



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Citlali Jazmin Catemaxca Escobedo

Nombre del tema: Competencias personales

Parcial: III

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Luz María Castillo Moreno

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 8vo

COMPETENCIAS PERSONALES

Las competencias profesionales y personales son habilidades y conocimientos que una persona adquiere a lo largo de su vida y que le permiten desarrollarse de manera efectiva en su entorno laboral y personal.

Las competencias **profesionales** son aquellas habilidades técnicas y específicas que un individuo necesita para desempeñar su trabajo con éxito. Estas habilidades pueden variar según la profesión y el sector en el que se trabaje.

Por ejemplo, un ingeniero necesita conocimientos técnicos en matemáticas y física para diseñar y construir estructuras, mientras que un abogado necesita habilidades en derecho y comunicación para representar a sus clientes, esto no quita que existan competencias profesionales transversales como son la capacidad de resolución de problemas, la habilidad para trabajar en equipo, la capacidad de liderazgo, la comunicación efectiva y la capacidad de adaptación al cambio.

Por otro lado, las competencias personales son aquellas habilidades y conocimientos que una persona necesita para relacionarse de manera efectiva con los demás en su vida personal y profesional, gestionar sus emociones y adaptarnos a situaciones nuevas y cambiantes.

Estas habilidades pueden incluir la inteligencia emocional, la capacidad para comunicarse de manera efectiva, la empatía, la capacidad de escucha activa, la resiliencia y la capacidad de resolver conflictos. Estas habilidades personales son importantes no solo para el desarrollo personal, sino también para el éxito en el entorno laboral.

Es importante destacar que tanto las competencias profesionales como las personales son esenciales para el éxito en cualquier ámbito de la vida. Si bien las habilidades técnicas son importantes para desempeñarse en el trabajo, las habilidades personales pueden ser igual de importantes para relacionarse con los compañeros de trabajo y para avanzar en la carrera profesional.

Otro punto a destacar es que, aunque las competencias personales y profesionales son diferentes, están estrechamente relacionadas y se complementan entre sí. Por ejemplo, la capacidad de comunicación es una competencia personal que también es esencial para el éxito profesional, ya que permite comunicarse efectivamente con los compañeros de trabajo, los clientes y los proveedores.