



Hasta ahora has estado reflexionando y sacando conclusiones sobre el momento en el que te encuentras, qué te supondrá trabajar y tus intereses y motivaciones laborales. Lo que te proponemos ahora es que empieces a explorar y hacer balance de qué puedes aportar tú en un trabajo. ¿Te has preguntado alguna vez qué has hecho y qué has aprendido a lo largo de tu vida? ¿Cuáles son tus competencias? ¿Pueden resultar útiles en tu futuro trabajo? Es un buen momento para mirar hacia atrás y pensar qué te han aportado todo lo que has hecho hasta ahora.

Una forma de rescatar competencias es analizar algunas **ACTIVIDADES** (laborales, de ocio, deportivas, culturales, etc.) que practicas **REGULARMENTE**. Se trata de **DESCRIBIR** con el máximo detalle **QUÉ HACES Y CÓMO LO HACES**. Paralelamente, ves comparando los resultados con otras actividades que realices habitualmente para descubrir coincidencias en el modo de hacer las cosas, en los recursos personales que pones en juego, etc. y también para darte cuenta, por ejemplo, que puedes tener respuestas diferentes a situaciones parecidas. Así obtendrás los **ELEMENTS DE VALOR Y MEJORA** y, finalmente, las **CONCLUSIONES** con el mapa de **COMPETENCIAS FUERTES Y ÁREAS DE MEJORA**.

MATERIAL Y RECURSOS QUE PUEDES NECESITAR:

- **INFORMACIÓN. Qué son las competencias:** Es un documento importante donde encontrarás información sobre las competencias. Qué son, para qué son importantes, una propuesta de clasificación, etc.
- **MATERIAL DE APOYO. Descripción de actividades y mapa:** Es un ejemplo que puedes utilizar para coger ideas. Atención, se trata de una muestra orientativa y no de una pauta para que tú hagas lo mismo. Tú escoges el nivel de detalle que necesitas para extraer las competencias fuertes y las áreas de mejora.
- **DICCIONARIO DE COMPETENCIAS:** Es un documento donde encontrarás información detallada de 10 competencias. Te puede ir bien para conocerlas mejor y coger ideas para identificar tus competencias fuertes y áreas de mejora. Lo encontrarás en una de las pestañas que hay en la parte superior derecha de la web.
- **OTROS DICCIONARIOS DE COMPETENCIAS:** Son diccionarios que puedes encontrar en diferentes webs. Estaría bien que los consultes si necesitas más información, ideas, referencias, etc. Al documento **Recursos de competencias** encontrarás los links para acceder.

Deberás registrarlas en el **Mapa de mis competencias** que encontrarás en el **Portafolios del Proyecto Profesional**





ACTIVIDAD 1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD:

DESCRIPCIÓN DETALLADA. Qué hago y cómo lo hago. Descripción del procedimiento que sigo

ELEMENTOS DE VALOR Y DE MEJORA. Análisis para obtener los aspectos a potenciar y a mejorar

ACTIVIDAD:

DESCRIPCIÓN DETALLADA. Qué hago y cómo lo hago. Descripción del procedimiento que sigo

ELEMENTOS DE VALOR Y DE MEJORA. Análisis para obtener los aspectos a potenciar y a mejorar



ACTIVIDAD 1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD:

DESCRIPCIÓN DETALLADA. Qué hago y cómo lo hago. Descripción del procedimiento que sigo

ELEMENTOS DE VALOR Y DE MEJORA. Análisis para obtener los aspectos a potenciar y a mejorar

ACTIVIDAD:

DESCRIPCIÓN DETALLADA. Qué hago y cómo lo hago. Descripción del procedimiento que sigo

ELEMENTOS DE VALOR Y DE MEJORA. Análisis para obtener los aspectos a potenciar y a mejorar



ACTIVIDAD 1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD:

DESCRIPCIÓN DETALLADA. Qué hago y cómo lo hago. Descripción del procedimiento que sigo

ELEMENTOS DE VALOR Y DE MEJORA. Análisis para obtener los aspectos a potenciar y a mejorar

ACTIVIDAD:

DESCRIPCIÓN DETALLADA. Qué hago y cómo lo hago. Descripción del procedimiento que sigo

ELEMENTOS DE VALOR Y DE MEJORA. Análisis para obtener los aspectos a potenciar y a mejorar