



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



1. Las competencias personales y sociales

Competencias PERSONALES

1ª) Responsabilidad

→ Autoexigencia para cumplir con las obligaciones

2ª) Autonomía

→ Ser capaz de tomar decisiones sin supervisión

3ª) Iniciativa e innovación

→ Proponer nuevas soluciones

4ª) Resiliencia

→ Superarse ante las dificultades

5ª) Adaptación al cambio

→ Ajustarse a los cambios propuestos

6ª) Disposición a aprender

→ Aprender tareas del puesto y las nuevas

7ª) Resolución de problemas

→ Evaluar problemas y proponer soluciones correctas

8ª) Actitud positiva

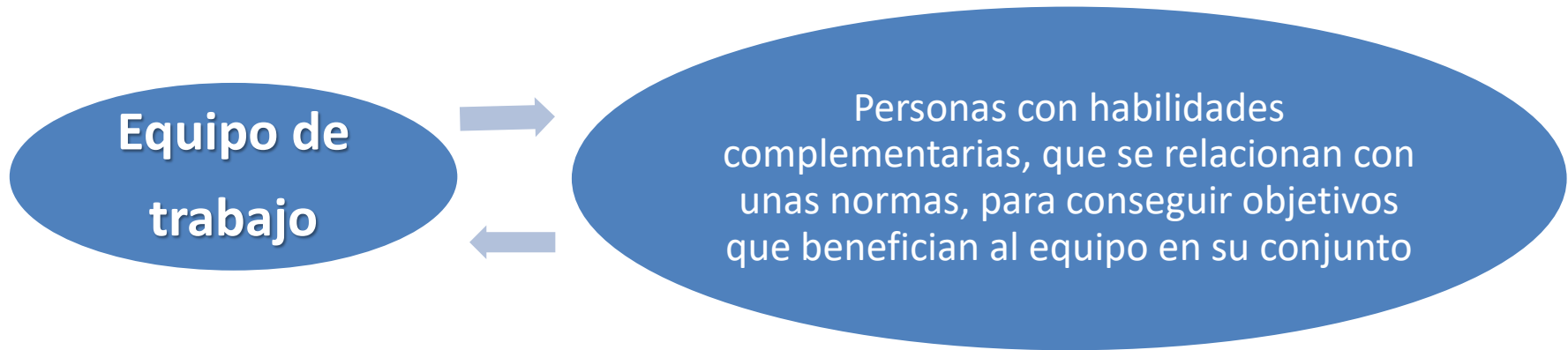
→ Ser optimista ante una situación y su solución

1. Las competencias personales y sociales

Competencias SOCIALES

- 1ª) Habilidades de comunicación → Expresar nuestro punto de vista y escuchar el de los demás
- 2ª) Empatía → Ponerte en el lugar del otro para comprenderlo
- 3ª) Asertividad → Expresar los propios sentimientos sin herir a los demás
- 4ª) Trabajo en equipo → Coordinarse para alcanzar objetivos comunes
- 5ª) Resolución de conflictos → Gestionar conflictos con el diálogo
- 6ª) Colaboración → Trabajar conjuntamente y apoyo mutuo
- 7ª) Ayuda a otras personas → Ofrecer nuestro tiempo de trabajo en ayudar a otros
- 8ª) Respeto y tolerancia → No serlo supone ser una fuente de conflictos

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



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



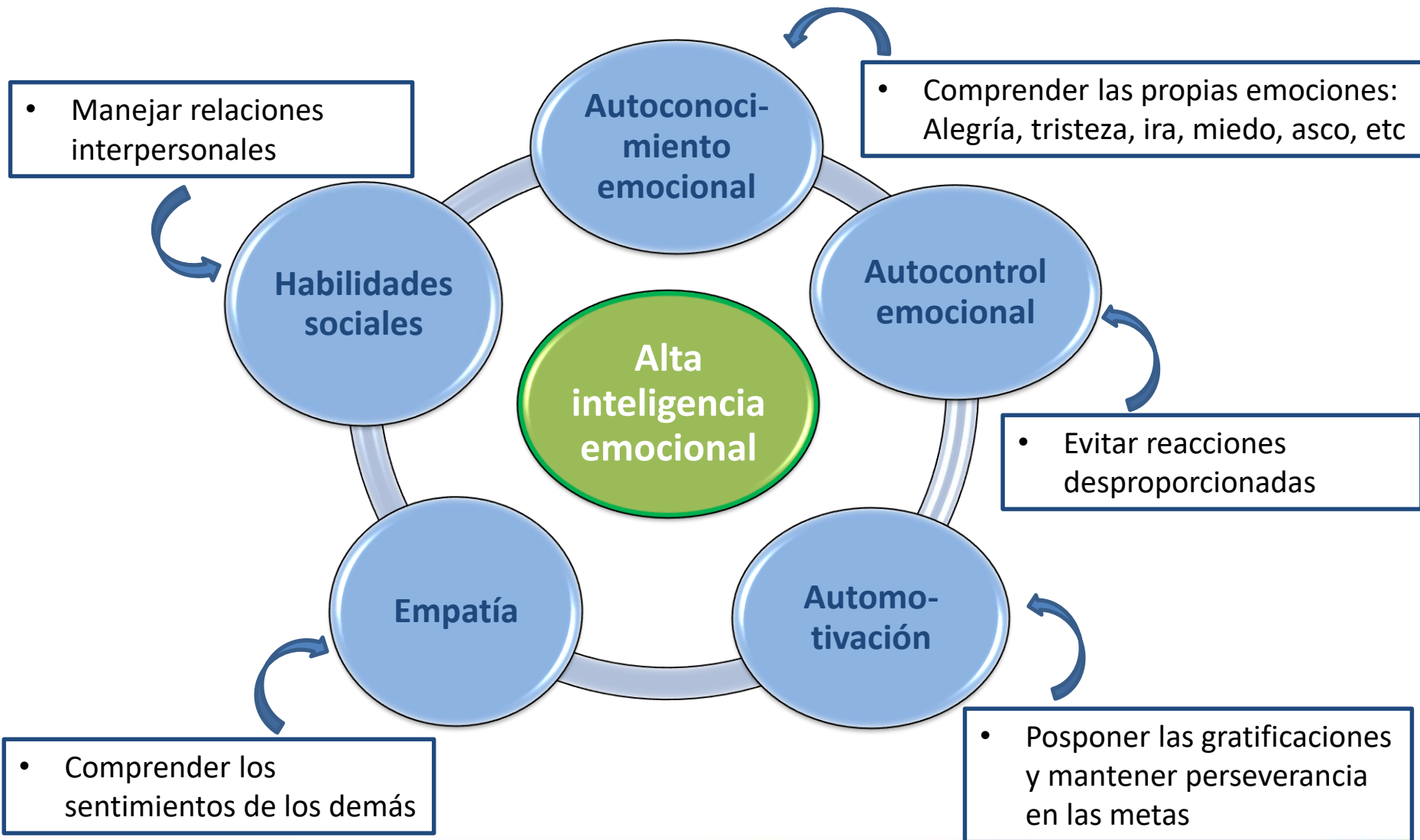
- Puede ser más lento
- Escaqueo en grupo y no aportación de trabajo
- Usar el equipo en beneficio propio
- Personas con roles negativos y malas relaciones



3. Inteligencia emocional y solución de conflictos



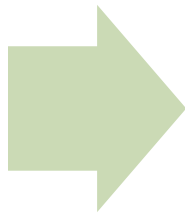
3. Inteligencia emocional y solución de conflictos



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



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

