

Unidad 2

COMPETENCIAS

PERSONALES Y SOCIALES

CONTENIDOS

-  1. **Las competencias personales y sociales**
2. **El trabajo en equipo**
3. **La inteligencia emocional y solución de conflictos**
4. **La comunicación**
5. **Gestión del tiempo y de las tareas**

1. Las competencias personales y sociales

Competencia

- Conjunto de conocimientos, destrezas, capacidades y actitudes con valor para el empleo
- Permite valorar que una persona es capaz de desempeñar correctamente su trabajo



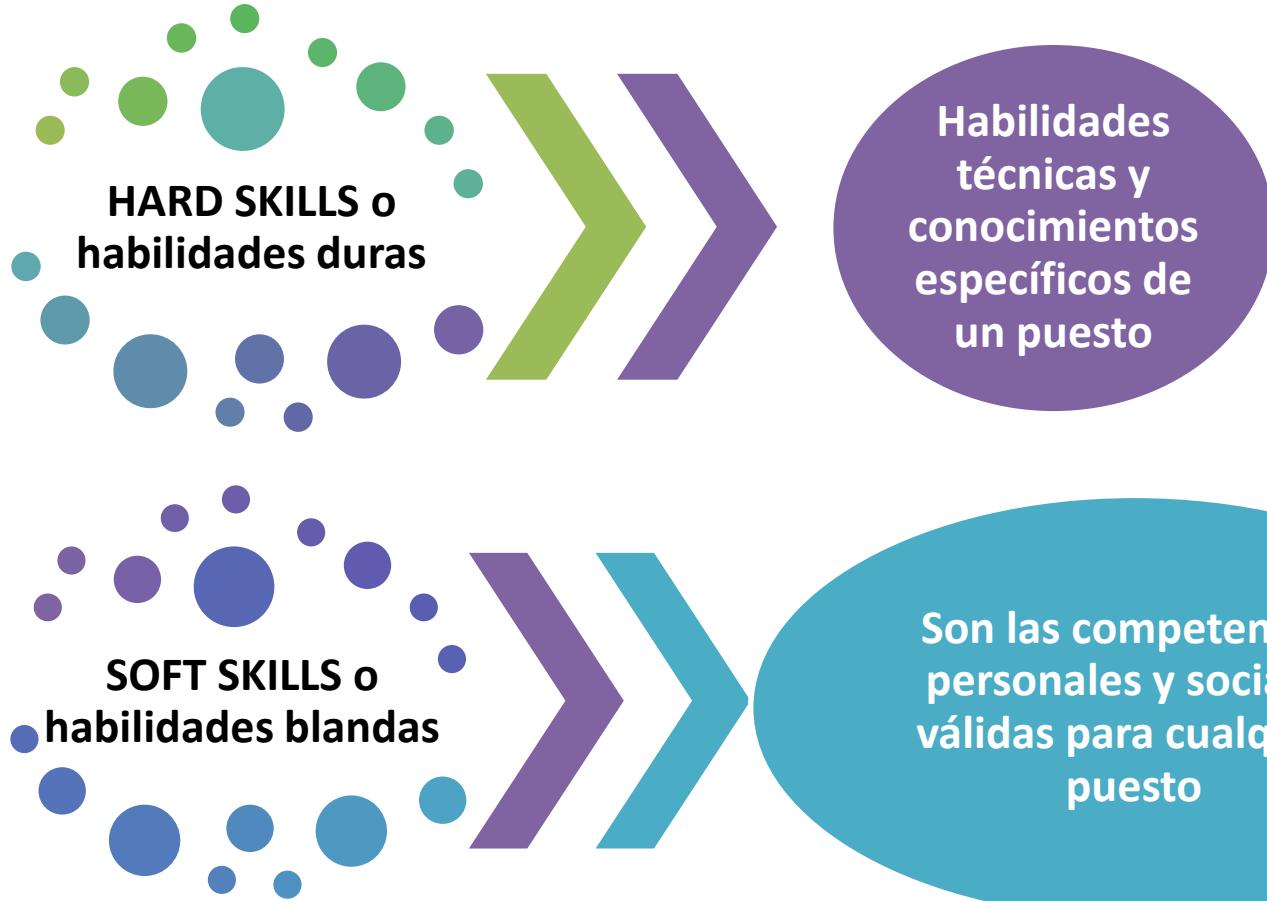
Contenidos

siguiente



1. Las competencias personales y sociales

Tipos de competencias



anterior

Contenidos

siguiente



1. Las competencias personales y sociales

Competencias PERSONALES

1^a) Responsabilidad

→ Autoexigencia para cumplir con las obligaciones

2^a) Autonomía

→ Ser capaz de tomar decisiones sin supervisión

3^a) Iniciativa e innovación

→ Proponer nuevas soluciones

4^o) Resiliencia

→ Superarse ante las dificultades

5^a) Adaptación al cambio

→ Ajustarse a los cambios propuestos

6^a) Disposición a aprender

→ Aprender tareas del puesto y las nuevas

7^a) Resolución de problemas

→ Evaluar problemas y proponer soluciones correctas

8^a) Actitud positiva

→ Ser optimista ante una situación y su solución

anterior



siguiente



1. Las competencias personales y sociales

Competencias SOCIALES

1^a) Habilidades de comunicación

→ Expresar nuestro punto de vista y escuchar el de los demás

2^a) Empatía

→ Ponerte en el lugar del otro para comprenderlo

3^a) Asertividad

→ Expresar los propios sentimientos sin herir a los demás

4^o) Trabajo en equipo

→ Coordinarse para alcanzar objetivos comunes

5^a) Resolución de conflictos

→ Gestionar conflictos con el diálogo

6^a) Colaboración

→ Trabajar conjuntamente y apoyo mutuo

7^a) Ayuda a otras personas

→ Ofrecer nuestro tiempo de trabajo en ayudar a otros

8^a) Respeto y tolerancia

→ No serlo supone ser una fuente de conflictos

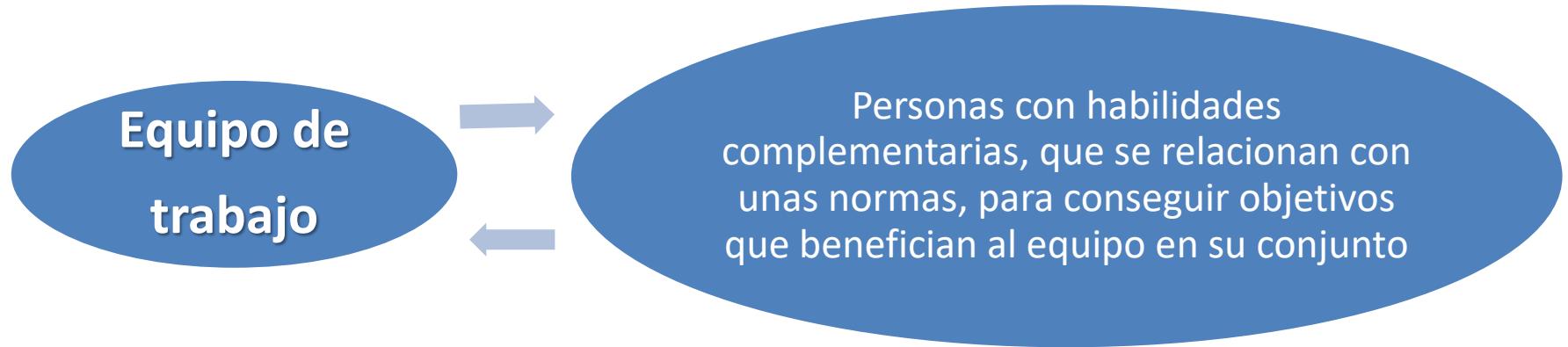
anterior



siguiente



2. Equipos de trabajo



Equipo de trabajo liga 3 aspectos:

- Unos objetivos comunes de todo el equipo
- Una confianza mutua en el resto de compañeros
- Una buena comunicación en el equipo

anterior

siguiente

2. Equipos de trabajo

Ventajas equipos



- Mejores soluciones
- Mejora de las relaciones sociales
- Trabajos que uno solo no puede
- Aumento de la motivación y seguridad

Inconvenientes equipos



- Puede ser más lento
- Escaqueo en grupo y no aportación de trabajo
- Usar el equipo en beneficio propio
- Personas con roles negativos y malas relaciones

anterior

siguiente

3. Inteligencia emocional y solución de conflictos



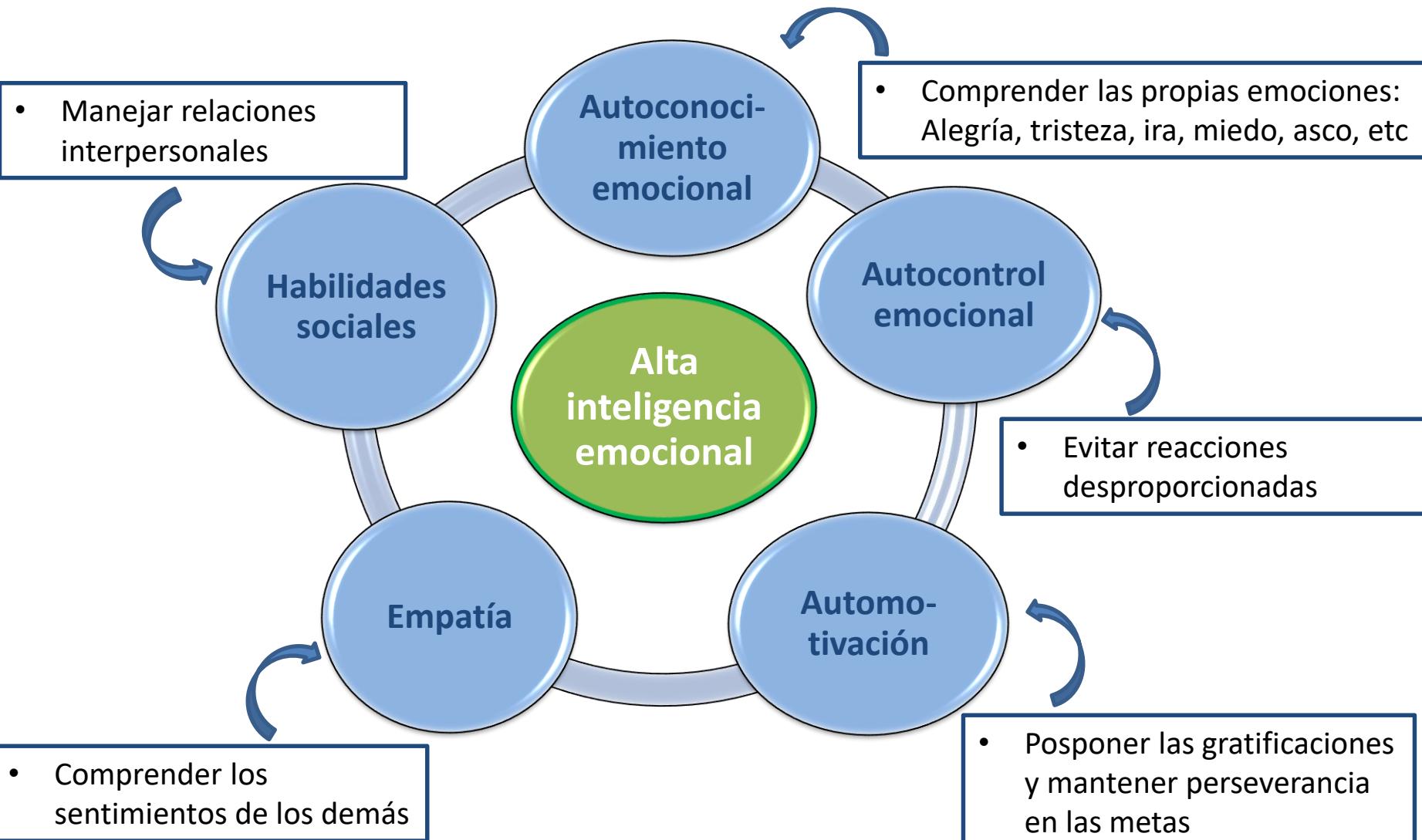
anterior



siguiente



3. Inteligencia emocional y solución de conflictos



anterior

Contenidos

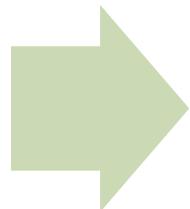
siguiente



3. Inteligencia emocional y solución de conflictos

GESTIÓN EMOCIONAL DE LOS CONFLICTOS EN LOS EQUIPOS

ASERTIVIDAD



- * Capacidad de saber expresar nuestros sentimientos sin herir a los demás y sin huir de la situación
- * Significa expresarnos con sinceridad y respeto

ESCUCHA
ACTIVA



- * La escucha activa no es oír, sino hacer un esfuerzo por comprender el mensaje y si no se comprende dar feedback
- * Fomenta un ambiente de entendimiento y empatía

anterior

Contenidos

siguiente



5. Gestión del tiempo y las tareas

“No se trata de hacer más cosas en menos tiempo, sino de hacerlas mejor sin acabar estresado”

**Saber
organizarse
ayuda a**

- ➡ Evitar ir con prisas de última hora y terminar a tiempo con menos esfuerzo
- ➡ Tener claro qué hacer y cómo sin olvidos ni caos
- ➡ Trabajar mejor en equipo, todos saben lo que toca hacer

Técnicas de gestión del tiempo

El plan del día: Haz una lista de prioridades, no más de 5 cosas importantes

Primero lo más difícil: Si es complicado o no te gusta hazlo lo primero

Bloques de tiempo: Divide el día en bloques de tareas

Colchón 10 minutos: Deja margen de tiempo para imprevistos

Elimina distracciones: Evita el móvil o leer el correo

[anterior](#)



[siguiente](#)

