



**Mi Universidad**

*Nombre de la Alumna: Yazmin Guillén Pérez*

*Nombre del tema: unidad III*

*Modulo: 2 actividad: 2*

*Nombre de la Materia: proyección profesional*

*Nombre del Profesor: Yaneth Fabiola Solórzano Penagos.*

*Nombre de la licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: 8vo.*

# UNIDAD III

## CONCEPTO DE COMPETENCIA.

Son habilidades, capacidades y conocimientos

Las competencias son adquiridas mediante el aprendizaje y la formación de las personas.

Combinan las destrezas y la capacidad para desempeñar una función de forma efectiva.

también definen el pensamiento, el carácter, los valores y el buen manejo de problemas.

Nuestros comportamientos revelan nuestros valores, ética, creencias y reacciones.

## CARACTERÍSTICAS DE LAS COMPETENCIAS.

**a)** todo un conjunto de conocimientos, procedimientos y actitudes combinados, coordinados e integrados.

El dominio de estos saberes le hacen «capaz de» actuar con eficacia en situaciones profesionales

**b)** Para ser competente es necesario poner en juego el repertorio de recursos.

Poseer unas capacidades no significa ser competente.

## TIPOLOGÍA DE LAS COMPETENCIAS.

Competencia técnica:

Aquel que domina como experto las tareas y contenidos de su ámbito de trabajo.

Competencias metodológicas:

que encuentra de forma independiente vías de solución.

Competencia social:

aquel que sabe colaborar con otras personas de forma comunicativa y constructiva

Competencia participativa:

es capaz de organizar y decidir y está dispuesto a aceptar responsabilidades

## COMPETENCIAS PERSONALES.

Confianza en si mismo:

mostrar confianza en las propias capacidades, decisiones y opiniones.

Autocontrol:

bajo control conscientemente nuestras emociones, pensamientos, respuestas, impulsos, estados de ánimo

Visión positiva:

Es tener una perspectiva optimista sobre la vida.

Gestión de estrés:

Implica Autocontrol y gestión de nuestros recursos ante situaciones de alta exigencia.

## COMPETENCIAS DE LOGROS.

Iniciativa:

Es anticiparse y proponer acciones novedosas

Responsabilidad:

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

Resolución de problemas:

implica una actitud que nos impela a superar obstáculos y la capacidad para analizar los problemas

Planificación y organización:

la capacidad de determinar eficazmente las metas y prioridades de sus tareas, proyectos.