

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. |