

Paula ha **analizado su ocupabilidad** en relación a:

- **Guía de actividades en el medio natural**
- **Monitora de actividades de alta montaña**
- **Monitora de ocio infantil** (puede trabajar de monitora de ocio o de comedor)

y ha obtenido una imagen muy clara de cuáles son los **factores que favorecen y dificultan su ocupabilidad** en estas 3 ocupaciones: Está encantada con el trabajo que ha hecho porque ahora ya tiene claras su **POSIBILIDADES REALES** de trabajar en estas tres ocupaciones.

Con toda esa información y después de estar unos días dándole vueltas, tiene bastante claro su **OBJETIVO LABORAL**:

- Entre el trabajo de **Guía de actividades en el medio natural** y la de **Monitora de actividades de alta montaña** se queda con la segunda porque le gusta más y porque el tiempo que necesita para prepararse es el mismo. Por lo tanto, si tiene que escoger, se decanta por Monitora de actividades de alta montaña.
- También mantiene la opción de Monitora de ocio infantil. Está lo bastante preparada y puede ser un buen trabajo a corto plazo para ganar un dinero mientras se forma como monitora de actividades de alta montaña.

Ésta es su idea. Pero para acabar de confirmarlo tiene que ver **qué competencias ya ha logrado** y en **qué áreas tiene que mejorar**. Por lo tanto,

recupera

la tabla de **factores que favorecen y que dificultan** su ocupabilidad

y los convierte en



competencias logradas y áreas de mejora

La información que obtiene le permite **CONFIRMAR su OBJETIVO LABORAL**.



COMPETENCIAS FUERTES	ÁREAS DE MEJORA
COMPETENCIAS TÉCNICAS:	
Para el trabajo de Monitora de ocio infantil y de comedor, tengo los conocimientos y técnicas requeridas.	
<p>Para el trabajo de Monitora de actividades de alta montaña tengo un nivel medio de conocimientos y técnicas de</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ medio ambiente, ■ primeros auxilios ■ seguridad en el excursionismo ■ dinámicas de grupo ■ alpinismo ■ escalada ■ senderismo ■ esquí de montaña. 	<p>Para el trabajo de Monitora de actividades de alta montaña tengo que mejorar o adquirir conocimientos y técnicas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ bases anatómicas, fisiológicas y psicopedagógicas de la educación y entrenamiento ■ organización y legislación del deporte ■ psicología de los deportes de montaña y escalada ■ técnica y metodología de la enseñanza del alpinismo, escalada y esquí de montaña ■ conducción en alpinismo, escalada y esquí de montaña ■ entrenamiento de alto rendimiento deportivo ■ También de otros aspectos (<i>están en la información de los contenidos de Grado medio y superior de alta montaña. Dept. Ensenyament</i>)
	<p>Tengo que perfeccionar las técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ de alpinismo, escalada y esquí de montaña
COMPETENCIAS DE BASE:	
<p>Tengo un buen conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ del sector de los servicios sociales en el ámbito educativo ■ del tipo de empresas donde podría trabajar de Monitora de ocio infantil o de comedor. ■ de las ocupaciones que me interesan: Monitora en el ocio infantil y Monitora de actividades de alta montaña 	<p>Tengo un conocimiento insuficiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ del sector del turismo en el ámbito del medio ambiente y montaña ■ de las empresas que trabajan en el sector del turismo de montaña
<p>Tengo un buen nivel de catalán y castellano (hablado, leído y escrito) El catalán lo puedo acreditar con el certificado de nivel C.</p>	<p>Tengo que mejorar el nivel de Inglés (Comprensión, conversación y lectoescriptura).</p>
<p>Tengo un buen conocimiento y dominio informático (pak Office, navegación por Internet).</p>	
	<p>No tengo conocimientos de las técnicas de búsqueda de trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Desconozco cómo prepararme para un proceso de selección (CV, entrevista, etc.) ■ No sé qué hacer para tener presencia en la red. ■ No domino la búsqueda de empleo por Internet
	<p><i>No he visto en ninguna parte que haga falta saber conducir, pero por si a caso, no tengo el carné de conducir.</i></p>

COMPETENCIAS TRANSVERSALES. Incluyen: Afirmación + Descripción (elementos y evidencias)

<p><u>Tengo buena disposición al aprendizaje:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Valoro y contemplo la necesidad de adquirir conocimientos ahora y de una forma permanente. - He visto que necesito invertir, como mínimo, dos años para tener la formación de monitora de actividades de alta montaña. Tengo claro que debo y quiero invertir este tiempo para prepararme bien. Después tendré que organizarme para seguir formándome. ¡Nunca estás lo bastante preparado y siempre hay cosas por aprender! 	
<p><u>Me organizo el trabajo de forma autónoma:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sé planificarme considerando todas las variables. - Antes de organizar una actividad en el Esplai o de montaña tengo muy claro qué quiero conseguir y qué supondrá eso. Planifico con detalle: objetivos, actividades, tiempo, recursos y resultados. Cuando sé donde quiero llegar y qué me implicará soy mucho más eficiente y eficaz. ■ Prevengo los problemas o dificultades que pueden surgir. - Cuando salgo a la montaña siempre tengo en cuenta qué me puedo encontrar (problemas inesperados, posibles dificultades) y pienso cómo puedo combatirlo y/o si está en mis manos evitarlo Cuando planifico siempre incorporo las posibles situaciones que se pueden dar. 	
<p><u>Afronto mi trabajo con responsabilidad:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Me implico en las tareas que me corresponden - Por ejemplo, como monitora en el Esplai he asumido la responsabilidad de planificar las actividades del trimestre y siempre lo tengo todo pensado y preparado con antelación y me aseguro de compartirlo con los/las demás compañeros/as. ■ Asumo las consecuencias de mis decisiones y actos - En la montaña, antes de decidir algo pienso que va a suponer, calculo los riesgos, escojo la opción más segura, la consensúo y si no sale como me esperaba no echo las culpas a los demás. Si ha habido errores los asumo, pienso qué los habrá causado, busco la forma de minimizarlos y tomo nota para no repetirlos 	
<p><u>Tengo iniciativa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Me anticipo a posibles problemas o dificultades y pienso en posibles soluciones - Cuando hago escalada, antes de subir una pared, analizo qué dificultades y problemas puedo encontrar y pienso posibles alternativas y soluciones. ■ Cuando es necesario, puedo actuar sin esperar a que me lo resuelvan - Soy la monitora más "novata" del Esplai. Cuando tengo que hacer alguna tarea nueva nunca me quedo parada esperando a que me lo resuelvan todo, tiro adelante y sólo pregunta cuando veo que no sé hacer alguna cosa o cuando me falta información. 	

Gestiono mis emociones y tengo autocontrol frente a situaciones complejas:

- En momentos estresantes puedo analizar la situación y actuar sin perder el control
- Por ejemplo, cuando un día un niño del Esplai se abrió la cabeza (y como todos se pusieron nerviosos) yo me encargué de hacer las primeras curas, de llamar a una ambulancia, de avisar a sus padres y de acompañarlo al hospital hasta que llegaron.
- Tengo la capacidad de buscar y aplicar estrategias de gestión de mis emociones
- Cuando estoy escalando una pared difícil, las cosas se complican y me pongo nerviosa, me paro, respiro, relajo mi musculatura, me repito pensamientos positivos, y cuando me tranquilizo empiezo a pensar soluciones y alternativas para continuar o retroceder.

Tengo dificultades para aceptar las críticas:

- Vivo los desacuerdos o las críticas como un ataque hacia mí. Como si estuvieran cuestionando mis capacidades.
- En el Esplai a veces me han tumbado algunas actividades que había propuesto y planificado. Me esfuerzo mucho en pensar y preparar las actividades más adecuadas y cuando me dicen que alguna cosa no sirve creo que me están cuestionando y que quizás piensan que no lo hago suficientemente bien.

Soy flexible y me adapto bien a los cambios:

- Asumo tareas nuevas y diferentes a las que hago normalmente sin problemas / ■ Vivo los cambios como una oportunidad de mejora
- No tengo problema cuando, en el grupo de montañismo, me proponen que asuma nuevas tareas o incluso cuando alguien que sabe más me sugiere una manera diferente de hacer las cosas. Lo pruebo y si me va bien, cambio la forma de hacer las cosas.
- Hago frente a los imprevistos de forma eficiente y eficaz
- Un día estábamos haciendo una actividad al aire libre con los/las niños/as y como empezó a llover pensé de inmediato en una actividad de interior. En cinco minutos ya estaba organizada y todo el mundo se lo estaba pasando en grande.

Me relaciono bien con los demás:

- Estoy pendiente del otro, de sus necesidades / ■ Trato de echar una mano siempre que puedo.
- Cuando practicamos senderismo o bicicleta estoy pendiente de todos, bajo el ritmo si hay alguien rezagado y le animo para que no se descuelgue del grupo.
- Me alegro del éxito de los demás y si puedo y está en mis manos, trato de ayudar.
- Como cuando llevé a un amigo a practicar escalada y por primera vez consiguió subir una pared. Me puse muy contento por él y lo animé a continuar superándose. ¡Ahora ya sube las mismas paredes que yo! ¡Es un placer!

Cuando hay un desacuerdo me cuesta relacionarme con el otro de forma asertiva:

- Tengo dificultades para mantener una actitud constructiva; pierdo los nervios y me expreso de una forma impulsiva, sin pensar.
- El día que una compañera del Esplai me dijo que una actividad no era muy adecuada para la edad de los/las niños/as me puse nerviosa y le respondí a la defensiva, hasta creo que levanté la voz más de la cuenta. Suerte que después ella vino a buscarme para resolverlo...

Tengo buenas habilidades comunicativas:

- Me aseguro de entender bien lo que me explican y que capto la información importante
- Cuando alguien del grupo de montañismo me explica la salida, la dificultad, duración, equipo necesario, personas que van, etc. soy capaz de identificar y seleccionar la información clave: nivel de dificultad, ruta y equipo básico. Tomo nota de los aspectos más importantes y después le hago el retorno para asegurarme que he tenido todo en cuenta.

- Me comunico teniendo muy en cuenta el otro.
- Si me toca a mí preparar una ruta y explicarla, primero hago una lista de todo lo que hay que decir, después lo explico punto por punto, detalladamente y remarcando la información que es más importante, y finalmente dejo un espacio para las preguntas. A veces incluso pido a alguien que lo explique (así me aseguro que ha quedado claro).

Tengo dificultades para negociar de manera integradora:

- Cuando tengo una cosa clara, me cuesta mucho ceder.
 - Me pasa con la familia, los amigos y amigas, el grupo con quien vamos de excursión, en el Esplai... Cuando he pensado una cosa, la tengo analizada y bien clara, si me contradicen yo me mantengo en mis trece. Lo defiendo hasta donde puedo y reconozco que no soy muy transigente. Un día mi madre no me dejaba ir de fin de semana con mis amigos porque el lunes tenía examen. Me decía que como mucho podía ir el viernes y volver el sábado. Yo no estaba de acuerdo (o todo o nada) porque podía estudiar el domingo por la noche. Al final me quedé sin nada...
- Espero que las soluciones vengan de otra parte. En este sentido, tengo una actitud bastante pasiva.
 - Un día propuse ir de excursión a mis amigos. Como no les convencía les dije que pensarán otra. Yo había hecho mi propuesta y no consideraba que tuviera que hacer otra. Un poco más y no vamos de excursión porque ellos no aportaban alternativas y yo no quería ser la única en pensar soluciones. Esperé hasta el último momento y sólo cedí al ver que si no lo decidía no iríamos a ningún lado.



¡OBJETIVO LABORAL CONFIRMADO!

A **corto plazo** se preparará para poder buscar trabajo de **Monitora de ocio infantil** (combinando actividades de ocio y de comedor) mientras que se forma para poder trabajar (**a medio/largo plazo**) de **Monitora en actividades de alta montaña**.