



Microaprendizaje Recursos para la gestión de la carrera profesional

Manual del alumno

Contenido

Introducción	4
Competencias de autoayuda: Rutina y prácticas de autocuidado	7
Introducción	7
Avanzado	10
Competencias de autoayuda: Autoconfianza y gestión de las expectativas	12
Introducción	12
Avanzado	14
Competencias de autoayuda: Estableciendo conexiones para la resiliencia	16
Introducción	16
Avanzado	19
Competencias de autoayuda: Inteligencia emocional y control emocional	21
Introducción	21
Avanzado	24
Uno mismo: desarrollo personal y toma de decisiones profesionales positivas	27
Introducción	27
Avanzado	30
Uno mismo: desarrollar y mantener una imagen positiva de sí mismo	34
Introducción	34
Avanzado	36
Uno mismo: Equilibrar la vida, el aprendizaje y los objetivos profesionales	39
Introducción	39
Avanzado	43
Uno mismo: adaptarse a diferentes contextos y practicar la inteligencia social	47
Introducción	47
Avanzado	50
Puntos fuertes: Autoconciencia de habilidades, fortalezas y logros.	53
Introducción	53
Avanzado	56
Puntos fuertes: Tomar decisiones profesionales con conocimiento de causa basándome en mis conocimientos y experiencias anteriores	58
Introducción	58
Avanzado	61
Puntos fuertes: Mantener la confianza y la resistencia frente a los obstáculos	63
Introducción	63
Avanzado	66

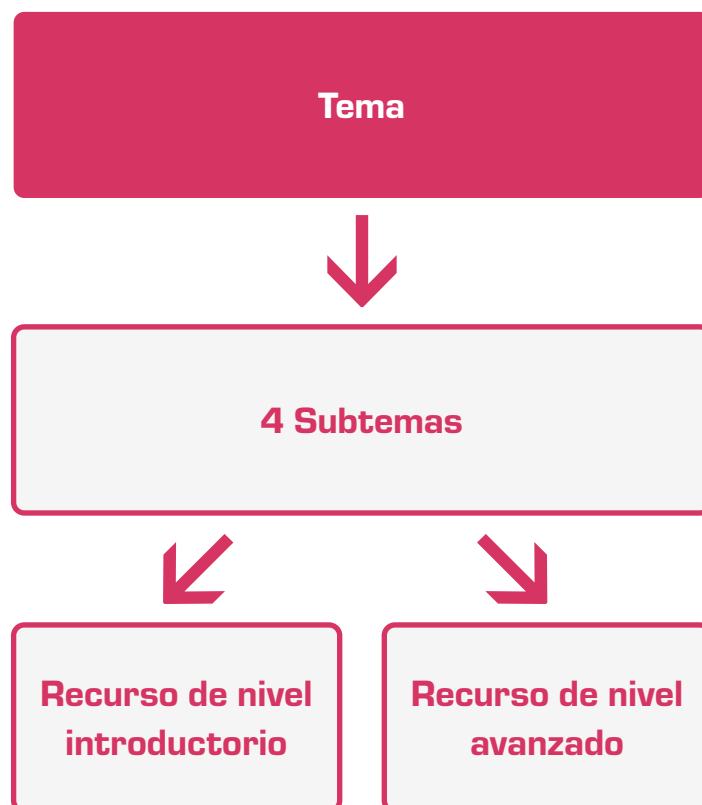
Puntos fuertes: aprovechar los puntos fuertes y los logros	69
Introducción	69
Avanzado	71
Horizontes: Investigar y evaluar las oportunidades de desarrollo profesional	73
Introducción	73
Avanzado	75
Horizontes: Fijación de objetivos y toma de decisiones en la planificación de la carrera profesional	78
Introducción	78
Avanzado	81
Horizontes: Interacción entre la vida, el trabajo, la comunidad y la sociedad	83
Introducción	83
Avanzado	86
Horizontes: Responder al cambio y gestionarlo eficazmente	89
Introducción	89
Avanzado	91
Redes: Mantener las redes profesionales	94
Introducción	94
Avanzado	96
Redes: Crear redes profesionales	98
Introducción	98
Avanzado	100
Redes: Crear mi propia red profesional	102
Introducción	102
Avanzado	105
Redes: Aplicación de la información para asegurar las redes profesionales	108
Introducción	108
Avanzado	111

Introducción

Este manual se ha creado para proporcionar a los jóvenes adultos recursos basados en actividades que apoyen el desarrollo de sus capacidades de gestión de la carrera profesional. Se trata de una respuesta a los efectos de la pandemia del COVID-19 en los distintos sectores laborales y en la economía. Estas actividades deben ayudar a los jóvenes a planificar trayectorias profesionales acordes con sus pasiones, valores y motivaciones. Las actividades están diseñadas para que puedan realizarse fuera de un entorno educativo y en el propio tiempo de los individuos. Las actividades pueden repetirse y ampliarse a medida que se desarrollan con vistas al aprendizaje permanente y el desarrollo personal continuo. También pueden adaptarse fácilmente a las necesidades y ambiciones individuales.

Este manual contiene 40 recursos. Los recursos se han elaborado a partir de temas y subtemas. Para cada subtema se han diseñado dos recursos de nivel introductorio y avanzado. Los primeros 8 recursos se refieren a 4 subtemas de autoayuda y los 32 recursos siguientes están dedicados a las competencias profesionales y se basan en 4 temas clave del Marco Escocés de Gestión de la Carrera Profesional (SCMF): Uno mismo, Puntos fuertes, Horizontes y Redes.

El siguiente cuadro muestra cómo se han estructurado los recursos::



Los 8 primeros recursos se centran en Competencias de autoayuda que pretenden fomentar la autoestima y la resiliencia de los jóvenes adultos para que estén mejor preparados para afrontar los retos y las incertidumbres actuales del mercado laboral. Los recursos abordan algunos de los problemas de salud mental que han aumentado desde la pandemia. Las actividades deben ayudar a los jóvenes adultos a establecer rutinas de autocuidado, comprender y aplicar un diálogo positivo con ellos mismos y reforzar su confianza. Sin embargo, no sustituyen a la ayuda profesional y sólo pretenden ser una forma de autoayuda. Contienen orientaciones sobre prácticas básicas que promueven una buena salud mental, pero pueden no ser adecuadas para todo el mundo. A continuación se enumeran los subtemas de los recursos de autoayuda. Hay 2 recursos para cada uno, de nivel introductorio y avanzado:

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

A continuación se describen los temas de los otros 32 recursos, por ejemplo, para Uno mismo, Puntos fuertes, Horizontes y Redes:

Los recursos desarrollados para el tema del Uno mismo tienen por objeto permitir a los jóvenes adultos encontrar su sentido del yo dentro de la sociedad. Abordan aspectos como el desarrollo personal, la imagen de uno mismo, la capacidad de adaptación y el mantenimiento de un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal. Se supone que animan a los jóvenes adultos a identificar sus valores y motivaciones y a alinearlos con sus objetivos profesionales. Los jóvenes crearán tableros de visión y mapas mentales que les ayuden a visualizar lo que es importante para ellos en la vida y en su carrera. Empezarán a establecer objetivos profesionales y planes de acción para alcanzarlos. A continuación se enumeran los subtemas:

- Uno mismo: Desarrollo personal y toma de decisiones profesionales positivas
- Uno mismo: Desarrollar y mantener una imagen positiva de si mismo.
- Uno mismo: Equilibrar la vida, el aprendizaje y los objetivos profesionales
- Uno mismo: Adaptarse a diferentes contextos y practicar la inteligencia social

Los recursos desarrollados para el tema de los Puntos fuertes contienen actividades que animan a los jóvenes adultos a identificar sus puntos fuertes únicos y a aprender a optimizarlos. Estas actividades implican mucha autorreflexión sobre experiencias previas, retos y logros. Los jóvenes explorarán más a fondo su conjunto de habilidades consultando estudios de casos (artículos y vídeos de Ted Talk) y realizando una evaluación de la personalidad. Aprenderán sobre sus habilidades transferibles e investigarán las habilidades necesarias para diferentes carreras. A continuación se enumeran los subtemas:

- Puntos fuertes: autoconciencia de habilidades, fortalezas y logros.
- Puntos fuertes: tomar decisiones profesionales con conocimiento de causa basándose en mis conocimientos y experiencias anteriores.
- Puntos fuertes: mantener la confianza y la resistencia frente a los obstáculos.
- Puntos fuertes: aprovechar los puntos fuertes y los logros

Los recursos desarrollados para el tema Horizontes pretenden inspirar a los jóvenes adultos a explorar una variedad de carreras y oportunidades. Los jóvenes practicarán el establecimiento de objetivos y mejorarán su capacidad para tomar decisiones. También empezarán a ver cómo los diferentes aspectos de sus vidas interactúan entre sí y cómo esto influye en su vida laboral. Empezarán a comprender la importancia del equilibrio entre estos diferentes aspectos y cómo conseguirlo. Además, los jóvenes adultos estudiarán cómo afrontar los cambios en el entorno laboral y cómo adaptarse a ellos. Desarrollarán su capacidad para resolver problemas y encontrarán soluciones para gestionar los riesgos y las incertidumbres. A continuación se enumeran los subtemas:

- Horizontes: Investigar y evaluar las oportunidades de desarrollo profesional
- Horizontes: Fijación 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 al cambio y gestionarlo eficazmente

Los recursos para el tema Redes deben demostrar a los jóvenes adultos cómo crear y mantener redes profesionales. Los jóvenes aprenderán a identificar oportunidades, crear un plan de trabajo en red, responder a los retos y buscar comentarios

constructivos. Las actividades incluyen la exploración de diferentes métodos y plataformas de creación de redes. Al completar las actividades, los jóvenes sabrán a qué redes y grupos pueden unirse y dónde pueden encontrar los próximos eventos profesionales. Crearán un perfil de LinkedIn, trabajarán en un discurso de ascensor y mejorarán sus habilidades de comunicación. Los subtemas son los siguientes:

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

Al utilizar este manual, los jóvenes adultos pueden elegir actividades que les interesen y estén relacionadas con las competencias que desean desarrollar y los objetivos que desean alcanzar. En función de su nivel actual, pueden empezar por el nivel introductorio y pasar al nivel avanzado para seguir desarrollando una competencia. Este manual debe dotar a los jóvenes adultos de competencias personales y profesionales que puedan aplicar a situaciones del mundo real y a su vida cotidiana. Los jóvenes aprenderán a identificar y buscar oportunidades, a enfrentarse a retos y cambios en el lugar de trabajo y a mantener un equilibrio entre la vida laboral y personal. Hay numerosas actividades disponibles en este manual y los jóvenes adultos siempre pueden volver a consultar los recursos como parte de su desarrollo profesional continuo.

Competencias de autoayuda: Rutina y prácticas de autocuidado

Introducción

Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Rutina y prácticas de autocuidado
Título de la actividad:	Rueda del autocuidado: Explora formas de equilibrar mejor tu bienestar
Duración estimada (minutos):	60-120 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad ayudará a los jóvenes adultos a visualizar sus diferentes esferas de autocuidado, lo que puede aumentar su motivación y mejorar su concentración cuando se cuidan a sí mismos.

**Instrucciones
paso a paso:**

Los tableros de visión te permiten visualizar las cualidades y recursos que deseas para gestionar tu carrera de forma eficaz, proporcionándote un recordatorio tangible de tus objetivos. En esta actividad, te guiaremos en la creación de tu propio tablero de visión para gestionar eficazmente el cambio en tu carrera profesional. Para crear este tablero de visión, sigue estos pasos:

- 1. Crear una rueda de autocuidado:** Dibuja un círculo grande en un papel o utiliza una plantilla en línea. Divide el círculo en secciones, como porciones de un pastel, para representar los distintos aspectos del autocuidado. Rotula cada sección con una de las siguientes palabras:
 - Físico
 - Emocional
 - Mental
 - Social
 - Espiritual
- 2. Reflexionar sobre cada aspecto del autocuidado:** Tómate un momento para pensar en cada aspecto del autocuidado y en lo que significa para ti.
 - ¿Qué actividades o prácticas entran en cada categoría para ti personalmente?
 - Escribe tus ideas en las secciones correspondientes de la rueda.
- 3. Priorizar y calificar:** Después de identificar las actividades para cada aspecto del autocuidado, considera lo importantes que son para tí en este momento. Puntúa cada aspecto en una escala de 1 a 5, siendo 1 menos importante y 5 muy importante. Encierra en un círculo o subraya las puntuaciones en la rueda.
- 4. Identificar el desequilibrio:** Observa tu rueda de autocuidado completada. ¿Hay aspectos a los que dedicas más atención que a otros? ¿Hay aspectos que hayas descuidado? Reflexiona sobre por qué puede ser así.
- 5. Establecer objetivos de autocuidado:** Basándote en tus reflexiones y valoraciones, establece algunos objetivos de autocuidado. ¿Qué pasos puedes dar para equilibrar tu autocuidado de forma más eficaz? ¿Hay actividades que te gustaría priorizar o introducir en tu rutina?
- 6. Comprometerse a actuar:** Tómate en serio tus objetivos de autocuidado y comprométete a incorporarlos a tu rutina diaria o semanal. Haz un plan para realizar regularmente actividades de autocuidado que contribuyan a tu bienestar general.

Esta actividad puede ayudarte a visualizar y evaluar tus prácticas actuales de autocuidado, identificar las áreas que pueden necesitar más atención y establecer objetivos factibles para mantener una rutina de autocuidado equilibrada.

**Enlace a recursos
adicionales o
material de lectura:**

Prácticas de autoayuda: <https://www.verywellmind.com/self-care-strategies-overall-stress-reduction-3144729>

Mentalidad de autoayuda: <https://tolmanselfcare.com/blogs/blog/self-care-mindset-staying-on-a-healthy-path-sticking-to-new-healthy-habits>

Incluir la autoayuda en la jornada laboral: <https://hbr.org/2017/06/6-ways-to-weave-self-care-into-your-workday>

**Los mejores
consejos:**

- 3 consejos para desarrollar tus capacidades:
- Practicar la autocompasión: En nuestra vida diaria nos encontramos con muchas críticas duras. Es fundamental tratarse a uno mismo con amabilidad y comprensión, como haríamos con un amigo íntimo. Evitar la autocrítica y el discurso negativo es un componente esencial del autocuidado, ya que te ayuda a construir una relación más sana contigo mismo.
- Establecer objetivos realistas: Es muy fácil dejarse llevar por un montón de cosas diferentes que uno quiere conseguir. Asegúrate de que los objetivos que te fijas son realistas y alcanzables, para no desanimarte.
- Reflexionar y revisar periódicamente: Dado que el autocuidado es un proceso dinámico, reflexiona sobre tu rueda de autocuidado con frecuencia. Deja que tu plan de autocuidado evolucione a medida que cambien tus necesidades y circunstancias.

**Preguntas de
autorreflexión:**

Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:

1. ¿Reflejan tus objetivos tus prioridades en materia de autocuidado?
2. ¿De qué manera tus objetivos te permiten priorizar y ceñirte al autocuidado?
3. ¿Cómo puedes asegurarte de que sigues recordándote los objetivos que te has fijado en materia de autocuidado?

Avanzado

Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Rutina y prácticas de autocuidado
Título de la actividad:	Modifica tus hábitos de autocuidado para protegerte del agotamiento
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Al participar en esta actividad, puedes desarrollar importantes habilidades de gestión de la carrera profesional, mejorar tu capacidad para responder al cambio y gestionarlo eficazmente y, en última instancia, aumentar tu empleabilidad general y tu crecimiento personal.
Instrucciones paso a paso:	<p>Sigue los siguientes pasos para cuidarte mejor y evitar sentirte agotado y quemado:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Escuchar las emociones que estás experimentando: Hoy en día es muy común ocultar, negar o ignorar nuestras emociones. Nos resulta más fácil mostrar, compartir y discutir nuestras emociones positivas, como sentirnos felices o emocionados. Sin embargo, las emociones son una gran fuente de información que no debemos ignorar. Nos informan de si algo puede ser bueno para nosotros o si un comportamiento, una situación o una persona son tóxicos y debemos protegernos.2. Entender qué funciona mejor para tí: Nos centramos mucho en afrontar los problemas de la misma forma “prescrita” que los demás, como nuestro amigo más cercano o las personas influyentes de las redes sociales. Enfrentarse a las emociones difíciles de forma personal significa encontrar algo que nos guste y personalizarlo en un mecanismo de afrontamiento.3. Buscar nuevas aficiones: Puede que no sea algo revolucionario, pero no nos enseñan a valorar esas cosas y, aunque parezca una tontería, puede servir de inspiración para una nueva afición”, afirma Gold.4. Practicar mecanismos útiles de afrontamiento tanto profesional como personal: Probar nuevas formas de relajarnos, desconectar y cuidarnos es un viaje y puede que en el camino descubramos algo que realmente nos funcione. Por supuesto, si necesitamos actuar de inmediato, vale la pena utilizar mecanismos de afrontamiento establecidos que nos hayan funcionado en el pasado. Algunos ejemplos de mecanismos de afrontamiento son:<ul style="list-style-type: none">• Necesidades físicas: como hacer ejercicio, caminar, ir al gimnasio• Reflexión interna: como actividades de mindfulness, yoga, escribir un diario• Recreación: realizar las actividades que más nos gustan, como socializar con amigos o escuchar música <p>Encuentra algo que te guste y comprueba si te funciona. Recordatorio, puedes recurrir a buscar nuevas ideas en Google si las necesitas.</p>
Enlace a recursos adicionales o material de lectura:	<p>Consejos para cuidarse cuando se está agotado: https://hr.wustl.edu/tips-to-care-for-yourself-when-youre-experiencing-burnout/</p> <p>Síntomas de agotamiento: https://www.darlingdowns.health.qld.gov.au/about-us/our-stories/feature-articles/signs-you-might-be-experiencing-a-burnout-and-how-to-regain-balance-in-your-life</p> <p>Ideas de autoayuda que puedes hacer incluso cuando estás ocupado: https://www.headspace.com/mindfulness/self-care-ideas</p>

Los mejores consejos:

- 3 consejos para seguir desarrollando tus competencias:
- Practica la meditación y la atención plena: Se ha comprobado que estas prácticas reducen el estrés y el agotamiento, ofreciendo un enfoque holístico del bienestar y abordando tanto los aspectos físicos como psicológicos del estrés. Estas prácticas pueden proporcionarte valiosas herramientas para desarrollar la resiliencia, gestionar las emociones y fomentar un equilibrio más saludable entre la vida laboral y personal.
- Concéntrate en las cosas que puede controlar: Por ejemplo, puedes controlar tu reacción ante las cosas, cómo te tratas a ti mismo y a tus seres queridos.
- Acude a otras personas importantes, como la familia y los amigos: A veces nos preocupa que compartir nuestros pensamientos y sentimientos con los demás nos convierta en una carga para ellos. En realidad, la mayoría de los amigos y seres queridos aprecian que confiemos en ellos lo suficiente como para hacerles confidencias, y este intercambio puede mejorar mucho nuestro vínculo. Mantener esta conversación con tus allegados puede sacar a la superficie lo que va mal y lo que quizá deberías plantearte cambiar.

Preguntas de autorreflexión:

Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:

1. Reflexionando sobre la actividad, ¿escuchas a tus emociones y permites que te guíen, incluso si apuntan a algo incómodo o desafiante?
2. ¿Puedes reconocer tus niveles de estrés y cómo te están afectando? ¿Has establecido mecanismos de afrontamiento adaptados a tus preferencias y necesidades individuales, en lugar de limitarte a seguir lo que hacen los demás?
3. Mirando hacia atrás en la actividad, ¿estás abierto a compartir tus pensamientos y sentimientos con tus amigos cercanos y seres queridos, reconociendo que puede fortalecer tus relaciones y potencialmente ayudarte a abordar lo que te preocupa?

Competencias de autoayuda: Autoconfianza y gestión de las expectativas

Introducción

Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Autoconfianza y gestión de las expectativas
Título de la actividad:	Diario de autoestima y expectativas
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad ayudará a los jóvenes adultos a explorar y reforzar su confianza en sí mismos y les proporcionará estrategias para gestionar sus expectativas. Dado que se trata de un proceso dinámico, la reflexión y la exploración periódicas pueden ayudar a reforzar lenta pero constantemente la confianza en uno mismo, estableciendo expectativas más realistas en diversos aspectos de la vida personal y profesional.
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none">1. Autorreflexión: Empieza por reflexionar sobre tu nivel actual de confianza en ti mismo. Anota cualquier pensamiento o creencia sobre ti mismo que creas que puede influir en tus niveles de confianza.2. Atributos positivos: Identifica cinco cualidades positivas o puntos fuertes que poseas. Pueden estar relacionadas con tus habilidades o logros.3. Éxitos anteriores: Recuerda y escribe sobre tres éxitos o logros significativos de tu pasado. Tómame un momento para pensar: ¿ha contribuido tu autoestima a conseguirlos?4. Pequeñas victorias: Celebra un pequeño logro o éxito que experimentes hoy. Podría tratarse incluso de encontrar el valor para decir no a una tarea para la que no tienes tiempo. Escribe cómo contribuye este triunfo a tu autoestima. <p>Pasemos ahora a tus expectativas</p> <ol style="list-style-type: none">5. Reflexiona sobre tus expectativas típicas al alcanzar un objetivo: ¿Sueles tener expectativas muy altas o normales de ti mismo? Escribe ejemplos y reflexiona sobre si son realistas o demasiado exigentes.6. Ajusta las expectativas: Explora las áreas en las que puede que necesites ajustar tus expectativas para alinearlas con la realidad. Piensa en cómo esto puede reducir el estrés y la decepción.7. Escribe sobre una decepción reciente: Recuerda cómo lo manejaste y qué puedes hacer de forma diferente la próxima vez para gestionar tus expectativas y emociones.

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Autoestima y empresa: https://aimwa.com/wctm/development/skills/self-belief-is-everything-in-business/</p> <p>Confianza en las decisiones y en uno mismo: https://smbservices.co/blogs/decision-confidence-how-to-trust-yourself/</p> <p>Charla TEDx sobre no obtener lo que se desea y las expectativas: https://www.youtube.com/watch?v=FwLeiY5f7sI</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para seguir desarrollando tus competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abrazar la imperfección: Recuerda que nadie es perfecto y que algunas decisiones pueden tener resultados no deseados. Acepta el hecho de que pueden producirse errores y considéralos como valiosas oportunidades de crecimiento y aprendizaje. • En busca de apoyo: Identifica a otra persona importante en tu vida a la que puedas pedir consejo y apoyo a la hora de gestionar tus expectativas. Después de describirles tus expectativas para alcanzar un objetivo, pídeles que te comenten y te digan si suenan muy duras o poco razonables. • Reflexionar y revisar periódicamente: Escribir un diario es una gran herramienta para la autorreflexión y la exploración de tus pensamientos en relación con la consecución de un objetivo.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Después de reflexionar sobre tus pensamientos actuales de autoestima, ¿cómo favorecen o dificultan estos pensamientos tu crecimiento personal o profesional?" 2. Tras recordar algunas experiencias pasadas, ¿qué pautas o tendencias observas en tus expectativas a la hora de fijar objetivos, y cómo afectan estas expectativas a tu motivación y bienestar? 3. ¿Te resulta fácil identificar tus pensamientos de autoestima y tus expectativas sobre ti mismo? Si no es así, ¿qué podrías hacer para ser más consciente de ellos?

Avanzado

Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Autoconfianza y gestión de las expectativas
Título de la actividad:	Superar la autoconversación negativa: Guía paso a paso para aumentar la confianza en uno mismo
Duración estimada (minutos):	30-45 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Al participar en esta actividad, puede aumentar tu capacidad para reconocer las creencias negativas que pueden obstaculizar nuestra confianza en el logro de nuestros objetivos, limitando nuestro crecimiento personal. Es de vital importancia cuestionar y sustituir esas creencias negativas por pensamientos más positivos y constructivos.
Instrucciones paso a paso:	<p>1. Reflexionar sobre nuestra propia autoconversación: Cuando las personas tienen pensamientos negativos y dudan de sí mismas, su autoestima puede verse muy limitada y disminuida. Para familiarizarte con estas afirmaciones negativas, lee los siguientes ejemplos. También puedes anotar la frecuencia con la que te dices estas cosas a ti mismo utilizando una escala que va desde Nunca, Rara vez, Ocasionalmente, A menudo, Muy a menudo.</p> <ul style="list-style-type: none">• No soy lo bastante bueno.• Nunca tendré éxito.• Siempre meto la pata.• No puedo hacerlo tan bien como otros.• No tengo suerte.• Los demás son mucho más listos/mejores que yo.• No puedo afrontar los retos.• No tengo talento ni dones.• Es imposible que lo consiga. Esto es muy difícil.• Sólo tengo suerte cuando las cosas salen como yo quiero. <p>2. Identifica tu autoconversación negativa: Selecciona las afirmaciones que te parezcan relevantes (las que hayas calificado como: Ocasionalmente, A menudo y Muy a menudo). Anota también otras afirmaciones específicas y relevantes que te digas a tí mismo con frecuencia. Podrían referirse a tareas en el trabajo, como dudas sobre el cumplimiento de los plazos, o vacilaciones respecto a las solicitudes de empleo. Este proceso te ayudará a elaborar una lista específica de frases negativas que puedes estar utilizando.</p> <p>3. Cuestiona la autoconversación negativa: Ahora que ya te has familiarizado con la autoconversación negativa, intentaremos cuestionar este pensamiento y sustituirlo por afirmaciones alentadoras y de apoyo. Algunos ejemplos son:</p> <ul style="list-style-type: none">• Creo en mí mismo y en mis capacidades.• Tengo el poder de crear un cambio positivo en mi vida.• Soy resiliente y puedo superar esta difícil situación.• Estoy seguro de que esta ha sido la decisión correcta para mí. <p>Si tienes dificultades para sustituir estas afirmaciones negativas, no dudes en consultarlo con un amigo, un compañero o cualquier otra persona con la que te sientas cómodo.</p> <p>4. Practica: Si tienes dificultades para sustituir estas afirmaciones negativas, no dudes en consultarlo con un amigo, un compañero o cualquier otra persona con la que te sientas cómodo.</p>

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Fortalecer la confianza en uno mismo (consejos y actividades): https://positivepsychology.com/self-confidence-self-belief/</p> <p>Cómo superar el síndrome del impostor: https://www.apa.org/monitor/2021/06/cover-impostor-phenomenon</p> <p>Cómo superar sus expectativas: https://www.aspireperformanceconsulting.com/post/how-to-overcome-your-expectations</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para seguir desarrollando tus competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepararte para el viaje de la confianza en ti mismo: Tómame un tiempo para reflexionar sobre lo que ya has conseguido. Piensa en los puntos fuertes que te han permitido hacerlo bien. Ten en cuenta también tus puntos débiles, sin centrarte demasiado en ellos. Practica la sustitución de la autoconversación negativa por el pensamiento positivo. Comprométete a seguir intentando mejorar tu autoestima. • Empezar el viaje hacia la confianza en uno mismo: Invierte tiempo y esfuerzo en aumentar tus conocimientos y habilidades esenciales para tener éxito. Céntrate en el objetivo clave y en lo que quieres conseguir, en lugar de centrarte en pequeños detalles y buscar la perfección. Fíjate objetivos pequeños, ya que serán más fáciles de alcanzar y te acercarán al éxito. Sigue trabajando en tu pensamiento positivo y en tu autoconversación. • Acelerar el camino hacia el éxito: Asegúrate de celebrar tus éxitos (aunque sean pequeños). Mantén los pies en la tierra y evalúa tu nivel actual de confianza en ti mismo identificando qué estrategias puedes utilizar para seguir aumentándolo.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Después de completar esta actividad, tómame unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionando sobre la actividad, ¿cómo ha mejorado tu capacidad para identificar las afirmaciones negativas sobre ti mismo? 2. ¿Existen estrategias o recordatorios específicos que puedas poner en práctica para ayudarte a cambiar esta autoconversión negativa por una positiva? 2. ¿De qué manera la adopción de estas afirmaciones positivas puede mejorar tu autoestima y, en consecuencia, tu toma de decisiones? 3. ¿Puedes imaginar situaciones en las que puedas utilizar estas afirmaciones alentadoras para cuestionar y cambiar tu autoconcepto negativo?

Competencias de autoayuda: Estableciendo conexiones para la resiliencia

Introducción

Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Estableciendo conexiones para la resiliencia
Título de la actividad:	Crear un mapa mental de las redes
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad ayudará a los jóvenes adultos a crear un mapa mental de redes que les ayudará a aumentar su autoconciencia de las conexiones. Esto, a su vez, fomentará el sentimiento de pertenencia.

Instrucciones paso a paso:

Los mapas mentales te permiten visualizar y reflexionar sobre tus redes y fuentes de apoyo social existentes. En esta actividad, te guiaremos en la elaboración de tu mapa mental de redes para que puedas recurrir a él eficazmente si necesitas ayuda en tu vida personal o profesional. Para crear este mapa mental, sigue estos pasos:

- 1. Preparación:** Coge una hoja grande de papel y bolígrafos.
- 2. Inicia el mapa mental:** Dibuja un círculo en el centro del papel y nómbralo "Mis redes". A partir de este círculo, dibuja flechas que se refieran cada una de ellas a tus redes personales o profesionales.
- 3. Reflexión:** Tómate un momento para reflexionar sobre tus relaciones actuales y las personas concretas a las que puedes acudir en busca de apoyo o ayuda. Pueden ser compañeros de trabajo, familiares, amigos o cualquier otro grupo social al que pertenezcas.
- 4. Repaso:** Una vez que hayas terminado de anotar tus redes disponibles, retrocede un momento y reflexiona sobre el número de redes personales y profesionales para desarrollar la resiliencia.
 - ¿Está equilibrado?
 - ¿Cuenta con el apoyo adecuado en ambas esferas de tu vida?
 - Piensa si te gustaría ampliar estas redes y en qué direcciones.
- 5. Selecciona las redes con las que deseas ponerte en contacto:** Ahora, toma nota de las redes con las que podrías iniciar una conversación, para mejorar tu conexión con ellas.
- 6. Reflexiona sobre la actividad:** Cuando termines esta actividad, tómate un momento para reflexionar:
 - ¿Cómo te sentiste después de anotar tus conexiones?
 - ¿Te ha resultado útil esta actividad para tu situación y por qué?
- 7. Visualiza el mapa mental y mantenlo actualizado:** Coloca tu mapa mental en un lugar donde puedas verlo con regularidad, como tu dormitorio o tu lugar de trabajo. Que te sirva de recordatorio visual de tus redes de contactos y de las personas a las que puedes acudir en busca de apoyo.

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Establecer conexiones y mejorar la resiliencia: https://www.globalpsa.com/making-connections-improving-resilience/</p> <p>Cómo ser resiliente en el trabajo: https://positivepsychology.com/resilience-in-the-workplace/#google_vignette</p> <p>Cómo desarrollar la resiliencia: https://hbr.org/2021/01/the-secret-to-building-resilience</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para seguir desarrollando tus competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encontrar apoyo en todas partes: Mira más allá de las fuentes tradicionales de apoyo. Por ejemplo, formar parte de una comunidad en línea en la que se debata un tema de interés concreto puede ser una fuente de apoyo y una red de contactos. • Personalizar tu pizarra: Haz que el tablero de visión sea único para tus experiencias y objetivos incluyendo imágenes, palabras y frases que tengan un significado personal. • Reflexionar y revisar periódicamente: Tómate tiempo para reflexionar periódicamente sobre tu mapa mental y la información que contiene. Utilízalo como herramienta de autorreflexión y como recordatorio de las personas a las que puedes acudir en busca de consejo u orientación.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que sigue:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Te resulta fácil pedir ayuda a otras personas? En caso negativo, ¿qué puedes hacer para mejorar esta situación? 2. ¿Te animan tus redes sociales actuales a probar cosas nuevas? En caso afirmativo, ¿puedes describirlas? 3. ¿Te permite esta autorreflexión alimentar la resiliencia y la confianza en ti mismo? 4. ¿Cuándo fue la última vez que participaste en una actividad de equipo? ¿Es algo que te gustaría aumentar en tu vida?

Avanzado

Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Estableciendo conexiones para la resiliencia
Título de la actividad:	El poder del perdón para establecer vínculos y reforzar la resiliencia
Duración estimada (minutos):	30-45 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad te animará a perdonar activa y conscientemente a un colega, amigo o familiar por su mal comportamiento. Perdonar significa dejar ir las emociones negativas (como la amargura, la ira y la hostilidad) vinculadas a un acontecimiento pasado que nos hizo daño. Esto puede, en última instancia, ayudarnos a seguir adelante y a construir y mantener relaciones sólidas. Perdonar nos lleva a experimentar más emociones positivas y resiliencia.
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none">1. Piensa en un ejemplo: Recuerda un mal comportamiento concreto de un colega (o de un amigo o familiar) que te haya herido o decepcionado.2. Responde a la siguiente pregunta para crear recordado lo sucedido:<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué se dijo o hizo concretamente?• ¿Qué tipo de emociones experimentaste (y quizás sigues experimentando hasta ahora)?• ¿Qué te cuesta soltar?3. Asume la responsabilidad: Te animamos a que asumas las consecuencias. Detente un momento y trata tus emociones negativas como algo que es tuyo y que tienes que gestionar.4. Tómate un momento para reflexionar sobre lo ocurrido:<ul style="list-style-type: none">• ¿De quién crees que fue la culpa?• ¿Fue enteramente culpa de tu compañero?• ¿Has contribuido de alguna manera al incidente?• ¿O también puede ser que factores externos hayan contribuido a ello?5. Intenta perdonar: Teniendo en cuenta que perdonar a las personas puede permitirnos establecer mayores conexiones, ahora te animamos a que hagas un esfuerzo consciente para perdonar a esta persona por su mal comportamiento. En el caso de que un factor externo haya influido en el comportamiento de tu colega/amigo/familiar, podrías mostrar una mayor comprensión hacia su reacción. Si crees que ha sido culpa suya, decide conscientemente dejar atrás la decepción y seguir adelante.6. Resoluciones y avances: Dado que este mal comportamiento ha tenido repercusiones en tu relación con tu compañero, ¿cómo te gustaría corregir o enmendar la situación actual? Si no es posible, ¿cómo podrías mejorarla?

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Restablecer las relaciones en el lugar de trabajo: https://medium.com/@SGailBorden/restoring-workplace-relationships-5-things-to-know-about-forgiveness-d200a540fe3e#:~:text=Before%20you%20refuse%20to%20forgive,behavior%2C%20increased%20bitterness%20and%20more.</p> <p>Cómo establecer buenas relaciones de trabajo: https://www.mindtools.com/aorqe4z/building-good-work-relationships</p> <p>Conjunto de herramientas para unas relaciones sólidas: https://thewellbeingproject.co.uk/wp-content/uploads/2021/12/Wraw-Strong-Relationships-Toolkit-print.pdf</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus habilidades sociales y establecer relaciones más sólidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Separar el comportamiento de la identidad: Evita etiquetar el comportamiento de los demás. Por ejemplo, si alguien ha cometido un error y te ha hecho daño, eso no significa que sea arrogante o que no le importen las emociones de los demás. Dale una segunda oportunidad. • Bucle de retroalimentación de la comunicación: Reconoce que estás en un bucle constante de retroalimentación de la comunicación, tanto verbal como no verbal. Trabajar duro en tus habilidades de comunicación y observación es fundamental. Prestar toda tu atención a las personas te permitirá comprenderlas mejor. • Recibes lo que das: Si quieres que alguien te comprenda, asegúrate de que tú también comprendes su punto de vista.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionando sobre la actividad, trata de dar sentido a lo sucedido, pensando en lo que has aprendido de este incidente. 2. ¿Qué se siente al perdonar a las personas que te han hecho daño? ¿Es algo fácil o difícil de hacer? Ten en cuenta que algunos malos comportamientos pueden ser más fáciles de aceptar y perdonar que otros. 3. Repasando la actividad, ¿cuáles son las principales conclusiones que has sacado de este ejercicio?

Competencias de autoayuda: Inteligencia emocional y control emocional

Introducción

Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Inteligencia emocional y control emocional
Título de la actividad:	Darte cuenta y comprender las creencias incorrectas sobre tus emociones
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad ayuda a los jóvenes adultos a explorar su forma de expresar las emociones, sus interpretaciones personales de las mismas y a descubrir creencias disfuncionales sobre ellas. Al revelar cualquier creencia errónea sobre nuestras emociones (como que las emociones negativas deben evitarse), nos permite experimentarlas mejor y, en consecuencia, mejorar nuestro bienestar general.

**Instrucciones
paso a paso:**

Reflexionar sobre nuestras emociones puede aumentar nuestra capacidad de autoconocimiento, un elemento fundamental de la inteligencia emocional. En esta actividad, se te guiará para que reflexiones sobre una emoción difícil concreta y cambies la forma en que normalmente responderías a ella. Para desenredar esta emoción, sigue estos pasos:

- 1. Preparación:** Prepara una hoja de papel y coge bolígrafos o lápices.
- 2. Elige un estado emocional que consideres desafiante o difícil para tí:** Puede ser, por ejemplo, la ansiedad ante un acontecimiento próximo o la decepción de una persona importante para tí. Puedes elegir una emoción que estés experimentando actualmente o que hayas experimentado en el pasado. Escribe la emoción elegida en el centro de la página.
- 3. Lluvia de ideas:** Ahora tómate un momento y piensa en las creencias fundamentales que tienes respecto a esta emoción. ¿Te permites experimentarla sin juzgarla? Crea burbujas de pensamiento (alrededor de la emoción escrita en el centro de la página) para poder escribir en ellas tus creencias.
- 4. Tus reflexiones:** Mientras reflexionas sobre tus creencias básicas en torno a las emociones negativas, piensa si alguna vez has pensado:
 - “Estoy exagerando. Debería seguir adelante y no darle tanta importancia”.
 - “Si expreso cómo me siento a los demás pensarán peor de mí/me percibirán como vulnerable”
 - “¿Por qué no puedo afrontar la situación como lo hacen los demás?”
- 5. Reflexión:** Reflexiona sobre cómo te están afectando estas creencias que tienes sobre las emociones negativas.
 - ¿Cómo cambia esto la forma en que te sientes, te comportas y te hablas a ti mismo cuando te enfrentas a esta emoción?
 - Anota en tu hoja de papel el impacto tanto positivo como negativo de tus creencias sobre cómo acabas experimentando realmente la emoción negativa que se te ocurra.
- 6. Alternativas positivas:** Si has anotado alguna consecuencia negativa, piensa en formas alternativas y más positivas de percibir tus emociones y anótalas.
 - ¿Qué podría ser?
 - ¿Será que experimentar esta emoción tiene algo que enseñarte y ayudarte a mejorar?
- 7. En el futuro:** Si quieres recordarte a ti mismo la importancia de reconocer tus emociones, guarda este trozo de papel en tu cajón, para poder volver a él en cualquier momento.

**Enlace a recursos
adicionales o
material de lectura:**

Vídeo de 3 minutos sobre inteligencia emocional: <https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU>

Inteligencia emocional y desarrollo del don de gentes: <https://www.mindtools.com/ab4u682/emotional-intelligence>

Inteligencia emocional en el lugar de trabajo: <https://leaders.com/articles/personal-growth/emotional-intelligence-in-the-workplace/>

Breve vídeo sobre la empatía: <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>

**Los mejores
consejos:**

3 consejos para desarrollar tu inteligencia emocional:

- Practica técnicas de gestión del estrés: Reconoce cuándo el estrés laboral hace mella en tu bienestar emocional y tómate un descanso. Pasa tiempo con la familia y los amigos, o haciendo una actividad que te guste, como leer un libro.
- La empatía como hábito cotidiano: Practica tus dotes de empatía, ya que te permitirá ver el mundo con los ojos de los demás y comprender mejor por qué se comportan de la forma en que lo hacen. Te permite crear relaciones y vínculos más fuertes.
- Exprésate: Habla abiertamente con los demás sobre lo que piensas y cómo te sientes. Trabaja tus habilidades comunicativas para asegurarte de transmitirlo de la forma adecuada, de modo que puedan ver tu punto de vista y apoyarte si es necesario.

**Preguntas de
autorreflexión:**

Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:

1. ¿Cómo te has sentido al hacer este ejercicio?
2. ¿Fue fácil o difícil identificar el impacto de estas emociones negativas en tus pensamientos y comportamientos?
3. ¿Te ha animado la actividad a responder de forma diferente a una emoción negativa en el futuro? En caso afirmativo, ¿de qué manera?

Avanzado

Tema tratado:	Competencias de autoayuda: Inteligencia emocional y control emocional
Título de la actividad:	Potenciar la inteligencia emocional mediante el desarrollo de habilidades sociales
Duración estimada (minutos):	60-120 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Al participar en esta actividad, puedes practicar tus habilidades de inteligencia emocional, a través del desarrollo de tus habilidades sociales.

**Instrucciones
paso a paso:**

Sigue los siguientes pasos para desarrollar tus habilidades de inteligencia emocional:

1. Pide opiniones sobre comportamientos que demuestren sólidas habilidades sociales: Esta actividad te permite conocer tus cualidades más respetuosas.

- Empieza por ponerte en contacto con tres o cinco compañeros de trabajo o supervisores, ya sea en persona o por correo electrónico.
- Pídeles que te describan ejemplos concretos en los que hayas demostrado buenas habilidades sociales y que te digan cuándo y cómo te han visto tratar a la gente con amabilidad y respeto.
- Una vez que hayas recogido estos comentarios, reflexiona sobre los ejemplos proporcionados y, en concreto, sobre el contexto, tu propio enfoque y las personas con las que interactuaste mejor.
- Aprovecha cualquier oportunidad que se te presente para demostrar civismo y utilizar tus habilidades interpersonales positivas.

2. Descubre tus defectos: Recopila información sincera, tanto de colegas como de amigos, sobre las áreas de mejora o los puntos débiles de tu forma de relacionarte con los demás.

- Identifica a un par de colegas de confianza que se preocupen de verdad por tu mejora y en los que confíes para que te ofrezcan un feedback directo y sincero.
- Pídeles que te sugieran mejoras concretas y comportamientos sugeridos.
- Presta mucha atención a sus respuestas y propuestas.

3. Pregunta, concretamente, cómo puedes mejorar: Una vez identificados los comportamientos que te gustaría mejorar, recaba información de los demás sobre las estrategias eficaces para mejorarlos. Adoptar este enfoque de “feedforward” proporciona un medio valioso de obtener ideas concretas para perfeccionar tus comportamientos. ¿Y cómo puedes conseguirlo?

- Identifica a las personas a las que quieres acercarte y pídeles que te hagan dos sugerencias sobre cómo puedes mejorar tus habilidades sociales.
- Escucha activamente sus aportaciones, haz preguntas aclaratorias y anota sus sugerencias. No olvides “darles las gracias” sin ofrecer excusas ni ponerte a la defensiva.
- Continúa el proceso solicitando la opinión de otras personas.

4. Trabajar con un entrenador (paso opcional): Si necesitas más orientación y consejos para mejorar tus habilidades sociales, los entrenadores pueden ayudarte:

- Ofrecen un espacio seguro y sin prejuicios para que explores lo que quieres mejorar, te orientan a la hora de fijar objetivos y planificar acciones.
- También pueden orientarte a la hora de practicar nuevos comportamientos, romper viejos hábitos y reforzar los cambios positivos.
- Un coach puede hacerte responsable de tu crecimiento y desarrollo, además de apoyarte y animarte.
- Por último, un coach puede adaptar su asesoramiento a tus necesidades y objetivos específicos. Reconocen que el desarrollo de la inteligencia emocional de cada persona es único y adaptan sus estrategias y técnicas en consecuencia.

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>¿Cuál es su nivel de inteligencia emocional?: https://www.mindtools.com/axbwm3m/how-emotionally-intelligent-are-you</p> <p>Cómo mejorar la inteligencia emocional: https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-training/</p> <p>Guía de habilidades sociales: https://www.nytimes.com/2020/01/23/smarter-living/adults-guide-to-social-skills.html</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 consejos para desarrollar tu inteligencia emocional: • Enfrentarte constructivamente a alguien: Si evitas resolver un asunto que te molesta, es muy probable que la calidad de tu relación se resienta. Cuando estés preparado para mantener la conversación y expresar lo que no te gusta, céntrate en utilizar frases con “yo” como “me siento dolido porque mi idea no se tuvo en cuenta durante la reunión” y describe el comportamiento y tu reacción ante él, en lugar de culpar y acusar a la otra persona. Para tener una confrontación sana, primero tienes que ser consciente de tus propias emociones. • Conectividad: Invierte tiempo y esfuerzo en establecer relaciones positivas con los demás. Tener buenas habilidades sociales aumenta el grado en que los demás nos perciben como personas accesibles y agradables. • Entablar una conversación con alguien nuevo en el trabajo: De ese modo, no sólo haces que el nuevo colega se sienta incluido, sino que también llegas a conocer a una persona diferente y sus diversas experiencias.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionando sobre la actividad, ¿cómo ha mejorado tu capacidad para pedir opiniones a otras personas importantes de tu entorno? 2. ¿Te resulta fácil escuchar y aceptar lo que otras personas tienen que decir o recomendar? 3. ¿Cómo puedes asegurarte de que revisas constantemente tus puntos débiles y de que te comprometes a tomar medidas para mejorar? 4. Repasando la actividad, ¿cuáles son las principales conclusiones que has sacado sobre la gestión de tus habilidades sociales?

Uno mismo: desarrollo personal y toma de decisiones profesionales positivas

Introducción

Tema tratado:	Uno mismo: desarrollo personal y toma de decisiones profesionales positivas
Título de la actividad:	¡Construyéndome!
Duración estimada (minutos):	45 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Al completar esta actividad, los jóvenes adultos pueden aspirar a mejorar sus capacidades de gestión de la carrera profesional y de desarrollo personal. A través de esta actividad, se anima a los jóvenes adultos a reflexionar sobre los hábitos o comportamientos específicos que desean seguir. Este paso inicial fomenta el autoconocimiento y la concentración en áreas que afectan directamente a su desarrollo personal y profesional. Al participar en esta actividad, los jóvenes no sólo crean un registro de hábitos personalizado, sino que también desarrollan habilidades de fijación de objetivos, gestión del tiempo y autorreflexión, componentes esenciales de la gestión eficaz de la carrera y el desarrollo personal.

**Instrucciones
paso a paso:**

- 1. Identifica tus objetivos:** Comienza por identificar los hábitos o comportamientos específicos que deseas seguir para tu desarrollo personal. Puede tratarse de beneficios relacionados con la salud, objetivos de aprendizaje o cualquier otra área en la que quieras centrarte.
- 2. Examina diferentes opciones de seguimiento de hábitos:** Dedicar algún tiempo a investigar las aplicaciones o plantillas de seguimiento de hábitos existentes. Esto te servirá de inspiración y te ayudará a entender las características que podrían ser beneficiosas para tu rastreador de hábitos personal.
- 3. Crea una lista de características:** Basándote en tu investigación, elabora una lista de las características esenciales que debe tener tu rastreador de hábitos. Ten en cuenta factores como la sencillez, la facilidad de uso y la capacidad de seguir el progreso a lo largo del tiempo.
- 4. Haz un croquis:** Utiliza un bolígrafo y algo de papel, o un dispositivo digital, para esbozar el diseño de tu rastreador de hábitos.
 - Incluye secciones para cada hábito, espacio para hacer un seguimiento de los progresos y notas.
 - No te preocupes por hacerlo perfecto: céntrate en la estructura general.
 - Para centrarte en la actividad, programa un temporizador de 30-45 minutos. Esto evitará que pienses demasiado y te animará a tomar decisiones rápidamente.
- 5. Revisa tu diseño:** Revisa tu boceto inicial y realiza los ajustes necesarios.
 - Considera la posibilidad de utilizar códigos de colores, símbolos u otras señales visuales para mejorar la eficacia del rastreador.
 - Asegúrate de repasar el diseño para hacerlo más atractivo visualmente y fácil de usar.
 - ¡Hazlo personal! Intenta incluir elementos personales en tu seguidor de hábitos, como citas motivadoras, afirmaciones personales o elementos visuales que resuenen contigo.
- 6. Elabora un plan:** Tómame unos minutos para pensar cómo vas a integrar este registro de hábitos en tu rutina diaria. Piensa dónde lo guardarás, con qué frecuencia lo actualizarás y qué otras herramientas o recordatorios necesitarás.
- 7. Prueba de funcionamiento:** Utiliza tu rastreador de hábitos durante al menos una semana. Anota lo que funciona bien y lo que podría mejorarse. Utiliza estos comentarios para realizar los ajustes necesarios en tu diseño.

**Enlace a recursos
adicionales o
material de lectura:**

Plantilla Canva 1: <https://www.canva.com/p/templates/EAFVU1cyzAc-colorful-simple-habit-tracker-bullet-journal/>
Plantilla Canva 2: <https://www.canva.com/p/templates/EAFZQuThxMg-colorful-elegant-habit-tracker/>
Por qué y cómo funciona un rastreador de hábitos (artículo): <https://www.intelligentchange.com/blogs/read/why-and-how-a-habit-tracker-works>
La guía definitiva para el seguimiento de hábitos. Por qué y cómo registrar tus hábitos (artículo): <https://jamesclear.com/habit-tracker>

**Los mejores
consejos:**

3 consejos para desarrollar tus habilidades:

- **Objetivos de desarrollo profesional:** Empieza por definir claramente objetivos de desarrollo profesional específicos y alcanzables. Ya se trate de adquirir una nueva habilidad, ampliar tu red profesional o establecer hitos en la búsqueda de empleo, tener objetivos bien definidos proporcionará dirección y propósito a tu seguimiento de hábitos. Divide los objetivos más amplios en tareas más pequeñas y manejables para que el progreso sea más tangible.
- **Actualiza y revisa constantemente tu registro de hábitos:** Dedicar un tiempo cada día o cada semana a evaluar tus progresos, hacer ajustes y planificar el futuro. La constancia en el seguimiento de los hábitos no sólo refuerza los comportamientos positivos, sino que también te ayuda a mantener el rumbo de tu plan de gestión profesional. Trata tu registro de hábitos como un documento vivo que evoluciona con tus objetivos y experiencias.
- **Adaptabilidad:** Estate abierto a modificar tu sistema de seguimiento de hábitos en función de tus experiencias y comentarios. Si ciertas estrategias o hábitos no están dando los resultados deseados, no dudes en hacer ajustes. La adaptabilidad es una habilidad valiosa en el mundo profesional, y esta actividad ofrece una forma práctica de cultivarla. Aprende tanto de los éxitos como de los retos, perfeccionando tu enfoque para adaptarlo mejor a la evolución de tus aspiraciones profesionales.

**Preguntas de
autorreflexión:**

Una vez finalizada esta actividad, utiliza estas preguntas para reflexionar sobre lo que has aprendido:

1. ¿Qué hábitos han resultado más eficaces?
2. ¿En qué áreas has demostrado un mayor crecimiento?

Avanzado

Tema tratado:	Uno mismo: desarrollo personal y toma de decisiones profesionales positivas
Título de la actividad:	Brújula profesional: Planificar el camino hacia el éxito
Duración estimada (minutos):	30-45 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Los objetivos profesionales son cosas que decides que quieres hacer en tu trabajo. Puede ser elegir un trabajo o decidir dónde quieres estar dentro de unos años. Tener un objetivo profesional significa elegir qué tipo de trabajos quieres hacer. Cuando fijas un objetivo, tienes más claro lo que quieres conseguir. El objetivo de esta actividad es aumentar la capacidad de planificación y toma de decisiones de los alumnos para que comprendan mejor cómo se toman las decisiones. También ayuda a identificar las barreras que pueden interferir en la consecución de los objetivos profesionales y a desarrollar estrategias para superarlas.
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparación: Para empezar, imprime el folleto que aparece a continuación y busca un lugar tranquilo donde puedas realizar la actividad. 2. Piensa en tus futuras decisiones profesionales: Tómame un tiempo para considerar las decisiones relacionadas con tu carrera que podrías tomar en el futuro. Esto podría referirse a la educación y la formación, los ascensos, el inicio de tu carrera profesional, la entrada en un nuevo sector, entre muchas otras. 3. Hacia dónde ves tu carrera: A partir de las siguientes preguntas, plantéate dónde te gustaría estar en tu carrera profesional: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué puedes hacer para mejorar tu carrera en las próximas cinco semanas? • ¿Y en los próximos cinco meses? • ¿Qué te gustaría haber conseguido en los próximos cinco años? 4. Define un objetivo profesional: Escribe un objetivo profesional. Puede ser algo que quieras conseguir pronto, en los próximos seis meses, o algo a más largo plazo, de dos a cinco años, o incluso un objetivo para toda la vida. Después, el plan de acción te guiará en la determinación de los pasos para alcanzarlo. 5. Elabora un plan de acción: Sea cual sea tu objetivo, elaborar un plan de acción puede ser la clave para avanzar en lugar de estancarte. Muchos ejemplos demuestran que las personas que crean un plan claro para alcanzar su objetivo tienen muchas más probabilidades de conseguirlo. Utiliza este folleto para crear un plan de acción que te permita alcanzar tus objetivos profesionales. 6. Reflexiona: Una vez que hayas completado el folleto, recuerda reflexionar sobre tus decisiones revisándolo tan a menudo como sea posible, pero al menos cada tres meses.
Enlace a recursos adicionales o material de lectura:	<p>Cómo fijar objetivos SMART: https://www.youtube.com/watch?v=qU9DOORoQm4</p> <p>Cómo redactar un plan de acción: https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-write-an-action-plan</p> <p>Plan de acción profesional: https://www.europelanguagejobs.com/blog/career-action-plan</p>

Los mejores consejos:

3 consejos para desarrollar tus capacidades:

- Definir objetivos profesionales claros: Empieza por pensar en tus decisiones y objetivos profesionales futuros. Márcate objetivos claros, ya sean a corto plazo (los próximos seis meses), a medio plazo (de dos a cinco años) o a largo plazo (objetivos para toda la vida). Definir tus objetivos profesionales te proporciona una dirección clara para la toma de decisiones.
- Crear un plan de acción: Después de fijar tu objetivo profesional, utiliza el folleto proporcionado para crear un plan de acción. Divide tu objetivo en pasos más pequeños y manejables. Contar con un plan claro aumenta considerablemente la probabilidad de alcanzar tus objetivos. Tómate tu tiempo para seguir el folleto que te guiará a lo largo del proceso.
- Reflexionar y ajustar periódicamente: Una vez que hayas completado tu plan de acción, acostúmbrate a reflexionar sobre tus decisiones con regularidad, preferiblemente cada tres meses. Utiliza el folleto como herramienta de autorreflexión. Piensa si tus objetivos han cambiado, si te has enfrentado a nuevos retos o si es necesario ajustar tu plan de acción. La reflexión periódica te ayuda a mantenerte en el buen camino y a tomar decisiones informadas para una gestión eficaz de tu carrera profesional.

Preguntas de autorreflexión:

Una vez finalizada esta actividad, utiliza estas preguntas para reflexionar sobre lo que has aprendido:

1. ¿Qué conocimientos has adquirido sobre tus objetivos profesionales y tus tendencias en la toma de decisiones a través del proceso de establecer y planificar la consecución de un objetivo profesional específico?
2. ¿Cómo crees que el plan de acción que has creado influirá positivamente en tu capacidad para navegar y tomar decisiones en tu carrera?



Mi plan de acción profesional



Mi declaración de objetivos

¿Qué necesitas para alcanzar ese objetivo? Escribe todas las cosas que tienes que hacer para alcanzarlo. Presta atención a cuándo debes hacerlas, porque puede que algunas cosas debas hacerlas antes que otras (como formarte primero antes de buscar trabajo).

	Pasos a seguir	Hazlo por	Resultado	Hecho
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				



Mi plan de acción profesional



Cuando elabores tu plan, piensa en cualquier problema o cosa que pueda interponerse en tu camino. Es bueno conocerlos de antemano para estar preparado y poder afrontarlos más rápidamente.

Escribe los problemas a los que podrías enfrentarte y cómo vas a solucionarlos.

Posibles obstáculos a superar	Plan para superar los obstáculos

¿Cómo mantendré la motivación?

He aquí algunas preguntas de seguimiento que puede hacerse dentro de tres meses para asegurarse de que su plan de acción sigue siendo pertinente...

- ¿Qué otras cosas puedo incluir en mi plan para mejorarlo?
- ¿Cuánto me falta para alcanzar mi objetivo?
- ¿He alcanzado mi objetivo? Si no, ¿qué me impide avanzar?
- ¿En qué cambiaré lo que quiero hacer si encuentro nuevos datos?
- Si he alcanzado mi objetivo, ¿tengo uno nuevo?

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

Introducción

Tema tratado:	Uno mismo: desarrollar y mantener una imagen positiva de sí mismo
Título de la actividad:	Collage de autoimagen positiva
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad anima a los participantes a reconocer y mantener una imagen positiva de sí mismos, lo que contribuirá al bienestar general y al crecimiento profesional. Una imagen positiva de uno mismo aumenta la confianza en las competencias y capacidades profesionales, ya que contribuye a la asertividad y la resiliencia ante los retos.
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none">1. Reflexionar: Busca un lugar tranquilo y cómodo para concentrarte. Respira hondo varias veces para relajarte. Reflexiona sobre tus puntos fuertes, habilidades y experiencias.<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles son mis logros y puntos fuertes (al menos cinco cualidades positivas o logros de los que me sienta orgulloso)?• ¿Cuáles son mis puntos fuertes, tanto personales como profesionales? ¿En qué situaciones he demostrado estos puntos fuertes?2. Identificar experiencias y retos significativos: Dibuja una cronología de experiencias significativas en tu vida, tanto positivas como desafiantes, que hayan contribuido a tu autoimagen.<ul style="list-style-type: none">• Identifica los momentos que han dado forma a lo que eres hoy. Reflexiona sobre los retos que has superado y las lecciones aprendidas.• Utiliza diferentes colores para representar distintos tipos de experiencias (por ejemplo, momentos felices, logros, obstáculos superados).3. Crear un collage: Hojea las revistas y recorta imágenes, palabras o frases que representen tus puntos fuertes y tus logros. Coloca estos recortes en tu papel de forma visualmente atractiva, creando un collage que refleje tus cualidades positivas.
Enlace a recursos adicionales o material de lectura:	<p>Ejemplos de autoimagen positiva: https://www.believeinmind.com/know_thyself/positive-self-image-examples/#2-set-realistic-goals-for-yourself</p> <p>Fomentar la autoestima: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20045374</p> <p>Artículo de investigación sobre cómo un autoconcepto positivo puede ayudar a las personas a superar la indecisión profesional: https://www.researchgate.net/profile/Malikeh-Beheshtifar/publication/281176650_Positive_Self-Concept_A_Vital_Factor_to_Overcome_Career_Indecision/links/55d9c96608aec156b9ad1dd0/Positive-Self-Concept-A-Vital-Factor-to-Overcome-Career-Indecision.pdf</p>

**Los mejores
consejos:**

3 consejos para desarrollar tus capacidades:

- **Autorreflexión periódica:** Dedicar un tiempo a reflexionar sobre tus pensamientos, sentimientos y experiencias. Puede ser escribiendo un diario, meditando o simplemente contemplando en silencio.
- **Buscar opiniones y reflexionar:** Habla con tu familia, amigos, colegas o profesionales para obtener información valiosa sobre tus habilidades o áreas de mejora. Estate abierto a las críticas constructivas y considéralas una oportunidad de crecimiento.
- **Seguir aprendiendo, cometer errores y explorar nuevas oportunidades:** Acepta los errores como algo de lo que aprender y sigue buscando nuevos conocimientos, habilidades y oportunidades. Probar nuevas actividades o asumir retos diferentes puede revelar aspectos de ti mismo que quizá no conocías. Puede ser una nueva afición, una clase o incluso viajar a lugares desconocidos.

**Preguntas de
autorreflexión:**

Preguntas finales para reflexionar sobre lo aprendido:

1. Reflexionando sobre la actividad, ¿cómo ha evolucionado tu conciencia de desarrollar y mantener una imagen positiva de ti mismo, y de qué manera crees que esto influye en tu vida personal y profesional?
2. ¿Qué experiencias positivas destacan en tu cronología y cómo han contribuido a mejorar tu imagen de tí mismo?
3. ¿Cómo superaste las experiencias difíciles en tu línea de tiempo y qué lecciones aprendiste? ¿De qué manera han contribuido estos retos a tu resiliencia y crecimiento personal?

Avanzado

Tema tratado:	Uno mismo: desarrollar y mantener una imagen positiva de sí mismo
Título de la actividad:	Viaje de autodescubrimiento
Duración estimada (minutos):	60-70 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad anima a los participantes a reflexionar sobre sus objetivos personales, sociales, educativos y vocacionales y les capacita para comprender la influencia de la autoimagen en su trayectoria profesional, fomentando una conexión más profunda entre sus aspiraciones, el conocimiento de sí mismos y la toma de decisiones positivas.

**Instrucciones
paso a paso:**

1. Preparación y reflexión: Empieza por encontrar un espacio tranquilo y cómodo donde puedas concentrarte. Reflexiona sobre tus objetivos personales, sociales, educativos y profesionales y escribe un objetivo para cada categoría.

Por ejemplo:

- Haz ejercicio al menos tres veces por semana.
- Sal con tus amigos más a menudo.
- Mejora tu inglés.
- Desarrolla habilidades de liderazgo y alcanza un puesto directivo en los próximos cinco años.

2. Cronología: Crea una línea de tiempo en un papel para marcar las decisiones significativas que has tomado en tus ámbitos personal, social, educativo y profesional. Piensa en cómo influyeron tu autoconcepto y tu conciencia en estas decisiones. Por ejemplo:

- Decidí cambiar de carrera a través de la educación después de que una clara comprensión de mis pasiones y fortalezas me llevara a darme cuenta de que mi carrera actual no estaba alineada con mi auténtico yo.
- Ser más consciente de mí mismo me permitió reconocer el impacto negativo de una amistad tóxica en mi bienestar mental.
- Mejoré mi autoconciencia en torno a mis habilidades y finalmente pedí un aumento de sueldo.

3. Ver este vídeo y reflexionar: Mira un vídeo de una persona de éxito. En los recursos adicionales, puedes encontrar vídeos que pueden inspirarte para ver el impacto de la autoimagen en tu trayectoria profesional. Mira este vídeo y piensa en tu trayectoria profesional. Responde a estas preguntas:

- ¿Quién tengo que ser para volver a soñar?
- ¿Quién tengo que ser para vivir la vida que quiero?
- ¿Quién tengo que ser para obtener los resultados que quiero?

Tómate tiempo para reflexionar sobre tus puntos fuertes, tus capacidades y tu experiencia. Piensa en cómo influye la imagen que tienes de ti mismo en el desarrollo de tu carrera y cómo puedes mejorarla.

4. Crear un tablero de visión: Crea un pequeño tablero de visión en una tarjeta o papel, que represente tu yo ideal en el futuro.

- Utiliza imágenes, palabras o símbolos que reflejen tus aspiraciones.
- Piensa en la relación entre el conocimiento de uno mismo, los objetivos y las decisiones futuras.

5. Psicología positiva: Explora la psicología positiva. La psicología positiva se centra en el uso de tus puntos fuertes, las prácticas de gratitud, la autoconversación positiva, las relaciones positivas y su impacto en el desarrollo profesional. Lee este artículo sobre la psicología positiva en el lugar de trabajo para familiarizarte con sus principios y consejos prácticos.

- ¿Qué parte ha resonado más en mí?
- ¿Cuáles son mis principales puntos fuertes y talentos?
- ¿De qué aspectos de mi trabajo y de mi vida personal estoy agradecido?
- ¿Cuáles son mis objetivos profesionales a corto y largo plazo?
- ¿Cómo afronto los retos y los comentarios en el trabajo?
- ¿De qué manera contribuyo positivamente a mi lugar de trabajo o a mi comunidad?

**Enlace a recursos
adicionales o
material de lectura:**

Vídeo sobre la imagen personal: <https://www.youtube.com/watch?v=C5dyGh3oMVQ>

Artículo sobre psicología positiva: <https://positivepsychology.com/positive-psychology-workplace-labor-of-love/>

**Los mejores
consejos:**

3 consejos para desarrollar sus capacidades:

- **Aclara y alinea tus objetivos:** Cuando reflexiones sobre tus objetivos personales, sociales, educativos y profesionales, asegúrate de que están claros y en consonancia con tus valores. Escribe objetivos que resuenen con tu auténtico yo, fomentando un sentido de propósito y realización.
- **Crea un calendario de decisiones importantes:** Concéntrate en comprender los procesos de pensamiento influidos por tu autoconcepto. Identifica patrones o cambios en tu conciencia que hayan influido en estas decisiones.
- **Cultiva una mentalidad de crecimiento:** Adopta una mentalidad de crecimiento que vea los retos como oportunidades de aprendizaje y crecimiento. Entiende que las capacidades y la inteligencia pueden desarrollarse mediante la dedicación y el trabajo duro. Una mentalidad de crecimiento fomenta la resiliencia e influye positivamente en tu enfoque de los objetivos personales, sociales, educativos y profesionales.

**Preguntas de
autorreflexión:**

Preguntas finales para reflexionar sobre lo aprendido:

1. Reflexionando sobre la actividad de la línea de tiempo, ¿qué patrones o temas observas? ¿Cómo han evolucionado tu autopercepción y tu conciencia a lo largo del tiempo, influyendo en las decisiones que has tomado en tus ámbitos personal, social, educativo y profesional?
2. Después de ver el vídeo de una persona de éxito, ¿cómo percibes actualmente tu propio potencial y tus capacidades? ¿De qué manera puedes mejorar la imagen que tienes de ti mismo para alinearla con tus aspiraciones profesionales?
3. ¿Qué emociones o percepciones te han surgido al pensar en tu yo ideal en el futuro?

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

Introducción

Tema tratado:	Uno mismo: Equilibrar la vida, el aprendizaje y los objetivos profesionales
Título de la actividad:	Rueda de equilibrio
Duración estimada (minutos):	45-60 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	A través de esta actividad, los jóvenes adultos empezarán a comprender su actual equilibrio vital y lo satisfechos que están en las distintas áreas de su vida. También establecerán un objetivo que les ayudará a trabajar para conseguir un mejor equilibrio vital.

**Instrucciones
paso a paso:**

- 1. Lectura:** Empieza por leer este artículo sobre la fórmula del equilibrio vital. Esto te dará una idea de cómo funcionará el resto de la actividad.
- 2. Investigar y reflexionar:** Investiga un poco sobre los roles vitales y reflexiona sobre cuáles son las principales áreas de tu vida. Piensa en tu familia, amigos, relaciones, trabajo, estudios, aficiones, intereses, etc.
- 3. Completar la rueda de equilibrio:** El folleto se adjunta a este recurso. Observa las cuatro secciones de la rueda: Carrera, Sociedad, Familia y Yo. Piensa en cómo son estas áreas en tu vida. Toma nota de los elementos que las componen para ti personalmente. Para cada una de las áreas de la rueda, puntúa sobre 10 tu grado de realización/satisfacción (siendo 10 la plena realización). Coloca un punto en cada sección de la rueda en el número que hayas seleccionado para esa área. A continuación, une los puntos. La forma que obtengas mostrará lo "equilibrada" que es tu vida; por ejemplo, un círculo redondo es muy equilibrado. Puedes tomar algunas notas más sobre el razonamiento que hay detrás de tus puntuaciones.
 - En cuanto a la carrera profesional, piensa en los trabajos que has tenido o tienes actualmente, tus experiencias y tus logros.
 - En cuanto a la sociedad, piensa en cualquier cosa que hagas que contribuya a tu comunidad local o al mundo.
 - En cuanto a la familia, piensa en tus amigos y otras relaciones importantes y de apoyo en tu vida.
 - En cuanto al yo, considera aspectos como tu desarrollo personal, el tiempo que dedicas a actividades y aficiones agradables y otras partes importantes de ti mismo.
- 4. Calcula el balance de tu vida:** Utiliza las puntuaciones del folleto y la fórmula de equilibrio vital para calcular tu puntuación de equilibrio vital/realización. Cuanto más alta sea tu puntuación, más satisfecho/a estarás con tu vida. La puntuación máxima es 10. No te preocupes si tu puntuación es baja, ya que fluctúa a lo largo de la vida. La intención de esta actividad es tener una idea de tu grado de satisfacción actual e identificar las áreas de tu vida en las que quieres trabajar.
 - Fórmula del equilibrio vital = (Trabajo + Yo + Familia + Sociedad) / 4
- 5. Revisa tu equilibrio vital:** Piensa en qué áreas de tu vida quieres mejorar para aumentar estas puntuaciones y dar más equilibrio a tu vida. Piensa en cuál sería tu puntuación ideal y cómo sería tu vida ideal.
- 6. Objetivos SMART:** Céntrate en un área específica que hayas identificado y en la que quieras trabajar. Haz una lluvia de ideas sobre cómo puedes aumentar tu puntuación y conseguir lo que quieres. A continuación, utiliza el acrónimo SMART (specific, measurable, achievable, relevant, and time-bound) para fijar un objetivo. Para ello, puedes utilizar el folleto o una hoja de papel. Recuerda: empieza con un objetivo pequeño y alcanzable.

**Enlace a recursos
adicionales o
material de lectura:**

Aplicar la fórmula del equilibrio a sus objetivos profesionales: <https://www.linkedin.com/advice/0/how-do-you-apply-life-balance-formula-your>

Qué son los roles vitales: <https://ceric.ca/2003/09/an-introduction-to-life-roles/>

Elegir conscientemente nuestros papeles en la vida: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-the-wild-things-are/202209/choosing-our-roles-in-life-consciously>

**Los mejores
consejos:**

3 consejos para desarrollar tus habilidades:

- Repite esta actividad para obtener resultados a largo plazo: Repítelo cada 6-12 meses y observa cómo cambia y mejora el equilibrio de tu vida. Es una buena forma de reflexionar y ver dónde podrías necesitar hacer cambios en un área determinada.
- Los roles de tu vida: Dedicar algún tiempo a explorar los recursos para comprender mejor tus propios roles vitales.
- El verdadero cambio se produce lentamente: Ten paciencia y fijate objetivos realistas. Lleva tiempo hacer cambios y crear nuevos hábitos: ¡empieza poco a poco!

**Preguntas de
autorreflexión:**

Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:

1. ¿Qué opinas sobre tu actual equilibrio vital?
2. ¿Cómo crees que aplicarás la fórmula del equilibrio vital a tus objetivos profesionales?
3. ¿Te ha resultado útil esta técnica? ¿Piensas volver a utilizarla?

Rueda del equilibrio (handout 1):

La rueda del equilibrio

Sus calificaciones de cumplimiento

Notas

Carrera profesional

Sociedad

Tú mismo

Familia

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

+ + + = / 4

Rueda de equilibrio (handout 1):

Objetivos SMART

Cuando establezcas objetivos, asegúrate de que siguen la estructura SMART. Utiliza las siguientes preguntas para crear tus objetivos.

S **Específico**
¿Qué quiero conseguir?

M **Medible**
¿Cómo sabré cuándo se ha cumplido?

A **Alcanzable**
¿Cómo se puede lograr el objetivo?

R **Relevante**
¿Le parece que merece la pena?

T **Tiempo**
¿Cuándo puedo lograr este objetivo?

Avanzado

Tema tratado:	Uno mismo: Equilibrar la vida, el aprendizaje y los objetivos profesionales
Título de la actividad:	Crear una vida más equilibrada
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Durante esta actividad, los jóvenes realizarán tres ejercicios breves. Cada ejercicio demuestra una habilidad diferente que les ayudará a equilibrar mejor su vida, su aprendizaje y sus objetivos profesionales. Aprenderán a priorizar tareas y a establecer límites saludables en sus vidas. El último ejercicio les ayudará a determinar cómo pueden influir en su futuro y en el de los que les rodean unas simples acciones y decisiones cotidianas. Esto les ayudará a informarse mejor sobre las prioridades que eligen y los límites que aplican.

**Instrucciones
paso a paso:**

- 1. Lectura:** Empieza por leer este artículo para tener una visión general de lo que es el equilibrio entre la vida laboral y personal y cómo entra en juego el establecimiento de prioridades. Considera las siguientes preguntas relacionadas con las prioridades en el artículo (Coursera, 2024):
 - ¿Qué es lo que realmente me importa y estoy haciendo lo suficiente?
 - ¿Dónde puedo hacer concesiones? ¿Dónde he hecho demasiados compromisos?
 - ¿Qué puedo hacer para dedicar tiempo suficiente a mis objetivos y relaciones?
 - ¿Dónde puedo integrar mis responsabilidades para cumplir más de una al mismo tiempo?
- 2. Ejercicio 1- práctica de priorización basada en la urgencia y la importancia:** El folleto adjunto contiene una versión de la Matriz Eisenhower, que es una tabla de cuatro partes que puede utilizarse para priorizar las distintas tareas diarias. Las tareas se clasifican en urgentes e importantes, no urgentes pero importantes, urgentes pero no importantes y no urgentes y no importantes. Utiliza el folleto para priorizar las siguientes tareas:
 - Ver tu programa de televisión favorito
 - Hacer la colada
 - Finalizar un proyecto para una fecha límite en el trabajo (el proyecto debe entregarse mañana)
 - Dar de comer a la mascota del vecino
 - Mirar una oferta en Internet
 - Hacer la compra
 - Llamar a un familiar
 - Acudir a una cita con el médico
 - Preparar una presentación para el trabajo (la semana que viene)
- 3. Ejercicio 2- Establecer límites en el trabajo:** Establecer límites en el trabajo es una habilidad importante y te será útil cuando intentes crear un equilibrio entre la vida laboral y personal. Para este ejercicio vas a practicar tus habilidades de comunicación y cómo decir “no”.
 - Busca un espacio en el que te sientas cómodo y relajado, por ejemplo, algún lugar de tu casa. A algunas personas les resulta útil practicar las habilidades de comunicación delante de un espejo, pero haz lo que más te convenga.
 - Piensa en algunos límites que quieras establecer en el trabajo o en otro ámbito de tu vida. Intenta pensar en un límite que te resulte útil y aporte valor a tu vida. Empieza por algo pequeño y sencillo. A continuación, piensa en la persona a la que se lo comunicarías.
 - Para cada límite, rellena los espacios en blanco de la frase siguiente:
 - Cuando tú _____, yo me sentí _____. Por favor, no _____ es importante para mí.
 - Respira hondo unas cuantas veces y luego practica diciendo las frases en voz alta repetidamente.
 - Además, puedes seleccionar algunas de las frases de este artículo para practicar distintas formas de decir “no” en el trabajo. Intenta decirlas también en voz alta.
 - Con la práctica, te sentirás más cómodo y seguro a la hora de poner límites en el trabajo o en otros ámbitos de tu vida.
- 4. Ejercicio 3- cómo afectan las elecciones a nuestro futuro y al de los demás:** En este último ejercicio harás una lluvia de ideas y crearás un mapa mental. Esto te permitirá ver cómo tus elecciones y acciones afectan a tu futuro yo y a los que te rodean. ¡Verás cómo están interconectados!
 - Coge una hoja de papel y escribe “mis elecciones/acciones” en el centro de la página.
 - Escribe algunas de tus acciones y elecciones diarias, por ejemplo, la forma en que viajas (autobús, coche, etc.), con quién hablas durante el día, cómo te comunicas con ellos y la forma en que trabajas con los demás. También puedes incluir actividades que hagas a diario, como cocinar, ver la tele, etc.
 - Elige 3-4 de tus acciones/elecciones diarias, piensa en el impacto que cada una de ellas tiene en tu futuro yo a lo largo del tiempo y luego piensa en cómo puede afectar a otras personas de tu entorno. ¡Trata de pensar tanto en los efectos positivos como en los negativos!

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Artículo sobre la conciliación de la vida laboral y familiar y cómo mejorar la propia: https://www.coursera.org/articles/work-life-balance</p> <p>Artículo con consejos para conciliar la vida laboral y familiar: https://careergoalplanning.medium.com/balancing-work-and-life-tips-for-better-career-planning-and-management-6d764937f9ac</p> <p>Consejos para establecer límites en el trabajo: https://www.calm.com/blog/9-tips-for-setting-healthy-boundaries</p> <p>Cómo tus decisiones determinan tu futuro: https://www.linkedin.com/pulse/how-your-choices-can-shape-future-guide-making-conscious-vijeth/</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>Consejos para seguir desarrollando tus competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establece prioridades: Puedes utilizar la Matriz de Eisenhower para priorizar tus propias tareas diarias. Empieza escribiendo una lista de tareas pendientes y luego considera la urgencia de cada una de ellas. • Sigue practicando tus habilidades de comunicación y establece límites: Hacer esto puede ayudarte a priorizar las cosas que quieres hacer. ¡Prueba y practica las tácticas de comunicación que mejor se adapten a ti! • Revisa cómo son tus elecciones cotidianas: Es una buena idea pensar en tu día a día y en cómo las pequeñas decisiones y acciones pueden moldear tu futuro. Intenta dar prioridad a las cosas que tienen un impacto positivo en tu vida.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuáles son las ventajas de conciliar la vida laboral y familiar? 2. ¿Hay algo de lo que te hayas dado cuenta sobre las prioridades de tu vida actual gracias a estos ejercicios? 3. ¿Hay algún cambio que quieras hacer en el futuro? 4. ¿Qué te ha parecido practicar las habilidades de comunicación?

Establecer prioridades

Urgente e importante

Importante pero no urgente

Urgente pero no importante

No es urgente ni importante

Adaptado de:

- Lovric, K. y Howarth, D. (2021) **Objetivos y prioridades**. Disponible en: <https://usq.pressbooks.pub/academicsuccess/chapter/goals-and-priorities/> (fecha de consulta: 22 de febrero de 2024).
- Marko, M. (2020) **Definición, guía y ejemplos de la Matriz Eisenhower**. Disponible en: <https://instagantt.com/eisenhower-matrix-definition-guide-and-examples> (fecha de consulta: 22 de febrero de 2024).

Uno mismo: adaptarse a diferentes contextos y practicar la inteligencia social

Introducción

Tema tratado:	Uno mismo: adaptarse a diferentes contextos y practicar la inteligencia social
Título de la actividad:	Desarrollar mi inteligencia social
Duración estimada (minutos):	30-60 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Al completar la actividad, desarrollarás una comprensión más profunda de los conceptos tratados y los aplicarás a tu propia vida, lo que puede conducirte al crecimiento personal y al éxito. Además, la actividad fomenta el pensamiento crítico y el conocimiento de uno mismo, que son habilidades fundamentales para el aprendizaje permanente y el desarrollo personal.
Materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none">• Bolígrafo o lápiz• Papel o cuaderno• Acceso a un ordenador o dispositivo móvil con acceso a Internet

**Instrucciones
paso a paso:**

- 1. Reflexionar:** Tómate unos momentos para reflexionar sobre alguna ocasión en la que tuviste que adaptarte a un nuevo contexto o situación.
 - ¿Cuál era la situación?
 - ¿Qué hiciste para adaptarte?
 - ¿Cómo viviste la experiencia?
- 2. Investigación:** Utilizando tu ordenador o dispositivo móvil, investiga sobre una cultura o comunidad diferente a la tuya.
 - ¿Cuáles son algunas de las normas, valores y costumbres de esta cultura?
 - ¿Cómo tendrías que adaptar tu comportamiento o tu estilo de comunicación para encajar en esta cultura?
- 3. Identificar las barreras:** Si te trasladaras a esta cultura, piensa en los posibles obstáculos a los que podrías enfrentarte:
 - Encontrar trabajo
 - Encontrar alojamiento
 - Que se reconozcan tus competencias y tu experiencia profesional
 - Hacer vida social
- 4. Identificar habilidades y cualidades relacionadas con la inteligencia social:** Escribe algunas de las habilidades y cualidades que son importantes para adaptarse a diferentes contextos y poner en práctica la inteligencia social. Considera habilidades como:
 - Escucha activa
 - Empatía
 - Flexibilidad
 - Capacidad de comunicación
- 5. Considera una situación pertinente:** Piensa en una situación actual o futura en la que puedas tener que adaptar tu comportamiento o estilo de comunicación.
 - ¿Qué estrategias puedes utilizar para adaptarte? (al menos 3 estrategias)
- 6. Debate en pequeños grupos:** Comparte tus reflexiones y estrategias con un compañero o un pequeño grupo. Comentad las similitudes o diferencias entre sus enfoques y cómo pueden aprender unos de otros.

**Enlace a recursos
adicionales o
material de lectura:**

Artículo sobre la reflexión: <https://www.gmc-uk.org/education/standards-guidance-and-curricula/guidance/reflective-practice/the-reflective-practitioner--a-guide-for-medical-students/how-can-you-reflect#:~:text=Reflection%20is%20personal%2C%20and%20there,most%20effectively%2C%20can%20be%20helpful>

Artículo sobre los diferentes estilos de comunicación: <https://umatter.princeton.edu/respect/tools/communication-styles#:~:text=There%20are%20four%20main%20styles,passive%2Daggressive%2C%20and%20assertive>

Consejos para adaptarse al cambio: <https://centerstone.org/adjusting-to-change-adapt-and-overcome/>

**Los mejores
consejos:**

3 consejos para desarrollar tus capacidades:

- **Desarrollar habilidades de comunicación:** Una buena capacidad de comunicación es fundamental en el lugar de trabajo. Asegúrate de practicar la escucha activa, comunicar con claridad tus ideas y pensamientos y desarrollar tus habilidades de comunicación no verbal.
- **Ser adaptable:** La capacidad de adaptarse a distintas situaciones y contextos es esencial en un mundo laboral tan cambiante como el actual. Asegúrate de desarrollar tus habilidades de adaptabilidad estando abierto a la retroalimentación, aprendiendo de los errores y aceptando el cambio.
- **Desarrollar la inteligencia emocional:** La inteligencia emocional es la capacidad de comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás. Es importante desarrollar la inteligencia emocional practicando el autoconocimiento, la empatía y la comunicación eficaz.

**Preguntas de
autorreflexión:**

Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido, respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son algunos de los retos a los que puedes enfrentarte al adaptarte a diferentes contextos?
2. ¿Qué estrategias puedes utilizar para superar estos retos?
3. ¿Cómo puedes seguir desarrollando tus capacidades para adaptarte a diferentes contextos y poner en práctica la inteligencia social?

Avanzado

Tema tratado:	Uno mismo: adaptarse a diferentes contextos y practicar la inteligencia social
Título de la actividad:	Aprender a adaptarse y ajustarse
Duración estimada (minutos):	30-60 mins
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad te ofrece una forma divertida e interactiva de desarrollar habilidades esenciales que pueden beneficiarte en diversos aspectos de tu vida, como las relaciones personales, los entornos académicos o profesionales y las situaciones sociales.
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none">1. Reflexionar: Comienza reflexionando sobre el concepto de adaptación a diferentes contextos y por qué es una habilidad esencial. Piensa en situaciones en las que hayas tenido que adaptarte a un nuevo contexto y en los retos a los que te hayas enfrentado.2. Identificar habilidades y cualidades para adaptarse a diferentes situaciones: Identifica las habilidades y cualidades necesarias para adaptarse a diferentes contextos. Entre ellas pueden figurar la flexibilidad, la apertura mental, la sensibilidad cultural, la comunicación eficaz y el conocimiento de uno mismo.3. Estudio de casos: Lee la ficha de estudio de caso que figura a continuación. Identifica el contexto y los retos presentados en el estudio de caso. Piensa cómo gestionarías la situación si te encontraras en la misma situación.4. Debate en parejas: Busca un compañero o forma un pequeño grupo para debatir tus ideas y desarrollar un plan sobre cómo te adaptarías al nuevo contexto y superarías los retos presentados en el estudio de caso.5. Presenta tu plan: Vuelve a reunirte en clase y escucha a cada grupo presentar su plan. Fomenta el debate y los comentarios de la clase.6. Revisión y resumen: Concluye la actividad resumiendo las habilidades y cualidades necesarias para adaptarse a diferentes contextos y cómo estas habilidades pueden aplicarse en diferentes ámbitos de la vida.
Enlace a recursos adicionales o material de lectura:	<p>6 Habilidades importantes de adaptabilidad en el lugar de trabajo (con ejemplos): https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adaptability-skills</p> <p>6 formas de desarrollar la adaptabilidad en el lugar de trabajo y aceptar el cambio: https://asana.com/resources/workplace-adaptability-skills</p> <p>Formas de potenciar su capacidad de adaptación: https://drexel.edu/graduatecollege/professional-development/blog/2019/September/4-ways-to-boost-your-adaptability-skills/</p>

**Los mejores
consejos:**

3 consejos para seguir desarrollando tus competencias:

1. **Escucha activa:** Anímate a escuchar atentamente a todo el mundo durante los debates en grupo. Esto te ayudará a comprender las distintas perspectivas y a aprender de las experiencias de los demás.
2. **Comentarios constructivos:** Anímate a dar y recibir opiniones de forma constructiva y respetuosa. Esto te ayudará a desarrollar habilidades de comunicación eficaces y a aprender unos de otros.
3. **Fijación de objetivos:** Anímate a fijarte objetivos basados en lo que has aprendido durante la actividad. Esto puede ayudarte a dar pasos proactivos hacia el crecimiento personal y profesional.

**Preguntas de
autorreflexión:**

Aquí tienes algunas preguntas de autorreflexión que puedes plantearte después de completar la actividad:

1. ¿Cómo me sentí al participar en esta actividad?
2. ¿He aprendido algo nuevo sobre la adaptación a diferentes contextos y la práctica de la inteligencia social?
3. ¿Qué dificultades he encontrado durante la actividad y cómo las he superado?

Ficha de estudio de caso (Adaptación a diferentes contextos)

Le han ofrecido un trabajo en una empresa de una nueva ciudad. El trabajo es una gran oportunidad para usted, pero le obligará a alejarse de su ciudad natal, sus amigos y su familia. La cultura de la empresa es muy diferente de lo que estás acostumbrado, y el ambiente de trabajo es competitivo y acelerado. Tampoco estás seguro de las normas sociales de la nueva ciudad y te preocupa hacer nuevos amigos.

P1. Identifique el contexto y los retos presentados en este estudio de caso.

P2. ¿Qué aptitudes y cualidades cree que necesitaría para adaptarse a este nuevo contexto?

P3. Elabora un plan sobre cómo manejarías la situación si te encontraras en esta situación. ¿Cómo te adaptarías al nuevo contexto y superarías los retos planteados?

Puntos fuertes: Autoconciencia de habilidades, fortalezas y logros.

Introducción

Tema tratado:	Puntos fuertes: Autoconciencia de habilidades, fortalezas y logros
Título de la actividad:	Mi inventario de competencias
Duración estimada (minutos):	30 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Hay muchas competencias diferentes que son valiosas en un entorno profesional. Entre ellas se encuentran las habilidades adaptativas y transferibles. El objetivo de esta actividad es aumentar tu conciencia de las diferentes habilidades de tu inventario y cómo se pueden mejorar y convertir en puntos fuertes. El objetivo de esta actividad es aumentar tu autoconciencia de tus habilidades, puntos fuertes y logros a través de un cuestionario de autoevaluación guiado. Al final de esta actividad, tendrás una comprensión más clara de tus capacidades y logros profesionales.
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none">1. Autorreflexión: Empieza por encontrar un lugar tranquilo donde puedas hacer una autorreflexión sobre tus propias habilidades, puntos fuertes y logros.2. Considerar diferentes orientaciones profesionales: Piensa en la orientación profesional que te gustaría seguir en el futuro y plantéate las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué habilidades son las más importantes para avanzar en tu futura carrera?• ¿Qué competencias tienes actualmente que sean transferibles a tus futuros planes profesionales?• ¿Qué competencias tienes actualmente que puedan adaptarse a tu carrera?3. Completar el folleto: Tómate tu tiempo para completar el folleto evaluando las distintas capacidades adaptativas y transferibles de tu arsenal.4. Considerar qué habilidades te gustaría desarrollar y mejorar: Una vez que hayas completado el impreso, piensa en las competencias que te gustaría mejorar y cuáles te serían más útiles en tu trayectoria profesional.5. Elaborar un plan: Utilizando lo que has aprendido, elabora un plan para desarrollar estas habilidades a través del aprendizaje. Considera los siguientes pasos:<ul style="list-style-type: none">• Fíjate objetivos claros y alcanzables para mejorar habilidades específicas.• Establece un calendario con plazos para controlar tus progresos.• Identifica recursos de aprendizaje adecuados, como talleres, cursos u oportunidades de tutoría.• Explora formas prácticas de aplicar y reforzar las habilidades recién adquiridas en tu vida diaria o en el trabajo.6. Aprendizaje continuo: Adopta una mentalidad de aprendizaje continuo. Busca activamente oportunidades para ampliar tus conocimientos y habilidades en consonancia con tus objetivos profesionales.

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Competencias transferibles: https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/transferable-skills</p> <p>Capacidad de adaptación: https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/adaptive-skills</p> <p>Identificación de competencias y mejora de las cualificaciones: https://nationalcareers.service.gov.uk/careers-advice/identifying-skills-and-upskilling</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexión: Busca un espacio tranquilo y cómodo para reflexionar, libre de distracciones. El entorno debe inspirar concentración e introspección. Considera la posibilidad de utilizar instrumentos como la música ambiental o una iluminación tenue para aumentar la concentración. Un entorno intencionado fomentará el autoanálisis reflexivo. • Honradez: Aborda la evaluación de competencias con honestidad y especificidad. Reflexiona sobre situaciones de la vida real en las que hayas demostrado ciertas habilidades. Evita las generalizaciones y proporciona ejemplos concretos. Esta honestidad garantizará una comprensión más precisa de tus puntos fuertes y tus áreas de mejora. • Cuando elabores tu plan de mejora de competencias, establece objetivos realistas, medibles y viables: Divide los grandes objetivos en tareas más pequeñas y manejables. Este enfoque facilita el seguimiento de los progresos y mantiene la motivación. Además, sé adaptable: permite ajustes a medida que aprendes y creces.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Una vez que hayas completado esta actividad, utiliza estas preguntas para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué ejemplos concretos de mis experiencias pasadas ponen de relieve las aptitudes transferibles que poseo y cómo han contribuido estas aptitudes a mis logros? 2. Considerando las competencias que quiero mejorar, ¿cuáles son los pasos inmediatos y los recursos que puedo identificar para poner en práctica mi plan de desarrollo de competencias de forma eficaz?

Mi inventario de competencias:



Mi inventario de competencias CAREER COMPASS

Echa un vistazo a esta lista de competencias y marca las que creas que tienes. Repasa lo que has conseguido para saber más sobre tus aptitudes. También puedes pedirle a un amigo o familiar que te dé su opinión. Después de identificar las competencias que tienes, vuelve a repasar la lista y comprueba si hay grupos de competencias similares. Para cada habilidad, asegúrate de que puedes compartir un ejemplo real de cuándo la utilizaste bien.

Habilidades de adaptación

Estas habilidades ayudan a una persona a adaptarse o encajar en nuevas situaciones. También pueden mostrar, por ejemplo, lo duro que trabaja una persona, su actitud u otras cualidades.

Si utilizas a menudo una habilidad, marca la primera columna con una cruz. Si la utilizas a veces, marca la segunda columna. Marca la habilidad a la que mejor te adaptas y comparte un ejemplo de por qué es tu habilidad más fuerte.

Habilidades críticas Son competencias muy importantes para los empresarios. A veces, si alguien no tiene o no utiliza estas competencias, los empresarios pueden decidir no contratarlo.

	La mayoría de los días	Algunas veces	Nunca o casi nunca		La mayoría de los días	Algunas veces	Nunca o casi nunca
Ir a trabajar todos los días	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Llevarse bien con los compañeros de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Llegar a tiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Honesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hacer las cosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Trabajar duro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seguir las instrucciones de los supervisores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				

Otras competencias

	La mayoría de los días	Algunas veces	Nunca o casi nunca		La mayoría de los días	Algunas veces	Nunca o casi nunca
Ambición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Inteligencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paciencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Creatividad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asertivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Liderazgo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aprende rápido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Entusiasmo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexibilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Persistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fiabilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Automotivación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ingenioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ganas de aprender	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Resolución de problemas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Conocimientos técnicos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Cuál es su principal capacidad de adaptación y por qué?



Mi inventario de competencias CAREER COMPASS

Competencias transferibles

Son competencias que pueden transferirse de un puesto de trabajo a otro muy distinto.

Si utilizas o tienes una habilidad a menudo, marca la primera columna con una cruz. Si la tienes a veces, marca con una cruz la segunda columna. Marca la habilidad en la que te sientas más fuerte y explica por qué es tu mejor habilidad con un ejemplo.

Habilidades críticas Son competencias muy importantes para los empresarios. A veces, si alguien no tiene o no utiliza estas competencias, los empresarios pueden decidir no contratarlo.

	La mayoría de los días	Algunas veces	Nunca o casi nunca		La mayoría de los días	Algunas veces	Nunca o casi nunca
Cumplir los plazos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Resolución de problemas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hablar en público	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Planificación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Supervisar a otros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Eficacia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aceptar responsabilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				

Otras competencias

	La mayoría de los días	Algunas veces	Nunca o casi nunca		La mayoría de los días	Algunas veces	Nunca o casi nunca
Capacidad para dar instrucciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aceptar el cambio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negociación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Orientación al detalle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Organización	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Capacidad de compromiso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Capacidad de expresión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dirigir reuniones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comunicación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Confianza en sí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Empatía	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Motivar a los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toma de decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pensar sobre la marcha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Establecer relaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Fijar objetivos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Cuál es su principal habilidad transferible y por qué?

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué habilidades le gustaría desarrollar en el futuro?

Avanzado

Tema tratado:	Puntos fuertes: Autoconciencia de habilidades, fortalezas y logros.
Título de la actividad:	Mi perfil MBTI
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	El Indicador de Tipos de Myer-Briggs (MBTI) es una herramienta de evaluación de la personalidad muy utilizada que clasifica a los individuos en 16 tipos de personalidad distintos, cada uno de los cuales ofrece una visión única de cómo percibimos el mundo, tomamos decisiones e interactuamos con los demás. El objetivo de esta actividad es profundizar en tus rasgos de personalidad, preferencias y estilos de comunicación a través de la lente del MBTI. Al participar en esta actividad, adquirirás un conocimiento más profundo de ti mismo y de cómo tus cualidades únicas influyen en diversos aspectos de tu vida y de tu carrera profesional.
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none">1. Evaluación de la personalidad MBTI: Comienza por tomar el MBTI que se puede encontrar aquí.2. Resultados: Una vez completado el test, recibirás tu tipo de personalidad MBTI de cuatro letras. Lee sobre las características y rasgos asociados a tu tipo de personalidad MBTI específico. Explora cómo tu tipo tiende a abordar las relaciones, el trabajo, la toma de decisiones y la comunicación.3. Reflexión sobre los resultados y la experiencia personal: Tómame unos minutos para reflexionar sobre las experiencias personales que se ajustan a las características de tu tipo MBTI. Piensa en los momentos en los que te has sentido especialmente lleno de energía, realizado o desafiado, e intenta relacionar estas experiencias con tu tipo de personalidad.4. Crea una lista de puntos fuertes y débiles: Elabora una lista de los puntos fuertes y débiles que percibes en función de tu tipo MBTI. Piensa en cómo se manifiestan estas cualidades en diferentes áreas de tu vida, como el trabajo, las relaciones y el desarrollo personal.5. Reflexiona sobre tus estilos de comunicación: Utiliza las siguientes indicaciones:<ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo prefieres comunicarte con los demás?• ¿Eres más introvertido o extrovertido en tu forma de comunicarte?6. Consideraciones sobre el estilo de comunicación: Piensa en cómo tu estilo de comunicación puede afectar a tus interacciones con amigos, familiares y compañeros.7. Reflexionar y planificar objetivos: Identificar áreas específicas de tu vida en las que potenciar los puntos fuertes de tu personalidad podría conducirte al crecimiento personal o profesional. A la inversa, señala las áreas en las que podrías trabajar para mitigar los retos asociados a tu tipo de personalidad. Intenta establecer objetivos personales y profesionales realistas y alcanzables basándote en estas reflexiones.

Enlace a recursos adicionales o material de lectura:



Herramienta de evaluación de la personalidad Myer-Briggs Type Indicator.

Enlace: <https://www.16personalities.com/free-personality-test>

Los mejores consejos:

3 consejos para desarrollar tus capacidades:

- Utiliza los resultados de tu MBTI para identificar las profesiones que se ajustan a tu tipo de personalidad: Explora profesiones conocidas por complementar tus puntos fuertes y preferencias, permitiéndote prosperar en entornos que resuenen con tus inclinaciones naturales. Por ejemplo, si eres INTJ (introverso, intuitivo, pensante, crítico), podrías destacar en puestos que requieran planificación estratégica y resolución de problemas.
- Aprovecha tus conocimientos MBTI para adaptar tus esfuerzos de desarrollo profesional: Reconoce las áreas en las que puedes mejorar las habilidades relacionadas con los puntos fuertes de tu personalidad e identifica las posibles áreas de mejora. Este enfoque específico del desarrollo de habilidades puede conducir a experiencias profesionales más satisfactorias y exitosas. Si tu tipo destaca por la creatividad y la innovación, céntrate en talleres o cursos que fomenten estos aspectos de tu personalidad.
- Comprende tu estilo de comunicación y cómo influye en tus interacciones con colegas, supervisores y clientes: Si reconoces las preferencias de los demás teniendo en cuenta sus tipos MBTI, podrás mejorar la colaboración y la comunicación. Si eres consciente de tu tendencia a centrarte en los detalles (por ejemplo, ISTJ - Introverso, Sensible, Pensante, Juicioso), puedes adaptar tu estilo de comunicación para ser más conciso y práctico cuando trabajes con quienes valoran la eficacia. Esto puede contribuir a mejorar el trabajo en equipo y a crear un entorno laboral más positivo.

Preguntas de autorreflexión:

Una vez que hayas completado esta actividad, utiliza estas preguntas para reflexionar sobre lo que has aprendido:

1. ¿Cómo ha influido mi tipo MBTI en mis elecciones y experiencias profesionales?
2. ¿De qué manera puedo aprovechar mis conocimientos MBTI para mi futuro crecimiento profesional?

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

Introducción

Tema tratado:	Puntos fuertes: Tomar decisiones profesionales con conocimiento de causa basándome en mis conocimientos y experiencias anteriores.
Título de la actividad:	Reflexión sobre la carrera
Duración estimada (minutos):	45 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad anima a los jóvenes adultos a reflexionar sobre los diversos factores que influyen en su elección de carrera. Al reflexionar sobre experiencias pasadas, los jóvenes adultos pueden tomar decisiones más informadas e intencionadas.
Materiales necesarios:	<ul style="list-style-type: none">• Bolígrafo o lápiz• Papel o cuaderno

**Instrucciones
paso a paso:**

1. Tiempo de reflexión: Empieza por encontrar un espacio tranquilo y cómodo donde puedas concentrarte y reflexionar sobre tus puntos fuertes y tus logros. Piensa en los factores que influyen en la elección de tu carrera. Explora estos factores que pueden haber influido en tu elección de carrera:

- fantasías infantiles
- cultura
- género
- roles vitales
- tipo de personalidad
- habilidades y talento
- condiciones sociales y económicas

Por ejemplo, si las expectativas sociales favorecen determinados roles de género, es posible que te hayas sentido presionado para elegir una carrera tradicionalmente asociada a tu sexo, como enfermería para las mujeres o ingeniería para los hombres. Reflexiona sobre cómo influyeron estos factores en tus preferencias profesionales.

2. Reflexiona sobre tu experiencia anterior: Reconoce que puedes adquirir experiencia profesional no sólo teniendo un empleo, sino también investigando y consultando, formando, tutelando y socializando con personas con las que compartes carrera.

- Reflexiona sobre tu experiencia profesional anterior y termina esta frase: Trabajé como titular de un puesto y eso me ha enseñado, por ejemplo, a ser responsable, coordinar y colaborar.
- Escribe un mínimo de 1 experiencia previa positiva y 1 negativa que hayan influido significativamente en tu forma de entender tu carrera.

3. Decide las opciones profesionales: Escribe 3 opciones profesionales que se te ocurran. Responde a preguntas como:

- ¿He realizado anteriormente un trabajo similar?
- ¿Me he sentido bien haciendo este trabajo?
- ¿He sentido el deseo de aprender más sobre lo que hacía?

Marca con una "x" cada opción profesional mientras respondes a las preguntas. Reflexiona sobre los resultados respecto a la experiencia anterior, ¿tiene similitudes?

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Artículo sobre los factores que influyen en la elección de carrera: https://edubirdie.com/examples/the-factors-influencing-the-career-choice/</p> <p>La importancia de las prácticas y la experiencia: https://career.vt.edu/experience/Internships/reflect.html</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La autorreflexión es importante: Tómate tiempo para reflexionar sobre tus experiencias laborales anteriores, tanto las positivas como las negativas. Cuando reflexiones sobre los factores que han influido en tu elección de carrera, sé sincero contigo mismo. Reconoce cualquier presión externa o expectativa social que pueda haber influido en tus decisiones. La franqueza en la reflexión puede dar lugar a percepciones más significativas. • Aprende de tus experiencias anteriores: Extrae enseñanzas valiosas tanto de las experiencias positivas como de las negativas: céntrate en las lecciones aprendidas. Piensa en cómo ha contribuido cada experiencia a tu crecimiento personal y profesional. Especifica las habilidades adquiridas, los retos superados y el impacto en tu comprensión del campo elegido. • Explora opciones profesionales con amplitud de miras: Considera opciones profesionales que no sólo coincidan con tus intereses, sino que también ofrezcan posibilidades de ascenso. Cuando identifiques y evalúes opciones profesionales, hazlo con una mentalidad abierta. Considera no sólo la concordancia con tus experiencias pasadas, sino también el potencial de crecimiento y realización de cada opción. Utiliza las reflexiones sobre tus experiencias anteriores para orientar tu evaluación.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Preguntas finales para reflexionar sobre lo aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué factores han influido más en tus preferencias profesionales? 2. ¿Cómo han configurado las influencias identificadas tu narrativa profesional? 3. ¿Qué lecciones clave has aprendido al reflexionar sobre tus experiencias profesionales positivas y negativas? 4. ¿Has observado algunos temas o patrones comunes en cuanto a tu experiencia pasada al examinar las opciones de carrera enumeradas? 5. ¿Ha surgido alguna idea inesperada durante el proceso de reflexión?

Avanzado

Tema tratado:	Puntos fuertes: Tomar decisiones profesionales con conocimiento de causa basándome en mis conocimientos y experiencias anteriores.
Título de la actividad:	Identificar las competencias transferibles
Duración estimada (minutos):	45 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad anima a los adultos a reflexionar e identificar las competencias transferibles que les ayudarán en su trayectoria profesional.
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparación: Empieza por encontrar un espacio tranquilo y cómodo donde puedas concentrarte y reflexionar sobre tus puntos fuertes y tus logros. 2. Ver un vídeo TEDx: En los recursos adicionales, encontrarás un vídeo de una persona que exploró diferentes trayectorias profesionales hasta que descubrió la perfecta. <ul style="list-style-type: none"> • Mira el vídeo y toma notas sobre las diversas opciones de estudio que encontró (universidad, cursos en línea de formación profesional, etc.). • Piensa en todas las trayectorias profesionales que has explorado y escríbelas. 3. Aprender a identificar las competencias transferibles: Hay dos tipos de competencias; unas son las “competencias duras”, que son muy técnicas y específicas, y las otras son las “competencias blandas”, o podemos llamarlas competencias transferibles. Estas últimas pueden aplicarse a distintos sectores y funciones. <ul style="list-style-type: none"> • Haz una lista de competencias transferibles. • Reflexiona sobre la experiencia pasada e identifica en qué situaciones (trabajo, educación, etc.) desarrollaste habilidades transferibles. • Relaciona la lista de competencias transferibles con la experiencia profesional previa. 4. Identificar y desarrollar competencias transferibles: Identifica las competencias transferibles específicas que se requieren o valoran en la trayectoria profesional elegida. <ul style="list-style-type: none"> • Reflexiona sobre las competencias transferibles que quieres seguir desarrollando. • Enumera las actividades que pueden ayudarte a mejorar las competencias transferibles actuales o deseadas. 5. Crear un plan sobre cómo integrar estas actividades en tu rutina: Haz un plan sobre cómo vas a incorporar las nuevas actividades en situaciones de la vida real. <ul style="list-style-type: none"> • Adopta una mentalidad de aprendizaje continuo de nuevas competencias. • Evalúa periódicamente tus progresos y mejora tus competencias a medida que evoluciona tu carrera.
Enlace a recursos adicionales o material de lectura:	<p>Cómo identificar las competencias transferibles: https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2022/08/16/changing-careers-identify-your-transferable-skills-in-three-simple-steps/?sh=5984bdf568b</p> <p>Desarrollo de competencias transferibles: https://www.michaelpage.com/advice/career-advice/growing-your-career/developing-transferable-skills</p> <p>Desarrollo profesional: https://www.tagvenue.com/virtual-events/professional-development-activities</p> <p>Salvar las distancias para una carrera profesional adecuada: https://www.ted.com/talks/deven_paolo_bridging_the_gap_to_right_fit_career_paths/transcript</p>

Los mejores consejos:	<p>3 consejos para desarrollar tus capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reflexiona periódicamente sobre tu trayectoria profesional: Dedica tiempo a la autorreflexión sobre tu carrera para mantenerte en la trayectoria profesional deseada.• Identifica las competencias transferibles: Reflexiona sobre la experiencia pasada e identifica qué competencias transferibles quieres seguir desarrollando.• Practica tus competencias transferibles en situaciones reales: Enumera las actividades que pueden ayudarte a mejorar tus competencias transferibles actuales o deseadas.
Preguntas de autorreflexión:	<p>Preguntas finales para reflexionar sobre lo aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Cómo han contribuido a tu crecimiento profesional las competencias que has adquirido recientemente?2. ¿En qué áreas has identificado oportunidades de mejora?3. ¿Cómo piensas poner en práctica las actividades que te ayudarán en tu trayectoria profesional?

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

Introducción

Tema tratado:	Puntos fuertes: Mantener la confianza y la resistencia frente a los obstáculos
Título de la actividad:	Fortalecer mi fuerza interior y mi confianza
Duración estimada (minutos):	40-70 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad ayudará a los jóvenes adultos a identificar sus puntos fuertes interiores y a practicar la expresión de sus pensamientos, sentimientos y emociones de forma saludable a través de diferentes actividades. Comprender tus puntos fuertes y sentirte cómodo expresándote aumenta tu confianza y autoestima. Cada persona es diferente. Cuando realices esta actividad, hazlo de una forma que te resulte cómoda. Puedes saltarte pasos o cambiarlos según necesites.

**Instrucciones
paso a paso:**

- 1. Entender la resiliencia:** Empieza por ver este vídeo y leer este artículo para empezar a explorar la resiliencia.
- 2. Identifica tus puntos fuertes:** Coge notas adhesivas o papel. Piensa en tus puntos fuertes y escríbelos. Piensa en momentos en los que hiciste algo que te hizo sentir orgulloso o en los que conseguiste algo. ¿Qué cualidad, habilidad o punto fuerte te ayudó a conseguirlo?
 - Empieza escribiendo todo lo que se te ocurra. No te preocupes por lo que sea: no hay respuestas correctas, ¡y esta actividad es sólo para ti!
 - Si te cuesta pensar en puntos fuertes, intenta escribir al menos uno. Después echa un vistazo a [esta lista de ejemplos](#) y comprueba si te identificas con alguno.
 - Pregunta a alguien que te conozca bien y en quien confíes cuáles cree que son tus puntos fuertes. Compáralos con lo que ya has escrito. ¿Son similares o completamente diferentes?
 - Puedes realizar esta breve evaluación de personalidad (opcional) para conocer tu tipo de personalidad y las características asociadas. Esto puede ayudarte a identificar mejor tus puntos fuertes.
- 3. Exprésate:** Ser capaz de expresar abiertamente tus pensamientos, sentimientos y emociones te ayudará a ganar confianza y a sentirte más cómodo contigo mismo. Cada persona se expresa de una manera diferente, ¡y eso está bien! Lee estos ejercicios de autoexpresión y comprueba si hay alguno que te gustaría probar.
 - La creatividad, la danza y otros tipos de movimiento pueden ser grandes formas de expresión personal.
 - No tengas miedo de probar algo nuevo. Probar cosas nuevas en un espacio seguro puede ayudarte a descubrir cosas nuevas sobre ti mismo y a ser más adaptable y abierto. A veces, la gente tiene miedo al fracaso: intenta recordar que está bien hacer cosas por diversión y que no tienes por qué ser un maestro en todo.
 - Si tienes aficiones que te gustan y te permiten expresarte, intenta dedicarles tiempo y darles prioridad.
- 4. Reflexión:** Reflexiona sobre cómo te ha parecido esta actividad. Intenta escribir 2-3 frases sobre tu experiencia.

**Enlace a recursos
adicionales o
material de lectura:**

Artículo sobre la relación entre la confianza en uno mismo y la resiliencia:

<https://skillstraining.medium.com/the-link-between-self-confidence-and-resilience-acea7a87af39>

Artículo con más actividades para encontrar fuerzas: <https://www.berkeleywellbeing.com/strength-finding.html>

Ficha de resistencia: <https://www.josnierop.nl/wp-content/uploads/discover-your-ikigai-worksheet.pdf>

Artículo sobre cómo reforzar la confianza en uno mismo: <https://www.mindtools.com/ap50mwt/how-to-build-self-confidence>

**Los mejores
consejos:**

Consejos para seguir desarrollando tus competencias:

- Intenta reforzar tu autoestima: Asegúrate de que tus cualidades y puntos fuertes innatos siempre están ahí para que los aproveches. Recuerda que cada persona tiene unos puntos fuertes diferentes y únicos.
- Haz lo que te gusta: Intenta incluir en tu rutina actividades que te gusten y te permitan expresarte de formas diferentes.
- Dedica tiempo a cosas nuevas: Intenta explorar cosas nuevas y date libertad para expresarte a través de distintas actividades.

**Preguntas de
autorreflexión:**

Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:

1. ¿Te ha resultado difícil identificar los puntos fuertes?
2. ¿Cómo puedes aprovechar tus puntos fuertes?
3. ¿Cómo puedes abrazar la autocompasión?
4. ¿Has aprendido algo nuevo sobre ti mismo?

Avanzado

Tema tratado:	Puntos fuertes: Mantener la confianza y la resistencia frente a los obstáculos
Título de la actividad:	Elaborar un plan de resistencia
Duración estimada (minutos):	40-60 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	La vida nos pone obstáculos inesperados, pero lo que define nuestro camino es cómo respondemos a esos retos. La resiliencia no es una cualidad con la que nacemos. Es una habilidad que podemos cultivar y desarrollar. Existen estrategias para cultivar la resiliencia, de modo que podamos superar la adversidad y tener éxito. Esta actividad mostrará a los jóvenes adultos cómo hacerlo creando su propio plan que podrán utilizar cuando se enfrenten a retos difíciles.

<p>Instrucciones paso a paso:</p>	<ol style="list-style-type: none"> Ejemplo de historia: Empieza la actividad viendo esta Ted Talk de 9 minutos de Joana Baquero. Cuenta su historia personal sobre la resiliencia y la superación de problemas de salud. Reflexiona después sobre los puntos clave de la historia y los pasos que sugiere para desarrollar la resiliencia. ¿Qué puedes aprender personalmente de la experiencia de esta persona? Sus retos anteriores: Utilizando el primer impreso (adjunto), piensa en un reto que hayas superado en el pasado. Puede ser un reto grande o pequeño. La idea principal de esta actividad es pensar en cómo lo afrontaste, qué funcionó bien y qué no. Ten en cuenta lo siguiente al rellenar el impreso: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién te ayudó a superar este reto? • ¿Cómo superaste este reto? ¿Cuál fue tu estrategia? • ¿Qué has aprendido de este reto? ¿Qué aprendiste al superarlo? • ¿Cómo se te ocurrieron las soluciones durante este tiempo? Piensa en las técnicas de resolución de problemas que utilizaste (artículo sobre cómo resolver problemas). • ¿Qué fue bien? • ¿Qué no salió bien? ¿Qué harías de forma diferente si volvieras a enfrentarte a un problema similar? Crear un plan para futuros retos: Basándote en lo que has aprendido en el último paso, redacta un plan para futuros retos utilizando el segundo impreso (adjunto). Es bueno estar preparado antes de enfrentarse a un reto, ya que a menudo, cuando surge un reto, puede ser más difícil pensar con claridad en ese momento. Si tienes un plan, puedes dar fácilmente un paso atrás y luego tratar de aplicar tu plan a la situación. <ul style="list-style-type: none"> • Puedes leer y utilizar estos artículos: identificar a las personas que te apoyan y desarrollar habilidades de resolución de problemas para ayudarte a elaborar tu plan. • “Mis señales de advertencia” se refiere a las señales típicas de que estás experimentando un reto, por ejemplo, un aumento de los niveles de estrés. Ser consciente de estas señales te ayudará a identificar que estás experimentando un reto.
<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Artículo sobre cómo cultivar la resiliencia y prosperar ante los retos: https://www.linkedin.com/pulse/cultivating-resilience-thriving-face-challenges-hinton-hill/</p> <p>Capacidad de resolución de problemas: https://www.coursera.org/articles/problem-solving-skills</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actualiza tu plan: Siempre puedes actualizar tu plan a medida que te enfrentes a más retos en la vida y aprendas cosas nuevas. Es una buena idea reflexionar después de enfrentarte a un reto para identificar cómo has afrontado la situación y qué has aprendido. • Aprende de los demás: Escucha y aprende de las experiencias de los demás, no sólo de las tuyas. A menudo, los demás pueden darnos grandes ideas. • Busca aspectos positivos: Cuando te enfrentes a un reto, si es posible, intenta ver si puedes encontrar alguna oportunidad o algo positivo. Esto no se aplica a todas las situaciones, pero ser capaz de ver algo bueno cuando te encuentras en un lugar difícil es una gran habilidad que hay que tener para afrontar mejor un reto.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué puedes hacer para adaptarte y aprender de los contratiempos? 2. ¿Qué acciones puedes emprender para celebrar las victorias, aunque sean pequeñas? 3. ¿Qué tipo de oportunidades puedes encontrar en los retos?

Superar los retos:

Superar los retos

El reto:

¿Cómo se resolvió?

- _____
- _____
- _____

¿Quién te apoyó?

¿Qué aprendió de esta experiencia?

¿Qué técnicas de resolución de problemas utilizó?

¿Qué harías de forma diferente si esto volviera a ocurrir?

Mi plan de retos:


Mi plan para Desafíos









Recuerde:
Siempre hay ayuda disponible



- 1 Mis señales de alarma son:

- 2 Pasos para la resolución de problemas:
 - ¿Cuáles son las posibles soluciones?
 - Evalúe y elija la mejor.
 - Aplicar la solución.
 - Supervisar el efecto.
 - Reflexionar sobre el resultado.
- 3 Personas a las que puedo acudir en busca de apoyo:

	_____	
	_____	
	_____	
- 4 Mis estrategias son:

- 5 Cosas que puedo hacer para consolarme:

<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____

Puntos fuertes: aprovechar los puntos fuertes y los logros

Introducción

Tema tratado:	Puntos fuertes: aprovechar los puntos fuertes y los logros
Título de la actividad:	Reflexionar sobre los puntos fuertes y los logros
Duración estimada (minutos):	30-45 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad fomenta el autoconocimiento, ya que los alumnos reflexionan sobre sus puntos fuertes, sus logros y sus prioridades de desarrollo. También hace hincapié en la fijación de metas, ayudando a establecer objetivos orientados a la carrera profesional. Por último, fomenta la capacidad de articular y comunicar los puntos fuertes, los logros y los objetivos de desarrollo personal, que son esenciales para las entrevistas de trabajo, la creación de redes y las interacciones profesionales.
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none">1. Preparación: Empieza por encontrar un espacio tranquilo y cómodo donde puedas concentrarte y reflexionar sobre tus puntos fuertes y tus logros.2. Reconocer sus puntos fuertes: Tómate unos minutos para pensar en tus cualidades, habilidades y talentos únicos. Escribe al menos tres puntos fuertes que poseas.<ul style="list-style-type: none">• Reflexiona sobre ejemplos o situaciones concretas en las que hayas demostrado estos puntos fuertes en el pasado.• Escribe una breve descripción de cada ejemplo, destacando cómo se utilizaron tus puntos fuertes y los resultados positivos que se obtuvieron.• Piensa en cómo han contribuido estos puntos fuertes a tu crecimiento y éxito personales.3. Exponer tus logros: Escribe tres logros o hitos significativos que hayas conseguido. Pueden ser logros académicos, personales o profesionales.<ul style="list-style-type: none">• Para cada logro, describe las acciones específicas que llevaste a cabo para conseguirlo y las habilidades o cualidades que utilizaste.• Reflexiona sobre el impacto de estos logros en tu vida y las lecciones que has aprendido de ellos.4. Establecer prioridades para el desarrollo personal: Identifica tres áreas en las que te gustaría centrar tus esfuerzos de desarrollo personal. Pueden ser áreas en las que quieras mejorar las habilidades que ya tienes o desarrollar otras nuevas.<ul style="list-style-type: none">• Escribe una breve descripción de cada área, explicando por qué es importante para ti y cómo se alinea con tus objetivos a largo plazo.• Considera los pasos que puedes dar para seguir desarrollando estas áreas, como buscar cursos relevantes, buscar mentores o participar en experiencias prácticas.

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Consejos para conocer tus puntos fuertes: https://barclayslifeskills.com/i-want-to-choose-my-next-step/school/5-ways-to-find-out-what-you-re-good-at/</p> <p>Cómo encontrar sus logros: https://barclayslifeskills.com/i-want-to-choose-my-next-step/school/5-ways-to-find-out-what-you-re-good-at/</p> <p>Cómo fijar objetivos de desarrollo personal para el trabajo: https://www.indeed.com/career-advice/career-development/personal-development-goals-for-work</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la reflexión: Dedica tiempo a reflexionar periódicamente sobre tus puntos fuertes, tus logros y tus objetivos profesionales. Esto te ayudará a seguir tus progresos y a hacer los ajustes necesarios en tu estrategia de gestión de la carrera. • Buscar opiniones: No tengas miedo de pedir opiniones a mentores, profesores o profesionales de tu campo. Sus puntos de vista pueden ofrecerte una valiosa orientación para seguir desarrollándote y mejorando. • Crear una red de apoyo: Rodéate de una red de apoyo formada por compañeros, mentores y profesionales que puedan ofrecerte orientación, apoyo y oportunidades de crecimiento. La creación de redes puede abrirte las puertas a nuevas oportunidades y proporcionarte valiosos recursos para el desarrollo de tu carrera.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuáles son los puntos fuertes y las competencias clave que has identificado durante esta actividad? Cómo crees que pueden contribuir al éxito de tu carrera? 2. Reflexiona sobre tus logros y experiencias pasadas. ¿Cuáles son algunos de los logros significativos de los que te sientes orgulloso? Cómo puedes aprovechar estos logros para avanzar en tu carrera? 3. Considera el entorno de aprendizaje y las oportunidades que tienes a tu disposición. ¿Cómo puedes evaluar si un determinado entorno u oportunidad de aprendizaje es adecuado para ti y se ajusta a tus objetivos profesionales?

Avanzado

Tema tratado:	Puntos fuertes: aprovechar los puntos fuertes y los logros
Título de la actividad:	Descubrir los valores fundamentales
Duración estimada (minutos):	45-60 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	<p>Mediante esta actividad, el alumno podrá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obtener claridad sobre los valores y creencias personales. • Mejorar la capacidad de toma de decisiones. • Alinear las acciones y los objetivos con los valores fundamentales. • Fomentar el autoconocimiento y la autenticidad.
Instrucciones paso a paso:	<p>Se aconseja que el alumno vea el vídeo antes de completar los siguientes pasos, que le ayudarán a aplicar lo que ha aprendido para potenciar sus puntos fuertes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar sobre experiencias pasadas: Piensa en algunos momentos o experiencias significativas de tu vida que te hayan marcado profundamente. <ul style="list-style-type: none"> • Piensa en casos en los que te hayas sentido realizado, orgulloso o profundamente conectado con tus valores. • Escribe al menos tres experiencias que te vengan a la mente. 2. Identificar los elementos clave: Analiza cada experiencia e identifica los elementos o aspectos clave que la hicieron significativa para tí. <ul style="list-style-type: none"> • Considera las emociones, valores, creencias o principios que estaban presentes durante esas experiencias. • Anota los elementos específicos de cada una de las tres experiencias. 3. Extraer los valores fundamentales: Revisa los elementos que has identificado y busca temas o patrones comunes. <ul style="list-style-type: none"> • Extrae los valores fundamentales que sustentan esas experiencias y reflejan tu auténtico yo. • Escribe tres valores fundamentales que resuenen contigo. 4. Alinear acciones y objetivos: Evalúa tus acciones y objetivos actuales en diferentes áreas de tu vida (por ejemplo, carrera, relaciones, crecimiento personal). <ul style="list-style-type: none"> • Evalúa si están en consonancia con los valores fundamentales que has identificado. • Identifica las áreas en las que puede ser necesario realizar ajustes para alinear mejor tus acciones y objetivos con tus valores.
Enlace a recursos adicionales o material de lectura:	<p>Ejemplos de valores fundamentales: https://www.yourdictionary.com/articles/examples-core-values</p> <p>Alinear sus acciones con sus objetivos y valores: https://www.achieveyourbestlife.com/2021/05/02/align-your-actions-with-your-goals-and-values/</p>

Los mejores consejos:	<p>3 consejos para desarrollar tus capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reflexión: Sé abierto y reflexivo, permítete explorar tus experiencias y valores sin juzgarlos.• Preguntar a otros: Considera la posibilidad de solicitar la opinión de amigos o familiares de confianza que puedan aportar ideas sobre tus valores fundamentales basándose en sus observaciones.• Desarrollo continuo: Recuerda que los valores fundamentales pueden evolucionar con el tiempo, así que estate abierto a revisarlos y reevaluarlos periódicamente
Preguntas de autorreflexión:	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Cómo te ha ayudado la reflexión sobre experiencias pasadas a identificar tus valores fundamentales? ¿Surgió alguna sorpresa o percepción durante este proceso?2. ¿Cómo influyen tus valores fundamentales en tu proceso de toma de decisiones y en tus acciones cotidianas?3. ¿Hay áreas de tu vida en las que tus acciones y objetivos actuales no están alineados con tus valores fundamentales? ¿Cómo puedes ajustarlas?

Horizontes: Investigar y evaluar las oportunidades de desarrollo profesional

Introducción

Tema tratado:	Horizontes: Investigar y evaluar las oportunidades de desarrollo profesional
Título de la actividad:	Búsqueda y evaluación de recursos profesionales en línea
Duración estimada (minutos):	30-40 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Es importante que los jóvenes adultos estén equipados con las habilidades necesarias para buscar y encontrar información sobre oportunidades de aprendizaje y de carrera en línea. Esta actividad les ayudará a desarrollar sus capacidades de evaluación y pensamiento crítico. Practicarán la evaluación de una fuente y la determinación de su fiabilidad.
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none">1. Iniciar la búsqueda: Para este paso, vas a buscar recursos en línea que proporcionen información sobre oportunidades educativas y profesionales.<ul style="list-style-type: none">• Piensa qué motor de búsqueda o base de datos utilizarás para tu búsqueda.• Elige entre 3 y 5 palabras clave que utilizarás para buscar recursos.• Consulta las técnicas de búsqueda y evaluación de este artículo. Es posible que necesites las técnicas de búsqueda cuando busques información o recursos más específicos.• Busca 4-5 recursos diferentes.• Elige uno para evaluarlo. Si es posible, elige uno que no hayas utilizado antes o que no reconozcas.2. Evaluación: Existen muchas técnicas para evaluar un recurso en línea. Quieres averiguar si la información proporcionada por un recurso es fiable y digna de confianza. También quieres comprobar que es seguro utilizar este recurso.<ul style="list-style-type: none">• Utiliza el folleto (adjunto) para evaluar el recurso que has elegido.• Opcionalmente, puedes probar otras técnicas de evaluación descritas en este artículo. También puedes evaluar más recursos para practicar más.
Enlace a recursos adicionales o material de lectura:	<p>Método de evaluación: https://library.csuchico.edu/sites/default/files/craap-test.pdf</p> <p>Evaluación web: https://knowledgequest.aasl.org/web-evaluation-website-smell-funny/</p> <p>Vídeo explicativo sobre la desinformación, los medios de comunicación de masas y las noticias (por qué es importante la evaluación): https://www.youtube.com/watch?v=q-Y-z6HmRgl</p>

Los mejores consejos:

3 consejos para desarrollar tus capacidades:

- **Verificar la información:** Cuando busques información sobre tu carrera en Internet, comprueba siempre, por ejemplo, que la información esté actualizada y proceda de una fuente fiable y cualificada.
- **Seguir practicando y desarrollando esta habilidad:** Cuestiona siempre la información, evalúala y considera la relevancia e importancia que tiene para ti. ¡No te duermas en los laureles!
- **Ampliar tu búsqueda:** Cuando busques información profesional específica o busques oportunidades de empleo, utiliza las técnicas de búsqueda y varía los términos de búsqueda que utilizas. Esto te ayudará a ampliar los resultados que encuentres. También es una buena idea practicar esta habilidad.

Preguntas de autorreflexión:

Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:

1. ¿Cuál fue tu opinión final sobre el recurso que evaluaste? ¿Era fiable?
2. ¿Utilizarías este recurso para buscar información relacionada con tu carrera profesional?
3. ¿Sueles cuestionar y evaluar la información que encuentras en Internet?

Hoja de ejercicios:

Lista de control de la evaluación:

Lista de evaluación

Compruebe siempre sus fuentes

Nombre del recurso:

Detente, mira, escucha:

- Is the information relevant?
- Is the information appropriate?
- Is the information well-organised and presented in a logical order?
- Is the resource easy-to-use?

¿Quién, qué, dónde, cuándo, por qué? (Schrock, 2022)

¿Quién ha creado el recurso? ¿Cuáles son sus credenciales?

¿Cuál es el objetivo declarado del recurso?

¿Para qué más podría utilizarse el recurso?

¿De dónde procede la información? ¿Hay referencias?

¿Cuándo se creó y actualizó por última vez el recurso?

¿Por qué utilizar este recurso y no otro?

Adaptado de:

- **Schrock, K. (2022) Las 5w de la evaluación de sitios web. Disponible en:** <http://www.schrockguide.net/uploads/3/9/2/2/392267/5ws.pdf> (Acceso: 29 de enero de 2024).

Avanzado

Tema tratado:	Horizontes: Investigar y evaluar las oportunidades de desarrollo profesional
Título de la actividad:	Investigar opciones profesionales utilizando diferentes recursos en línea
Duración estimada (minutos):	55-95 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad ayudará a los jóvenes adultos a practicar la búsqueda de opciones profesionales. Aprenderán sobre diferentes funciones laborales y buscarán información relacionada con su carrera en múltiples fuentes. De este modo, podrán acceder a oportunidades y comprender sus opciones, lo que les permitirá tomar decisiones sobre sus carreras con pleno conocimiento de causa.

Instrucciones paso a paso:

- 1. Preparación:** Decide qué carrera vas a investigar para esta actividad. No tiene por qué ser una carrera que te interese seguir, pero te resultará más beneficioso si lo es. Es probable que en las actividades anteriores ya hayas identificado una carrera que te interesa. Sin embargo, si no estás seguro, puedes hacer este [cuestionario de profesiones](#) para tener un punto de partida.
- 2. Recursos en línea:** Vas a buscar información sobre la carrera que has elegido en tres recursos en línea diferentes. Elige tres de los siguientes recursos:
 - [Europass](#) – Este recurso te permite buscar trabajo y cursos en países europeos. Hay herramientas que te permiten comparar cualificaciones e informarte sobre cómo trabajar y estudiar en el extranjero. También puedes consultar las distintas tendencias en materia de empleo y cualificaciones en toda Europa.
 - [Careers Portal](#) – Este sitio web es específico de Irlanda, pero puede servirte para explorar distintas carreras y conocer mejor tus opciones. Contiene información sobre cursos, carreras, prácticas y sectores profesionales.
 - [Career Pilot](#) – Este sitio web es específico del Reino Unido, pero puede utilizarse para informarse sobre distintas carreras y opciones. Incluye información sobre empleos y cursos, además de vídeos sobre distintas carreras.
 - [My Next move](#) – Se trata de un sitio web estadounidense. Puedes buscar e informarte sobre distintas profesiones en función del sector o de tus intereses. Este sitio es informativo e incluye vídeos sobre cada trabajo.
- 3. Buscar y recopilar información:** Buscarás y recopilarás información sobre la carrera que has elegido investigar utilizando cada recurso en línea.
 - Para cada uno de los tres recursos, rellena un impreso (adjunto a continuación).
 - Rellena cada hoja con toda la información que puedas. Incluye todo lo que puedas averiguar sobre la carrera y los cursos/formación relacionados en el recurso.
 - Si no puedes encontrar algún dato en el recurso, por ejemplo, la escala salarial típica, déjalo en blanco en el impreso.
 - Puntúa el recurso sobre 5 al final (5 es excelente; 0 es malo).
- 4. Exploración de otros tipos de recursos:** Este es un paso opcional que puedes dar para explorar y comprender mejor tus opciones profesionales. Toma nota de los pros y los contras de estos recursos adicionales en línea y de cómo podrían serte útiles en el futuro. Entre los recursos que puedes explorar se incluyen los siguientes:
 - [Spunout Compass](#) – Este es un recurso para jóvenes adultos que viven en Irlanda. Te proporcionará información útil y enlaces adaptados a ti y basados en tu lugar de residencia en Irlanda y en las necesidades adicionales que puedas tener.
 - [BBC Bitesize Careers](#) – Un sitio web del Reino Unido que puedes utilizar para explorar las carreras e historias educativas de diferentes personas.
 - [icould](#) – Se trata de otro sitio web del Reino Unido que incluye información útil y vídeos que dan una idea de los distintos empleos y de las experiencias de primera mano de personas que trabajan en diferentes sectores profesionales. También ofrece consejos y guías generales.
- 5. Comparar lo que se ha encontrado:** Compara la información que has obtenido de cada recurso. Utiliza para ello los tres folletos que has rellenado y plantéate las siguientes preguntas:
 - ¿Varía mucho la información según el recurso?
 - ¿Omitieron algunos de los recursos información vital? ¿Había espacios en blanco en alguno de los folletos?
 - ¿Cuáles fueron los puntos fuertes y débiles de cada recurso?
 - ¿Qué recursos volverías a utilizar?
 - ¿Hay algún recurso que no utilizarías? ¿Por qué?

Enlace a recursos adicionales o material de lectura:

BBC video series showing five teenagers going to different places for work experience (there are 5 episodes and each episode is 30-minutos long): <https://www.bbc.co.uk/iplayer/episodes/p06zhf9j/the-nine-to-five-with-stacey-dooley>
Indeed (job search engine): <https://ie.indeed.com/?r=us>
Glassdoor (job search engine, information about different companies and job salaries): <https://www.glassdoor.ie/Job/index.htm>

Los mejores consejos:

Serie de vídeos de la BBC en la que se muestra a cinco adolescentes que van a distintos lugares a realizar prácticas (hay 5 episodios y cada uno dura 30 minutos):

<https://www.bbc.co.uk/iplayer/episodes/p06zhf9j/the-nine-to-five-with-stacey-dooley>

- **Indeed (motor de búsqueda de empleo):** <https://ie.indeed.com/?r=us>
- **Glassdoor (motor de búsqueda de empleo, información sobre diferentes empresas y salarios de trabajo):** <https://www.glassdoor.ie/Job/index.htm>

Preguntas de autorreflexión:

Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:

1. ¿Qué recursos te han resultado más útiles y por qué?
2. ¿Por qué es importante utilizar más de un recurso?
3. ¿Qué has aprendido con este ejercicio sobre tus opciones profesionales?

Hoja de ejercicios:

Researching careers handout:

Búsqueda de empleo

Recurso en línea utilizado: Clasificación: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

¿Cuáles son los requisitos del puesto (formación y experiencia)?

- _____
- _____
- _____

¿Qué medidas puede adoptar para cumplir estos requisitos?

- _____
- _____

¿Qué otra información has encontrado utilizando el recurso?

🔍 _____

Ventajas:

Inconvenientes:

Carreras alternativas:

- _____
- _____
- _____
- _____

Escala salarial típica: €

¿Se anuncian puestos de trabajo?

Tiempo típico de vacaciones:

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

Introducción

Tema tratado:	Horizontes: Fijación de objetivos y toma de decisiones en la planificación de la carrera profesional
Título de la actividad:	Desafiar las aspiraciones y objetivos profesionales
Duración estimada (minutos):	90 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad ayudará a los jóvenes adultos a identificar y desafiar sus aspiraciones profesionales, lo que les motivará a perseguir el crecimiento continuo, el desarrollo y la realización en su vida profesional.

<p>Instrucciones paso a paso:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexiona sobre tu carrera y tus aspiraciones profesionales: Prepara una hoja grande de papel o cartulina y rotuladores. Reflexiona sobre tus aspiraciones profesionales actuales y escríbelas. Puede ser cualquier cosa, desde trabajar en un sector que te apasione, dirigir o liderar con éxito, utilizar tus talentos o habilidades en un puesto, crear o ser propietario de una empresa. Ejemplo: seguir una carrera en atención al cliente y hostelería o convertirte en un reputado conferenciante motivacional y coach de vida. 2. Reflexiona sobre tus puntos fuertes, habilidades e intereses personales: Escribe cómo se alinean con tus aspiraciones profesionales actuales. 3. Lluvia de ideas: Haz una lluvia de ideas sobre los posibles retos u obstáculos a los que podrías enfrentarte en la consecución de tus aspiraciones profesionales. Piensa en factores externos (tendencias del sector, competencia) e internos (carencias de competencias, limitaciones personales). 4. Investigación profesional: Haz una breve investigación en línea sobre las industrias o carreras a las que aspiras. Identifica las tendencias actuales, las competencias necesarias y las oportunidades o retos potenciales. Revisa tus aspiraciones profesionales a la luz de los retos identificados y de los nuevos conocimientos obtenidos de la investigación. 5. Objetivos a corto plazo: Utiliza tus reflexiones para fijar objetivos a corto plazo y desglosar tus aspiraciones a largo plazo en pasos alcanzables. 6. Plan de acción: Elabora un breve plan de acción en tus cuadernos, en el que describas los pasos para afrontar los retos y trabajar para alcanzar tus objetivos. Reflexiona sobre lo que has aprendido acerca de tus aspiraciones y la importancia de desafiarlas.
<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Aspiraciones profesionales: https://www.coursera.org/articles/career-aspirations</p> <p>Ejemplos de aspiraciones profesionales: https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/career-aspirations-examples</p> <p>Hablar de las aspiraciones profesionales en una entrevista: https://content.mycareersfuture.gov.sg/how-answer-career-aspirations/</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar periódicamente: Sobre tus intereses, valores y pasiones. Explora distintos sectores y profesiones para conocer mejor lo que realmente te apasiona y motiva. La autorreflexión es importante porque te permite explorar distintas opciones y descubrir nuevas posibilidades o afinar tus objetivos basándote en intereses genuinos. • Comprobar la realidad: Reflexiona sobre tus aspiraciones a través de una visión realista del mercado laboral actual, las tendencias del sector y las competencias requeridas. Ser realista e identificar los retos te permite desarrollar estrategias y superarlos. • Buscar opiniones: De mentores, orientadores profesionales o profesionales del campo que desees. Comparte tus aspiraciones y pide opiniones y consejos. Los comentarios de personas con experiencia pueden ofrecerte perspectivas diferentes y descubrir puntos ciegos.

Preguntas de autorreflexión:

Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:

1. ¿Cómo ha cambiado tu percepción de las industrias o carreras a las que aspiras después de estas actividades?
2. ¿Qué ideas has obtenido al reflexionar sobre tus aspiraciones profesionales actuales y cómo se alinean con tus puntos fuertes, habilidades e intereses personales?
3. Al identificar posibles retos u obstáculos, ¿descubriste alguna sorpresa o adquiriste una nueva perspectiva sobre los factores que pueden influir en tu trayectoria profesional?
4. ¿Cómo ha influido en tu percepción de tus aspiraciones la investigación en línea sobre el sector o la carrera que deseas?
5. ¿Qué objetivos a corto plazo puedes establecer basándote en tus reflexiones para acercarte a tus aspiraciones profesionales a largo plazo?

Avanzado

Tema tratado:	Horizontes: Fijación de objetivos y toma de decisiones en la planificación de la carrera profesional
Título de la actividad:	Identificar las carencias de competencias
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Al participar en esta actividad, explorarás de forma independiente las oportunidades profesionales de la alta tecnología mediante tareas prácticas e investigación.
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none">1. Identificar tus intereses: Identifica tus áreas de interés reflexionando sobre tus pasiones e intereses dentro del sector elegido. Haz una lista de tus tres áreas principales.2. Evaluar: Evalúa tus competencias actuales en relación con las áreas de interés elegidas. Identifica las carencias de competencias técnicas, sociales o certificaciones específicas.3. Explorar las plataformas de aprendizaje en línea: Explora plataformas de aprendizaje online como Coursera, edX o Udacity, e intenta encontrar un curso o tutorial relevante que aborde tu carencia de habilidades.4. Participar en una actividad de aprendizaje práctica relacionada con el área elegida: Si quieres mejorar tus habilidades comunicativas, únete a un foro de debate en línea relacionado con un interés personal. Contribuye a los debates, expresa tus ideas y practica la articulación eficaz de tus pensamientos. Si quieres aprender a programar, explora ejercicios de programación para principiantes en plataformas como Codecademy o Khan Academy.5. Examinar las funciones: Explora los puestos de trabajo en las áreas elegidas e investiga las empresas que destacan en esos campos. Utiliza plataformas como Glassdoor o LinkedIn para conocer mejor los requisitos laborales y la cultura de las empresas.6. Proyecto personal: Desarrolla un pequeño proyecto personal relacionado con tu área de interés. Esto no sólo mejorará tus habilidades, sino que también te servirá como portafolio. Crea una breve presentación o escribe un breve artículo sobre un tema de interés personal. Si te interesa la programación, crea una página web básica utilizando plataformas como Wix o WordPress.

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Identifique sus carencias de competencias: https://www.go1.com/blog/how-to-identify-your-skill-gaps</p> <p>Cómo identificar las carencias de competencias en tres pasos: https://enterprise.fiverr.com/blog/identify-skill-gaps/</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender y desarrollar continuamente tus competencias: Mantente al día de las tendencias del sector y desarrolla continuamente tus competencias. Plataformas online como Coursera, Udacity y Khan Academy ofrecen miles de cursos sobre distintos sectores. • Aprovechar las plataformas de redes profesionales: Únete a LinkedIn para ponerte en contacto con personas de tu sector. Participa activamente en debates del sector, sigue a empresas relevantes y busca entrevistas informativas. Estas conversaciones aportan información valiosa sobre diferentes funciones e industrias, y pueden abrirte las puertas a posibles oportunidades. • Adquirir experiencia práctica: A través de proyectos mediante la construcción de un sitio web, la creación de una aplicación móvil o la contribución a proyectos de código abierto. Puede proporcionar ejemplos concretos para mostrar en tu cartera o durante las entrevistas.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionando sobre la actividad, ¿cómo te ha ayudado a identificar tus capacidades actuales en relación con las áreas de interés que has elegido y las carencias de capacidades que puedas necesitar? ¿Puedes identificar estrategias o enfoques específicos que puedas utilizar en diferentes contextos? 2. Al explorar plataformas de aprendizaje en línea para mejorar tus habilidades, ¿qué cursos o tutoriales has encontrado y cómo se alinean estas oportunidades de aprendizaje con tus áreas de interés y objetivos de desarrollo de habilidades? 3. Repasando la actividad, ¿cuáles son las principales conclusiones que has sacado de la exploración de tus oportunidades profesionales? ¿Cómo te imaginas aplicar estos conocimientos en tu futuro profesional?

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

Introducción

Tema tratado:	Horizontes: Interacción entre la vida, el trabajo, la comunidad y la sociedad
Título de la actividad:	¿Cuáles son mis valores profesionales?
Duración estimada (minutos):	45-60 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad ayudará a los jóvenes adultos a determinar la importancia que tiene para ellos el trabajo. Determinarán qué esperan de un trabajo y cuáles son sus valores profesionales. Reflexionarán sobre la satisfacción laboral y los efectos positivos y negativos que el trabajo puede tener en su estilo de vida.

**Instrucciones
paso a paso:**

- 1. Elaborar tus valores profesionales:** Haz este test de valores profesionales para averiguar cuáles son algunos de tus valores.
 - Ten en cuenta que puedes avanzar en el cuestionario sin dar tu nombre ni tu correo electrónico.
 - También puedes guardar tus resultados en un archivo al final del cuestionario.
- 2. Investigación:** Cuando completes el cuestionario, descubrirás en qué valor profesional has obtenido la puntuación más alta, por ejemplo, sentido, resolución de problemas, creatividad, etc. Puedes buscar carreras asociadas a este valor. También verás los otros valores en los que has obtenido la puntuación más alta.
 - Tómate un tiempo para investigar tus tres valores principales y una de las carreras que te interesan.
 - Careers portal es un sitio web útil para explorar carreras, cursos y aprendizajes.
- 3. Lluvia de ideas:** Considera otros factores que influirán en tu trayectoria profesional y determina hasta qué punto una carrera es compatible con tu estilo de vida.
 - Crea un mapa mental en el formato que prefieras.
 - Haz una lluvia de ideas sobre otros factores que afectarán a tu satisfacción en un trabajo, por ejemplo, el horario, el entorno, el salario, etc.
 - Considera cuáles son tus preferencias para cada uno de estos factores y hasta qué punto eres flexible respecto a cada uno de ellos. Piensa en cómo estos factores pueden influir positiva o negativamente en el equilibrio de tu vida.
- 4. Exploración de la carrera profesional:** Elige dos posibles carreras que se ajusten a tus valores. Si es posible, elige una en la que creas que estarías satisfecho y otra en la que creas que no lo estarías, por ejemplo, debido a los factores que identificaste en el último paso.
 - Crea una tabla para cada carrera. Puedes hacerlo en el formato que quieras (escrito o mecanografiado en un documento de Word).
 - La tabla para cada uno de ellos puede tener este aspecto:



- Piensa en cómo se alinea cada trabajo con tus valores, lo importante que es para ti y cómo afectaría a tu satisfacción laboral. Crear esta tabla para cada carrera debería ayudarte a ver las conexiones entre todo lo que has explorado en los pasos anteriores.

**Enlace a recursos
adicionales o
material de lectura:**

Valores profesionales: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/career-values>

Otro artículo sobre valores profesionales: https://cc.careersportal.ie/careerplanning/self_assessment.php?ed_sub_cat_id=28&parent=11

¿Qué es la satisfacción en el trabajo?: <https://knowadays.com/blog/what-is-job-satisfaction-and-how-to-increase-yours/>

Cómo encontrar un trabajo que se ajuste a tus valores: <https://www.nesfircroft.com/resources/blog/how-to-find-a-job-that-matches-your-values-1043224522/>

Los mejores consejos:	<p>Consejos para seguir desarrollando tus competencias:</p> <ul style="list-style-type: none">• Continuar esta práctica: Sigue explorando diferentes opciones profesionales teniendo en cuenta tanto tus valores como otros factores externos que sean importantes para ti.• Utilizar los recursos enlazados: Más información sobre los valores profesionales y la satisfacción laboral en los recursos enlazados.
Preguntas de autorreflexión:	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido con las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Te han sorprendido tus resultados en el cuestionario sobre valores profesionales?2. ¿Qué importancia tiene para ti la satisfacción laboral?3. En tu opinión, ¿qué cosas importantes pueden hacer los empresarios para crear un entorno de trabajo agradable?4. En tu trabajo ideal, ¿cómo estarían estructuradas u organizadas las cosas para adaptarlas a ti?5. ¿Cómo se relaciona la satisfacción laboral con tus valores profesionales específicos?6. ¿Cuáles son las ventajas y los inconvenientes del trabajo?7. ¿Cuáles son los retos y las oportunidades del trabajo?

Avanzado

Tema tratado:	Horizontes: Interacción entre la vida, el trabajo, la comunidad y la sociedad
Título de la actividad:	Panorama general
Duración estimada (minutos):	60-80 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	A través de esta actividad, los jóvenes adultos trabajarán a través de tres estudios de casos que les animarán a explorar las conexiones entre la vida, el trabajo, la comunidad y la sociedad. Empezarán a ver el panorama general de cómo su trabajo puede desempeñar un papel en su comunidad y en la sociedad. Lo tendrán en cuenta a la hora de planificar su carrera profesional.

**Instrucciones
paso a paso:**

- 1. Caso práctico 1:** Para empezar, analizarás la importancia de la comunidad en general. Lee este artículo y responde a las siguientes preguntas:
- ¿Qué significa para tí la comunidad? ¿Es importante?
 - ¿Qué impacto tiene la comunidad en tu vida?
 - ¿Qué ventajas tiene formar parte de una comunidad?
 - ¿Cuáles son los posibles inconvenientes de la comunidad?
 - ¿Qué tipo de lugares de trabajo has conocido? ¿Qué tenían de bueno y qué de malo (en términos de entorno, ambiente y relaciones sociales)?

Empieza a considerar cómo podrían estar conectados tu trabajo, tu familia y tu comunidad. Aunque no sea obvio, intenta ver dónde hay posibles vínculos.

- 2. Caso práctico 2:** En este estudio de caso conocerás una empresa social que beneficia a la comunidad y trabaja para hacer frente al problema de las personas sin hogar en Escocia. Mira este vídeo que ofrece una visión general de Social Bite. También puedes consultar la página web de Social Bite y ver más vídeos (opcionales) sobre el trabajo que realizan. Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinas de esta empresa? (escribe 2-3 puntos)
- ¿Qué has aprendido al analizar este estudio de caso? (escribe 2-3 puntos)
- ¿Qué otras cosas pueden hacer las empresas para influir positivamente en tu comunidad?
- ¿Conoces alguna empresa similar que realice labores sociales en tu comunidad? ¿Qué labor realizan?
- ¿Cuáles son algunas de las necesidades de tu comunidad?
- ¿Qué importancia tiene para ti el compromiso con la comunidad?
- ¿Cómo podrías desempeñar un papel positivo en tu comunidad?

- 3. Caso práctico 3:** Mira este vídeo que explica la sociedad de consumo y la sostenibilidad. Piensa en tu trayectoria profesional y en el sector laboral que podrías elegir para trabajar. Investiga si es necesario y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de impacto medioambiental suelen tener los sectores laborales que te interesan?
- ¿Cómo contribuyen estos sectores positiva o negativamente a la sociedad y al medio ambiente?
- Piensa en cómo tu trabajo actual, anterior o futuro puede tener un impacto inadvertido (positivo o negativo) en la vida de otras personas. Escribe 3-4 puntos.

**Enlace a recursos
adicionales o
material de lectura:**

Importancia de la comunidad en el lugar de trabajo: <https://www.webmdhealthservices.com/blog/why-community-matters-in-the-workplace/>

Compromiso comunitario y empresas: <https://www.linkedin.com/pulse/community-engagement-how-businesses-can-foster-positive-ngida/>

Ejemplos de buenas prácticas de empresas sociales irlandesas con un impacto social y medioambiental positivo: <https://www.dcu.ie/socialentrepreneurship/social-enterprises-best-practice-examples>

Los mejores consejos:	<p>Consejos para seguir desarrollando tus competencias:</p> <ul style="list-style-type: none">• Comunidad: Si la comunidad no es una parte importante de tu vida, considera los beneficios de la comunidad y si hay algo a lo que quieras contribuir o en lo que quieras implicarte más.• Conectar: Averigua si hay formas de estar al tanto de lo que ocurre en tu comunidad local, por ejemplo, a través de grupos en las redes sociales. Luego, si ocurre algo que te interesa, puedes involucrarte.
Preguntas de autorreflexión:	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido con las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿De qué manera la interacción con la sociedad y las comunidades hace mejores a las personas?2. ¿Cuáles son algunas de las formas en que las personas pueden ayudar a otras en la comunidad?3. ¿Cómo puedo mejorar mi interacción con la gente?4. ¿Cuál es la importancia del trabajo en mi vida como individuo y en mi sociedad?5. ¿Cómo contribuye el trabajo a tu comunidad y a la sociedad en general?6. ¿Cómo pueden influir el trabajo y el consumo en la sociedad y el medio ambiente?7. ¿Cómo afectan las tendencias económicas y sociales a mis oportunidades de trabajo y aprendizaje?

Horizontes: Responder al cambio y gestionarlo eficazmente

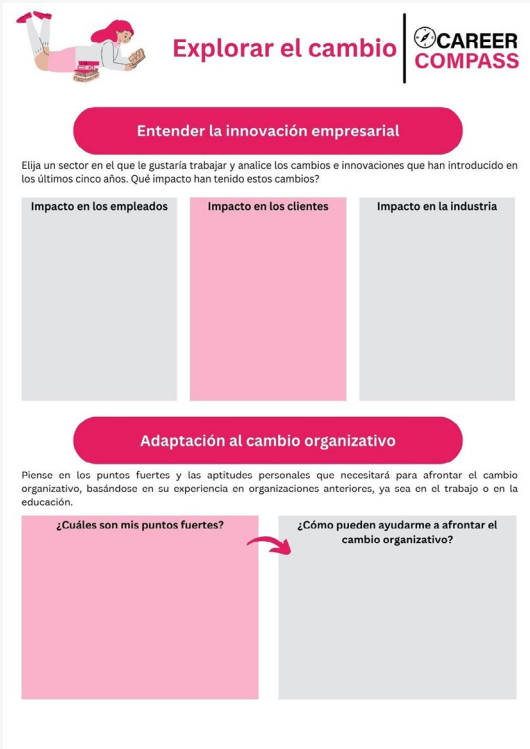
Introducción

Tema tratado:	Horizontes: Responder al cambio y gestionarlo eficazmente
Título de la actividad:	Desarrollar habilidades para responder y gestionar el cambio de forma eficaz mediante la visualización creativa.
Duración estimada (minutos):	60-120 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad ayudará a los jóvenes adultos a crear un tablero de visión que les ayude a responder al cambio, lo que puede aumentar su motivación y mejorar su concentración cuando se enfrentan a un cambio.
Instrucciones paso a paso:	<p>Los tableros de visión te permiten visualizar las cualidades y los recursos que deseas para gestionar tu carrera con eficacia, proporcionándote un recordatorio tangible de tus objetivos. En esta actividad, te guiaremos en la creación de tu propio tablero de visión para gestionar eficazmente el cambio en tu carrera profesional. Para crear este tablero de visión, sigue estos pasos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Preparación: Prepara una hoja grande de papel o cartulina, revistas, tijeras, pegamento, rotuladores y cualquier otro material artístico que te guste utilizar.2. Reflexión: Reflexiona sobre el concepto de responder al cambio y gestionarlo eficazmente y lo que significa para tí. Piensa en las habilidades, cualidades y recursos que pueden ayudarte a superar los retos y recuperarte con más fuerza.3. Encontrar imágenes y palabras para tu tablero de visión: Hojea las revistas y recorta imágenes, palabras y frases que se ajusten a tu visión de cómo responder y gestionar el cambio con eficacia y superar los obstáculos. Busca imágenes que te inspiren y representen las cualidades que deseas.4. Creación del tablero de visión: Coloca y pega los recortes en tu cartulina, creando un collage que refleje tu visión de cómo responder y gestionar el cambio con eficacia. Da rienda suelta a tu creatividad y juega con diferentes diseños y combinaciones.5. Pausa: Una vez que estés satisfecho con tu tablero de visión para responder y gestionar el cambio de forma eficaz, da un paso atrás y admira tu creación.6. Reflexión: Reflexiona sobre los elementos que has incluido y lo que simbolizan en términos de respuesta y gestión eficaz del cambio.7. Conclusión: Coloca tu tablero de visión en un lugar donde puedas verlo con regularidad, como tu dormitorio o tu lugar de trabajo. Que te sirva de recordatorio visual de cómo puedes responder al cambio y gestionarlo eficazmente, así como de tus objetivos y aspiraciones.

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Cómo afrontar el cambio en el lugar de trabajo: https://fellow.app/blog/productivity/how-to-cope-effectively-with-change-in-the-workplace/</p> <p>Adaptarse al cambio: https://www.hays.com.au/career-advice/career-development/adapting-to-change-how-to-better-handle-change-at-work</p> <p>Cómo crear un tablero de visión: https://www.betterup.com/blog/how-to-create-vision-board</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estar abierto a la inspiración: Mira más allá de las fuentes tradicionales y estate abierto a visuales y mensajes inesperados que resuenen con tu idea de responder y gestionar el cambio con eficacia. • Personalizar tu pizarra: Haz que el tablero de visión sea único para tus experiencias y objetivos incluyendo imágenes, palabras y frases que tengan un significado personal. • Reflexionar y revisar periódicamente: Tómate tiempo para reflexionar periódicamente sobre tu tablero de visión y sus mensajes. Utilízalo como herramienta de autorreflexión y recordatorio de tus objetivos.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué elementos incluiste en tu tablero de visión para responder al cambio y gestionarlo eficazmente y por qué los elegiste? 2. ¿Cómo refleja tu tablero de visión lo que entiendes por responder al cambio y gestionarlo eficazmente y tus objetivos de gestión profesional? 3. ¿Cómo puedes incorporar las cualidades y recursos representados en tu tablero de visión a tu vida diaria y a tus procesos de toma de decisiones?

Avanzado

Tema tratado:	Horizontes: Responder al cambio y gestionarlo eficazmente
Título de la actividad:	Explorar el cambio y yo
Duración estimada (minutos):	55-65 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	El objetivo de esta actividad es reflexionar sobre tu comprensión de la innovación y el cambio en las organizaciones, tu capacidad para adaptarte a estructuras organizativas en evolución y tu apertura para explorar escenarios de vida y trabajo no tradicionales. Esta actividad de autorreflexión está diseñada para proporcionar a las personas un proceso estructurado para explorar conceptos clave relacionados con la innovación empresarial, la adaptabilidad y los escenarios no tradicionales, fomentando un mayor conocimiento de uno mismo y una visión más práctica.
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none">1. Preparación y reflexión: Utilizando el Canva enlazado a continuación, reflexiona sobre el funcionamiento de las organizaciones y cómo se adaptan al cambio.2. Investigación: Dedica algún tiempo a investigar e identificar ejemplos de prácticas o cambios innovadores en una empresa o sector de tu elección.<ul style="list-style-type: none">• Reflexiona sobre el modo en que estas innovaciones han influido en el éxito de la organización y los retos a los que pueden haberse enfrentado. Considera el impacto en los empleados, los clientes y el sector en general.3. Reflexiona sobre tus experiencias: Piensa en tus experiencias actuales o pasadas con cambios organizativos, ya sea en el trabajo o en entornos educativos. Puede tratarse de un cambio de liderazgo, una reestructuración o un cambio en la cultura de la empresa.<ul style="list-style-type: none">• Identifica los puntos fuertes específicos a los que recurriste para afrontar estos cambios con éxito.• Reflexiona sobre cómo influyó tu relación con la estructura organizativa en la forma en que aplicaste esos puntos fuertes.4. Lluvia de ideas: Participa en una sesión de lluvia de ideas para identificar escenarios de vida y trabajo no tradicionales. Piensa en el trabajo autónomo, el trabajo a distancia, el emprendimiento o las trayectorias profesionales no convencionales.<ul style="list-style-type: none">• Elige un escenario no tradicional que te intrigue más. Reflexiona sobre los posibles beneficios y retos asociados a ese escenario.• Considera cómo se alinea este escenario con tus valores personales y profesionales.5. Reflexión: Una vez finalizado el análisis, utiliza las preguntas de autorreflexión que figuran a continuación para evaluar tus conocimientos sobre cómo gestionar el cambio organizativo.

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Cambio organizativo: https://whatfix.com/blog/types-of-organizational-change/ Cómo adaptarse al cambio en el lugar de trabajo: https://whatfix.com/blog/adapt-to-change/</p> <p>Cómo se adaptan las organizaciones al cambio: https://www.forbes.com/sites/jeffboss/2015/11/14/6-secrets-of-organizations-that-successfully-adapt-to-change/?sh=be3d8fa2b0b1</p>								
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando busques prácticas innovadoras, elige una empresa o sector que realmente te interese: Esto hará que el proceso resulte más ameno y aumentará la probabilidad de obtener ideas significativas. Toma notas tanto de los éxitos como de los retos a los que se enfrenta la organización, teniendo en cuenta una perspectiva amplia que incluya las repercusiones en los empleados, los clientes y el sector. • Se específico: Cuando reflexiones sobre tus puntos fuertes durante los cambios organizativos, especifica las situaciones y los ejemplos en los que estos puntos fuertes fueron evidentes. Ten en cuenta no sólo las habilidades que utilizaste, sino también la mentalidad y el enfoque que contribuyeron a tu éxito. Esta especificidad enriquecerá tu comprensión de cómo puedes aprovechar estos puntos fuertes en diferentes contextos. 								
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Una vez que hayas completado esta actividad, utiliza estas preguntas para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo han contribuido los ejemplos de innovación empresarial que has investigado a tu comprensión de cómo evolucionan las organizaciones? 2. Explora el escenario no tradicional que has elegido. ¿Cómo se alinea con tus valores personales y tus objetivos profesionales? 								
<p>Hoja de ejercicios:</p>	<p>Explorar el cambio:</p>  <p>Entender la innovación empresarial</p> <p>Elija un sector en el que le gustaría trabajar y analice los cambios e innovaciones que han introducido en los últimos cinco años. ¿Qué impacto han tenido estos cambios?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Impacto en los empleados</th> <th>Impacto en los clientes</th> <th>Impacto en la industria</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Adaptación al cambio organizativo</p> <p>Piense en los puntos fuertes y las aptitudes personales que necesitará para afrontar el cambio organizativo, basándose en su experiencia en organizaciones anteriores, ya sea en el trabajo o en la educación.</p> <table border="1"> <tr> <td>¿Cuáles son mis puntos fuertes?</td> <td>¿Cómo pueden ayudarme a afrontar el cambio organizativo?</td> </tr> </table>	Impacto en los empleados	Impacto en los clientes	Impacto en la industria				¿Cuáles son mis puntos fuertes?	¿Cómo pueden ayudarme a afrontar el cambio organizativo?
Impacto en los empleados	Impacto en los clientes	Impacto en la industria							
¿Cuáles son mis puntos fuertes?	¿Cómo pueden ayudarme a afrontar el cambio organizativo?								

Explorar el cambio:



Explorar el cambio



Explorar escenarios no tradicionales

Explora escenarios de vida y trabajo no tradicionales, como el trabajo autónomo, el trabajo a distancia, el espíritu empresarial y las trayectorias profesionales no convencionales. Elige un escenario y utiliza el siguiente mapa mental para reflexionar sobre los posibles beneficios y retos asociados a ese escenario. Considera cómo se alinea el escenario con tus valores personales y profesionales.



Redes: Mantener las redes profesionales

Introducción

Tema tratado:	Redes: Mantener las redes profesionales
Título de la actividad:	¡Creando mi discurso de ascensor!
Duración estimada (minutos):	45 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	<p>Un discurso de ascensor es un resumen conciso y convincente de quién eres, a qué te dedicas y qué quieres conseguir, en el tiempo que dura un viaje corto en ascensor, normalmente entre 30 segundos y 1 minuto. Sirve como introducción rápida que capta la atención del oyente y ofrece una instantánea de tu identidad profesional. Esta actividad está diseñada para ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades esenciales en la creación de redes, la colaboración y la comunicación mediante la creación de un discurso de ascensor. A través de esta actividad, aprenderás cómo y cuándo ponerte en contacto con posibles mentores, comprenderás la importancia de trabajar con otras personas en diversas funciones y crearás redes de apoyo entre compañeros.</p>
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none">1. Preparación: Busca un rincón tranquilo donde puedas dedicarte a esta actividad sin interrupciones.2. Define tus objetivos: Empieza por fijar objetivos claros para tu discurso de ascensor e identifica la información específica que deseas transmitir sobre tí, tus intereses y tus objetivos. Piensa en cómo puede ayudarte este discurso a la hora de establecer contactos y colaborar.3. Identifica a las personas: Haz una lista de personas que podrían proporcionarte información valiosa sobre oportunidades de trabajo y aprendizaje. Puede tratarse de profesionales de tu campo de interés, mentores, profesores o incluso compañeros con los mismos objetivos. Asegúrate de tener su información de contacto.4. Escribe el discurso y practica: Crea un discurso de ascensor conciso y convincente que incluya información sobre tus habilidades, intereses y lo que quieres conseguir. Concéntrate en crear un discurso que sea atractivo y que muestre lo mejor de tus capacidades. Practica su presentación en el tiempo que dura un trayecto corto en ascensor (de 30 segundos a 1 minuto).5. Plan de trabajo en red: Piensa en las distintas empresas o personas con las que te gustaría trabajar y reflexiona sobre cómo puedes ponerte en contacto con ellas para potenciar tu perfil.6. Identifica oportunidades: Por último, empieza a explorar oportunidades para crear una red de apoyo entre iguales identificando a personas que compartan intereses y objetivos similares. Reflexiona sobre las ventajas de tener una red de compañeros diversa y cómo puede contribuir al crecimiento personal y profesional.

Enlace a recursos adicionales o material de lectura:



Artículo sobre cómo escribir un elevator pitch - incluye ejemplos.

Enlace: <https://careerservices.fas.harvard.edu/blog/2022/10/11/how-to-create-an-elevator-pitch-with-examples/>

Los mejores consejos:

Consejos para seguir desarrollando tus competencias:

- **Dedicar tiempo y espacio:** Dedicar un tiempo a esta actividad sin interrupciones. Encontrar un rincón tranquilo te permitirá centrarte en establecer objetivos claros, elaborar tu discurso de ascensor y reflexionar sobre tus estrategias de networking sin distracciones. El tiempo de calidad invertido en esta actividad contribuirá a obtener resultados más reflexivos y eficaces.
- **Seguir practicando:** Crear un discurso de ascensor es una habilidad que mejora con la práctica. Después de crear tu discurso, practica con un amigo, un familiar o un mentor. Pide su opinión sobre el contenido y la forma de exponerlo, y utilízala para perfeccionarlo y mejorarlo. La práctica iterativa aumentará tu confianza y la eficacia de tu comunicación.

Preguntas de autorreflexión:

Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿En qué medida el proceso de elaboración y presentación de tu discurso de ascensor te ha hecho ser más consciente de tus propias habilidades, intereses y objetivos?
2. ¿Cómo crees que este conocimiento de ti mismo repercutirá positivamente en tu trabajo en red y de colaboración?

Avanzado

Tema tratado:	Redes: Mantener las redes profesionales
Título de la actividad:	¡Enlazando con el bucle!
Duración estimada (minutos):	60 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Es importante conocer las diferentes herramientas de las que se dispone para trabajar en red de forma más eficaz, como LinkedIn. El objetivo de esta actividad es desarrollar habilidades para crear y aprovechar LinkedIn para una gestión eficaz de la carrera profesional y la creación de redes.
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none">1. Preparación: Busca un rincón tranquilo donde puedas relajarte a solas con un diario y tu teléfono móvil.2. Reflexión: Tómate un tiempo para reflexionar sobre tus objetivos personales y profesionales: considera tus intereses, habilidades y los sectores o campos en los que eres profesional.3. Más información sobre LinkedIn: En esta actividad analizaremos la red social LinkedIn y cómo puede ayudarte en tu carrera profesional. Si quieres saber más sobre cómo funciona LinkedIn, escanea el siguiente código QR.4. Explorar LinkedIn: Dedica algún tiempo a explorar los perfiles de LinkedIn de profesionales de tu campo, examinándolos para tratar de identificar las secciones y elementos clave que suelen incluirse en un perfil sólido.5. Crear/actualizar tu perfil de LinkedIn: Con la información recopilada, es hora de crear o actualizar tu perfil de LinkedIn. Para saber cómo crear un perfil de LinkedIn, puedes ver el vídeo enlazado a continuación. <p>Incluye lo siguiente para que tu perfil sea más profesional:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fotografía• Titular• Resumen• Experiencia profesional• Formación• Competencias <ol style="list-style-type: none">6. Red: Una vez que hayas creado o actualizado tu perfil, tómate un tiempo para buscar compañeros de clase, colegas y profesionales del sector en LinkedIn y enviar solicitudes de conexión para construir tu red.7. Buscar grupos relevantes a los que unirte: Busca e intenta identificar un grupo de LinkedIn que sea relevante para tus intereses y participa en los debates y conecta con los miembros de tu grupo.8. Autorreflexión: Una vez que hayas establecido contactos a través de solicitudes de conexión y uniéndote a los grupos pertinentes, reflexiona sobre tu experiencia utilizando las preguntas que se plantean a continuación.9. Revisión y finalización: Optimiza tu perfil en función de tus reflexiones para asegurarte de que tu perfil de LinkedIn representa de forma adecuada y precisa tus intereses.

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	 <p>Un artículo que explica qué es LinkedIn y cómo se utiliza Enlace: https://www.techtarget.com/whatis/definition/LinkedIn</p>	 <p>Un vídeo explicativo sobre cómo crear un buen perfil de LinkedIn Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=zd4ALKv8Das</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitud de entrevistas: Cuando solicites entrevistas informativas, elabora mensajes bien pensados. Expresa claramente tus intenciones, explica por qué te interesan sus experiencias y destaca las cuestiones específicas que te gustaría tratar. Sé respetuoso con su tiempo y muéstrate abierto a la posibilidad de establecer contactos en el futuro. También es una buena práctica enviar un mensaje de agradecimiento después de la entrevista. • Conectar con otros en LinkedIn: Únete y participa en grupos de LinkedIn relacionados con tus intereses y objetivos profesionales. Participar en debates, compartir puntos de vista y hacer preguntas reflexivas puede ayudarte a establecerte como un miembro valioso de la comunidad. Conectar activamente con los miembros del grupo puede ampliar tu red de contactos y aportar perspectivas diversas. • Ser sincero: Busca y conecta activamente con profesionales de tu campo, compañeros de clase y colegas. Personaliza las solicitudes de conexión expresando un interés genuino por su trabajo o sus experiencias. Evita las solicitudes genéricas e incluye siempre un breve mensaje presentándote y explicando por qué te gustaría conectar. 	
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Una vez que hayas completado esta actividad, utiliza estas preguntas para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexiona sobre la colaboración con tus compañeros durante esta actividad. ¿Cómo mejoró tu experiencia de aprendizaje el trabajo con los demás? 2. Si ya disponías de un perfil en LinkedIn, describe los cambios que has realizado en tu perfil de LinkedIn y los motivos que te han llevado a realizarlos. ¿Cómo crees que estos ajustes repercutirán positivamente en tus esfuerzos por establecer contactos? 	

Redes: Crear redes profesionales

Introducción

Tema tratado:	Redes: Crear redes profesionales
Título de la actividad:	Mantener relaciones positivas
Duración estimada (minutos):	60-75 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Al participar en esta actividad, explorarás y comprenderás la importancia de las relaciones positivas tanto en la vida personal como en la profesional.
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none">1. Reflexión: Reflexiona sobre tu comprensión actual de la importancia de las relaciones en la vida personal y profesional. Anota cualquier idea o pregunta inicial que tengas.2. Vídeo Ted Talk: Mira una charla TED relacionada con las relaciones positivas: "El poder de la vulnerabilidad" de Brené Brown. Mientras la ves, toma nota de los puntos clave y de las ideas que más te interesen.3. Reflexiona sobre tus propias experiencias: Considera las relaciones positivas que has tenido y su impacto en tu bienestar y felicidad. Escribe ejemplos concretos de cómo las relaciones positivas han influido en tu vida personal y luego en tu vida profesional.4. Investigación: Haz una breve investigación en Internet sobre la importancia de las relaciones positivas en el lugar de trabajo. Busca artículos, estudios de casos o trabajos de investigación que destaquen los beneficios de las relaciones profesionales positivas.5. Mapa mental: Elabora un mapa mental en el que resumas las ideas clave, tanto desde el punto de vista personal como profesional. Utiliza palabras, frases y descripciones breves para captar la esencia de lo que has aprendido.6. Objetivos personales y plan de acción: Basándote en tus reflexiones e investigaciones, establece dos o tres objetivos personales relacionados con el fomento de relaciones positivas. Estos objetivos podrían centrarse en establecer vínculos más fuertes con amigos, familiares o compañeros de trabajo. Elabora un plan de acción sencillo en el que describas cómo vas a trabajar para alcanzar tus objetivos. Incluye pasos concretos que puedas dar tanto en el ámbito personal como en el profesional.

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>El poder de las relaciones sanas en el trabajo: https://hbr.org/2022/06/the-power-of-healthy-relationships-at-work</p> <p>Establecer relaciones amistosas en el trabajo: https://www.mindtools.com/aorqe4z/building-good-work-relationships</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practicar la escucha activa: Comprender plenamente las perspectivas de los demás. La próxima vez que hables con un amigo o un compañero, préstale toda tu atención, mantén el contacto visual y haz comentarios verbales o no verbales para demostrar que estás atento y procesando la información. No interrumpas y deja que expresen plenamente sus ideas antes de responder. • Practicar una comunicación clara y concisa: Transmite tus pensamientos e ideas con claridad para evitar malentendidos. Cuando trabajes con otros, expresa tus ideas con claridad y pide aclaraciones cuando sea necesario. • Trabajar tu inteligencia emocional: Desarrollar la empatía para comprender las emociones y perspectivas de los demás. Esto implica reconocer y apreciar sus sentimientos, lo que puede conducir a una comunicación y colaboración más eficaces. Demuestra empatía reconociendo y validando las emociones de los miembros de tu equipo. Se consciente de tus propias emociones y exprésalas adecuadamente.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionando sobre la actividad, ¿cómo ha evolucionado tu conciencia de la importancia de las relaciones positivas y de qué manera crees que esto influye en tu vida personal y profesional? ¿Puedes identificar casos concretos de tus experiencias o de la charla TED que te hayan resonado? 2. En lo que respecta a las relaciones personales, ¿cuáles son algunos ejemplos tangibles de tu vida que ponen de relieve la influencia positiva de las conexiones sólidas? ¿En qué coinciden o difieren estos ejemplos de la información que recopilaste durante tu investigación sobre la importancia de las relaciones positivas en el lugar de trabajo? 3. ¿Qué objetivos personales te has fijado para fomentar las relaciones positivas en tu vida? ¿Cómo crees que estos objetivos contribuirán a tu bienestar y felicidad generales?

Avanzado

Tema tratado:	Redes: Crear redes profesionales
Título de la actividad:	Comunicación profesional y establecimiento de relaciones
Duración estimada (minutos):	90 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Al participar en esta actividad, mejorará tu capacidad para expresar sentimientos de forma adecuada, resolver problemas interpersonales en el entorno laboral y crear redes profesionales.
Instrucciones paso a paso:	<ol style="list-style-type: none">1. Reflexión: Reflexiona sobre tus experiencias profesionales recientes y ejemplos en los que una comunicación eficaz haya influido positivamente en las relaciones laborales y la resolución de problemas. ¿Cuáles son algunos de los retos o áreas de mejora a la hora de expresar sentimientos en el lugar de trabajo?2. Vídeo Ted Talk: Explora la inteligencia emocional en un entorno profesional viendo la charla TED de Daniel Goleman titulada "¿Por qué no somos más compasivos?". En ella analiza cómo la comprensión y la gestión de las emociones pueden conducir a una comunicación más eficaz, a la colaboración y al éxito general en entornos profesionales. Piensa cómo puedes integrar los principios mencionados en el vídeo en tus interacciones profesionales diarias para mejorar la comunicación, construir relaciones más sólidas y contribuir positivamente al entorno de trabajo.3. Crear escenarios: Crea tres situaciones hipotéticas basadas en problemas de comunicación habituales en el lugar de trabajo. Por ejemplo, manejar opiniones contradictorias en una reunión de equipo, dar un feedback constructivo o abordar un malentendido con un compañero. Escribe estos escenarios en primera persona, poniéndote en situación.4. Responder al reto: Lee cada una de las situaciones y reflexiona sobre cómo afrontarías el reto comunicativo en cuestión. Piensa en tus reacciones emocionales, el lenguaje que utilizarías y las estrategias específicas que emplearías para afrontar la situación de forma positiva.5. Consultar diferentes recursos y reflexionar sobre tus respuestas: Explora Mindtools, que ofrece una gran variedad de recursos para el desarrollo personal y profesional, y su guía sobre habilidades de comunicación proporciona consejos prácticos y estrategias. Después de explorar algunos de los artículos, compara tus ideas iniciales con las estrategias sugeridas en estos recursos. Anota las diferencias o las ideas que hayas obtenido.

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Mindtools para ayudar a desarrollar sus habilidades, capacidades y poder disfrutar de la carrera profesional que se merece: https://www.mindtools.com/</p> <p>Consejos que le ayudarán a evitar malentendidos, captar el verdadero significado de lo que se comunica y mejorar enormemente sus relaciones laborales y personales: https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/effective-communication.htm</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar las “afirmaciones yo”: Expresar los propios sentimientos, pensamientos o preocupaciones de forma asertiva y sin culpar ni acusar a los demás para promover una comunicación abierta, fomentar la empatía y minimizar la actitud defensiva, fomentando un diálogo más constructivo. Por ejemplo, en lugar de decir: “Nunca escuchas mis ideas, y es frustrante”, puedes utilizar una “declaración del yo” como: “Me siento frustrado cuando comparto mis ideas, y no me siento escuchado. Para mí es importante que podamos colaborar eficazmente”. • Buscar comentarios constructivos: Sobre tu estilo de comunicación, cómo expresas tus sentimientos y tus métodos de resolución de problemas. Utiliza la crítica constructiva para conocer las perspectivas de los demás y así perfeccionar tu enfoque. • Crear redes profesionales asistiendo a actos, seminarios y talleres del sector para contactar con profesionales: Establecer y cultivar relaciones con colegas, mentores y compañeros del sector. Aprovechar esas redes para buscar asesoramiento y perspectivas diversas para encontrar soluciones a los retos del trabajo.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar las “afirmaciones yo”: Expresar los propios sentimientos, pensamientos o preocupaciones de forma asertiva y sin culpar ni acusar a los demás para promover una comunicación abierta, fomentar la empatía y minimizar la actitud defensiva, fomentando un diálogo más constructivo. Por ejemplo, en lugar de decir: “Nunca escuchas mis ideas, y es frustrante”, puedes utilizar una “declaración del yo” como: “Me siento frustrado cuando comparto mis ideas, y no me siento escuchado. Para mí es importante que podamos colaborar eficazmente”. • Buscar comentarios constructivos: Sobre tu estilo de comunicación, cómo expresas tus sentimientos y tus métodos de resolución de problemas. Utiliza la crítica constructiva para conocer las perspectivas de los demás y así perfeccionar tu enfoque. • Crear redes profesionales asistiendo a actos, seminarios y talleres del sector para contactar con profesionales: Establecer y cultivar relaciones con colegas, mentores y compañeros del sector. Aprovechar esas redes para buscar asesoramiento y perspectivas diversas para encontrar soluciones a los retos del trabajo.

Redes: Crear mi propia red profesional

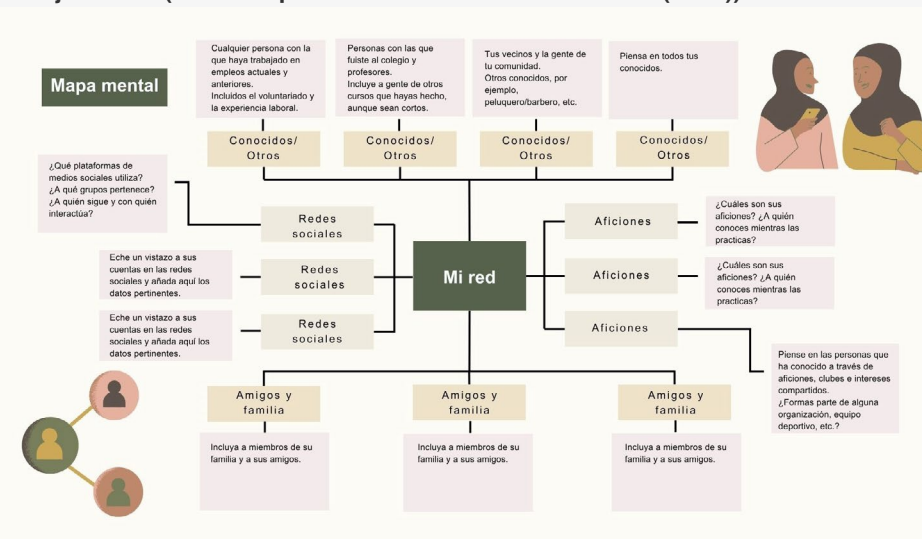
Introducción

Tema tratado:	Red: Crear mi propia red profesional
Título de la actividad:	Identificar, evaluar y ampliar tus redes
Duración estimada (minutos):	45-60 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad ayudará a los jóvenes adultos a identificar y evaluar sus redes actuales. Les animará a tomar medidas para ampliar estas redes y encontrar nuevas oportunidades.

**Instrucciones
paso a paso:**

**Instrucciones
paso a paso:**

- 1. Identifica a los miembros de tu red actual:** Utilizando el impreso (adjunto), identifica a los miembros de tu red. Piensa en las diferentes personas con las que interactúas tanto en persona como en línea. Piensa en grupos, organizaciones y trabajos de los que formas parte o has formado parte anteriormente.
 - Haz clic en el enlace del folleto (una plantilla de mapa mental) y se abrirá en Canva.
 - Puedes editar el texto de las casillas y empezar a añadir los nombres de los miembros de tu red. También puedes incluir sus datos de contacto.
 - Si tienes problemas para identificar a los miembros de tu red, lee estos artículos: artículo 1 y artículo 2.
 - Puedes personalizar la plantilla para adaptarla a tus necesidades y para que refleje tu red personal.
 - Cuando hayas terminado, guarda tu mapa mental de la red. Si dispones de una impresora, también puedes imprimirlo.
 - Ahora dispones de una representación visual de tu red que te ayudará en los siguientes pasos. Siempre puedes volver a esta plantilla y actualizarla en el futuro.
- 2. Evalúa tu red:** Ahora que has identificado a los miembros de tu red, es el momento de considerar cómo se relacionan con tus objetivos profesionales.
 - Haz una lista de tus objetivos profesionales y de lo que quieres conseguir a través del trabajo en red.
 - Revisa tu mapa mental. ¿Quiénes son los miembros clave que podrían serte más útiles y relevantes a la hora de perseguir estos objetivos? Encierra en un círculo a estos miembros clave o haz una lista nueva y más precisa.
 - ¿Cuáles son las lagunas de tu red? Piensa en las personas que no conoces y a las que sería bueno conocer y hablar de sus objetivos. Haz una lista de esas personas y de los grupos y organizaciones pertinentes donde es probable que las conozcas.
 - Es importante tener en cuenta el grado de integración y diversidad de tu red. Tener una red abierta y diversa significa que puedes conectar con una gran variedad de personas y compartir diferentes perspectivas, puntos de vista y opiniones. También ampliará tus oportunidades y aprenderás de personas con experiencias diferentes a las tuyas. Para saber más sobre la importancia de crear una red diversa y cómo hacerlo, lee los siguientes artículos: [artículo 1](#) y [artículo 2](#).
- 3. Amplía tu red:** Centrándote en las lagunas de tu red, investiga sobre las personas, grupos y organizaciones que faltan. A continuación te indicamos algunas formas de empezar a ampliar tu red:
 - Busca grupos y organizaciones relevantes a los que puedas unirte. Pueden ser grupos presenciales o en redes sociales. Utiliza plataformas como [LinkedIn](#) y [Glassdoor](#).
 - Comprueba si hay oportunidades de voluntariado o prácticas en empresas o negocios relacionados con el sector laboral en el que quieres trabajar. Consulta sus sitios web y sus páginas en las redes sociales. También puedes buscar estas oportunidades en sitios web como Indeed. Si no hay nada anunciado, puedes enviarles un correo electrónico de consulta educado y profesional. Aunque no haya ninguna oportunidad, quizá puedan orientarte en otra dirección o darte buenos consejos.
 - Busca eventos profesionales relevantes en tu zona a los que puedas asistir.
 - Piensa en las habilidades que necesitas desarrollar para tu futura carrera. ¿Hay cursos o aficiones que te puedan ayudar? Las actividades que te ayuden a desarrollar tus habilidades de comunicación y de trabajo en equipo son siempre beneficiosas para tu desarrollo personal y profesional. También es una forma de conocer gente nueva y ampliar tu red de contactos.
 - Lee este artículo para obtener más consejos sobre cómo ampliar tu red de contactos.

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Cómo crear una red profesional: https://myfuture.com/career/building-a-career-network</p> <p>Cómo identificar a las personas adecuadas para establecer contactos: https://www.linkedin.com/advice/3/how-can-you-identify-right-people-network</p> <p>Cómo redactar un correo electrónico de consulta profesional: https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/job-inquiry-email</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa: Únete a organizaciones locales y asiste a actos profesionales que te interesen. • Utiliza las plataformas digitales y las redes sociales: Utiliza plataformas como LinkedIn para encontrar nuevos contactos. • Recuerda que se trata de un proceso continuo: Siempre puedes estar revisando tu red, actualizándola y buscando formas de ampliarla.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo puedes impresionar a tus contactos potenciales? 2. ¿En qué debes centrarte para ampliar y mejorar tus redes de contactos? 3. ¿Cómo puedes crear una red más diversa?
<p>Hoja de ejercicios:</p>	<p>Mi hoja de red (creada a partir de la información de Holtz (2023)):</p>  <p>Mapa mental</p> <ul style="list-style-type: none"> Conocidos/ Otros <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué plataformas de medios sociales utiliza? ¿A qué grupos pertenece? ¿A quién sigue y con quién interactúa? ¿Qué plataformas de medios sociales utiliza? ¿A qué grupos pertenece? ¿A quién sigue y con quién interactúa? Eche un vistazo a sus cuentas en las redes sociales y añada aquí los datos pertinentes. Eche un vistazo a sus cuentas en las redes sociales y añada aquí los datos pertinentes. Conocidos/ Otros <ul style="list-style-type: none"> Cualquier persona con la que haya trabajado en empleos actuales y anteriores. Inclúyelo el voluntariado y la experiencia laboral. Personas con las que fuiste al colegio y profesores. Incluye a gente de otros cursos que hayas hecho, aunque sean cortos. Conocidos/ Otros <ul style="list-style-type: none"> Tus vecinos y la gente de tu comunidad. Otros conocidos, por ejemplo, peluquero/barbero, etc. Conocidos/ Otros <ul style="list-style-type: none"> Piensa en todos tus conocidos. Redes sociales <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuáles son sus aficiones? ¿A quién conoces mientras las practicas? ¿Cuáles son sus aficiones? ¿A quién conoces mientras las practicas? ¿Cuáles son sus aficiones? ¿A quién conoces mientras las practicas? Aficiones <ul style="list-style-type: none"> Piensa en las personas que ha conocido a través de aficiones, clubes e intereses compartidos. ¿Formas parte de alguna organización, equipo deportivo, etc.? Amigos y familia <ul style="list-style-type: none"> Incluya a miembros de su familia y a sus amigos. Incluya a miembros de su familia y a sus amigos. Incluya a miembros de su familia y a sus amigos. <p>Adaptado de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holtz, S. (2023) ¿Quién está en tu red? Disponible en: https://tommyounger.me/articles/whos-in-your-network/ (Acceso: 27 de febrero de 2024)

Avanzado

Tema tratado:	Red: Crear mi propia red profesional
Título de la actividad:	Herramientas y habilidades para trabajar en red
Duración estimada (minutos):	50-90 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	La creación de redes te permite conocer a personas que pueden ayudarte a alcanzar tus objetivos profesionales. Incluso para los profesionales con experiencia, el trabajo en red puede resultar desalentador. Sin embargo, con la práctica, te sentirás más cómodo y seguro. Esta actividad dotará a los jóvenes adultos de la confianza necesaria para establecer contactos. Crearán su propia tarjeta de visita y practicarán sus habilidades para establecer contactos.

**Instrucciones
paso a paso:**

- 1. Crea tu propia tarjeta de visita:** Hay muchas herramientas de networking que puedes utilizar. Para este paso, crearás una tarjeta de visita. Aunque no la necesites necesariamente, hacer una tarjeta de visita es un buen ejercicio que te ayudará a condensar tus habilidades y cualidades clave en puntos breves que sean memorables. Crearás algo que te represente y te promocióne como profesional. Además, puedes utilizar tu tarjeta de visita como apertura para hablar con alguien, y es una forma memorable de compartir tus datos de contacto en eventos.
 - Haz una rápida lluvia de ideas sobre lo que quieres que tu tarjeta de visita diga de ti. Debe incluir tu nombre y tus datos de contacto. Si tienes una cuenta en las redes sociales que se ajuste a tus objetivos profesionales y muestre tu trabajo, inclúyela.
 - Piensa en una frase o palabra breve que refleje quién eres y cuál es tu objetivo, o que describa tus aptitudes, cualidades y experiencia. Inclúyela en la tarjeta.
 - Abre Canva y crea una cuenta si aún no la tienes (puedes crear una cuenta gratuita).
 - Busca plantillas de tarjetas de visita. Aquí tienes algunos ejemplos:
 - [Plantilla de tarjeta de visita de Canva 1](#)
 - [Plantilla de tarjeta de visita de Canva 2](#)
 - [Plantilla de tarjeta de visita de Canva 3](#)
 - Reúne algunas ideas e imágenes. Explora las distintas opciones de plantillas. También puedes buscar en [Google images](#) y [Pinterest](#) para inspirarte.
 - Personaliza la plantilla elegida. Lee este artículo como guía. Puedes hacer varios borradores hasta que estés contento con el resultado. Después puedes guardar tu tarjeta definitiva y conservarla como tarjeta de visita digital o imprimirla (si es posible).
- 2. Practica tus habilidades para establecer contactos:** En este paso vas a practicar tus habilidades de comunicación para establecer contactos. Si es posible, es una buena idea practicar estas habilidades con un amigo y pedirle su opinión. No obstante, si lo deseas, puedes trabajar en este paso de forma individual al principio.
 - Practica presentándote en voz alta. Incluye tu nombre, un poco sobre ti y tus objetivos y ambiciones profesionales.
 - Puedes leer y practicar algunas de las [preguntas](#) que te pueden hacer en un acto de networking.
 - Si practicas con un amigo, trabaja tu capacidad de escucha activa. Haz preguntas de seguimiento, muestra interés y sé sincero.
 - Cuando te sientas seguro al presentarte y responder a este tipo de preguntas, intenta ponerte en situaciones en las que puedas practicarlas con otras personas. Si esto te intimida, empieza poco a poco, hablando con amigos y personas de confianza. Buena suerte.

**Enlace a recursos
adicionales o
material de lectura:**

Guía de redes: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/networking>

Consejos para trabajar en red: <https://www.coursera.org/articles/networking-tips>

Temas de conversación para establecer contactos y relaciones: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/conversation-starters>

Consejos para el diseño de tarjetas de visita: <https://www.vistaprint.co.uk/hub/business-card-design-rules>

Los mejores consejos:	<p>3 consejos para desarrollar tus capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none">• Explorar diferentes herramientas de red: Utiliza las plataformas de contactos en línea, pero asegúrate también de reunirte con la gente cara a cara.• Seguir practicando: Lleva tiempo crear redes de contactos.• Establecer conexiones reales: Recuerda mostrar un interés genuino y buscar redes y personas afines a tus objetivos.
Preguntas de autorreflexión:	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Cuáles son tus mejores aptitudes para trabajar en red?2. ¿Qué habilidades de redes necesitas practicar y desarrollar más?3. ¿Cuáles son los próximos pasos para desarrollar tus habilidades de networking y ampliar tu red de contactos?

Redes: Aplicación de la información para asegurar las redes profesionales

Introducción

Tema tratado:	Redes: Aplicación de la información para asegurar las redes profesionales
Título de la actividad:	Paso del ascensor
Duración estimada (minutos):	60-120 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad te brinda la oportunidad de mejorar tus habilidades de comunicación condensando y articulando mensajes clave de forma eficaz. Aprenderás a transmitir tus puntos fuertes, objetivos y aspiraciones de forma concisa, lo que resulta valioso en diversos contextos profesionales. También se tratarán aspectos fundamentales de la marca personal, y cómo elaborar y presentar un discurso de ascensor personal.

<p>Instrucciones paso a paso:</p>	<p>Antes de completar esta actividad, te recomendamos que veas primero el breve vídeo sobre cómo presentarte a ti mismo y tus habilidades, antes de completar los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entender el discurso del ascensor: Investiga el elevator pitch y familiarízate con lo que es y cómo puede beneficiarte. 2. Autorreflexión y preparación: Reflexiona sobre tus competencias, experiencias y objetivos profesionales. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué te hace único y valioso? • Identifica tus puntos de venta clave y los mensajes que quieres transmitir en tu discurso de ascensor. • Utiliza papel para crear tu propio discurso de ascensor. 3. Sesiones de práctica: Practica tu discurso en parejas y comunica tus impresiones. <ul style="list-style-type: none"> • Busca un compañero. • Fija un cronómetro de 5 minutos para cada sesión de práctica. • Transmitiros por turnos vuestros discursos de ascensor. • Haceros comentarios constructivos y sugerencias de mejora para ayudaros mutuamente a perfeccionar vuestros discursos. 4. Perfeccionamiento y entrega final: Debatir en grupo y perfeccionar tu discurso. <ul style="list-style-type: none"> • Reunirse en grupo después de las sesiones de práctica. • Discutir los retos comunes y las mejores prácticas para realizar un discurso de ascensor eficaz. • Ten en cuenta los comentarios de tus compañeros y perfecciona tu discurso de ascensor en consecuencia. • Elevator pitch showcase: Cada participante tendrá la oportunidad de presentar su discurso final al grupo. • Prepárate para presentar tu discurso de ascensor con confianza y claridad. • Recibir comentarios de apoyo y el respaldo positivo del grupo.
<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Qué es un discurso de ascensor y cómo darlo: https://ie.indeed.com/career-advice/interviewing/elevator-pitch</p> <p>Red de contactos y cómo presentarse: https://icc.ucdavis.edu/sites/g/files/dgvnsk2236/files/find/resources/networking/Networking-Pitch-Handout.pdf</p> <p>Cómo crear tu propio discurso de ascensor (vídeo): https://www.youtube.com/watch?v=X-0F26xDvY</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conócete a ti mismo: Tómate tu tiempo para reflexionar sobre tus habilidades, experiencias y objetivos profesionales. Entiende qué te diferencia y qué valor puedes aportar a posibles empleadores o colaboradores. • Se conciso: Un discurso de ascensor debe ser breve y directo. Practica cómo condensar tu mensaje en un discurso claro y convincente que pueda transmitirse en 30-60 segundos. • Adaptarse y evolucionar: A medida que adquieras más experiencia y habilidades, actualiza y perfecciona tu discurso de ascensor. Haz que siga siendo relevante y adáptalo a las distintas oportunidades y etapas profesionales.

Preguntas de autorreflexión:

Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:

1. ¿Qué descubriste sobre ti mismo durante la actividad? ¿Has descubierto alguna habilidad, punto fuerte o pasión ocultos de los que no te habías dado cuenta del todo antes?
2. ¿Cómo te ha ayudado el proceso de condensar tu mensaje en un discurso de ascensor a clarificar tus objetivos y aspiraciones profesionales? ¿Aportó más enfoque y claridad a tu trayectoria profesional?
3. Reflexiona sobre los comentarios que has recibido de tus compañeros, mentores o facilitadores. ¿Cuáles fueron las ideas o sugerencias más valiosas que recibiste? ¿Cómo puedes incorporar esos comentarios para mejorar tu discurso o tus habilidades de comunicación?

Avanzado

Tema tratado:	Redes: Aplicación de la información para asegurar las redes profesionales
Título de la actividad:	El discurso del ascensor
Duración estimada (minutos):	60-120 minutos
Beneficios de esta actividad para los jóvenes adultos:	Esta actividad te brinda la oportunidad de mejorar tus habilidades de comunicación condensando y articulando mensajes clave de forma eficaz. Aprenderás a transmitir tus puntos fuertes, objetivos y aspiraciones de forma concisa, lo que resulta valioso en diversos contextos profesionales. También se tratarán aspectos fundamentales de la marca personal, y cómo elaborar y presentar un discurso de ascensor personal.
Instrucciones paso a paso:	<p>Antes de completar esta actividad, te recomendamos que veas el breve vídeo sobre cómo utilizar tus habilidades actuales para mejorar el trabajo en red, antes de completar los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Entender el discurso de ascensor:<ul style="list-style-type: none">• Investiga el elevator pitch y familiarízate con lo que es y cómo puede beneficiarte.2. Autorreflexión y preparación:<ul style="list-style-type: none">• Reflexiona sobre tus habilidades, experiencias y objetivos profesionales. ¿Qué te hace único y valioso?• Identifica tus puntos clave de venta y los mensajes que quieres transmitir en tu discurso de ascensor.• Utiliza papel para crear tu propio discurso de ascensor.3. Sesiones de práctica:<ul style="list-style-type: none">• Busca un compañero.• Fija un cronómetro de 5 minutos para cada sesión de práctica.• Transmitiros por turnos vuestros discursos de ascensor.• Haceros comentarios constructivos y sugerencias de mejora para ayudaros mutuamente a perfeccionar vuestros discursos.4. Perfeccionamiento y entrega final:<ul style="list-style-type: none">• Reúnete en grupo después de las sesiones de práctica.• Discute los retos comunes y las mejores prácticas para realizar un discurso de ascensor eficaz.• Ten en cuenta los comentarios de tus compañeros y perfecciona tu discurso de ascensor en consecuencia.5. Elevator pitch showcase:<ul style="list-style-type: none">• Cada participante tendrá la oportunidad de presentar su discurso de ascensor final al grupo.• Prepárate para presentar tu discurso de ascensor con confianza y claridad.• Recibe comentarios de apoyo y el apoyo positivo del grupo.

<p>Enlace a recursos adicionales o material de lectura:</p>	<p>Qué es un discurso de ascensor y cómo darlo: https://ie.indeed.com/career-advice/interviewing/elevator-pitch</p> <p>Red de contactos y cómo presentarse: https://icc.ucdavis.edu/sites/g/files/dgvnsk2236/files/find/resources/networking/Networking-Pitch-Handout.pdf</p> <p>Cómo crear tu propio discurso de ascensor (vídeo): https://www.youtube.com/watch?v=X-0F26bxDvY</p>
<p>Los mejores consejos:</p>	<p>3 consejos para desarrollar tus capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenerte adaptable y resistente: El mercado laboral y las trayectorias profesionales pueden cambiar rápidamente. Desarrolla resiliencia y adaptabilidad para superar los retos y aprovechar las nuevas oportunidades que puedan surgir. • Abrazar el aprendizaje continuo: Comprométete con el aprendizaje continuo y el desarrollo de habilidades. Busca oportunidades para ampliar tus conocimientos y adquirir nuevas competencias relacionadas con tus objetivos profesionales. • Aprovechar los recursos de información: Mantente informado sobre el mercado laboral y las tendencias del sector. Utiliza recursos en línea, publicaciones del sector y redes profesionales para recopilar información valiosa que pueda orientar tus decisiones profesionales.
<p>Preguntas de autorreflexión:</p>	<p>Después de completar esta actividad, tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que has aprendido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo te ha ayudado la actividad a comprender la importancia de las cualidades personales a la hora de conseguir, crear y permanecer en un puesto de trabajo? 2. ¿Qué habilidades concretas mostraste o destacaste durante la actividad? ¿Cómo comunicaste eficazmente tus habilidades a los demás? 3. ¿Has comprendido mejor cómo tus competencias y experiencias pueden ser valiosas en distintos contextos laborales? ¿Cómo ha influido esta comprensión en tu mentalidad profesional?

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. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos. Número de proyecto: 2022-1-IS01-KA220-ADU-000087196