

3. Mis competencias profesionales

Probablemente hayáis escuchado hablar de ellas anteriormente, y puede que incluso sepáis perfectamente que son y tengáis detectadas aquellas competencias profesionales que más habéis desarrollado o habéis ido adquiriendo a lo largo de vuestra vida profesional. Hoy vamos a dedicarnos a hablar de ellas.

Llamamos competencias profesionales a aquellos conocimientos, aptitudes y habilidades que poseemos y que van a permitirnos llevar a cabo un puesto de trabajo de una manera exitosa. Hoy en día, las competencias profesionales tienen una gran importancia en los procesos de selección, y es común que algunas de las preguntas de la entrevista estén dirigidas a averiguar cuáles son tus competencias profesionales.

Se basan en el conocimiento (lo que sabes hacer) y también la habilidad (lo que puedes hacer); y podemos dividirlas en tres tipos:

- **Competencias base:** aquellos conocimientos básicos que nos permiten acceder a un trabajo (el idioma, conocimientos en el uso de las TIC, etc.)
- **Competencias técnicas:** aquellas competencias técnicas específicas de un puesto de trabajo. Por ejemplo, si trabajamos en el sector de peluquería el manejo de secador, aplicación de tintes, etc.
- **Competencias transversales:** Aquellas habilidades que pueden servirnos para realizar de forma exitosa varias profesiones.

Son estas últimas en las que vamos a centrarnos en esta unidad. Todas poseemos una amplia variedad de competencias transversales que hemos ido adquiriendo tanto en nuestra vida profesional, como formativa o personal; sin embargo a veces nos cuesta ponerle nombre a esas competencias, o incluso no se nos ocurre pensar que esa forma de actuar pueda ser una competencia transversal. Para ello vamos a ver algunos ejemplos de competencias profesionales.

COMPETENCIA	DEFINICIÓN
Adaptabilidad y flexibilidad en el puesto de trabajo	Tienes facilidad para adaptarte a las circunstancias o necesidades que puedan surgir en el puesto
Aprendizaje	Capacidad de adquirir nuevos conocimientos e información y de aplicarla en la práctica de una manera exitosa
Tolerancia al estrés	Capacidad de desarrollar tu trabajo de manera exitosa y controlar tus reacciones, en situaciones adversas y bajo presión
Liderazgo	Capacidad de dirigir un equipo de personas
Trabajo en equipo	Capacidad de trabajar con otras/os profesionales de una manera coordinada y efectiva

Orientación a la clientela	Forma de trabajo en la que se prioriza la atención y se detectan y tiene en cuenta las necesidades de la clientela.
Planificación y organización	Capacidad para planificar y organizar el propio trabajo, estableciendo prioridades en base a objetivos
Resolución de problemas	Capacidad de analizar los problemas y elaborar estrategias para solucionarlos.

Estos son algunos ejemplos de competencias, pero hay muchas más. Lo más probable es que, al realizar vuestro análisis del puesto de trabajo, hayáis detectado aquellas más valoradas en ese puesto. Puede que esas competencias coincidan con aquellas que vosotras sois capaces de poner en práctica en vuestro trabajo. Es importante, de cara a una entrevista, saber explicar y poner ejemplos de como habéis utilizado esas competencias en puestos de trabajo anteriores y no quedarnos solo con el nombre de la competencia. Por ello, cuando hagamos nuestro análisis, debemos saber como hemos adquirido esa competencia y como la hemos puesto en práctica anteriormente.

En la siguiente página www.educaweb.com/contenidos/laborales/nuevas-profesiones/competencias-profesionales/ donde podréis encontrar más información sobre las competencias profesionales.

También os ánimos a realizar el siguiente test que nos proporciona el servicio público de empleo de Cataluña: <https://www.oficinadetreball.gencat.cat/cloe/ST>

Este test analiza tanto vuestros intereses profesionales, como vuestras aptitudes, capacidades y competencias profesionales, por los que os puede servir de gran ayuda a la hora de valorar todo lo que hemos visto en días anteriores.

Para finalizar, como siempre, os dejo un par de preguntas para poder comentar entre todas:

- ¿Conocías que eran las competencias profesionales?
- Si has realizado el test, ¿os ha sorprendido el resultado?