

A continuación te proponemos otras actividades para continuar explorando e identificando tus competencias. Léelas atentamente y realiza las que creas que pueden ser útiles para ti.

1

NOMBRE ACTIVIDAD: Autoimagen e imagen que proyectamos a los demás
FINALIDAD: Contrastar la imagen propia que tenemos con la que tienen las persona de nuestro entorno.

DESARROLLO:

La imagen que tenemos de nosotros a veces es muy ajustada a la que proyectamos, pero otras veces no tanto... Para seguir explorando sobre tus competencias puedes realizar el siguiente ejercicio:

- ▶ Escribe en un papel 3 actividades que crees que haces bien y 3 habilidades o capacidades que crees que tienes suficientemente desarrolladas.
- ▶ Escoge a tres personas que te conozcan bien (intenta que sean personas de diferentes ámbitos de tu vida como por ejemplo una amistad, un familiar y algún/a excompañero/a de trabajo) y pídeles que hagan lo mismo: que piensen 3 actividades que se te den bien y 3 habilidades o capacidades que tienes desarrolladas.
- ▶ Después contrasta la información:
 - ¿Han coincidido entre ellos/as?
 - ¿Han coincidido contigo?
 - ¿Han puesto alguna actividad o habilidad que no te habías ni planteado?
 - ¿Te sientes identificado/a?
 - Si no han coincidido contigo, analiza por qué pueden tener esa imagen de ti. ¿Qué proyectas? ¿Por qué y para qué?
 - Después de este ejercicio qué competencias destacarías y por qué?
- ▶ Para terminar, selecciona la información que te interese para completar tu mapa de competencias.

2

NOMBRE ACTIVIDAD: Herramientas para identificar competencias

FINALIDAD: Identificar el propio capital competencial y las posibles áreas de mejora mediante herramientas y recursos en la red.

DESARROLLO: En ocasiones puede ser complicado recuperar e identificar competencias que hemos ido adquiriendo a través de nuestra experiencia. Hay algunas herramientas y recursos disponibles en diferentes webs que pueden ayudarte a realizar este trabajo. Aquí te proponemos una pero si vas a **recursos de competencias** encontrarás otras.

- ▶ Entra en este diccionario de competencias de Porta22, y resuelve las situaciones que se te proponen:
http://w28.bcn.cat/_ch_/ccd/app.php?gAppId=ccd&gInterfaceLanguage=ct&gEnvironment=singleWeb
- ▶ Al terminar, saca conclusiones que te ayuden a completar tu mapa de competencias.

NOMBRE ACTIVIDAD: Encontrar evidencias de mis competencias

FINALIDAD: Entrenarse en la identificación de evidencias que permitan confirmar y demostrar el nivel de desarrollo competencial.

DESARROLLO:

A veces nos puede costar identificar qué tenemos y qué podemos mejorar porque no conocemos bien lo que significa cada competencia que tenemos que analizar. Con ese fin puedes consultar el **Diccionario de competencias** (en la pestaña superior derecha de la web) Encontrarás 10 competencias con la siguiente información de cada una de ellas.

- Etiqueta: nombre de la competencia (por ejemplo: responsabilidad)
- Definición: ofrece la idea del conjunto de propiedades de la competencia (es una explicación de la competencia)
- Elementos: muestran con más detalle los componentes integrados en la competencia (qué implica la competencia, te ayuda a entender mejor qué significa, por ejemplo, trabajo en equipo)
- Evidencias: ponen de manifiesto las certezas que permiten identificar el conocimiento y la ejecución competente. Serían ejemplos reales con los que demuestras que conoces y pones en juego los elementos de la competencia de forma solvente.

3

▶ Deberías leerla detenidamente. Verás que las competencias no se tienen o se dejan de tener en términos absolutos sino que se pueden tener en mayor o menor grado, más o menos desarrolladas.

▶ Una vez visto qué significan cada una de estas competencias, te proponemos que analices y te avalúes a tí mismo/a y puedas ver en qué medida las tienes más o menos desarrolladas. Para estar seguro/a, busca evidencias que te permitan verificarlo (te puedes fijar en los ejemplos que hay en el mismo diccionario).

▶ Cuando ya tengas las evidencias trata de graduar y valorar los elementos de la competencia con un número, teniendo en cuenta la siguiente gradación.

- 0 indica que no lo haces nunca y/o que no tienes ningún conocimiento de lo que se pide
- 1 indica que lo haces alguna vez y/o que tienes poca información de lo que se pide
- 2 indica que lo haces normalmente y/o que tienes bastante información de lo que se pide
- 3 indica que lo haces la mayoría de las veces y/o que tienes la mayoría de la información de lo que se pide
- 4 indica que lo haces siempre o que tienes toda la información de lo que se pide

▶ Cuando hayas terminado, saca conclusiones y selecciona la información que pueda servirte para completar tu mapa de competencias.



4

NOMBRE ACTIVIDAD: Mi encaje como candidato/a en un puesto de trabajo.

FINALIDAD: Contrastar las propias competencias con las requeridas en diferentes puestos de trabajo de tu interés.

DESARROLLO:

Para ocupar un puesto de trabajo se tienen que tener unos conocimientos, dominar unas técnicas de trabajo y disponer de algunas capacidades, habilidades, destrezas, etc. Esto serían las competencias requeridas para desarrollar el trabajo en cuestión. Lo que te proponemos es que contrastes tus competencias con las que se requieren para ocupar diferentes puestos de trabajo.

▶ Buscar 5 ofertas de trabajo de 5 centros de trabajo diferentes. Para seleccionarlas piensa en las ocupaciones que, por ahora, te interesan más.

▶ Analiza cada oferta fijándote en las competencias que piden: conocimientos, habilidades, capacidades, destrezas, etc.

▶ Colócalas en dos columnas: en una las que crees que ya tienen suficientemente desarrolladas y en la otra los aspectos a mejorar.

▶ Después reflexiona:

- Aunque sean ofertas de ocupaciones diferentes, ¿coinciden en las capacidades y habilidades que se piden? Si es que sí, ¿en cuáles coinciden?

- De las diferentes competencias que piden, ¿cuáles crees que son las que tienes más desarrolladas?

- ¿Hay alguna habilidad, conocimiento o capacidad que pidan repetidamente que crees que debes mejorar?

▶ Saca conclusiones que te ayuden a completar el mapa de tus competencias.