



Mi Universidad

SÚPER NOTA

Nombre del Alumno: Leslie Floese Velasco Abarca

Nombre del tema: Competencias Personales

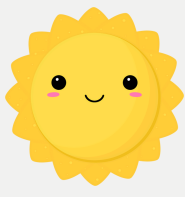
Parcial: III

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillén

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: VIII



COMPETENCIAS

PERSONALES



1 AUTOCONFIANZA

- ✓ Creer en uno mismo para tomar decisiones y enfrentar desafíos.
- ✓ Aumenta la seguridad y el liderazgo.
- 💡 Consejo: Reconoce tus logros y rodeáte de personas que te apoyen.

2 AUTOCONTROL

- ✓ Regular emociones e impulsos para actuar con calma.
- ✓ Evita reacciones impulsivas y mejora la toma de decisiones.
- 💡 Consejo: Respira profundamente antes de reaccionar.



3 VISIÓN POSITIVA

- ✓ Mantener una actitud optimista y enfocada en soluciones.
- ✓ Reduce el estrés y mejora la resiliencia.
- 💡 Consejo: Agradece lo positivo de cada día.



4 GESTIÓN DEL ESTRÉS

- ✓ Manejar la presión en situaciones exigentes.
- ✓ Evita el agotamiento y mejora el desempeño.
- 💡 Consejo: Prioriza tareas y aprende a decir "no" cuando sea necesario.



5 ASERTIVIDAD

- ✓ Expresar ideas y necesidades con claridad y respeto.
- ✓ Evita conflictos y fortalece relaciones.
- 💡 Consejo: Usa un tono firme, pero amable.

