

Hoja de vocabulario

Glosario We Cook-IN: Módulo 5.	
Término	Definición
Habilidades sociales/blandas	Habilidades que poseen las personas a la hora de gestionar conversaciones, reuniones, conflictos o trabajo en equipo, y en lo que respecta a la capacidad comunicativa, la capacidad organizativa y la automotivación.
Autonomía	Capacidad para realizar las tareas asignadas sin necesidad de supervisión constante utilizando recursos propios.
Auto confianza	La conciencia del propio valor, de las propias capacidades y de las propias ideas más allá de las opiniones de los demás.
Multitarea	Capacidad para gestionar y realizar múltiples tareas o actividades simultáneamente o cambiar rápidamente entre ellas. A menudo implica dividir la atención entre varias tareas para aumentar la eficiencia y la productividad.
Comunicación no verbal	Transmitir información y emociones sin utilizar palabras. Esto puede incluir expresiones faciales, lenguaje corporal, gestos, contacto visual, postura y tono de voz. Las señales no verbales proporcionan contexto y matices emocionales a la comunicación verbal y desempeñan un papel importante en la comprensión y transmisión de mensajes de forma eficaz.
Empatía	Capacidad para comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad. La empatía se refiere, entre otras cosas, a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional.
Resolución de problemas	Proceso de alcanzar una meta mediante la superación de obstáculos, una parte frecuente de la mayoría de las actividades. Los problemas que necesitan solución van desde simples tareas personales hasta cuestiones complejas en los ámbitos empresarial y técnico.
Trabajo en equipo	Esfuerzo colaborativo de un grupo de personas que trabajan juntas para lograr un objetivo común. Implica compartir responsabilidades, coordinar tareas y aprovechar las fortalezas de cada miembro del equipo para lograr objetivos colectivos de manera eficiente y efectiva.
Profesionalismo	Capacidad para realizar la propia actividad de forma competente y eficiente.

Resiliencia	Capacidad para adaptarse, recuperarse y recuperarse de la adversidad, desafíos o contratiempos, manteniendo la fortaleza mental y emocional ante situaciones difíciles y utilizando esas experiencias como oportunidades de crecimiento.
Gestión del tiempo	Práctica de organizar y priorizar eficientemente tareas y actividades para aprovechar al máximo el tiempo disponible. Implica establecer metas, crear cronogramas y asignar recursos de manera efectiva y lograr los resultados deseados mientras se minimiza la procrastinación y el estrés.
Estereotipos	Creencias simplificadas y a menudo generalizadas sobre grupos de personas o cosas. Pueden basarse en características culturales, de género u otras, y pueden dar lugar a juicios y prejuicios injustos, pasando por alto a menudo la diversidad individual dentro del grupo.
Inclinación	La presencia de favoritismo o prejuicio hacia una persona o grupo en particular, que da lugar a juicios, decisiones o tratos injustos o desequilibrados, basados en creencias personales, estereotipos o influencias injustas, a menudo conduce a la discriminación o a un campo de juego desigual.
sexismo	Discriminación/prejuicio basado en sexo o género, que implica trato injusto, estereotipos, prejuicios contra las personas debido a su género, favorecimiento de un género, incluida desigualdad de oportunidades, desigualdad salarial, actitudes despectivas hacia las personas.
Igualdad de género	Principio de garantizar que todas las personas, independientemente de su género, tengan iguales derechos, oportunidades y trato en todos los aspectos de la vida. Su objetivo es eliminar la discriminación y los prejuicios basados en el género y promueve la equidad, la inclusión y el reconocimiento de la igualdad de valor.