



¿Por qué son importantes las competencias?

Estas representan la capacidad de desempeño de una persona en determinada actividad; nos dice lo que la persona sabe, lo que puede hacer y los elementos de la personalidad asociados a sus ejecuciones en esa actividad.

¿Cuáles son las competencias transversales?

Habilidades de comunicación.

Orientación al detalle.

Orientación a resultados.

Adaptabilidad.

Seguimiento de instrucciones.

Comunicación asertiva.

Trabajo en equipo.

Tips para desarrollar competencias

- Define claramente las necesidades y tareas propias de tu puesto de trabajo. ¿Cuáles se te dan mejor y cuáles te cuestan o resultan pesadas?
- ¿Haz una lista con tus virtudes y aquellos puntos en los que crees que deberías mejorar ¿Cómo podrías hacerlo?
- Analiza tus relaciones profesionales, tanto con tus compañeros como con tus superiores ¿son cómo te gustaría que fueran? ¿Qué podrías hacer para cambiarlas o mejorarlas?
- Adaptación al cambio y resolución de conflictos ¿Cómo es tu actitud cuando tienes que lidiar con situaciones adversas?
- No trates de buscarte defectos o debilidades, céntrate en aquellos aspectos que crees que podrías mejorar y busca herramientas que te ayuden a conseguirlo.
- Tomar como referencia aquellas habilidades que hemos visto que buscan las empresas o informarte sobre las específicas de tu sector.
- Aprende a mirar tanto tu vida profesional como la personal con objetividad y actitud positiva.
- Siempre podrás aprender nuevos conceptos, arreglar fallos o adquirir nuevas competencias para seguir avanzando en tu carrera profesional.

Inteligencia emocional

Es el conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales que determinan la capacidad de alcanzar el éxito al afrontar las demandas y las precisiones del entorno. Las 15 capacidades clave se reúnen en cinco grandes grupos:

1. **Las capacidades intrapersonales:** ser consciente de uno mismo, comprender las propias emociones y ser capaz de afirmar las propias ideas y sentimientos.
2. **Las capacidades interpersonales:** ser consciente y comprender los sentimientos de los demás, preocuparse por la gente en general y ser capaz de establecer vínculos emocionalmente estrechos.
3. **La capacidad de adaptación:** capacidad de corroborar los propios sentimientos, de ponderar la situación, de cambiar los propios sentimientos y pensamientos y de resolver problemas.
4. **Las estrategias de manejo del estrés:** capacidad de afrontar el propio estrés y de controlar situaciones cargadas emocionalmente.
5. **Los factores motivacionales:** ligados al estado de ánimo, como el optimismo, la capacidad de disfrutar de uno mismo y de los demás al sentir y expresar alegría.
6. **En el ámbito laboral** esta inteligencia permite desarrollar ideas creativas y dar solución a problemas desde un punto de vista diferente a lo acostumbrado.

Informes:

Centro de Prácticas y Pasantías UAO
cpp@uao.edu.co
PBX: 602 318 8000, ext. 11426

