



Microaprendizaje Recursos para la gestión de la carrera profesional

Manual del educador

Contenido

Introducción	4
Competencias de autoayuda: Rutina y prácticas de autocuidado	7
Introducción	7
Avanzado	10
Competencias de autoayuda: Autoestima y gestión de las expectativas	12
Introducción	12
Avanzado	15
Competencias de autoayuda: Estableciendo conexiones para la resiliencia	17
Introducción	17
Avanzado	19
Competencias de autoayuda: Inteligencia emocional y control emocional	21
Introducción	21
Avanzado	23
Uno mismo: desarrollo personal y toma de decisiones profesionales positivas	27
Introducción	27
Avanzado	29
Uno mismo: desarrollar y mantener una imagen positiva de sí mismo	32
Introducción	32
Avanzado	34
Uno mismo: Equilibrar la vida, el aprendizaje y los objetivos profesionales	36
Introducción	36
Avanzado	38
Uno mismo: adaptarse a diferentes contextos y poner en práctica la inteligencia social	41
Introducción	41
Avanzado	43
Puntos fuertes: Autoconciencia de habilidades, fortalezas y logros	45
Introducción	45
Avanzado	47
Puntos fuertes: Tomar decisiones profesionales con conocimiento de causa basándome en mis conocimientos y experiencias anteriores	49
Introducción	49
Avanzado	51
Puntos fuertes: Mantener la confianza y la resistencia frente a los obstáculos	53
Introducción	53
Avanzado	55

Puntos fuertes: aprovechar los puntos fuertes y los logros	60
Introducción	60
Avanzado	62
Horizontes: Investigar y evaluar las oportunidades de desarrollo profesional	64
Introducción	64
Avanzado	66
Horizontes: Fijación de objetivos y toma de decisiones en la planificación de la carrera profesional	68
Introducción	68
Avanzado	71
Horizontes: Interacción entre la vida, el trabajo, la comunidad y la sociedad	73
Introducción	73
Avanzado	76
Horizontes: Responder al cambio y gestionarlo eficazmente	79
Introducción	79
Avanzado	82
Redes: Mantener las redes profesionales	84
Introducción	84
Avanzado	86
Redes: Crear redes profesionales	89
Introducción	89
Avanzado	91
Redes: Crear mi propia red profesional	93
Introducción	93
Avanzado	95
Redes: Aplicación de la información para asegurar las redes profesionales	98
Introducción	98
Avanzado	100

Introducción

Este Manual del educador está diseñado para proporcionar orientación y recursos a los educadores con el fin de desarrollar los conocimientos, las capacidades y la comprensión de la gestión de la carrera profesional de los jóvenes adultos. El objetivo del manual es dotar a los jóvenes adultos de habilidades vitales antes de entrar en el mercado laboral y de conocimientos sobre cómo sobresalir en su vida personal y profesional a partir de entonces.

Este manual consta de 40 recursos de microaprendizaje para formar a los jóvenes adultos en sus capacidades de gestión de la carrera profesional en breves sesiones de duración limitada. Estos recursos de microaprendizaje relevantes serán prácticos y reflejarán los retos y problemas actuales a los que se enfrentan los jóvenes adultos en los mercados laborales post-pandémicos. Estos materiales estarán vinculados a las competencias descritas en el Marco Escocés de Habilidades de Gestión de la Carrera (Gobierno de Escocia, 2012). El Marco escocés de competencias de gestión de la carrera profesional (SCMSF) es una guía completa para que las personas desarrollen y mejoren sus competencias de gestión de la carrera profesional. El marco fue desarrollado por Skills Development Scotland, la agencia nacional de competencias del país, en colaboración con expertos de la industria y empleadores para satisfacer las necesidades de la mano de obra escocesa.





Las competencias esbozadas en el marco se subdividen en cuatro temas: Uno mismo, Puntos fuertes, Horizontes y Redes. El manual explora los conceptos y términos clave mencionados anteriormente, así como profundiza en las competencias relacionadas con la autoayuda, y se divide a su vez en las siguientes secciones:

Los recursos de competencias de autoayuda abordarán la comprensión y las habilidades que los individuos necesitarán para desarrollar su resiliencia ante la incertidumbre del mercado laboral. Estos recursos abordarán los problemas de salud mental derivados de la creciente ansiedad e incertidumbre que sienten los jóvenes adultos a causa de la pandemia del COVID-19. Los materiales se centrarán en el fomento de la resiliencia para hacer frente a la ansiedad, la baja autoestima y la confianza del grupo destinatario.

- Competencias de autoayuda: Rutina y prácticas de autocuidado
- Competencias de autoayuda: Autoestima y gestión de las expectativas
- Competencias de autoayuda: Establecer conexiones para la resiliencia
- Competencias de autoayuda: Inteligencia emocional y control emocional

Los recursos de la sección sobre competencia de uno mismo se centran en ayudar a los jóvenes a desarrollar una comprensión profunda de sus propios valores, motivaciones, puntos fuertes y puntos débiles. Se trata de un componente esencial para una buena gestión de la carrera, ya que proporciona a los individuos la información que necesitan para tomar decisiones informadas sobre su carrera y establecer objetivos alcanzables. El área de competencia “uno mismo” también hace hincapié en la importancia de la autorreflexión y la autoevaluación, que pueden ayudar a los individuos a identificar áreas de crecimiento personal y profesional.

- Uno mismo: Desarrollo personal y toma de decisiones profesionales positivas
- Uno mismo: Desarrollar y mantener una imagen positiva de uno mismo
- Uno mismo: Equilibrar los objetivos vitales, de aprendizaje y profesionales
- Uno mismo: Adaptarse a diferentes contextos y poner en práctica la inteligencia social

La sección de competencia de puntos fuertes se centra en ayudar a las personas a identificar y desarrollar sus habilidades, experiencias e intereses únicos. Esto incluye hacer un inventario de las capacidades actuales, investigar sobre las distintas opciones profesionales e identificar oportunidades de crecimiento profesional. El área de competencia de los “puntos fuertes” también aborda la importancia del desarrollo profesional continuo y de tomar medidas para ampliar el conjunto de habilidades y la base de conocimientos de cada uno.

- Puntos fuertes: Autoconciencia de las habilidades, los puntos fuertes y los logros
- Puntos fuertes: Tomar decisiones profesionales fundamentadas basadas en mis conocimientos y experiencias anteriores
- Puntos fuertes: Mantener la confianza y la resistencia ante los obstáculos
- Puntos fuertes: Aprovechar los puntos fuertes y los logros

La sección de competencia de horizontes se centra en ayudar a las personas a ampliar sus perspectivas y explorar nuevas oportunidades. Esto incluye investigar sobre diversos sectores, trayectorias profesionales, eventos y talleres sobre carreras profesionales, y relacionarse con personas del campo elegido. El área de competencia de “horizontes” hace hincapié en la importancia de mantenerse informado sobre las tendencias y los cambios del sector y de estar abierto a nuevas ideas y posibilidades.

Horizontes: Investigar y evaluar las oportunidades de desarrollo profesional

Horizontes: Establecimiento de objetivos y toma de decisiones en la planificación de la carrera profesional

Horizontes: Interacción entre la vida, el trabajo, la comunidad y la sociedad

Horizontes: Responder y gestionar eficazmente el cambio

Los materiales de competencia en redes se centran en ayudar a los jóvenes a desarrollar y mantener relaciones profesionales. Esto incluye adquirir experiencia en la creación de redes con personas del campo elegido, aprovechar los recursos de búsqueda de empleo en línea y participar en organizaciones y eventos profesionales. La creación de redes es un componente esencial para gestionar con éxito la carrera profesional, ya que ofrece a las personas la oportunidad de ponerse en contacto con posibles empleadores, informarse sobre ofertas de empleo y obtener información sobre el sector. El área de competencia de “redes” también hace hincapié en la importancia de desarrollar sólidas habilidades interpersonales, como la comunicación, la colaboración y el trabajo en equipo.

- Redes: Mantener las redes profesionales
- Redes: Crear redes profesionales
- Redes: Crear mi propia red profesional
- Redes: Aplicar la información para asegurar las redes profesionales

Cada sección contiene planes de lecciones introductorias y avanzadas para que el educador pueda elegir uno de los dos planes de lecciones o comenzar con el introductorio y luego pasar al avanzado, en función del nivel de destreza actual de los jóvenes adultos y de las necesidades del plan de estudios.

El manual explora conceptos y términos clave relacionados con la gestión de la carrera profesional a través de atractivas actividades individuales y en grupo. Destaca la importancia del autodesarrollo continuo en la vida personal y profesional, incluida la adquisición de experiencia en áreas como la práctica de la inteligencia social, la mejora y el mantenimiento de la confianza en situaciones difíciles, la mejora de la capacidad de toma de decisiones y la creación y el mantenimiento de relaciones.

Mediante una serie de actividades y una facilitación paso a paso, el manual anima a los educadores a conseguir que los jóvenes adultos se sumerjan en escenarios de la vida real, estudios de casos, autorreflexiones y muchas más actividades relacionadas con el empleo, al tiempo que se dota a los jóvenes de habilidades cruciales para tener éxito en su vida cotidiana.

En general, este manual contiene una gran cantidad de información para dotar a los jóvenes adultos de habilidades relacionadas con el empleo que durarán toda la vida. Estas habilidades capacitarán a los jóvenes para hacerse cargo de sus propias acciones y decisiones para allanar un camino para el crecimiento personal y profesional continuo y, por lo tanto, ayudarles a alcanzar sus objetivos relacionados con la carrera.



Referencias: Gobierno de Escocia, Scottish Framework of Career Management Skills (2012). Recuperado en 2012, de <https://www.skillsdevelopmentscotland.co.uk/media/slfn0dg0/career-management-skills-framework-scotland.pdf>

Competencias de autoayuda: Rutina y prácticas de autocuidado

Introducción

Nombre de la sesión:	Estudio de un caso de exceso de trabajo y juego de rol
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Rutina y prácticas de autocuidado
Objetivo de la sesión:	El objetivo de esta sesión es apoyar a los jóvenes adultos en el desarrollo de sus habilidades relacionadas con la identificación del bajo autocuidado en el trabajo y la propuesta de formas de abordar este problema, a través del análisis de estudios de casos de la vida real y la participación en escenarios de juegos de rol.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Identificar los principales retos de trabajar en entornos de ritmo acelerado, que conducen al exceso de trabajo y a un menor autocuidado.• Analizar estudios de casos para comprender los signos de un bajo nivel de autocuidado, identificar los problemas relacionados con ello y elaborar un plan para mejorar el autocuidado.• Aplicar habilidades de pensamiento crítico para evaluar y discutir la importancia de poner en marcha estrategias para aumentar el autocuidado.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción y calentamiento: Dé la bienvenida a los participantes y recuerde la importancia de identificar los signos de falta de autocuidado en un entorno de trabajo acelerado.<ul style="list-style-type: none">• Realice una breve actividad para romper el hielo y animar a los participantes a pensar en su propio autocuidado mientras trabajan.• Como actividad de grupo, pídeles que compartan una acción que les reste y otra que contribuya a su autocuidado.2. Análisis de casos prácticos: Distribuya a cada participante el estudio de caso “Malabarismo entre el cuidado personal y la carrera profesional”.<ul style="list-style-type: none">• Pida a los participantes que lean y analicen individualmente el estudio de caso, prestando atención a los retos a los que se enfrentan las personas, así como a las posibles estrategias que pueden utilizarse para superarlos.• Proporcione notas adhesivas a los participantes para que apunten los puntos clave, las ideas y las preguntas relacionadas con el estudio de caso.

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>3. Debate y reflexión en grupo: Divida a los participantes en pequeños grupos y anímelos a que compartan entre ellos sus ideas y reflexiones sobre el estudio de caso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dirija un debate en grupo utilizando preguntas orientadoras como las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los principales retos a los que se enfrenta Melissa en el estudio de caso? • ¿Puede identificar y describir las diferentes formas de autocuidado que se mencionan en el estudio de caso? • ¿Qué estrategias puede emplear Melissa para asegurarse de que aumenta su autocuidado y, en consecuencia, su bienestar general? <p>4. Escenarios de juego de rol: Divida a los participantes en parejas o grupos pequeños y asigne a cada grupo un reto al que se enfrenta Melissa en el escenario, para que lo representen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anime a los participantes a encontrar formas de comunicar este reto a otras personas importantes para conseguir ayuda. • Anime a los participantes a explorar diferentes resultados y soluciones en sus juegos de rol. <p>5. Informe y Aplicación: Reúna de nuevo a todo el grupo y facilite una sesión informativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pida a los participantes que compartan sus experiencias en el juego de roles, los conocimientos adquiridos y las lecciones aprendidas al aumentar el autocuidado en el trabajo. • Discuta cómo pueden aplicarse las estrategias a situaciones de la vida real y al trabajo en un entorno laboral acelerado. <p>6. Resumen y clausura: Resuma los conceptos y las competencias clave abordados en la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aborde cualquier pregunta o preocupación restante de los participantes. • Expresé su agradecimiento por su participación activa y su compromiso con el desarrollo de su carrera. • Anime a los participantes a comprometerse con prácticas de autocuidado tanto en su vida profesional como personal.
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Folleto con un estudio de caso sobre cómo compaginar el cuidado personal y la carrera profesional • Rotafolio o pizarra blanca • Rotuladores • Notas adhesivas
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Se puede animar a los participantes a que elaboren planes de acción de autocuidado personalizados, en los que esbocen las medidas concretas que pretenden adoptar para mejorar su autocuidado, inspirándose en las ideas adquiridas a través del estudio de casos y el juego de roles.</p>

CASE STUDY: JUGGLING SELF-CARE AND CAREER

Melissa is a young professional in a busy marketing firm. She is very dedicated to her job, and working hard to prove herself as she is at the start of her career. However, lately, she has been neglecting her self-care in her pursuit of success within her organisation. More specifically, she has been consistently working long hours, including evenings and weekends. She rarely takes breaks during the day, and she tends to have lunch at her desk. Due to her hectic schedule, Melissa consumes mainly fast food, snacks, and caffeine to keep herself going. Occasionally, she has nutritious meals when someone else prepares them for her.



As a result of working long hours, Melissa does not have time to exercise or socialise with friends as she used to. As a result, she has neglected her personal life.

Although Melissa has always been a hardworking and ambitious individual, she recently finds herself experiencing high stress levels due to her demanding workload and her inability to manage it effectively. This has had a negative impact on her sleep, leaving her feeling tired and exhausted during the day. Needless to say, her productivity has dropped lately, adding to her worrisome situation.

Melissa is concerned about not feeling very well lately.

At the same time, she worries about her boss discovering that her performance has dropped, which could jeopardise her chances of getting a promotion.

Melissa is lost and unsure how to continue and achieve the success she is after.

Avanzado

Nombre de la sesión:	Reconocer las señales de estrés y agotamiento: Lluvia de soluciones
Duración estimada (minutos):	75 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Rutina y prácticas de autocuidado
Objetivo de la sesión:	<ul style="list-style-type: none"> • El objetivo de esta sesión es desarrollar habilidades y estrategias para que los participantes identifiquen los signos de estrés y agotamiento y aporten soluciones para prevenirlos y gestionarlos.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrate an understanding of the signs of stress and burnout and its impact on personal and professional life. • Develop the skills to work in teams and provide solutions. • Apply creative and innovative thinking to explore and solve given problems and challenges.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: Comience explicando el concepto de agotamiento y su impacto en el bienestar y el rendimiento de las personas. <ul style="list-style-type: none"> • Distribuya folletos con una lista de signos comunes de estrés y agotamiento, diferenciando ambos. • Haga hincapié en que reconocer estos signos a tiempo es crucial para una prevención eficaz. 2. Formación de grupos y debate: Divida a los participantes en pequeños grupos de 4-6 miembros. <ul style="list-style-type: none"> • En sus grupos, los participantes deben debatir e identificar los signos de agotamiento que aparecen en el impreso. • Anímelos a compartir experiencias personales u observaciones relacionadas con el agotamiento. 3. Lluvia de ideas sobre soluciones: Tras debatir los signos, pida a los grupos que aporten soluciones prácticas o estrategias de afrontamiento para cada signo de agotamiento identificado. <ul style="list-style-type: none"> • Fomente las ideas creativas y diversas. • Utilice la pizarra o el rotafolio para crear una lista colectiva de signos identificados. 4. Presentación de las soluciones debatidas: Pida a cada grupo que presente sus soluciones a todo el grupo. <ul style="list-style-type: none"> • Discuta la viabilidad y eficacia de cada solución. 5. Reflexión: Facilite un debate en grupo sobre la importancia del autocuidado y la intervención temprana en la gestión del estrés y el agotamiento. <ul style="list-style-type: none"> • Anime a los participantes a que se comprometan personalmente a poner en práctica algunas de las soluciones debatidas. 6. Clausura: Resuma los puntos clave de la actividad. <ul style="list-style-type: none"> • Recuerde a los participantes que deben estar atentos a los signos de agotamiento y aplicar las soluciones debatidas.

Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> • Bolígrafo o lápices • Pizarra o rotafolio y rotuladores • Folletos con signos comunes de estrés y agotamiento
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Una vez concluida esta sesión, organice un debate en grupo en el que los participantes puedan compartir sus experiencias y las ideas que han sacado de la actividad. Anímelos a debatir los retos a los que se enfrentaron al aplicar las estrategias y cómo los superaron. Facilite una reflexión sobre la utilidad y eficacia de los conceptos tratados.</p>
Folleto:	 <p style="text-align: center;">COMMON SIGNS OF BURN-OUT AND STRESS</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Physical Symptoms</p> <ul style="list-style-type: none"> • Headaches • Heart Palpitations • Stomach Aches/Intestinal issues • Shortness of breath • Muscle tension • Weakened immune system • Changes in appetite/sleep patterns • Fatigue • Body aches and pains </div> <div style="width: 45%;"> <p>Mental Symptoms</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anxiety • Depression • Lack of motivations • Irritability • Trouble concentrating • Difficulty learning • Forgetfulness • Crying Spells • Sense of failure or self-doubt </div> </div> <p>The flyer also includes an illustration of two people climbing a ladder together, symbolizing support and overcoming challenges.</p>

Competencias de autoayuda: Autoestima y gestión de las expectativas

Introducción

Nombre de la sesión:	Fomentar la confianza en uno mismo y la resistencia ante los retos y obstáculos - Un estudio de caso
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Autoconfianza y Gestión de las expectativas
Objetivo de la sesión:	El objetivo de esta sesión es apoyar a los jóvenes adultos en el desarrollo de sus habilidades relacionadas con la construcción de la autoconfianza y la resiliencia frente a los retos y obstáculos en el trabajo.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Identificar los principales retos a los que pueden enfrentarse los jóvenes en su carrera profesional y el impacto que la autoestima puede tener en ello.• Analizar un estudio de caso para ayudarles a reflexionar sobre cómo superar los retos mejorando sus niveles de autoconfianza y resiliencia.• Aplicar habilidades de pensamiento crítico para evaluar y debatir la importancia de las habilidades de autoconfianza y resiliencia a la hora de superar obstáculos y retos en el trabajo.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción y calentamiento: Dar la bienvenida a los participantes y recordar la importancia de la autoestima y la confianza para progresar en la vida y en la carrera profesional.<ul style="list-style-type: none">• Realice una breve actividad de calentamiento para implicar a los participantes y animarles a reflexionar sobre su propia autoestima y sobre si tienden a tener confianza en sí mismos o no.2. Análisis de casos prácticos: Distribuya a cada participante el estudio de caso “Responder al cambio y gestionarlo eficazmente”.<ul style="list-style-type: none">• Pida a los participantes que lean y analicen individualmente el estudio de caso, prestando atención a los retos a los que se enfrentaron las personas y a las estrategias que utilizaron para superarlos.• Proporcione notas adhesivas para que los participantes apunten los puntos clave, las ideas y las preguntas relacionadas con el estudio de caso.

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>3. Debate y reflexión en grupo: Divida a los participantes en pequeños grupos de tres a cinco personas y anímelos a leer el estudio de caso “Fomentar la confianza en uno mismo y la resiliencia ante los retos y los obstáculos”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A continuación, pídale que debatan las siguientes cuestiones: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los principales retos a los que se enfrenta Sarah en el estudio de caso? • ¿De qué manera influyen las creencias que Sarah tiene en sí misma a la hora de superar estos retos? • ¿Cuáles son las oportunidades de crecimiento para Sarah? • Pida a los participantes que anoten sus respuestas en una hoja de rotafolio para que puedan presentarlas al resto del grupo. <p>4. Informe y aplicación: Vuelva a reunir a todo el grupo y deje tiempo para que todos los grupos presenten sus respuestas a las preguntas y los puntos principales que han surgido de sus debates.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pida a los participantes que compartan sus ideas y las lecciones aprendidas sobre la gestión de la autoestima en tiempos difíciles. • Debata cómo pueden aplicar las estrategias que han sugerido a situaciones de la vida real y a retos profesionales. <p>5. Resumen y planificación de acciones: Resuma los conceptos y las competencias clave abordados en la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presente el mensaje clave para llevar a casa: la confianza en uno mismo y la resiliencia desempeñan un papel importante ante retos inesperados en el lugar de trabajo. El viaje de Sarah hacia la recuperación de la confianza en sí misma y la defensa de sí misma podría ser una valiosa experiencia de aprendizaje para las personas que buscan mejorar su confianza en sí mismas y su resiliencia en situaciones similares. <p>6. Preguntas, respuestas y clausura: Aborde cualquier pregunta o preocupación restante de los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresé su agradecimiento por su participación activa y su compromiso con el desarrollo de su carrera.
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Folletos con el estudio de caso • Papel de rotafolio • Rotuladores • Notas adhesivas
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Se puede pedir a los participantes que elaboren planes de acción individuales en los que identifiquen los pasos concretos que van a dar para mejorar su autoestima y su capacidad de recuperación en los momentos difíciles.</p>

CASE STUDY: BUILD SELF-BELIEF AND RESILIENCE IN THE FACE OF CHALLENGES AND OBSTACLES



Sarah has been working really hard at her current company for three years. During her performance appraisal, Sarah always received positive feedback from her supervisors. This is in line with her team's perception as Sarah has a reputation of a highly capable and dedicated employee. Recently, there was a high-profile job opening within the company. Everybody thought that Sarah was the best for the role as her performance and qualifications were the most suitable. However, another colleague, named Mark, got the job. Mark's performance was never as good as Sarah's, but he is older than her and the supervisor thought his age would allow him to be easily heard by the team.

The Challenge: Despite being the top candidate for the position, Sarah was surprised and disappointed when she learned that the job was offered to someone else. She immediately started doubting herself and her abilities thinking: "I should not have applied. I obviously did not have what it takes to get promoted". Although colleagues encouraged her to do so, Sarah became very hesitant to raise the issue with her superiors, fearing that it might jeopardise her current role or strain her working relationships. She couldn't summon the self-belief to advocate for herself and fight for the job she rightfully deserved.



What are the challenges faced?
What are the opportunities for growth?

Avanzado

Nombre de la sesión:	Autoestima diádica y actividad de fijación de objetivos
Duración estimada (minutos):	75 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Autoconfianza y Gestión de las expectativas
Objetivo de la sesión:	El objetivo de esta sesión es animar a los participantes a priorizar un objetivo importante en relación con su carrera profesional y practicar la toma de decisiones eficaz en un entorno diádico de apoyo. En última instancia, esta sesión pretende mejorar la confianza de los participantes en sí mismos, su capacidad para fijar objetivos y su capacidad para tomar decisiones, que son esenciales para su desarrollo personal y profesional y para el éxito de su carrera.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none"> • Debatir y esbozar un proceso de toma de decisiones para alcanzar sus objetivos, teniendo en cuenta factores como los pros y los contras, los riesgos y los recursos disponibles. • Identificar las posibles frases negativas que les frenan y cómo pueden sustituirlas por frases positivas. • Reconocer el papel de la confianza en uno mismo para alcanzar el éxito personal y profesional. • Aportar sugerencias y comentarios constructivos para ayudarse mutuamente en su camino de autodesarrollo.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: Comience explicando el propósito de la actividad, que es presentar y debatir objetivos orientados a la carrera profesional, crear planes eficaces para la toma de decisiones y adoptar una autoconversación positiva para alcanzar estos objetivos. <ul style="list-style-type: none"> • Destacar la importancia de la autoestima y la confianza en uno mismo a la hora de fijar y alcanzar objetivos y de elaborar planes eficaces para la toma de decisiones. 2. Clarificación de objetivos: Pida a los participantes que dediquen 10 minutos a pensar en un objetivo que quieran alcanzar en su carrera profesional. Pueden elegir cualquier objetivo que se les ocurra, pero anime a los participantes a elegir un objetivo que suponga un reto, algo que hayan estado posponiendo para más adelante o cualquier objetivo para el que no parezcan encontrar la motivación necesaria. <ul style="list-style-type: none"> • Pida a los participantes que sean lo más precisos posible al describir su objetivo y responder a las preguntas.: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué quieres conseguir exactamente? • ¿Por qué es importante para ti este objetivo y qué relación tiene con tus aspiraciones profesionales? • ¿Hay algún reto que preveas?

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>3. Debate diádico: Pida a los participantes que se pongan en parejas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pida a cada participante que, por turnos, presente y aclare sus respectivos objetivos a su compañero. • Los participantes deben explicar en qué consiste el objetivo y por qué es importante para ellos. Cada participante debe dar su opinión, hacer preguntas aclaratorias y ofrecer sugerencias a su compañero. • Fomente la escucha activa y los comentarios de apoyo del compañero. <p>4. Toma de decisiones eficaz: Pida a cada diada que se centre en un plan de toma de decisiones específico relacionado con su objetivo. Podría tratarse de una decisión sobre los próximos pasos que piensan dar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pida a los participantes que discutan el proceso de toma de decisiones que van a seguir, teniendo en cuenta factores como los riesgos potenciales y los recursos disponibles. • Anímelos a colaborar y apoyarse mutuamente en la elaboración de un plan de toma de decisiones eficaz y realista. <p>5. Práctica de la autoconversación positiva: Ahora que ya se han debatido los objetivos y se ha decidido su fijación, pida a los participantes que prevean cualquier autoconversación negativa que pudiera frenarles a la hora de alcanzar su objetivo. A continuación, pídeles que lo sustituyan por una autoconversación positiva.</p> <p>6. Debate en grupo: Vuelva con el grupo más grande e invite a algunas parejas a que compartan sus ideas o experiencias de los debates diádicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar un breve debate sobre el valor de fijar objetivos, tomar decisiones eficaces y hablar positivamente de uno mismo para lograr el éxito personal y profesional. <p>7. Conclusión: Anime a los participantes a seguir afinando sus objetivos, utilizando estrategias eficaces de toma de decisiones y practicando la autoconversación positiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuérdeles que la confianza en sí mismos y las asociaciones de apoyo pueden influir significativamente en su camino hacia el éxito.
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Papel o fichas • Bolígrafo o lápices • Rotafolio o pizarra con rotuladores • Notas adhesivas • Opcional: folletos con mensajes positivos que pueden servir de inspiración para abordar los mensajes negativos.
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Una vez concluida esta sesión, organice un debate en grupo en el que los participantes puedan compartir sus experiencias y las ideas que han sacado de la actividad. Anímelos a debatir los retos a los que se enfrentaron a la hora de fijar sus objetivos o elaborar su plan de toma de decisiones y cómo los superaron. Facilite una reflexión sobre la utilidad y eficacia de los conceptos tratados.</p>

Competencias de autoayuda: Estableciendo conexiones para la resiliencia

Introducción

Nombre de la sesión:	Reforzar la resiliencia estableciendo conexiones
Duración estimada (minutos):	60 - 90 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Estableciendo conexiones para la resiliencia.
Objetivo de la sesión:	El objetivo de esta actividad es ayudar a los jóvenes adultos a desarrollar sus aptitudes relacionadas con la creación de conexiones para la resiliencia a través de una lluvia de ideas.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir una comprensión más profunda de diversas estrategias para establecer conexiones significativas para la resiliencia, tanto en la vida personal como profesional.• Aplicar habilidades de pensamiento crítico para evaluar y discutir estrategias efectivas en la creación de conexiones para la resiliencia en diferentes contextos.• Desarrollar planes de acción para tomar medidas proactivas en la construcción de conexiones y la mejora de su capacidad de recuperación, tanto a nivel individual como dentro de un grupo u organización.
Descripción de las actividades:	<p>La siguiente actividad de lluvia de ideas anima a las personas a generar ideas creativas, a través de la participación activa, el intercambio y el compromiso dentro del grupo. Permite a las personas explorar una amplia gama de estrategias para construir y mantener conexiones que mejoren su resiliencia en su vida personal y profesional.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Explicar la importancia de establecer y mantener conexiones para la resiliencia.<ul style="list-style-type: none">• Informe a los participantes de que el objetivo de la actividad es generar ideas sobre cómo construir o mantener conexiones para la resiliencia.2. Generación individual de ideas: Proporcione a cada participante notas adhesivas y rotuladores.<ul style="list-style-type: none">• Pida a los participantes que trabajen individualmente y anoten ideas, estrategias o acciones que puedan ayudarles a construir o mantener conexiones significativas para aumentar la resiliencia.• Anime a los participantes a reflexionar sobre experiencias anteriores y en múltiples contextos.• Informe a los participantes de que disponen de diez minutos para terminar esta actividad y de que las mejores ideas ganarán al final.

Descripción de las actividades:	<p>3. Puesta en común de ideas: Haga que los participantes vuelvan al grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pida a los participantes que elijan una idea, la compartan con el grupo y la expliquen. • Escriba cada idea en la pizarra o en el rotafolio. <p>4. Debate: Facilite un debate en grupo sobre las ideas presentadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deje espacio a los participantes para que formulen preguntas aclaratorias y se hagan comentarios mutuamente. • Pida a los participantes que reflexionen sobre la viabilidad y el impacto potencial de estas ideas. <p>5. Tiempo de votación: Pida a los participantes que voten por una de sus ideas favoritas, marcándola al lado en la pizarra. Dígales que no pueden elegir su propia idea.</p> <p>6. Ideas principales: Identifique las 3-5 ideas más votadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discuta por qué estas ideas se consideraron atractivas y/o viables. <p>7. Conclusión: Resuma los puntos clave de la lluvia de ideas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Destaque la importancia de poner en práctica estas estrategias
Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> • Cronómetro • Rotafolio o pizarra blanca • Rotuladores • Notas adhesivas
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Se podría pedir a los participantes que creen planes de acción individuales, identificando los pasos concretos que van a dar para poner en práctica estas estrategias con el fin de reforzar las conexiones para la resiliencia.</p>

Avanzado

Nombre de la sesión:	Mejorar la capacidad de escucha activa para cultivar la resiliencia y reforzar los vínculos con los demás.
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Estableciendo conexiones para la resiliencia
Objetivo de la sesión:	El objetivo de esta sesión es mejorar la capacidad de escucha activa de los participantes, fomentar la resiliencia y reforzar los vínculos con los demás.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la capacidad de escucha mediante la práctica de la escucha activa y empática, mejorando la capacidad de comprender plenamente y comprometerse con los demás cuando hablan. • Cultivar la resiliencia compartiendo experiencias y retos personales y estableciendo vínculos más fuertes. • Crear un entorno seguro y propicio para la comunicación abierta y sincera. • Reflexionar sobre el valor de la escucha empática para generar confianza y comprensión en las relaciones, tanto personales como profesionales.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: Comience explicando que la mejora de las habilidades de comunicación activa puede aumentar la capacidad de las personas para establecer y mantener conexiones para la resiliencia. <ul style="list-style-type: none"> • Muestre a los participantes un breve vídeo sobre técnicas de escucha activa para que se familiaricen con el tema: https://www.youtube.com/watch?v=7wUCyjyXdg • Informar a los participantes de que el objetivo de la actividad es utilizar su capacidad de escucha activa. 2. Trabajo en grupo: Proporcione a cada participante notas adhesivas y rotuladores. <ul style="list-style-type: none"> • Forme grupos de tres personas: una será el orador, otra escuchará activamente y la tercera observará. Informe a los participantes de que cambiarán de papel en cada ronda. • Pida al orador que elija un tema para debatir durante tres o cinco minutos. Aconséjeles que elijan cualquier tema de su preferencia, como algo que les plantee o les haya planteado un reto en el trabajo o en la vida, crecimiento personal o un interés compartido. • La persona que practica la escucha activa intenta utilizar las habilidades de escucha activa comentadas en el vídeo de YouTube. Anime a los participantes a abstenerse de interrumpir u ofrecer soluciones, centrándose únicamente en comprender la perspectiva del orador. • El observador toma notas sin comentar ni interrumpir. • Rote los papeles. Continúe hasta que todos los miembros del grupo hayan practicado los tres papeles.

Descripción de las actividades:	<p>3. Debate: Organice un debate en grupo sobre esta actividad de escucha activa. El grupo debatirá cómo se sintió al ser escuchado sin juzgar y cómo se sintió al escuchar activamente a los demás. Comparta cualquier idea o tema común que haya surgido durante la conversación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • aga que todos los miembros del grupo discutan si la mejora de la capacidad de escucha activa puede permitir a las personas establecer contactos. En caso afirmativo, explique cómo. <p>4. Conclusión: Resuma las principales conclusiones de la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anime a los participantes a seguir practicando la escucha empática y activa en sus interacciones cotidianas, tanto personales como profesionales. • Este ejercicio no solo mejora la capacidad de escucha, sino que también refuerza los lazos dentro del grupo y fomenta la resiliencia al crear un espacio seguro para la comunicación abierta y empática.
Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> • Papel o fichas • Bolígrafo o lápices • Un dispositivo informático para mostrar el vídeo o los participantes pueden utilizar sus teléfonos inteligentes.
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Una vez concluida la sesión, organice un debate de grupo en el que los participantes puedan compartir sus experiencias y conocimientos adquiridos en la actividad. Anímeles a debatir los retos a los que se han enfrentado al practicar la escucha activa y cómo los han superado. Facilite una reflexión sobre el crecimiento continuo a la hora de desarrollar y promover la capacidad de escucha activa.</p>

Competencias de autoayuda: Inteligencia emocional y control emocional

Introducción

Nombre de la sesión:	Juegos de rol e identificación de emociones
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Inteligencia emocional y control emocional
Objetivo de la sesión:	Esta actividad le permitirá poner en práctica sus habilidades de inteligencia emocional y desarrollar su capacidad para comprender mejor el lenguaje corporal de las personas. Para ello, participará en juegos de rol.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Mejorar sus habilidades comunicativas practicando e identificando las señales verbales y no verbales y su significado asumiendo distintos papeles y descodificando las señales no verbales.• Aplicar habilidades empáticas representando papeles y aprendiendo a comprender e interpretar las señales no verbales y las emociones.• Mejorar la capacidad de observación prestando más atención a las señales y expresiones no verbales.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción y calentamiento: Dé la bienvenida a los participantes y recapitule la importancia de la inteligencia emocional y el control de las emociones para prosperar y tener éxito en el trabajo. <ul style="list-style-type: none">• Realice una breve actividad para romper el hielo y anime a los participantes a compartir brevemente la primera emoción “positiva” y la primera emoción “negativa” que les venga a la mente.

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>2. Explicación de la actividad y asignación de funciones: Cada grupo debe estar formado por tres o cuatro personas. Uno de ellos será el orador que está narrando, y los demás son los observadores que se centran en el lenguaje corporal y la narración utilizados por el orador. Hay instrucciones específicas para ambos papeles, por lo que se ruega a los participantes que las lean detenidamente de forma individual y formulen las preguntas que consideren oportunas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El orador debe elegir una emoción concreta de la lista: ira, estrés, tristeza, miedo, felicidad, sorpresa, excitación o alegría. A continuación, compartirá con los observadores una experiencia personal (que puede ser imaginaria) en la que haya experimentado esa emoción muy intensamente. El orador debe elegir una emoción con la que se sienta cómodo y ser consciente de que puede dejar de hacerlo en cualquier momento. El orador no debe mencionar directamente la emoción que ha elegido, ya que los observadores deben identificarla basándose en la narración y el lenguaje corporal del orador. • Los observadores, además de identificar la emoción experimentada por el orador, deben apoyar su identificación de la emoción con una referencia a gestos específicos, movimientos corporales, tono de voz y palabras utilizadas por el orador. • Indique a los participantes que dejen un máximo de cinco minutos para que el orador narre y “represente” su historia y para que los observadores se den cuenta. • Proporcione notas adhesivas para que los participantes anoten los puntos clave de su observación. <p>3. Debate y reflexión en grupo: Anime a los participantes a compartir con los miembros de su grupo sus percepciones y reflexiones sobre el juego de rol. Pídales que discutan y compartan en grupo: ¿cuál fue la emoción y en qué basaron su respuesta (teniendo en cuenta la narración, la voz y el lenguaje corporal)?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reúna a todos los miembros del grupo y facilite un debate en grupo formulando preguntas orientativas como las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Existen dificultades a la hora de identificar las emociones de los demás? • ¿Esto cambia cuando la persona experimenta una emoción positiva o negativa? En caso afirmativo, ¿de qué manera? • Discutir las estrategias que podríamos poner en marcha al intentar identificar, comprender y gestionar las emociones de otras personas. <p>4. Resumen y planificación de acciones: Resuma los conceptos y las competencias clave abordados en la actividad.</p> <p>5. Preguntas, respuestas y clausura: Aborde cualquier pregunta o preocupación restante de los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exprese su agradecimiento por su participación activa y su compromiso con el desarrollo de su carrera profesional. • Anime a los participantes a seguir explorando y poniendo en práctica su inteligencia emocional en su trayectoria profesional.
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones sobre lo que deben hacer el orador y los observadores (no incluidas). • Notas adhesivas/Papel • Bolígrafos
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Se puede pedir a los participantes que elaboren planes de acción individuales, identificando los pasos concretos que van a dar para mejorar la identificación de las emociones de otras personas.</p>

Avanzado

Nombre de la sesión:	Conflictos en el lugar de trabajo: Un estudio de caso que promueve la retroalimentación constructiva y el crecimiento
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Inteligencia emocional y control emocional
Objetivo de la sesión:	El objetivo de esta sesión es desarrollar habilidades y estrategias para afrontar mejor los conflictos en el lugar de trabajo trabajando sobre un caso práctico. La sesión pretende ilustrar las habilidades de inteligencia emocional y su importancia a la hora de abordar los conflictos en el lugar de trabajo.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar que comprende las aptitudes de inteligencia emocional que exhiben las principales personas del estudio de caso. • Definir el papel significativo de la inteligencia emocional en la gestión de conflictos. • Reconocer las reacciones emocionales y explorar estrategias de autorregulación emocional. • Desarrollar la capacidad de identificar las emociones expresadas.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: Dé la bienvenida a los participantes e introduzca el tema de la inteligencia emocional y el control emocional. <ul style="list-style-type: none"> • Identifique estrategias para gestionar eficazmente las relaciones con los demás, teniendo en cuenta la inteligencia emocional. • Explique a los participantes que se les presentará un estudio de caso en el que se hablará de conflictos en el lugar de trabajo y que se les animará a considerar cómo las habilidades de inteligencia emocional pueden permitir a las personas desenvolverse mejor en este tipo de situaciones. 2. Lectura del estudio de caso proporcionado: Pida a cada grupo que lea individualmente el estudio de caso proporcionado. <ul style="list-style-type: none"> • Distribuya papel y utensilios de escritura por si alguien quiere tomar notas. 3. Debate en grupo: Divida a los participantes en pequeños grupos de 3-4 personas. <ul style="list-style-type: none"> • Distribuya papel de rotafolio y bolígrafos para que los participantes puedan presentar la información como deseen. • Pida a los participantes que reflexionen y comparen las reacciones, los comportamientos y la gestión del conflicto por parte del supervisor y del responsable de RRHH. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sabes identificar las habilidades clave de la inteligencia emocional? • ¿Cómo influyen estas habilidades en el personaje principal, Mairi, y en la relación que acaba estableciendo con ellos? • Anímeles a considerar cómo podrían responder a la situación personal o profesionalmente.

Descripción de las actividades:	<p>4. Puesta en común con el resto del grupo y debate: Facilite un breve debate en el que cada grupo presente sus ideas principales y lo que se ha debatido.</p> <p>5. Reflexión individual y recapitulación: Pida a los participantes que dediquen unos minutos a la reflexión individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pídale que piensen en estrategias o acciones que puedan adoptar para responder eficazmente a situaciones desafiantes similares, tanto si son ellos los que experimentan o reciben una emoción negativa. • Si no se ha mencionado ya, destacar la intención de ayudar al empleado a crecer, en lugar de centrarse en culparle, debe ser la prioridad. El feedback debe aumentar la motivación y los recursos del empleado para el cambio. Esto, a su vez, demuestra buenas habilidades sociales. • Plantee algunas de las preguntas útiles que podrían haber utilizado el supervisor y el representante de RR.HH., como por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sugerencias tiene? • ¿Cuáles son las principales conclusiones que extrae de este debate? • ¿Podría indicarme las medidas que piensa tomar, para cuándo, y describir cómo se me informará de los progresos?
Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Papel de rotafolio • Bolígrafo o lápices
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Una vez finalizada esta sesión, organice un debate en grupo en el que los participantes puedan compartir sus experiencias y las percepciones obtenidas de la actividad. Anímeles a debatir los retos a los que se enfrentaron a la hora de reconocer las emociones experimentadas por los actores clave y proponer estrategias. Facilite una reflexión sobre la practicidad y eficacia de los conceptos tratados.</p>

CASE STUDY: NAVIGATING WORKPLACE CONFLICT AND PROMOTING FEEDBACK AND GROWTH

Mairi is a hardworking and conscientious nurse. She recently secured a position through a Graduating Nursing Scheme. She is dedicated to performing at her best. Here are two feedback conversations that took place following a workplace conflict she had with a colleague.

Initial Feedback Session with Supervisor:

While Mairi was treating a hospital patient, she received a call and a text from a colleague both marked as 'urgent'. Mairi excused herself to return the call, but the colleague did not respond. When she returned to her patient, her colleague had left another missed call. This happened once more, leaving Mairi frustrated as her colleague knew she was with a patient. She, thus, left an angry voicemail message to them. This message was later reported as abusive by her colleague to their supervisor.

During her feedback session with her supervisor regarding the incident, Mairi felt that the supervisor had already formed a negative opinion, blaming her without listening to her perspective. The repeated interruptions during her patient care were not acknowledged, further adding to her frustration. Consequently, Mairi was referred to the human resources department for corrective action, which left her feeling unfairly treated.



Feedback Conversation with Human Resources:

Mairi's experience was entirely different when she had a feedback conversation with a human resources representative. The HR professional began by recognising the underlying emotions within Mairi and approached her gently. Instead of immediately asking Mairi to speak, she said, 'I can only imagine what you're feeling right now. You're here in my office, facing corrective action. If it were me, I might be feeling angry, frustrated, embarrassed... Are any of those emotions true for you?'. This approach made Mairi comfortable enough to open up and take responsibility for her actions. She expressed her regret for her behavior and her commitment to change.

The HR representative then guided Mairi in exploring how she reacted to her emotions during the incident, encouraging a genuine dialogue. This conversation led to a valuable insight: when Mairi experienced strong emotions, she tended to overreact. She recalled numerous times in the past that she had similar reactions. The HR emphasised that feeling such emotions is natural, but how one responds is crucial. Mairi agreed and began considering alternative ways to manage her emotions. The feedback from HR enabled her to learn how to pause between feeling an emotion and reacting, fostering personal growth. This approach was effective due to the establishment of a safe space, trust, and rapport, followed by addressing the need for change.

While Mairi takes full responsibility for her role in the situation and is committed to not repeating the same behavior, she believes that her coworker should also acknowledge their part in the incident. Additionally, she wishes her supervisor had listened to her perspective and acknowledged that this could have been frustrating for her to experience.



Uno mismo: desarrollo personal y toma de decisiones profesionales positivas

Introducción

Nombre de la sesión:	Explorar la motivación y las aspiraciones
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Uno mismo: desarrollo personal y toma de decisiones profesionales positivas
Objetivo de la sesión:	Esta actividad de grupo pretende facilitar una exploración reflexiva de las motivaciones individuales, las aspiraciones y su interconexión con el desarrollo personal. Los participantes entablarán debates en grupo, realizarán ejercicios de reflexión y colaborarán en la fijación de objetivos para mejorar el conocimiento de sí mismos y promover una comprensión compartida de la importancia de alinear el desarrollo personal con las aspiraciones individuales.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Comprender que mis motivaciones y aspiraciones cambian a medida que cambia mi vida.• Ser consciente de cómo el cambio y el crecimiento se interrelacionan con mi salud/bienestar mental, social y físico y esforzarme por gestionar mi salud y bienestar en consecuencia.• Comprender cómo se toman las decisiones.• Comprender cómo mis creencias y actitudes personales afectan a mis decisiones.• Ser consciente de lo que puede interferir en la consecución de mis objetivos y desarrollar estrategias para superar estas barreras.• Aplicar estrategias de resolución de problemas a cuestiones relacionadas con la carrera profesional.• Ser capaz de evaluar el impacto de mis decisiones en mí mismo, en los demás, en mi comunidad y en la sociedad en general.
Descripción de las actividades:	Instrucciones: <ol style="list-style-type: none">1. Introducción y rompehielos: Comience con una actividad para romper el hielo y crear un ambiente cómodo y abierto. Pida a cada participante que comparta una cosa que le motive o una aspiración que tenga para el futuro. Asegúrese de dar explicaciones breves para fomentar la sensación de conexión

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>2. Trabajo en grupo: Divida a los participantes en pequeños grupos de 3-5 personas cada uno. En estos grupos, facilite un debate utilizando las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué te motiva en tu vida personal y profesional? • Comparte una aspiración u objetivo significativo que tengas para tu futuro. • Comenta cómo pueden estar interconectadas tus motivaciones y aspiraciones. <p>• Entregue a cada grupo una hoja de rotafolio y rotuladores. Pídales que reflexionen individualmente sobre lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo contribuyen tus motivaciones y aspiraciones a tu desarrollo personal? • ¿Existen habilidades o áreas de conocimiento específicas que necesites desarrollar para alcanzar tus aspiraciones? • Anota al menos un aspecto del desarrollo personal que esté en consonancia con tus aspiraciones. <p>• Anime a los participantes a compartir sus reflexiones en pequeños grupos. Cada grupo debe identificar temas, retos o ideas comunes relacionados con las motivaciones, las aspiraciones y el desarrollo personal. El moderador anima a los participantes a que los anoten en una hoja de rotafolio.</p> <p>• Como grupo, los participantes discuten e identifican objetivos colectivos que se alineen con las motivaciones y aspiraciones compartidas, utilizando notas adhesivas para anotar acciones o pasos específicos que puedan contribuir a estos objetivos. Estas notas adhesivas deben colocarse en el papel de rotafolio bajo los temas pertinentes.</p> <p>3. Debate: El animador invita a cada pequeño grupo a presentar un resumen de sus debates, temas comunes y objetivos de colaboración al grupo en su conjunto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anime a los participantes a expresar cómo los objetivos identificados contribuyen al desarrollo personal tanto individual como colectivo. <p>4. Conclusión: El animador concluye la actividad con una breve reflexión, pidiendo a los participantes que escriban individualmente una cosa que hayan aprendido sobre sí mismos o sobre su grupo durante la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invite a algunos voluntarios a compartir sus reflexiones con todo el grupo.
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotuladores, bolígrafos de colores • Notas adhesivas • Rotafolio o pizarra blanca
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Anime a los participantes a que evalúen periódicamente sus motivaciones y aspiraciones para mejorar continuamente su autoconciencia, lo que les guiará a la hora de fijar objetivos pertinentes y, por tanto, de alcanzar el bienestar y un sentido del equilibrio en sus vidas personales y profesionales en constante cambio.</p>

Avanzado

Nombre de la sesión:	Aprender a tomar decisiones positivas
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Uno mismo: Desarrollo personal y toma de decisiones profesionales positivas
Objetivo de la sesión:	A la hora de planificar el futuro y cualquier posible desarrollo personal, es importante comprender cómo se toman decisiones profesionales importantes y positivas. El objetivo de esta actividad es mejorar la comprensión de los participantes sobre los procesos de toma de decisiones, haciendo hincapié en la importancia tanto de la autorreflexión individual como de los debates colaborativos.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Comprender que mis motivaciones y aspiraciones cambian a medida que cambia mi vida.• Ser consciente de cómo el cambio y el crecimiento se interrelacionan con mi salud/bienestar mental, social y físico y esforzarme por gestionar mi salud y bienestar en consecuencia.• Comprender cómo se toman las decisiones.• Comprender cómo mis creencias y actitudes personales afectan a mis decisiones.• Ser consciente de lo que puede interferir en la consecución de mis objetivos y desarrollar estrategias para superar estas barreras.• Aplicar estrategias de resolución de problemas a cuestiones relacionadas con la carrera profesional.• Ser capaz de evaluar el impacto de mis decisiones en mí mismo, en los demás, en mi comunidad y en la sociedad en general.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Comience ofreciendo una visión sucinta de los resultados del aprendizaje y del propósito de la actividad, subrayando la importancia tanto de la autorreflexión individual como de los debates colaborativos.2. Debate y trabajo en grupo: Comience por debatir y definir qué se entiende por toma de decisiones y divida a los participantes en grupos más pequeños de 3-4 personas.<ul style="list-style-type: none">• Pida a cada grupo que elabore una lista de decisiones basadas en calendarios específicos:<ul style="list-style-type: none">• Grupo 1: ¿Qué decisiones tomaste ayer?• Grupo 2: ¿Qué decisiones tomaste la semana pasada?• Grupo 3: ¿Qué decisiones tomaste el mes pasado?• Grupo 4: ¿Qué decisiones tomaste el año pasado?

Descripción de las actividades:	<ul style="list-style-type: none"> • Ponga un cronómetro para 10 minutos y entregue a cada grupo una hoja de rotafolio para que puedan anotar todas sus decisiones. Una vez transcurrido el tiempo, el animador pide a cada grupo que comparta sus respuestas con la clase. • Ilustre el proceso de toma de decisiones con el ejemplo de la compra de un nuevo ordenador portátil. Facilite un debate en clase sobre los pasos necesarios para decidir qué portátil comprar. Fomente consideraciones como consultar a amigos, probar el portátil de un amigo e investigar en Internet. • Distribuya una hoja de ejercicios (enlace más abajo) y pida a los participantes que la rellenen, detallando los pasos que darían para decidir la compra de un portátil. Anime a los participantes a reflexionar sobre factores influyentes como los amigos, la economía, la familia, la red de telefonía móvil, el atractivo visual y la compatibilidad. • Amplíe la actividad pidiendo a los participantes que utilicen la hoja de trabajo para contemplar los pasos que darían al tomar una decisión profesional. Anímeles a debatir en grupo los posibles factores de influencia. <p>3. Conclusión: Concluya la actividad comentando las respuestas de cada grupo con todo el grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haga hincapié y establezca paralelismos con puntos clave como la búsqueda de consejo de otras personas, la realización de investigaciones y la adquisición de experiencia práctica. • Refuerce la idea de que el tiempo y el esfuerzo invertidos en la elección de un ordenador portátil deben reflejarse, si no superarse, a la hora de contemplar decisiones sobre sus carreras.
Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> • Rotuladores, bolígrafos de colores y otros materiales creativos • Notas adhesivas • Rotafolio o pizarra blanca • Hoja de ejercicios
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Anime a los participantes a evaluar y mejorar regularmente su proceso de toma de decisiones mientras realizan tareas cotidianas sencillas, lo que les llevará a elegir mejor y a alcanzar sus sueños y objetivos predeterminados.</p>



Making Positive Career Decisions Worksheet



What steps would you take in making a decision?

What might influence your decision?

Uno mismo: desarrollar y mantener una imagen positiva de sí mismo

Introducción

Nombre de la sesión:	Estrategias para desarrollar y mantener una imagen positiva de uno mismo
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Uno mismo: desarrollar y mantener una imagen positiva de sí mismo
Objetivo de la sesión:	La sesión permite a los participantes reflexionar sobre sí mismos y desarrollar estrategias eficaces para desarrollar y mantener una imagen positiva de sí mismos. Anime a los participantes a ser conscientes de los factores que influyen en su autoimagen y de las estrategias para mantener una imagen positiva de sí mismos.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Saber quién soy (en términos de mis puntos fuertes, habilidades, experiencias, etc.).• Adoptar comportamientos que reflejen una actitud positiva hacia mí mismo.• Comprender cómo mi autoconcepto/conciencia repercute en la consecución de mis objetivos y decisiones personales, sociales, educativas y profesionales.

Descripción de las actividades:

- 1. Introducción y rompecielos:** Introduzca brevemente el tema de la autoimagen positiva y su impacto en diversos aspectos de la vida, incluido el crecimiento personal, social y profesional.
 - Guíe a los participantes para que compartan una afirmación positiva sobre sí mismos. Esto da un tono positivo y afirmativo al taller.
- 2. Reflexión sobre los puntos fuertes:** Los participantes crean un collage de sus puntos fuertes y cualidades positivas utilizando materiales artísticos. Anímelos a ser creativos e incorporar imágenes y palabras.
 - Los participantes exponen sus collages de puntos fuertes por la sala. Cada persona se toma unos minutos para dar un “paseo por la galería” y apreciar los puntos fuertes de los demás.
 - Facilite un debate sobre el proceso de identificar y visualizar los puntos fuertes. Discuta el impacto de reconocer y celebrar los puntos fuertes personales.
- 3. Ejercicio de autoconversación positiva:** Los participantes se miran en un pequeño espejo y dicen una cosa positiva sobre sí mismos, y luego discuten el poder de la autoconversación positiva en la formación de la autoimagen.
 - Cada participante escribe una autoafirmación positiva en una pequeña tarjeta. Intercambian tarjetas con los demás, creando una red de afirmaciones positivas.
 - Forme un círculo y pida a los participantes que compartan las afirmaciones positivas que han recibido. Discuta cómo las afirmaciones externas pueden contribuir a una imagen positiva de uno mismo.
- 4. Estrategias para una autoimagen positiva:** Los participantes intercambian ideas y estrategias para desarrollar y mantener una imagen positiva de sí mismos (aprender nuevas habilidades, centrarse en los puntos fuertes, aprender de los errores, etc.).
 - Anote las ideas en un rotafolio o pizarra.
 - Discuta la eficacia de las distintas estrategias y cómo pueden integrarse en la vida cotidiana.
 - Hable de la relación entre la autopercepción y la consecución de objetivos. Anime a los participantes a compartir sus experiencias personales con estrategias de éxito.
- 5. Conclusión:** Resuma las principales conclusiones, haciendo hincapié en la importancia de la introspección a la hora de tomar decisiones profesionales con conocimiento de causa.
 - Anime a los participantes a pensar en una práctica positiva que vayan a incorporar a su rutina diaria.
 - Deje tiempo a los participantes para que hagan preguntas.

Recursos o materiales necesarios:

- Bolígrafo o lápiz
- Papel o cuaderno
- Pizarra y rotuladores
- Revistas viejas y material artístico

Evaluación/ seguimiento sugeridos:

- Tras la finalización, es valioso considerar acciones de evaluación y seguimiento para comprender el progreso de los participantes. Por ejemplo:
- Elabore una encuesta o un formulario de comentarios para recabar la opinión de los participantes sobre la eficacia de la sesión.
 - Comparta recursos complementarios como artículos, vídeos o cursos en línea que los participantes puedan explorar.
 - Ofrezca la oportunidad de tener una sesión individual de seguimiento si tienen más preguntas sobre la autoimagen.

Avanzado

Nombre de la sesión:	Dar y recibir opiniones
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Uno mismo: desarrollar y mantener una imagen positiva de sí mismo
Objetivo de la sesión:	La sesión capacita a los participantes para comprender la importancia del feedback en el desarrollo profesional, aprender formas eficaces de dar y recibir feedback y reconocer el impacto del feedback constructivo en el crecimiento personal y profesional.
Resultados del aprendizaje:	Comprender la importancia de la retroalimentación y ser capaz de darla y recibirla.
Descripción de las actividades:	<p>1. Introducción: Presente brevemente el tema y realice una breve actividad para romper el hielo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sugerencia para romper el hielo: formule a los participantes algunas preguntas relacionadas con el tema del taller en las que tengan que desplazarse por el aula en función de sus respuestas: <ul style="list-style-type: none"> • Recibió comentarios sobre un proyecto. • Ha hecho comentarios positivos a un colega. • Solicitó retroalimentación sobre una habilidad. • Compartió comentarios constructivos con un miembro de su equipo. • Recibió comentarios que le ayudaron a mejorar. <p>2. Dar feedback – ejemplos: Los participantes se dividen en grupos. Cada grupo recibe una lista de ejemplos (enlace más abajo) de retroalimentación deficiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo discuten juntos y lo convierten en comentarios constructivos. Preguntas para el debate: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has recibido alguna vez comentarios similares de tus supervisores o compañeros? • Mira los ejemplos de feedback destructivo: ¿cómo puedes convertirlos en feedback constructivo? • ¿Cuál ha sido el mejor y el peor feedback que has recibido? • ¿Cómo puede influir el feedback en el desarrollo de la carrera profesional? <p>3. Juego de rol: Cada grupo hace una lluvia de ideas sobre situaciones reales en las que han tenido que dar o recibir feedback.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los grupos proporcionan las cinco pautas principales para dar/recibir un feedback constructivo. • Los participantes participan en la actividad de role-playing y practican cómo dar y recibir feedback en parejas. <p>4. Conclusión y cierre: Resuma las principales conclusiones, haciendo hincapié en la importancia de dar y recibir comentarios constructivos en el lugar de trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pida a los alumnos que reflexionen sobre cómo pueden aplicar los principios de la retroalimentación para mejorar su desarrollo profesional. • Deje tiempo para que los participantes hagan preguntas.

Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> • Bolígrafo o lápiz • Papel grande • Papel o cuaderno • Pizarra y rotuladores
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Una vez finalizado, los participantes pueden identificar un aspecto concreto de su carrera o desarrollo personal en el que agradecerían recibir feedback. Deberían pedir feedback a un colega, amigo o mentor y reflexionar sobre la experiencia.</p>
Folleto:	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="464 510 906 1317" style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 45%;"> <p style="text-align: center;">GIVING/RECEIVING <i>Feedback</i></p> <p>"Your work is full of errors. It's like you don't even care about the details. If you can't get the basics right, I don't know how you got hired."</p> <p>"You can't handle change. Every time there's a new project, you're lost. Maybe this job is too challenging for you."</p> <p>"Your presentation was terrible. You rushed through it, and your visuals were confusing. I can't believe you didn't prepare better."</p> <p>"You're constantly missing deadlines. I can't rely on you for anything. Maybe this job isn't right for you."</p> <p>"You're always dominating discussions. Nobody wants to hear your opinions all the time. Just stay quiet for once."</p> <p>"Your report is a disaster. I don't even know what point you're trying to make. Did you even read the guidelines?"</p> <p>"There have been instances where deadlines were a bit tight due to delays in your submissions. You might want to explore ways to manage your time more effectively."</p> </div> <div data-bbox="943 510 1417 1317" style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 45%;"> <p style="text-align: center;">GIVING/RECEIVING <i>Feedback</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; height: 250px; margin-top: 10px;"> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; margin-left: 5px;">CONSTRUCTIVE</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin-left: 5px;">+</p> </div> </div> </div>

Uno mismo: Equilibrar la vida, el aprendizaje y los objetivos profesionales

Introducción

Nombre de la sesión:	Equilibrar objetivos importantes en la vida
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Uno mismo: Equilibrar la vida, el aprendizaje y los objetivos profesionales
Objetivo de la sesión:	Esta sesión pretende ayudar a los jóvenes estudiantes a alcanzar el equilibrio en sus objetivos vitales, de aprendizaje y profesionales.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Ser consciente de los distintos papeles que puedo desempeñar en la vida.• Ser consciente de las recompensas y responsabilidades vinculadas a cada uno de mis papeles.• Comprender que estos distintos papeles requieren diferentes cantidades de energía, participación y motivación.• Comprender cómo los distintos papeles que desempeño en la vida y el trabajo influyen en el futuro o estilo de vida que prefiero.• Comprender cómo las decisiones que tomo pueden afectar a los demás y ser capaz de negociar con ellos en relación con esas decisiones.• Ser capaz de determinar el valor que tienen para mí el trabajo, la familia y las actividades de ocio.• Ser capaz de determinar el tipo de trabajo, familia y actividades de ocio que pueden contribuir a una vida equilibrada.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Comience introduciendo el tema del equilibrio entre la vida, el aprendizaje y los objetivos profesionales. Explique a los alumnos cuáles son las competencias pertinentes y por qué son importantes.2. Mapas mentales individuales: Entregue a cada alumno la plantilla del mapa mental y pídales que la rellenen basándose en su propia vida y experiencias.3. Trabajo en grupo: Una vez que todos hayan terminado con sus mapas mentales, divida a todos los participantes en 3 grupos y proporcione a cada grupo una pizarra o rotafolio y rotuladores.<ul style="list-style-type: none">• Entregue a cada grupo el tema del mapa mental:<ol style="list-style-type: none">a. Objetivos vitalesb. Objetivos de aprendizajec. Objetivos laborales• Tras debatir y analizar la información individual de los mapas mentales, pida a cada grupo que dibuje en la pizarra un nuevo mapa mental en relación con su asignatura.• Una vez que toda la información relevante esté incluida en el mapa mental, haga una lluvia de ideas sobre las posibles mejoras que podrían introducirse en relación con su tema para mejorar el equilibrio general de los tres objetivos.• Cada grupo elige a una persona para que presente el mapa mental sobre su tema y pídales que explique el significado de cada uno de los elementos que afectan al objetivo correspondiente y las mejoras sugeridas.4. Conclusión: Resuma los puntos clave de la actividad y recuerde a los alumnos la importancia de lograr el equilibrio en sus objetivos vitales, de aprendizaje y profesionales.

Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra blanca o rotafolio • Rotuladores • Hojas con el mapa mental
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Después de la actividad, es importante evaluar si los alumnos han alcanzado los resultados de aprendizaje previstos. Para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guíe a los participantes en la creación de planes de acción para garantizar que se han fijado objetivos claros y han identificado pasos prácticos para el desarrollo personal y profesional. • Realice un seguimiento con comentarios individuales o debates para abordar cualquier pregunta o reto que los alumnos puedan haber encontrado. • Ofrezca recursos adicionales, orientación o apoyo para ayudar a los participantes en su viaje continuo de consolidación de puntos fuertes y logros.
Folleto:	

Avanzado

Nombre de la sesión:	Cómo gestionar el estrés en la conciliación de la vida laboral y familiar
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Uno mismo: Equilibrar la vida, el aprendizaje y los objetivos profesionales
Objetivo de la sesión:	Al trabajar y estudiar simultáneamente, conciliar el trabajo y la vida personal puede ser una tarea desalentadora. Esto conduce a menudo a un mayor nivel de estrés. Sin embargo, si aprende a utilizar técnicas eficaces de gestión del estrés, podrá lograr un equilibrio más saludable entre la vida laboral y personal. Exploraremos estrategias prácticas para ayudar a gestionar el estrés.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Ser consciente de los distintos papeles que puedo desempeñar en la vida.• Ser consciente de las recompensas y responsabilidades vinculadas a cada una de mis funciones.• Comprender cómo las decisiones que tomo pueden afectar a los demás y ser capaz de negociar con ellos en relación con esas decisiones.• Ser capaz de evaluar la causa del estrés y encontrar soluciones para minimizarlo y limitarlo en el futuro.

<p>Descripción de las actividades:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: Empiece introduciendo el tema de cómo gestionar el estrés cuando se afrontan retos en la conciliación de la vida laboral y familiar. Explique a los alumnos cuáles son las competencias pertinentes y por qué son importantes. 2. Reflexión individual: Pida a cada persona que recuerde una situación reciente en la que se haya enfrentado al estrés. <ul style="list-style-type: none"> • El estrés podría haber sido causado por una de las siguientes razones - un desequilibrio de: <ol style="list-style-type: none"> a. Estudio - Trabajo b. Trabajo - Ocio c. Ocio - Familia d. Estudio - Ocio y así sucesivamente • Pida a los alumnos que escriban una breve descripción del problema y que nombren las 3 causas principales del estrés. 3. Trabajo en grupo: Divida a los participantes en parejas o en un máximo de 3 personas en cada grupo y pídeles que compartan sus historias. <ul style="list-style-type: none"> • Consiga que ambas partes ofrezcan soluciones sobre cómo gestionar mejor la situación y • sobre cómo resolver el problema y • posibles mejoras sobre cómo afrontar el mismo problema en el futuro para evitar que el estrés se repita. • Una vez que las parejas hayan terminado de debatir sus experiencias y posibles soluciones, reparta el material adicional con las estrategias para gestionar el estrés. • Pida a las parejas que repasen las soluciones ofrecidas anteriormente y que revisen si se pueden introducir otras mejoras para gestionar un estrés similar en el futuro. 4. Reflexión en grupo: Pida al grupo que reflexione para ver si alguien ha utilizado estas estrategias incluidas en el folleto en alguna otra experiencia de su vida. 5. Resumen y conclusión: Resuma los puntos clave de la actividad y recuerde a los alumnos la importancia de lograr el equilibrio en sus objetivos vitales, de aprendizaje y profesionales.
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra blanca o rotafolio • Marcadores • Hojas con preguntas para reflexionar
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Después de la actividad, es importante evaluar si los alumnos han alcanzado los resultados de aprendizaje previstos. Para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guíe a los participantes en la creación de planes de acción para garantizar que se han fijado objetivos claros y han identificado pasos prácticos para el desarrollo personal y profesional. • Realice un seguimiento con comentarios individuales o debates para abordar cualquier pregunta o reto que los alumnos puedan haber encontrado. • Ofrezca recursos adicionales, orientación o apoyo para ayudar a los participantes en su viaje continuo de consolidación de puntos fuertes y logros.

Strategies to manage Stress when juggling between Studying and Work?

Seek Support

It is not necessary for you to manage everything on your own. Taking help and support makes it flexible while encouraging open dialogues.

Prioritise Self-Care

When it comes to managing stress, self-care is paramount. Exercise, meditation, or engaging in hobbies are a major part of prioritising self-care. Ensure to prioritise sleep, have a nutritious diet, and stay hydrated.

Learn To Say No

It's important to learn how to say no to avoid being overwhelmed and burned out. Evaluate your workload and commitments realistically and decline requests beyond your capabilities. Remember, saying no isn't selfish, it's a way to take care of yourself and preserve your well-being.

Set Clear Boundaries

Setting clear boundaries will help you create dedicated periods for family, socialising, and pursuing personal interests, reducing stress, and enhancing your overall well-being.

Establish Open Communication

Communication is an important element in working remotely. To manage stress and prevent conflicts, ensure to express your needs and concerns to your supervisors.

Practice Effective Time Management

Implement time management strategies and prioritise your work and study accordingly. To help manage stress, try engaging support from family and friends.



Uno mismo: adaptarse a diferentes contextos y poner en práctica la inteligencia social

Introducción

Nombre de la sesión:	Adaptarse a distintos contextos y practicar la inteligencia social
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Uno mismo: adaptarse a diferentes contextos y poner en práctica la inteligencia social
Objetivo de la sesión:	La sesión pretende ayudar a los jóvenes adultos a comprender la importancia de adaptarse a diferentes contextos y practicar la inteligencia social en su vida personal y profesional. La sesión pretende alcanzar este objetivo utilizando diversas actividades, como lluvia de ideas, estudios de casos y debates en grupo, para implicar a los alumnos y animarles a pensar de forma crítica sobre los retos y las habilidades necesarias para adaptarse a diferentes contextos. Al final de la sesión, los alumnos deberán comprender mejor la importancia de la inteligencia social y las formas prácticas en que pueden aplicarla en diversas situaciones.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer cómo el contexto y las expectativas de los demás pueden influir en mi comportamiento.• Reconocer que los momentos de cambio a menudo exigen que adapte o desarrolle mi comportamiento.• Utilizar la inteligencia emocional y social para apoyar mi compromiso en diversos contextos.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Empiece por introducir el tema de la adaptación a diferentes contextos y la práctica de la inteligencia social. Explique a los alumnos en qué consisten estas habilidades y por qué son importantes.2. Lluvia de ideas: Divida a los alumnos en pequeños grupos de 3-4 personas. Dé a cada grupo una pizarra o una hoja de rotafolio y rotuladores.<ul style="list-style-type: none">• Pídales que piensen en tantos contextos diferentes como sea posible en los que tendrían que adaptar su comportamiento, estilo de comunicación y enfoque. Por ejemplo, podrían enumerar lugares de trabajo, situaciones sociales, reuniones familiares o acontecimientos culturales.• Después de 10 minutos, pida a cada grupo que comparta su lista con la clase.

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>3. Debate: Facilite un debate en torno a los contextos que los alumnos han enumerado. Formule preguntas como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son algunos de los retos a los que podrías enfrentarte al adaptarte a estos contextos? • ¿Qué habilidades necesitarías desarrollar para tener éxito en estas situaciones? <p>4. Actividad de estudio de casos: Entregue a cada alumno un folleto con un caso práctico que describa una situación en la que alguien tenga que adaptar su comportamiento a un contexto diferente. Por ejemplo, el caso podría ser el de una persona que acaba de empezar a trabajar y necesita adaptarse a una nueva cultura laboral. Pida a los alumnos que lean el caso y respondan a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿A qué retos se enfrenta la persona del estudio de caso? • ¿Qué habilidades debe desarrollar la persona para tener éxito en esta situación? • ¿Cómo puede la persona aplicar las habilidades de la inteligencia social a esta situación? <p>5. Discusión en grupo: Pida a los alumnos que compartan con su grupo las respuestas a las preguntas de la actividad de estudio de casos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Después de que cada grupo haya tenido la oportunidad de exponer su punto de vista, facilite un debate en clase sobre las diferentes respuestas. <p>6. Conclusión: Resuma los puntos clave de la actividad y recuerde a los alumnos la importancia de adaptarse a diferentes contextos y de practicar la inteligencia social en su vida personal y profesional.</p>
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra blanca • Rotuladores • Folletos • Bolígrafos
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Se puede pedir a los alumnos que reflexionen sobre sus valores personales, sus puntos fuertes y sus puntos débiles y que identifiquen áreas de crecimiento personal y profesional. Pueden redactar un breve documento de reflexión o mantener un debate en grupo en el que compartan sus ideas y planes de acción para el desarrollo personal y profesional.</p>

Avanzado

Nombre de la sesión:	Mapa de mi vida
Duración estimada (minutos):	60-90 mins
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Uno mismo: adaptarse a diferentes contextos y poner en práctica la inteligencia social
Objetivo de la sesión:	El objetivo de esta actividad es capacitar a los alumnos para que tomen las riendas de sus vidas y carreras, creen experiencias satisfactorias acordes con sus valores y pasiones, y logren el crecimiento personal y profesional.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Ser consciente de cómo los cambios relacionados con el trabajo pueden repercutir en la vida en general y pueden requerir cambios vitales.• Tomar medidas activas para gestionar los cambios en todos los ámbitos de la vida.• Tomar la iniciativa para dar forma a los cambios en la vida, las relaciones y el trabajo.• Identificar las cualidades y habilidades necesarias para adaptarse a diferentes contextos, como la flexibilidad, la apertura mental, la sensibilidad cultural, la comunicación eficaz y el conocimiento de uno mismo.• Desarrollar la capacidad de fijarse objetivos estableciendo metas personales y profesionales basadas en lo aprendido durante la actividad.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: El animador debe empezar hablando de la importancia del conocimiento de uno mismo y de la capacidad de adaptarse a los diferentes contextos y cambios de la vida.2. Lluvia de ideas: El animador pedirá a cada participante que coja una hoja de papel grande y dibuje una línea de tiempo de su vida, desde su nacimiento hasta la actualidad.<ul style="list-style-type: none">• A continuación, el animador pedirá a cada participante que añada acontecimientos e hitos clave a su cronología, como el inicio de los estudios, el traslado a una nueva ciudad o la obtención de un empleo.• El animador debe animar a los participantes a reflexionar sobre cómo les ha afectado cada uno de estos acontecimientos y sus objetivos vitales. Pídales que escriban sus reflexiones en notas adhesivas y las coloquen en el acontecimiento correspondiente de su cronología.• A continuación, el animador pedirá a los participantes que identifiquen sus áreas de crecimiento personal y profesional, que las escriban en notas adhesivas y que las coloquen en su línea de tiempo futura, indicando cuándo esperan alcanzar esos objetivos.

Descripción de las actividades:	<p>3. Debate en grupo: Una vez completadas las cronologías, el animador debe pedir a los participantes que compartan sus reflexiones con el grupo y animarles a debatir cómo se han adaptado a los diferentes contextos y cambios en sus vidas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El animador debe animar a los participantes a que hablen de sus objetivos y de cómo piensan alcanzarlos, y pedirles que consideren las habilidades que necesitarán desarrollar para adaptarse a diferentes contextos y gestionar los cambios en sus vidas. <p>4. Conclusión: El animador debe concluir la actividad resumiendo la importancia de la autoconciencia, la adaptabilidad y la capacidad de fijar objetivos en el crecimiento personal y profesional, animándoles a seguir reflexionando sobre sus objetivos y a tomar medidas proactivas para alcanzarlos.</p>
Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas grandes de papel • Rotuladores o lápices de colores • Notas adhesivas
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Después de la actividad, es importante evaluar si los alumnos han alcanzado los resultados de aprendizaje previstos. Esto puede hacerse mediante diversas formas de evaluación, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diarios de reflexión: Pida a los alumnos que escriban una reflexión sobre lo que han aprendido durante la actividad y cómo piensan aplicar las habilidades y conocimientos adquiridos en su vida personal y profesional. • Presentaciones en grupo: Pida a los alumnos que presenten su plan para adaptarse al nuevo contexto y superar los retos presentados en el estudio de caso. A continuación, el animador puede evaluar sus presentaciones en función de la creatividad, la viabilidad y el carácter práctico del plan. • Formularios de opinión: Distribuya formularios de opinión a los alumnos y pídales que den su opinión sobre la actividad. Esto puede ayudar a mejorar la actividad y a los alumnos a reflexionar sobre su propia experiencia de aprendizaje. • Debate de seguimiento: Programe un debate de seguimiento con los alumnos para discutir sus progresos en la aplicación de las destrezas y los conocimientos adquiridos en la actividad. Esto puede ayudar a reforzar el aprendizaje y ofrecer una oportunidad para abordar cualquier problema que los alumnos puedan haber encontrado.

Puntos fuertes: Autoconciencia de habilidades, fortalezas y logros

Introducción

Nombre de la sesión:	Reconocer mis propios logros
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Fortalezas: Autoconciencia de habilidades, fortalezas y logros.
Objetivo de la sesión:	Esta actividad de grupo está diseñada para ayudar a los participantes a reconocer y registrar sus logros, fomentando una comprensión más profunda de sus habilidades y puntos fuertes para una gestión eficaz de la carrera profesional. Se anima a los participantes a reflexionar sobre sus logros, tanto grandes como pequeños, fomentando una comprensión más profunda de sus habilidades, puntos fuertes y las contribuciones únicas que aportan.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Reflexionar sobre mis capacidades, puntos fuertes y experiencias, y considerar cómo interactúan.• Reconocer y registrar mis logros.• Buscar opiniones y aprovechar los puntos de vista de los demás.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: El animador comienza la actividad pidiendo a cada participante que comparta un éxito o logro reciente, por pequeño que sea.2. Lluvia de ideas: El animador pide a los participantes que hagan una lluvia de ideas sobre diferentes categorías de logros, como logros profesionales, crecimiento personal o implicación en la comunidad, y que anoten las categorías en una pizarra.

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>3. Autorreflexión y debate: Entregando a cada participante una hoja de papel, el animador les pide que anoten sus logros en cada una de las categorías identificadas, animándoles a ser específicos sobre las habilidades que han utilizado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transcurridos 10 minutos, el animador invita a cada participante a compartir con el grupo uno de sus logros, animándoles a destacar las habilidades que creen que contribuyeron a su éxito. • Una vez que cada participante ha compartido su experiencia, el animador pide a cada uno de ellos que comparta una habilidad que haya demostrado en sus logros y las anota en el rotafolio. • Utilizando las siguientes preguntas, el animador dirige al grupo en un debate sobre los puntos en común y las tendencias observadas en las habilidades identificadas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué habilidades fueron cruciales en tus éxitos? • ¿Cómo utilizaste tus puntos fuertes individuales en situaciones difíciles? • ¿Qué aptitudes comparte más el grupo y cómo pueden desarrollarlas los demás? <p>4. Conclusión: El animador cierra la sesión animando a los participantes a fijar objetivos profesionales a corto y largo plazo en función de sus logros y aptitudes reconocidos sobre la base de la actividad realizada.</p>
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotuladores, bolígrafos de colores • Notas adhesivas • Rotafolio o pizarra blanca
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Esta actividad puede completarse con las siguientes preguntas de autorreflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué habilidades específicas he descubierto durante la actividad que no había reconocido antes? • ¿Cómo puedo aprovechar estas nuevas habilidades en mis proyectos profesionales actuales o futuros? • ¿De qué manera puedo integrar los comentarios positivos y las ideas recibidas de mis compañeros durante esta actividad en mis esfuerzos actuales de gestión de la carrera profesional? <p>Además, los animadores pueden proporcionar a los participantes este artículo para enseñarles a reconocer e identificar sus propios logros a efectos de gestión de la carrera profesional:</p> <p>https://alis.alberta.ca/look-for-work/how-to-identify-your-accomplishments/</p>

Avanzado

Nombre de la sesión:	Descubrirme
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Fortalezas: Autoconciencia de habilidades, fortalezas y logros.
Objetivo de la sesión:	Esta actividad interactiva de exploración de carreras profesionales pretende mejorar el autoconocimiento de los participantes combinando ejercicios de categorización en grupo, pruebas de aptitud individuales y debates colaborativos. El objetivo de la actividad es promover el autodescubrimiento, fomentar el aprendizaje colaborativo y capacitar a los participantes para que tomen decisiones profesionales informadas y acordes con sus atributos únicos.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Reflexionar sobre mis capacidades, puntos fuertes y experiencias, y considerar cómo interactúan.• Buscar opiniones y aprovechar los puntos de vista de los demás.• Hacer un uso crítico de los inventarios de intereses, la psicometría y otras herramientas que contribuyan a la obtención de conocimientos personales.• Comprender cómo mis capacidades, puntos fuertes y experiencias pueden contribuir a los grupos y a la sociedad en general.
Descripción de las actividades:	<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Introducción: El animador comienza la actividad pidiendo a cada participante que comparta cuál de las siguientes palabras cree que le describe mejor:<ul style="list-style-type: none">• Realista• Investigador• Artístico• Social• Emprendedor• Convencional• Una vez que todos los participantes se han clasificado, el animador pide a cada uno que explique por qué ha elegido esa categoría.• Después de que todos los participantes hayan compartido por qué eligieron su categoría específica, el animador explica cómo funcionan las pruebas de aptitud profesional y cómo se pueden utilizar para identificar las habilidades, los puntos fuertes y los intereses de una persona para identificar mejor dónde se desempeñarían bien en una carrera. <ol style="list-style-type: none">2. Cuestionario en parejas: El animador divide a los participantes en parejas y pide a cada uno de ellos que complete la prueba de aptitud profesional que figura a continuación. Asegúrese de que cada participante tiene acceso a un ordenador o dispositivo.

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>3. Trabajo en grupo: Una vez que cada participante ha completado el cuestionario, el animador divide a los participantes en pequeños grupos. El animador pide a cada grupo que comparta los resultados de su prueba y entabla un debate sobre las similitudes, las diferencias y las sorpresas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anime a los participantes a debatir cómo sus habilidades, puntos fuertes y logros identificados se alinean con sus trayectorias profesionales actuales o deseadas. • El animador proporciona a cada grupo rotafolios y rotuladores y pide a los participantes que creen un mapa mental de sus habilidades y puntos fuertes compartidos y de cómo éstos interactúan entre sí. • Una vez que todos los grupos han completado sus mapas mentales, el animador invita a una persona de cada grupo a que comparta cuáles eran las habilidades compartidas entre el grupo y pide a cada grupo que explique cómo pueden utilizarse estas habilidades para avanzar en su propia evolución profesional. <p>4. Conclusión: Para concluir la sesión, el animador pide a los participantes que digan si creen que la prueba de aptitud profesional ha sido precisa y que expliquen lo que piensan.</p>
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotuladores, bolígrafos de colores • Notas adhesivas • Rotafolio o pizarra blanca • Dispositivo con acceso a Internet
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Esta actividad puede completarse con las siguientes preguntas de autorreflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo ha influido en tu percepción de tus aptitudes e intereses el hecho de haberte categorizado en la actividad inicial? • ¿Qué conclusiones has sacado del debate sobre los resultados de las pruebas de aptitud profesional con tu grupo? • Al crear el mapa mental, ¿cómo visualizaste la intersección de tus aptitudes y puntos fuertes comunes? <div data-bbox="475 1256 687 1469" data-label="Image"> </div> <p>La prueba de aptitud profesional puede encontrarse escaneando aquí o utilizando este enlace: https://www.truity.com/test/career-personality-profiler-test</p>

Puntos fuertes: Tomar decisiones profesionales con conocimiento de causa basándome en mis conocimientos y experiencias anteriores

Introducción

Nombre de la sesión:	Elección de carrera con conocimiento de causa: Aprender de las experiencias pasadas
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Puntos fuertes: Tomar decisiones profesionales con conocimiento de causa basándome en mis conocimientos y experiencias anteriores.
Objetivo de la sesión:	La sesión pretende guiar a los participantes a través de un proceso de autorreflexión y toma de conciencia de las experiencias positivas y negativas. La sesión capacitará a los participantes para que puedan tomar mejores decisiones profesionales basándose en su experiencia previa.
Resultados del aprendizaje:	Una comprensión más profunda de los factores que influyen en la elección de una carrera profesional y el conocimiento de las distintas vías de aprendizaje y sus diferencias.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Dé la bienvenida a los participantes e introduzca el tema de la toma de decisiones profesionales basadas en experiencias previas.<ul style="list-style-type: none">• Aclare que la sesión girará en torno a la reflexión sobre la experiencia previa y la elaboración de una hoja de trabajo para la toma de decisiones profesionales que ayudará a los participantes en el proceso de toma de decisiones.• Destaque la importancia de la introspección y el valor de intercambiar experiencias con los demás.2. Reflexionar sobre experiencias anteriores: Pregúnteles qué factores podrían influir en su elección de carrera (como las fantasías de la infancia, la cultura, el sexo, los roles vitales, el tipo de personalidad, las aptitudes y el talento, las condiciones sociales y económicas y las experiencias previas).<ul style="list-style-type: none">• Anime a los participantes a escribir en una hoja de papel 1 experiencia previa positiva y 1 negativa que haya influido en su elección de carrera.• Proporcione tiempo para la reflexión individual.3. Compartir y debatir experiencias: Forme pequeños grupos de 3 a 4 participantes e indíqueles que vayan rotando, compartiendo sus experiencias previas positivas y negativas con los miembros de su grupo.<ul style="list-style-type: none">• Después de que cada miembro comparta sus experiencias, deje tiempo para que el grupo las discuta y las comente si hay experiencias similares

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>4. Hoja de trabajo para la toma de decisiones profesionales: Entregue a cada participante la hoja de trabajo Decisión profesional, que contiene preguntas como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿He desempeñado anteriormente un trabajo similar? • ¿Me he sentido bien haciendo este trabajo? • ¿He sentido deseos de aprender más sobre lo que hacía? <ul style="list-style-type: none"> • Pida a los participantes que escriban en una hoja de trabajo los títulos de tres ocupaciones que hayan estado considerando. • Si la ocupación coincide con una respuesta a la pregunta, indíqueles que marquen una x en la casilla correspondiente. <p>5. Repasar y discutir nuestra decisión profesional: Anime a los participantes a compartir su proceso de reflexión y a indicar qué ocupación les ha parecido más favorable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refuerce y establezca comparaciones para identificar puntos de vista comunes entre los participantes. <p>6. Conclusión: Resuma los puntos clave, haciendo hincapié en la importancia de la introspección a la hora de tomar decisiones profesionales con conocimiento de causa. Agradezca a los participantes su participación activa y sus contribuciones.</p>
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra blanca o rotafolio • Rotuladores • Hoja de trabajo sobre decisiones profesionales (no incluida)
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Tras la finalización, es valioso considerar acciones de evaluación y seguimiento para comprender el progreso de los participantes. Por ejemplo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cree una encuesta o un formulario de comentarios para recoger las opiniones de los participantes sobre la eficacia de la sesión. • Comparta recursos complementarios como artículos, vídeos o cursos en línea que los participantes puedan explorar. • Ofrezca la oportunidad de mantener una sesión individual de seguimiento si tienen más preguntas sobre cómo tomar una decisión profesional.

Avanzado

Nombre de la sesión:	Detección de competencias transferibles
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Puntos fuertes: Tomar decisiones profesionales con conocimiento de causa basándome en mis conocimientos y experiencias anteriores.
Objetivo de la sesión:	La sesión permite a los participantes comprender mejor las distintas trayectorias profesionales y la importancia de las competencias transferibles.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Conocer las opciones de estudio y las implicaciones de sus elecciones• Conocer los distintos itinerarios de aprendizaje y sus diferencias.• Comprender cómo las competencias pueden ser transferibles.• Comprender la relación entre los niveles educativos y las opciones de aprendizaje o trabajo que se me presentan.• Comprender las actividades de aprendizaje continuo• Demostrar comportamientos y actitudes que contribuyan a alcanzar los objetivos personales y profesionales.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Dé la bienvenida a los participantes y explique brevemente el objetivo de la sesión.2. Debate en grupo: Forme un pequeño grupo de 3 ó 4 participantes e indíqueles que exploren los diferentes caminos que cada uno de ellos ha tomado en su trayectoria profesional.<ul style="list-style-type: none">• Pídales que tomen notas sobre cómo han adquirido su experiencia (títulos, formación profesional, cursos en línea, etc.).• Deje tiempo para que los participantes discutan entre sí las diferentes trayectorias profesionales.3. Reconocimiento de las competencias transferibles: Explique brevemente qué son las competencias transferibles.<ul style="list-style-type: none">• Pida a los participantes que identifiquen la diferencia entre “habilidades duras” y “habilidades blandas” y que hagan una lista de habilidades transferibles.• Debatir cómo influyen las competencias transferibles en la trayectoria profesional.

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>4. Desarrollo de competencias transferibles: Explique brevemente en qué se centra el desarrollo profesional (formación continua y aprendizaje de nuevas habilidades y conocimientos).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deje que los participantes formen un grupo de 4 y decidan qué habilidades transferibles quieren desarrollar (comunicación, toma de decisiones, inteligencia emocional, creatividad, etc.). • Pídales que elaboren una lista de actividades que les ayuden a mejorar sus habilidades y, en última instancia, a ampliar sus opciones profesionales. <p>5. Repasar y debatir las actividades profesionales: Anime a los participantes a compartir su proceso de reflexión y su lista de actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establezca comparaciones entre las opiniones de los participantes. <p>6. Conclusión: Resuma los puntos clave, haciendo hincapié en la importancia de tomar decisiones informadas sobre la carrera profesional y la continuidad en el desarrollo de competencias transferibles. Agradezca a los participantes su participación activa y su contribución.</p>
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bolígrafo o lápiz • Papel o cuaderno • Pizarra y rotuladores
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Tras la finalización, es valioso considerar acciones de evaluación y seguimiento para comprender el progreso de los participantes. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabore una encuesta o un formulario de comentarios para recabar la opinión de los participantes sobre la eficacia de la sesión. • Comparta recursos complementarios como artículos, vídeos o cursos en línea que los participantes puedan explorar. • Ofrezca la oportunidad de mantener una sesión individual de seguimiento si tienen más preguntas sobre la autoimagen.

Puntos fuertes: Mantener la confianza y la resistencia frente a los obstáculos

Introducción

Nombre de la sesión:	Mantener la confianza y la resistencia al crear una nueva empresa
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Puntos fuertes: Mantener la confianza y la resistencia frente a los obstáculos
Objetivo de la sesión:	Esta sesión pretende ayudar a los jóvenes estudiantes a abrazar su fuerza interior, cambiando de perspectiva: los retos como oportunidades, cultivando el bienestar emocional y construyendo una red de apoyo.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Ser capaz de aprovechar al máximo las oportunidades y los retos.• Estar dispuesto a impulsar o participar en el cambio.• Ser capaz de hacer planes de contingencia para mi carrera y de ir más allá de mi plan actual.• Ser capaz de expresar mis sentimientos y pedir ayuda y apoyo.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Empiece introduciendo el tema de la importancia de mantener la confianza en situaciones difíciles reconociendo los puntos fuertes de cada uno, viendo los retos como oportunidades y cultivando un fuerte bienestar emocional mientras se está rodeado de una red de apoyo. Explique a los alumnos cuáles son las competencias pertinentes y por qué son importantes.

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>2. Trabajo en grupo y lluvia de ideas: Forme grupos de 3-4 personas y pídale que hagan una lluvia de ideas sobre una empresa emergente y una idea aproximada de lo que va a hacer la empresa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A partir de la idea surgida durante la lluvia de ideas, elabore las 4 funciones pertinentes para poner en marcha la nueva empresa. • Una vez que el equipo haya propuesto los puestos, pídale que elaboren un breve cuestionario para averiguar qué miembro del equipo sería adecuado para cada puesto. Algunos ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué rasgos personales considera sus puntos fuertes y sus puntos débiles? • ¿Cómo afronta el estrés? • ¿Es usted una persona extrovertida a la que le gusta comunicarse con sus compañeros y clientes o prefiere trabajar sin llamar la atención? etc. • Una vez que el grupo haya elaborado los cuestionarios, divídalo en parejas y que cada pareja entreviste a la otra persona con las preguntas y viceversa. • Después de que cada persona haya hecho las preguntas y las haya respondido al menos una vez, reúna de nuevo al grupo de cuatro y deje que discutan quién es el más adecuado para los 4 papeles que se decidieron antes. • Fomente la comunicación abierta durante toda la actividad y diga a los participantes que escuchen y mantengan la mente abierta a las sugerencias de los demás miembros del equipo, pero que también expresen sus propias opiniones y pensamientos de forma eficaz. <p>3. Presentación y debate en grupo: Que cada grupo elija a una persona para que presente su idea de empresa y los puestos de trabajo elegidos y quiénes eran las personas más adecuadas para esos puestos y por qué.</p> <p>4. Reflexión en grupo: Pida reflexiones a los participantes de todos los grupos para ver cómo se sentían con respecto a los trabajos que se les asignaron y si lo cuestionaron y, en caso contrario, por qué o si lo hicieron, si su opinión fue escuchada por los demás, etc.</p> <p>5. Resumen y conclusión: Resuma los puntos clave de la actividad y recuerde a los alumnos la importancia de conocer sus puntos fuertes personales, expresar sus preferencias, ver los retos como oportunidades y aprovecharlas, ver el valor del trabajo en grupo y tener en cuenta las opiniones de los demás.</p>
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra blanca o rotafolio • Rotuladores
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Después de la actividad, es importante evaluar si los alumnos han alcanzado los resultados de aprendizaje previstos. Para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guíe a los participantes en la creación de planes de acción para garantizar que se han fijado objetivos claros y han identificado pasos prácticos para el desarrollo personal y profesional. • Realice un seguimiento con comentarios individuales o debates para abordar cualquier pregunta o reto que los alumnos puedan haber encontrado. • Ofrezca recursos adicionales, orientación o apoyo para ayudar a los participantes en su viaje continuo de consolidación de puntos fuertes y logros.

Avanzado

Nombre de la sesión:	¿Cómo generar confianza?
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Puntos fuertes: Mantener la confianza y la resistencia frente a los obstáculos
Objetivo de la sesión:	Esta sesión pretende ayudar a los jóvenes estudiantes a tener un nivel saludable de confianza en sí mismos que les ayude a tener más éxito en su vida personal y profesional.
Resultados del aprendizaje:	Los participantes aprenderán formas de: <ul style="list-style-type: none">• Tener más confianza en uno mismo.• Adaptarse a los cambios.• Aprovechar al máximo las oportunidades y los retos.• Hacer planes de contingencia para mi carrera y avanzar más allá de mi plan actual.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Dé la bienvenida a los participantes e introduzca el tema del mantenimiento de la confianza y la resiliencia frente a los obstáculos.<ul style="list-style-type: none">• Explique la importancia de conocer tus puntos fuertes y de ser amable contigo mismo ante los obstáculos.• Relaje a los participantes con una actividad para romper el hielo, que puede consistir en que cada uno mencione una ocasión en la que se enfrentó a un reto y cómo lo afrontó.2. Análisis individual de casos prácticos: Proporcione a los participantes los dos estudios de casos y<ul style="list-style-type: none">• Pídales que analicen cada uno de ellos y anoten las estrategias para afrontar el cambio de ambos casos prácticos.• Pida a los participantes que piensen en posibles mejoras para las acciones de las personas del estudio de caso.3. Trabajo en grupo: Una vez transcurridos los 10 minutos, divida a los participantes en dos grupos y<ul style="list-style-type: none">• Entregue a cada grupo uno de los casos prácticos.• Que cada grupo escriba las reacciones positivas de su caso y las acciones negativas y• Propongan mejoras sobre cómo la persona del estudio de caso podría haber mejorado su situación reaccionando de otra manera

Descripción de las actividades:	<p>4. Presentación y debate en grupo: Deje que una persona de cada grupo presente el resultado del debate en grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Anime a la persona a explicar por qué las estrategias utilizadas por la persona del caso práctico tuvieron un efecto negativo o positivo en la situación y qué efecto tendrían las mejoras sugeridas. <p>5. Autorreflexión: Reparta las hojas con información sobre cómo tener más confianza en uno mismo y pida a los participantes que reflexionen sobre su propia experiencia y consideren la información de la hoja y cómo podría mejorar sus reacciones para gestionar el cambio en situaciones futuras.</p> <p>6. Conclusión: Resuma los puntos clave de la actividad y recuerde a los alumnos la importancia de conocer sus puntos fuertes personales, asumir la responsabilidad de sus actos y mantenerse positivos consigo mismos en este mundo en constante cambio.</p>
Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> Pizarra blanca o rotafolio Rotuladores Hojas con preguntas para la reflexión
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Después de la actividad, es importante evaluar si los alumnos han alcanzado los resultados de aprendizaje previstos. Para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> Guíe a los participantes en la creación de planes de acción para garantizar que se han fijado objetivos claros y han identificado pasos prácticos para el desarrollo personal y profesional. Realice un seguimiento con comentarios individuales o debates para abordar cualquier pregunta o reto que los alumnos puedan haber encontrado. Ofrezca recursos adicionales, orientación o apoyo para ayudar a los participantes en su viaje continuo de consolidación de puntos fuertes y logros.

Case Study

Technopol is a large tech company based in the UK, that hires over 200 people and mainly focuses on software development. Due to the current global market, they have had to analyse their financial situation and the decision was made that a quarter of their employees will have to be made redundant. Alison and Brooklyn have just gotten the news that they will lose their jobs. They have both recently entered the company and therefore have just about 2 years of work experience in the field.

Alison was shocked when she heard that some people would lose their jobs, when she first heard about it, but she was not surprised when her supervisor told her that she will be the one let go. She had told herself from when she heard about the job losses that it would not be reflection of her skills or job ethic, but due to lack of her experience if she was to lose her job. She has already started to look for alternative jobs in the area and to see if there are any courses, she could join to expand her skills further, she also asked for a reference from her supervisor after she heard about the job losses first. Alison is now also considering fulfilling her long dream of studying acupuncture training in case she might not find a suitable job in her current field.

Brooklyn had also heard about the job losses but was confident that he would not lose his job as he had been putting on extra long hours and was trying his best to get into the good books with the supervisors. He often tried to beat the deadlines and thought his ideas were better than his co-workers and often voiced his opinions about it. So, when Brooklyn's supervisor told him, that he would be let go, he was very upset with himself and the supervisor. He told the supervisor that he didn't think the decision was fair and brought out all the reasons why he would be a better candidate for the job than some of his colleagues. Unfortunately, that did not change the supervisors mind and Brooklyn was left with blaming himself for not doing good enough job and feeling like he wasn't good for anything and not knowing what to do next.



1. Stop Comparing Yourself to Others

Social comparison theory explains that making comparisons is natural. But it isn't likely to help boost your self-confidence. It may even have the opposite effect. How do you build self-confidence when you notice that you are drawing comparisons? First, remind yourself that doing so isn't helpful. Everyone is running their own race and life isn't a competition. If you're feeling envious of someone else's life, it's also helpful to remember your strengths and successes. Keep a gratitude journal to better recall the areas in life where you are blessed. This can help you focus on your own life versus focusing on the lives of others.



2. Surround Yourself with Positive People

Take a moment and think about how your friends make you feel. Do they lift you up, or do they bring you down? Are they constantly judging you, or do they accept you for who you are? The people you spend time with can influence your thoughts and attitudes about yourself, perhaps more than you realise. So, pay attention to how others make you feel. If you feel bad about yourself after hanging out with a particular person, it may be time to say goodbye. Instead, surround yourself with people who love you and want the best for you. Self-confidence and a positive attitude go hand-in-hand.



3. Be Kind to Yourself

Self-compassion involves treating yourself with kindness when you make a mistake, fail, or experience a setback. It allows you to become more emotionally flexible and helps you better navigate challenging emotions, enhancing your connection to yourself and others. So, the next time you're in a challenging situation, recognise that being imperfect or falling short at times is a part of being human. Do your best to navigate these experiences with compassion toward yourself.



4. Practice Positive Self-Talk

Negative self-talk can limit your abilities and lessen your self-confidence by convincing your subconscious that you "can't handle" something or that it is "too hard" and you "shouldn't even try." Optimistic self-talk, on the other hand, can foster self-compassion and help you overcome self-doubt and take on new challenges. The next time you begin to think that you have no business speaking up in a meeting or that you are too out of shape to work out, remind yourself that your thoughts aren't always accurate. Then find a way to turn those thoughts around into more positive self-talk.





5. Face Your Fears

Stop putting things off until you feel more self-confident—like asking someone on a date or applying for a promotion. Practice facing some of your fears that stem from a lack of self-confidence. If you're afraid you'll embarrass yourself or think that you're going to mess up, try anyway. Tell yourself it's just an experiment and see what happens. Each time you move forward, you gain more confidence in yourself.

6. Do Things You're Good At

What happens when you do things that you are good at? Your self-confidence starts to soar. Your strengths become even stronger, which improves your belief in yourself. Taking this approach also has another benefit: it can increase how satisfied you are with your life. This starts with identifying what those strengths are. Then, work to make them stronger by engaging with them regularly. If you're good at a certain sport, for instance, make it a point to train or play at least once a week. If you're good at a particular task at work, try to do that task more often. Building on your strengths can also help you build your self-confidence.



7. Know When to Say No

While doing things you're good at can give your self-confidence a boost, it's equally important to recognize situations that can cause your confidence to plummet. Saying no to activities that tend to zap your self-confidence is okay. Setting social and emotional boundaries enables you to feel safer psychologically. It can also help you feel more in control. Self-confidence is, in part, feeling like you have control over your life. Boundaries help establish this feeling of control. The next time someone suggests doing something that you know will lower your self-confidence, respectfully decline. You don't have to avoid that activity forever either. Once you learn how to be more confident, you may feel strong enough to try it again—without hurting the confidence you have in yourself.

8. Set Realistic Goals

Pursuing your goals often involves failing several times until you figure out what works. This can make you wonder if you have what it takes to succeed. It can also leave you questioning how to be more confident while still achieving your dreams. The answer lies in setting realistic goals. To set realistic goals, write down what you want to achieve. Next, ask yourself what chance you have of attaining it. (Be honest!) If the answer is slim to none, the goal may be a bit too lofty. Dial it back so it is more realistic and more achievable.



Puntos fuertes: aprovechar los puntos fuertes y los logros

Introducción

Nombre de la sesión:	Aprovechar los puntos fuertes y los logros
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Puntos fuertes: aprovechar los puntos fuertes y los logros
Objetivo de la sesión:	Esta sesión pretende ayudar a los jóvenes estudiantes a reconocer y articular sus experiencias y logros, priorizar su aprendizaje y sus actividades, y evaluar los entornos de aprendizaje adecuados para su crecimiento personal y profesional.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer y articular sus experiencias y logros.• Priorizar su aprendizaje y sus actividades en función de sus objetivos y aspiraciones.• Evaluar y determinar entornos de aprendizaje adecuados que se ajusten a sus propios puntos fuertes y preferencias.• Desarrollar un plan de acción para el desarrollo personal y profesional.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Dé la bienvenida a los participantes e introduzca el tema del aprovechamiento de los puntos fuertes y los logros.<ul style="list-style-type: none">• Explique que la sesión se centrará en reconocer y articular experiencias, priorizar el aprendizaje y las actividades, evaluar los entornos de aprendizaje y elaborar un plan de desarrollo personal y profesional.• Destaque la importancia de la autorreflexión y el crecimiento continuo para construir una base sólida para el éxito.2. Reflexionar sobre los logros: Pida a los participantes que se tomen un momento para reflexionar sobre sus logros pasados, tanto grandes como pequeños.<ul style="list-style-type: none">• Anímeles a pensar en logros académicos, hitos personales o retos que hayan superado.• Proporcione un tiempo de reflexión individual y pida a los participantes que anoten sus logros en un papel.3. Compartir y debatir los logros: Divida a los participantes en pequeños grupos (3-4 miembros) y pídale que, por turnos, compartan sus logros con los miembros de su grupo.<ul style="list-style-type: none">• Fomente la escucha activa y cree un entorno propicio para compartir y celebrar.• Después de que cada miembro comparta su experiencia, deje tiempo para que el grupo discuta y haga comentarios para reconocer los puntos fuertes y las cualidades positivas demostradas en sus logros.

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>4. Priorizar el aprendizaje y las actividades: Guíe a los participantes en la consideración de sus objetivos y aspiraciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pídales que identifiquen las habilidades o conocimientos específicos que quieren seguir desarrollando y las áreas que coinciden con sus pasiones e intereses. • Hable de la importancia de priorizar actividades que aprovechen sus puntos fuertes y se ajusten a sus objetivos a largo plazo. • Anime a los participantes a anotar sus prioridades y objetivos en sus documentos de reflexión. <p>5. Evaluar los entornos de aprendizaje: Explique la importancia de encontrar el entorno de aprendizaje adecuado que apoye los puntos fuertes y las preferencias individuales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discuta los diferentes tipos de entornos de aprendizaje, como las aulas formales, los cursos en línea o las experiencias prácticas. • Pida a los alumnos que reflexionen sobre su estilo y entorno de aprendizaje preferidos, considerando lo que mejor favorece su crecimiento y desarrollo. <p>6. Planificación de la acción: Pida a los participantes que revisen sus documentos de reflexión y consideren sus logros, prioridades y entorno de aprendizaje preferido.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pídales que elaboren un plan de acción para su desarrollo personal y profesional, que incluya los pasos concretos que van a dar para aprovechar sus puntos fuertes y sus logros. • Anímeles a fijarse objetivos SMART (específicos, medibles, alcanzables, relevantes y sujetos a plazos). <p>7. Puesta en común y recapitulación: Invite a los participantes a compartir sus planes de acción con todo el grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilite un debate sobre la importancia de la autorreflexión y el crecimiento continuos para aprovechar los puntos fuertes y los logros. • Resuma los puntos clave y destaque el papel de la comunicación eficaz, la colaboración y la autoconciencia en el desarrollo profesional. <p>8. Conclusión: Agradezca a los participantes su participación activa y su compromiso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuérdeles que vuelvan a consultar sus planes de acción y continúen su viaje de desarrollo personal y profesional. • Proporcione recursos u orientaciones adicionales para una mayor exploración, si están disponibles.
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra blanca o rotafolio • Rotuladores • Hojas con preguntas para la reflexión
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Después de la actividad, es importante evaluar si los alumnos han alcanzado los resultados de aprendizaje previstos. Para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revise los planes de acción de los participantes para asegurarse de que se han fijado objetivos claros y han identificado pasos prácticos para su desarrollo personal y profesional. • Realice un seguimiento con comentarios o debates individuales para abordar cualquier pregunta o reto que los alumnos puedan haber encontrado. • Ofrezca recursos adicionales, orientación o apoyo para ayudar a los participantes en su proceso continuo de consolidación de puntos fuertes y logros.

Avanzado

Nombre de la sesión:	Reconocer y comunicar los logros para el crecimiento personal
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Puntos fuertes: aprovechar los puntos fuertes y los logros
Objetivo de la sesión:	Los participantes comprenderán la importancia de reconocer y comunicar eficazmente sus experiencias y logros. Explorarán sus logros pasados, identificarán sus puntos fuertes y priorizarán las áreas de crecimiento personal. Los participantes también reflexionarán sobre el entorno de aprendizaje que mejor se adapta a sus preferencias y estilos de aprendizaje particulares.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Saber utilizar e incrementar mis puntos fuertes y mis logros.• Ser capaz de reconocer y articular mis experiencias y logros.• Ser capaz de establecer prioridades y tomar decisiones sobre dónde centrar mi aprendizaje, mis actividades y mi desarrollo personal.• Ser capaz de considerar si un entorno de aprendizaje es adecuado para mí.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Dé la bienvenida a los participantes y explique el objetivo de la sesión.<ul style="list-style-type: none">• Destaque la importancia de reconocer y comunicar los logros para el crecimiento y el éxito personales.• Comente brevemente los puntos clave mencionados en la introducción.2. Reflexión sobre los logros: Pida a los participantes que se tomen un momento para reflexionar individualmente sobre sus logros pasados, tanto grandes como pequeños.<ul style="list-style-type: none">• Anímeles a considerar los logros académicos, los hitos personales y los retos que han superado.• En parejas o en pequeños grupos, pida a los participantes que compartan y comenten uno de sus logros del que se sientan orgullosos.• Facilite un breve debate en grupo invitando a algunos participantes a compartir sus experiencias y lo que aprendieron de ellas.3. Articulación de experiencias: Explique la importancia de articular los logros para ganar autoconciencia y confianza.<ul style="list-style-type: none">• Distribuya el folleto con las preguntas de autorreflexión y pida a los participantes que dediquen unos minutos a responderlas individualmente.• Anime a los participantes a ser específicos y detallados en sus respuestas, destacando las habilidades, los puntos fuertes y el crecimiento personal asociados a sus logros.

Descripción de las actividades:	<p>4. Identificación de áreas de interés: Guíe a los participantes para que profundicen en sus aspiraciones y objetivos más íntimos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pídales que reflexionen sobre las competencias o los conocimientos que desean seguir desarrollando y las áreas que se ajustan a sus pasiones e intereses. • En parejas o en pequeños grupos, anime a los participantes a compartir sus áreas de interés y a debatir los motivos de su elección. • Facilite un debate en grupo para que los participantes compartan sus ideas y aprendan de las perspectivas de los demás. <p>5. Evaluación de los entornos de aprendizaje: Explique la importancia de encontrar un entorno de aprendizaje que apoye las preferencias y estilos de aprendizaje individuales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discuta los distintos tipos de entornos de aprendizaje, como las aulas tradicionales, los cursos en línea y las experiencias prácticas. • Anime a los participantes a que reflexionen sobre su estilo y entorno de aprendizaje preferidos, y a que piensen en lo que fomenta sus puntos fuertes y optimiza su potencial. • Invite a los participantes a compartir sus ideas y preferencias con el grupo. <p>6. Recapitulación y conclusión: Resuma los puntos clave debatidos a lo largo de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haga hincapié en que el desarrollo personal es un viaje continuo y requiere aprovechar los puntos fuertes, articular las experiencias, priorizar el aprendizaje y encontrar los entornos de aprendizaje ideales. • Anime a los participantes a seguir explorando sus logros, centrándose en sus puntos fuertes y buscando entornos de aprendizaje que fomenten el crecimiento y el desarrollo.
Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra blanca o rotafolio • Rotuladores
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Los participantes podrían crear un plan de acción de desarrollo personal basado en sus reflexiones y percepciones de la actividad. Este plan les servirá de hoja de ruta para seguir creciendo y desarrollándose.</p>

Horizontes: Investigar y evaluar las oportunidades de desarrollo profesional

Introducción

Nombre de la sesión:	Crear mi propia trayectoria profesional
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Horizontes: Investigar y evaluar las oportunidades de desarrollo profesional
Objetivo de la sesión:	Esta sesión tiene como objetivo proporcionar al alumno información relevante sobre cómo investigar y evaluar las oportunidades existentes para el desarrollo profesional.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Comprender que mi trayectoria profesional refleja una serie de elecciones.• Ser capaz de considerar y cuestionar mis aspiraciones/metás.• Ser capaz de recurrir a una serie de modelos y relacionarme con ellos.• Ser capaz de utilizar la tecnología como apoyo a la exploración profesional.• Ser capaz de explorar alternativas en situaciones de toma de decisiones.• Ser capaz de desarrollar una serie de escenarios creativos para mi futuro preferido.• Demostrar las aptitudes, los conocimientos y las actitudes necesarios para evaluar las oportunidades de trabajo y aprendizaje.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Comience introduciendo el tema de la importancia de saber investigar y evaluar la propia trayectoria profesional y cómo realizar los cambios pertinentes en el futuro para lograr un equilibrio positivo entre la vida y el trabajo y el bienestar.<ul style="list-style-type: none">• Explique a los alumnos cuáles son las competencias pertinentes y por qué son importantes.• Si el grupo está formado por personas que no están familiarizadas entre sí, puede llevar a cabo un ejercicio para romper el hielo y pedir a cada participante que se presente y nombre una trayectoria profesional que le interese seguir y explique el motivo.

Descripción de las actividades:

2. Análisis individual: Proporcione a cada alumno el enlace o el código QR: <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/how-to-research-career>



a un artículo que explica cómo investigar para una carrera.

- Pida a cada uno que elabore un plan de acción para su propia carrera, utilizando la información del artículo como guía.
- Si algunos de los participantes no están seguros de qué camino les gustaría seguir, invíteles a elegir cualquier posible puesto de trabajo que les interese.
- Haga que los participantes incluyan tantos puntos del artículo como sea posible, por ejemplo, la sección para visitar un lugar de trabajo, incluso si no pueden visitar un lugar de trabajo real, haga que elijan una empresa real y a quién contactarían para planificar la visita, etc.
- Incluya tantos detalles como sea posible en cada sección.

3. Trabajo en grupo: Una vez que todos hayan terminado con sus planes de acción, divida a todos los participantes en parejas y pídale que presenten sus planes de acción profesional unos a otros.

- Guíeles para que presenten primero su plan de acción y, a continuación, procedan a intercambiar sugerencias sobre cada aspecto del plan de acción y presenten una sugerencia de trayectoria profesional alternativa para el otro participante.
- Si algunas parejas tardan menos en realizar esta actividad, pueden formar nuevas parejas y, de este modo, los participantes obtendrán más información de los demás sobre cómo mejorar su plan de acción y diversificar su trayectoria profesional.

4. Reflexión en grupo: Haga que el grupo reflexione sobre los resultados del trabajo en grupo y hable sobre las diferentes vías que se descubrieron y si los participantes obtuvieron alguna nueva perspectiva sobre la carrera que habían elegido.

5. Conclusión: Resuma los puntos clave de la actividad y recuerde a los alumnos la importancia de investigar y evaluar continuamente la trayectoria profesional de cada uno y cómo hacer los cambios pertinentes para lograr un equilibrio positivo entre la vida y el trabajo y el bienestar

Recursos o materiales necesarios:

- Papel y bolígrafo
- Dispositivo con internet

Evaluación/ seguimiento sugeridos:

Invite a los alumnos a aplicar los conocimientos y habilidades adquiridos durante la lección para investigar y evaluar aún más su trayectoria profesional o examinar otras habilidades e intereses que puedan tener y, posiblemente, crear un nuevo plan de acción en esas áreas. Asegure a los alumnos que busquen más orientación entre los educadores, en línea o en instituciones pertinentes como las de orientación profesional, etc.

Avanzado

Nombre de la sesión:	Estudio de caso sobre cómo combatir la fatiga profesional
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Horizontes: Investigar y evaluar las oportunidades de desarrollo profesional
Objetivo de la sesión:	Esta sesión tiene como objetivo proporcionar al alumno información relevante sobre cómo investigar y evaluar las oportunidades existentes para el desarrollo profesional.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender que todas las trayectorias profesionales reflejan una serie de elecciones. • Ser capaz de considerar y cuestionar las aspiraciones/metas profesionales. • Ser capaz de utilizar la tecnología como apoyo a la exploración profesional. • Ser capaz de explorar alternativas en situaciones de toma de decisiones. • Ser capaz de desarrollar una serie de escenarios creativos para mi futuro preferido. • Demostrar las aptitudes, los conocimientos y las actitudes necesarios para evaluar las oportunidades de trabajo y aprendizaje.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: Empiece introduciendo el tema de la investigación y evaluación de la trayectoria profesional de cada uno y cómo realizar los cambios pertinentes para progresar continuamente en el plano profesional y personal y, por tanto, lograr un éxito y una realización constantes en la vida. <ul style="list-style-type: none"> • Explique a los alumnos cuáles son las competencias pertinentes y por qué son importantes. • Si el grupo está formado por personas que no se conocen entre sí, puede romper el hielo y pedir a cada participante que se presente y nombre un puesto de trabajo al azar y, a continuación, un puesto de trabajo alternativo que podría desempeñarse con el mismo conjunto de competencias. 2. Trabajo en grupo: Divida a todos los participantes en 4 grupos y proporcione a cada grupo una pizarra o rotafolio y rotuladores. <ul style="list-style-type: none"> • Proporcione a 2 equipos el estudio de caso de Frankies y a 2 equipos el estudio de caso de Paul y pídale que realicen una lluvia de ideas sobre un plan de acción para el futuro desarrollo profesional de su caso. • Guíe a los grupos para que incluyan los siguientes aspectos en sus planes de acción: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué quiere/necesita la persona? • ¿Cuáles son sus aptitudes y capacidades? • ¿Cuáles son las otras trayectorias profesionales potenciales y los requisitos para las mismas? • ¿Hay otros aspectos a tener en cuenta? 3. Presentación del trabajo en grupo: El grupo elige a una persona para que presente su plan de acción y explique el significado y la importancia de cada aspecto que se le haya ocurrido. 4. Reflexión y conclusión: Reflexione en grupo sobre las similitudes y diferencias que se han puesto de manifiesto en los planes de acción de cada uno y subraye que hay diferentes opciones incluso para el mismo trabajo. También puede llamar la atención sobre el hecho de que todos podemos conseguir más si tenemos una mentalidad abierta en la mayoría de los aspectos de nuestras vidas, incluido el desarrollo profesional.

Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra blanca o rotafolio • Rotuladores • Folleto con el caso práctico
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Invite a los participantes a evaluar continuamente su situación en su trayectoria profesional para sacar el máximo partido de su situación y orientarles hacia una vida personal y profesional satisfactoria.</p>
Folleto:	<div data-bbox="470 481 989 1097"> <h3>Case study: How to Tackle Career Fatigue!</h3> <p>Frankie has worked as a Social Media Manager for a large pharmacy chain in Ireland for the last 10 years. She is responsible for creating and maintaining an organisation's social media presence for its brand and the products they sell. She manages the daily operations of the social media departments, such as creating content and images for social media posts and engaging with online followers. She is also in charge of examining social media analytics and developing strategies for improving online customer engagement.</p> <p>Even though Frankie never went to university she managed to climb the career ladder and was always very proud of how far she had come. She always loved her job and put in long hours as she often had to have online meetings with partners from America or China. Recently she has started to notice that her motivation towards her job is dwindling, and she is not fully happy with her professional performance either. Could you help Frankie with creating an action plan to get her career back on track again?</p> </div> <div data-bbox="997 515 1396 952"> </div> <hr/> <div data-bbox="454 1176 893 1624"> </div> <div data-bbox="901 1187 1420 1769"> <h3>Case study: How to Tackle Career Fatigue!</h3> <p>Paul is working as a graphic designer in a small advertising company in Dublin. He works with the rest of the creative team to develop advertising materials for their clients. They use Adobe software to design deliverables such as logos, brochures, print and digital advertisements, magazines, and e-books. Paul has a deep passion for design and is always looking for the latest graphic design trends and techniques.</p> <p>Paul has always been proud of his work but has started to feel like he is not appreciated enough, and a lot of his ideas are overlooked by the employer and the clients. He got his master's degree in art 5 years ago and is now considering going back to college. But with responsibilities like the rent and the car payments he is unsure what to do next. Could you help Paul with creating an action plan to get his motivation back and feel appreciated in his current job or to look for other options?</p> </div>

Horizontes: Fijación de objetivos y toma de decisiones en la planificación de la carrera profesional

Introducción

Nombre de la sesión:	Alinear las aspiraciones profesionales con los valores personales y laborales
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Horizontes: Fijación de objetivos y toma de decisiones en la planificación de la carrera profesional
Objetivo de la sesión:	El objetivo de esta sesión es promover la autorreflexión y animar a los alumnos a tomar decisiones intencionadas en sus trayectorias profesionales basadas en sus valores fundamentales.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar una comprensión más profunda de sus valores personales y laborales.• Alinear sus valores personales y laborales con sus aspiraciones profesionales actuales.• Adquirir la capacidad de tomar decisiones profesionales más informadas al considerar la conexión entre sus valores y aspiraciones.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción y calentamiento: Dé la bienvenida a los participantes y recuerde la importancia de alinear las aspiraciones profesionales con los valores personales y laborales para lograr una carrera satisfactoria.<ul style="list-style-type: none">• Realice una breve actividad de calentamiento para implicar a los participantes y animarles a pensar en sus propias aspiraciones profesionales.2. Exploración de valores: Pida a los participantes que reflexionen individualmente y escriban sus tres principales valores personales (por ejemplo, honestidad, familia, crecimiento personal).<ul style="list-style-type: none">• Entregue un folleto con una lista de valores comunes para ayudar a los participantes a identificar sus valores. A continuación, pida a los participantes que reflexionen y escriban sus tres principales valores relacionados con el trabajo (por ejemplo, colaboración, innovación, conciliación de la vida laboral y familiar). Haga hincapié en cómo estos valores se relacionan específicamente con su vida profesional.• Los participantes se dividirán en pequeños grupos y compartirán sus valores personales y laborales y debatirán los puntos en común o las diferencias.3. Alineación de valores y aspiraciones profesionales: Los participantes reflexionan individualmente sobre cómo se alinean sus valores personales y laborales con sus aspiraciones profesionales actuales y anotan los posibles conflictos.<ul style="list-style-type: none">• A continuación, los participantes elaboran un gráfico de valores y aspiraciones profesionales: crean un gráfico o diagrama con un rotafolio, ilustrando la alineación entre sus valores y sus aspiraciones profesionales.

Descripción de las actividades:	<p>4. Puesta en común y reflexión: Si los participantes se sienten cómodos, pueden compartir sus gráficos o diagramas con el grupo y debatir sus percepciones y realizaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concluya brevemente sobre cómo alinear los valores con las aspiraciones profesionales puede contribuir a una vida profesional más satisfactoria y orientada a un propósito. <p>5. Preguntas y respuestas y clausura: Aborde cualquier pregunta o preocupación restante de los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exprese su agradecimiento por su participación activa y su compromiso con el desarrollo de su carrera. • Anime a los participantes a revisar periódicamente sus valores y aspiraciones profesionales, especialmente cuando se planteen cambios de trabajo o ascensos profesionales.
Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolio o pizarra blanca • Rotuladores • Hoja con una lista de valores comunes • Notas adhesivas o fichas
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Pida a los participantes que identifiquen a profesionales de los sectores que deseen y que coincidan con sus valores. Pueden ponerse en contacto con estas personas para entrevistas informativas u oportunidades de establecer contactos, con el objetivo de obtener información sobre cómo los profesionales de su sector incorporan sus valores a su trabajo.</p>

What are VALUES?

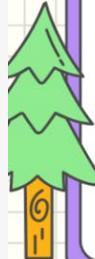


DEFINITION



Values are the principals or ideals we hold as important, good, desirable or worthwhile. They are our most fundamental beliefs that are closely linked to our identity and they guide or motivate our attitudes and behaviours. Values are usually stated as a word or short phrase and are usually positive.

EXAMPLES



integrity	adventure	knowledge	responsibility
respect	compassion	courage	wealth
conformity	diversity	duty	work ethic
education	environment	religion	self-discipline
fairness	family	freedom	tradition
friendship	generosity	humanity	tolerance
independence	individuality	honesty	teamwork
justice	kindness	leadership	talent
collaboration	love	loyalty	strength
innovation	ambition	possession	personal growth
peace	power	respect	work-life balance

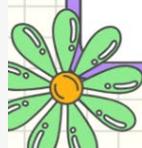


PERSONAL VALUES

WORK VALUES



Personal values are those that shape and influence our own lives. These can vary from person to person and they might sometimes challenge the dominant cultural or societal values or attitudes. Our unique perspective and personal context (e.g. age, gender, life experiences) form these. They might also shift or change throughout our lives due to different circumstances.



Work values are the principles and beliefs that individuals consider important in the context of their professional lives and careers. These values guide attitudes and behaviors related to work, shaping how individuals approach their careers, make decisions, and interact with their professional environment.



Avanzado

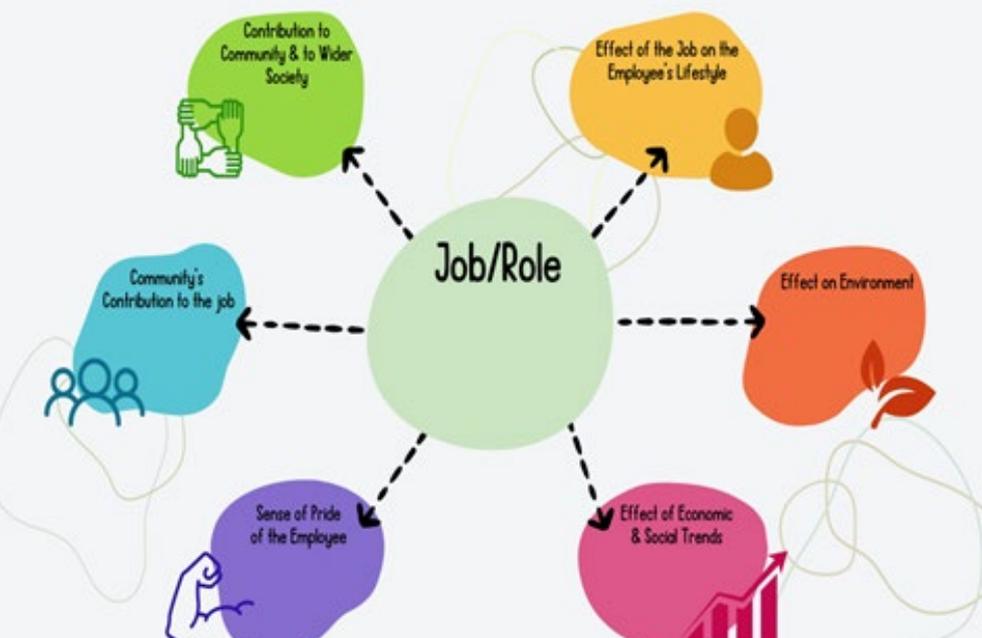
Nombre de la sesión:	Exploración de carreras profesionales con LinkedIn
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Horizontes: Fijación de objetivos y toma de decisiones en la planificación de la carrera profesional
Objetivo de la sesión:	El objetivo de esta sesión es capacitar a los participantes para que aprovechen la tecnología para una exploración profesional eficaz, utilizando herramientas y plataformas en línea.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Demostrar competencia en el uso de plataformas de redes profesionales, especialmente LinkedIn.• Desarrollar habilidades de comunicación eficaces para la creación de redes virtuales.• Aplicar técnicas estratégicas de entrevistas informativas identificando y poniéndose en contacto con profesionales para entrevistas informativas virtuales.• Identificar estrategias para la exploración continua de la carrera utilizando la tecnología.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción y lluvia de ideas: Dé la bienvenida a los participantes e introduzca el tema del uso de la tecnología como apoyo a la exploración profesional.<ul style="list-style-type: none">• Explique la importancia de las redes de contactos y las entrevistas informativas en la exploración de carreras profesionales.• Haga hincapié en cómo la tecnología puede facilitar la creación de redes virtuales y poner en contacto a los participantes con profesionales del sector que deseen.• Haga una breve sesión de lluvia de ideas sobre plataformas populares de redes profesionales: compruebe si los participantes tienen alguna experiencia previa.2. Creación/revisión del perfil de LinkedIn: Presente plataformas de redes populares como LinkedIn y comparta consejos para crear un perfil profesional y atractivo en LinkedIn.<ul style="list-style-type: none">• Guíe a los participantes en la creación o actualización de sus perfiles de LinkedIn. Demuéstreles cómo buscar profesionales del sector que deseen y cómo conectar con ellos. Anime a los participantes a seguir a empresas, unirse a grupos relevantes y participar en debates.• Anime a los participantes a que se envíen solicitudes de conexión unos a otros, fomentando una mini sesión de networking online.3. Solicitud de entrevistas informativas: Discuta la estructura de una solicitud de entrevista informativa bien elaborada. Proporcione una plantilla y guíe a los participantes para que la personalicen en función de sus objetivos. Destaque la importancia de la claridad y la profesionalidad en la comunicación.<ul style="list-style-type: none">• Hable de la etiqueta para ponerse en contacto con profesionales y solicitar entrevistas informativas.4. Puesta en común y recapitulación: Pida a los participantes que dediquen unos minutos a la reflexión individual.<ul style="list-style-type: none">• Resuma las principales conclusiones del taller.• Anime a los participantes a que sigan perfeccionando sus perfiles, se pongan en contacto con profesionales e inicien entrevistas informativas.

Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none">• • Ordenadores o tabletas para los participantes• • Proyector y pantalla• • Bolígrafo o lápices
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	Tras completar esta sesión, los participantes pueden formar parejas y practicar el envío mutuo de solicitudes de entrevistas informativas simuladas.

Horizontes: Interacción entre la vida, el trabajo, la comunidad y la sociedad

Introducción

Nombre de la sesión:	Interacción social
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Horizontes: Interacción entre la vida, el trabajo, la comunidad y la sociedad
Objetivo de la sesión:	Esta sesión pretende ayudar a los alumnos a comprender el concepto de interacción social.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Aprender sobre la interacción social y las formas en que afecta a la vida de cada uno, incluida su carrera profesional.• Ser consciente de los aspectos positivos y negativos de las distintas trayectorias profesionales para la vida personal y para la comunidad y la sociedad en general.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Empiece introduciendo el tema de la interacción social y por qué es necesaria. Explique a los alumnos cuáles son las habilidades pertinentes y por qué son importantes. Para romper el hielo, pida a cada participante que traiga un ejemplo de su vida cotidiana en el que haya utilizado alguna habilidad de interacción social.2. Análisis individual: Entregue a cada alumno la hoja con información sobre la interacción social y pídale que reflexionen sobre las interacciones sociales a las que podría estar sometida la carrera que han elegido en la hoja del mapa mental.3. Trabajo en grupo: Una vez que todos hayan terminado con sus mapas mentales individuales, divida a todos los participantes en 3 grupos y proporcione a cada grupo una pizarra o rotafolio y rotuladores.<ul style="list-style-type: none">• Proporcione a cada grupo un título de trabajo diferente, por ejemplo:<ol style="list-style-type: none">a. Profesorb. Dependientec. Conductor de camión4. Pida a los participantes de cada grupo que utilicen los encabezamientos de la hoja del mapa mental, rellenen la información pertinente y dibujen un nuevo mapa mental en relación con el cargo de su grupo en la pizarra.5. Cada grupo elige a una persona para que presente el mapa mental sobre su puesto de trabajo y explique el significado de cada uno de los elementos escritos.

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>4. Reflexión en grupo: Reflexione sobre la información presentada por los distintos grupos y cómo los distintos papeles afectan a la comunidad en general y se ven afectados por ella, etc.</p> <p>5. Conclusión: Resuma los puntos clave de la actividad y recuerde a los alumnos la importancia de las interacciones sociales con nuestros amigos y familiares, así como con otras personas de nuestra comunidad y de la sociedad en general.</p>
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra blanca o rotafolio • Rotuladores • Hojas con preguntas para la reflexión
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Después de la actividad, es importante evaluar si los alumnos han alcanzado los resultados de aprendizaje previstos. Esto puede hacerse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guiando a los participantes para que reflexionen sobre el tema e identifiquen medidas prácticas para su desarrollo personal y profesional. • Realizando un seguimiento con comentarios o debates individuales para abordar cualquier pregunta o reto que los alumnos puedan haber encontrado. • Ofreciendo recursos adicionales, orientación o apoyo para ayudar a los participantes en su viaje continuo para aprovechar los puntos fuertes y los logros.
<p>Folleto:</p>	

Social Interaction

What Is Social Interaction?

Social interaction is any communication that occurs between people. This includes everything from greeting a neighbor with a gesture to intensive communication such as negotiation, debate, and public speaking.



What are the main types of social interaction?

The five main types of social interaction are exchange, competition, cooperation, conflict, and coercion. Each of these has distinct characteristics, and they are used in certain circumstances. Exchange, for example, is used when parties only want to communicate information.



What are the social aspects of everyday life?

A person's social life consists of the various bonds they form with others, such as family, friends, work colleagues, members of their community, and strangers. It can be measured by the duration and quality of the social interactions they have on a regular basis, both in person and online.



Avanzado

Nombre de la sesión:	Diseñar un lugar de trabajo perfecto
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Horizontes: Interacción entre la vida, el trabajo, la comunidad y la sociedad
Objetivo de la sesión:	Esta sesión pretende ayudar a los alumnos a comprender los retos a los que nos enfrentamos en nuestras vidas relacionados con el trabajo.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender los retos habituales a los que nos enfrentamos en el entorno laboral. • Ser capaz de desarrollar una serie de escenarios creativos para mi futuro preferido. • Comprender la evolución de los papeles que desempeñan las personas en la vida laboral y familiar. • Comprender la importancia de las contribuciones, tanto dentro como fuera del hogar, para la familia y la sociedad en general.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: Empiece introduciendo el tema de los retos a los que todos podemos enfrentarnos al interactuar en el trabajo, en casa, con otras personas de nuestra comunidad y en la sociedad en general. Explique a los alumnos cuáles son las competencias pertinentes y por qué son importantes. 2. Análisis individual: Entregue a cada alumno una hoja con información sobre los retos habituales en el trabajo (en el enlace siguiente) y pídale que reflexionen sobre la carrera que han elegido (o una carrera que estén siguiendo) y sobre los retos a los que podría estar sometido el trabajo. 3. Trabajo en grupo: Una vez que todos hayan terminado su análisis individual, divida a todos los participantes en 3 o 4 grupos y proporcione a cada grupo una pizarra o rotafolio y rotuladores. <ul style="list-style-type: none"> • Pida a cada equipo que diseñe un lugar de trabajo perfecto desde el punto de vista de la interacción social. • El mapa mental de la lección introductoria puede ayudar al equipo a considerar los distintos aspectos de la interacción social. • La lista de retos comunes también será útil en el proceso de diseño. • Guíe a los grupos para que propongan ideas sobre la información relevante y dibujen en la pizarra un mapa mental en relación con su idea de un lugar de trabajo perfecto. • Cada grupo debe elegir a una persona para que presente sus ideas y explique el significado y la importancia de cada aspecto que se les haya ocurrido. 4. Reflexión: Haga que todos reflexionen sobre la información presentada por los distintos grupos y debatan si ya existe algún lugar de trabajo de este tipo en su barrio y qué tendrían que hacer para poder trabajar en un lugar así. 5. Conclusión: Resuma los puntos clave de la actividad y recuerde a los alumnos la importancia de la comunicación abierta cuando nos enfrentamos a retos en nuestras vidas, ya sea con amigos, compañeros o con la comunidad en general.

Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none">• Pizarra blanca o rotafolio• Rotuladores• Folleto con información sobre los retos laborales más comunes
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Después de la actividad, es importante evaluar si los alumnos han alcanzado los resultados de aprendizaje previstos. Para ello:</p> <ul style="list-style-type: none">• Guíe a los participantes para que reflexionen sobre los temas e identifiquen medidas prácticas para su desarrollo personal y profesional.• Realice un seguimiento con comentarios individuales o debates para abordar cualquier pregunta o reto que los alumnos hayan podido encontrar.• Ofrezca recursos adicionales, orientación o apoyo para ayudar a los participantes en su viaje continuo de consolidación de puntos fuertes y logros.

The Common Challenges of Work



Work has always been a central part of human society. From the beginning of our species, humans have had to find ways to get food and shelter, and work has been a key part of this. Even though there have been many changes in the way we work, the challenges of work have remained the same. There are many challenges that come with work. Reflect on the following common challenges:

1. Lack of Control

One of the biggest challenges with work is that it can often be unpredictable. You may be working on a project that you're excited about, but then it may get cancelled or changed, which can be frustrating.

2. Lack of Flexibility

Often, jobs require you to be available at certain times of the day, which can be difficult if you have other commitments that you need to take care of.

3. Lack of Autonomy

Many jobs don't allow you to be as independent as you'd like, and you may be required to follow certain guidelines or procedures.

4. Lack of Pay

Many people work for free in order to gain experience, and this can be difficult to deal with when you eventually want to find a job that pays better.

5. Lack of Job Security

If the company you work for goes bankrupt, you may be out of a job.

6. Lack of Opportunity

Job opportunities can be limited, and you may have to search for a long time before you find a position that's right for you.

7. Lack of Social Interaction

Many people find that they're bored or lonely at work, and this can lead to problems like absenteeism or employee turnover.

8. Lack of Appreciation

Many people don't feel appreciated at work, which can lead to them feeling angry and frustrated.

9. Lack of Recognition

Many people believe that they're not given the recognition they deserve, which can lead to them feeling unappreciated.



Horizontes: Responder al cambio y gestionarlo eficazmente

Introducción

Nombre de la sesión:	Cambio de carrera y riesgos Estudio de caso y juego de rol
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Horizontes: Responder al cambio y gestionarlo eficazmente
Objetivo de la sesión:	El objetivo de esta sesión es ayudar a los jóvenes adultos a desarrollar sus capacidades para responder y gestionar eficazmente el cambio mediante el análisis de estudios de casos reales y la participación en juegos de rol.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Identificar los principales retos e incertidumbres a los que pueden enfrentarse los jóvenes a la hora de gestionar sus carreras profesionales en un panorama laboral en rápida evolución.• Analizar estudios de casos para comprender las estrategias empleadas por las personas en la gestión de las transiciones profesionales y en la construcción, respuesta y gestión eficaz del cambio.• Aplicar habilidades de pensamiento crítico para evaluar y discutir la relevancia de las estrategias de respuesta y gestión eficaz del cambio en diferentes contextos.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción y calentamiento: Dé la bienvenida a los participantes y recapitule la importancia de responder y gestionar eficazmente el cambio en el cambiante panorama laboral actual.<ul style="list-style-type: none">• Realice una breve actividad de calentamiento para implicar a los participantes y animarles a pensar en sus propias experiencias y retos profesionales.2. Análisis de casos prácticos: Distribuya a cada participante el estudio de caso "Responder al cambio y gestionarlo eficazmente".<ul style="list-style-type: none">• Pida a los participantes que lean y analicen individualmente el estudio de caso, prestando atención a los retos a los que se enfrentaron las personas y a las estrategias que utilizaron para superarlos.• Proporcione notas adhesivas para que los participantes apunten los puntos clave, las ideas y las preguntas relacionadas con el estudio de caso.3. Debate y reflexión en grupo: Divida a los participantes en pequeños grupos y animelos a compartir entre ellos sus estudios de casos, percepciones y reflexiones.<ul style="list-style-type: none">• Facilite un debate en grupo formulando preguntas orientativas como las siguientes:<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles fueron los principales retos a los que se enfrentó la persona del estudio de caso?• ¿Qué habilidades o estrategias empleó para superar esos retos?• ¿Cómo pueden aplicarse estas estrategias en tu propio contexto profesional?

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>4. Escenarios de juego de rol: Presente escenarios de juegos de rol que reflejen retos o cambios profesionales comunes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Divida a los participantes en parejas o grupos pequeños y asigne a cada grupo un escenario para representar. • Pida a los participantes que representen las situaciones, aplicando las estrategias de respuesta y gestión eficaz del cambio que han discutido en la actividad anterior. • Anime a los participantes a explorar diferentes perspectivas y resultados en sus representaciones. <p>5. Informe y aplicación: Reúna de nuevo a todo el grupo y facilite una sesión informativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pida a los participantes que compartan sus experiencias en los juegos de rol, los conocimientos adquiridos y las lecciones aprendidas al aplicar las estrategias de respuesta y gestión eficaz del cambio. • Discuta cómo pueden aplicarse las estrategias a situaciones de la vida real y a retos profesionales. <p>6. Preguntas y respuestas y clausura: Resuma los conceptos clave y las competencias tratadas en la actividad. Responda a las preguntas o dudas que puedan tener los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresé su agradecimiento por su participación activa y su compromiso con el desarrollo de su carrera profesional. • Anime a los participantes a seguir explorando y practicando estrategias eficaces de respuesta y gestión del cambio en su trayectoria profesional
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Folletos con el estudio del caso • Rotafolio o pizarra blanca • Rotuladores • Notas adhesivas
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Se puede pedir a los participantes que elaboren planes de acción individuales, en los que identifiquen los pasos concretos que van a dar para mejorar su respuesta al cambio y gestionarlo eficazmente, basándose en las conclusiones extraídas del estudio de caso y el juego de roles.</p>

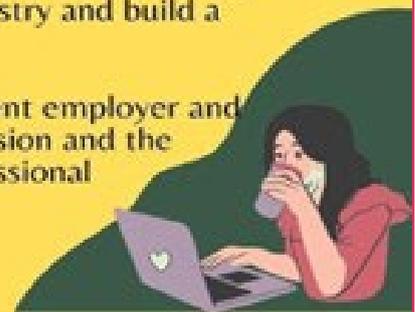
Case Study: Navigating Career Transitions

Emma is a young professional who has been working in a marketing agency for the past three years. She has recently realised that her true passion lies in event planning and wants to transition her career in that direction. However, she faces various challenges and uncertainties in making this career shift.



KEY POINTS:

- Emma has a strong background in marketing but lacks direct experience in event planning.
- She is concerned about starting over in a new field and the potential impact on her financial stability.
- Emma is unsure about the steps she needs to take to enter the event planning industry and build a network in that field.
- She worries about how her current employer and colleagues will perceive her decision and the impact it may have on her professional relationships.



Avanzado

Nombre de la sesión:	Responder y gestionar eficazmente el cambio
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Horizontes: Responder al cambio y gestionarlo eficazmente
Objetivo de la sesión:	El objetivo de esta sesión es desarrollar habilidades y estrategias para responder y gestionar eficazmente el cambio en diversos contextos de la vida, incluidos los entornos laboral y familiar, a través de una lluvia de ideas.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Demostrar que comprenden los cambios en los roles vitales de las personas en los entornos laboral y familiar.• Desarrollar las habilidades necesarias para efectuar e impulsar cambios en diversos contextos vitales.• Aplicar el pensamiento creativo e innovador para explorar y resolver problemas en distintas situaciones.• Identificar estrategias para equilibrar eficazmente la asunción y la gestión de riesgos.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Dé la bienvenida a los participantes e introduzca el tema de la respuesta al cambio y su gestión eficaz.<ul style="list-style-type: none">• Explique a los participantes que van a participar en una actividad de lluvia de ideas durante la cual aprenderán a responder al cambio y a gestionarlo eficazmente.• Destaque la importancia de ser adaptable, innovador y proactivo en el mundo actual, en rápida evolución.2. Lluvia de ideas sobre escenarios de cambio: Divida a los participantes en pequeños grupos de 3-4 personas.<ul style="list-style-type: none">• Distribuya papel o fichas y utensilios de escritura a cada grupo.• Ponga un cronómetro durante 5 minutos.• Pida a cada grupo que haga una lluvia de ideas sobre todas las situaciones de cambio que se les ocurran relacionadas con el trabajo, la vida personal o la sociedad en general.• Anime a los participantes a pensar de forma creativa y a plantearse situaciones de cambio tanto positivas como problemáticas.• Recuérdeles que no hay respuestas correctas o incorrectas y que todas las ideas son bienvenidas.• Anime a los participantes a escribir un escenario de cambio por tarjeta u hoja de papel.• Cuando suene el cronómetro, pida a cada grupo que comparta con el resto los escenarios de cambio más interesantes o que más les hagan reflexionar.3. Debate en grupo: Facilite un breve debate después de la presentación de cada grupo.<ul style="list-style-type: none">• Pida a los participantes que reflexionen sobre los posibles impactos y retos de los escenarios de cambio compartidos.• Anímeles a considerar cómo podrían responder y adaptarse a cada escenario personal o profesionalmente.

Descripción de las actividades:	<p>4. Reflexión individual: Pida a los participantes que dediquen unos minutos a la reflexión individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pídales que elijan el escenario de cambio que más les haya llamado la atención. • Pídales que piensen en estrategias o medidas que pueden adoptar para responder eficazmente a ese escenario de cambio concreto. • Anime a los participantes a que escriban sus pensamientos e ideas sobre cómo pueden afrontar y gestionar el cambio. <p>5. Puesta en común y recapitulación: Pida a los participantes que dediquen unos minutos a la reflexión individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pídales que elijan el escenario de cambio que más les haya llamado la atención. • Pídales que piensen en estrategias o acciones que puedan utilizar para responder eficazmente a ese escenario de cambio concreto. • Anime a los participantes a que escriban sus pensamientos e ideas sobre cómo pueden afrontar y gestionar el cambio.
Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> • Papel o fichas • Bolígrafo o lápices • Temporizador o reloj
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Una vez concluida esta sesión, organice un debate en grupo en el que los participantes puedan compartir sus experiencias y las ideas que han sacado de la actividad. Anímeles a debatir los retos a los que se enfrentaron al aplicar las estrategias y cómo los superaron. Facilite una reflexión sobre la utilidad y eficacia de los conceptos tratados.</p>

Redes: Mantener las redes profesionales

Introducción

Nombre de la sesión:	Redes rápidas
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Redes: Mantener las redes profesionales
Objetivo de la sesión:	El objetivo de esta actividad es fomentar la creación de redes entre los participantes y, al mismo tiempo, enseñarles cómo y cuándo ponerse en contacto con personas que pueden ayudarles a obtener información valiosa sobre oportunidades de trabajo y aprendizaje. El propósito de la actividad es proporcionar a los jóvenes una plataforma dinámica e interactiva para desarrollar habilidades en la creación de redes, la colaboración y la construcción de redes de apoyo entre iguales.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Saber cómo y cuándo ponerse en contacto con personas que pueden facilitar información sobre oportunidades de trabajo y aprendizaje.• Ser capaz de trabajar con otras personas en distintas funciones.• Crear y utilizar redes de apoyo entre iguales.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: El animador organiza la sala colocando las sillas de dos en dos, una frente a la otra, para crear varias estaciones de trabajo en red, y coloca una categoría de preguntas en cada estación. Los participantes utilizarán estas preguntas mientras se desplazan por las distintas estaciones.<ul style="list-style-type: none">• El animador da la bienvenida a los participantes y pide a cada uno que escriba su nombre en una etiqueta.2. Trabajo en grupo: El animador divide a los participantes en parejas y pide a cada una de ellas que ocupe un puesto antes de poner cinco minutos en el reloj.<ul style="list-style-type: none">• Los participantes deben responder a las preguntas de la hoja de papel para saber más unos de otros antes de que acabe el cronómetro.• Una vez transcurrido el tiempo, el animador pide a las parejas que se separen y se trasladen a otra estación, asegurándose de que cada participante esté con un compañero distinto al anterior y en una estación diferente.• Una vez que cada pareja se ha acomodado, el animador vuelve a poner el cronómetro en cinco minutos y repite la actividad.3. Reflexión: Después de cinco rondas, el animador reúne de nuevo al grupo y pide a cada participante que haga una reflexión sobre su experiencia.4. Conclusión: Para concluir la actividad, el animador dirige al grupo en un debate sobre la importancia de las redes de apoyo entre iguales y anima a los participantes a identificar intereses y objetivos comunes dentro del grupo.

Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> • Rotuladores, bolígrafos de colores • Notas adhesivas • Rotafolio o pizarra blanca • Dispositivo con acceso a Internet
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Esta actividad puede completarse con las siguientes preguntas de autorreflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿De qué manera la actividad de speed-networking mejoró tu comprensión de cómo y cuándo contactar con personas para oportunidades de trabajo y aprendizaje? • ¿De qué manera demostraste tu capacidad para trabajar con otras personas en diferentes funciones durante las rondas de speed-networking? • ¿Cómo puedes aprovechar las conexiones establecidas durante la actividad de speed-networking para crear y mantener redes de compañeros que te apoyen?
Folleto:	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;">  <p>Cut out these categories and assign each group of questions to a station to allow for better networking between participants.</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">Advice and Mentorship</p> <ul style="list-style-type: none"> • What advice would you give to someone just starting in your field? • Have you had mentors who significantly influenced your career, and how did they impact you? • How do you approach seeking mentorship or being a mentor? • Is there a piece of advice you received early in your career that you still find valuable? </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">Learning and Development</p> <ul style="list-style-type: none"> • How do you continue to learn and develop professionally? • Can you recommend any books, courses, or resources that have been particularly valuable to you? • What role do continuous learning and skill development play in your career? • Have you attended any conferences or workshops recently that left a lasting impression? </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">Balancing Challenges</p> <ul style="list-style-type: none"> • How do you navigate and overcome challenges in your professional life? • Are there specific strategies or mindsets that help you stay resilient in the face of adversity? • Can you share an instance where you had to adapt to unexpected changes in your career? </div> </div> <div style="width: 48%;">  <p>Cut out these categories and assign each group of questions to a station to allow for better networking between participants.</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">Career Goals</p> <ul style="list-style-type: none"> • What inspired you to pursue a career in your field? • Can you share a significant milestone or achievement in your career journey? • How do you envision your career evolving in the next 5 years? • What challenges have you encountered in pursuing your career goals? </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">Interests</p> <ul style="list-style-type: none"> • What aspects of your work do you find most fulfilling? • Can you describe a project or task that you are particularly passionate about? • How do you stay updated on industry trends and developments? • Are there specific hobbies or interests outside of work that you feel contribute to your professional growth? </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">Experiences</p> <ul style="list-style-type: none"> • Can you share a memorable experience that shaped your approach to work? • What role or project challenged you the most, and what did you learn from it? • Have you ever had to pivot in your career, and if so, how did you navigate that change? • How do you balance work and personal life to ensure overall well-being? </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">Networking and Collaboration:</p> <ul style="list-style-type: none"> • What strategies do you find most effective for networking in your industry? • Can you share an example of a successful collaboration or teamwork experience? • How important do you think networking is for professional growth and opportunities? • Are there specific platforms or events you recommend for networking in our industry? </div> </div> </div>

Avanzado

Nombre de la sesión:	Navegar por el espacio de trabajo digital
Duración estimada (minutos):	75-90 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Redes: Mantener las redes profesionales
Objetivo de la sesión:	El objetivo de esta actividad es mejorar la comprensión de los participantes sobre el uso de la tecnología para el desarrollo de redes sociales, ampliar más allá de los círculos inmediatos para la construcción de la carrera, y animar a los participantes a establecer relaciones con posibles empleadores y proveedores de aprendizaje.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Saber utilizar la tecnología para apoyar el desarrollo y el mantenimiento de las redes sociales.• Saber cuándo y cómo mirar más allá de mis redes sociales inmediatas y utilizarlas para desarrollar mi carrera profesional.• Ser capaz de establecer relaciones con posibles empleadores y oportunidades de aprendizaje.
Descripción de las actividades:	<p>1. Introducción: El animador comienza explicando la importancia de la tecnología en el panorama social y profesional actual y dirige al grupo en una breve actividad para romper el hielo utilizando las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo ha influido positivamente la tecnología en su vida social?• En el ámbito profesional, ¿utiliza alguna aplicación o plataforma específica para mantenerse al día de las tendencias del sector o para conectar con profesionales de su campo?• ¿Ha encontrado alguna vez una oportunidad de trabajo o se ha enterado de una trayectoria profesional a través de las redes sociales o de una plataforma en línea?

Descripción de las actividades:

- 2. Trabajo en grupo:** El animador divide a los participantes en grupos más pequeños de 3-4 personas y pide a cada grupo que saque su smartphone. Asigna a cada grupo una plataforma de redes sociales diferente: LinkedIn, Facebook, Instagram, TikTok o X/Twitter.
 - Ponga un cronómetro en marcha durante 20 minutos y pida a los grupos que dediquen esos minutos a explorar las distintas formas en que su plataforma de redes sociales puede utilizarse en un entorno profesional y las maneras en que una cuenta de redes sociales en esas plataformas puede tener un aspecto profesional.
 - Una vez transcurrido el tiempo, el animador pide a una persona de cada grupo que exponga sus conclusiones. Después de que cada grupo haya hecho su presentación, el animador vuelve a poner en marcha el cronómetro y pide a cada grupo que identifique y siga a tres profesionales o compañeros que no pertenezcan a su círculo social o de conocimiento inmediato en una de las siguientes categorías asignadas al azar:
 - Hostelería y turismo
 - Fabricación
 - Marketing
 - Medios de comunicación y entretenimiento
 - Energía
 - Sanidad
 - Finanzas
 - Educación
 - Anime a los participantes a encontrar personas que puedan ofrecerles nuevas perspectivas o puntos de vista relacionados con la categoría que se les ha asignado. Los participantes deben documentar sus nuevas conexiones y resumir brevemente lo que han aprendido y les ha parecido interesante de estas personas.
 - Una vez transcurrido el tiempo, el animador debe animar a todos los participantes a establecer contactos, como los descubiertos en las redes sociales, en los campos que hayan elegido.
 - El animador vuelve a poner en marcha el cronómetro por última vez e invita a cada grupo a encontrar un posible empleador o proveedor de formación en cada una de sus trayectorias profesionales elegidas/deseadas. Anime a los participantes a seguir a la organización en las redes sociales, a participar en su contenido y a enviar una solicitud de conexión o un mensaje expresando su interés.
- 3. Debate y conclusión:** Una vez transcurrido el tiempo, el animador invita a cada grupo a poner en común lo que han descubierto y a compartir sus experiencias con los demás grupos, destacando las estrategias que han utilizado para identificar a posibles empleadores.

Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none">• Dispositivo con acceso a Internet
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Esta actividad puede completarse con las siguientes preguntas de autorreflexión:</p> <ul style="list-style-type: none">• Durante la exploración en pequeños grupos de las plataformas de las redes sociales, ¿qué conocimientos has adquirido sobre el uso profesional de la plataforma asignada?• A la hora de identificar posibles empleadores en la carrera profesional que deseas, ¿cuál ha sido tu experiencia al relacionarte con estas organizaciones a través de las redes sociales?• ¿Cómo crees que este compromiso contribuirá a tu futuro desarrollo profesional?

Redes: Crear redes profesionales

Introducción

Nombre de la sesión:	Desafío del trabajo en equipo - Desarrollar habilidades de comunicación eficaces
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Redes: Crear redes profesionales
Objetivo de la sesión:	Esta sesión pretende que los participantes comprendan y demuestren habilidades de comunicación interpersonal y de grupo que les permitan ayudar/trabajar con los demás.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar y demostrar habilidades eficaces de comunicación interpersonal y de grupo.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Dé la bienvenida a los participantes y presente el tema de la creación de redes profesionales.<ul style="list-style-type: none">• Explique la importancia de las redes profesionales y el papel de las habilidades interpersonales en la creación y el mantenimiento de estas redes.• Relaje a los participantes con una actividad para romper el hielo.2. Introducción a las habilidades de comunicación interpersonal y de grupo: Haga una breve presentación sobre habilidades interpersonales (escucha activa, comunicación no verbal, asertividad, resolución de conflictos, etc.) y de comunicación en grupo (colaboración, participación activa, articulación clara de ideas, gestión de conflictos, etc.).<ul style="list-style-type: none">• Presente la importancia de una comunicación eficaz en el trabajo en equipo y la colaboración. Pida al grupo que haga una lluvia de ideas sobre los retos que pueden encontrar o han encontrado en la comunicación en un equipo (un plazo de entrega de un proyecto, ideas contradictorias dentro de un equipo, malentendidos, evitación de conflictos, microgestión, etc.).

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>3. Retos de la comunicación en el lugar de trabajo - Estudios de casos: Los participantes se dividen en grupos y a cada grupo se le plantea un reto de comunicación específico relacionado con el lugar de trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo leen y lo analizan según las preguntas de debate proporcionadas. • Indique a cada grupo que afronte el reto del estudio de caso desarrollando una estrategia, asignando papeles y creando un plan de acción. Haga hincapié en la importancia de una comunicación eficaz durante el reto. Deje tiempo para que los grupos trabajen en sus soluciones. • Transcurridos 20 minutos, cada grupo presenta sus conclusiones. Pida a cada grupo que comparta sus estrategias, discuta los retos a los que se han enfrentado y destaque los casos de comunicación eficaz dentro de sus equipos. Facilite un debate sobre qué habilidades de comunicación fueron más cruciales para resolver el reto. <p>4. Puesta en común y recapitulación: Pida a los participantes que dediquen unos minutos a reflexionar individualmente sobre cómo pueden aplicarse las capacidades de comunicación demostradas tanto en el ámbito personal como en el profesional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resuma las principales conclusiones del taller.
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector y pantalla • Bolígrafo o lápices • Hojas para distribuir - Escenarios de desafíos en el lugar de trabajo
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Después de esta sesión, los participantes pueden pensar en una o dos habilidades de comunicación clave en las que creen que destacan, una o dos habilidades de comunicación que les gustaría mejorar y un reto relacionado con el lugar de trabajo en el que una comunicación eficaz podría marcar la diferencia.</p>
<p>Folleto:</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="464 1070 927 1948" style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">Communication challenges in the workplace</p> <p style="text-align: center;">CASE STUDY #1 The Email Mix-Up</p> <p>Emily and Alex are team members working on a crucial project with a tight deadline. Emily sends an email to Alex, outlining some changes she believes are necessary for the project. However, due to a lack of clarity in her message, Alex misinterprets Emily's suggestions, thinking she wants to completely change the project's direction.</p> <p>Alex, feeling frustrated about the proposed changes, responds defensively to Emily's email, expressing concerns about the impact on the project's timeline and original goals. Emily, unaware of the misunderstanding, interprets Alex's response as resistance to her ideas.</p> <p style="text-align: center;">DISCUSSION QUESTIONS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. What are the challenges that Emily and Alex encountered? 2. How do you think misinterpretations in written communication can impact team dynamics? 3. How can different communication styles contribute to misunderstandings in written communication? 4. What potential impact can miscommunications like these have on working relationships within a team? 5. How would you suggest Sarah and Mark approach a conversation about the email exchange without escalating tension? 6. What steps could be taken to repair the relationship between Sarah and Mark? 7. What measures can individuals take to ensure they accurately interpret the tone and urgency of written communication? 8. How can teams foster a culture of transparency and open communication to prevent similar misunderstandings? <p style="text-align: center;">NOTES</p> </div> <div data-bbox="943 1070 1406 1948" style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">Communication challenges in the workplace</p> <p style="text-align: center;">CASE STUDY #2 Not so constructive feedback</p> <p>Alex recently completed a project and is eagerly awaiting feedback from his manager, Sarah. When the feedback is provided, it is delivered in a highly critical and unconstructive manner. Sarah focuses solely on the mistakes made during the project without offering guidance on improvement or acknowledging any positive aspects.</p> <p>Feeling demoralized and frustrated, Alex receives feedback from Sarah during a team meeting. The public nature of the critique adds to the embarrassment. The rest of the team witnessed the interaction, leading to a negative impact on team morale.</p> <p style="text-align: center;">DISCUSSION QUESTIONS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. What challenges did Alex encounter? 2. How might this type of feedback impact Alex's motivation and engagement at work? 3. From Alex's perspective, what could be the potential consequences of receiving feedback that focuses solely on mistakes? 4. How might ineffective feedback impact team dynamics and collaboration? 5. How can an employee like Alex effectively communicate their feelings about the feedback without escalating tension? 6. What role does emotional intelligence play in providing and receiving feedback? 7. How can teams collectively foster a culture that values constructive feedback and continuous improvement? <p style="text-align: center;">NOTES</p> </div> </div>

Avanzado

Nombre de la sesión:	Expresión de sentimientos y resolución de problemas interpersonales
Duración estimada (minutos):	90 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Redes: Crear redes profesionales
Objetivo de la sesión:	Esta sesión pretende capacitar a los participantes para expresar adecuadamente sus sentimientos, reacciones e ideas personales.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Expresar adecuadamente los sentimientos personales.• Saber resolver problemas interpersonales.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Dé la bienvenida a los participantes e introduzca el tema de la expresión de sentimientos personales y la resolución de problemas interpersonales.<ul style="list-style-type: none">• Explique la importancia de saber expresar adecuadamente los sentimientos, reacciones e ideas personales en la vida personal y profesional.• Relaje a los participantes con una actividad para romper el hielo.2. Comprender las emociones: Presente una lista de emociones comunes y pida a los participantes que identifiquen y comenten experiencias personales asociadas a estas emociones.<ul style="list-style-type: none">• Facilite un debate en grupo sobre la importancia de expresar las emociones y cómo afectan al bienestar personal y a las relaciones.3. Resolución de problemas interpersonales: Divida a los participantes en pequeños grupos para que escriban algunos ejemplos reales de mala comunicación en el trabajo. Guíe a los grupos para que analicen y debatan posibles soluciones.4. Técnicas de resolución de conflictos: Introduzca diversas técnicas de resolución de conflictos, como el compromiso, la escucha activa y la búsqueda de puntos en común.<ul style="list-style-type: none">• Deje que los participantes formen los mismos grupos y apliquen técnicas de resolución de conflictos para sus retos.5. Teatro de improvisación: Pida a cada grupo que cree una breve escena de teatro de improvisación basada en el escenario dado. Haga hincapié en que la escena debe explorar la expresión de sentimientos e incluir intentos de resolver el problema interpersonal.<ul style="list-style-type: none">• Fomente la creatividad y la espontaneidad en sus actuaciones.6. Recapitulación: Pida a los participantes que dediquen unos minutos a reflexionar individualmente sobre los conceptos clave relacionados con la expresión de sentimientos y la resolución de problemas interpersonales.<ul style="list-style-type: none">• Resuma las principales conclusiones del taller.• Destaque la importancia de la práctica y la reflexión continuas para desarrollar habilidades eficaces de comunicación y resolución de problemas.

Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none">• Proyector y pantalla• Bolígrafo o lápices
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	Al finalizar esta sesión, los participantes podrán elaborar planes de acción individuales para hacer frente a problemas de comunicación similares en el futuro, con medidas y estrategias específicas que pondrán en práctica para mejorar sus habilidades de comunicación profesional.

Redes: Crear mi propia red profesional

Introducción

Nombre de la sesión:	Crear su propia red profesional.
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Redes: Crear mi propia red profesional
Objetivo de la sesión:	Esta sesión pretende ayudar a los jóvenes estudiantes a crear su propia red profesional.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Comprender la importancia de las relaciones positivas en mi vida personal y profesional.• Comprender la importancia de la capacidad de comunicar mis aptitudes a los demás.• Comprender que las aptitudes y experiencias son transferibles a diversos entornos laborales.• Saber cómo y cuándo ponerme en contacto con personas que pueden facilitarme información sobre oportunidades de trabajo y aprendizaje.• Crear y utilizar redes de apoyo entre iguales.• Reconocer cuándo y cómo mirar más allá de mis redes sociales inmediatas y utilizarlas para desarrollar mi carrera profesional.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: El animador puede hacer una pequeña recapitulación de la información incluida en el videoclip, resaltar los resultados clave del aprendizaje de la sesión y describir brevemente la tarea incluida en el trabajo individual y en grupo que figura a continuación.2. Reflexión individual: Guíe a los participantes para que piensen en su red profesional y personal actual.<ul style="list-style-type: none">• Una vez que hayan tenido tiempo suficiente para reflexionar sobre la red existente, pídale que apunten posibles formas de mejorarla, ya sea en el ámbito personal, profesional o en ambos.

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>3. Trabajo en grupo: Una vez que los participantes hayan terminado su reflexión individual, divídalos en 3 grupos. Si las personas del grupo no se conocen entre sí, realice un ejercicio para romper el hielo, por ejemplo, puede hacer que se presenten y mantener un breve debate sobre lo que escribieron en su sección de reflexión individual y compartir sus ideas para mejorar sus redes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dé a cada equipo un título de trabajo, intente utilizar títulos bastante diferentes, para que cada grupo tenga la oportunidad de aportar ideas distintas, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • estudiante de arte • aprendiz de electricista • propietario de una gran panadería • Guíe a cada grupo para que haga una lluvia de ideas sobre cómo a) ampliar su red actual y b) impresionar a posibles nuevos contactos y anótelas en la pizarra o en el rotafolio. • Una vez que el grupo haya ideado formas de ampliar el alcance del tema en la comunidad, pídale que escriban las habilidades necesarias para crear esta red. • Una vez que cada grupo haya terminado con la tarea anterior, pídale que designen a una persona para que presente las ideas del grupo. • Al final de cada presentación, guíe a los miembros de otros equipos para que añadan sus ideas y sugerencias. • Una vez que todos los equipos hayan presentado sus ideas, mantenga un breve debate sobre las diferencias en cada caso y téngalo en cuenta cuando los participantes amplíen sus propias redes en la vida. <p>4. Reflexión: Guíe a los participantes para que repasen sus reflexiones individuales anteriores y vean si tienen más ideas sobre cómo ampliar sus propias redes y algunas habilidades que puedan necesitar adquirir o desarrollar más para lograrlo.</p> <p>5. Conclusión: Para concluir la actividad, el animador dirige al grupo en un debate sobre la importancia de las redes de apoyo entre iguales y anima a los participantes a ser proactivos para alcanzar sus objetivos personales y profesionales.</p>
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra blanca o rotafolio • Rotuladores • Bolígrafo y papel
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Después de la actividad, es importante evaluar si los alumnos han alcanzado los resultados de aprendizaje previstos. Para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guíe a los participantes en la creación de planes de acción para garantizar que se han fijado objetivos claros y han identificado pasos prácticos para el desarrollo personal y profesional. • Realice un seguimiento con comentarios individuales o debates para abordar cualquier pregunta o reto que los alumnos puedan haber encontrado. • Ofrezca recursos adicionales, orientación o apoyo para ayudar a los participantes en su viaje continuo de consolidación de puntos fuertes y logros.

Avanzado

Nombre de la sesión:	Cómo utilizar la red de contactos para ampliar las oportunidades profesionales
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Redes: Crear mi propia red profesional
Objetivo de la sesión:	El objetivo de esta sesión es presentar las distintas formas en que la creación de redes puede ayudar a alcanzar los objetivos profesionales.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Saber utilizar la tecnología para apoyar el desarrollo y el mantenimiento de las redes sociales.• Reconocer cuándo y cómo mirar más allá de mis redes sociales inmediatas y utilizarlas para desarrollar mi carrera profesional.• Ser capaz de entablar relaciones con posibles empleadores y aprender.• Comunicar mis habilidades a los demás.• Comprender la importancia de las cualidades personales a la hora de conseguir, crear y mantener un empleo.• Comprender que las competencias y experiencias son transferibles a distintos entornos laborales.• Saber localizar, interpretar y utilizar la información sobre el mercado laboral.• Desarrollar relaciones y redes de apoyo para conseguir trabajo y desarrollar mi carrera profesional.
Descripción de las actividades:	<p>1. Introducción: El animador puede hacer una pequeña recapitulación de la información incluida en el videoclip, resaltar los resultados clave del aprendizaje de la sesión y describir brevemente la tarea incluida en el trabajo individual y en grupo que figura a continuación.</p> <p>2. Reflexión individual: Guíe a los participantes para que piensen en su red profesional y personal actual.</p> <ul style="list-style-type: none">• Una vez que hayan tenido tiempo suficiente para ordenar sus ideas en torno a la red existente, pídale que piensen en aplicaciones existentes que serían útiles para la creación de redes profesionales.• Hay un gran enlace y un código QR con 6 sugerencias: https://www.contactsplus.com/blog/best-networking-apps-2023/ 

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>3. Trabajo en grupo: Una vez que los participantes hayan terminado su reflexión individual, divídalos en 3 grupos. Si las personas del grupo no se conocen entre sí, realice un ejercicio para romper el hielo, por ejemplo, puede hacer que se presenten y mantener un breve debate sobre su experiencia previa en el uso de diferentes aplicaciones de redes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reparta la hoja con consejos sobre cómo ampliar tus oportunidades profesionales. • Entregue a cada equipo una aplicación diferente del enlace anterior y • pídale que creen una cuenta para uno de los miembros del equipo, utilizando la información sobre sus puntos fuertes, formación y ambiciones profesionales. • A continuación, puede guiar a los participantes para que busquen en la aplicación diferentes maneras de utilizarla para establecer contactos, <ul style="list-style-type: none"> • como encontrar oportunidades locales de voluntariado, • encontrar artículos relevantes a través de la aplicación, • construir la red siguiendo a personas relevantes, etc. • Si dispone de tiempo suficiente, guíeles para que encuentren los pros y los contras de utilizar las diferentes aplicaciones disponibles para la creación de redes. • Una vez que todos los equipos hayan terminado de crear la cuenta y de descubrir las distintas formas de utilizarla para establecer contactos, organice un breve debate en grupo sobre las diferencias de cada una de las aplicaciones y sobre la importancia de tenerlas en cuenta cuando los participantes amplíen sus propias redes en la vida, asegurándose de que están conectando con personas y empresas auténticas y permaneciendo atentos a la hora de concertar reuniones con desconocidos. <p>4. Reflexión y conclusión: Guíe a los participantes para que evalúen si alguna de estas aplicaciones podría ser útil para ampliar su propia red profesional. Para concluir la actividad, el animador dirige al grupo en un debate sobre la importancia de las redes de apoyo y anima a los participantes a ser proactivos en la consecución de sus objetivos personales y profesionales.</p>
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra blanca o rotafolio • Rotuladores • Hojas con preguntas para la reflexión
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Después de la actividad, es importante evaluar si los alumnos han alcanzado los resultados de aprendizaje previstos. Para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guíe a los participantes para que utilicen cualquiera de las aplicaciones mencionadas que pueda ser especialmente útil para ampliar su red de contactos profesionales o para que busquen más aplicaciones pertinentes. • Realice un seguimiento con comentarios individuales o debates para abordar cualquier pregunta o problema que los alumnos puedan haber encontrado. • Ofrezca recursos adicionales, orientación o apoyo para ayudar a los participantes en su viaje continuo de consolidación de puntos fuertes y logros.

How to Use Networking to Expand Professional Opportunities

Build Your Reputation Through Making Connections and Helping Others



It's important to build and maintain a good reputation to achieve success. You don't want to be the "best kept secret" in your company or industry. Rather, you want to be known as someone with the experience and expertise who can make a difference at a company. One way to do that is to use networking opportunities to make others aware of your accomplishments and strengths. Networking allows you to discuss your skills and successes. Regular presence at networking events helps you get recognised as someone who is knowledgeable, reliable, and supportive. Another way to effectively showcase your knowledge, skills, and abilities is to help others with their business challenges. Networking isn't all glad-handing. Use networking opportunities to discuss industry challenges and possible solutions with your peers. People want a colleague who is willing to brainstorm ideas and solutions to business problems. Demonstrating your value as a helpful resource can expand your network of contacts and make you stand out in a candidate pool.

Emphasise Your Strengths

Put your strengths on full display. This gives people a good idea of the value you can bring to a company. Your strengths are your "go-to" skills, or abilities that you can demonstrate at a high level of consistency and expertise. Use your networking opportunities to discuss your strongest skills to gauge if those skills can be useful to someone's organisation. Roles that play to your strengths result in the optimal professional experience. The clearer your value is to a potential employer, the easier it is for them to identify a role where your strengths can be beneficial.



Announce Your Intentions



People change jobs for a number of reasons: new career paths, better schedules, more flexibility, or better pay. No matter your reasoning, networking can help you find your next opportunity and discuss future career opportunities and ambitions with your industry peers. By making your ideal working scenario known, you make it easier for companies to offer opportunities that match your wants and needs. In addition, networking gives you the opportunity to learn more about employment opportunities. For example, if you're interested in pursuing something in social media, look for people who work in that space and be prepared with pointed questions and discussion topics. It's important to be intentional in your discussions: make sure that your conversation is focused and to the point. For example, ask questions about how your background can be applied to a particular business process, rather than to a company in general. The more detailed you are in the questions and conversations you have, the better you can identify professional opportunities that best apply to your skills and career aspirations.

Redes: Aplicación de la información para asegurar las redes profesionales

Introducción

Nombre de la sesión:	Evento de redes rápidas
Duración estimada (minutos):	90 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Redes: Aplicación de la información para asegurar las redes profesionales
Objetivo de la sesión:	El objetivo de esta sesión es que los participantes pongan en práctica sus habilidades para establecer contactos y entablar relaciones con profesionales en poco tiempo.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Comunicar habilidades a los demás.• Comprender la importancia de las cualidades personales a la hora de conseguir, crear y permanecer en un puesto de trabajo.• Comprender que las aptitudes y experiencias son transferibles a diversos entornos laborales.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Reúna a los participantes en un espacio cómodo.<ul style="list-style-type: none">• Explique el propósito de la actividad: practicar las habilidades para establecer contactos y hacer conexiones significativas en poco tiempo.• Comente brevemente la importancia de la creación de redes y sus beneficios para el desarrollo profesional.2. Preparación: Pida a los participantes que dediquen unos minutos a reflexionar sobre sus capacidades, experiencias y objetivos profesionales.<ul style="list-style-type: none">• Anímeles a preparar una breve introducción en la que destaquen sus principales puntos fuertes e intereses.• Recuerde a los participantes que utilicen su bolígrafo y papel para tomar notas.3. Rondas de trabajo en red: Divida a los participantes en parejas o pequeños grupos.<ul style="list-style-type: none">• Ponga un cronómetro durante 5 minutos para cada ronda de networking.• Pida a los participantes que se presenten por turnos, compartan sus habilidades y experiencias y entablen una conversación sobre sus aspiraciones profesionales.• Fomente la escucha activa, las preguntas y el intercambio de información de contacto.

Descripción de las actividades:	<p>4. Reflexión: Reúna de nuevo a los participantes en grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pídales que reflexionen sobre su experiencia de trabajo en red y que compartan cualquier idea o conexión clave que hayan hecho. • Organice un breve debate sobre la importancia de la comunicación eficaz, la escucha activa y el establecimiento de relaciones en el mundo profesional. <p>5. Seguimiento: Destaque la importancia de hacer un seguimiento de las conexiones establecidas durante una actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcione orientación enviando correos electrónicos profesionales de seguimiento o invitaciones de LinkedIn para seguir alimentando las relaciones recién establecidas. <p>6. Conclusión: Concluya la actividad agradeciendo a los participantes su compromiso y su voluntad de poner en práctica sus habilidades para establecer contactos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anímeles a seguir trabajando en red después de la actividad y a explorar otras oportunidades de contactos profesionales.
Recursos o materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none"> • Bolígrafo y papel • Etiquetas con nombre (opcional) • Temporizador o cronómetro
Evaluación/ seguimiento sugeridos:	<p>Autorreflexión: Pida a los participantes que reflexionen individualmente sobre el evento de creación de redes y escriban un breve resumen de las conexiones que hicieron, los conocimientos adquiridos y las habilidades que aplicaron durante la actividad.</p> <p>Comentarios y debate: Facilite un debate de grupo en el que los participantes puedan compartir sus experiencias, retos y éxitos durante el evento de speed networking. Anímeles a dar su opinión a sus compañeros y a ofrecer sugerencias para mejorar sus habilidades de creación de redes.</p>

Avanzado

Nombre de la sesión:	Crear redes a través del voluntariado
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Gestión de la carrera profesional Tema tratado:	Redes: Aplicación de la información para asegurar las redes profesionales
Objetivo de la sesión:	Esta sesión pretende ayudar a los jóvenes adultos a comprender el valor del trabajo voluntario en la creación de redes para el trabajo, el aprendizaje y la vida.
Resultados del aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none">• Comprender el valor del trabajo voluntario en la creación de redes para el trabajo, el aprendizaje y la vida.• Identificar los beneficios del trabajo voluntario en la creación de redes, incluyendo la ampliación de las conexiones profesionales, la obtención de conocimientos de la industria, el desarrollo de habilidades, la construcción de una reputación positiva, y la exploración de oportunidades de carrera.• Analizar y debatir estudios de casos y ejemplos de personas que han creado redes con éxito a través del trabajo voluntario.
Descripción de las actividades:	<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Dé la bienvenida a los participantes y presente el tema de la creación de redes a través del trabajo voluntario.<ul style="list-style-type: none">• Explique la importancia de la creación de redes en el desarrollo profesional y destaque el enfoque específico del trabajo voluntario en esta sesión.• Pregunte a los participantes qué entienden por trabajo voluntario y cuáles son sus beneficios potenciales.2. Debate sobre el voluntariado y la creación de redes: Facilite un debate en grupo sobre el valor del trabajo voluntario en la creación de redes para el trabajo, el aprendizaje y la vida.<ul style="list-style-type: none">• Anime a los participantes a compartir sus experiencias o ideas sobre cómo el trabajo voluntario puede contribuir a crear redes de contactos.• Escriba los puntos e ideas clave en la pizarra para recoger el debate.3. Beneficios del voluntariado en la creación de redes: Presente una lista de los beneficios del trabajo voluntario en red, tales como:<ul style="list-style-type: none">• Ampliar las conexiones y los contactos profesionales• Obtención de información y conocimientos sobre el sector• Desarrollar nuevas habilidades y mejorar las existentes• Construir una reputación positiva y una marca personal• Explorar diferentes trayectorias y oportunidades profesionales<ul style="list-style-type: none">• Comente detalladamente cada una de las ventajas y proporcione ejemplos para ilustrar la importancia del trabajo voluntario en la creación de redes.

<p>Descripción de las actividades:</p>	<p>4. Casos prácticos y ejemplos: Comparta estudios de casos o ejemplos reales de personas que han conseguido crear redes a través del voluntariado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discuta cómo sus experiencias de voluntariado les han llevado a oportunidades profesionales o al desarrollo personal. • Anime a los participantes a reflexionar sobre los ejemplos e identificar las lecciones clave que pueden aplicar a sus propias situaciones. <p>5. Puesta en común y reflexión en grupo: Permita que los participantes compartan sus ideas y reflexiones sobre el valor del trabajo voluntario en la creación de redes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilite un debate sobre cómo pueden incorporar activamente el trabajo voluntario a sus planes de desarrollo profesional para mejorar sus oportunidades de establecer contactos. • Anime a los participantes a compartir sus experiencias personales o las ideas que tengan para aprovechar el trabajo voluntario con fines de creación de redes. <p>6. Recapitulación y conclusión: Resuma los puntos clave debatidos durante la sesión, destacando el valor del trabajo voluntario en la creación de redes y su posible repercusión en futuras oportunidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concluya la sesión animando a los participantes a explorar oportunidades de voluntariado que se ajusten a sus intereses y objetivos profesionales. • Agradezca a los participantes su participación activa y su compromiso con la sesión.
<p>Recursos o materiales necesarios:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra blanca • Rotuladores • Bolígrafo y papel
<p>Evaluación/ seguimiento sugeridos:</p>	<p>Diario reflexivo: Encargue a los participantes que lleven un diario de reflexión durante la semana o el mes siguientes a la lección. Pídales que escriban sobre sus experiencias y observaciones relacionadas con el trabajo voluntario y la creación de redes. Anímelos a que reflexionen sobre las nuevas conexiones establecidas, las habilidades desarrolladas o los conocimientos adquiridos a través de sus experiencias de voluntariado.</p> <p>Análisis de casos prácticos: Proporcione a los participantes un estudio de caso o un ejemplo real de una persona que haya creado redes con éxito a través del trabajo voluntario. Pídales que analicen el estudio de caso y redacten un resumen en el que destaquen las principales estrategias y resultados de la creación de redes. Esto puede hacerse individualmente o en pequeños grupos, seguido de un debate en grupo para compartir ideas.</p> <p>Debate de seguimiento: Programe una sesión de debate de seguimiento para que los participantes compartan sus experiencias y los retos a los que se han enfrentado al aplicar los conceptos aprendidos. Anímelos a comentar los éxitos o los nuevos contactos conseguidos a través del voluntariado. Facilite un debate sobre cómo piensan seguir incorporando el trabajo voluntario a su trabajo en red.</p>

CAREER COMPASS



RIGHTNOW
STI analysis, evaluation and policy studies



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH
ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Número de proyecto: 2022-1-ES01-KA220-ADU-000087196