



Actividad 2 Autoidentificación de las propias habilidades

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Autoidentificación de las propias habilidades**

**Tipo de actividad:** intrapersonal/ interpersonal

**Número de participantes:** 6-9

**Perfil(es) académico(s) de los participantes:** mínimo Educación secundaria inferior (CINE 2)

**Edad media de los participantes:** mayores de 16 años

**Duración:** 40 minutos (solo tiempo sugerido y variará según su grupo)

**Materiales necesarios:**

Folleto: "Mis habilidades"

Folleto: "Mis habilidades interpersonales"

**Objetivo o Propósito:**

- Aumentar la conciencia de las / los participantes sobre sus habilidades y cómo se construyen con el tiempo debido al aprendizaje y la experiencia.

**Resultados esperados:**

- Entender cuáles son las habilidades de las personas
- Comprender cómo y dónde desarrollan y utilizan las habilidades

**Competencias que se desarrollarán:**

- identificar sus habilidades
- fomentar la confianza para presentar pruebas al solicitar puestos de trabajo

Project implemented by:





- planificar formas de desarrollar o mejorar una habilidad elegida

## **Habilidades que se desarrollarán:**

- lenguaje relacionado con las habilidades
- evaluar sus propias habilidades

## **Términos clave/vocabulario especial sobre/durante la actividad:**

- Habilidad: algo que estás aprendiendo a hacer o que puedes hacer bien
- Habilidades blandas: atributos personales que permiten a alguien interactuar de manera eficaz y armoniosa con otras personas.
- Habilidades duras: habilidades relacionadas con conocimientos técnicos específicos y capacitación.

## **Preparación (lo que se debe preparar de antemano para que la implementación de la actividad sea exitosa):**

- Familiarízate con las actividades, la presentación y los folletos.
- Garantizar el acceso a los folletos para todos los participantes.

## **Descripción paso a paso de la actividad:**

1. Como grupo, haced una lluvia de ideas (en la pizarra), todas las cosas que alguien podría hacer en un día, por ejemplo: despertarse, desayunar, ir a trabajar, ir al gimnasio, pasatiempos, deportes, preparar la cena, conseguir estar listo para el día siguiente, ver la televisión y acostarse (dar a los participantes notas autoadhesivas para que dibujen/escriban sus ideas y luego las peguen en la pizarra/pared).

2. Pide a los participantes que identifiquen lo que se debe hacer al completar estas actividades (habilidades). Explica que se pueden necesitar diferentes acciones en diferentes entornos: hogar, trabajo, comunidad. Ayuda a los participantes a identificar que estas se llaman "habilidades" y que se pueden mejorar cuando las personas las practican y que son importantes para trabajar.

Project implemented by:





Mensaje clave:

- Las habilidades son cosas que has aprendido a hacer bien. Algunas son fáciles de ver, por ejemplo: puedo usar una cámara de video; algunos no lo son, por ejemplo: puedo resolver problemas.

- Aprendes muchas habilidades en tus actividades diarias.

- Los empleadores buscan personas con las habilidades necesarias para hacer el trabajo o la capacidad de desarrollar esas habilidades. Cuando solicitas un trabajo, debes poder demostrar que has demostrado estas habilidades o cómo podrías desarrollarlas.

3. Las habilidades son cosas que has aprendido a hacer. Entrega a los participantes el folleto "MIS HABILIDADES". Para cada habilidad enumerada, marca el círculo para "Sí", "Tal vez" o "No"

4. Es útil considerar las habilidades como pertenecientes a estas áreas principales:

- Habilidades con la gente.

- Habilidades con los datos.

- Habilidades con las ideas.

- Habilidades con las cosas (equipo/herramientas/vehículos).

Pide a los participantes que miren las habilidades escritas que aparecen con mayor frecuencia en su día y las habilidades que más disfrutan usar en su día (enumeradas en el Folleto - Mis habilidades). ¿Pueden identificar dónde están sus puntos fuertes?

5. Al buscar trabajo, es útil poder describir sus habilidades. Las habilidades laborales a menudo se describen en dos categorías: habilidades duras y habilidades blandas.

- Las habilidades duras son aquellas que se aprenden en el trabajo o en la capacitación institucional. Estas incluyen habilidades específicas para una ocupación en particular.

Project implemented by:





- Las habilidades blandas son aquellas que se pueden utilizar en cualquier ocupación. Estas habilidades a menudo se denominan habilidades transferibles porque puede transferirlas de un trabajo a otro. A menudo, estas son las habilidades que se usa y desarrolla en situaciones cotidianas, no necesariamente en relación con el trabajo y, en su mayoría, tienen que ver con la forma en que se comunica e interactúa con las personas. Las habilidades blandas incluyen habilidades de organización y trabajo en equipo, así como cualidades como la iniciativa y la atención al detalle. Los empleadores valoran aún más estas habilidades blandas porque no pueden enseñarlas. O las tienes o no las tienes.

Entrega a los participantes el folleto "MIS HABILIDADES SOFT". Las habilidades blandas son importantes para los empleadores, las universidades y los proveedores de formación en el sitio de trabajo. Muchos formularios de solicitud ahora piden a las personas que indiquen sus habilidades y cualidades además de sus calificaciones y experiencia previa. Por favor, registra tus habilidades blandas más fuertes en tu currículum.

6. Resumen: ¿Cómo puedes usar este conocimiento sobre tus habilidades?

- Escribir tus habilidades en tu CV.
- Adaptar sus habilidades a una carrera.
- Identificar las brechas de habilidades que te gustaría llenar.
- Mirando cursos que puedes hacer.

## **Recomendaciones (Cómo utilizar la herramienta/recurso)**

La herramienta permite a los participantes ver cómo pueden tener más oportunidades disponibles si aumentan su conjunto de habilidades, ayudándolos a concentrarse en sus áreas de desarrollo.

La herramienta se puede utilizar en el proceso de exploración de carreras, emparejando las habilidades con las ocupaciones y los trabajos.

Project implemented by:





## Evaluación:

La / el facilitador podría hacer algunas preguntas de seguimiento para evaluar los resultados de la actividad:

- ¿Qué aprendiste durante la actividad?
- ¿Has descubierto algo nuevo?

### **Observaciones finales y recomendaciones metodológicas para la implementación de la actividad (hacer y no hacer):**

Es vital tratar de incluir a cada participante en el proceso mediante estímulos positivos.

El uso de una formación circular para agrupar a los participantes puede ser una herramienta importante para crear un entorno seguro.

Project implemented by:





### FOLLETOS - MIS HABILIDADES

¿Puedes hacer estas cosas?

Para cada habilidad enumerada, marca el círculo para "Sí", "Tal vez" o "No"

	Sí	Quizás	No
1. Cocinar			
2. Coser			
3. Limpiar			
4. Cultivar plantas			
5. Hacer que una habitación luzca bonita			
6. Contar una historia			
7. Practicar un deporte			
8. Pintar un cuadro			
9. Estilo de cabello			
10. Usar un ordenador			
11. Ayudar a las personas que están molestas			
12. Cuidar a un niño			
13. Hacer lo mismo una y otra vez sin aburrirte			
14. Levantar objetos pesados			
15. Recordar detalles			
16. Planificar un viaje			
17. Entretener a la gente			
18. Reparar objetos			
19. Trabajar en equipo			
20. Hablar más de un idioma			
21. Hacer un presupuesto			
22. Vender cosas			
23. Usar un ordenador			
24. Terminar mi trabajo en el tiempo dado			
25. Explicar lo que hice			
26. Cuidar una mascota			

Otras cosas que puedo hacer:

---

---

Project implemented by:





1. Anota las habilidades que aparecen con más frecuencia en tu día:

---

---

2. Escribe las habilidades que más disfrutarías de usar en tu día:

---

---

3. Elige algo que te gustaría poder hacer, o hacerlo mejor.

Una habilidad que quiero desarrollar o mejorar	Formas en que podría desarrollar esta habilidad

Project implemented by:





### FOLLETO: MIS HABILIDADES BLANDAS

- Usa la hoja de trabajo a continuación y pregúntate qué tan avanzado/a estás en esa habilidad.
- Califícate de 1 (pobre) a 5 (excelente) para cada habilidad

Habilidades Blandas	¿Cómo te calificarías A tí misma/o? (1 = pobre, 5 = excelente)
<b>Perserverancia</b> Continuar en un curso de acción sin tener en cuenta el desánimo, la oposición, o el fracaso anterior	
<b>Escrupulosidad</b> Minucioso, cuidadoso o vigilante; implica un deseo de hacer bien una tarea.	
<b>Iniciativa</b> Ofrece tu ayuda cuando detectes problemas graves que otros han pasado por alto.	
<b>Atención a los detalles</b> Prestar mucha atención a todos los pequeños detalles cuando se trabaja en una tarea o proyecto	
<b>Buena comunicación</b> Escuchar bien, hablar y escribir claramente, preguntar si no entiendes.	
<b>Trabajo en equipo</b> Llevarme bien con todos, hacer mi parte, apoyar a mis compañeros, respetar a mi jefe	
<b>Gestión del tiempo</b> Organizar el tiempo de manera efectiva para que el tiempo correcto se asigne a la actividad correcta.	
<b>Paciencia</b> Aceptar o tolerar retrasos, problemas o sufrimientos sin enfadarse ni molestarse.	

Project implemented by:







Revisa esta hoja de trabajo. ¿Qué habilidades tienen más tasas? ¿Qué habilidades son tus más fuertes? \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Project implemented by:

