



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Yoselin Mendoza Moreno

Nombre del tema: Competencias Personales

Unidad: 3°

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 8°A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 06 de marzo del 2025

COMPETENCIAS PERSONALES



¿QUÉ SON?

Las competencias personales, también conocidas como habilidades blandas o "soft skills", son atributos y capacidades intrapersonales e interpersonales que facilitan una interacción efectiva y armoniosa con otros en el entorno laboral y personal.

CLASIFICACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PERSONALES:

Habilidades de Comunicación:

- Capacidad para expresar ideas de manera clara y efectiva, tanto de forma oral como escrita.
- Escucha activa y comprensión de mensajes de otros.



Trabajo en Equipo:

- Colaboración y cooperación con otros para alcanzar objetivos comunes.
- Capacidad para trabajar en entornos diversos y multiculturales.

Liderazgo:

- Habilidad para guiar, motivar y dirigir a un grupo hacia metas establecidas.
- Toma de decisiones y resolución de conflictos.



Adaptabilidad y Flexibilidad:

- Capacidad para ajustarse a cambios y nuevas situaciones en el entorno laboral.
- Disposición para aprender y asumir nuevas responsabilidades.



Pensamiento Crítico y Resolución de Problemas:

- Análisis y evaluación de situaciones complejas para identificar soluciones efectivas.
- Creatividad e innovación en la aproximación a desafíos.

Gestión del Tiempo:

- Organización y priorización de tareas para cumplir con plazos y objetivos.
- Eficiencia en la utilización de recursos disponibles.



IMPORTANCIA DE LAS COMPETENCIAS PERSONALES



Empleabilidad: Las competencias personales son altamente valoradas por los empleadores y pueden ser determinantes en procesos de selección.

Desarrollo de Carrera: Facilitan el avance profesional y la asunción de roles de mayor responsabilidad.



Eficacia Organizacional: Contribuyen a un ambiente de trabajo positivo y productivo, mejorando la colaboración y la eficiencia.



DESARROLLO Y MEJORA DE COMPETENCIAS PERSONALES



Formación y Educación Continua: Participación en talleres, cursos y programas de desarrollo personal.

Experiencia Práctica: Aplicación de habilidades en entornos reales de trabajo y aprendizaje a través de la práctica.

Retroalimentación y Autoevaluación: Recepción de comentarios constructivos y reflexión sobre el propio desempeño para identificar áreas de mejora.

