

## ¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS?

Los **conocimientos, las técnicas, destrezas, capacidades, habilidades, aptitudes** que cualquier persona va **adquiriendo a lo largo de su vida** haciendo **cualquier actividad** (lúdica, deportiva, asociativa, formativa, laboral, familiar, etc.).

POR EJEMPLO: haciendo un curso de monitor/a de ocio se pueden adquirir **conocimientos de diseño de actividades educativas**, jugando al baloncesto se puede desarrollar la **capacidad de trabajo en equipo**; o la **competencia de organización** preparando un viaje, etc.

## EN EL ÁMBITO LABORAL HABLAMOS DE COMPETÈNCIA PROFESIONAL:



El conjunto integrado de **conocimientos, capacidades, habilidades, destrezas y comportamientos laborales**, considerados en un sentido muy amplio, que **se ponen en juego en la ejecución de una actividad laboral determinada**



Es decir aquellas **competencias que utilizas para un trabajo determinado y hacerlo bien**. De escoger, combinar y poner en juego las competencias más adecuadas depende que, en la actividad que hagas, la ejecución sea más o menos adecuada.

Si buscas más información sobre las competencias verás que hay muchas, y que se pueden clasificar de distintas maneras. La propuesta de clasificación que verás a continuación se basa en el modelo elaborado por el ISFOL<sup>1</sup>

## PROPUESTA DE CLASIFICACIÓN DE LAS COMPETENCIAS:



<sup>1</sup> Istituto per lo Sviluppo della Formazione Professionale dei Lavoratori. Ha sido adaptada y desarrollada en **Claves Tutoriales** Colomer, M.; Cruells, E.; Palacín, I.; Rubio, F.

Competencias <b>TÉCNICAS</b>	Competencias <b>DE BASE</b>	Competencias <b>TRANSVERSALES</b>
<p>Hacen referencia a los <b>conocimientos teóricos y técnicos específicos necesarios para desarrollar una determinada actividad laboral</b>. Por lo tanto, cambian en función de la ocupación: cada una exige unas competencias técnicas diferentes.</p> <p>Por ejemplo, una competencia técnica necesaria para trabajar de peluquero/a es: <i>Conocimiento de las características y los tipos de peinados y acabados.</i></p>	<p>Hacen referencia a los conocimientos necesarios para poder funcionar en relación al mercado laboral, como el conocimiento básico para su funcionamiento y la gestión de los recursos necesarios para poder tener acceso a una ocupación. Se podría decir que son los requisitos básicos para poder buscar, acceder y mantener un trabajo, sea cual sea (a pesar de que puedan haber de específicos para algún trabajo, por ejemplo, dominar un idioma en concreto). También se incluyen todas aquellas llamadas instrumentales, generalmente son las que se adquieren durante la enseñanza obligatoria.</p> <p>Una competencia de base instrumental sería: <i>Conocimiento y dominio de la lengua catalana y castellana (oral, escrito y leído)</i></p>	<p>Hacen referencia al conjunto de <b>capacidades y habilidades necesarias para dar respuesta a distintas situaciones laborales</b>. Son transversales en muchas ocupaciones, es decir, sirven para todos los trabajos, aunque algunas de ellas pueden ser especialmente importantes en alguna ocupación concreta. Son competencias que no se desarrollan exclusivamente en una sola situación, sino en muchas, de manera que si se han adquirido en un determinado contexto también se podrán adaptar y aplicar en otro. A esto se le llama transferencia.</p> <p>Algunas competencias transversales necesarias para trabajar de peluquero/a son: <i>comunicación, relación interpersonal y organización del trabajo</i></p>

¿**PARA QUÉ SON IMPORTANTES LAS COMPETENCIAS?**

Porque **el mercado laboral las requiere**. En las ofertas de trabajo encontrarás que piden algunas competencias, por ejemplo: que tengas unos **conocimientos de un trabajo en concreto**, que sepas **trabajar en equipo**, que tengas **capacidad de adaptarte a los cambios**, que domines el **catalán**... Piden conocimientos, destrezas y técnicas, pero verás que cada vez más piden algunas capacidades, habilidades...

Porque **las necesitas para poder trabajar en lo que tú quieres**. Es por eso que es importante que las conozcas y **que tengas claro cuál es tu capital competencial**: competencias que has ido adquiriendo a lo largo de tu vida (a través de los estudios, de la experiencia laboral, de las actividades que haces en la vida cotidiana...) y qué áreas deberías desarrollar para poder trabajar de lo que quieres (ya sea porque puedes mejorarlas o porque aun no las has adquirido). Todo eso te ayudará en el proceso de buscar el trabajo que quieres, de encontrarlo y de poder mantener y mejorar en ese trabajo y en tu trayectoria profesional.

PARA **PROFUNDIZAR**. Conocer más detalladamente la clasificación de competencias técnicas, de base y transversales.

Competencias <b>TÉCNICAS</b>	Competencias <b>DE BASE</b>	Competencias <b>TRANSVERSALES</b>
<p><b>Conocimientos, destrezas y técnicas específicas de la ocupación.</b></p>	<p><b>Requisitos básicos para poder buscar, acceder y mantener un trabajo.</b></p>	<p><b>Capacidades y habilidades necesarias para dar respuesta a distintas situaciones laborales</b></p>
<p>Recuerda que cambian en función de la ocupación o puesto de trabajo. Cada una requiere unos conocimientos, destrezas y técnicas diferentes</p>	<p><b>Competencias de acceso al mercado laboral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento y dominio de las técnicas de búsqueda de trabajo</li> <li>- Conocimiento del sector, ocupaciones y puesto de trabajo a los que te quieres dirigir</li> <li>- Conocimiento de los derechos y deberes de los/las trabajadores/as.</li> <li>- Etc.</li> </ul> <p><b>Competencias instrumentales básicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad. Capacidad de desplazarse de forma autónoma y de acceder a los servicios</li> <li>- Lectoescriptura. Poder comunicarse en las lenguas catalana y castellana. Hablar, leer y escribir.</li> <li>- Cálculo funcional. Saber realizar operaciones básicas para actividades habituales.</li> <li>- Informática básica. Conocer y utilizar los programas y recursos informáticos básicos.</li> </ul> <p><b>Competencias instrumentales específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento de otros idiomas. Los que se requieran para la ocupación.</li> <li>- Conocimientos específicos de informática. Otros conocimientos que sean necesarios para desarrollar un trabajo.</li> <li>- Carné de conducir</li> <li>- Etc.</li> </ul>	<p><b>Competencias de identificación</b></p> <p>Permiten identificar y analizar las propias capacidades por una parte, y las características relacionadas con el mercado laboral, la empresa, la ocupación y el puesto de trabajo por otra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de las propias capacidades</li> <li>- Disposición al aprendizaje</li> <li>- Situar en el contexto laboral concreto</li> </ul> <p><b>Competencias de relación</b></p> <p>Permiten la comunicación entre las personas estableciendo relaciones con los demás desde el respeto, la confianza, la cooperación, la coordinación, el diálogo, etc.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación</li> <li>- Relación interpersonal</li> <li>- Trabajo en equipo</li> </ul> <p><b>Competencias de afrontamiento</b></p> <p>Permiten situarse frente a distintas situaciones laborales (habituales, nuevas, conflictivas, etc.) buscando estrategias y mecanismos para resolverlas de la mejor forma posible:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsabilidad</li> <li>- Adaptabilidad</li> <li>- Organización del propio trabajo</li> <li>- Negociación</li> <li>- Gestión del estrés</li> <li>- Iniciativa</li> </ul>