Guía formativa

¡UNA GUÍA PARA DESARROLLAR TUS COMPETENCIAS TRANSVERSALES DURANTE TUS PRÁCTICAS EN EMPRESA!

GUÍA FORMATIVA – ¡UNA GUÍA PARA DESARROLLAR TUS COMPETENCIAS TRANSVERSALES DURANTE TUS PRÁCTICAS EN EMPRESA

Proyecto	DESSA
<u> </u>	2019-1-NL01-KA202-060482
Una colaboración de	 FRIESLAND COLLEGE STICHTING VOOR ALGEMEEN VOORTGEZET ONDERWIJS, BEROEPSONDERWIJS EN VOLWASSENENEDUCATIE POLITEKNIKA IKASTEGIA TXORIERRI S.COOP AINTEK SYMVOULOI EPICHEIRISEON EFARMOGES YPSILIS TECHNOLOGIAS EKPAIDEFSI ANONYMI ETAIREIA KAUNO STATYBOS IR PASLAUGU MOKYMO CENTRAS AKADEMIA HUMANISTYCZNO-EKONOMICZNA W LODZI
Fecha	1 de febrero de 2021





Índice

Introducción	¡Error! Marcador no definido.
El papel de la persona mentora	¡Error! Marcador no definido.
Más sobre las competencias transversales	¡Error! Marcador no definido.
Las tareas	¡Error! Marcador no definido.
Crear objetivos de aprendizaje	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 1 Juegos para romper el hielo	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 2 Entrevista a tus colegas	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 3 ¡Preséntate!	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 4 ¡Imparte un taller!	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 5 Negociación en el propio lugar de trabajo	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 6 Mejora del alumno o de la alumna	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 7 Muestra tus competencias digitales	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 8 ¡Conviértete en una persona creadora!	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 9 ¡Conviértete en una persona líder!	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 10 Hora de jugar a un juego	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 11 Cambios imprevistos	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 12 ¡Motivémonos conjuntamente!	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 13 Juego de "Mantenerse unidos/as"	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 14 Juego de "Dos caras de la misma moneda"	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 15 Reorganiza tu rutina diaria	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 16 ¿Pizza o Hamburguesa?	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 17 Ejercicio de trabajo en equipo	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 17 Plantilla	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 18 Reforzador de la autoconfinza	¡Error! Marcador no definido
Tarea 19 Dominar y desarrollar las competencias transversal	es ¡Error! Marcador no definido.
Tarea 20 Resolución de conflictos	¡Error! Marcador no definido.
Tarea 21 Proyecto de autodesarrollo	¡Error! Marcador no definido.
Finalización de las tareas relacionadas con las prácticas en empresa	a ¡Error! Marcador no definido.
Bibliografía	¡Error! Marcador no definido.





Introducción

"El 85% del éxito en el lugar de trabajo se atribuye a las competencias transversales y tan sólo un 15% a las competencias técnicas"

- Estudio de Harvard

Probablemente no sea esta la primera vez que hayas escuchado a la gente habar sobre las competencias transversales, y casi seguro que no será la última vez. Lee un periódico o una revista y verás que hablan sobre las competencias transversales, ¿pero a qué ser refiere la gente o las empresas al hablar de competencias transversales?

Existe una diferencia entre competencias técnicas y competencias transversales. Las competencias técnicas son las que aprendes en tu proceso educativo. Estas competencias se pueden probar en la práctica; tienen una relación específica con el trabajo. Las competencias transversales dan color a las competencias técnicas. Por ejemplo, en la escuela has aprendido cómo se organiza un evento. Puedes saber cómo se reserva un recinto o cómo elaborar una lista de personas invitadas, pero sin competencias transversales de comunicación, liderazgo, proactividad y trabajo en equipo no habrá evento. Estas competencias transversales son críticas en un ambiente real de trabajo.

Las competencias transversales son una combinación de habilidades interpersonales, habilidades sociales, competencias comunicativas y atributos de carácter y personalidad. Estas competencias te permiten navegar en tu entorno, trabajar bien con otras personas, tener un buen desempeño y alcanzar tus metas más rápidamente. Esta guía de ofrecerá más información sobre las competencias transversales y sobre la forma de desarrollar estas importantes competencias durante tu periodo de prácticas en empresa.

Puede que este sea tu primer periodo de prácticas en empresa, y estos primeros días en una nueva compañía son siempre excitantes. Estás en un ambiente nuevo; no conoces a la gente y aún no te has familiarizado con la manera de trabajar. Pero con una pequeña ayuda lo vas a pasar muy bien. Cada proceso de aprendizaje es diferente al resto. Antes de empezar no está claro qué te reportará esta experiencia. Pero posteriormente podrás mirar atrás y darte cuenta de lo mucho que has aprendido.

¡Es hora de que veas qué tipo de competencias transversales hay en tu interior!

En esta guía formativa encontrarás veintiún tareas que te ofrecerán la oportunidad de desarrollar tus competencias transversales, adquirir una valiosa experiencia en un ambiente real de trabajo y, finalmente, crecer como profesional. De esta guía tienes que escoger al menos cinco tareas en las que puedas trabajar durante tus prácticas en empresa, así como encontrar una persona mentora natural que te ayude a reflexionar conjuntamente después de las tareas y de la que podrás aprender. Estas tareas se han diseñado especialmente para apoyarte en la consecución de tus metas y en tu desarrollo personal y profesional. Para ayudarte en tu proceso de aprendizaje y a realizar las tareas, en esta guía te pediremos que pienses en alguien que te pueda servir de modelo experimentado en tu entorno de trabajo; es la llamada persona mentora.









El papel de la persona mentora

Todos y todas tenemos gente en nuestras vidas que nos ayuda a entender las cosas y a conseguir nuestras metas. Gente en la que puedes confiar, de la que puedes aprender y a la que incluso puedes admirar. ¿Has encontrado ya en tu empresa alguna persona a la que puedes plantear tus preguntas? ¿Alguien que te ayude a encontrar tu camino, qué te pregunte cómo va todo?

Esta persona puede llamarse persona mentora y tener formas muy diversas. Puede ser una persona que te ha sido asignada formalmente en un programa de mentoring o en tu escuela, pero con frecuencia encontramos a nuestra persona mentora orgánicamente. Puede ser tu persona supervisora, el/la colega que se sienta a tu lado o alguien que ofrece apoyo, orientación y amistad. La persona que saca tiempo para apoyarte y te hace sentirte bien contigo mismo/a. Esta persona puede ser tu persona mentora natural, alguien que tú has elegido. Diferentes personas te enseñan diferentes competencias y ofrecen diferente conocimiento y apoyo, ¿pero sabías que es posible tener más de una persona mentora?

En cualquier caso, para el desarrollo de tus competencias transversales tendrás que tener una persona mentora. Una persona con la que puedas hablar, de la que puedas aprender, con la que te puedas sentir confortable y que quiera formar parte de tu proceso de aprendizaje. Está en tu mano elegir quién te gustaría que fuese tu persona mentora. ¿En quién puedes pensar? La manera más fácil de encontrar una persona mentora es preguntarle si quiere ser tu persona mentora. Puede parecer un gran paso, pero te darás cuenta que esa persona lo considerará un gran honor.

En caso de que no se te ocurra una persona que pueda jugar este papel durante tus prácticas en empresa, siempre puedes pedir a tu persona supervisora que te ayude a encontrar a alguien o haz una panorámica de la gente de tu entorno de trabajo y piensa en competencias en las que te podría ayudar.

Antes de empezar a trabajar en estas tareas, es importante que tengas una conversación con tu persona mentora. ¿Cuál será tu plan, cómo quieres desarrollarte y que tareas deberías elegir? Junto con tu persona mentora puedes generar un plan de acción. ¿Cuáles son tus objetivos de aprendizaje y qué tareas te podrían ayudar a lograrlos?

Después de cada tarea, es importante reflexionar sobre tu desarrollo personal, y una buena forma es hacerlo conjuntamente con tu persona mentora. Preguntarte a ti mismo/a qué ha ido bien y qué cosas harías de otra manera la próxima vez te ayuda a ser responsable de tu propio proceso de aprendizaje. Hablar de esto con tu persona mentora te ayuda en tu proceso y te ofrece el apoyo que necesitas para asumir algunos riesgos. También es útil realizar un pequeño informe después de cada reflexión, solamente para ti. Recoger por escrito tu proceso te resulta clarificador y te ofrece un documento realmente valioso sobre tu propio desarrollo, algo de lo que sentirte orgulloso/a y compartir con tu persona mentora, con la escuela o con las personas supervisoras.





Más sobre las competencias transversales

En los últimos años se ha producido un cambio notable en las competencias requeridas por las personas empleadoras, adquiriendo las competencias transversales preferencia por encima de las competencias técnicas. Actualmente se considera que las competencias transversales son algunas de las competencias clave más importantes. Estas competencias son una combinación dinámica de competencias cognitivas y metacognitivas, de competencias interpersonales, intelectuales, emocionales y prácticas, que puede aplicarse en diferentes contextos del ámbito del empleo.

Las competencias transversales juegan un papel importante en la redacción de currículos, en entrevistas y en el éxito al comunicarse con otras personas tanto en el trabajo como en otros ámbitos de tu vida. Por ejemplo, al buscar un empleo te puede suceder que muchas personas empleadoras incluyan una lista de competencias transversales específicas en sus ofertas de empleo, en las secciones de "requerido" o "deseado". Una oferta de trabajo para asociado o asociada de Recursos Humanos puede incluir "atención a los detalles" como característica deseada, mientras que un trabajo para Especialista en Marketing puede incluir "liderazgo" y "muy buenas competencias comunicativas".

Las competencias transversales son con frecuencia transferibles entre carreras y sectores. Por lo tanto, puedes darte cuenta de que posees muchas de las características requeridas aunque no encajes exactamente con el perfil exacto de la descripción del puesto de trabajo. Al buscar un empleo, presta especial atención a los puestos de trabajo que requieren candidatos o candidatas con las competencias transversales o características que tú posees. Incluso si la denominación del puesto de trabajo no encaja mucho, puede suceder que la descripción tenga sentido para ti. Al avanzar en el proceso de búsqueda de empleo, mantén actualizado tu currículo para reflejar las competencias transversales más relevantes para los puestos de trabajo a los que te presentes.

También te puede resultar de ayuda considerar cómo puedes mostrar tus competencias transversales en una entrevista. Además de desplegar algunas competencias como la buena comunicación, puedes intentar reflejar otras en las respuestas que des a las preguntas de la entrevista. Por ejemplo, puedes hablar sobre tu competencia de resolución de problemas al contestar a una pregunta como: "háblame sobre alguna ocasión en la que superaste un obstáculo". Si la persona empleadora te anima a dar referencias, piensa en aquellas personas que puedan hablar sobre ejemplos que certifiquen tus competencias transversales y otros puntos fuertes.

Existen una gran variedad de competencias transversales y puedes desarrollarte en ellas de maneras muy diferentes. En la nube de palabras que figura más adelante puedes encontrar una panorámica de las competencias transversales en las que puedes pensar. Para las tareas incluidas en esta guía orientativa nos centramos en algunas de esas competencias transversales que puedes desarrollar durante tu periodo de prácticas en empresa:

1. Comunicación: Otra competencia transversal de la que no puedes prescindir. Las personas con buenas competencias comunicativas pueden construir relaciones. Pueden escuchar bien y variar su comunicación en función de las circunstancias. Evitan malentendidos, y en general consiguen que cualquier centro de trabajo funcione mejor. Esta competencia se utiliza para expresar ideas y puntos de vista con claridad, confianza y de manera concisa tanto oralmente como por escrito y mediante el lenguaje corporal. (Cedefop, 2020)





- 2. Cooperación/Trabajo en equipo: Cooperación es "el acuerdo voluntario en el cual dos o más entidades se involucran en un intercambio mutuamente beneficioso, en vez de competir entre sí. La cooperación puede suceder allí donde existen recursos adecuados para ambas partes o donde son creados mediante su interacción. Por otra parte, el trabajo en equipo se define como "el conjunto de competencias necesarias para trabajar adecuadamente como parte de un equipo". (Cedefop, 2020)
- **3. Automotivación:** "Es la capacidad de hacer lo que es necesario sin la influencia de otras personas o situaciones". Las personas con automotivación pueden encontrar una razón y la fuerza para llevar a cabo una tarea, incluso cuando sea retadora, sin rendirse o necesitar que otras personas les animen. (Businessdictionary, 2021)
 - También puede describirse como el coraje que encontramos para superar problemas, cumplir mandatos, evitar la procrastinación y ser productivos o productivas en nuestro entorno laboral.
- **4. Creatividad/Innovación:** Ser capaz de pensar de manera original. La capacidad de generar o utilizar ideas originales y no habituales. Es la fortaleza mental de ver soluciones y posibilidades donde poca gente puede hacerlo, y después actuar de forma innovadora y pionera. (Cambridge University Press, 2021)
 - Creatividad es la capacidad de pensar sobre una tarea o un problema de una forma nueva o diferente, o la capacidad de utilizar la imaginación para generar nuevas ideas. La creatividad te permite resolver problemas complejos o encontrar maneras interesantes de abordar las tareas. Si eres una persona creativa miras las cosas desde una perspectiva única. Puedes encontrar patrones y hacer conexiones para encontrar oportunidades. Ser creativo o creativa implica cierto riesgo, pero puedes mostrar que eres una persona automotivada para intentar cosas que no se han hecho anteriormente.
- 5. Resolución de problemas: Resolución de problemas es la acción de definir un problema, determinar su causa, identificar, priorizar y seleccionar alternativas para una solución, e implementar una solución. (ASQ, 2021)
- 6. Adaptabilidad al cambio: La capacidad de cambiar para adaptarse a diferentes situaciones. Adaptabilidad al cambio significa que eres capaz de funcionar en un entorno cambiante. (Cambridge University Press, 2021)
 - Significa que uno o una es capaz de responder rápidamente a tendencias cambiantes, innovación, desestabilización, cambio en la industria, etc. (Willkomm, 2019)
- **7.** Disposición para el desarrollo personal: Disposición (o deseo de servir o ayudar) es la capacidad de hacer algo de buena gana si ello es necesario. (Cambridge University Press, 2021)

Es importante experimentar la alegría del crecimiento personal, así como de contribuir al desarrollo de tu organización. Implica estar abierto o abierta a recibir feedback y a reflexionar, así como a formular metas personales.





- 8. Gestión del tiempo: "Gestión del tiempo" es la práctica de utilizar el tiempo que tienes disponible de manera útil y eficaz, sobre todo en tu trabajo. Una buena gestión del tiempo te permite trabajar de forma más inteligente –no de forma más dura-, lo cual te permite hacer más en menos tiempo, incluso cuando tienes poco tiempo y la presión es alta. (Cambridge University Press, 2021)
- 9. Negociación: Negociación es un método mediante el cual la gente solventa sus diferencias. Las competencias de negociación son atributos que permiten que dos o más partes alcancen un compromiso. Con frecuencia son competencias transversales e incluyen habilidades como la comunicación, la persuasión, la planificación, la elaboración de estrategias y la cooperación. (Indeed, 2020)
- 10. Resolución de conflictos: Cuando existe un conflicto y a ti y a tu equipo no se os ocurre qué podéis hacer a continuación. Es muy importante ser capaces analizar este tipo de conflictos con una mente serena. De esa forma será más fácil reconocer el problema y poder arreglarlo. La resolución de conflictos puede definirse como un proceso formal o informal que dos o más partes utilizan para encontrar una solución pacífica a su disputa. (Shonk, 2020)
- 11. Confianza: Confianza se define como "un sentimiento o consciencia de las capacidades propias o de la confianza en los atributos personales", y también como "la cualidad o el convencimiento de estar en lo cierto". Es importante que te conozcas a ti mismo o a ti misma y tengas confianza en tus competencias, para ser capaz de funcionar de la forma en que crees que puedes. (Merriam-Webster, 2021)
- 12. Liderazgo: Esta competencia es requerida para asumir la dirección cuando es necesario. Incluye la capacidad de gestionar y motivar a otras personas y de delegar trabajo. Este es el conjunto de competencias transversales que menos esperamos que la gente desarrolle por sí misma. Las personas empleadoras entienden que es difícil desarrollar las competencias transversales sin ser capaz de practicarlas cotidianamente. No obstante, es probable que sea una cuestión que se plantee cuando asciendas a una posición de liderazgo por primera vez. (Oxford Learner's Dictionaries, 2020)



Las tareas

En esta guía encontrarás cinco tareas diferentes, creadas por alumnado y profesorado de diferentes países de Europa. Cada tarea se ha redactado enfocada a una o más competencias transversales. Hemos pedido al alumnado que nos expongan situaciones en las que ha trabajado sus competencias transversales durante el periodo de prácticas en empresa. Los alumnos y alumnas tomaron estas situaciones de su propia experiencia, porque se dieron cuenta de lo valiosas que fueron para ellos y ellas y para su desarrollo personal. Todas están enfocadas al desarrollo de las competencias transversales durante tus prácticas en empresa.

¡Antes de empezar!

¿Sabes ya cuáles son tus objetivos de aprendizaje? Al establecer tus propios objetivos te estás dotando de una meta que intentas alcanzar y utilizar mediante los métodos que aprendiste para desarrollar una determinada competencia. ¡El método SMART puede ayudarte a hacer esto! Utiliza el método SMART para crear objetivos de aprendizaje que no sólo son medibles sino también claros para ti como persona. SMART son las iniciales de:

- Specific (Específico): Bien definido, claro, no ambiguo.
- Measurable (Medible): Con criterios específicos que pueden medir tu progreso hacia la consecución del objetivo.
- Achievable (Alcanzable): Asequible y no imposible de conseguir.
- Realistic (Realista): A tu alcance, realista y relevante para tu propósito de vida.
- Timely (Limitado en el tiempo): Con un plazo claramente definido, incluyendo una fecha de inicio y una fecha límite. El objetivo es generar urgencia.

Piensa en qué quieres conseguir y dónde quieres desarrollarte en el próximo periodo. Después intenta escribirlo teniendo en mente los cinco puntos mencionados arriba. Por ejemplo:

"Durante mis prácticas en empresa voy a desarrollar mi forma de presentarme ante grupos. Para ello quiero aprender a usar PowerPoint, ofrecer una presentación ante un grupo de al menos cinco personas, asistir a una presentación y sentirme confortable en frente de grupos. Quiero hacer esto antes de terminar mi periodo de prácticas en la empresa"





Tarea 1 | Juegos para romper el hielo

Para esta tarea organizas un pequeño juego de presentación con tus colegas. ¡Es importante conocer a tus colegas, especialmente para equipos nuevos! Ayuda a eliminar juicios precipitados sobre los y las colegas y ofrece a las personas introvertidas una oportunidad igual de compartir algunos hechos sobre ellas mismas. Al hacerlo promueves un ambiente abierto de trabajo en el que existirá comprensión mutua. Los juegos que vienen a continuación sirven como instrumento para romper el hielo entre ti y tus colegas. Para ello te ofrecemos dos ejemplos de juegos:

Ejemplo 1 | Juego de "Verdad y Mentiras"

Tiempo: 10 – 15 minutos

Número de participantes: cinco o más personas

Normas: haz que todas las personas se sientan de cara en un círculo. Haz que cada persona comente tres hechos sobre sí misma y una mentira. La mentira debería ser realista, no extravagante. Ve alrededor del círculo y haz que cada persona enuncie tres hechos y una mentira, en orden aleatorio, sin revelar cuál es la mentira. Después de que una persona comparta, el resto debe adivinar cuál es la mentira.

Herramientas necesarias: ninguna.

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Presentar información, Comunicación, Feedback, Creatividad

Ejemplo 2 | Juego del "Bingo Humano"

Tiempo: 30 minutos

Número de participantes: 15 o más personas. (Para grupos más pequeños se podrían cambiar las normas o que el número de hechos sea menor).

Herramientas necesarias: bolígrafo, tarjetas impresas con las palabras "Bingo Humano" con hechos (puedes encontrar esta tarjeta en la página siguiente)

Normas: Para este juego destinado a romper el hielo cada persona recibe un bolígrafo y listas de papel con el encabezamiento "Bingo Humano" y tiene que escribir el nombre de otra persona junto a cada hecho (o situación descrita). Por ese motivo, la gente tiene que moverse y comunicarse entre sí, hacer preguntas sobre los hechos, iniciar conversaciones. Durante esta tarea se está tratando de impulsar a las personas a que sepan más sobre el resto y a que se comuniquen tanto como puedan con la gente de la sala; por esa razón se rellena el nombre de una persona solamente dos veces y la persona que rellena no puede escribir para su nombre. Después de que la gente haya rellenado las listas, debería realizarse una reflexión sobre cada hecho.

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:





Presentar información, Comunicación.





¡BINGO HUMANO!

- ¡Rellena todos los espacios!
- El nombre de una persona se puede utilizar como máximo DOS VECES.
- No puedes poner tu nombre en TU lista de papel.

	·	Ten 10 lista de paper	1		
ALGUIEN CON	ALGUIEN NACIDO	ALGUIEN CON EL	ALGUIEN QUE		
GAFAS	EL MISMO MES	PELO RIZADO	TIENE UNA 'S'		QUIEN LE GUSTA
	QUE TÚ		EN SU NOMBRE	EL PIANO	"LA GUERRA DE
					LAS GALAXIAS"
ALGUIEN QUE	ALGUIEN QUE	ALGUIEN QUE TENGA	ALGUIEN A	ALGUIEN QUE	ALGUIEN QUE
TENGA UNA	SEPA MONTAR EN	OJOS VERDES	QUIEN LE	SEPA HACER	SEPA SILBAR
MASCOTA	PATINETE		GUSTE EL	UN PASTEL DE	
			COLOR ROSA	MANZANA	(¿tiempo para
(en casa)					probarlo?)
ALGUIEN A QUIEN	ALGUIEN QUE	ALGUIEN QUE	ALGUIEN A	ALGUIEN QUE	ALGUIEN A
LE GUSTE JUGAR AL	PARTICIPE EN	PODRÍA SER UN	QUIEN LE	HAYA	QUIEN LE GUSTE
VOLEIBOL	VOLUNTARIADO	BUEN ACTOR/UNA	GUSTE LEER	LLEGADO	VIAJAR
		BUENA ACTRIZ	LIBROS	TARDE HOY	
		4			
		(¿tiempo para			
		probarlo?)			
ALGUIEN DE	ALGUIEN QUE SEA	ALGUIEN QUE EN SU	ALGUIEN	ALGUIEN A	ALGUIEN A
ASPECTO	FAN DE 'JUEGO DE		MAYOR QUE TÚ	QUIEN LE	QUIEN LE GUSTE
AMISTOSO	TRONOS'	SOÑADO CON SER		GUSTE JUGAR	
		ASTRONAUTA		AL AJEDREZ	BALONCESTO
ALGUIEN QUE	ALGUIEN QUE SEA	ALGUIEN DE TU	ALGUIEN QUE	LA PERSONA	ALGUIEN QUE
TENGA UNA	UNA PERSONA	MISMA EDAD	SEPA BAILAR	MAS ALTA DE	COLECCIONE
BONITA	GRACIOSA		COMO UN	LA SALA	ALGO
CALIGRAFÍA			ROBOT		
(¿tiempo para			(¿tiempo para		
probarlo?)			probarlo?)		
	_				

Después de este juego de romper el hielo, no olvides reflexionar sobre la tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:





- ❖ ¿Te ha gustado el juego? ¿Les ha gustado el juego al resto de participantes?
- ¿Qué has aprendido de este juego?
- ¿Está la gente más motivada a participar cuando juegan juegos?
- ❖ ¿Se te ocurre a ti algún juego para romper el hielo?





Tarea 2 | Entrevista a tus colegas

Al iniciar el periodo de prácticas en empresa recibirás una gran información en las primeras semanas. Cosas como darse la mano, escuchar a la gente cuando habla de sí misma, etc. La mayoría de la gente solamente recordará los nombres de las personas con las que están trabajando en sus primeros meses.

Tu próxima tarea es entrevistar a tus colegas. Haz una lista de 3 colegas a los que quieres conocer mejor (tu persona mentora te puede ayudar). Estos y estas colegas pueden ser importantes para tu trabajo.

Prepara cinco preguntas para hacer a tus colegas. Pueden ser preguntas sobre sí mismos o sí mismas, o sobre su trabajo o educación, o quizás incluso puedas preguntarles sobre sus competencias transversales y sobre cómo las han desarrollado. ¡La elección es completamente tuya!

A continuación tienes algunos ejemplos de preguntas que te pueden ayudar:

- ¿Qué tipo de tareas tienes en tu trabajo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?
- ¿Cuáles son tus aspiraciones en relación a tu trabajo?
- ¿Qué quieres conseguir trabajando aquí?
- ¿Por qué elegiste este ámbito de trabajo?
- ¿Cuándo eras pequeño o pequeña qué trabajo imaginabas que ibas a hacer?
- ¿Qué te gustaría cambiar en tu centro de trabajo?

Esta tarea tiene dos objetivos de aprendizaje: conocer mejor a tus colegas y saber qué es lo que hacen; al mismo tiempo, puedes también trabajar en el desarrollo de tus competencias transversales.

Reflexiona sobre esta tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- Describe qué cosas han ido bien. También pregunta exactamente qué ha ido bien en esta situación.
- ¿Puedes describir cosas que no han ido bien y por qué no han salido como estaba planeado?
- Describe un aspecto positivo de cómo has trabajado en la presentación.
- ¿Qué has hecho para recorrer el camino hacia tu objetivo?
- ¿Hay cosas que podrías hacer de manera diferente la próxima vez? ¿Y cuáles son esas cosas?
- ¿Quién o qué te ha ayudado a alcanzar tu objetivo?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Comunicación, Liderazgo, Feedback, Proactividad.





Tarea 3 | ¡Preséntate!

Acabas de empezar a trabajar como alumno o alumna en prácticas. Todo es nuevo, y probablemente aún no te conocen. ¡Vamos a cambiarlo! Ahora eres tú quien dirige, es hora de que les muestres quién eres.

Tu tarea es realizar una presentación ante un mínimo de tres personas de tu centro de trabajo incluyendo tu persona mentora natural. Las demás personas que van a asistir a tu presentación las eliges tú. La presentación se referirá a tu persona y a algo que hayas aprendido durante tus estudios. ¿Recuerdas algo bonito sobre lo que hablar, algo pequeño?

La presentación debe durar como mucho 10 minutos. Como nota al margen, ¡intenta comprobar si el mensaje que quieres hacer llegar está claro para tu audiencia! Al final de tu presentación, pregunta a tu audiencia si tiene preguntas.

¿Te resulta difícil empezar? Empieza creando una nube de palabras. Escribe en un papel todo lo que creas que es importante o interesante saber sobre ti. Con esa información puedes crear una presentación. ¡Utiliza PowerPoint u otras herramientas técnicas para ayudarte a presentarte como persona!

Recomendaciones y aciertos

Después de tu presentación tienes que consultar con tu audiencia sobre recomendaciones y aciertos. Empieza con los aciertos. Los aciertos son siempre cosas positivas, cosas que hiciste realmente bien. Las recomendaciones son educativas y te ayudarán la próxima vez que hagas algo similar. ¡No dejes que la crítica te afecte como persona, considérala una lección a aprender!

Nota: Haz que escriban las recomendaciones y los aciertos en un pequeño trozo de papel (por ejemplo notas adhesivas); después las puedes recoger y reunirlas en tu informe de reflexión, y en la mayoría de las ocasiones puedes pedir una explicación si algún punto del feedback no te queda claro.

Reflexiona sobre esta tarea con tu persona mentora.

Después de la presentación, ten una conversación con tu persona mentora. Tu persona mentora ha visto tu presentación y te puede ofrecer feedback sobre la misma. Comenta a tu persona mentora tu experiencia personal y qué has aprendido de ella; para ello puedes utilizar la lista de preguntas que figura a continuación:

- Describe qué cosas han ido bien. También pregunta exactamente qué ha ido bien en esta situación.
- ¿Puedes describir cosas que no han ido bien y por qué no han salido como estaba planeado?
- Describe un aspecto positivo de cómo has trabajado en la presentación.
- ¿Qué has hecho para recorrer el camino hacia tu objetivo?
- ¿Hay cosas que podrías hacer de manera diferente la próxima vez? ¿Y cuáles son esas cosas?
- ¿Quién o qué te ha ayudado a alcanzar tu objetivo?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Presentar información, Liderazgo, Comunicación, Feedback.





Tarea 4 | ¡Imparte un taller!

Tu tarea para hoy es organizar y dirigir un taller. Un taller es un debate o una lección práctica sobre un tema particular, en el cual puedes compartir tu conocimiento o experiencia. El tema de tu taller lo eliges tú. Puedes utilizar algo que hayas aprendido durante tu educación, puedes usar un hobby, puedes enseñarles un juego, etc. La parte de aprendizaje es menos importante. ¡Lo fundamental es desarrollar las competencias transversales pero sin olvidar que siempre hay una lección en ello!

La organización de un taller importante consta de dos partes, la teórica y la práctica. En la primera parte expondrás a tu audiencia lo que vais a hacer, comentarás todo lo referido a tu tema y la razón por la que es importante para ti. Durante la parte práctica asígnales una tarea a realizar. ¿Tienen que trabajar conjuntamente, responder a preguntas, crear algo? ¡Las posibilidades son infinitas en esta parte del taller! A continuación tienes algunos ejemplos de herramientas que te pueden ayudar a organizar un taller:

www.mentimeter.com: con esta herramienta puedes hacer nubes de palabras, sondeos, etc. www.padlet.com: ¡Esta herramienta es muy parecida al mentimeter, pero con ella puedes crear un completo tablero de inspiración!

Prepara este taller junto con tu persona mentora. Intenta generar un plan para tu taller.

Detalles importantes:

- Establece una fecha e invita a tus colegas u otros alumnos y alumnas en prácticas.
- El taller debe durar unos veinte minutos.
- ¿Cuál es el tema del taller?
- ¿Cuál es tu objetivo?
- ¿Qué tarea deben realizar?
- ¿Necesitas alguna herramienta (técnica)?
- ¿Cómo organizas los asientos? ¿Se sientan en grupos? ¿Se sientan en parejas? Etc.

Prepara algunas preguntas para la sesión de feedback a realizar al final de tu taller. Coméntales de antemano, para que puedan tener en mente esas preguntas mientras sigan el taller.

Impartir un taller es una forma mu buena de desarrollar tus competencias transversales, pero si no es posible organizar un taller en tu centro de trabajo, ino te preocupes! Siempre puedes escoger alguna de las otras tareas; simplemente mira qué es posible para ti.

Reflexiona sobre esta tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- Describe qué cosas han ido bien. También pregunta exactamente qué ha ido bien en esta situación.
- ❖ ¿Puedes describir cosas que no han ido bien y por qué no han salido como estaba planeado?
- Describe un aspecto positivo de cómo has trabajado en la presentación.
- ¿Qué has hecho para recorrer el camino hacia tu objetivo?
- ❖ ¿Hay cosas que podrías hacer de manera diferente la próxima vez? ¿Y cuáles son esas cosas?
- ¿Quién o qué te ha ayudado a alcanzar tu objetivo?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Presentar información, Comunicación, Liderazgo, Feedback.





Tarea 5 | Negociación en el propio lugar de trabajo

Has estado trabajando durante un cierto tiempo en esta empresa, ¡tómate un momento para reflexionar! Ya has aprendido mucho, ¿pero qué has aprendido exactamente?

¡Hoy estamos trabajando en la siguiente tarea! Vamos a aprender cómo negociar con tus colegas. Tómate un momento para pensar si has tenido ya alguna experiencia con la negociación. ¿Quizás en tu vida privada? ¡Puede ser algo tan poco importante como negociar con tus padres sobre ir a una fiesta divertida y hacer tus deberes en otro momento! En la vida de los negocios tienes que negociar, y no solamente para estar más cerca del resto de personas, sino también para encontrar vías intermedias en algunas situaciones.

Tu tarea consiste en negociar con tu persona supervisora.

Intenta encontrar una situación en la que hiciste una doble cita. Por ejemplo: tienes que ir a una consulta médica o tienes que trabajar en tus tareas escolares durante el tiempo de trabajo. ¿Cómo puedes compensar esas situaciones, cuando vas a cubrir esas horas en otro tiempo?

Una actitud profesional ofrece mayor libertad. Actúa con educación, respeto e inteligencia en la forma de hacer esas preguntas.

Reflexiona sobre esta tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- Describe qué cosas han ido bien. También pregunta exactamente qué ha ido bien en esta situación.
- ❖ ¿Puedes describir cosas que no han ido bien y por qué no han salido como estaba planeado?
- Describe un aspecto positivo de cómo has trabajado en la presentación.
- ¿Qué has hecho para recorrer el camino hacia tu objetivo?
- ¿Hay cosas que podrías hacer de manera diferente la próxima vez? ¿Y cuáles son esas cosas?
- ¿Quién o qué te ha ayudado a alcanzar tu objetivo?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Comunicación, Negociación.





Tarea 6 | Mejora del alumno o la alumna

¿Estás ya motivado o motivada para trabajar en tus competencias transversales después de leer estas tareas? ¿Qué piensas sobre desarrollar tus competencias transversales de esta manera concreta y cómo son las conversaciones con tu persona mentora? Tómate un momento para reflexionar sobre estas cuestiones. Quizás puedas ponerlas por escrito para tener una visión clara de lo que has aprendido o de lo que aún quieres aprender.

Con esta guía formativa vamos a trabajar en toda Europa, y muchos alumnos y alumnas de Europa desarrollarán sus competencias transversales durante sus prácticas en empresa. ¿Hay alguna manera de que nos puedas ayudar a mejorar nuestra guía formativa? Quizás después de tu trayectoria por el desarrollo de estas competencias transversales conozcas también algunas maneras de desarrollarlas.

En esta tarea te pedimos que nos ofrezcas una situación parecida a aquella en la que estuviste trabajando en el desarrollo de tus competencias transversales.

- ¿Puedes describir la situación?
- ¿Cómo te preparaste para esa situación?
- ¿Recibiste alguna ayuda de una persona mentora?
- ¿Qué competencias transversales desarrollaste durante esta tarea?
- ❖ ¿Hablaste posteriormente con tu persona mentora sobre esta tarea?
- ¿Cómo pensaste que podrías mejorar en esta tarea la próxima vez?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Comunicación, Liderazgo, Feedback, Creatividad.





Tarea 7 | Muestra tus competencias digitales

Probablemente ya has pasado algún tiempo en la empresa y has desarrollado algunas de tus competencias transversales. Entonces, es hora de que muestres a tus colegas lo que has aprendido y muestres también tus competencias digitales.

Esta tarea te ayudará a reflexionar sobre las cosas que has aprendido hasta ahora, pero también impulsará tu creatividad. Todavía eres un/una estudiante y probablemente estés activo o activa en las redes sociales. Al fin y al cabo, tu generación es competente en el ámbito de los medios digitales de comunicación.

¡Por lo tanto, tu tarea cosiste en crear una publicación (post) en las redes sociales! Para empezar, piensa en alguna de las tareas anteriores, en la que crees que ha tenido un mayor efecto en ti. ¿Qué tarea debería comunicarse a tus compañeros y compañeras de estudios? ¿Qué competencia transversal desarrollaste durante esa tarea?

Después de que hayas contestado a las preguntas anteriores, es hora de que elijas la red social que vas a utilizar. Podrías hacer un video de corta duración y publicarlo en TikTok, o podrías publicar algo en Facebook. ¡Si has tomado fotografías durante las tareas anteriores, podrías también publicar alguna en Instagram!

Piensa en qué debería presentarse en la publicación. ¿Qué es lo que te impresionó? Muestra a otros y otras estudiantes cómo implementar la misma actividad en sus prácticas en empresa. Finalmente, haz público en post y compártelo con tus amistades y colegas.

Detalles importantes:

- Si mencionas el nombre de la empresa o el de otros empleados o empleadas, deberías obtener primero su permiso.
- Lo mismo sirve para fotografías; deberías tener permiso antes de subir fotos de otras personas.
- Una publicación en las redes sociales será visible para muchas personas durante largo tiempo, así que ten cuidado con lo que publicas. ¡Tus futuras personas empleadoras pueden verlo!

Reflexiona sobre esta tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- Describe qué cosas han ido bien. También pregunta exactamente qué ha ido bien en esta situación.
- ❖ ¿Puedes describir cosas que no han ido bien y por qué no han salido como estaba planeado?
- Describe un aspecto positivo de cómo has trabajado en la presentación.
- ¿Qué has hecho para recorrer el camino hacia tu objetivo?
- ¿Hay cosas que podrías hacer de manera diferente la próxima vez? ¿Y cuáles son esas cosas?
- ¿Quién o qué te ha ayudado a alcanzar tu objetivo?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Autoconciencia, Creatividad, Presentación de información, Comunicación.









Tarea 8 | Conviértete en una Persona Creadora

Mi plan para ser una persona más creativa

Todo el mundo tiene un potencial único, que también se puede desarrollar durante las prácticas en empresa. Cada vez se valora más a las personas empleadas que son creativas y capaces de afrontar nuevas tareas. La tarea que se propone quiere ayudarte a descubrir tu potencial creativo y llevarlo a la práctica.

El objetivo es preparar un plan sobre cómo puedes mejorar la creatividad durante el periodo de prácticas en empresa. Rellenar el siguiente cuestionario te guiará en tu camino:

¿Qué puedes hacer para convertirte en una persona más creativa? Describe tus ideas.
Describe tres tareas (acciones) con las que te puedes convertir en una persona más creativa. 1.
2
3
Decide cuál es la más importante para ti. Indica una.
Indica una actividad que puedas realizar en la actualidad para convertirte en una persona más creativa. (durante las prácticas en empresa)
Presenta la tarea a tu persona supervisora/mentora y decide cómo puede ser importante la tarea

Cuestiones a discutir con tu persona mentora y/o supervisora:

❖ ¿Cuál es tu potencial?

para la empresa y cómo puedes realizarla.

- ¿Cómo puedes actuar de forma creativa?
- ¿Cómo cambia esto la situación en la empresa?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Creatividad, Toma de decisiones, Presentación de información, Autoconciencia.





Tarea 9 | ¡Conviértete en una persona líder!

Ya llevas algún tiempo trabajando en la empresa, y tu jefe o jefa te ha pedido que lideres un pequeño proyecto. Tienes a varias personas bajo tu supervisión y pronto vas a tener una reunión con ellas para empezar a pensar en ideas sobre el proyecto.

Tu tarea consiste en prepararte para diferentes situaciones que podrían generar tus nuevos/as colaboradores/as, tales como: una persona que tiene más experiencia y no se siente cómoda trabajando según tus directrices; una persona recién llegada que aún no sabe como funcionan las cosas, etc.

Haz una lista de tres posibles diferentes circunstancias que pueden surgir en esa reunión (jintenta ser una persona creativa!) y sobre la forma en que las superarías. Puedes pedir a tus colegas ejemplos personales que te puedan ayudar, así como su colaboración para encontrar ideas que no te conduzcan a una discusión al final de la reunión.

¡Prepara esos tres ejemplos esperando el peor escenario imaginable y encuentra buenas soluciones que sorprendan a todo el mundo!

Esta tarea tiene tres objetivos de aprendizaje: llegar a conocer a tus colegas y sus experiencias de trabajo; trabajar cooperativamente para encontrar ideas creativas; y aprender a estar preparado o preparada para las adversidades que pueden surgir. En ese camino también podrás trabajar en el desarrollo de tus competencias transversales.

Reflexiona sobre esta tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- Describe qué cosas han ido bien. También pregunta exactamente qué ha ido bien en esta situación
- ¿Puedes describir cosas que no han ido bien y por qué no han salido como estaba planeado?
- Describe un aspecto positivo de cómo has trabajado en la presentación.
- ¿Qué has hecho para recorrer el camino hacia tu objetivo?
- ¿Hay cosas que podrías hacer de manera diferente la próxima vez? ¿Y cuáles son esas cosas?
- ¿Quién o qué te ha ayudado a alcanzar tu objetivo?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Comunicación, Feedback, Liderazgo, Creatividad.





Tarea 10 | Hora de jugar a un juego

Aahora que has empezado a acostumbrarte a tu entorno de trabajo y has tenido la oportunidad de conocer mejor a tus colegas, es el momento de organizar un juego.

Esta tarea te ayudará a aprender sobre la importancia del tiempo y de su gestión. Pero, ¿experimenta todo el mundo el tiempo de la misma manera? ¿Utiliza la gente el tiempo de maneras diferentes? ¡En el mundo del trabajo tienes que entender que el tiempo es limitado, así que necesitas aprovecharlo al máximo!

Esta tarea es fácil. Tienes que reunirte con tus colegas y organizar un mini-juego.

Di a todo el mundo que cierre los ojos y que los abra otra vez justo después de 1 minuto.

Como podrás ver, no todo el mundo ha abierto sus ojos al mismo tiempo. ¿Pero, por qué sucede eso?

El siguiente paso es iniciar una conversación con tus colegas. Hazles preguntas como: ¿por qué no ha abierto todo el mundo sus ojos al mismo tiempo? ¿Por qué percibimos el tiempo de forma diferente? ¿Te has dado cuenta de que a veces las tareas necesitan una eternidad para ser finalizadas, mientras que otras las finalizamos de manera casi inmediata?

Para conseguir mejores resultados podrías registrar las respuestas en un papel, para poderlas discutir también con tu persona mentora.

Reflexiona sobre la tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- ❖ ¿Te ha gustado el juego? ¿Les ha gustado el juego al resto de participantes?
- ¿Qué has aprendido de este juego?
- ¿Está la gente más motivada a participar cuando juegan juegos?
- ¿Qué otro juego podrías organizar sobre la gestión del tiempo?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Gestión del tiempo, Comunicación, Feedback.





PIT

Tarea 11 | Cambios imprevistos

En esta tarea vas a pensar y reflexionar sobre la forma en que gestionarías cambios imprevistos. Para ello, intenta imaginar este escenario:

"Acabas de empezar a trabajar para una nueva empresa. Solamente llevas en ella medio año, pero ya has aprendido mucho sobre tus colegas y personas supervisoras. Tienes un entorno laboral agradable y todas las personas trabajáis como un equipo. No obstante, la empresa necesita una reorganización de los recursos humanos. Sabes que no vas a perder tu trabajo, pero probablemente vas a trabajar en otro departamento con otros gerentes/otras personas supervisoras y colegas, así que la mayoría de las personas que componen tu equipo serán nuevas, y seguramente también cambiará el tipo de tareas a realizar. Sientes que estabas aprendiendo mucho y que aún tienes mucho que aprender de es departamento, pero es muy probable que se produzca el cambio".

Si este escenario se ha hecho real:

- ¿Cuál sería tu reacción?
- ¿Qué preguntas plantearías?
- ¿Cuál sería tu diálogo interno?
- ¿Cómo te sentirías en cuanto a energía y motivación?
- Piensa también en los aspectos positivos de este cambio.

Reflexiona sobre esta tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- Describe qué cosas han ido bien. También pregunta exactamente qué ha ido bien en esta situación.
- ¿Te gustan los cambios? ¿O eres una persona que cuando se siente cómoda prefiere seguir así, sin cambios?
- Describe un aspecto positivo que encontraste en este cambio.
- ¿Tuviste una actitud positiva o negativa ante este cambio?
- Describe tus pensamientos internos.
- ¿Crees que eres una persona que se adapta fácilmente a nuevas situaciones?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Comunicación, Adaptabilidad al cambio, Disposición para el desarrollo personal, Confianza, Motivación.





Tarea 12 | ¡Motivémonos conjuntamente!

En esta tarea pensamos y reflexionamos sobre el tema de la motivación. Imagínate el siguiente escenario:

"Estás trabajando para una empresa en la que la mayoría de tus colegas son bastante independientes en el centro de trabajo. La gerencia piensa que las últimamente las personas empleadas no han sido tan productivas como antes y les gustaría que empezasen a trabajar en pequeños grupos (5 personas) para mejorar los métodos de trabajo y ver si la productividad se vuelve a incrementar. Tu y tu equipo vais a tener vuestra primera reunión para hablar de esos cambios.

Esta es una situación nueva para todo el mundo y algunas de las personas del equipo no están contentas con esta situación. Están acostumbradas a hacer su trabajo sin seguir instrucciones directas de otra persona empleada o sin tener que delegar el trabajo en otras personas o cooperar.

No obstante, quieren hacer ese trabajo".

- Anteriormente has estado en equipos de trabajo, así que tienes cierto conocimiento sobre cómo hacer este trabajo, y has recibido algunos consejos en el pasado. ¿Asumirías el liderazgo?
- ¿Cómo motivarías al resto de miembros del equipo?
- ¿Cómo les harías entender los beneficios de la cooperación?
- ¿Cuáles son los lados buenos/malos de asumir el liderazgo?

Reflexiona sobre esta tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- Describe qué cosas han ido bien. También pregunta exactamente qué ha ido bien en esta situación.
- ❖ Describe las cosas que no han ido tan bien. ¿Por qué crees que sucedió eso?
- Describe los beneficios de trabajar en equipo.
- ❖ ¿Puedes pensar en diferentes maneras de motivar a las personas que forman parte de un equipo y de motivarte a ti mismo/a?
- ¿Crees que posees competencias de motivación?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Comunicación, Adaptabilidad al cambio, Motivación, Liderazgo, Confianza, Resolución de problemas.





KSPMC

Tarea 13 | Juego de "Mantenerse unidos/as"

Tiempo: 20-30 minutos.

Número de personas participantes: Cinco personas o más (mejor más personas).

Normas: Este juego puede ser jugado por un único equipo, pero es más interesante si lo juegan varios equipos. Tienes que dividir a la gente en equipos de 5-6 personas. Luego ata a los miembros del equipo con cinta o precinto, de forma que se muevan a la vez. Su objetivo es moverse, tan rápido como puedan, del Punto A al Punto B. Se les pueden dar 2 minutos para que preparen su estrategia antes de comenzar el juego. Después haz que los equipos corran y mide el tiempo que les lleva llegar al Punto B. Cuando todos los equipos lleguen al punto final de forma clara, dales la oportunidad de reformular su estrategia para el siguiente intento, para que superen una anterior marca. ¡Repite este proceso tantas veces como quieras, hasta que los equipos consigan sus mejores tiempos!

Herramientas necesarias: precinto, film de plástico o cuerda.

Después de este juego, por favor reflexiona sobre la tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- ❖ ¿Te ha gustado el juego? ¿Les ha gustado el juego al resto de participantes?
- ¿Cuáles son las lecciones principales que has aprendido de este juego?
- ¿Crees que tu equipo ha sido eficaz? ¿Por qué piensas eso?
- ❖ ¿Te consideras un buen jugador o una buena jugadora de equipo? ¿Por qué piensas eso?
- ¿Cuál fue tu contribución al trabajo en equipo?
- ¿Cuál fue tu papel en el equipo? ¿Quizás fuiste la persona líder de este equipo?
- ❖ ¿Cuáles de tus características te convierten en el/la miembro mejor del equipo? ¿Por qué?
- ¿Hay cosas que podrías hacer de manera diferente la próxima vez? ¿Y cuáles son esas cosas?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Trabajo en equipo, Comunicación, Liderazgo, Resolución de problemas.





Tarea 14 | Juego de "Las dos caras de la misma moneda"

Tiempo: 30 – 40 minutos.

Número de personas participantes: dos o más personas.

Normas: El objetivo de este juego es observar la situación desde dos lados –el negativo y el positivo. Se reúne un equipo de dos o más personas y discute una situación. Por ejemplo, si hay dos personas miembro, la persona A comparte con la persona B una experiencia negativa que haya tenido en su vida profesional. Pueden ser errores profesionales, fallos, conflictos con colegas, decisiones no exitosas, etc., pero tiene que ser obligatoriamente un incidente real sucedido al trabajar en esta empresa. Luego la persona A discute el mismo recuerdo, pero esta vez enfocando el relato al lado brillante con mensajes positivos. La persona A puede hacer preguntas que clarifiquen la situación, y la persona B intenta explicar todas las circunstancias necesarias para entender la situación. El objetivo de la persona A es encontrar aspectos positivos en esta situación y discutir posibles soluciones. Posteriormente, las dos personas cambian los papeles. Esta actividad corta pero efectiva ayuda a las personas que forman el equipo a ver diferentes perspectivas en cosas y gente y cuestiona las nociones preconcebidas.

Después de este juego, por favor reflexiona sobre la tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- ¿Te ha gustado el juego? ¿Les ha gustado el juego al resto de participantes?
- ¿Cuáles son las lecciones principales que has aprendido durante este juego?
- ❖ ¿Hay cosas que podrías hacer de manera diferente la próxima vez? Explícalo.

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Comunicación, Trabajo en equipo, Resolución de problemas, Confianza.





IDEC/ LIEK DELTA

Tarea 15 | Reorganiza tu rutina diaria

Durante tu estancia en la empresa, probablemente de has dado cuenta de que has adquirido una rutina diaria. Cada día hay alguna tarea que se repite, como por ejemplo preparar café u organizar tu mesa o hacer fotocopias para los y las colegas. ¿Has pensado alguna vez en cuánto tiempo te lleva hacer estas tareas? ¡Vamos a descubrirlo!

Para completar esta tarea, primero necesitas hacer un mapa de todas las actividades que haces a diario, desde las pequeñas a las más grandes. Después tienes que medir el tiempo que te llevan. Para hacerlo necesitas cronometrar cada una de esas tareas al menos dos días y después anotar el tiempo promedio. Por ejemplo, el primer día te llevó 5 minutos hacer un café exprés, mientras que el segundo decidiste tomarte un capuccino, lo cual te llevó 7 minutos. Apunta que el tiempo medio que te lleva prepararte un café son 6 minutos.

¡Cuando tengas hecha la lista de las tareas y del tiempo que te lleva realizarlas, es el momento de reflexionar sobre si puedes hacer las tareas más deprisa! Para el siguiente día intenta reducir en 1 minuto el tiempo que necesitas para realizar cada tarea. Piensa en qué te puede ayudar a reducir el tiempo. ¿Quizás combinar alguna tarea con otra? ¿Quizás realizar las tareas más difíciles por la mañana, cuando el cansancio es menor?

Reflexiona sobre la tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- ¿Te resultaron de ayuda para tus competencias de gestión del tiempo la planificación y el tomar notas sobre tu horario?
- ¿A qué hora del día te sientes más capaz de realizar una tarea, y por qué?
- ¿Cómo cambió y mejoró esta tarea tus hábitos y tu rutina diaria?
- ¿Qué cambios percibiste en tu desempeño?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Gestión del tiempo, Proactividad, Adaptabilidad al cambio, Disposición al desarrollo personal, Automotivación.





Tarea 16 | ¿Pizza o Hamburguesa?

Ya llevas cierto tiempo trabajando para la empresa y has conocido a tus colegas. ¿Crees que es el momento de conocerles mejor?

Tu tarea consiste en organizar un descanso para un lunch y decidir el menú que vas a pedir.

Para empezar, tienes que dividir a tus colegas en dos equipos y ofrecer a cada equipo un posible menú a elegir, ya sea pizza o hamburguesas (o cualquier otra opción que se te ocurra). Ahora pide a cada equipo que intente convencer al otro de que pida su menú. Durante el proceso de negociación, cada equipo debería argumentar sobre por qué debería elegir su menú y no el otro.

Intenta encontrar una solución, de forma que todo el mundo pida algo que se apetezca del menú elegido al final, y que nadie se quede con hambre.

Durante la tarea, intentar prestar atención a todos los argumentos utilizados, para que veas qué funciona y qué no funciona. Si alguna persona queda insatisfecha con el menú elegido, intenta hacerle ver el lado positivo y convéncele de que pida algo que le satisfaga.

- Reflexiona sobre la tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:
- ¿Cómo te preparaste para la tarea?
- ¿Llegasteis a un compromiso?
- * ¿Resultó fácil persuadir a alguien?
- ¿Cuánto te afectaron las negociaciones entre cada equipo?
- ¿Cómo encontraste un equilibrio en el proceso de negociación?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Comunicación, Feedback, Negociación, autoconciencia.





Friesland College

Tarea 17 | Ejercicio de trabajo en equipo

La siguiente tarea se refiere a la formación de equipos y te puede ayudar a tener una mejor visión sobre donde estás dentro un grupo. Es especialmente importante en un entorno donde el trabajo en equipo resulte fundamental. En este ejercicio empiezas estando en un grupo y haciendo que alguien relate el siguiente caso:

"Chicos, chicas, habéis ganado un premio y os vais de viaje con este grupo. Es un viaje con un globo aerostático. Todo el mundo está sentado en la barquilla del globo y volando alto sobre el océano, y entonces pasa algo... El globo se desgarra, no hay forma de arreglarlo y empieza a descender. Con este desgarro aún podéis viajar lejos, pero tenéis que perder peso. Según el mapa, no muy lejos hay una isla desierta. Habría que mantener el vuelo una hora. Como grupo habéis decidido tirar por la borda todo el material que sea posible. Así es mayor la probabilidad de llegar a la isla. El equipaje es bastante pesado y no es fácil tirarlo por la borda. También es difícil decidir qué se tira primero, porque quizás os haga falta en la isla desierta. Estáis pensando en qué tirar primero. Y qué habría que mantener hasta el último minuto".

Esta es vuestra lista de materiales:

- 1. Brújula
- 2. Lata de comida
- 3. Bote de goma para dos personas
- 4. Equipo de radiotransmisión.
- 5. Instrumentos de cocina

- 6. Escopeta con balas
- 7. Flecha de fuego
- 8. Barril de agua
- 9. Binoculares
- 10 Kit de primeros auxilios

Después de contar la historia, pides al grupo que mire a la lista de materiales y cree una lista con los items que considera más importantes de conservar. El número 1 de tu lista es la cosa que tiras primero, y tu número 10 la última que tiras. Todos los materiales tienen el mismo peso. ¿Qué hay que tirar? Puedes usar la plantilla de la página siguiente para crear tu lista.

Después de que todo el mundo rellene su propia lista, el grupo debe elaborar una lista conjunta y llegar a una acuerdo conjunto sobre qué ítems son los más y los menos importantes de conservar. Puedes usar otra vez la plantilla de la página siguiente para la lista de tu grupo. En objetivo es crear una lista conjunta como equipo.

Normas:

- Intentar mirar el caso de la forma más lógica posible.
- Considera las diferencias de opinión como información útil en la que aún no habías pensado.
- No podéis votar.

Reflexiona sobre la tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- ¿Cuál fue tu papel en esta tarea?
- ¿Qué harías de otra manera la próxima vez?





¿Estás satisfecho o satisfecha con el resultado final? ¿por qué?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Trabajo en equipo, Comunicación, Liderazgo, Negociación, Toma de decisiones.





Tarea 17 | Plantilla

Esta es la plantilla que todas las personas del grupo tienen que rellenar.

Por si acaso hemos repetido la lista en esta página, para que no tengas que estar mirando a la otra página todo el rato. Recuerda que el orden de esta lista no es el orden "correcto".

Cada ítem tiene el mismo peso. Llenar la lista de debería llevar 10-15 minutos. Cuando todo el mundo haya terminado, pasad a la siguiente página.

Esta es vuestra lista de materiales:

- 1. Brújula
- 2. Lata de comida
- 3. Bote de goma para dos personas
- 4. Equipo de radiotransmisión.
- 5. Instrumentos de cocina

- 6. Escopeta con balas
- 7. Flecha de fuego
- 8. Barril de agua
- 9. Binoculares
- 10. Kit de primeros auxilios

Tu lista La lista del grupo

1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.





Tarea 18 | Reforzador de la autoconfianza

Esta tarea se dirige a reforzar tu autoconfianza. Durante esta tarea, el objetivo es realizar un collage de lo que te hace feliz. Mediante la realización de esta tarea adquirirás una idea más clara de lo que ya sabes y de por qué deberías estar satisfecho o satisfecha con ello. Puedes hacer este collage online, utilizando tu teléfono móvil u ordenador portátil. Pero también puedes elegir hacerlo en papel. Se puede hacer con revistas, tijeras, pegamento, etc. Todos los materiales están listos para ser utilizados.

Si eliges hacer el collage online, puedes hacerlo utilizando Word o una aplicación para hacer collages. Para personalizar tu collage puedes elegir añadir algunas fotografías: tuyas, de tus amistades, de tu mascota, de tu comida favorita, de tus deportes favoritos, etc.

Cuando termines tu collage tienes que presentárselo al resto del grupo. A mucha gente le da miedo hacer una presentación. Para reforzar tu confianza durante tu presentación, es inteligente estar preparado o preparada. De esa forma sabes qué esperar y puedes sentirte mejor sobre la realización de tu presentación.

Reflexiona sobre la tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- ¿De qué te has dado cuenta al hacer el collage?
- ¿Te ha reforzado tu autoconfianza el realizar y presentar el collage?
- ¿Qué harías de otra manera la próxima vez?
- ❖ ¿Estás satisfecho o satisfecha con el resultado final? ¿por qué?
- ¿Has recibido algún feedback del resto del grupo después de la presentación? ¿En ese caso, qué piensas del feedback?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Presentar información, Feedback, Creatividad.





Tarea 19 | Dominar y desarrollar las competencias transversales

El objetivo de esta tarea es averiguar qué competencias transversales tienes ya adquiridas y en cuáles quieres seguir trabajando. Es importante saber qué competencias transversales posees, para poder utilizarlas de manera óptima. También es importante saber qué competencias transversales te gustaría tener pero que aún no dominas. De esta forma sabes en qué competencias puedes trabajar y puedes decidir cómo quieres trabajar en ellas.

Tarea

Esta tarea se divide en 2 partes.

La primera parte es hacer una panorámica de las competencias transversales de tu elección. La segunda parte consiste en analizar y explicar por qué has elegido esas competencias transversales.

1º parte:

En primer lugar, elige una fotografía de tu persona de la que te sientas satisfecho o satisfecha, y ponla en el centro de un pedazo de papel. Luego piensa en qué competencias transversales has desarrollado ya. Coloca esas competencias transversales cerca de la fotografía tuya que tienes en el centro. Cuando hayas colocados todas esas competencias transversales, sigue con las competencias transversales que quieres aprender y colócalas más lejos de ti. De esta manera, cuando termines tienes una buena panorámica de las competencias transversales y de lo lejos que están de ti.

2ª parte:

Después de realizar la panorámica, vas a profundizar en las competencias transversales. Vas a trabajar en torno a 2 de las competencias transversales que colocaste cerca de ti. Puedes hacerlo respondiendo a las siguientes preguntas en un papel:

- ¿Por qué creo que ya he desarrollado esta competencia transversal?
- ¿Cómo conseguí ser bueno o buena en esa competencia transversal?
- ¿Utilizo mucho esta competencia transversal?

Luego haz lo mismo pero con 3 competencias transversales en las que aún quieres trabajar. Eso se puede hacer con la ayuda de preguntas como:

- ¿Por qué me gustaría aún trabajar en esta competencia transversal?
- ¿Cómo quiero trabajar en esta competencia transversal?
- ¿Conozco a alguien que ya posea esta competencia transversal?

Reflexiona sobre la tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- ¿De qué te diste cuanta al realizar esta panorámica de las competencias transversales?
- ¿Reforzó tu confianza realizar esta panorámica?
- ¿Crees que aprendiste cosas nuevas sobre ti mismo/misma?
- ❖ ¿Estás satisfecho o satisfecha con el resultado final? ¿por qué?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Confianza, Creatividad, Autoconciencia.





AHE

Tarea 20 | Resolución de conflictos

Los conflictos son inevitables, sobre todo cuando te rodeas de gente y pasas con ella una gran parte de tu tiempo, como sucede en un periodo de prácticas en empresa. Aprender a gestionarlos de manera saludable es una importante competencia transversal. Te animamos a realizar el siguiente ejercicio de tormenta de ideas —brainstorming-. Este ejercicio te ayudará de manera eficaz a prestar atención a las causas de los conflictos, pero también a resolverlos. El objetivo de este ejercicio es aprender más sobre las competencias de resolución de conflictos, te ayudará a identificar sus causas, a entender mejor el papel que juega el conflicto en la sociedad y te enseñará diferentes maneras de resolver conflictos y las diferencias entre ellas.

Tiempo estimado: 40 minutos.

Preparación: Antes de empezar la tarea, prepara hojas de papel A4 y bolígrafos.

Si es necesario, explica a las personas participantes las reglas de una tormenta de ideas -o habla con antelación sobre ella- y pídeles que se

preparen para este ejercicio.

En este ejercicio, la tormenta de ideas buscará las causas de los conflictos que pueden surgir durante el trabajo, o aquellos que surgen con frecuencia.

Al empezar el ejercicio, al grupo se le pide que se siente y forme un círculo. Después de ello, presenta una tarea de tormenta de ideas.

1º parte: Pregunta a las personas participantes sobre:

- De dónde proceden los conflictos;
- Ejemplos de métodos de resolución de conflictos;
- Métodos de resolución de disputas en el centro de trabajo.

Las personas participantes escriben en un rotafolio los métodos de resolución de conflictos que se propongan.

Por ejemplo, podrían ser: pedir ayuda a un compañero o compañera de trabajo, pedir una resolución a una persona supervisora, etc. La persona formadora puede profundizar en la discusión preguntando cuál es en cada caso el camino que conduce a encontrar una solución a la disputa, qué métodos son más brutales y cuáles son los que se utilizan con mayor frecuencia.

Las personas participantes pueden analizar las **ventajas y desventajas** de cada uno de esos métodos en grupos más pequeños o en parejas. Es importante discutir sus referencias en el fórum.

2º parte: Las personas participantes ofrecen ejemplos de conflictos que conocen de estudios o prácticas previas y explican cómo se resolvieron. De manera conjunta van a desarrollar métodos sobre cómo se podrían resolver esas situaciones de una manera mutuamente beneficiosa.

Reflexiona sobre la tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- ¿Qué me ha enseñado este ejercicio?
- ¿Cómo percibo ahora el conflicto?
- ¿Qué más quiero aprender sobre resolución de conflictos en la práctica?





Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Comunicación, Resolución de conflictos, Resolución de problemas, Confianza.

Tarea 21 | Proyecto de autodesarrollo

Esta tarea se centra en el autodesarrollo y está dividida en dos partes. En la primera parte de la tarea vas a reflexionar sobre el concepto de autodesarrollo, contestando a unas preguntas. En la segunda parte vas a ilustrar tu autodesarrollo haciendo un collage sobre cómo ves tu desarrollo personal en los próximos tres años. Después vas a reflexionar junto con tu persona mentora natural.

1ª Parte - Reflexiones

Tómate un momento y escribe tus respuestas a las siguientes preguntas; posteriormente puedes compartir tus respuestas con tus colegas de trabajo o presentar tu reflexión en el grupo:

- ¿Qué significa para ti autodesarrollo?
- ¿Qué es para ti lo más importante en el autodesarrollo? Escribe todos los factores
- ¿Qué has hecho durante el último año para tu propio desarrollo? Escríbelo.
- ¿Qué quieres hacer para tu autodesarrollo durante los próximos 6 meses?

2ª Parte - Inventa tu vida futura

Para esta parte de la tarea vas a preparar un collage que ilustrará el proceso de tu autodesarrollo para los próximos 3 años. Puedes utilizar fotografías de revistas en color o cualquier otro material que te parezca adecuado. Tómate tu tiempo durante este proceso creativo. Cuando hayas terminado tu collage, mira al programa de realización de tus planes. Elige una cosa e ilustra con detalle su realización.

Reflexiona sobre la tarea con tu persona mentora. Puedes utilizar la siguiente lista de preguntas:

- ¿Qué es importante para ti?
- ¿Qué condiciones (factores) pueden motivarte para la realización?
- ¿Qué es útil en forma de proyecto para tu futura realización?
- ¿Cómo se vincula tu plan con tu actual lugar de trabajo? ¿Cómo puedes desarrollarte durante las prácticas en empresa, tomando en consideración tus planes de desarrollo?

Las competencias transversales que utilizarás en esta tarea son:

Motivación, Creatividad, Gestión del tiempo, Confianza, Disposición al desarrollo personal.





Finalización de las tareas relacionadas con las prácticas en empresa

¡Enhorabuena, lo has conseguido! ¡Esperamos que esta guía, junto con la orientación de tu persona mentora, te haya ayudado a desarrollar aún más tus competencias transversales!







Bibliografía

American Society for Quality. (2020). What is problem solving?. Tomado el 8 de enero de 2021 de: https://asq.org/quality-resources/problem-solving

Businessdictionary. (2021). *Self-motivation*. Tomado el 8 de enero de 2021 de: http://www.businessdictionary.com/definition/self-motivation.html#ixzz20i6a3A77

Cambridge University Press. (2021). *Cambridge Dictionary: adaptability*. Tomado el 8 de enero de 2021 de: https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/adaptability5

Cambridge University Press. (2021). *Cambridge Dictionary: creativity.* Tomado el 8 de enero de 2021 de: https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/creativity

Cambridge University Press. (2021). *Cambridge Dictionary: management*. Tomado el 8 de enero de 2021 de: https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/time-management

Cambridge University Press. (2021). *Cambridge Dictionary: willingness.* Tomado el 8 de enero de 2021 de: https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/willingness?q=willingness%29

CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: Communication skills.* Tomado el 8 de enero de 2021 de: https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/content/communication-skills

CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: search.* Tomado el 8 de enero de 2021 de: https://www.forbes.com/sites/denispinsky/en/s/lr/ea/domain/?sh=s 2=aaafwbrf

Creative Education Foundation. (2020). *The CPS Process*. Tomado el 8 de enero de 2021 de: http://www.creativeeducationfoundation.org/creative-problem-solving/the-cps-process/

Indeed (2020). *Negotiation Skills: Definition and Examples*. Tomado el 8 de enero de 2021 de: https://www.indeed.com/career-advice/career-development/negotiation-skills

Merriam-Webster Dictionary. (2021). *Confidence.* Tomado el 8 de enero de 2021 de: https://www.merriam-webster.com/dictionary/confidence

Oxford Learner's Dictionaries. (2020). *Leadership*. Tomado el 8 de enero de 2021 de: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/leadership?q=leadership

Shonk, K. (2020). What is Conflict Resolution, Program on negotiation. Tomado el 8 de enero de 2021 de: https://www.pon.harvard.edu/daily/conflict-resolution/what-is-conflict-resolution-andhow-doesitwork/#:~:text=Conflict%20resolution%20can%20be%20defined,peaceful%20solution%20to%20their%20dispute



