

Mi Universidad

Nombre del Alumno: valeria trujillo yañez

Nombre del tema: super nota (competencias personales 3.8)

Parcial : 3

Nombre de la Materia : Proyección Profesional

Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillen

Nombre de la Licenciatura : psicología

Cuatrimestre: 8

COMPETENCIAS PERSONALES

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 se manifiestan a través de comportamientos en situaciones concretas



COMPETENCIAS

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



Esto supone mostrar confianza en las propias capacidades, decisiones y opiniones, incluso ante las dificultades que puedan presentarse

AUTOCONTROL:

Es la capacidad de mantener bajo control conscientemente nuestras emociones, pensamientos, respuestas, impulsos, estados de ánimo y sentimientos, evitando las consecuencias negativas sobre la propia conducta.



VISIÓN POSITIVA:

Es tener una perspectiva optimista sobre la vida. Es esperar que las cosas irán razonablemente bien y que podremos afrontar las dificultades y obstáculos



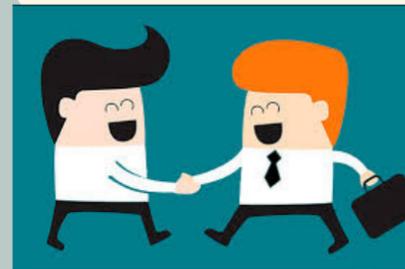
GESTIÓN DEL ESTRÉS:

Es la capacidad de soportar la presión en situaciones difíciles o sometidas a múltiples demandas. Implica Autocontrol y gestión de nuestros recursos ante situaciones de alta exigencia



ASERTIVIDAD:

Es mostrar convicción y firmeza en las ideas y objetivos propios, sin perder el respeto a los demás y a uno mismo, expresando de forma adecuada nuestras emociones, ideas u opiniones frente a otras personas



COMPETENCIAS DE LOGRO

Orientación al resultado



Iniciativa

Responsabilidad



Resolución de problemas

Planificación y organización

