



# UDSA

## Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Abigail Villafranca Aguilar.*

*Nombre del tema: Competencias.*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional.*

*Nombre del profesor: Claudia Ivette Espinosa Gordillo*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8*

# Competencias

## Competencias específicas

Son las requeridas para el desempeño de una ocupación en concreto, están relacionadas más con funciones o puestos de trabajo. Aportan al estudiante o al trabajador los conocimientos, actitudes, habilidades y valores propios de cada profesión y actividad laboral.

## Competencias personales

**Confianza en sí mismo:** Es el convencimiento de que uno es capaz de realizar con éxito una tarea o elegir el enfoque adecuado para resolver un problema.

**Autocontrol:** Es la capacidad de mantener bajo control conscientemente nuestras emociones.

**Visión Positiva:** Es tener una perspectiva optimista sobre la vida.

**Gestión del Estrés:** Es la capacidad de soportar la presión en situaciones difíciles o sometidas a múltiples demandas.

**Asertividad:** Es mostrar convicción y firmeza en las ideas y objetivos propios, sin perder el respeto a los demás y a uno mismo.

## Competencias de logro

**Orientación al resultado:** Es perseguir de forma tenaz retos y objetivos, y mantenerlos como referentes permanentemente para encaminar nuestros actos y esfuerzos.

**Iniciativa:** Es anticiparse y proponer acciones novedosas aunque se carezca de pautas o referencias para actuar.

**Responsabilidad:** Es preocuparse por la viabilidad y el cumplimiento de los compromisos adquiridos.

**Resolución de problemas:** Es ser resolutivo en la solución de problemas sin dejar de considerar las distintas alternativas posibles.

**Planificación y organización:** Es prever las cosas y gestionar eficazmente los recursos necesarios, especialmente el propio tiempo.

## Competencias de colaboración

**Empatía:** Es interesarse y comprender cómo se sienten otras personas estableciendo una conexión emocional con ellas.

**Trabajo en equipo:** Es sentirse cómodo trabajando con otras personas, aunque sean muy distintas, y poner los intereses del grupo delante de los propios

**Flexibilidad:** Es adaptarse a los cambios en distintas situaciones, pudiendo trabajar con distintas personas o grupos y en distintos ambientes.

## Competencias de movilización.

**Liderazgo:** Es saber involucrar a los demás en un proyecto común asumiendo la responsabilidad de ponerse al frente.

**Comunicación:** Es transmitir oralmente con efectividad una idea o información a una audiencia.

**Orientación al servicio al cliente:** Es la capacidad de captar y satisfacer las necesidades de los demás.

**Resolución de conflictos:** Es ser capaz de desactivar conflictos y mediar entre las partes favoreciendo la comunicación y el respeto mutuo.

**Desarrollo de otros:** Es estimular y ayudar a los demás en su mejora haciendo que se valgan por sí mismos.

## BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/ce7f8b45f0452abdcf8734f8258377ea-LC-LLEN805%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf>