



+100
de **actividades**
para desarrollar
competencias
profesionales
en el ámbito universitario

Colaboran:

 GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA D'EMPRESA, UNIVERSITAT I CIENCIA

Aprende Competencias Divirtiéndote


Bancaja

ISBN: 84-934471-3-7

Depósito Legal: A-622-2006

Edita:

Universidad Miguel Hernández de Elche

Imprime:

EGEA Gestión e Impresión



+100
de
actividades
para desarrollar
competencias
profesionales
en el ámbito universitario

Colaboran:

 GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA D'EMPRESA, UNIVERSITAT I CIENCIA

Aprende Competencias Divirtiéndote


Bancaja

**Editores:**

José M^a Gómez Gras
Domingo Rafael Galiana Lapera
Dolores López Martínez
Roberto García Miguel

Colaboradores:

Domingo Rafael Galiana Lapera
Esther Gallego Baeza
Lorena García de la Torre Romero
Roberto García Miguel
José M^a Gómez Gras
Dolores López Martínez
Milagros Magán Molina
M^a Justina March Pina
Antonia M^a Miralles Amorós
Francisca Lourdes Ortiz Martínez
María Asunción Pascual Moya
Juan Pastor Ventura
Teresa Pozo Rico
Abel Torrecillas Moreno

AGRADECIMIENTOS:

Expresar nuestro reconocimiento y agradecimiento a todas las empresas y titulados que han colaborado en el incremento de la "empleabilidad" de los titulados UMH, y con su participación en el estudio, nos han permitido comprender mejor las competencias que el mercado laboral demanda de los universitarios.

Universidad Miguel Hernández de Elche, Junio 2006



Presentación

Cada vez es más frecuente encontrar empresas que demandan titulados universitarios, que no sólo tengan conocimientos teóricos (saber) y que sean capaces de ponerlos en práctica (saber hacer), sino que además estén motivados (querer hacer) y sean capaces de trabajar con equipos humanos (hacer hacer) para la consecución de los objetivos organizacionales. En definitiva, están buscando profesionales con determinadas competencias profesionales.

El Observatorio Ocupacional es un servicio que la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH) pone a disposición de sus estudiantes para completar su formación académica y facilitar su inserción en el mercado laboral. Por ello una de las funciones capitales es elaborar informes y estudios del entorno socioeconómico de la UMH (*“¿Qué debes saber para buscar trabajo?”*, *“¿Qué debes saber para mejorar tu empleabilidad?”*, *“Informes de Inserción Laboral UMH”*, *“Infrastructures for spin-off companies”*, *“¿Qué buscan las Empresas en los universitarios y cómo superar sus requisitos?”*) con el fin de aproximar las enseñanzas y la institución a la realidad del mercado laboral.

En nuestra anterior publicación con título “Competencias profesionales de los titulados UMH” tratamos de averiguar sobre la demanda suscitada por el tejido empresarial que contrata a nuestros titulados en cuanto a las competencias profesionales y su importancia para las organizaciones.

Esta publicación ahonda más en el lado práctico para el desarrollo de estas competencias, tratando de dar más de 100 ejemplos sencillos de situaciones que se pueden experimentar en el ámbito universitario: en clase, con compañeros, profesores, en las empresas donde se realizan prácticas, a través de actividades complementarias como cursos, talleres, etc. que permitan entrenar en estas competencias. El objetivo de ambos libros es el desarrollo de competencias que incrementen la empleabilidad de nuestros titulados.

Finalmente, nos gustaría agradecer tanto a la Consellería de Empresa, Universidad y Ciencia como a Bancaja su colaboración efectiva en esta actividad, que ha permitido materializar en la práctica esta iniciativa.

Prof. José María Gómez Gras
Vicerrector de Asuntos Económicos, Empleo y Relación con la Empresa.

Índice

Introducción	8
--------------------	---

FICHAS DE ACTIVIDADES

1. Responsabilidad en el trabajo. Por Teresa Pozo Rico	10
2. Motivación por el trabajo. Por Francisca Lourdes Ortiz Martínez	16
3. Capacidad de trabajo en equipo. Por María Asunción Pascual Moya	22
4. Capacidad de aprender. Por Roberto García Miguel	30
5. Capacidad para adquirir un compromiso ético. Por Dolores López Martínez	36
6. Preocupación por la calidad y la mejora. Por Domingo Galiana Lapera	42
7. Capacidad de organizar y planificar. Por José María Gómez Gras	48
8. Capacidad de solucionar problemas. Por María Asunción Pascual Moya	54
9. Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones. Por Dolores López Martínez	60
10. Conocimientos básicos de la profesión. Por Antonia M ^a Miralles Amorós	66
11. Capacidad de comunicación oral y escrita. Por Lorena García de La Torre Romero	72
12. Motivación por alcanzar metas. Por Francisca Lourdes Ortiz Martínez	78
13. Capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica. Por Roberto García Miguel	82
14. Habilidades interpersonales. Por Esther Gallego Baeza	88
15. Control del estrés. Por M ^a Justina March Pina	98

16. Toma de decisiones. Por Teresa Pozo Rico	104
17. Habilidades básicas para el manejo del ordenador. Por Milagros Magán Molina	112
18. Habilidad de gestión de la información. Por Juan Pastor Ventura	118
19. Capacidad de análisis y síntesis. Por Abel Torrecillas Moreno	122
20. Capacidad para generar ideas nuevas. Por Teresa Pozo Rico	128
21. Capacidad para trabajar de forma independiente. Por M ^a Justina March Pina	134
CASOS PRÁCTICOS	
Caso Práctico I: “Roberto, el estadístico”. Por Roberto García Miguel	140
Caso Práctico II: “Nuria, la fisioterapeuta”. Por Roberto García Miguel	146
Glosario de términos	152
Referencias Bibliográficas	155

Introducción

La presente publicación es la continuación práctica del estudio de “Competencias profesionales de los titulados UMH”, y pretende ser un complemento perfecto al dar algunos ejemplos fáciles y sencillos de situaciones que se pueden experimentar en el ámbito universitario: en clase, con compañeros, profesores, en las empresas donde se realizan prácticas, a través de actividades complementarias como cursos, talleres, etc. para que nuestros estudiantes y titulados de la UMH, adecuen su formación en competencias de forma eficaz a los requerimientos empresariales actuales.

Este libro se compone, por una parte, de fichas con actividades descritas en un lenguaje sencillo, práctico y directo para desarrollar las 21 competencias que más valoran las empresas que contratan a nuestros titulados (su ordenación corresponde con la importancia otorgada por los empleadores), y por otra de casos que ilustran la aplicación práctica de las citadas competencias en dos ejemplos concretos de estudiantes universitarios.

Todas estas competencias profesionales, ya las tenemos y utilizamos en todos los ámbitos de nuestra vida, tanto en el profesional (o en los estudios) como en el personal. Cada uno de nosotros tiene unas más desarrolladas que otras. Este manual trata de explicar cuáles, en el ámbito profesional, son las más interesantes y son requeridas por los empleadores y proporcionarnos ejemplos a través de los cuales mejorar las que más desarrolladas tengamos y adquirir aquellas que hemos ejercitado menos. Al mismo tiempo con su desarrollo podremos mejorar nuestras habilidades para disfrutar de una vida personal más gratificante, en las relaciones con nuestros seres queridos: nuestra familia, amigos, colegas profesionales, etc.

Además, muchas de las actividades propuestas están enmarcadas en lo que generalmente se denomina ocio (tales como hacer deporte tanto en equipo como individualmente, pertenecer a un grupo de teatro, pertenecer a una banda de música, comprometerse como voluntario en actividades no lucrativas, etc.), por lo que su desempeño, además de divertido, puede ser productivo desde el punto de vista de desarrollo profesional. Aunque para que sea así, es necesario prestar atención y “darse cuenta” que cualquier actividad humana se compone de habilidades que pueden ser utilizadas en diferentes circunstancias.

Esta publicación ha sido desarrollada por el Equipo humano que compone el Observatorio Ocupacional de la UMH, lo cual le aporta una gran riqueza por la multitud de puntos de vista, recogidos de vivencias propias, y una gran cercanía por la simplicidad de los ejemplos mencionados; si bien es verdad que esta circunstancia puede haber generado algunas diferencias de estilo entre las distintas fichas preparadas.

Con este ejemplo el Observatorio Ocupacional trata así de fortificar el compromiso con la calidad y la excelencia de los servicios que opera apoyados sobre los valores de innovación, flexibilidad, mejora continua y adaptación, así como transmitir estos valores a los estudiantes y titulados de la UMH.

FICHA DE ACTIVIDADES

1 Responsabilidad en el trabajo

por Teresa Pozo Rico

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

En el mundo profesional, es una de las competencias distintivas de los profesionales brillantes, apasionados y nobles. Es una cualidad imprescindible para el desarrollo óptimo de la profesión. Y, lo más importante de todo, se puede entrenar. Es decir, nadie nace con la capacidad para tomar responsabilidades (ni siquiera sobre su propia supervivencia); es el individuo quien gradualmente aprende a asumirlas.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

Responsabilizarse significa asumir compromisos. Y asumírselos bien. Es decir, responsabilizarse no es “resignarse a”, o pensar “esto es lo que me ha tocado a mí”. Muy al contrario, responsabilizarse significa asumir con entusiasmo aquellas exigencias que tengo la oportunidad de afrontar.

Exigencias relacionadas, por ejemplo, con la obligación de aprender unos contenidos relacionados con mi campo de conocimientos porque he logrado la oportunidad de estudiar. O exigencias relativas a mi

dinámico aprendizaje y eficiente desempeño en una empresa donde he logrado que me concedan una oportunidad para iniciar prácticas pre-profesionales. En el sector profesional, la responsabilidad se caracteriza por los siguientes parámetros:

1. Actitud disciplinaria: alineación con el cumplimiento del orden, la puntualidad, la pulcritud y la diligencia.
2. Interiorización del rol profesional: actualización de conocimientos, metódico ejercicio profesional y comprensión de la ética.
3. Búsqueda de la excelencia: notable esmero profesional tanto en la dedicación de tiempo como en la calidad de la ejecución.
4. Tenacidad: fuerza, tesón y perseverancia en el logro de los ideales.
5. Orgullo profesional: sensibilidad al placer y disfrute ante el trabajo bien hecho.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1 Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

Existen diferentes actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional que te permitirán entrenar muchos aspectos relacionados con la adquisición de

competencias básicas en el mundo laboral. Concretamente, con el objeto de entrenar la Responsabilidad en el trabajo te sugerimos las siguientes:

Talleres formativos:

El observatorio presenta un amplio espectro de posibilidades formativas cada curso académico que puedes consultar a través de su página web www.umh.es/observatorio.

El logro de la Responsabilidad en el trabajo se puede entrenar mediante las siguientes actividades formativas: acciones individuales, por ejemplo Tutorías Individualizadas sobre inserción laboral (oportunidad para demostrar el grado de responsabilidad asumida mediante una búsqueda pro-activa de empleo guiada por un profesional); y también, con actividades grupales:

- **Talleres de Búsqueda de Prácticas y Grupos de Búsqueda Activa de Empleo (BAE-G):** aprende a ofrecer compromiso y responsabilidad a las empresas dispuestas a recibirte en prácticas o a contratarte (entre muchas otras habilidades como, por ejemplo, la creación de contactos con empresas o la negociación).

- **Taller de Empleo Público:** la responsabilidad como motor que impulsa la excelencia en el dominio de los conocimientos, habilidades y actitudes propios de las oposiciones.

- **Talleres de Desarrollo de Aspectos Personales para la Ocupación (DAPO):** aprende a alimentar tu sentido de responsabilidad y a enfocarlo para la consecución de tus objetivos.

- **Talleres de Entrevista de Trabajo (BAE-TE):** domina la muestra de la responsabilidad y compromiso con la empresa en diferentes procesos de selección.

- **Orientación para el autoempleo y Programa de Emprendedores Universitarios (P.E.U.):** crea tu idea de negocio y proyecta cómo la afrontarías de manera responsable en el entorno empresarial.

Prácticas en empresas:

Programa 1:1: ¡responsabilízate de la búsqueda de tu propia práctica! Sé pro-activo, ¡crea tu oportunidad!

Programa 1:100: acepta un mayor grado de responsabilidad implicándote en la busca de prácticas para tus compañeros. Conviértete en guía y enlace entre universidad, empresa y estudiante.

3.2. Otras actividades.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>ACTITUD DISCIPLINARIA</p>	<p>Alineación con el cumplimiento del orden, la puntualidad, la pulcritud y la diligencia.</p> <p>Solicitar una entrevista con una empresa relevante en el sector y preparar una exposición de mis contribuciones profesionales a las necesidades de la misma.</p> <p>Pide una entrevista ante una empresa y esmérate en llegar puntual, cuidar mucho que tu indumentaria se adecue con el puesto, presenta un metódico Currículum Vitae, y muestra diligencia en tus respuestas (afirmaciones positivas, muestra de seguridad, franqueza, etc). Consigue que la responsabilidad y el compromiso con el trabajo bien hecho sean tu tarjeta de visita.</p>
<p>INTERIORIZACIÓN DEL ROL PROFESIONAL</p>	<p>Actualización de conocimientos, metódico ejercicio profesional y comprensión de la ética.</p> <p>Atiende a tu próxima práctica pre-profesional y evalúa tu “saber estar” y profesionalidad.</p> <p>Prepárate para realizar una buena práctica en empresa. Repasa los conocimientos que hayas adquirido y estudia aquellas investigaciones novedosas relacionadas con ese sector. Solicita a tus superiores frecuentes evaluaciones de la adecuación de la labor que desempeñas y realiza correcciones sobre los aspectos mejorables. Interioriza y acciona el Código Deontológico de la profesión consiguiendo que la ética defina tus procedimientos. Asume que tu entrada en el mundo profesional debe caracterizarse por la asunción de tu íntegra responsabilidad profesional.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA</p>	<p>Notable esmero profesional tanto en la dedicación de tiempo como en la calidad de la ejecución.</p> <p>Piensa en tu afición favorita y define como podrías lograr una mayor entrega.</p> <p>Todos tenemos afinidad por distintas actividades: la práctica de un deporte, la construcción de maquetas o circuitos electrónicos, la familiarización con programas informáticos, etc. Es posible lograr ofrecer mayor dedicación a estas actividades. Por ejemplo, haciendo que formen parte de nuestra formación reglada: el balonmano que tanto me gusta practicar puedo convalidarlo por créditos de libre elección y así puedo disponer de ese tiempo para esa inquietud sin necesidad de saturarme. O bien, con el programa tan novedoso que ha creado Microsoft voy a realizar mi próximo trabajo de tal manera que el mismo tiempo que debía invertir en la tarea puedo utilizarlo para satisfacer mi curiosidad por las nuevas tecnologías (y de paso, ¡subir nota!). Así mismo, también es posible lograr la búsqueda del crecimiento continuo: si ya soy capaz de nadar “X” metros en “Y” segundos, voy a centrarme en aumentar mi propia marca. O bien, si en el concurso anterior de “Puentes realizados con palillos”, mi diseño pudo soportar un determinado peso, este año voy a estudiar nuevas formulas que estimulen su perfeccionamiento. Las actividades de las que yo me responsabilizo pueden poseer un sello distintivo: el de la superación.</p>
<p>TENACIDAD</p>	<p>Fuerza, tesón y perseverancia en el logro de los ideales.</p> <p>Plantéate un objetivo (por ejemplo, lograr una creación satisfactoria para el Concurso de Pintura de la UMH o impulsar un canal de radio o un nuevo periódico para mi campus) y entrena tu perseverancia.</p> <p>Aquello que define a las personas responsables (inevitablemente comprometidas), a los luchadores (inevitablemente triunfadores), no es que puedan alcanzar sus metas sin tropezar; sino que tras caer, una, dos... ¡cien veces!, siempre se levantan y, por tanto, inevitablemente llegan al final.</p>

HABILIDADES

EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS

ORGULLO PROFESIONAL

Sensibilidad al placer y disfrute ante el trabajo bien hecho.

Rememora el éxito de tu último examen y ¡felicítate!

Recréate en el sentimiento de felicidad y satisfacción experimentado en tu último éxito académico y permite que esta sensación sea el motor que te impulse ante la aceptación de nuevos retos.

Aprende a premiarte por tus éxitos. Las teorías sobre el aprendizaje establecen que la mejor manera de hacer de un niño un futuro adulto sano y responsable es, en lugar de castigarle por sus fracasos, felicitarle por sus éxitos. A veces, hay niños que cuando traen a casa un suspenso, sus padres ponen el grito en el cielo y, por el contrario, si traen una buena nota, los padres lo ignoran. Los niños aprenden a moverse por miedo al fracaso. Así hay adultos, que se casan por no estar solos, trabajan para no pasar falta, etc. Sin embargo, hay otro modo de moverse: orientándose al éxito. Siguiendo con el ejemplo: casarse porque te satisface la cercanía de esa persona, trabajar porque es un medio para autorealizarse y ser útil a la sociedad, etc.

Estímate, habla de ti contigo mismo, y comunícatelo orgulloso que te sientes. Entrena tu capacidad para que la responsabilidad no sea algo que fuerzas, sino algo natural que te nace. ¡Siéntete orgulloso de todo aquello de lo que te has responsabilizado hasta el momento!

3.3 Reflexión en grupo.

Además de las situaciones propuestas, puede serte útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- Tres compañeros de clase queréis alimentar una iniciativa que consiste en concienciar a la población universitaria de la importancia de responsabilizarse de reciclar los residuos para proteger el medio ambiente. ¿Cómo inculcarías el sentimiento de responsabilidad en vuestros compañeros?

- ¡Has conseguido tu primera práctica! Vas a entrar a formar parte de una emisora local como periodista en prácticas. ¿Cómo podrías mostrar ante tus superiores, compañeros y usuarios del servicio tu responsabilidad y compromiso con el trabajo?
- Tengo un examen la semana próxima. ¿Cómo puedo alimentar mi responsabilidad ante semejante exigencia? Ante las responsabilidades, ¿cómo te sientes?, ¿estimulado o aterrado? Evalúa tu predisposición, y ensaya modos de afrontarlo con éxito. ¡Entrena y supérate!

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

HICKS R. y BONE, D. (2000): "Grupos de trabajo autodirigidos: guía para formar y conservar grupos de trabajo con autodirección". Ed. Iberoamérica, México.

VITT, E. y LUCKEVICH, M. (2003): "Business Intelligence". Ed. McGraw Hill, Madrid.

2

Motivación por el trabajo

por Francisca Lourdes Ortiz Martínez

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

En la sociedad actual en la que vivimos, cualquier organización intenta sacar el máximo rendimiento a todos los elementos de los que dispone con el objetivo de obtener unos mejores beneficios o resultados. La mejor forma de hacer esto es asegurando la motivación por el trabajo en ellas. Una persona motivada disfruta de su trabajo y, por lo tanto, siempre estará dispuesto a hacer un poco más, a realizarlo un poco mejor, a pasar algo más de tiempo en su labor, y ello repercutirá en el buen funcionamiento de cualquier organización.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

Podemos definir la Motivación por el Trabajo como el deseo que lleva a una persona a realizar un esfuerzo para satisfacer sus necesidades personales y profesionales.

La motivación por el trabajo puede tener dos fuentes de procedencia:

A) MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA:

En este caso, el individuo realiza una actividad con

tal de obtener una recompensa que le llega de su exterior, de su entorno. Entre los factores más comunes que afectan a la motivación extrínseca, destacan los siguientes:

- El trabajo en sí mismo.
- Condiciones gratificantes.
- Relaciones interpersonales.

B) MOTIVACIÓN INTRÍNSECA:

Se refiere a la motivación que proviene del interior de un individuo. Esta motivación se desarrolla cuando se trata de hacer realidad tres deseos:

- Deseo de Realizarse.
- Deseo de Logro.
- Deseo de Reconocimiento.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1. Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

Para el desarrollo de esta competencia, el Observatorio Ocupacional de la Universidad Miguel Hernández propone al estudiante, entre otras, las siguientes alternativas:

“Programa de Emprendedores Universitarios (PEU)”.

Este programa tiene como propósito el facilitar el autoempleo de los Estudiantes universitarios. Para ello, te orienta hacia el negocio que puedes emprender, te asesora de forma individualizada e incluso te apoya para crear tu propia empresa. Los estudiantes participantes en este programa, obviamente mostrarán su motivación por realizarse en el campo profesional, su motivación de logro para sentirse orgullosos de sus propios resultados y el reconocimiento llegará cuando sus compañeros y clientes aprecien el esfuerzo realizado por su empresa y los resultados obtenidos.

“Programa 1:100”.

Este programa está diseñado para ayudar a tus compañeros en la búsqueda de prácticas. Te sentirás realizado, porque de cada experiencia se aprende algo nuevo, obtendrás motivación de logro cuando tu compañero consiga la práctica y te sentirás reconocido cuando tu compañero te lo agradezca.

3.2. Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>TRABAJO EN SÍ</p>	<p>El trabajo debe ser interesante para quien lo desarrolla. Una manera de conseguir que te guste aquello que estás realizando, podría lograrse a través de una implicación más activa por tu parte.</p> <p>Planificar tus estudios.</p> <p>Si empezamos una carrera universitaria por la simple razón de que nuestro mejor amigo la ha elegido, no llegaremos muy lejos. A la primera complicación, problema o suspenso que obtengamos dejaremos de mostrar interés en ella y abandonaremos en nuestro empeño. Sin embargo, si esta carrera es de nuestro agrado, nuestra motivación nos ayudará a superar cualquier obstáculo. Implicación sería, por ejemplo, hablar con los profesores para que te informaran de todos los aspectos donde tengas dudas, tales como elección de optativas, trabajos, empresas donde hacer practicas, etc.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
COMPENSA- CIÓN	<p>Si con el trabajo que realices puedes alcanzar alguno de tus objetivos, ello te ayudará a estar lo suficientemente motivado.</p> <p>Buscar una práctica.</p> <p>Por ejemplo, buscar una práctica en una empresa de nuestro agrado y desarrollar actividades que nos gusten, puede ser muy útil como medio gratificante y, además en algunos casos, nos puede servir para contribuir al logro del certificado “5 estrellas”, que haya algún tipo de bolsa o ayuda al estudio o incluso que nos contraten en un futuro.</p>
RELACIÓN PERSONAL	<p>Una buena relación con tus compañeros es siempre deseable.</p> <p>Asistir a clase.</p> <p>Imaginemos que, por la razón que sea, en alguna ocasión no podemos asistir a alguna clase de la universidad. Una posibilidad podría ser colaborar con estudiantes en comisiones de apuntes para que podamos pedir y/o dejar los apuntes al compañero y saber las tareas que el profesor ha pedido para su próxima clase, ello optimizará las relaciones con tus amigos y hará que te sientas orgulloso de pertenecer al grupo, aumentando por tanto tu motivación interpersonal.</p>
REALIZACIÓN	<p>En este caso se trata de llegar a ser todo lo que puedas ser en tu vida profesional.</p> <p>Becas en el extranjero.</p> <p>Por ejemplo, si estudias Administración y Dirección de Empresas, puedes haber obtenido una gran base teórica en tus estudios pero necesitas una práctica más directa.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
REALIZACIÓN	<p>Por lo tanto, si te auto-impones el solicitar una beca ARGO, no sólo tomarás contacto con el mundo empresarial sino que también aprenderás otro idioma al realizar prácticas en el extranjero.</p> <p>Sólo a través de la motivación para llevar a cabo nuestra realización personal, podremos alcanzar nuestras metas.</p>
LOGRO	<p>Analizar todas las tareas que has realizado últimamente y reflexionar sobre lo que has conseguido con ellas, te ayudará a tener una visión más objetiva sobre tus logros. Este tipo de motivación se deriva de nuestro deseo de sentir satisfacción por el deber cumplido.</p> <p>Elabora una Tesis Doctoral.</p> <p>Por ejemplo, como estudiante de postgrado, has realizado tus cursos de doctorado, o la prueba de suficiencia investigadora, y tras una larga investigación y esfuerzo, has conseguido elaborar una excelente tesis doctoral. Reflexiona. ¿Qué he conseguido como estudiante de Postgrado? Tesis, trabajos de investigación, artículos, contactos en el departamento, etc. ¿No es para sentirte orgulloso de tu trabajo?</p>
RECONOCIMIENTO	<p>Esta motivación se refiere a la valoración de mi trabajo por mi parte, y por parte de los demás.</p> <p>Realiza una Autocrítica.</p> <p>Haz una lista con 5 personas y lo que te gustaría que dijeran de ti. Una vez la has escrito, piensa acerca de lo que es necesario que tú hagas para que ellos piensen de esa forma. Por ejemplo, si quieres que digan que eres muy organizado, no dejes las cosas desordenadas en tu mesa, prepara notas y esquemas de lo que quieres hacer, haz un buen uso de tu tiempo, etc. Todo ello te motivará para hacer un mejor trabajo.</p>

3.3. Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede ser útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- ¿Puedo hacer algo más para mejorar en mi trabajo? ¿Hay algo que aún no he conseguido dominar del todo? No te duermas en los laureles. Si no mejoras no sentirás que avanzas en tus actividades. Busca nuevos retos que afrontar.
- Un compañero te pide tus apuntes para un examen y consigue mejor nota que tú. ¿Te sentirías satisfecho por haberle ayudado o insatisfecho por haber logrado una puntuación menor?
- Estás haciendo un trabajo en grupo y uno de tus compañeros no se siente útil. ¿Cómo puedes motivarle? Ayúdale a hacer un balance de su labor en el trabajo y convéncele de que juega una parte importante en su elaboración.

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

LLADÓ, J. y VALLS, A. (1997): “Consiga el éxito en su trayectoria profesional”. Ediciones Gestión 2000, S.A., Barcelona.

SASHKIN, M. (1996): “Dirigir Motivando”. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S.A., Madrid.

3

Capacidad de trabajo en equipo

por María Asunción Pascual Moya

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

En el mercado laboral, y dado que actualmente las empresas operan en un entorno muy competitivo, el trabajo en equipo se ha convertido en una de las habilidades más valoradas por los empleadores, que no buscan únicamente empleados con grandes conocimientos, sino personas con la capacidad de integrarse efectivamente en grupos de trabajo. El trabajo en equipo se basa en el aprovechamiento de las sinergias, es decir, con los mismos recursos, obtener en menos tiempo un resultado superior al que se obtendría si todos trabajaran por separado.

Trabajar en equipo supone aprovechar los conocimientos y habilidades de cada miembro, supliendo las deficiencias que pueda tener cada uno con las características de los otros miembros, de modo que el resultado final sea la conjunción óptima y armónica de todas las capacidades.

El trabajo en equipo implica, así mismo, un esfuerzo por aceptar la diversidad y, por tanto, fomenta entre sus miembros otras competencias como la comunicación, la solución de problemas, la

empatía, etc. En definitiva, consigue un resultado final superior a la suma de todos los resultados individuales.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

El trabajo en equipo puede definirse como una actividad u objetivo para cuya consecución forzosamente deben concurrir diferentes personas. Esto supone tres cosas:

- Hay una necesidad mutua de compartir unas habilidades o conocimientos.
- Los profesionales de un equipo se complementan en sus perfiles.
- Existe una relación de confianza que permite delegar una función en el compañero, sabiendo que éste cumplirá su parte.

Por otra parte, para que un equipo funcione, deben cumplirse una serie de requisitos:

- **Aspectos individuales:** huir de prejuicios y valorar a las personas por sus actos, desarrollo de autoestima, mejora de la comunicación, etc.
- **Aspectos grupales:** predominio del nosotros sobre el yo, beneficios a través de la interrelación

y búsqueda de sinergias (equilibrio en el que todos se benefician).

- **Liderazgo:** un líder positivo, comunicativo, accesible a su equipo, con los conocimientos técnicos y habilidades necesarias.
- **Interacción entre los miembros del equipo:** beneficiándose de los diferentes papeles y habilidades de cada uno, a través de la adaptación a los miembros del equipo.
- **Motivación como motor del equipo.**

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1. Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

Para ejercitar el desarrollo de esta competencia, el Observatorio Ocupacional te recomienda las siguientes acciones:

Curso de Búsqueda Activa de Empleo (BAE-G).

Estos cursos se constituyen en grupos de entre 10 y 20 participantes. El curso discurre de modo

dinámico, ya que el profesor además de realizar sus explicaciones, organiza sus clases activamente, haciendo que los participantes interaccionen entre ellos.

Realización de un Plan de Empresa tutorizado por el Programa de Emprendedores Universitarios (PEU).

Realiza un plan de empresa entre varios estudiantes, es una buena manera de aprovechar las sinergias de cada uno. Así, el que tenga más dominio de las matemáticas, debería encargarse de la parte financiera, el más extrovertido, de la parte de marketing y comunicación, etc. Además, desde el Observatorio Ocupacional cuentas con el apoyo del Programa de Emprendedores Universitarios y de herramientas específicas.

3.2. Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>NECESIDAD MUTUA DE COMPARTIR</p>	<p>Certeza de que poniendo en común los bienes y recursos individuales se beneficia todo el conjunto.</p> <p>Realización de prácticas en empresas.</p> <p>Has encontrado prácticas en una empresa interesada en que le hagan una investigación sobre sus procesos productivos. Tú posees los conocimientos adecuados sobre esta materia, pero tienes que manejar un programa informático que desconoces. Para que puedas llevar a cabo tu labor, la empresa designa un tutor de prácticas conocedor de este programa con el cual vas a llevar a cabo tu cometido. El beneficio es mutuo, ya que gracias a la inversión conjunta de vuestro tiempo y conocimientos, tú aprendes a desenvolverte en tu profesión, mejorando tu desempeño en informática, mientras que la empresa obtiene el estudio que necesita.</p>
<p>COMPLEMENTACIÓN DE PERFILES</p>	<p>Las diferentes habilidades y capacidades de las partes integrantes se completan y perfeccionan entre ellas, aportando valor añadido al conjunto.</p> <p>Búsqueda de socios para crear una empresa.</p> <p>Has terminado tu titulación de Derecho y estás pensando en crear una empresa. Te das cuenta que podrías ofrecer a tus futuros clientes un mejor servicio si además de tus conocimientos en legislación contaras con la contribución de un amigo que ha estudiado Económicas. Por tanto, le planteas a éste la posibilidad de hacerlos socios.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>CONFIANZA</p>	<p>Seguridad en uno mismo y en los demás.</p> <p>Realización de un trabajo para una asignatura.</p> <p>Tienes que hacer un trabajo para una asignatura y ello requiere que hagas tú una parte. Sabes que si tú no cumples tu cometido, vas a decepcionar a tus compañeros, además de provocar que todos suspendáis la asignatura. Por tanto, ni te planteas la posibilidad de no cumplir con tu cometido y sabes que el resto va a hacer lo mismo.</p>
<p>DESARROLLO DE ACTITUDES INDIVIDUALES</p>	<p>Mejora de habilidades personales que ayudan a la persona en el desempeño de sus tareas.</p> <p>Practicar la empatía y la mejora de la comunicación en tu grupo de amigos.</p> <p>En tu grupo de amigos hay una persona que está muy irascible y provoca discusiones. Sin embargo, al ponerte en su situación, te das cuenta de que está pasando por un mal momento familiar, por lo que decides tener más paciencia con él. Además, con la finalidad de mejorar el ambiente, le explicas a este compañero, desde el respeto a su opinión, los puntos de vista de otros miembros. De esta forma, además, mejoras tu autoestima al darte cuenta de lo útil que le eres al grupo.</p>
<p>DESARROLLO DE ACTITUDES GRUPALES</p>	<p>Mejora de habilidades personales orientadas a que el grupo obtenga los mejores resultados, frente a los intereses particulares.</p> <p>Planificar un fin de semana con tus amigos.</p> <p>Cuando te veas en la situación de tener que decidir con tus amigos qué hacer un fin de semana, trata de llegar a un acuerdo que contente a la mayoría. Lógicamente, no podréis hacer todo lo que os apetezca a cada uno, pero podéis hacer lo que decida la mayoría y</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>DESARROLLO DE ACTITUDES GRUPALES</p>	<p>dejar otras actividades interesantes que se hayan propuesto para el fin de semana siguiente.</p> <p>Practicar algún deporte en grupo.</p> <p>Puede que alguno de los integrantes busque destacar individualmente, a costa de un peor resultado para su equipo. La cooperación entre todos los miembros, además de estrechar vínculos, logrará un mejor resultado en el marcador.</p>
<p>LIDERAZGO</p>	<p>Situación en la que un grupo sigue y reconoce a uno de sus miembros como jefe u orientador.</p> <p>Nombrar un coordinador en un grupo de trabajo para una asignatura.</p> <p>Si tenéis que hacer un trabajo en grupo para una asignatura, es conveniente designar a un miembro del equipo como coordinador. Tenéis que elegir a la persona que veáis que cumple mejor los requisitos, es decir, debe tener los conocimientos y actitudes necesarios para desarrollar sus funciones, además de ser buen comunicador y honesto. Piensa por qué habéis seleccionado a esa persona (también podrías ser tú), y qué habilidades posee para gozar de la aceptación de los demás.</p>
<p>INTERACCIÓN ENTRE LOS MIEMBROS DEL EQUIPO</p>	<p>Acción que se ejerce recíprocamente entre los componentes del equipo.</p> <p>Compartir piso con otros estudiantes.</p> <p>Si compartes piso con compañeros de carrera, debéis llegar a un acuerdo para repartir las tareas del hogar. Podéis hacerlo juntos o separados, lo importante es que el resultado sea satisfactorio y que todos sientan que colaboran al mismo.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>MOTIVACIÓN</p>	<p>Actitud preparatoria de una acción para animar o animarse a ejecutarla con interés y eficiencia.</p> <p>Estudiar en grupo para un examen.</p> <p>Cuando tengas que hacer una tarea con un grupo de amigos que no sea divertida, por ejemplo, preparar un examen conjuntamente, es muy positivo que tratéis de motivaros mutuamente. Tratad de encontrar siempre algún aspecto que os ayude a continuar. Podéis visualizar el resultado que se persigue (por ejemplo, aprobar el mayor número de asignaturas para disfrutar las vacaciones de verano) y también marcaros pequeños estímulos que os ayuden a seguir. Por ejemplo, determinar que cuando hayáis hecho algún avance importante, haréis algo que realmente os apetezca, por ejemplo, ir a tomar un café y charlar un rato.</p>

3.1. Reflexión en grupo.

Además de las situaciones propuestas, puede ser útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- Trabajas en el departamento de marketing de un banco y te piden que hagas un estudio sobre la aceptación de unos productos financieros recientemente sacados al mercado de los que no tienes mucha información. Acudes al departamento encargado de estos productos para consultar tus dudas y, como ellos están muy interesados en los resultados de la investigación, decidís colaborar mutuamente. ¿En qué crees que mejorará tu trabajo? ¿Y el suyo? ¿Qué beneficios finales obtendrá la empresa?
- Te mandan un trabajo para una asignatura y otro amigo que estudia una titulación diferente tiene que hacer un trabajo muy similar. Decides quedar para contrastar la información obtenida y realizar vuestros trabajos conjuntamente, resolviéndoos las dudas que vayan surgiendo, ¿Qué beneficios piensas que puedes obtener?

- Trabajas en una empresa y se detecta que los procesos productivos están obsoletos, lo que hace necesario avanzar en I+D. Como el coste requerido es muy superior a lo que podéis sufragar, piensas en la posibilidad de colaborar con otras empresas y universidades. ¿Cómo les plantearías a tus jefes esta posibilidad?
- Se acerca el cumpleaños de un familiar y varios miembros os juntáis para organizar una fiesta sorpresa. Planificáis todo y una vez decidido, se reparte el trabajo en función de la disponibilidad de cada uno. ¿Qué ventajas piensas que se obtendrán respecto a si cada uno operara por separado?
- Trabajas en una empresa y te das cuenta de que cada empleado tiene su parcela y apenas interrelaciona con sus compañeros. ¿Cómo les convencerías de las ventajas de trabajar en equipo?

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

BORRELL, F. (2000): “Cómo trabajar en equipo”. Ediciones Gestión 2000, S.A., Barcelona.

MARTÍNEZ, M. y SALVADOR, M. (2005): “Aprender a trabajar en equipo”. Ed. Paidós, Barcelona.

4

Capacidad de aprender

por Roberto García Miguel

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

Hay que tener presente la Capacidad de Aprender de manera especial, debido a los cambios que se presentan en un futuro no muy lejano en las universidades europeas con el proceso de convergencia de las titulaciones. Tener una capacidad de aprendizaje dinámica y en constante evolución se presenta fundamental en el momento actual.

Los principales problemas en el aprendizaje están centrados en la transferencia del conocimiento tácito (know-how), el cual hay que combinar y explicar de forma manifiesta, para la adecuación perfecta a los nuevos planteamientos curriculares. Algunas herramientas indispensables para tener una buena capacidad de aprendizaje pueden ser; una buena formación en competencias, conocer perfiles de egresados, observatorios de empleo, etc.

Por último cabría formularse una pregunta; ¿Qué empresa o institución contrataría un titulado sin capacidad de aprendizaje? El aprendizaje es fundamental en cualquier puesto de trabajo y

necesario para poder adaptarse a los constantes cambios y fluctuaciones del mercado laboral.

2. DEFINICIÓN DE COMPETENCIA.

Se entiende como capacidad de aprender, al proceso de adquirir conocimiento, habilidades, actitudes o valores, a través del estudio y la experiencia. El proceso origina un cambio persistente, cuantificable y específico en el comportamiento de un individuo (titulado) y, según algunas teorías, hace que él mismo formule un constructo mental nuevo o que revise uno previo (conocimientos conceptuales como actitudes propias del individuo o valores).

Esta competencia está estrechamente relacionada a la experiencia, pues al interactuar con el entorno, el individuo adquiere conocimiento por medio de la experiencia que ello supone. También está unido al desarrollo personal: afecta y se ve afectado por los cambios biológicos, psicológicos, de personalidad, de valores, etc.

La capacidad de aprendizaje conduce a cambios de larga duración en el comportamiento potencial del individuo. Este concepto se refiere al comportamiento posible (no necesariamente al momento actual) de un individuo en una situación dada para poder alcanzar una meta. Sin embargo, el

solo potencial no es suficiente: el aprendizaje necesita ser reforzado para que perdure.

Hay que tener presente que ciertos cambios de corto plazo en el comportamiento, como el estrés, cansancio, etc., no son aprendizaje. Lo mismo sucede con cambios a largo plazo que son resultado de la edad y el desarrollo personal, en esos casos tampoco se considera aprendizaje.

La capacidad de aprendizaje se puede adquirir mediante un gran número de métodos de aprendizaje como pueden ser: aprendizaje presencial, en equipo, aprendizaje recíproco, aprendizaje independiente, emocional, etc.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1 Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

Programa 1:1 “Un estudiante una práctica”.

La primera actividad que propone el Observatorio Ocupacional, es la realización de prácticas en empresas. Con esta actividad podemos llegar a adquirir:

- Los conocimientos precisos del mercado laboral para la aplicación de los conocimientos a la práctica y una visión del trabajo. Esto nos aporta una experiencia que genera conocimiento y por tanto aprendizaje.
- Nos dan la oportunidad para desarrollar habilidades que posteriormente nos serán de gran ayuda para desempeñar el futuro puesto de trabajo.
- Hay que hacer especial hincapié en la experiencia adquirida al realizar prácticas. Con ello el estudiante fomenta valores y actitudes que no podría desarrollar en un grado tan extenso si no las realizara, como pueden ser; compañerismo, responsabilidad, implicación, madurez y otras muchas actitudes del estudiante.

3.2 Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>APRENDIZAJE PRESENCIAL</p>	<p>Se considera aprendizaje presencial la enseñanza actual, sea en el ámbito universitario o no.</p> <p>Participar en clase.</p> <p>Se recomienda al estudiante en este caso varias actividades que se pueden realizar dentro del aula para poder adquirir este tipo de aprendizaje; realización de preguntas, formación de grupos de trabajo, toma de apuntes, etc. En resumen se busca una participación activa del estudiante en clase.</p>
<p>APRENDIZAJE EN EQUIPO</p>	<p>Hay que tener en cuenta que la participación tiene que ser proporcionada por todos los miembros del grupo ya que si no puede que no sea eficaz.</p> <p>Realizar tareas en clase que requieran de más compañeros.</p> <p>En este punto se recomienda al titulado, las siguientes actividades para fomentar la capacidad de aprender; búsqueda de información, presentaciones en grupo, puesta en común de contenidos, participación dinámica, etc.</p>
<p>APRENDIZAJE RECÍPROCO</p>	<p>Algunos expertos consideran que se domina una materia, cuando un individuo es capaz de enseñar a otro u otros, el contenido de dicha materia (aprendizaje recíproco).</p> <p>Ejercer de tutor para amigos y compañeros.</p> <p>En este tipo de aprendizaje se recomienda al estudiante acciones como pueden ser: explicar la asignatura a compañeros de cursos anteriores, preguntar dudas a compañeros de clase, estudio en grupo para resolver cuestiones problemáticas, exposición de temas en clase relacionados con la asignatura, etc.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>APRENDIZAJE INDEPENDIENTE</p>	<p>Con este tipo de aprendizaje se busca reflexionar y asumir las responsabilidades personales del propio aprendizaje.</p> <p>Estudio personal.</p> <p>El desarrollo de ideas, proyectos, trabajos, esquemas, apuntes, cursos on-line, etc., hacen fomentar el aprendizaje individual del estudiante universitario y complementarlo con el resto de aprendizajes para potenciar la capacidad de aprender de forma general.</p>
<p>APRENDIZAJE EMOCIONAL</p>	<p>Con este tipo de aprendizaje se busca que el individuo conozca y analice sus sentimientos, sus valores personales, sus actitudes y sus aptitudes.</p> <p>Relacionarte con diferentes tipos de personas: por edad, cultura, profesión, etc.</p> <p>Es sin duda el más abstracto de todos ellos y busca que el individuo analice si su forma de actuar y sus valores personales se adaptan a la realidad actual, en constante evolución. En este apartado mostramos como ejemplos de aprendizaje emocional; dinámicas de grupo, lectura de periódicos, cambios de rol, intercambio de opiniones, etc.</p>

3.3 Reflexión en grupo.

Además de las situaciones propuestas, puede ser útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- Si tu compañero de trabajo no cumple con los requisitos laborales y te repercute profesionalmente de forma negativa, ¿Qué harías?
- Ante un hipotético cambio de trabajo, ¿Cómo se lo plantearías a la que es, en ese momento tu empresa, si ellos están satisfechos con tu trabajo?
- Si tus compañeros de titulación no están de acuerdo con un profesor que a ti personalmente te ha ayudado mucho y quieren poner una queja conjunta, ¿tomarías partido en ello?

- No obtienes los resultados esperados (estudios o trabajo). ¿Te planteas qué ha fallado?

Como las anteriores cuestiones se presentan diariamente muchas veces a cualquier individuo, lo importante es buscar la solución ideal para cada situación y para cada persona, y aprender de ello, con esto fomentamos la capacidad de aprendizaje.

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

PROYECTO TUNING (2005):

<http://www.relint.deusto.es/TUNINGProject/index.htm>.

SILBERMAN, M. (2002): “101 Actividades para la Formación Dinámica”. Ed. Centro de Estudios Ramón Areces, Madrid.

5 Capacidad de adquirir un compromiso ético

por Dolores López Martínez

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

Las empresas necesitan de una cultura compartida y respetada por todos, basada en principios y valores universales.

El objetivo del compromiso ético es conseguir un ambiente de trabajo cordial y respetuoso, un trabajo eficaz y responsable con unas relaciones basadas en el mutuo respeto entre el personal, compañeros y clientes, de forma que podamos asumir responsabilidades con honradez personal y mentalidad de servicio.

Algo muy sencillo de explicar y en ocasiones muy complicado llevarlo a la práctica.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

En el lenguaje corriente hay dos usos de la palabra ética. Cuando se usa como sustantivo ("la ética" o "la moral"), para alcanzar "lo bueno" o "lo recto". Pero con frecuencia es empleada en el lenguaje corriente como un adjetivo. Entonces se comenta; "esto no es ético". En este caso la palabra "ética" o "moral" juzga la

cualidad de determinadas acciones de los individuos en cuanto tienen que ver con la manera que éstos ejercen su responsabilidad frente a los valores, principios y normas morales comúnmente aceptadas.

La orientación que aquí nos interesa es definida como "ética mayúscula", y más concretamente, entendida esta definición en relación con el ámbito laboral. Esta interpretación más restrictiva se limita a poner el acento en la aceptación de las normas que regulan las interacciones en el mercado laboral y que generalmente quedan recogidas en lo que se conoce con el nombre de código deontológico de una profesión.

El compromiso ético tiene que ver con los valores y principios de las personas que lo adquieren, más concretamente las empresas y sus propios empleados. Este compromiso ético depende muchas veces de la política de la empresa donde se trabaja, ya que en muchas de ellas se exige la adhesión a un código ético formal referido a las conductas deseables desarrolladas en la interacción entre los propios trabajadores, y entre éstos y los clientes.

Podríamos determinar que un comportamiento ético trata de respetar los principios valores éticos universales, así como las virtudes en la convivencia diaria.

Cuando en una empresa no existe este código ético formal, ya sea éste implícito o explícito, es el empleado el que decide qué valores deben guiar su trabajo, si deben guiarse según el código deontológico de su profesión, y/o según sus principios y valores propios.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1 Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

El Observatorio Ocupacional, dentro de su ámbito de actuación, te recomienda para desarrollar esta competencia que participes en:

Programa de Prácticas.

Este programa consiste en realizar varias prácticas en distintas empresas o instituciones públicas en la etapa universitaria. De esta manera descubrirás qué cultura existe en cada una de las empresas donde vayas. Es muy habitual que en los primeros días de trabajo te den unos pequeños consejos para respetar la cultura de la entidad, tales como: “los datos que manejas son confidenciales”, “en este sitio intentamos llevarnos todos bien”, “trata

a los clientes como a ti te gustaría que te trataran”, “si tienes algún problema con un compañero intentad solucionarlo y de no ser así acudid a mí”, etc.

Talleres de Búsqueda Activa de Empleo, como el de Entrevista de Trabajo (BAE-TE).

En este curso te enseñarán a preparar cuestiones relacionadas con el primer contacto con la empresa a la cual quieres pertenecer como empleado y te ayudará a prever y saber contestar el tipo de preguntas que hacen los profesionales de recursos humanos y directivos, algunas de ellas sobre ética en el trabajo.

3.2 Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES

EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS

RESPECTO A LOS PRINCIPIOS UNIVERSALES Y VALORES ÉTICOS UNIVERSALES

Capacidad de compromiso con los valores universales comúnmente aceptados.

Colaborar en la liga de debate universitario.

En este tipo de actividad debes debatir sobre valores éticos y universales como: derecho a la vida, eutanasia, matrimonios entre homosexuales, conductas de los jóvenes del siglo XXI, etc. te ayudará a reflexionar sobre valores y principios éticos. En ocasiones tendrás que defender la opinión opuesta a la tuya.

Colaborar con una asociación u ONG.

En este tipo de organizaciones existen socios de todas las edades, nivel cultural, problemas familiares, vida laboral etc., al igual que encontrarás en cualquier trabajo. Este tipo de actividad te ayudará a conseguir el respeto hacia el otro en su diferencia.

Realizar trabajos de clase en equipo.

En esta actividad repartiréis el trabajo, tendréis que dialogar y en ocasiones discutir sobre la mejor forma de hacerlo.

Trabajaréis fomentando el respeto que trata de aceptar al otro tal como es, reconociendo su derecho a pensar de manera distinta, pero también reconociendo la necesidad de que, es preciso pensar juntos.

En esta actividad es muy interesante que uno dirija cómo hacer el trabajo y el resto de compañeros sigan sus normas, este rol cambiará en otro nuevo trabajo en grupo.

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>COMPROMISO ÉTICO</p>	<p>Consta de los valores y principios de las personas que lo adquieren.</p> <p>Tu estancia en la universidad.</p> <p>La universidad te dará muchas oportunidades para desarrollar un compromiso ético que constará de un comportamiento con características como: la honradez y sinceridad, admitir los errores propios, adoptar posturas firmes sobre los principios, y poseer responsabilidad en los objetivos a lograr y cumplir tus compromisos y promesas entre otras.</p>
<p>VIRTUDES DE LA CONVIVENCIA</p>	<p>Respeto a las personas y al medio ambiente, mediante la aceptación de las reglas socialmente establecidas.</p> <p>Crear tu propia página web y se lo cuentas a tus compañeros.</p> <p>En ella compartirás con tus compañeros de clase, todas las prácticas, apuntes, etc. y te ofrecerás para ayudar a aquellos compañeros que tengan dudas en algunas de las asignaturas que tú dominas. Este es un ejemplo de excelencia en la convivencia ya que ofreces y trabajas para los demás para mejorar el nivel del curso, titulación o asignatura.</p> <p>Haz un trabajo con un compañero de clase que no te cae muy bien.</p> <p>Con esta actividad descubrirás que el respeto mutuo es una de las claves para la buena convivencia y también lo es en el mundo laboral.</p>

HABILIDADES

EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS

VIRTUDES DE LA CONVIVENCIA

Juntaos un grupo de compañeros de clase para realizar un trabajo voluntario.

Consistirá en que el próximo verano ayudaréis de forma voluntaria y gratuita a mantener más limpias las playas más cercanas a tu ciudad.

El respeto al medio ambiente y el hacer algo para que tú y la gente de tu alrededor aprenda a respetarlo es un compromiso con el planeta Tierra que nos ha sido cedido para vivir.

Realizar trabajos de clase en equipo.

En esta actividad repartiréis el trabajo, tendréis que dialogar y en ocasiones discutir sobre la mejor forma de hacerlo.

Trabajaréis fomentando el respeto que trata de aceptar al otro tal como es, reconociendo su derecho a pensar de manera distinta, pero también reconociendo la necesidad de que, es preciso pensar juntos.

En esta actividad es muy interesante que uno dirija cómo hacer el trabajo y el resto de compañeros sigan sus normas, este rol cambiará en otro nuevo trabajo del grupo.

3.3 Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede ser útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- En clase te copias en el examen de un compañero sin que él lo sepa, el profesor os “pilla” y os suspende a los dos, ¿qué harías?.
- Durante mucho tiempo la conducta de un compañero de trabajo no te gusta nada porque no te ofrece su ayuda en el trabajo, aunque continuamente solicita la tuya para adelantar el suyo.
- Sabes que un compañero ha cometido una infracción grave en el trabajo del que resultará perjudicado principalmente un cliente, ¿Qué postura tomarías?

- En tu trabajo se deja de lado a una persona que no se adapta bien al grupo, y empiezan críticas poco favorables para ella, ¿qué harías?
- Cometes un error en el trabajo y piensan que ha sido un compañero, que le cambian a un puesto inferior.
- Un compañero acusa a otro de “mobbing” en tu empresa, y sabes que no es cierto, tu jefe te reúne y te pide des tu versión de los hechos.
- En el almuerzo oyes un comentario discriminatorio y desagradable de un compañero, ¿ríes la gracia?
- Un compañero asciende antes que tú, y no lo llevas bien (aunque sabes que es un ascenso merecido por su trayectoria en la empresa), desde entonces tu relación es más distante y no has querido darle la enhorabuena por su mejora, ¿cómo resolverías esta situación?
- Un compañero es el administrador de una caja fija (contiene normalmente alrededor de 12.000 euros) en tu empresa, y sabes que ante una necesidad familiar ha cogido 6.000 euros sin decírselo a vuestro jefe, ¿qué harías?

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

ÁLVAREZ , D. y DE LA TORRE , F. J. (2005): “100 preguntas básicas sobre ética de la empresa”. Dykinson, S.L.-Libros, Madrid.

COVEY, S. R. (1998): “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: la revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa”. Ediciones Paidós Ibérica, S.A., Barcelona.

GOROSQUIETA, F. J. (2001): “Ética de la empresa: teoría y casos prácticos”. Ediciones Mensajero, S.A. Unipersonal, Bilbao.

6 Preocupación por la calidad y la mejora

por Domingo Rafael Galiana Lapera

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

En un mercado competitivo, donde predomina la globalización y la diversidad y abundancia de la oferta, la calidad se ha convertido en un requerimiento básico de los consumidores a la hora de seleccionar los productos y servicios que adquieren. Las organizaciones, por su parte, tratan de rodearse de los profesionales que incorporan interés en hacer bien las cosas y en mejorar día a día para poder mantenerse competitivas y seguir siendo las preferidas por sus clientes.

La preocupación por la calidad, más que una competencia, es un camino o una forma de hacer cuyo principal objetivo es satisfacer las necesidades del destinatario de nuestras acciones. Podríamos decir que se trata de un valor personal de servicio a los demás.

Dado que la preocupación por la calidad y la mejora es una motivación aprendida. Desde este punto de vista puede afirmarse que el aprecio por las cosas bien hechas provoca el gusto por hacer bien las cosas.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

La calidad se define como el conjunto de propiedades y características de un producto, proceso o servicio que le confieren su aptitud para satisfacer necesidades establecidas o implícitas.

Una persona que se preocupa por la calidad pondrá su empeño en conseguir que la calidad de su trabajo revierta en los objetivos de calidad que persigue la empresa en la que trabaja.

Características de una persona orientada a la calidad y la mejora:

Profesionalidad: Ejercerá su trabajo de forma profesional, objetiva y basada en hechos, imparcial, desprovista de cualquier tipo de ideología, equilibrada y equitativa, siendo organizado y cuidadoso con su trabajo.

Confiabilidad: Considerará la calidad como un valor esencial para conservar el respeto de sus clientes y superiores, y obtener la confianza pública, cumpliendo sus compromisos y promesas y responsabilizándose de los objetivos que tenga asignados.

Mejora continua: Estará abierta a que se someta su trabajo a examen, a seguir aprendiendo, compartiendo sus conocimientos con los demás, a autoevaluarse y a ser crítico consigo mismo y con su trabajo, con el único fin de mejorar y seguir creciendo profesionalmente.

Orientación hacia el servicio: Estará enfocado a anticiparse, reconocer y satisfacer necesidades de sus clientes, jefes y compañeros.

Excelencia: Intentará en todas las relaciones y trabajos que emprenda superar las expectativas de sus interlocutores.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1 Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

Dado que la preocupación por la calidad y la mejora es un valor personal, cualquier actividad que se realice con esta actitud tendrá una cualidad diferente. Concretamente resaltaremos la actitud en que pueden emprenderse algunas de las actividades que propone el Observatorio Ocupacional para desarrollar esta competencia:

Cumplimentación del Currículum Vitae (CV).

Será básico tratar de averiguar las necesidades que tienen los seleccionadores para rellenar el formulario. Por ejemplo, además de las actividades que hemos realizado, podemos detallar qué competencias se han desarrollado en cada caso, es decir, en su conjunto el CV debe reflejar lo que sabemos, lo que sabemos hacer, y lo que queremos hacer.

“Programa 1:1”.

Cuando el candidato presente una candidatura a una organización, es importante que trate de averiguar la mayor información posible sobre sus productos o servicios, la forma de trabajar que tienen, etc. De forma que en la carta de presentación se especifique, al menos, por qué se hace la remisión del CV a esa organización, y qué beneficios concretos le puede reportar la acogida del candidato en prácticas.

“Programa 1:100”.

Con el rol de estudiante 1:100 se pueden desarrollar claramente las capacidades de esta competencia, ya que será necesario desarrollar una actuación profesional, pues se está en contacto con organizaciones y profesionales que contratan

titulados universitarios. Además, con nuestra actuación debemos ganarnos la confianza tanto de nuestros compañeros como de las empresas que los acogerán en prácticas. También deberemos averiguar las necesidades de estudiantes y organizaciones, así como sus expectativas, siendo una ocasión oportuna para demostrar nuestra excelencia tratando de superarlas en todo momento.

Finalmente, deberemos realizar propuestas de mejora sobre toda la actividad desarrollada.

3.2 Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
PROFESIONALIDAD	<p>Capacidad de realizar un trabajo objetivo, basado en hechos, organizado y cuidadoso.</p> <p>Trabajos encargados por profesores o empresas donde se realizan las prácticas.</p> <p>Cuando vayamos a acometer trabajos propuestos por nuestros profesores, puede ser interesante buscar ejemplos de trabajos similares que tuvieron la máxima puntuación en años precedentes, o informes de profesionales en activo, para tomarlos como ejemplos a la hora de ver la profundidad de la investigación, el tipo de lenguaje que utilizan, gráficos, presentación, etc. Si queremos ser buenos profesionales, debemos demostrarlo en todas las situaciones que se nos presenten.</p>
CONFIABILIDAD	<p>Capacidad de responsabilizarse, cumpliendo compromisos y promesas.</p> <p>Trabajos en equipo.</p> <p>Tanto en la etapa académica como en la profesional existen ocasiones en las que debemos desarrollar un encargo en equipo. Es importante aprovechar todos los foros en que participemos de cumplir con las responsabilidades que asumamos y entreguemos nuestra parte en el momento en que nos hemos comprometido. Además, si asumimos</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>CONFIABILIDAD</p>	<p>otros compromisos adicionales también deberemos cumplirlos y si creemos que no vamos a poder cumplirlos no debemos asumirlos (coger más de lo que podemos y luego no cumplir nos llevará a que los demás pierdan la confianza en nosotros). Si por cualquier imprevisto nos va a ser difícil entregar lo prometido, buscaremos vías alternativas, recursos adicionales, pediremos ayuda, etc. con el fin de poder cumplir lo pactado en el tiempo prometido. Y si finalmente nos resulta imposible, pondremos en aviso al responsable del equipo o a nuestros compañeros de la circunstancia que nos acontece cuanto antes, proponiendo vías alternativas para cumplir nuestra parte (ampliar plazo, pedir ayuda, utilizar un recurso externo, etc.).</p> <p>Asumir cargos académicos.</p> <p>Una forma para mejorar nuestra confiabilidad podría ser presentarse a delegado de curso, titulación, etc., de forma que tengamos responsabilidades que debemos asegurarnos de cumplir, de forma que nos ganemos la confianza de nuestros representados.</p>
<p>MEJORA CONTINUA</p>	<p>Capacidad para autoevaluarse, aceptar sugerencias, seguir aprendiendo y compartir conocimientos, con el fin de mejorar.</p> <p>Realizar prácticas en empresas.</p> <p>Aunque cualquier ámbito es bueno para mejorar la capacidad de mejora continua, las prácticas en empresa pueden ser un entorno ideal. Las organizaciones saben que ninguna persona lo sabe todo, y que los errores son humanos; además, esperan que se aprenda de cualquier circunstancia y que se mejore continuamente. Por ello, aprovecha las prácticas para pedir sugerencias sobre el trabajo que estás desarrollando, siendo</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>MEJORA CONTINUA</p>	<p>humilde y aceptando los puntos de vista ajenos para poder mejorar lo que hayas realizado. Incluso sobre lo que esté bien hecho, solicita opiniones de cómo sería posible el aún hacerlo mejor la próxima vez. Además de la retroalimentación ajena, cada vez que termines un trabajo piensa qué errores has cometido y cómo lo podrías mejorar la próxima vez.</p>
<p>ORIENTACIÓN HACIA EL SERVICIO</p>	<p>Capacidad de anticiparse, reconocer y satisfacer necesidades de los clientes.</p> <p>Ser representante de un grupo de personas.</p> <p>En el desarrollo de esta capacidad lo más importante es detectar y anticiparse a las necesidades de las personas. Una forma para hacerlo es ser el responsable de algún equipo de trabajo, presidente de la comunidad de la vivienda que habitemos, delegado de estudiantes, capitán de un equipo deportivo, etc. y tratar de averiguar las necesidades de las personas que estamos liderando o representando, incluso tratar de anticiparnos pensando qué podrán necesitar en el futuro.</p>
<p>EXCELENCIA</p>	<p>Capacidad para superar las expectativas.</p> <p>Cualquier ámbito de la vida personal y profesional.</p> <p>Se trata de prestar mucha atención a las necesidades de las personas con las que interactuemos, profesores, compañeros, amigos, jefes, vecinos, etc. y tratar de ayudar el máximo posible a satisfacer sus expectativas haciendo un poco más de lo que “normalmente” se espera. Por ejemplo un amigo nos dice que quiere ir de vacaciones a un sitio en que hemos estado y qué tal nos ha ido. Además de responderle (teniendo en cuenta sus necesidades específicas) a las preguntas que nos formula, podemos dejarle</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
EXCELENCIA	la documentación que más nos sirvió, la guía de hospedaje que utilizamos, los folletos de las rutas que realizamos, los mapas que compramos, etc., ofreciéndonos por si necesita alguna aclaración o que le ayudemos en alguna gestión.

3.3 Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede ser útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones.

- Qué necesidades y expectativas tienen nuestros compañeros de clase.
- De todas las personas con las que he tenido contacto, quienes me han transmitido profesionalidad, confiabilidad, capacidad de mejora continua, orientación al cliente y excelencia. ¿Por qué? ¿Qué hacían concretamente para transmitir esa imagen?
- Qué expectativas y necesidades tienen las empresas que contratan titulados de mi carrera.
- Qué competencias son las más útiles en el desarrollo futuro de mi profesión.

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

PETERS, J. (2005): "Nuevas organizaciones en tiempos de caos". Ed. Ediciones Deusto, S.A., Barcelona.

PETERS, J. (2005): "Re-imagina!: la excelencia empresarial en una era perturbadora". Ed. Pearson Alhambra, Madrid.

PETERS, J. (2005): "50 claves para hacer de usted una marca: cincuenta maneras de transformarse, dejando de ser un "empleado" para convertirse en una marca que comunique a gritos distinción". Ed. Ediciones Deusto, S.A., Barcelona.

PETERS, J. (2002): " 210 ideas para ascender y sobresalir: en busca del boom". Ed. Ediciones Deusto, S.A., Barcelona.

7 **Capacidad de organizar y planificar**

por José María Gómez Gras

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

En un entorno competitivo las organizaciones que mejor organizan y planifican sus actividades y recursos son capaces de ser más eficientes y eficaces, consiguiendo obtener mejores resultados que sus competidores. Esto lleva a que las organizaciones, traten de rodearse de los profesionales que incorporan estas capacidades para contribuir a mantenerse competitivas y sobrevivir a largo plazo.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

Con la planificación se pretende fijar los objetivos a lograr, ordenar las prioridades en diferentes fases, determinar los medios más adecuados para la consecución de los objetivos fijados y asegurar la efectiva aplicación de los mismos.

La capacidad de planificar supone ser capaz de construir un plan, es decir, una descripción organizada y estructurada (puede ser jerárquica o no) de acciones que guíe la conducta a seguir, mediante la programación de objetivos (asignación de medios a la consecución de los objetivos).

En ocasiones se planifica en condiciones de incertidumbre sobre una situación cambiante, que requiere predecir los cambios que ocurrirán y considerar no sólo las acciones programadas, sino también los sucesos aleatorios que puedan acaecer para prever acciones de contingencia. En estos casos, se necesita realizar ajustes continuos del plan para mantener el rumbo hacia la meta establecida.

Organizar es un proceso por el que diferentes componentes se establecen o reforman de un modo preciso para lograr un fin, coordinando las personas y los medios adecuados para dicha consecución.

En general, la capacidad de organizar y planificar requiere de:

- La definición de la situación inicial y de la final que se desea.
- La identificación de las acciones eficaces para pasar de la situación inicial a la final.
- El establecimiento de fases con las acciones organizadas y su cuantificación económica.
- Fijar plazos y explicitar la secuencia temporal en la que se ejecutará el plan de acción.

- Realizar seguimiento y asegurar la efectiva ejecución del plan (materializar).
- Revisar los resultados obtenidos y aprender de los errores y aciertos obtenidos.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1 Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

Dado que el desempeño de cualquier actividad requiere la capacidad de organizar y planificar, cualquier actividad que se realice con este enfoque tendrá una cualidad diferente. Concretamente resaltaremos la actitud en que pueden emprenderse algunas de las actividades que propone el Observatorio Ocupacional para desarrollar esta competencia:

Taller de Búsqueda de Prácticas y Programa 1:1, Talleres de Búsqueda Activa de Empleo (Taller de Entrevista BAE-TE y Grupo de Búsqueda BAE-G).

Con la realización de este Taller se pueden poner en práctica todas las habilidades necesarias para el desarrollo de la capacidad de organizar y planificar. El estudiante puede definir qué capacidades y

preferencias tiene y qué objetivo de práctica pretende realizar. A partir de este momento, deberá identificar las acciones (realizar CV, carta presentación, etc.), establecer las fases (preparar documentación que debe aportar a las empresas, realizar una búsqueda de empresas, presentar candidatura, hacer el seguimiento, realizar entrevistas, conseguir las firmas adecuadas, incorporarse a la empresa, cuantificar su coste económico y de recursos, etc.) y fijar plazos para su desarrollo, es decir, un cronograma que especifique cuándo se ejecutarán las fases anteriores. Así mismo, será necesario realizar un seguimiento a intervalos prefijados (por ejemplo cada semana) que asegure la efectiva ejecución del plan que hemos trazado, y hacer frente a las contingencias que se presenten, así como a las desviaciones entre lo conseguido y lo planificado (por ejemplo, si presentamos 50 candidaturas por semana y esperábamos obtener 10 entrevistas, y en realidad hemos logrado 5, entonces podríamos duplicar el número de candidaturas presentadas para conseguir los objetivos previstos). Finalmente, será conveniente revisar los resultados obtenidos y aprender tanto de los errores como aciertos obtenidos, es decir, repasar en conjunto el plan establecido, viendo lo que hemos podido materializar, y todo lo que hayamos detectado que ha sido efectivo tenerlo en cuenta para próximas búsquedas (por ejemplo, si las empresas nos dicen que les ha gustado la claridad de nuestro CV, o si el seguimiento telefónico semanal de las candidaturas

realizadas se ha transformado en un alto porcentaje de entrevistas concertadas); y todo lo que no haya dado los resultados esperados, modificarlo de cara a futuras actuaciones (por ejemplo, una carta de presentación no adaptada a la empresa que obtiene un bajo nivel de respuesta de cara a concertar entrevistas; o una falta de preparación sobre la empresa a la que vamos a realizar una entrevista haya provocado un bajo porcentaje de ofertas para realizar prácticas).

“Programa 1:100”.

Así mismo, con el rol de estudiante en el Programa 1:100 se pueden desarrollar claramente

las capacidades de esta competencia, ya que será necesario todas las habilidades básicas de organización y planificación adaptadas a este entorno (definición situación inicial y final, identificación de acciones, establecimiento de fases, fijación de plazos, ejecución, seguimiento y adaptación, y finalmente revisión de los resultados y aprendizaje obtenido durante todo el proceso).

3.2 Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>DEFINIR SITUACION INICIAL Y FINAL</p>	<p>Capacidad de hacer un inventario de la situación inicial y fijar objetivos a conseguir en el futuro.</p> <p>Definir nuestro objetivo profesional.</p> <p>A la hora de fijar nuestro objetivo profesional deberemos hacer un inventario de nuestra situación inicial, es decir, aptitudes (lo que me resulta fácil: por ejemplo, la programación), capacidades (como el aprendizaje, la adaptación), conocimientos (todo lo que sé: como legislación europea sobre patentes), habilidades (todo lo que sé hacer: por ejemplo, el trato con personas), motivación (lo que me gusta y me mueve: como las energías renovables), valores (por ejemplo, la solidaridad), etc. y deberemos plantearnos una meta profesional que nos inspire y pueda ser el motor que nos anime a actuar.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>IDENTIFICAR ACCIONES</p>	<p>Capacidad de identificar acciones eficaces que conduzcan a los objetivos fijados.</p> <p>Preparación de asignaturas.</p> <p>Cuando preparamos asignaturas podemos fijarnos que la nota final de cada una depende de factores que son diferentes y tienen distinta ponderación en cada caso, y prepararlas en este sentido. Por ejemplo, en una asignatura puede ser muy importante el trabajo presentado, en otra el énfasis puede estar en la resolución de supuestos prácticos, etc.; de esta forma aprenderemos a identificar acciones eficaces que dan lugar a resultados.</p>
<p>ESTABLECER FASES</p>	<p>Capacidad para establecer fases en un proceso que conduzca a un resultado planeado.</p> <p>Realizar el trabajo de una asignatura.</p> <p>En un estudio de inserción laboral típico se pueden identificar las siguientes fases: fijación de objetivos, planificación previa, búsqueda bibliográfica, preparación de encuestas, pre-test, encuestas definitivas, trabajo de campo (entrevistas), tabulación de datos, análisis de resultados, interpretación de los resultados, redacción del informe, conclusiones, presentación de resultados, etc.</p>
<p>FIJAR PLAZOS</p>	<p>Capacidad de fijar plazos y explicitar la secuencia temporal en la que se ejecutará un plan de acción.</p> <p>Compra de un vehículo.</p> <p>En la adquisición de bienes de cierto valor económico, se debe planificar cuándo dispondremos de los recursos para poder adquirirlo. En algunos casos se hace</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
FIJAR PLAZOS	<p>necesario realizar una compra con pago aplazado (o realizar un préstamo), con lo que debemos ver con que ingresos contaremos y cuándo para poder fijar los plazos de devolución del préstamo o pago de las cantidades aplazadas</p>
MATERIALIZAR	<p>Capacidad para materializar un plan, tomando las acciones oportunas para sortear los problemas que puedan surgir en su desarrollo.</p> <p>Ir de camping con unos amigos.</p> <p>Cuando la responsabilidad de la ejecución es compartida y no se delimitan bien responsables específicos, la tarea puede quedarse sin hacer, por ejemplo, si al planificar la salida tres amigos comentan que tienen un camping gas para alumbrar, pero no se especifica quién lo va a llevar, es posible que todos piensen que lo llevarán los otros compañeros y al final nadie lo traiga. Así mismo cuando surge algún imprevisto, debe establecerse una medida extraordinaria para superar el problema. Por ejemplo, si planificamos que compraríamos la comida al llegar al campamento y la tienda está cerrada deberemos establecer un plan alternativo (comer en la cantina, pedir comida a los vecinos, llevar un menú de emergencia o ayunar ese día, etc.)</p>
REVISAR	<p>Capacidad para estudiar las desviaciones entre un plan y las actividades realizadas, detectando aciertos y errores, y proponer acciones de mejora oportunas</p> <p>Asistir a una entrevista de trabajo/prácticas.</p> <p>Tal vez lo más importante de una entrevista no sea el resultado obtenido, sino el aprendizaje que podemos haber adquirido en el proceso de realización. Después de una entrevista es conveniente repasar las preguntas que nos han realizado y cómo hemos</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
REVISAR	respondido a las mismas, así como la forma en que hemos actuado antes, durante y después de la misma. Por ejemplo, si nos hemos puesto nerviosos, tal vez sea interesante aprender técnicas de relajación y realizar más entrevistas para perderles el miedo.

3.3 Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede serte útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el ejercicio de reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- Un compañero de clase que siempre consigue sus objetivos, ¿podemos identificar si utiliza las distintas habilidades de organización y planificación?
- De todas las personas con las que he tenido contacto, quienes me han transmitido el ser más organizadas. ¿Por qué? y ¿Qué hacían concretamente?
- Conozco realmente cuáles son mis puntos fuertes, mis puntos débiles y mis motivaciones profesionales de cara a enfrentarme a una entrevista.
- ¿Qué es lo más importante a la hora de materializar una idea, un sueño, un plan?
- Tienes que celebrar tu graduación y quieres invitar a tus personas más próximas: ¿Qué tendrías en

cuenta?, ¿Para qué?; así como: ¿Cuánto te costaría?, ¿Cuándo tendrías que empezar a organizarlo?, etc.

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

AVERY, A. (2000): "Cómo organizar la vida diaria". Ediciones Robinbook, S.L., Barcelona.

BALDERSTON, J. (1987): "Como organizar y simplificar el trabajo administrativo". Ediciones Deusto, S.A., Barcelona.

FRY, R. W. (2000): "Cómo planificar tus actividades diarias". Editorial Everest, S.A., León.

GALLEGO, S. (1999): "Cómo planificar el desarrollo profesional: actividades y estrategias de autororientación". Ed. Laertes, Barcelona.

GLEESON, K. (2001): "El programa de eficacia personal: cómo conseguir organizar su trabajo para hacer más en menos tiempo". Ediciones Gestión 2000, S.A., Barcelona.

8 **Capacidad de solucionar problemas**

por María Asunción Pascual Moya

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

Los numerosos cambios que en las últimas décadas se han producido (avance tecnológico imparable, mejoras considerables en los transportes y telecomunicaciones, aparición de nuevas economías muy competitivas, etc.) han provocado que las empresas se vean más que nunca enfrentadas a retos y problemas que les obligan a estar continuamente alerta en la búsqueda de ventajas competitivas para mantenerse en el mercado.

Los problemas son parte de la condición humana, ya que diariamente tenemos que hacer frente a múltiples imprevistos (de mayor o menor envergadura) que implican un cambio en nuestros planes o previsiones y a los que debemos adaptarnos. Por tanto, la actitud con la que afrontemos estas situaciones inesperadas determinará el que convirtamos estos imprevistos en problemas insalvables o en oportunidades de las que salir reforzado.

En resumen, desarrollar esta competencia es necesario, ya que una correcta interpretación y resolución de los problemas garantizará en buena medida el éxito en el mercado laboral, además de ayudarnos en otros aspectos de nuestra vida como la relación con nuestros amigos, familia, etc.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

Un problema es una desviación de la norma que tiene una causa desconocida o inesperada y que siempre está relacionada con uno o más cambios en las variables que conforman la realidad o situación deseada. ¿Por qué tenemos problemas? Fundamentalmente porque no podemos controlar todos los aspectos que influyen en nuestro entorno. De hecho, tanto en el mercado laboral como en la vida misma, el cambio es una constante que hay que aceptar, para de esta forma estar preparados para reaccionar.

La capacidad de resolver problemas implica una aptitud y talento para detectar estas desviaciones y, a través del análisis detallado de las causas, buscar la alternativa que mejor responda a la realidad.

En el ejercicio de esta capacidad, es importante que desarrolles ciertas actitudes para afrontar cualquier contratiempo con una actitud positiva:

- Acepta otras opiniones sin tratar de imponer la tuya, no pienses que tú tienes la verdad absoluta, recuerda que existen varias interpretaciones de una misma realidad y que los intereses de los demás no tienen por qué coincidir con los tuyos.
- Acepta los propios errores sin tratar de culpar a otros o a la fatalidad.
- No pierdas el tiempo lamentándote o sintiéndote como una víctima.
- Aunque creas que tienes la situación controlada, cuenta con la posibilidad de que se presente algún imprevisto.
- Acepta el riesgo como algo necesario para introducir mejoras, no como algo negativo a lo que hay que oponerse.
- Piensa en la toma de decisiones como algo positivo, tomar decisiones implica que tenemos la opción de mejorar la situación. Por el contrario, dejar siempre las decisiones en manos de otros puede generarte sensación de indefensión e impotencia.
- No niegues el problema, estúdialo para poder darle solución.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1. Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

Para ejercitar el desarrollo de esta competencia, el Observatorio Ocupacional te recomienda las siguientes acciones:

“Programa 1:1”.

El buscar tú mismo tu propia práctica te va a ayudar a vencer los miedos e inseguridades que puedas tener a la hora de buscar trabajo. Cuando buscas una práctica, inevitablemente vas a encontrar numerosos imprevistos, además de tener que tomar importantes decisiones. Por ejemplo: tendrás que decidir a qué empresas dirigir tu búsqueda, redactar tu currículum de la forma más atractiva posible, hacer entrevistas y, una vez conseguida la práctica (si no, tendrás que averiguar dónde ha podido existir un problema y rectificar en el siguiente contacto), incorporarte a la práctica e integrarte en la estructura de la empresa. Enfrentate a estas situaciones planteándotelas como retos que tienes que superar y no te hundas si al principio no sale todo como esperabas, intenta aprender siempre de tus errores. Buscar y realizar una

práctica es la mejor manera de conocer de primera mano los problemas diarios a los que se enfrentan las empresas, además de tener la suerte de poder hacerlo en un entorno de muy bajo riesgo.

3.2. Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
ACEPTAR OTRAS OPINIONES	<p>Recibir voluntariamente y sin oposición otros juicios o pareceres.</p> <p>Organizar o asistir a una tormenta de ideas.</p> <p>Cuando nos encontremos con un problema o con una decisión complicada que afecte a varias personas, una tormenta de ideas (o brainstorming) es la mejor manera de hallar una solución, ya que la decisión final es el resultado de la conjunción armónica de todas las opiniones. Es una forma idónea de aceptar la opinión de los demás desde el respeto y la igualdad.</p>
ACEPTACIÓN DE LOS PROPIOS ERRORES	<p>Asumir las propias equivocaciones sin buscar otros culpables o achacarlo a la fatalidad.</p> <p>Buscar tu propia práctica.</p> <p>Si has ido a buscar una práctica y no te han seleccionado, probablemente pienses que se debe a que la entrevista no te ha salido como esperabas. En lugar de lamentarte, acéptalo y piensa en lo que puedes hacer por mejorar para la próxima ocasión. La aceptación de tus errores te ayudará a encontrar la solución, por ejemplo, realizando un curso de Búsqueda Activa de Empleo del Observatorio Ocupacional. Además, reconocer en público que has cometido un error e incluso reírse de uno mismo, ayuda a superar las equivocaciones.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>NO LAMENTARSE</p>	<p>Adoptar una actitud activa frente a las contrariedades, evitando que la aflicción o arrepentimiento impidan la búsqueda de posibles soluciones.</p> <p>Preparación de exámenes.</p> <p>Cuando llegue la época de los exámenes, en lugar de quejarte ante tus amigos o familia diciéndoles que tienes muchos exámenes y que además están muy juntos, plantéate esta situación como un reto y como una oportunidad de demostrarte a ti mismo y a los demás que sabes cómo gestionar tu tiempo y que estás por encima de la situación.</p>
<p>ACEPTAR LA EXISTENCIA DE IMPREVISTOS</p>	<p>Asumir que, aunque intentemos prepararnos contra futuras contingencias, no podemos controlar todas las variables que nos afectan.</p> <p>Hacer un trabajo para una asignatura.</p> <p>Tienes que hacer un trabajo para una asignatura y hay varios temas propuestos. Tú piensas que la elección es libre y has decidido escoger un tema que te gusta y del que tienes mucha información. Pero el profesor decide asignarlos él y te pide que desarrolles otro tema que te resulta mucho menos atractivo y del que tienes muy poca información. Una actitud correcta sería aceptarlo e intentar encontrar aspectos positivos en este imprevisto, por ejemplo, todo lo que vas a aprender. Si consigues este cambio de actitud, estarás preparado para afrontar este reto y salir crecido de él.</p>
<p>ACEPTAR EL RIESGO</p>	<p>Tomar decisiones, asumiendo la posibilidad de que el resultado no sea el esperado.</p> <p>Hacer una práctica en una zona que no sea la de tu residencia habitual.</p> <p>Si te interesa hacer prácticas en una empresa en la que sabes que vas a aprender mucho pero no está cercana a tu lugar de residencia, probablemente te enfrentes a un dilema.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>ACEPTAR EL RIESGO</p>	<p>Por una parte, estás muy motivado porque sabes que esa experiencia te va a reportar muchos conocimientos, pero por otra, te preocupa el tener que desplazarte fuera, buscar piso y no conocer a nadie. Aunque sabes que te sería mucho más sencillo buscar una práctica en otra empresa de tu zona, decides que los beneficios que vas a obtener merecen el esfuerzo realizado.</p>
<p>TOMA DE DECISIONES</p>	<p>Estudio de la situación, evaluando las posibles alternativas y efectos, para tomar una determinación.</p> <p>Hacer planes con los amigos.</p> <p>Cuando salgas con tus amigos, propón de vez en cuando tú el plan (ir a una cafetería, al cine, a la playa, etc.), así te sentirás parte integrante en las decisiones de tu grupo y para ellos también será positivo el contar con una persona con alternativas. Pero no trates de imponerte siempre, recuerda la primera de las habilidades: “aceptar otras opiniones”.</p>
<p>HUIR DE LA NEGACIÓN DEL PROBLEMA</p>	<p>Admitir y afrontar las dificultades</p> <p>Buscar refuerzos para las asignaturas más difíciles.</p> <p>Si ves que en una asignatura vas un poco flojo, no niegues la evidencia y esperes a que sea demasiado tarde para resolver el problema (exámenes). Puedes buscar el apoyo de un compañero, bibliografía adicional o acudir a las tutorías del profesor.</p>

3.1 Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede ser útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- Se acercan los exámenes y recuerdas que no has hecho el trabajo de una asignatura que tienes que presentar la semana que viene ¿Cómo afrontarías este imprevisto?
- No te gusta hablar en público y tienes que realizar una exposición en clase, delante de profesores y estudiantes ¿Qué harías para motivarte? ¿Cómo prepararías la exposición?
- Habéis formado un grupo para hacer un trabajo de una asignatura y observas que uno de los miembros no está trabajando a la altura de los demás, ¿Qué harías para solucionar este problema? ¿Hablarías con el resto o lo plantearías directamente al implicado?
- Acabas de incorporarte a tu nuevo puesto de trabajo y compruebas que tus compañeros de trabajo te ven como una amenaza y, en lugar de integrarte, te ignoran o te hacen más difícil tu trabajo ¿Qué estrategia seguirías para que te aceptaran?
- En tu puesto de trabajo tratas de introducir ideas innovadoras y te encuentras con la oposición de trabajadores que llevan años en la empresa y que son reacios al cambio ¿De qué forma intentarías hacerles partícipes de tus ideas? ¿Qué harías si no lo consigues?
- En tu grupo de amigos hay una persona que siempre quiere que se haga lo que ella dice y que trata de imponer su opinión sobre la del resto ¿Cómo le plantearías que es necesario que cambie su actitud?
- En tu empresa has detectado que dos compañeros de tu departamento se llevan mal y, sin tú quererlo, están intentando que te pongas del lado de uno de ellos ¿Qué decisiones tomarías? ¿Cómo resolverías el problema?

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

MANZ, C. C. (2002): "El poder del fracaso. 27 maneras de convertir los reveses de la vida en éxitos". Centro de estudios Ramón Areces, S.A., Madrid.

NOONE, D. J. (2001): "Solucione sus problemas creativamente". Ed. Gestión 2000, S.A., Barcelona.

9 Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones

por Dolores López Martínez

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

En los últimos años, diversos factores han modificado radicalmente nuestra sociedad. Las transformaciones sociales, políticas y económicas, así como el desarrollo de la tecnología y las comunicaciones, han cambiado significativamente nuestra manera de vivir, y han contribuido a que la capacidad de adaptación se haya convertido en una competencia muy valorada por todos.

Las organizaciones, sin duda alguna, tendrán que seguir adaptándose al mercado que cambia a una velocidad de vértigo. Deben saber cómo aprender a cambiar de forma eficaz, eficiente y habilidosa. La capacidad de cambio de las organizaciones se está convirtiendo rápidamente en una ventaja competitiva.

Por todo lo anterior, en estos momentos, en muchas ofertas de empleo se especifica como un requerimiento de los empleadores la capacidad de aprender y adaptarse a los cambios.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

Adaptarse significa tener la habilidad de modificar la conducta para cumplir las restricciones que impone el ambiente y la sociedad que nos rodea.

Tener capacidad para adaptarse a nuevas situaciones implica estar predispuesto a considerar el cambio como una oportunidad estimulante en lugar de una amenaza. Una persona que posea esta capacidad de adaptación, tiene las siguientes características:

- Interpretar de una forma más flexible los hechos que acontecen en su entorno.
- Manejar con desenvoltura exigencias múltiples y prioridades cambiantes.
- Integrar los cambios explícitos y no explícitos que ocurren en su entorno.
- Adaptar las propias reacciones y tácticas a circunstancias cambiantes.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1 Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

El Observatorio Ocupacional, dentro de su ámbito de actuación, te recomienda para desarrollar esta competencia que participes en:

“Programa 1:100”.

A través de este programa podrás cambiar tu rol como estudiante UMH para convertirte en colaborador del Observatorio Ocupacional, ayudando a tus compañeros a conseguir prácticas. Este cambio en tu actividad como universitario (ya no sólo eres estudiante) te dará la oportunidad de desarrollar muchas más competencias como: habilidad de comunicación (explicando el programa a estudiantes y empleadores), resolución de problemas (enfocando la solución a las situaciones personales de cada uno de tus compañeros, que por ejemplo quieren prácticas en su localidad de origen), etc. poniendo en prácticas tus habilidades interpersonales (es un trabajo en que tendrás que desarrollar todas tus habilidades personales para comprender, entender las necesidades de tus compañeros y empresas e intentar que se encuentren).

Programa de Prácticas.

Con esta actividad deberás realmente adaptarte a una nueva situación que podemos denominar “entorno laboral”, donde te relacionarás con jefes, compañeros, máquinas que se estropean (ordenador, fax, fotocopidora,...); deberás ser puntual, responsable, comprometido, etc. Realmente es un cambio respecto a tu situación de estudiante universitario.

Probablemente, en cada una de las prácticas (empleos) que tengas, esta situación será distinta. Siempre deberás adaptarte a la nueva empresa.

3.2 Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia.

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>FLEXIBILIDAD</p>	<p>Interpretar de una forma más flexible los hechos que acontecen en tu entorno.</p> <p>Elegir a un compañero de clase para realizar un trabajo, que no sea de tu círculo de amigos.</p> <p>De esta forma aprenderás a adaptarte a los distintos caracteres y formas de pensar y trabajar, al igual que con posibles compañeros de trabajo, jefes, clientes, etc. Deberás aprender a comunicarte con ellos, expresar tus ideas sin descalificar al otro y poder llegar a un entendimiento adecuado para resolver la situación que tratéis. En el mercado laboral no se trabaja con amigos, por ello esta experiencia te dará la posibilidad entre otras de adaptarte a nuevas personas y de presentar un trabajo en común.</p>
<p>PRIORIDADES CAMBIANTES</p>	<p>Mantener la efectividad cuando se trata con múltiples tareas con distintas prioridades, ante situaciones de cambio de prioridades.</p> <p>Colaborar con una asociación u ONG, organizando un acto benéfico para recaudar fondos.</p> <p>En este tipo de organizaciones existen socios de todas las edades, nivel cultural, problemas familiares, vida laboral, distinto a nivel “profesional”, etc., al igual que encontrarás en cualquier trabajo. Organizar un mercadillo benéfico por ejemplo, te podrá ayudar en el desarrollo de esta competencia, ya que se siguen procesos que muchas veces son parecidos a una tarea de trabajo, se dividen las funciones entre un equipo: una de ellas por ejemplo es llamar a parte de los socios invitándolos a participar, informándoles del día y la hora del mercadillo, otra sería la búsqueda de material, para ello solicitaremos a diversas empresas que colaboren con la asociación y nos hagan una donación del producto que ellos venden, a veces tendremos éxito y otras no tanto.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>PRIORIDADES CAMBIANTES</p>	<p>Debemos repartir las distintas tareas, respetando la edad, condiciones familiares y situaciones personales (no proporcionalmente al número integrante de personas), por ejemplo el día que quedemos para cargar la furgoneta no permitiremos que las personas mayores de 70 años, con enfermedades o embarazadas, carguen peso. Pero estas personas colaborarán en otras tareas como realizar las llamadas. Depende con quién trabajes y qué tareas debas realizar tus prioridades sobre la forma de trabajar son variables.</p>
<p>ORIENTACIÓN AL CAMBIO</p>	<p>Capacidad para estimular la introducción de novedades, tecnológicas, organizativas, etc.</p> <p>Adaptarnos a programas informáticos, lenguajes de programación y formas de gestión distintos a los aprendidos en la universidad.</p> <p>Por ejemplo: Estudias la licenciatura en Estadística (habitualmente utilizas el programa SPSS) y en la empresa donde realizas prácticas/trabajos no pueden pagar la licencia y debes utilizar Excel y crear toda la programación para obtener los mismos resultados que con el programa que sabes. Busca un ejemplo similar que ocurra en tu titulación. Debes saber que una habilidad muy valorada en las empresas es introducir pequeños cambios en la forma de hacer las cosas.</p>
<p>MULTIFUNCIONALIDAD</p>	<p>Capacidad de desempeño en distintos puestos de trabajo.</p> <p>Hacer varias prácticas en distintas empresas y desarrollando distintas tareas.</p> <p>Aquí aprenderemos a adaptarnos al entorno; distintos jefes, compañeros, tecnología, clientes, proveedores, formas de atención, organización, archivo, gestión, prioridades, profesionalidad, jerarquías.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
MULTIFUNCIÓNALIDAD	<p>Aprenderemos aspectos formales de convenios, contratos, legislación, envío de correo, redacción de cartas, etc...</p>
ADAPTACIÓN AL CAMBIO	<p>Integrar los cambios explícitos y no explícitos que ocurren en su entorno. Capacidad para acomodarse a los entornos cambiantes</p> <p>Viajar a un país extranjero</p> <p>Realizar un viaje o estancia más larga en un país distinto al propio, te deberás adaptar al idioma, las comidas, los distintos transportes y su forma de pago, respetar las diferencias, costumbres, etc.</p> <p>En el trabajo también ocurren muchos cambios y debemos esperar lo inesperado y poseer recursos para saber responder.</p> <p>Leer revistas especializadas buscando nuevos métodos, técnicas o cambios de ley.</p> <p>Tanto durante nuestra estancia en la universidad como después en el trabajo, debemos estar informados de todos los cambios sociales, tecnológicos, legislativos que pueden afectar a nuestra profesión para intentar adaptarnos a ellos.</p> <p>Por ejemplo, cuando cambia una ley y obligan a las empresas a dar formación a los empleados sobre prevención de riesgos laborales, se crea una nueva oportunidad de trabajo para las personas que son técnicos en este tema.</p>

3.3 Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede ser útil para comprender mejor la competencia en cuestión, reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- En una misma empresa/entidad te cambian de departamento.
- Cambian a tu responsable directo, que fue el que te contrató.
- Llega un nuevo compañero de trabajo con nuevas ideas innovadoras, que hace que el trabajo mejore y asciende ante la sorpresa de todos aquellos que lleváis años trabajando en la empresa. ¿Rechazas esta nueva forma de funcionar?, ¿tu postura será apoyar a esta persona o no por ser nueva?
- Ante un cambio, ¿qué tipo de persona eres?, ¿de las que se siente estimulado o de las que teme que cualquier cambio le perjudique?
- Trabajas en una empresa y funciona muy bien, tu jefe te pregunta si crees oportuna la internacionalización de la misma, ¿temes la ampliación a nuevos mercados?, ¿ves una oportunidad para hacer crecer la empresa?

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

GELINAS, M. V. y JAMES, R. G. (1998): "Cómo implementar eficazmente el cambio en la organización". Centro de Estudios Ramón Areces, S.A., Madrid.

LEVESQUE, P. y MCNEIL, A. (2003): "Haga realidad sus sueños". Centro de Estudios Ramón Areces, S.A., Madrid

10 Conocimientos básicos de la profesión

por Antonia M^a Miralles Amorós

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

Lo que define básicamente nuestra sociedad hoy en día y dentro de ésta el mundo laboral, es el aspecto cambiante de las cosas, evolutivo, desaparecen técnicas, aparecen nuevas. En este dinamismo hay que saber seguir aplicando los conocimientos básicos de la profesión pero adaptándolas siempre al mundo real, huyendo de las aptitudes obsoletas que en un mundo competitivo nos pueden dejar atrás.

El aspecto importante del conocimiento que se debe conseguir durante el periodo académico, es que esté interconectado y que incluya los principios generales básicos de la disciplina, los conocimientos generales básicos.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

El conocimiento es una destreza básica que está en la base de muchas otras habilidades. La base del conocimiento que una persona tiene determina su habilidad para analizar situaciones, solucionar

problemas, para tomar decisiones y para seguir aprendiendo.

El objetivo final es ser capaz de realizar investigaciones y de trabajar de forma independiente adquiriendo un conocimiento general teórico, práctico y/o experimental relacionado con la disciplina, mejorando entre otras las siguientes habilidades:

- Buena comprensión de nuevas teorías, interpretaciones, métodos y técnicas dentro de un campo especializado de la disciplina. Familiaridad con los fundamentos e historia de la disciplina. Implementando métodos y técnicas relacionados con la disciplina de forma precisa.
- Capacidad de seguir críticamente e interpretar nuevos desarrollos en teoría y práctica.
- Competencia suficiente en técnicas de investigación e interpretación de resultados. Comprender la calidad y la forma de verificar (observacional o experimentalmente) la investigación relacionada con la disciplina.
- Desarrollo de competencias a nivel profesional. Comprender e implementar métodos de análisis crítico y desarrollo de teorías.

- Mostrar originalidad y creatividad a nivel profesional.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1. Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

El Observatorio Ocupacional, dentro de su ámbito de actuación, te recomienda para desarrollar esta competencia que participes en:

Realizar prácticas en alguno de los Programas de Prácticas.

Mediante la realización de prácticas por el “Programa 1:1 web”, a través de las ofertadas por el Observatorio Ocupacional (www.umh.es/observatorio), o colaborando con un profesor mediante el Programa de prácticas internas. La realización de prácticas en una o varias empresas nos puede ayudar a entender cómo los profesionales trabajan poniendo en práctica los conocimientos básicos de la profesión que adquirieron a través de su formación y se adaptan a los cambios en el entorno aprendiendo nuevas técnicas, haciendo uso de las nuevas tecnologías, y actualizándose por ejemplo en materia de legislación.

Esta actividad te posibilitará el poner en práctica los conocimientos adquiridos en los primeros cursos de la titulación, encontrarás las diferencias entre los conocimientos teóricos y la realidad, deberás adecuar tu nivel de formación al trabajo requerido, necesitarás conocer las herramientas para poder realizar las tareas encomendadas, tipo programas informáticos, u otras cuestiones que son complementarias a la realización del trabajo. Comprobarás que necesitas consultar bibliografía, programas informáticos, etc.

Asistir a las Jornadas de Empleo.

A través de la asistencia a jornadas de empleo, conocerás de primera mano, los conocimientos básicos y aptitudes más valoradas por los empresarios que contratan recién titulados.

3.2 Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>NUEVAS TEORÍAS, INTERPRETACIONES, MÉTODOS Y TÉCNICAS</p>	<p>Comprender e implementar métodos de análisis crítico y desarrollo de nuevas teorías.</p> <p>Piensa en un cambio que se pueda aplicar a tus estudios.</p> <p>En el caso de los estudiantes de Derecho o Relaciones Laborales, el dinamismo de las leyes que van adaptándose a nuestra sociedad y sus necesidades legales. Las leyes laborales cambian, los tipos de contratos, y también los requisitos de la Seguridad Social, como percibir el subsidio de desempleo. Si observamos, tiempo atrás las leyes fiscales no eran las mismas, tampoco las laborales. Los buenos profesionales se adaptan a la nueva legislación cambiante. Adapta este ejemplo a tu titulación o profesión.</p>
<p>INTERPRETAR NUEVOS RESULTADOS</p>	<p>Colocar nueva información en su contexto teórico-experimental.</p> <p>Consultar la hemeroteca</p> <p>Examinar o consultar en la hemeroteca donde encontraremos, interesantes publicaciones, estudios o tesis doctorales cuyos resultados pueden ser de utilidad en nuestra profesión.</p>
<p>TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN</p>	<p>Los métodos y técnicas cambian en el tiempo, mejoran y siempre existen más de los que conocemos.</p> <p>Acude a jornadas, simposiums, charlas especializadas, congresos</p> <p>En estos eventos verás aplicaciones prácticas de tu rama de estudio. También puedes suscribirte o consultar a través de las bibliotecas revistas especializadas donde encontrarás interesantes artículos sobre el tema que buscas.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN</p>	<p>Por ejemplo los titulados en Ciencias de la Salud, saben que cada uno de sus pacientes es diferente, así es como deberíamos tratar cada una de las cuestiones que debamos resolver en el trabajo o estudio.</p>
<p>DEARROLLO A NIVEL PROFESIONAL</p>	<p>Implementar métodos y técnicas relacionados con la disciplina de forma precisa.</p> <p>Cursos relacionados con tu titulación.</p> <p>Apúntate a los cursos de verano, cursos on line, etc. que puedan tener una relación con el temario que estudias, revisa el temario si es compatible con tus horarios e intenta hacerlos, ya que en muchos casos te darán información desde otros puntos de vista: del temario no visto en clase, desarrollo práctico, etc.</p> <p>También debes crear y utilizar tus redes personales, por ejemplo cuando en un trabajo de clase, una práctica o más tarde en un trabajo, tengas alguna duda sobre cómo aplicar el método de clase, qué técnica es la más apropiada, existe un mejor software para resolver algún trabajo; pregúntale a tus amigos, compañeros de clase, profesores, tutores de prácticas, acude a estas personas que seguro podrán ayudarte o hacerte contactar con sus propias redes personales para resolver el caso.</p>
<p>MOSTRAR ORIGINALIDAD Y CREATIVIDAD</p>	<p>Un mismo problema puede tener varias soluciones.</p> <p>Consultar la obra de profesionales de reconocido prestigio.</p> <p>Aprender de buenos profesionales, su originalidad y forma de trabajo, como por ejemplo en el campo de la arquitectura o ingeniería, Calatrava, Foster, etc.</p> <p>Apuntarte al concurso de crear puentes con palillos es una muestra de originalidad para las titulaciones de ingeniería.</p>

3.3 Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede serte útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- Cuando vayas a buscar tu práctica, deberás tener preparadas las tareas que podrías desempeñar en esa empresa. Para conocerlas podrías hablar con tus profesores de la universidad, ver qué hacen tus compañeros en otras prácticas, y añadir tú una parte de originalidad: ¿qué podrías aportar tú a la empresa?
- En tu primer trabajo, te piden realizar un informe de aspectos relacionados con tu titulación, pero te surgen dudas. ¿Qué haces? ¿A quién acudes?
- En el desarrollo de tu trabajo, no recuerdas si ha cambiado la legislación sobre el temario visto en clase cuando estudiabas esta materia. ¿Dónde buscas?
- Un compañero está aplicando una técnica distinta a la tuya para resolver una cuestión planteada por vuestro jefe. ¿Te interesas por ella? ¿Cómo se le ha ocurrido?

- Pensad en una necesidad de la empresa donde realizas prácticas o trabajas que no esté cubierta, y proponle a tu superior cómo realizarla para mejorar el conjunto del trabajo que hacéis.
- Preséntate a un concurso, premio o certamen, donde necesites hacer algún informe que requiera aplicar conocimientos de tu titulación, donde además podrás conseguir algún premio. ¿Dónde obtendrás información? Si necesitas ayuda, ¿a quién se la solicitas?
- Ante una ocurrencia de mejora aplicable a tu trabajo, o una cuestión compleja o imposible, ¿a quién acudes si es posible desarrollarla? Podrías buscar a tu tutor profesional/académico y pedirle su opinión.

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

GAINES, D. y ROBINSON, J. C. (1999): "De la Formación a la Gestión". Ed. Centro de Estudios Ramón Areces, S.A., Madrid.

ROVIRA, A. y TRÍAS DE BES, F. (2004): "La buena suerte". Ediciones Urano, S.A., Barcelona.

SHARON, F. (1997): "La Gestión de la Formación y el Rendimiento en el Puesto de Trabajo". Ed. Centro de Estudios Ramón Areces, S.A., Madrid.

11

Capacidad de comunicación oral y escrita

por Lorena García de La Torre Romero

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

Los cambios que se están produciendo en el entorno del trabajo han acrecentado la necesidad de una comunicación eficaz. La globalización, el incremento de la competencia, la exigencia de calidad por parte de los clientes, y un entorno económico más difícil, han cambiado los viejos esquemas laborales, y por ello, hoy necesitamos hablar entre nosotros, tomar decisiones, fijar prioridades, y garantizar calidad y creatividad.

Por otro lado, las personas, durante la mayor parte de nuestro tiempo estamos en interacción con los demás, por lo que poseer habilidades sociales, junto con otros factores, está determinando en gran parte la calidad de nuestra vida y el éxito de nuestras relaciones. Sin una comunicación eficaz, no se generan buenas ideas, no se presta atención inmediata a los problemas y la información importante no llega a los centros de decisión.

En cualquier tipo de actividad, hablamos de un buen profesional cuando una persona que, además

de los conocimientos técnicos necesarios para desempeñar su profesión, es capaz de “vender” su propia imagen como profesional.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

Desde un punto de vista sencillo, podríamos definir comunicación como un proceso más o menos complejo en el que dos o más personas se relacionan y, a través de un intercambio de mensajes, tratan de comprenderse e influirse para conseguir sus objetivos.

Los elementos que constituyen la comunicación son: el emisor y el receptor, el mensaje, el código, el canal, el contexto, los ruidos, los filtros y el feedback (retroalimentación).

Una persona que quiera comunicarse cara a cara debe cumplir estos cuatro principios orientadores:

1. Debe ser directo,
2. Debe existir mutuo respeto,
3. La responsabilidad debe ser compartida y,
4. La comunicación debe estar orientada a un fin.

Las destrezas de la comunicación son “habilidades” que nos permiten incidir en el resultado de la comunicación, eligiendo en cada momento cuál es más apropiada para cada situación:

1. Observar,
2. Escuchar,
3. Establecer empatía,
4. Preguntar,
5. Describir y,
6. Sacar conclusiones.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1. Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

Formar parte del “Programa 1:100”.

Realizando esta actividad podrás ejercer y desarrollar tus habilidades de comunicación, deberás explicar tanto a tus compañeros como a las empresas por qué es interesante realizar prácticas. A tus compañeros les enseñarás cómo se tienen que dirigir a las empresas y cómo formalizar la documentación necesaria. Utilizando las habilidades de comunicación, te convertirás tanto para la empresa como para el estudiante en su intermediario con el Observatorio Ocupacional.

Gestionar tus propias prácticas mediante el “Programa 1:1”.

A través de nuestra página web (www.umh.es/observatorio/practicas). Puede que otros compañeros ya hayan hecho prácticas y que te comenten cosas sobre cómo se gestionan. Si crees que no has entendido algo, lo mejor es que te comuniques con el Observatorio Ocupacional, donde te ayudaremos a gestionar tus prácticas en empresa. Antes puedes observar nuestra página web, lee la información que te ofrecemos y luego, llamarnos para que resolvamos tus dudas.

3.2. Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>FINALIDAD</p>	<p>La comunicación debe estar orientada a un fin.</p> <p>Hablar en público.</p> <p>Puede que durante el curso académico tengas que hablar en público, por ejemplo siendo delegado de clase, participando en el grupo de teatro, o exponiendo un trabajo. Piensa que el objetivo principal debes centrarlo en conseguir la atención de tus compañeros durante tu intervención para transmitir tu mensaje, y dar la mejor impresión posible de ti mismo. Recuerda que todos nos ponemos nerviosos, no importa tanto que se note, y si puedes, introduce una nota de humor, se unirá a tus compañeros.</p>
<p>OBSERVAR Y ESCUCHAR</p>	<p>El buen observador no pone “etiquetas”, ni saca conclusiones de lo que la otra persona trata de hacer. Realizar preguntas para comprobar que se ha entendido a la otra persona.</p> <p>Atención al público.</p> <p>Si te han llamado de una empresa para hacer prácticas y una parte del trabajo que vas a realizar consistirá en atender al público, bien personalmente o por teléfono, lo mejor es que preguntes al cliente para pedir información, escúchalo, observa sus respuestas para captar exactamente sus necesidades, utiliza la mirada si está en persona. También ten en cuenta los elementos no verbales y paraverbales (gestuales, posturales, etc.) de la comunicación, cuando escuches, demuéstralo.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
SER DIRECTO, TENER RESPETO Y ESTABLECER EMPATÍA	<p>Exponer con honradez y franqueza lo que se sabe y se opina.</p> <p>Redacción de actas, proyectos e informes.</p> <p>Preséntate al grupo de teatro, monólogos, etc., o a un concurso de alguna actividad que te guste (música, cine, relato, certamen Innova-Emprende del Observatorio Ocupacional, etc.). Existen numerosas convocatorias de iniciativas públicas y privadas donde solicitan la presentación de un informe o proyecto y después de su valoración podrías obtener un premio.</p> <p>Con este tipo de actividad deberás redactar un informe hasta el máximo de hojas que te permita, adaptándote a las bases de la convocatoria. Siempre es importante expresarte de forma clara, sencilla y comprensible y que tanto el contenido como la presentación (tipo de letra, encuadernación, etc.) sea atractiva.</p> <p>Redactar tu propio currículum y carta de presentación.</p> <p>Te puede ayudar acudir a los cursos y talleres que ofrece el Observatorio Ocupacional como el de Búsqueda activa de empleo, de Entrevista, de Empleo público, Búsqueda de Prácticas, Tutorías individualizadas y también puedes acudir a las Jornadas de Empleo que se celebran anualmente, donde las empresas te hablarán de las salidas profesionales de los titulados, los perfiles más demandados por sus empresas y las formas de acceso y promoción dentro de ellas.</p> <p>Realización de prácticas.</p> <p>Inscríbete en las ofertas de prácticas que podrás encontrar en el Observatorio Ocupacional a través de su página web (www.umh.es/observatorio). Antes deberás tener debidamente preparado tu currículum vitae, ya que si te llaman las empresas a las que les hayas remitido tu currículum, en muchos casos tendrás que hacer entrevistas de selección.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>SER DIRECTO, TENER RESPETO Y ESTABLECER EMPATÍA</p>	<p>En este caso tu objetivo es claro, quieres que te elijan, y deberás demostrarlo en la entrevista de selección. Para ello tendrás que indicar tu deseo de ser seleccionado prestando atención a lo que el entrevistador te pregunta, siendo directo y con respeto exponiendo con honradez y franqueza lo que sabes y crees, mantén una escucha activa, establece empatía, preguntando si crees que algo puede suponer un malentendido y sacando conclusiones al finalizar la entrevista.</p>
<p>PREGUNTAR, DESCRIBIR Y SACAR CONCLUSIONES</p>	<p>Confirmar o acumular información, con el fin de evitar malentendidos.</p> <p>Entrevistas de trabajo.</p> <p>Si una de las funciones de tu puesto de trabajo o en prácticas es actuar como entrevistador en una reunión con un cliente, realizarás un pequeño guión de lo que se va a tratar durante la reunión. Debes controlar la entrevista siendo tú quien realice las preguntas, elaboradas de antemano. Sé muy claro en la realización de las preguntas, no confundas ideas. Comenzarás la entrevista con preguntas abiertas que facilitarán el diálogo: ¿qué?, ¿cómo?, ¿por qué?, etc. Por otro lado, cuando necesitemos recabar información haremos preguntas cerradas: ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿cuántas?, etc. Deberemos recurrir a los elementos no verbales y paraverbales, que te ayudarán en la escucha activa. Por último realizarás un resumen de los puntos que se han tratado y la entrevista finalizará cuando hayas cumplido todos los objetivos que te hayas propuesto.</p>
<p>SÉ DIRECTO, RESPETUOSO, RESPONSABLE, Y ESTABLECE UN FIN</p>	<p>Es una forma de que un conjunto de personas interactúen, influyan unos en otros y compartan actividades.</p> <p>Realizar trabajos en grupo.</p> <p>De manera participativa, puedes integrarte en un grupo de trabajo de compañeros a los que no conozcas demasiado. Por otro lado, puedes hacerlo con el grupo de compañeros</p>

HABILIDADES

SÉ DIRECTO,
RESPETUOSO,
RESPONSABLE,
Y ESTABLECE
UN FIN.

EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS

que te relacionas habitualmente. Para que exista una buena relación entre todos los compañeros deberéis estar dispuestos a aceptar una crítica y a opinar, acatar las decisiones y sugerencias del líder, y aceptar las tareas que se planteen.

3.3 Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede ser útil para comprender mejor la competencia en cuestión, reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- De los profesores o conferenciantes a los que habéis escuchado a lo largo del curso, ¿qué puntos en común destacaríais de su capacidad de comunicación?
- Estás realizando un trabajo en equipo con compañeros de clase y quieres establecer una buena relación con un compañero en concreto. ¿Cómo crees que debes decírselo?, ¿cómo utilizarías las habilidades de comunicación descritas?
- Tenéis que presentar en clase un trabajo, os habéis pasado a divisar el aula donde lo vais a exponer, observáis que el aula dispone de un cañón y un ordenador portátil y además de “la

puesta en escena”, estáis pensando en utilizar esos recursos pero, ¿os ayudará a conseguir la atención de vuestra audiencia?, ¿de qué manera hacerlo?, y si surge cualquier problema ¿cómo lo solucionaríais?

- Cuando un cliente te hace una consulta pero la respuesta no es lo que él esperaba oír, no te escucha y no lográis comunicaros porque él está enfadado, ¿cómo crees que debes reaccionar tú? ¿No crees que no sirve de nada si tú también te enfadas?

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

MCLAGAN, P. y KREMBS, M. (2001): “Comunicación cara a cara”. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S.A., Madrid.

VAN-DER HOFSTADT, C. J. (2005): “El libro de las habilidades de comunicación”. Editorial Díaz de Santos, Madrid.

12 Motivación por alcanzar metas (motivación de logro)

por Francisca Lourdes Ortiz Martínez

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

Desde que la tecnología ha cobrado una importancia cada vez mayor en nuestra sociedad y en el competitivo mundo de las empresas, los individuos han encontrado una mayor dificultad para acceder y mantener sus puestos de trabajo. Aquellos que se han establecido en un puesto más o menos permanente en sus empresas lo han hecho a través de una cualidad que ninguna máquina puede reproducir: la motivación personal por alcanzar metas.

Esta motivación puede ser intrínseca (generada desde el interior del sujeto) o extrínseca (proveniente de su entorno), pero al final, esta motivación le hace alcanzar una serie de objetivos que son productivos no sólo para la empresa, sino también para él mismo. Este deseo de superarse y lograr aquello que se ha propuesto es una cualidad que no todos los trabajadores poseen y aquellos que la tienen se convierten en piezas clave de cualquier organización.

2. DEFINICIÓN DE COMPETENCIA.

Podemos definir la motivación por alcanzar metas como la fuerza, el impulso que conduce a un individuo a conseguir una serie de objetivos que se ha marcado como esenciales para conseguir el éxito en su vida (familiar o profesional).

Desarrollar y mantener la motivación por alcanzar metas implica el seguimiento de una serie de pasos:

1. Definir de forma clara y específica la meta que se pretende alcanzar.
2. Establecer un plan para alcanzar esa meta.
3. Dirigirnos hacia nuestra meta ahora mismo.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1. Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

El Observatorio Ocupacional de la UMH propone al estudiante una serie de programas para el desarrollo de esta competencia. Entre ellos, hemos de mencionar:

“PROGRAMA 1:1”: Un estudiante, una práctica.

En este programa se orienta y facilita al estudiante su presentación ante una serie de empresas con el fin de lograr una práctica por sí mismo. De este modo, se predispone al estudiante a canalizar su motivación e iniciativa hacia una meta concreta (el lograr una práctica), estableciendo un plan para alcanzar esa meta sorteando los obstáculos necesarios (obtener una cita, documentos a presentar, cómo comportarse en la entrevista, etc.) y empujándole a que tome contacto de inmediato con el mundo profesional. Si se consigue esta práctica, el estudiante reforzará la confianza en sí mismo y trabajará aún mucho más

en la misma dirección. Si no se consigue esa práctica en un primer intento, no se debe caer en los aspectos negativos de la experiencia, sino que debe de servir para observar aquello que hicimos de forma incorrecta con el fin de corregirlo y lograr el éxito en una ocasión próxima. De una forma u otra, este programa nos servirá para dar un importante paso adelante hacia esa meta que nos propusimos algún tiempo atrás.

3.2. Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>DEFINIR LA META</p>	<p>Es necesario decidir qué queremos hacer a corto y largo plazo teniendo en cuenta nuestra formación, habilidades, experiencia, etc.</p> <p>Realizar una Autoevaluación.</p> <p>Ello forma la piedra angular de nuestra motivación, ya que el camino a nuestra meta va a ser un camino largo y duro y necesitaremos todo nuestro empeño para alcanzarlo. Recuerda cuantos compañeros tuyos no sabían ni por qué estaban en la Universidad. Así, cuando los primeros suspensos llegaron, pronto perdieron sus ganas de estudiar y abandonaron. Sólo enfocando nuestro interés hacia lo que realmente nos motiva seremos capaces de llegar a nuestra meta.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>ESTABLECER UN PLAN</p>	<p>Para alcanzar una meta concreta es necesario saber qué formación y habilidades necesarias debemos reunir y si nos vemos capaces de desarrollarlas.</p> <p>Decidir una especialización profesional.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué Estudios Universitarios se necesitan? Una formación educativa es indispensable para lograr nuestro objetivo. - ¿Podemos realizar estudios de Post-grado? Ello nos dará una ventaja sobre los demás competidores. - ¿Qué formación complementaria es conveniente? Los idiomas (sobre todo, el inglés) y la informática son factores imprescindibles en el mundo profesional de hoy en día. - ¿Cómo puedo adquirir experiencia profesional? Infórmate sobre actividades y prácticas en empresas que puedas realizar. - ¿Qué otras cosas se valoran? El desarrollo de cualidades como la iniciativa, la responsabilidad o el trabajo en equipo son cada vez más solicitadas.
<p>TOMAR ACCIÓN</p>	<p>Ha llegado el momento de actuar, dirigiarnos inmediatamente hacia la meta que pretendemos alcanzar.</p> <p>Ejecuta tu plan de acción: realiza distintas actividades formativas durante tu etapa universitaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asiste a las clases, organiza tu tiempo, asegúrate que entiendes tus apuntes, busca información adicional en bibliografía aportada por el profesor y trata de obtener la mayor puntuación en tus exámenes. - Participa en todos los Congresos, Talleres y Jornadas que te puedan aportar conocimientos adicionales a tus estudios universitarios. - Las Escuela Oficiales de Idiomas ofrecen una gran variedad de lenguas extranjeras. Inscríbete en Inglés (y si tienes tiempo suficiente, en otra más). Solicita alguna de las becas que te ofrezca tu Universidad, por ejemplo, una beca FARO, que te permitirá no

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
TOMAR ACCIÓN	<p>sólo realizar prácticas en alguna empresa europea, sino también aprender otra lengua.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hay una gran cantidad de academias que organizan cursos sobre las distintas herramientas informáticas necesarias hoy en día. Inscríbete en una de ellas y empieza con nociones básicas hasta que seas capaz de tener unos conocimientos óptimos sobre programas como el Word Office, Excel, Access, PowerPoint y, por supuesto, la navegación en Internet. - Aprovecha las oportunidades para trabajar haciendo prácticas en distintas empresas para desarrollar tu potencial.

3.3. Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede ser útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- ¿Qué me ha hecho sentirme satisfecho o disfrutar durante estos últimos meses? La respuesta a esta pregunta debería ayudarnos a recordar nuestra meta, esa en la que estamos invirtiendo todo nuestro esfuerzo.
- ¿Qué factores o actividades han hecho que mejore mi rendimiento? Tal vez haya algún otro método que nos puede ayudar a realizar nuestras tareas de forma más rápida y eficiente.
- ¿Qué factores me desmotivan? La indecisión y la

rutina son factores a evitar. Aprende a hacerlo escuchando a tus amigos.

- ¿Qué situación futura anhelo y cuáles son los factores que permitirían llegar a ella, o hacer cualquiera de sus metas parciales?

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

DOUGLAS, M. R. (1995): "Acostúmbrese al éxito". Ed. Iberonet, Madrid.

HARVEY, C. (2002): "Aprenda a motivarse para triunfar". Ediciones Gestión 2000, Barcelona.

por Roberto García Miguel

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

Como punto de partida podemos decir que el proceso de aplicar los conocimientos adquiridos a la práctica no es sencillo. Algunos autores (Ropé y Tanguy, 1994) mantienen que no basta con una formación profesional específica de años, sino que es necesaria una formación adecuada en varias etapas apoyada en habilidades básicas (competencias transversales) y que den una capacidad de captar el mundo social que rodea al titulado.

La capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica es de gran importancia, como demuestra la pregunta que planteamos a continuación: ¿Qué empresa o institución contrataría un titulado que no pueda desempeñar su puesto de trabajo por no saber aplicar los conocimientos adquiridos? Para cualquier empresa es uno de los requisitos indispensables, ya que es fundamental para realizar adecuadamente el trabajo.

Otro aspecto a destacar, es que es transferible de un sector laboral a otro, es decir, está intrínseca al titulado, no es específica para un único puesto de trabajo y una vez adquirida ayuda a obtener los objetivos de la empresa y a la continua formación del empleado.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

La aplicación de los conocimientos adquiridos a la práctica sólo se puede producir si se ponen en marcha procesos de transferencia. La transferencia del conocimiento o de la habilidad adquirida se define como la utilización del conocimiento adquirido a una situación, para realizar una tarea que es novedosa para el individuo.

En este contexto significaría aplicar los conocimientos y habilidades adquiridos académicamente a los problemas y situaciones de la vida real en el sector laboral. Este tipo de transferencia implica la capacidad de aplicar conocimiento a tareas y situaciones, que difieren de aquéllas en que se aprendió dicho conocimiento.

La transferencia del aprendizaje requiere esfuerzo y entrenamiento, no es un proceso automático. Para que se produzca la transferencia es necesario que la persona detecte la similitud entre los ejemplos que conoce y el nuevo problema a resolver.

Para lograr una adecuada transferencia del aprendizaje, el titulado necesita de una serie de características, formación, compromiso, planificación, implicación, coherencia, predisposición positiva, capacidad de aprendizaje, etc.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1 Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

“Programa 1:1”: Un estudiante una práctica.

Desde el Observatorio Ocupacional se propone como actividad indispensable para adquirir esta competencia la realización de prácticas en empresas. Con esta actividad podemos llegar a adquirir todas las características propias para poder llegar a realizar una aplicación correcta de los conocimientos adquiridos al mercado laboral. Algunas de las características intrínsecas a dicha capacidad, como hemos mencionado anteriormente son: formación, compromiso, planificación, implicación, coherencia, predisposición positiva, capacidad de aprendizaje, etc.

La actividad de realizar prácticas en empresas viene caracterizada por:

- Facilita oportunidades para aplicar a un contexto real los conocimientos adquiridos en la Universidad, haciéndolos más significativos en la medida en que permiten comprobar de primera mano su aplicación al ámbito de lo profesional (Experiencia).
- Completa los contenidos teóricos con otros eminentemente prácticos y propios de la profesión a ejercer (Formación).
- Permite que el estudiante se enfrente a situaciones reales y cotidianas en el mundo del trabajo. Con frecuencia dichas situaciones admiten una diversidad de enfoques y pocas veces soluciones únicas (Capacidad de aprendizaje).
- Ofrece oportunidades para que, al tiempo que se va conociendo los condicionantes del mundo del trabajo, se vaya haciendo un esfuerzo de cambio personal que permita ir adaptando, poco a poco, las propias actitudes a las exigencias del ámbito laboral (Compromiso).
- El conocimiento de la realidad laboral lleva al alumno a un reajuste de expectativas. Las

prácticas pueden ayudar a desarrollar una visión más equilibrada de los diversos aspectos de los puestos a los que puede aspirar el sujeto (Coherencia).

3.2 Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
FORMACIÓN	<p>Conjunto de conocimientos adquiridos por el titulado universitario; teóricos y prácticos.</p> <p>Participar en congresos, asistir a cursos, etc.</p> <p>Es aconsejable la participación en congresos de la titulación y realizar talleres de formación para la búsqueda de empleo (ofertados por el Observatorio Ocupacional). Así la formación teórico-práctica recibida por el alumno se complementa de forma adecuada a los requerimientos del mercado laboral.</p>
COMPROMISO	<p>Se entiende como una obligación contraída por el titulado. El grado de compromiso depende de cada persona.</p> <p>Presenta tu candidatura cuando pidan voluntarios para ser delegados en clase.</p> <p>Una de las maneras para adquirir un grado de compromiso en el ámbito universitario puede ser el pertenecer a la Delegación de Estudiantes, ser delegado de clase o simplemente colaborar con el resto de compañeros de clase en la realización de trabajos planteados en las diferentes asignaturas de la titulación.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>PLANIFICACIÓN</p>	<p>Capacidad de proyectar una acción en un tiempo determinado.</p> <p>Planifica tu tiempo de estudio, y realiza un planning que te permita prepararte todas las asignaturas del curso.</p> <p>Una buena planificación hace que el tiempo se dilate mucho más. Con ello logramos realizar un mayor número de actividades que permitan una mejor formación, una mayor capacidad de compromiso e implicación y por tanto que la capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica se realice de forma correcta.</p>
<p>IMPLICACIÓN</p>	<p>Esta relacionada en gran medida con el compromiso.</p> <p>Hazte voluntario.</p> <p>Se puede entender de forma similar que el compromiso. Un titulado para ganar grado de implicación, puede colaborar con proyectos de la titulación, departamento o proyectos universitarios; actividades deportivas, organizaciones sin ánimo de lucro, etc.</p>
<p>CAPACIDAD DE APRENDIZAJE</p>	<p>Aprender es adquirir el conocimiento de algo por medio del estudio o de la experiencia.</p> <p>Pon en práctica todos los conocimientos aprendidos.</p> <p>Esta capacidad es una competencia genérica que puede mejorarse constantemente. Hay infinidad de formas de mejorar nuestra capacidad de aprender, como pueden ser: participación dinámica en clase (realizando preguntas), búsqueda de información para realizar trabajos, realización de prácticas en empresas, etc.</p>

3.3 Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede ser útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

Por ejemplo, en una empresa se decide enviar al trabajador a un curso de formación específica con perspectivas de mejorar la capacidad del trabajo y su efectividad. Una vez realizado el curso por el empleado se plantean las siguientes cuestiones:

- ¿Tendría alguna utilidad la realización del curso si el empleado no aplica en el puesto de trabajo los conocimientos adquiridos?
- ¿Sería conveniente que el empleado explicara a sus compañeros las ideas fundamentales de los conocimientos adquiridos?
- Si no aplica los conocimientos adquiridos y continúa con las técnicas que utilizaba anteriormente por comodidad, aversión al cambio, etc. ¿Serían de utilidad los conocimientos adquiridos?, ¿su capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica es la correcta?

Es fundamental tener una buena predisposición al aprendizaje para poder desarrollar adecuadamente

esta competencia, pero la predisposición, la implicación, una buena formación y la planificación son fundamentales no sólo a la hora de adquirir la competencia, sino también a la hora de fomentarla y adaptarla a lo largo de la vida laboral del titulado.

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

ALCAIDE, F. et al. (2003): "Coaching directivo: desarrollando el liderazgo". Ed. Ariel, Barcelona.

CORNALBA, F. (2005): "Transformar los deseos en resultados". Ed. Vecchi, Barcelona.

EORGES, P.M. (2005): "Mejorar la eficacia". Ed. Deusto, Barcelona.

JONES, J.E. y BEARLEY W.L. (1998): "Cómo gestionar la propia energía". Ed. Centro de Estudios Ramón Areces, Madrid.

PROYECTO TUNING (2005):
<http://www.relint.deusto.es/TUNINGProject/index.htm>.

ROPÉ, F. y TANGUY, L. (1994): "Savoirs et compétences". Ed. L'Harmattan. Logiques Sociales, Paris.

UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA (2005):
<http://www.uclm.es/espacioeuropeoes>

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

Nos encontramos sumergidos en distintos sistemas al mismo tiempo, es decir, actuamos en distintos escenarios con roles diferentes en todas las facetas de nuestra vida, y ello exige que seamos habilidosos en cada sistema. Por ello, relacionarnos eficazmente con las personas que nos rodean cobra vital importancia en nuestra cotidianidad.

El dominio de las habilidades interpersonales provocará que actuemos de una manera natural y espontánea en cada una de nuestras facetas sociales, pero sobre todo, se tratará de una actuación acorde con la situación en cuestión en la que nos encontremos, es decir, nuestra manera de relacionarnos con los demás generará armonía en la organización, empresa, situación, rol, etc. donde quiera que nos encontremos; llegando finalmente a la consecución de los objetivos propuestos.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

Las Habilidades Interpersonales se concentran en esa amalgama de comportamientos y actitudes que reúne un individuo cuando se relaciona cordialmente con quienes le rodean, sin olvidar en ningún momento los objetivos grupales que tiene que conseguir.

Se traduce tanto en el interés por conocer a los otros, como por el interés en conocer el ambiente en el que se interactúa, de tal modo que las actuaciones incluyen en todo momento la consideración de los demás (yendo más allá de la mera comprensión).

En este sentido, la persona que posee habilidades interpersonales establece buenas relaciones con los demás en cuanto a que conoce cómo establecer relaciones (de trabajo, estudio, cooperación.....) tanto con los propios colaboradores como con grupos externos, ya que negocia y regula los problemas de dicha interacción sin enajenarse, comprende a los demás y es capaz de conseguir la cooperación de cada uno de los colaboradores dentro incluso de relaciones no jerárquicas. En muchas ocasiones vamos a encontrar que a esta competencia se le denomina "Habilidades Sociales", dado su carácter grupal, pues toda interacción con otras personas se efectúa en un contexto social determinado.

3. PROPUESTA DE ACCIONES PARA DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1. Actividades relacionadas con el Observatorio Ocupacional.

Realizar Cursos y Talleres sobre Orientación Laboral.

Por un lado es interesante realizar los talleres que organiza el Observatorio Ocupacional sobre Orientación laboral, ya que al tratar la Búsqueda Activa de Empleo (BAE) se incluyen ejemplos, ejercicios y exposiciones sobre distintos tipos de habilidades sociales o interpersonales.

Realizar prácticas.

Por otro lado, como visión más práctica, la posibilidad de realizar prácticas en empresas mientras somos universitarios nos va a permitir comprobar si realmente somos socialmente habilidosos, pero además, nos va a mostrar casos reales en los que podemos llegar a serlo. Una buena observación y reflexión sobre nuestro comportamiento en las prácticas hará que mejoren nuestras competencias cuando se trate de acudir a una empresa en calidad de empleado.

3.2. Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>SABER EXPRESAR QUEJAS</p>	<p>Transmitir a quienes nos rodean lo que no nos gusta de ellos.</p> <p>Realizar prácticas.</p> <p>Si no nos gusta una propuesta que nos haya transmitido un compañero o colaborador podemos comunicar que el proyecto nos parece muy costoso en términos económicos, pero nunca diríamos simplemente “este proyecto no me gusta”. Como se aprecia, habrá que transmitir nuestra oposición de una manera frontal pero sin tensión: para ello hay que saber que siempre se critican aspectos concretos y no a una persona o proyecto en su totalidad.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>SABER SOLICITAR CAMBIOS DE CONDUCTA</p>	<p>Pedir un cambio conductual sin sentirnos incómodos.</p> <p>Realizar un trabajo en grupo.</p> <p>Realizar un trabajo junto con un compañero o compañeros de clase con el que nos cueste mantener una relación de trabajo y manifestarle por qué consideramos que un cambio en su conducta podría provocar una mejora en los trabajos en el aula. Para transmitir nuestra petición de una manera no agresiva, es pertinente que se tengan en cuenta otros aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solicitarlo de una manera breve. - Los cambios se dirigen hacia la conducta, no hacia la persona. - Solicitar un cambio de conducta específico. - Estar dispuesto a escuchar el punto de vista de la otra persona. - Empezar y finalizar la conversación con lenguaje positivo. <p>Le diríamos por ejemplo: “Creo que la introducción del trabajo todavía habría quedado mejor si hubieras acudido a las reuniones, de todas formas en posteriores trabajos nos podemos reunir con mas asiduidad para mejorarlos”.</p>
<p>POSEER HABILIDAD PARA PREGUNTAR</p>	<p>Lograr conocer todo lo que nos interesa.</p> <p>Preguntar a un compañero, profesor, tutor, etc.</p> <p>Podemos preguntar una misma cuestión pero utilizando diversas fórmulas interrogativas, y comparar con cuál de ellas hemos obtenido más información pertinente y relevante. Por ejemplo, ¿Cómo piensas que se podría mejorar el trabajo? ¿Qué opinas del desarrollo y la argumentación del trabajo?.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>ENCAJAR EL RECIBIMIENTO DE QUEJAS Y CRÍTICAS</p>	<p>No sentirnos molestos cuando seamos objeto de críticas.</p> <p>Practicar en las relaciones sociales.</p> <p>Es útil utilizar comentarios o preguntas como “Me interesa conocer tus propuestas y alternativas”. Se trata de captar los comentarios críticos que nos hagan quienes nos rodean y solicitarles que nos expliquen qué ha provocado que lleguen a esa actitud y qué creen ellos que podemos hacer para mejorar.</p> <p>Lo habilidoso en esta situación pasa por los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En caso de que nos defendamos, esperar a que la otra parte haya finalizado su exposición. - Solicitar detalles para tener información sobre lo que realmente ha enojado a la otra persona. “¿Podrías matizar en concreto lo que tu mejorarías?” - Aceptar al menos una de estas opciones: La persona que efectúa la crítica tiene razón, o la persona que efectúa la crítica está en pleno derecho de transmitir su opinión. “Creo que tienes razón en el aspecto de la introducción, sin embargo discrepo en el apartado del desarrollo”. - Si la crítica es constructiva, comprometernos con la otra parte en una reflexión. Si la crítica es destructiva hacerle ver a la otra parte que todos hemos de reflexionar. “¿Qué te parece si nos centramos en aportar a las mejoras, posibles soluciones?”.
<p>DAR Y RECIBIR ELOGIOS</p>	<p>Manejarse con diferentes tipos de reforzadores sociales que ayudan a interactuar.</p> <p>Realizar prácticas.</p> <p>Cuando realizamos prácticas surgen numerosas oportunidades para practicar esta habilidad. Por ejemplo, es interesante apreciar como una frase como “Helena, me gusta la manera que tienes de comenzar las reuniones” es mucho más eficaz que únicamente comunicar “Ha sido una buena reunión”.</p>

HABILIDADES

EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS

DAR Y RECIBIR ELOGIOS

Ello se debe a que las personas habilidosas en la transmisión de alabanzas conocen que:

- Es conveniente expresar los elogios en los términos de los propios sentimientos y no en términos absolutos.
- No ignoran nunca las conductas que les agradan, para ello reflexionan sobre lo que hacen los demás en las ocasiones en las que el equipo funciona.
- Afrontan la transmisión de una manera positiva y directa, para lo cual se es específico en todo momento (comunicando concretamente lo que nos gusta) e incluyendo el nombre de la persona a quien elogiamos.
- Las personas habilidosas además encajan las alabanzas con naturalidad. De modo que hay que saber aceptar los comentarios positivos que nos transmiten los otros con aceptación y humildad, pero sobre todo dando las gracias por la amabilidad que han tenido al comunicárnoslo. Por ejemplo: "Gracias por el elogio, a mí también me gusta tu forma de dar crítica constructiva".

MANTENER UNA OPOSICIÓN ASERTIVA

Saber decir "no" cuando queremos decir "no".

Practicar cuando te propongan realizar actividades compañeros y amigos.

Como por ejemplo ".....me encantaría ir contigo a ese sitio, pero casualmente esta tarde no puedo. ¿Qué tal posponerlo para la semana que viene? Elige tú el día y la hora, yo tengo libre todas las tardes de esa semana". Esta respuesta nos hará más asertivos, es decir, no nos sentiremos mal por no poder acceder a un favor que nos han pedido. A casi todo el mundo le resulta imposible oponerse a lo que nos piden los demás sin sentirnos incómodos.

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>ACTUAR CON EMPATÍA</p>	<p>Ponernos en los zapatos del otro.</p> <p>Proponerte como delegado de clase.</p> <p>Para mejorar esta habilidad es interesante que cuando nos cueste entender a un compañero intentemos asumir cuál es su situación, intentar conocer el tipo de vida que lleva este compañero.</p> <p>De este modo, quizás podamos entender que su trabajo le impide estudiar tantas horas como a nosotros, o que el cuidar de su familia le hace estar más cansado en clase. O tal vez se trate de ver que en sus prácticas de empresa tiene una situación distinta a la nuestra, o que al ser el delegado de clase tiene más obligaciones con otros compañeros, etc.</p>
<p>CONOCER HABILIDADES SOCIALES NO VERBALES</p>	<p>Comunicarnos utilizando otros elementos además de la palabra.</p> <p>Participar en talleres de búsqueda activa de empleo.</p> <p>Es importante comunicar de una forma eficaz, es decir, además de saber lo que tenemos que decir es imprescindible dominar cómo decirlo. Podemos utilizar los talleres BAE-TE del Observatorio, en los cuales se utiliza la cámara de vídeo para entrenar en los siguientes aspectos, si bien, también se ha comprobado que pertenecer a un grupo de teatro ha ayudado a mucha gente a mejorar esta habilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuidar nuestra expresión facial: debemos ensayar y conocer nuestra expresión para que de este modo sea acorde con lo que estamos transmitiendo. - Ser cuidadosos con la mirada: mirar a la cara de la otra persona implica captar el significado de lo que nos está diciendo y también transmitirle nuestro interés. - Sonreír siempre nos va a ayudar, pues transmite aceptación y amabilidad, con lo que ayuda a mantener relaciones más fluidas.

HABILIDADES

EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS

CONOCER HABILIDADES SOCIALES NO VERBALES

- Mantener una postura corporal simétrica con la otra parte puede ayudarnos a generar feedback en la comunicación.
- Cuidar los gestos. Es vital que nos encargemos de no hacer aspavientos con las manos cuando hablemos, pero tampoco que estén totalmente inmóviles. También analizaremos los tics y movimientos nerviosos para evitarlos.
- Cuidar la imagen. También supone mejorar nuestra comunicación no verbal. La imagen implica puntualidad, aseo personal, saludar y despedirse dando la mano, dar las gracias, etc.

MANEJARNOS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Hacer que nuestras emociones sean facilitadoras para las relaciones.

Preparar el currículum y la entrevista de trabajo para enviar a una empresa.

Realizar un ejercicio para destacar mis puntos fuertes y débiles, reflexionando sobre si estas cualidades se enmarcan dentro de características emotivas o no. Intentar volver a pensar sobre lo positivo y negativo en el plano emotivo y analizar si ello me ha ayudado realmente a conseguir algo útil en mis relaciones.

Por ejemplo piensa en tus puntos fuertes cuando realizaste el trabajo en equipo sobre aquella asignatura que menos te gustaba (conocimiento de habilidades sociales no verbales, empatía, dar y recibir elogios) y débiles (falta de saber encajar críticas, falta de oposición asertiva, falta de poseer la habilidad de preguntar).

Se trata de controlar nuestras emociones de tal modo que estas no interfieran en nuestras relaciones con los demás. Por ejemplo. "Como no se encajar críticas ni le he preguntado en concreto qué hubiera mejorado, me ha sentado mal y hemos discutido. Quizás si hubiera poseído la habilidad para preguntar concretamente que es lo que pensaba que estaba mal, y oposición asertiva para decirle que con todo ese trabajo no podía, las cosas hubieran mejorado. Quizás ambas estábamos nerviosas por motivos personales y ello generó la discusión".

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
MANEJARNOS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	Se trata de conocernos previamente para discernir las diferentes situaciones por las que pasa todo tipo de equipo de trabajo, procurando que nuestras emociones actúen en el momento apropiado bajo autocontrol, ya que el descontrol de nuestras emociones puede ser un lastre para los objetivos a conseguir.

3.3. Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede serte útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- Si ya se han realizado prácticas de empresa: comentar con los compañeros las situaciones interpersonales que me hicieron sentir incómodo. ¿Cómo habrían actuado ellos?
- Cada vez que un compañero exponga un argumento que no me guste, he de comunicarle que no me ha gustado. Posteriormente le pediré que me transmita su feed-back, es decir, llegar a saber si fui muy duro con la crítica, si le concreté el punto exacto que no me gustaba, etc. Por otro lado, si un compañero ha destacado en clase y se merece una alabanza, voy a comunicársela sin que suene a cumplido y sin que piense que lo hago para solicitarle algo.

- Cuando hable en público le diré a mis compañeros (cuanto más extenso sea el grupo a quien se lo pida, mejor) que posteriormente me digan cómo ha sido mi comunicación no verbal (posturas, gestos, tics, etc.), y además la compararé con la idea que tengo de mi propia imagen.
- He de pedir a mis compañeros que me transmitan las críticas que tienen sobre mí. Las aceptaré deportivamente y si es necesario les daré un argumento que evite lo meramente defensivo. Ante un mismo comportamiento mío voy a solicitar críticas de distintas personas, para analizar en qué coinciden y qué razón puede motivar las diferencias.

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

CABALLO, V. E. (1997): “Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales”. Ed. Siglo XXI, Madrid.

ROCA, E. (2004): “Cómo mejorar tus Habilidades Sociales”. Ed. ACDE, Valencia.

VAN-DER HOFSTADT, C. (2005): “El libro de las habilidades de comunicación”. Ed. Díaz de Santos, Madrid.

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

Las organizaciones están inmersas en un entorno de cambio continuo y precisan de colaboradores que sean capaces de adaptarse a las demandas y superar con éxito las exigencias que se les solicitan, sin verse afectados por elevados niveles de estrés. Un grado de estrés inadecuado, se manifiesta generando malestar, y puede llegar a afectar a 3 niveles: físico, de conducta y de pensamientos.

A nivel físico, el estrés puede manifestarse como taquicardia, hipertensión, colesterol, sequedad de boca o tartamudez, etc. En el segundo nivel de estrés, el estrés reflejado en la conducta se puede manifestar como incapacidad para afrontar situaciones estresantes. Finalmente, en el último nivel de estrés, determinados pensamientos negativos pueden provocar incapacidad para tomar decisiones, concentrarse o atender, olvidos frecuentes o irritabilidad.

2.- DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

El estrés, podríamos definirlo como aquél que está provocado por cualquier situación percibida como amenazante o potencialmente generadoras de estrés.

Las situaciones generadoras de estrés pueden ser de dos tipos: a) cuando se convierten en estresantes por la interpretación que la persona hace de ellos b) cuando por sus características tienen capacidad de producir cambios en nuestro organismo, desencadenando la respuesta de estrés.

Una persona con alto control del estrés tiene habilidad de controlar cualquier foco de tensión en 3 niveles:

Control físico: Hacer frente a la situación, generadora de estrés, controlando el propio organismo.

Control de conducta: Desarrollar conductas que le ayuden a afrontar o minimizar los problemas que generan la aparición de estrés.

Control de pensamiento: Capacidad para cambiar la forma de ver una situación, negativa en positiva.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL AMBITO UNIVERSITARIO.

Entrevista del Observatorio Ocupacional, dentro de los cursos de Búsqueda Activa de Empleo (BAE). Es una manera fácil y sencilla de aprender a controlar tanto la relajación del cuerpo como la respiración.

3.1 Actividades propuestas por el Observatorio.

3.2 Otras actividades que puedes realizar.

Taller de Entrevista (BAE-TE).

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

El Observatorio Ocupacional, recomienda para el desarrollo de esta competencia apuntarse al Taller de

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
CONTROL FÍSICO	<p>Capacidad para conseguir un estado de relajación: física, respiratoria, motora...</p> <p>Apuntarse a cursos de natación, buceo, yoga...</p> <p>Cuando controlas tu cuerpo, puedes hacer frente de forma mas optima a demandas de situaciones tensas. Por ello, apuntarte a natación, yoga, etc, te ayudará a estar tranquilo y relajado, controlando la respiración, taquicardia, sudoración, de forma previa a exámenes, entrevistas, o prácticas complicadas. Por ello, pídele al monitor que haga incidencia en el control de la respiración. Así al tiempo que ejercitas y mejoras tu aspecto físico, irás adquiriendo habilidades de control respiratorio y relajación muscular tras el ejercicio.</p>
	<p>Capacidad para saber afrontar o minimizar problemas y/o hacer frente a situaciones estresantes.</p> <p>Realizar talleres de empleo del observatorio y prácticas 1.1.</p> <p>Si te inquieta poder saber cómo afrontar o minimizar los problemas que provocan la</p>
CONTROL DE CONDUCTA	

HABILIDADES

EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS

CONTROL DE CONDUCTA

aparición de estrés, como desconocer cómo comportarte ante una situación, como por ejemplo, responder a una pregunta del profesor con éxito, realizar preguntas en el aula, participar en coloquios, subir al despacho del profesor en horas de tutorías, acudir a revisiones de exámenes, solicitar apuntes, etc. Realizar talleres de empleo, te ayudará a adquirir competencia a este nivel, ya que aprenderás a desenvolverte con habilidad en determinadas circunstancias que luego podrás llevar al terreno personal. En todos estos talleres, se potencian conductas para enfrentarse a situaciones, a través de prácticas de “Role Playing”, observación de conductas, escenificaciones y ejecución posterior en la realidad.

Otra opción, puede ser la búsqueda por tu cuenta de prácticas mediante el Programa 1.1, es decir, hacerte con empresas donde te gustaría hacer prácticas y visitarlas para conseguir una entrevista personal. Ello te permitirá enfrentarte a las demandas de la realidad, decidir la empresa y la práctica que quieres realizar, y aprender de tus errores sin apenas perjuicio. Si por el contrario no te vieras suficientemente preparado, puedes optar por el Taller de búsqueda de prácticas, donde un técnico te dará las pautas y consejos necesarios para enfrentarte con garantías de éxito a las situaciones estresantes.

Gestionar el tiempo: Programando cronogramas de ejecución: de estudios, formación, ocio...

En el ámbito universitario, y posteriormente en el laboral, puede ser muy útil fomentar el aprendizaje de los individuos en estrategias de carácter organizativo, necesarias para facilitar al individuo recursos de organización de su tiempo en tareas que hay de desempeñar o en excesos de demandas de trabajo. Por ejemplo, si te inquieta tener sobrecarga académica o la falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, podría resultarte útil programar los trabajos/estudios entre compañeros responsables, determinando el cronograma de ejecución en una agenda.

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
CONTROL DE CONDUCTA	<p>Realizar esta sencilla actividad, al tiempo que da una visión más positiva y realista de los demás, te ayudará a ver otras formas de planificación, dejar márgenes para imprevistos y ser más realista. Además, otras ventajas son: centrarte en objetivos más prioritarios, ser capaz de delegar en los demás o anticipar tareas evitando aglomeraciones.</p>
CONTROL DE PENSAMIENTO	<p>Capacidad para transformar o cambiar la forma de ver una situación, negativa en positiva.</p> <p>Autoregistrar situaciones estresantes y control mental.</p> <p>No obstante, si tu problema es que tiendes a transformar situaciones o a percibir las negativas y te sientes estresado por pensamientos que te sobrevienen e impiden tu buen funcionamiento, podrías realizar actividades grupales que te ayuden a desconectar, al tiempo que llevas un autoregistro fiable de situaciones estresantes.</p> <p>Si observas que algún pensamiento se repite de forma reiterada y no te deja funcionar a pleno rendimiento, (por ejemplo, soy incapaz de aprobar) podrías utilizar un simple ejercicio de control mental:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1º. Identificar y valorar el pensamiento estresante. Por ejemplo, soy incapaz de hacer "NADA" bien. 2º. Fijar una interrupción temporal de pensamiento: Utilizando un despertador, mantener el pensamiento estresante en la mente durante 2 minutos. Cuando suene la alarma, gritar internamente la palabra clave "basta" manteniendo la mente en blanco durante 45 segundos. 3º. Practicar sin ayuda: Lo mismo que el anterior pero sin la ayuda del despertador. Hemos de dar por concluida esta fase cuando somos capaces de interiorizar la palabra ¡¡¡BASTA!!!

A continuación te mostramos el siguiente ejemplo de auto registro de pensamiento:

FECHA	DESCRIPCIÓN SITUACIÓN ANTERIOR AL PENSAMIENTO	DESCRIPCIÓN SITUACIÓN ACTUAL	POSIBLE/ S SOLUCION/ ES	CONSECUENCIA REAL
24/01/06	<p>Momento: 16 horas</p> <p>Situación: El profesor tras una tutoría comenta que mi trabajo es de suspenso y que requiere mejoras.</p>	<p>Momento y situación actual: 20 horas: Estoy en casa por la tarde delante del ordenador sin concentración</p> <p>Pensamiento: Soy totalmente incapaz de mejorar ni hacer nada bien , no voy aprobar nunca</p> <p>Sentimiento: El pensamiento hace que me sienta frustrad@ e irritad@ desde las 16 horas (4 horas)</p> <p>Causa: Mis pensamientos y sentimientos impiden mi concentración</p>	<p>Controlar los pensamientos (interrupción temporal)</p> <p>Reflexionar de forma lógica: ¿Realmente, no hay nada en el trabajo que esté bien?</p> <p>Buscar evidencia anterior del pensamiento:... "incapaz" "nada bien"</p> <p>Preguntar qué cosas mejorar y quitar del trabajo.</p> <p>Mirar realizaciones de otros compañeros para implementarlas en mi trabajo</p>	<p>Consecuencia real: Se entregó el trabajo mejorado y he obtenido 7.75</p>

3.3. Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede ser útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- Expón a tus amigos temas que veas de forma negativa pidiéndoles que te den su visión más positiva. Con ello adquirirás cierta seguridad en el momento realmente decisivo, y te sentirás más seguro.
- Comenta con tus compañeros alguna película en la que se enfrenten a situaciones estresantes, y aborda las posibles soluciones desde un punto de vista positivo.
- Observa cómo se enfrentan tus compañeros a situaciones estresantes siendo objetivo.

4.- BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

FISHER, S. y HOOD, B. (1987): "The stress of the transition to university: a longitudinal study of vulnerability to psychological disturbance and homesickness". *British Journal of Psychology*, nº 79, pp. 1-13.

HURLE, P. (2004): "Vivir sin estrés: Consejos útiles para superarlo". Ediciones Ocu, Madrid.

LABRADOR, F.J. (1992): "El estrés. Nuevas técnicas para su control". Ediciones Temas de Hoy, Madrid.

POLO, A., HERNÁNDEZ J.M. y POZO, C. (1996): "Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios". *Ansiedad y Estrés*, nº 2, pp. 159-172.

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

Es fundamental para dar respuesta a las exigencias del mercado y al dinamismo vertiginoso que lo caracteriza, ser capaces de manejar la incertidumbre ante las diferentes disyuntivas y decidir, diseñar y valorar las alternativas posibles apostando con responsabilidad por la más eficiente.

Es esencial ser capaz de afrontar con éxito las diferentes decisiones, en la vida en general, y por supuesto en el campo de la formación y autorrealización profesional. Esto implica, aprender a maximizar las probabilidades de que dicha elección sea la más óptima y adaptativa en cada momento a cada situación.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

Decidir significa inclinarse por una opción ante un abanico de alternativas posibles.

El sector laboral no requiere de los profesionales únicamente que decidan, sino que además precisa que

sean capaces de comprender la situación, definir todas las alternativas posibles, evaluar sus consecuencias, apostar por la más eficiente y asumir las consecuencias.

En resumen, cinco son las características que definen los procesos efectivos de toma de decisiones:

1. Analizar: comprender la disyuntiva y las variables que la condicionan.
2. Definir: crear el abanico de todas las alternativas posibles.
3. Evaluar: detectar la viabilidad, efectividad y consecuencias de cada alternativa.
4. Resolver: apostar por la alternativa con mayor potencial.
5. Valorar: aceptar las consecuencias de la decisión. Disfrutar de sus satisfacciones y aprender de los aspectos de mejora.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1 Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

El Observatorio Ocupacional facilita diferentes actividades formativas e interactivas para fomentar esta habilidad:

Talleres de Empleo.

Puedes participar de manera activa en diferentes acciones tanto individuales (tutorías con un técnico en orientación laboral para perfilar tus objetivos y accionarlos), como grupales, entre las que cabría destacar: Grupos de Búsqueda Activa de Empleo (BAE-G), Talleres de Entrevistas (BAE-TE), o Talleres de Habilidades Sociales y Orientación para el Autoempleo. Incluso, en este último aspecto se te ofrece un completo Programa de Emprendedores Universitarios (P.E.U.).

Cada acción formativa posee un matiz y un propósito que será necesario vincular con tus intereses y particularidades, pero no obstante, todas entrenan la capacidad de tomar decisiones aplicada a diferentes circunstancias: desde la definición de tus objetivos profesionales, hasta la acción en la búsqueda de empleo e incluso el emprendizaje empresarial.

Prácticas en empresas e instituciones:

Programa 1.1. Busca tu propia práctica. Utiliza esta posibilidad para entrenar la capacidad de tomar la decisión de cuál es la empresa en la que puedes iniciar tu andadura pre-profesional satisfactoriamente. Sé pro-activo, ¡crea tu oportunidad!

Programa 1.100. Busca prácticas para tus compañeros. Conviértete en un negociador. Aprende a tomar decisiones que impliquen vinculaciones formativas y profesionales satisfactorias entre universidad, empresa y estudiante.

Prácticas internas. Explora las posibilidades de autorrealización profesional dentro de tu propio nicho actual: la universidad. Familiarízate con los diferentes departamentos y el curso de las investigaciones presentes en tu área de conocimientos.

3.2 Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
ANALIZAR	<p>Comprender la disyuntiva y las variables que la condicionan.</p> <p>Seleccionar una noticia de relevancia para analizar su trascendencia a diferentes niveles, por ejemplo, político, económico y social.</p> <p>Entrena tu capacidad de análisis y comprensión. La noticia seleccionada cabe haberla perfilado con todas las fuentes informativas disponibles (prensa nacional e internacional y diferentes emisiones televisivas). Utiliza varios hilos conductores para evaluar su posible relevancia (por ejemplo las premisas políticas, económicas y sociales) e hilvánelas entre sí para tejer una síntesis final.</p>
	<p>Crear el abanico de todas las alternativas posibles.</p> <p>Crear un listado con las empresas de la provincia.</p> <p>Registra todas las opciones que posees para colaborar con entidades de todo tipo que estén vinculadas a tu área de conocimientos en tu sector geográfico de preferencia.</p>
EVALUAR	<p>Detectar viabilidad, efectividad y consecuencias de alternativas diversas.</p> <p>Estudia la idoneidad de cursar determinadas opciones formativas en tu próximo año académico.</p> <p>Descárgate el plan de estudios presente en tu universidad. Es posible que no puedas cursar todas las optativas, sondea el itinerario de cada una y analízalas siguiendo los siguientes parámetros:</p> <p>En primer lugar, la viabilidad: ¿es posible realizar una determinada asignatura? Piensa si puedes hacerla compatible con horarios personales y con responsabilidades o compromisos ya adquiridos.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
EVALUAR	<p>En segundo lugar, la efectividad: ¿cursar la asignatura te aproxima a la consecución de tus objetivos profesionales futuros?</p> <p>En tercer lugar, las consecuencias: evalúa si elegirla es incompatible con otras opciones formativas o profesionales igualmente interesantes, y la posible trascendencia futura. Detecta los riesgos y determina si te resulta razonable asumirlos.</p> <p><i>Asume una visión global que te permita detectar el sentido de la combinación de asignaturas optativas elegidas finalmente.</i></p>
RESOLVER	<p>Detectar viabilidad, efectividad y consecuencias de alternativas diversas.</p> <p>Estudia la idoneidad de cursar determinadas opciones formativas en tu próximo año académico.</p> <p>Descárgate el plan de estudios presente en tu universidad. Es posible que no puedas cursar todas las optativas, sondea el itinerario de cada una y analízalas siguiendo los siguientes parámetros:</p> <p>En primer lugar, la viabilidad: ¿es posible realizar una determinada asignatura? Piensa si puedes hacerla compatible con horarios personales y con responsabilidades o compromisos ya adquiridos.</p> <p>En segundo lugar, la efectividad: ¿cursar la asignatura te aproxima a la consecución de tus objetivos profesionales futuros?</p> <p>En tercer lugar, las consecuencias: evalúa si elegirla es incompatible con otras opciones formativas o profesionales igualmente interesantes, y la posible trascendencia futura. Detecta los riesgos y determina si te resulta razonable asumirlos.</p> <p><i>Asume una visión global que te permita detectar el sentido de la combinación de asignaturas optativas elegidas finalmente.</i></p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>RESOLVER</p>	<p>Apostar por la alternativa con mayor potencial.</p> <p>Entre dos becas de estudio concedidas para el mismo año académico, determina cuál resulta más conveniente.</p> <p>En el mismo año académico te conceden una beca Séneca (cursar un año en una universidad española) y una Erasmus (cursar el mismo período en una europea). Aunque el supuesto está formulado de manera excluyente, cabría analizar si lo es realmente. Con un cambio de perspectiva, se podría evaluar, en primer lugar, qué beca sería más probable volver a conseguir al año siguiente (cuál es más susceptible de ser aplazada con éxito) y, en segundo lugar, cuál de las dos perfiles de manera más exacta mis objetivos profesionales futuros. De esta manera, se puede aislar la alternativa que maximiza las probabilidades de éxito y minimiza los riesgos.</p>
<p>VALORAR</p>	<p>Aceptar las consecuencias de la decisión. Disfrutar de sus satisfacciones y aprender de los aspectos de mejora.</p> <p>Valora las acciones emprendidas para conseguir que el casero del piso de estudiantes donde vives realice las reparaciones oportunas.</p> <p>En el piso de estudiantes donde vives se ha producido una avería con el calentador y, encima, ¡en enero!. Tras avisar al casero en varias ocasiones, éste prolonga de manera indefinida la reparación efectiva. Así que, decidís llamar a un técnico y pagarle la factura con el objetivo de descontar dicho importe en el pago de la cuantía en concepto de alquiler del mes próximo. Llegado febrero, y una vez que el casero comprueba la falta de pago del importe exacto del alquiler, pide explicaciones y se molesta porque considera radical la solución adoptada por vuestra cuenta.</p> <p>Es el momento de valorar si la acción emprendida ha sido satisfactoria y de indagar si existían otras posibilidades más fructíferas. Es decir, recordando siempre disfrutar de los</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
VALORAR	<p>beneficios que nos aporta dicha decisión, cabe aprender de la situación y asegurarse de no cometer los errores en los que podamos haber incurrido. Es el momento idóneo, siguiendo el ejemplo, de utilizar lo ocurrido para negociar con el casero y disculparse en los puntos necesarios con el objetivo de lograr una comunicación más fructífera con el arrendador que impida futuros conflictos.</p>

3.3 Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede serte útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- Una empresa te selecciona para trabajar antes incluso de graduarte, pero tú tenías previsto continuar una formación de postgrado. ¿Qué método seguirías para adoptar una decisión fructífera?
- En la misma empresa en la que realizas prácticas te dan a elegir entre varios departamentos, todos ellos con alguna afinidad (pero con diferentes matices) con tu campo de conocimientos. ¿Qué etapas seguirías para tomar una buena decisión al respecto?
- En tu equipo de trabajo universitario tienes un compañero al que aprecias, pero que no se implica lo suficiente en las tareas a realizar. ¿Qué decisiones podrías adoptar para aumentar su motivación para realizar con adecuación el trabajo?
- Tienes que elegir entre un trabajo altamente remunerado pero con poca afinidad con tu campo de estudios, y otro con menor remuneración pero con mayor afinidad con tus intereses intelectuales. ¿Cómo analizarías, definirías, valorarías y resolverías la situación? ¿Qué valoraciones crees que te suscitaría la decisión tomada a corto, medio y largo plazo?
- Te ofrecen una oportunidad formativa que está muy alejada de tu provincia de residencia. Ensayá el proceso de toma de decisiones.

Ante una toma de decisiones, ¿cómo te sientes?, ¿estimulado o aterrado? Evalúa tu predisposición, y ensaya modos de afrontarlo con éxito. Al fin y al cabo, es una constante vital: siempre, en todo momento, elegimos (desde cuestiones triviales hasta acontecimientos realmente trascendentales en nuestras vidas). ¡Entérate y aprende!

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

LARRIAGA, J. M. (2003): “Es muy fácil. Una historia de cómo tomar decisiones aportando valor a la empresa”. Ed. Granica, Barcelona.

RODRÍGUEZ, J. A. (2002): “Decidir no es fácil, pero te ha tocado a ti”. Ed. Prentice Hall, New Jersey.

VITT, E. y LUCKEVICH, M. (2003): “Business Intelligence”. Ed. McGraw Hill, Madrid

17 Habilidades básicas para el manejo del ordenador

por Milagros Magán Molina

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

Dentro de no mucho tiempo, las personas que carezcan de las competencias básicas para interrelacionarse a través de las Tecnologías de Información y Comunicación, y muy especialmente quienes no sepan “leer” a través de las fuentes de información digitales (canales de TV, ciberbibliotecas e Internet en general) o comunicarse a través del correo electrónico y escribir con los editores informáticos, se considerarán “analfabetas”, y estarán en desventaja para desenvolverse en la sociedad.

Desde hace unos años estamos viviendo en la sociedad de la información, caracterizada por el uso cada vez más generalizado de las Tecnologías de la Información y Comunicación en muchas de las actividades humanas (desde la compra de bienes o servicios básicos, hasta la telemedicina, pasando por la formación) y por una fuerte tendencia a la globalización económica y cultural (en un mundo interconectado, cualquier información o conocimiento se difunde a todo el planeta en cuestión de segundos). Esto conlleva una nueva cultura que supone nuevas formas de ver y

entender el mundo que nos rodea, el uso de nuevas máquinas e instrumentos y la implantación de nuevos valores y normas de comportamiento.

Así mismo, dado el avance constante y acelerado del conocimiento científico y técnico, los ciudadanos nos vemos obligados a adquirir nuevas competencias que nos mantengan al día para ejercer con excelencia nuestra profesión.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

Ser capaz de interrelacionarse, comunicarse, buscar información, etc. a través de los sistemas telemáticos de forma efectiva.

Existen distintas competencias básicas en el manejo del ordenador. Entre las más destacadas se pueden citar las siguientes:

- Conocimientos de los sistemas informáticos (hardware, redes, software).
- Habilidades necesarias para el uso del sistema operativo.
- Habilidades para procesar textos.
- Habilidades para el manejo de bases de datos y búsqueda de información.

- Habilidades para la comunicación mediante el correo electrónico.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1 Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

Con el objetivo de realizar una gestión más eficiente y ser más accesible a estudiantes, titulados, profesores y empresas con las que se relaciona el Observatorio Ocupacional, las bases de datos y la gestión de actividades se realiza utilizando como soporte los nuevos sistemas de información y comunicación. Concretamente algunas de las habilidades básicas para el manejo del ordenador se desarrollan en la interacción con el Observatorio Ocupacional a través de su página web www.umh.es/observatorio :

Cumplimentación del Currículum Vitae.

Con la cumplimentación del CV en la web del Observatorio Ocupacional se pueden desarrollar las habilidades básicas de cumplimentación de formularios y utilización de procesadores de texto.

Programa 1:1 web.

Mediante este programa, una vez que el estudiante ha acordado la práctica a realizar con una empresa o institución, puede cumplimentar los datos de la práctica a través de la web, lo cual ayuda al desarrollo de las habilidades básicas de cumplimentación de formularios.

Oferta de prácticas y trabajo en la web.

Dentro de la página web del Observatorio Ocupacional se puede encontrar una base de datos de las ofertas de prácticas y trabajo que realizan las empresas a los estudiantes y titulados de la UMH.

Comunicación con el Observatorio.

El Observatorio Ocupacional dispone de un correo electrónico: observatorio@umh.es, al que puede dirigirse cualquier persona para aclarar dudas o realizar gestiones.

Oferta de cursos de habilidades de Búsqueda Activa de Empleo (BAE) y creación de empresas.

La oferta de servicios a estudiantes es accesible a través de la web, de forma que su consulta y solicitud de inscripción ayuda al desarrollo de habilidades de

búsqueda de información. Un ejemplo muy completo y recomendable es el campus emprendedores on-line (www.campusceei.com/umh) que el CEEI y la UMH han ofrecido a los estudiantes, y que posibilita formación virtual de interés con créditos de libre elección.

3.2 Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>CONOCIMIENTOS DE SISTEMAS INFORMÁTICOS</p>	<p>Conocimientos de hardware, redes, software...</p> <p>Realizar un estudio sobre la adquisición de un equipo informático (ordenador, red, programas, etc.).</p> <p>Se trata de hacer ir a varios proveedores para solicitar presupuestos que cubran nuestras necesidades básicas en tecnologías de la información y comunicación, de forma que vayamos conociendo las características y funcionalidades de los equipamientos para el proceso y gestión de la información. Además, con los distintos presupuestos, se podría realizar una comparativa de sus características técnicas y cuál se adecua mejor a nuestras necesidades, haciendo la propuesta del equipo que ofrezca mejor relación calidad/precio.</p>
<p>SISTEMA OPERATIVO</p>	<p>Habilidades necesarias para el uso del sistema operativo.</p> <p>Utilizar el programa de tutorial.</p> <p>Algunos sistemas operativos disponen de un módulo de tutorial o “dar un paseo por ...”, que muestra las características básicas del sistema operativo que tengamos instalado en nuestro ordenador. También puede ser interesante el leer artículos que se hayan escrito sobre dicho sistema operativo, o incluso acudir a un foro de noticias o preguntar a algún compañero que tenga más destreza que nosotros en el uso de este entorno.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>PROCESADORES DE TEXTO</p>	<p>Habilidades necesarias para el uso del sistema operativo.</p> <p>Realizar los trabajos de clase utilizando un procesador de textos.</p> <p>Es una buena costumbre el realizar todos los trabajos utilizando herramientas informáticas, ya que la presentación y apariencia será mucho más profesional y se desarrollaran las habilidades para el uso del ordenador</p>
<p>MANEJO BASES DE DATOS Y BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN</p>	<p>Habilidades para el manejo de bases de datos y búsqueda de información.</p> <p>Planificar vacaciones buscando información solamente a través de Internet.</p> <p>Un ejercicio interesante de búsqueda de información podría ser la elección de un destino y realizar búsquedas en Internet sobre alojamientos, desplazamientos, restauración, bares de copas y zonas de actividad nocturna, lugares para visitar, cultura local, fiestas, naturaleza, museos, monumentos, etc. Realizar un itinerario del viaje y las visitas que se pueden realizar para un presupuesto determinado.</p> <p>Crear una base de datos de la nuestra colección de música.</p> <p>La utilización de herramientas informáticas que puedan ayudarnos en la organización de elementos de interés personal puede ser de gran ayuda, pues realizando una actividad de forma que nos agrada, nos permite desarrollar habilidades instrumentales. Se pueden crear campos para el título de los álbumes, fecha, compañía discográfica, autor, nombre de las canciones, duración, fecha de grabación, etc. Se puede crear un formulario de entrada de datos y varios formularios de consulta de la información introducida.</p>

HABILIDADES

EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS

COMUNICACIÓN CON CORREO ELECTRÓNICO

Habilidades para la comunicación mediante el correo electrónico.

Utilización del correo electrónico.

Para coger soltura en la comunicación con los nuevos sistemas de información y comunicación, puede ser interesante hacer uso de la dirección de correo electrónico que la UMH brinda a cada estudiante. Es aconsejable consultar regularmente los mensajes recibidos en este correo electrónico. Se puede facilitar esta dirección a amigos y/o familiares para que nos manden mensajes. También puede resultar de interés el suscribirse a los diversos boletines electrónicos que periódicamente nos remitirán información de algún tema que pueda resultar de interés para nosotros.

3.3 Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede ser útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones.

- Cinco compañeros de clase queréis crear un club de amigos que tenga un interés común (por ejemplo el buceo acuático). ¿Qué herramientas informáticas podrías utilizar para difundir vuestra actividad, manteneros en comunicación, mantener un registro actualizado de los miembros, quedar para realizar salidas, organizar las salidas y distribuir las tareas a realizar por cada miembro?.
- ¿En qué puede ayudar al desarrollo profesional de los titulados de mis estudios universitarios el conocimiento de herramientas y habilidades de sistemas de información y comunicación?. ¿Hasta qué punto es concebible el desarrollo profesional sin estos conocimientos instrumentales?.
- ¿Qué programas y equipos informáticos son los más utilizados en el desarrollo profesional de los titulados de mi especialidad?.

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

CASAS, J. y CASAS, J. (1999): "Office 2000 para torpes". Ed. Anaya Multimedia-Anaya Interactiva, Madrid.

GARCÍA, P. J. (1999): "Outlook 2000 para torpes". Ed. Anaya Multimedia-Anaya Interactiva, Madrid.

MARTÍNEZ, J. (1997): "Internet para torpes". Ed. Anaya Multimedia-Anaya Interactiva, Madrid.

PARRA, B. (1997): "Diseño de páginas web para torpes". Ed. Anaya Multimedia-Anaya Interactiva, Madrid.

RODRÍGUEZ, J. (1997): "Wordperfect 7 para torpes". Ed. Anaya Multimedia-Anaya Interactiva, Madrid.

THOMSON, K. J. y SANTOS, H. (1996): "Introducción a la informática para torpes". Ed. Anaya Multimedia-Anaya Interactiva, Madrid.

18 Habilidad de gestión de la información

por Juan Pastor Ventura

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

Ya nadie duda de que vivimos inmersos en una realidad en continuo cambio y esto sucede en cualquiera de las facetas de nuestra vida en la que nos fijemos. Si nos centramos en el mundo de la información y las comunicaciones estos cambios se producen de una manera aún más vertiginosa. La información, ayudada por las nuevas tecnologías, nos llega de una manera tan rápida, en tal cantidad y a través de tantos canales que puede llegar a ser perjudicial si no sabemos priorizar o discriminar la buena de la mala información, separar el grano de la paja.

El objetivo último sería poder canalizar adecuadamente esa información y utilizarla de una manera más eficaz y eficiente para reducir la incertidumbre y, en definitiva, poder tomar decisiones y elecciones adecuadas.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

Gestión de la información se podría definir como el conjunto de actividades realizadas con el fin de controlar, almacenar y, posteriormente, recuperar adecuadamente la información producida, recibida o retenida por cualquier persona en su actuar diario.

Se trataría de una técnica de trabajo que busca agilizar y facilitar los procesos de manejo de la información con el objeto de transformarla en conocimiento interrelacionado y eficaz. La gestión del conocimiento se apoya en las nuevas herramientas tecnológicas, para aumentar la productividad y la competitividad de la organización que las utiliza, es decir, se apropia de la información como materia prima de la economía en la sociedad actual.

La capacidad para gestionar información está formada por un conjunto de habilidades que se organizan en distintas fases y que más adelante se detallan:

- Fase de búsqueda.
- Fase de selección.
- Fase de almacenamiento.
- Fase de recuperación de la información para su utilización posterior.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1 Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

El Observatorio Ocupacional, dentro de su ámbito de actuación, te recomienda para desarrollar esta competencia que participes en:

Programa de Emprendedores Universitarios (PEU).

Apúntate a uno de los cursos sobre creación de empresas que te ofrece el Observatorio Ocupacional y al finalizar el mismo, simula la creación de un nuevo negocio plasmándolo en un plan de empresa. Así sabrás al final de tu trabajo si era una idea viable o hay que modificarla.

Redacción de tu Currículum Vitae.

Dedica tiempo a actualizar y tener al día tu CV. Ten listo un mínimo de dos modelos, uno abreviado (para un primer proceso de selección) y otro más extenso (para la entrevista final). Trabaja sobre él y adáptalo lo máximo posible al perfil que demanda la empresa a la que quieres optar (para ello te será de gran ayuda investigar el espíritu o el ideario de la empresa en cuestión).

Te puede ser de gran ayuda realizar alguno de los cursos de orientación laboral que te ofrece el Observatorio Ocupacional.

3.2 Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
CAPACIDAD DE BÚSQUEDA	<p>Conocer y estar familiarizado con la estructura y organización de bibliotecas y hemerotecas, conocer el papel de los diferentes diccionarios, enciclopedias, revistas y libros, además de las diferentes bases de datos y webs relacionadas con tus intereses.</p> <p>Procura no limitarte sólo a adquirir conocimientos en clase o en el trabajo, ojea en la prensa las noticias relacionadas con tu titulación o el sector en el que trabajes para conocer las novedades o tendencias del sector, interésate, investiga, curioso sea en tu entorno académico o laboral y procura ir siempre un paso por delante.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>CAPACIDAD DE SELECCIONAR</p>	<p>Puesto que la cantidad de información disponible, en ocasiones hace imposible la consulta de la misma en su totalidad, es muy importante conocer la calidad y relevancia de la información en relación con tus intereses.</p> <p>Para valorar la posible calidad de lo publicado en una revista, te será de utilidad el uso de índices de impacto (a cuánta gente llega la información) o el índice de citas de un artículo. Para valorar la relevancia de lo publicado, debes saber distinguir entre revistas que publican artículos teóricos y las que se especializan en trabajos de investigación empírica.</p>
<p>CAPACIDAD DE ALMACENAR</p>	<p>Habilidad para resumir la información relevante en forma de fichas o registros de un ordenador.</p> <p>Debemos ser capaces de crear y organizar ficheros con respecto a un tema u organizar los datos de una investigación científica en una hoja de cálculo o base de datos. Es necesario conocer o establecer protocolos en la forma de captar y guardar la información que manejamos y procurar seguir siempre una misma mecánica o procedimiento.</p>
<p>CAPACIDAD PARA RECUPERAR LA INFORMACIÓN</p>	<p>Una buena organización del trabajo tiene que permitir la creación de claves que faciliten la recuperación de toda la información relacionada con un concepto o tema determinado.</p> <p>Está estrechamente relacionado con la habilidad anterior. Si hemos guardado correctamente la información, nos tiene que resultar fácil localizarla para reutilizarla posteriormente. Para ello debemos acostumbrarnos a manejar con soltura claves o procedimientos. El objetivo último de estas dos últimas capacidades es evitar que la información se pierda.</p>

3.3 Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede ser útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- Quieres irte a hacer prácticas a una empresa en el extranjero y has de preparar mucha documentación (plazos, sellos, visados, billetes, embajadas, etc.).
- Al finalizar el año el jefe os pide a los compañeros que elaboréis una memoria anual de actividades (hay que recopilar toda la documentación que refleja las actuaciones de la oficina o departamento a lo largo del año y plasmarla en un único documento bien estructurado).
- Entra un compañero de trabajo nuevo y tienes que explicarle el funcionamiento de la oficina o departamento (protocolos de funcionamiento, documentación a manejar, “jerga” utilizada, ...).
- La empresa está desarrollando un proyecto en el que ha de trabajar toda la plantilla y unos departamentos no entienden la documentación/información que les proporcionan otros, pues se emplea un vocabulario y documentación demasiado técnicos (hay que unificar criterios).

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

ASSOCIATION DES PROFESSIONELS DE L'INFORMATION ET DE LA DOCUMENTACION (2004): “Euroreferencial en información y documentación”. Ediciones SEDIC, Madrid.

BAJO, M. T. y MALDONADO, A y MORENO, S. y MOYA S. M. y TUDELA, P. “Las Competencias en el Nuevo Paradigma Educativo para Europa”. Vicerrectorado de Planificación, Calidad y Evaluación de la Universidad de Granada, Granada. (www.ugr.es/~psicolo/docs_espacioeuropeo). (2004)

BUSTELO, C. y AMARILLA, R. (2001): “Gestión del conocimiento y gestión de la información”. Boletín Andaluz de Patrimonio Histórico, nº 34.

GONZÁLEZ, J. y WAGENAAR, R. (2003): “Tuning Educational Structures in Europe. Final report. Phase One”. Ed. Universidad de Deusto, Bilbao.

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

Durante nuestro desarrollo profesional nos encontramos en situaciones reales en las que, en la mayoría de ocasiones, no existe una solución predeterminada, pero donde sí tendremos que asimilar y gestionar todo tipo de información. Ya sea al observar el funcionamiento de una empresa en nuestro primer día de trabajo, al gestionar un proyecto del que depende más de una persona o departamento, o al ofrecer la mejor solución a un cliente insatisfecho, deberemos saber distinguir y separar todos los datos de esta “situación compleja” para tener un conocimiento más claro de la misma.

Continuamente, tanto en el plano personal como laboral, nos encontramos con información nueva que debemos saber interpretar claramente, identificando sus aspectos más relevantes, y que van a ser necesarios para desenvolvemos y desempeñar nuestro cometido de la forma más eficiente.

Como paso posterior, será la habilidad de sintetizar

este trabajo de análisis y relación la que facilitará y hará posible la comunicación, el trabajo en equipo, y el uso de un lenguaje comprendido por todos, sin el que cualquier esfuerzo para solucionar un determinado problema perdería en gran parte su eficacia

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

El análisis es el método de investigación o proceso consistente en dividir cada una de las dificultades que encontramos en tantas partes como se pueda, hasta llegar a los elementos más simples. De este modo, separando los componentes elementales de cualquier idea, mecanismo o texto, veremos las relaciones que se esconden tras ellos.

La capacidad de análisis está relacionada con todo aquello que nos permite extraer conclusiones y previsiones para el futuro (a partir de una información dada), como resultado de relacionar datos recogidos del presente y extrapolarlos con los del pasado.

La síntesis es la construcción de una cosa nueva a partir de distintos elementos. Esta construcción se puede realizar uniendo las partes, fusionándolas u organizándolas de diversas maneras.

El soporte de la capacidad de análisis y síntesis es

la reflexión. El método racional, por tanto, es sin duda de vital importancia, como también lo es la lógica y la capacidad numérica. En definitiva, la correcta integración de las distintas partes en un todo. Pero, en cualquier caso, siempre deberemos complementarlo con la intuición, ya que nos permitirá obtener una inmediata visión de conjunto, imprescindible en determinadas situaciones. Así, esta competencia estará mediada por otras como la resolución de problemas, la toma de decisiones o la planificación.

Ambas capacidades nos permiten construir un nuevo conocimiento a partir del que poseamos, simplificar los problemas a que nos enfrentamos o descubrir las relaciones y propiedades aparentemente ocultas en ellos.

La capacidad de analizar y sintetizar requerirá:

- El establecimiento de un objetivo para el que aplicar la capacidad.
- Poseer un conocimiento básico que permita destacar las características más relevantes.
- Detectar las propiedades de las partes y las relaciones entre ellas.
- Componer las partes de un modo diferente al original, así como decidir sobre cómo hacer la descomposición o la composición.

- Tener en cuenta la propia secuencia en la que se analiza o sintetiza.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1 Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

Desarrollo del Plan de Empresa.

Mediante la elaboración de este documento, deberás analizar todos los aspectos relacionados con la idea de tu futuro negocio (mercado donde operarás, recursos humanos necesarios, diseño del plan de producción, etc.), resaltando los aspectos verdaderamente importantes, y sintetizándolos para que la extensión no sea excesiva.

Taller DAPO (Desarrollo de Aspectos Personales para la Ocupación).

En este taller te ayudarán a desarrollar tus recursos personales, incluida la capacidad de análisis y síntesis.

Taller de Entrevista (BAE-TE) y Tutoría Individualizada.

En estos casos te ayudarán a enfrentarte a situaciones como la entrevista de selección de personal, donde la capacidad de analizar las preguntas que nos hacen y sintetizar nuestras respuestas es esencial.

3.2 Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

Una de las que puedes realizar, dentro de la misma Universidad Miguel Hernández, es participar en la Liga UMH de Debate Universitario. En ella deberás identificar claramente los argumentos del contrario, analizándolos, y sintetizando los propios.

También te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar tu capacidad de análisis y síntesis:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>ESTABLECIMIENTO DE UN OBJETIVO</p>	<p>Capacidad de definir y fijar la finalidad para la que llevamos a cabo la acción.</p> <p>Preparar un examen o trabajo de clase.</p> <p>Para que el resultado sea el óptimo y obtengas una buena nota, tendrás que enfocar toda la preparación en función de lo que se persiga, es decir, sin perder de vista los objetivos globales y específicos de la asignatura. Antes de pensar en el contenido de ese trabajo pendiente, reflexiona sobre lo que el profesor o profesora quiere que consigas con él. En este caso, puedes consultar los temarios de tus asignaturas, o asistir a tutorías.</p>

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>CONOCIMIENTO BÁSICO DE LA CUESTIÓN</p>	<p>Capacidad de conocer los rasgos básicos que caracterizan aquello que queremos analizar o sintetizar.</p> <p>Acude a la biblioteca.</p> <p>Hazte con algún manual de iniciación a un área que te sea desconocida, o realiza algún curso relacionado con el tema. También puedes incluir en los trabajos de clase algún apartado inicial del tipo “estado de la cuestión”. Es importante que dispongas de algún conocimiento previo de aquello que quieres analizar o sintetizar.</p>
<p>DETECTAR LAS PROPIEDADES Y RELACIONES DE LAS PARTES</p>	<p>Capacidad de identificar los atributos de los elementos que componen un todo, así como el modo en que se interrelacionan.</p> <p>Resume alguna película que hayas visto.</p> <p>Después de pasar una tarde en el cine, puedes plasmar el contenido de la película que hayas visto en un folio, indicando personajes, situaciones, y relaciones entre todos ellos. Puedes hacerlo mediante un esquema en el que, mediante flechas u otros símbolos, quede reflejado con un simple golpe de vista las relaciones entre todos los elementos que componen la película en cuestión.</p>
<p>COMPOSICIÓN DE LAS PARTES DE FORMA DIFERENTE A LA ORIGINAL</p>	<p>Capacidad de componer los elementos que conforman el conjunto de un modo alternativo manteniendo sus rasgos esenciales.</p> <p>Realiza esquemas o resúmenes.</p> <p>Una vez hayas completado los apuntes de algún tema de tu asignatura favorita, prueba a “desmontarlo” y reestructúralo, de modo que la información contenida sea la misma, pero la extensión sea menor. Deberás asegurarte de que, aunque el orden haya variado, mantiene la coherencia.</p>

HABILIDADES

EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS

ORDENAR LA INFORMACIÓN EN BASE A UN PLAN PREVIO

Capacidad de disponer los contenidos de acuerdo con un orden establecido previamente.

Estructura tu sesión de estudio.

Prepara una asignatura aplicando diferentes técnicas de estudio, de forma que sigas un plan preestablecido. Un plan o estrategia define las distintas acciones a desarrollar dependiendo del fin que persigamos. De este modo, puedes comenzar con una lectura comprensiva, después con un subrayado del texto, y finalizar con un esquema conceptual, gestionando la información estructuradamente.

3.3 Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede ser útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

Tomando como ejemplo la lectura de un libro, cada miembro elaborará una síntesis del mismo, y se comparará el resultado obtenido por todos los miembros. También puedes utilizar un spot publicitario. De este modo, podéis observar aquello que cada compañero considera importante, y ver si la síntesis mantiene la coherencia con el original.

También podéis reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Estudiarías con los resúmenes o esquemas de otro compañero?
- ¿Hasta qué punto se puede sintetizar algo sin que se pierda información?

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

CLUB GESTIÓN DE CALIDAD (1998): "Mejora en la formación universitaria: Sugerencias desde la empresa". Ed. C.E.R.S.A, Madrid.

LÉVY-LEBOYER, C. (2003): "Gestión de las competencias: cómo analizarlas, cómo evaluarlas, cómo desarrollarlas". Ed. Gestión 2000, Barcelona.

20 Capacidad para generar nuevas ideas

por Teresa pozo Rico

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

La sociedad laboral se nutre de personas creativas. El progreso se define cuando hay una nueva manera de aproximarse más fácilmente a una misma meta. La innovación radica en la incubación de ideas. Y las ideas se aprenden a estimular.

Cada profesional puede aproximarse desde infinidad de perspectivas aportando diversos valores a un mismo escenario. La creatividad no tiene límites, no conoce espacios ni fronteras. Cada idea generada es fértil y fructífera a velocidades de vértigo.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

Generar ideas supone aportar diferenciación a mi campo de estudio. Implica visionar procedimientos originales. Resultar extraordinario en tu sector (más allá de lo ordinario, de lo tradicional, de lo ya consensuado y establecido).

¿Cómo se generan ideas? A base de interés e inspiración. Del interés y auténtico entusiasmo por un tema que me resulta apasionante. Y, por supuesto, de

la inspiración que nace del trabajo duro: si yo ya entiendo perfectamente cómo se ha hecho antes, puedo inspirar nuevas posibilidades.

Por tanto, la creatividad o generación de ideas se puede definir por las siguientes dimensiones:

- Curiosidad científica: afán de exploración e inclinación y goce con la ambigüedad propia de los desafíos.
- Ilustración: profundo estudio.
- Efervescencia: ebullición de reflexiones.
- Alumbramiento: conjeturar posibilidades originales.
- Dilucidación: concreción final de la propuesta.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO.

3.1 Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

El Observatorio Ocupacional fomenta diversas opciones formativas con el objeto de contribuir al fomento del aprendizaje de capacidades, habilidades

y aptitudes que faciliten la satisfactoria inclusión en el mundo profesional vinculado con los campos de conocimiento abarcados por la UMH. Para el entrenamiento de la presente competencia, cabría destacar las siguientes propuestas:

- Información y Motivación para el Empleo y el Autoempleo, y Asesoramiento de Proyectos Empresariales.
- **Programa de Emprendedores Universitarios (PEU):** completo sistema de guía y asesoramiento para el estudio íntegro de nuevas ideas de carácter empresarial.
- **Desarrollo de Aspectos Personales para la Ocupación (DAPO):** trabaja todo tipo de habilidades interpersonales.
- **Grupos de Búsqueda activa de Empleo (BAE-G):** te sitúan en relación con la situación del mercado.
- **Talleres de Entrevista:** te preparan para superar con éxito procesos de selección, donde también se va a evaluar la creatividad como capacidad inherente al desempeño de determinadas labores profesionales.

Además, el Observatorio promueve la realización de Prácticas en empresas mediante los programas “1:1” (donde cada estudiante busca su práctica) y “1:100” (donde un estudiante busca prácticas para todos sus compañeros). Las prácticas son la oportunidad clave para vivir en el mundo empresarial la verdadera necesidad de profesionales que generen ideas, y aporten valor añadido a la empresa mediante desarrollos creativos e innovadores.

3.2 Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES

EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS

CURIOSIDAD CIENTÍFICA

Afán de exploración e inclinación y goce con la ambigüedad propia de los desafíos.

Determina un fenómeno que llame tu atención (por ejemplo, los debates universitarios) y explóralo.

Céntrate en algo que te parezca apasionante, por ejemplo, la creación de música electrónica (basada en recursos de tecnología punta), el diseño de coches o robots teledirigidos (sistemas electrónicos), la resistencia humana ante el ejercicio físico intenso o el comportamiento instintivo de animales salvajes. No importa el área, sólo es imprescindible que despierte en ti un interés auténtico y que estés dispuesto a asumir el desafío de pretender comprenderlo.

Alimenta tu curiosidad natural hacia el mundo que te rodea y sus manifestaciones. Siéntete de nuevo un niño, ese niño que pregunta “¿y por qué?” ante cualquier acontecimiento. La racionalidad nos define, ¡excita tu intelecto!

ILUSTRACIÓN

Profundo estudio.

Estudia la evolución del fenómeno elegido. Por ejemplo, revisa los debates realizados en la UMH.

Empápate de todo conocimiento presente en el área en cuestión. Documentate explotando diferentes fuentes y recursos (bibliotecas, bases de datos, archivos históricos, internet, hemerotecas, consulta a expertos, participación en congresos, etc.).

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>EFERVES- CENCIA</p>	<p>Ebullición de reflexiones.</p> <p>Detecta un foro virtual de tu interés. Estás en disposición de discernir con otros entendidos e intercambiar impresiones.</p> <p>Esta etapa del proceso creativo es como una olla a presión, aparecen continuamente divagaciones espontáneas. Aunque parezca increíble, actualmente es sencillo encontrar foros de estas características relacionados con actividades de todo tipo. Aprovecha el momento para compartir y fraguar esa inquietud intelectual.</p>
<p>ALUMBRA- MIENTO</p>	<p>Conjeturar posibilidades originales.</p> <p>Durante las prácticas, proponle a tu tutor nuevas ideas que vitalicen la oferta del servicio prestado por la empresa.</p> <p>Gozas de múltiples ventajas para aportar a la empresa ideas nuevas; a destacar las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Te estás formando en la actualidad, por tanto, ninguno de los conocimientos que posees han quedado obsoletos. - Tienes contactos en la universidad que pueden guiarte (por ejemplo, tu tutor académico). - Te examinas frecuentemente de contenidos relacionados, por tanto, está activado tu sistema mental de ilustración y efervescencia. - No posees vicios ni hábitos adquiridos en experiencias laborales anteriores, por tanto eres altamente flexible. - Posees esa energía y motivación que siempre acompaña a las personas que están empezando. - Conoces otras formulas y procedimientos con los que también se trabaja en el mismo sector (porque los han mencionado en clase, estaban explicados en manuales o presentes en las revistas científicas de tu hemeroteca). <p>Es muy probable que nuevas ideas te surjan espontáneamente, comunícaselas a tu tutor. Luce todo aquello que has comprendido y lo que eres capaz de concebir.</p>

HABILIDADES

EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS

DILUCIDACIÓN

Concreción final de la propuesta.

Convoca a tus mejores amigos y logra exponerles de manera detallada una idea propia y original (por ejemplo, el itinerario de un viaje).

Esta es la etapa del proceso creativo donde la idea se cristaliza y te resulta posible comunicársela a otros. Es el momento para la concreción.

Vamos a suponer que llevas varios meses planeando una buena escapada, ese viaje del que te acuerdas siempre. Te has informado mucho (ilustración), tu mente ha generado millones de sueños y ha inventado imágenes de lo bien que lo vas a pasar (ebullición), has creado posibilidades originales (alumbramiento) y, por fin, concluyes cuál es la manera (dilucidación). Ahora solo te queda disfrutar y pasarlo bien.

3.3 Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede serte útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- Siete amigos queréis crear un cómic y deseáis que sea algo nunca visto antes, es decir, un producto realmente original. ¿Cómo lo trabajaríais?
- Quieres que tu proyecto fin de carrera sea original, es decir, que sugiera nuevas posibilidades de afrontar problemas tradicionales y que además sea

susceptible de ser implantado en las empresas para obtener mejores resultados.

- Te han concedido una beca para colaborar en el comité organizador de un prestigioso congreso en Valencia. Habéis proyectado durante meses todo el evento intentado prever y solucionar cada incidencia. No obstante, el día señalado, al finalizar la ponencia impartida por un prestigioso directivo internacional, éste recibe una llamada citándole en su país de origen para una reunión urgente. Pero, ¡horror! ¡Valencia está en fallas! ¡Es inviable conseguir un taxi que lo pueda aproximar al aeropuerto! ¿Cómo lo solucionarías? (Por ejemplo, podrías parar un coche en media

calle y ofrecerle dinero por hacer este servicio. ¿Te atreverías? ¿Se te ocurren otras posibilidades? ¡Coméntalo!
¡Entrena, aprende y supérate!

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

GISBERT, M.C. (2006): "Creatividad e innovación en la práctica empresarial". Ed. Fundación COTEC nº 30, Madrid.

HARVARD BUSINESS REVIEW (2000): "Creatividad e innovación". Ed. Deusto, Bilbao.

MICHALKO, M. (2001): "Thinker Toys. Cómo desarrollar la creatividad en la empresa". Editorial Gestión 2000, S.A., Barcelona.

PONTI, F. (2002): "La empresa creativa". Ediciones Granica, Barcelona.

21

Capacidad de trabajar de forma independiente

por M^a Justina March Pina

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA COMPETENCIA?

Los entornos laborales, demandan profesionales de más alta calidad. Para ello requieren personas con capacidad personal de mejora continua, dotados de una perspectiva global, que les permita no solo aportar a nivel de equipo, sino también trabajar de forma independiente y con autonomía responsable, de tal manera que no sólo sean capaces de realizar tareas y solucionar problemas, sino que además sean capaces de enriquecer y sacar partido de los conocimientos propios.

La formación de un o una profesional no sólo debe consistir en adquirir un conjunto de conocimientos técnico-científicos y/o culturales, sino también de una serie de destrezas o habilidades propias para ejercerlas. Por ello, en la práctica profesional y universitaria, cada vez se da más importancia al aprendizaje autónomo como medio para optimizar el aprendizaje y utilizarlo en beneficio propio.

2. DEFINICIÓN DE LA COMPETENCIA.

Una de las capacidades a desarrollar es la de autonomía es decir, la capacidad de realizar una tarea de forma independiente, ejecutándola de principio a fin, sin necesidad de recibir ayuda o apoyo. Esta capacidad de trabajar de forma autónoma no significa, no obstante, que en ciertas etapas o tareas concretas el profesional no pueda ser asesorado y/o trabajar en equipo.

Esta capacidad se da cuando los alumnos coordinan adecuadamente las ideas, aplicando los conocimientos que tienen, las capacidades desarrolladas y su actividad creadora a la solución de problemas sin ayuda directa del profesor, y con una orientación oportuna y adecuada.

En general la capacidad de trabajar de forma independientemente requiere de:

- Desarrollar actitud de aprender, investigar, construir e innovar.
- Desarrollar autonomía responsable (individual / colectiva):
- Adquirir, desarrollar o poseer Autoestima.

3. PROPUESTAS DE ACCIONES DONDE PUEDO DESARROLLAR ESTA COMPETENCIA.

3.1. Actividades propuestas por el Observatorio Ocupacional.

El Observatorio Ocupacional, dentro de su ámbito de acción, te recomienda para desarrollar esta competencia que participes en cualquiera de los **cursos de creación de empresas y autoempleo** ofertados por el Observatorio.

Algunos ejemplos, son los cursos: “Generación, maduración y evaluación de ideas”, el Programa de

Practicar “1:1” o incluso “Tutorías Individualizadas”

Al tiempo que te permiten tener capacidad de análisis, desarrollarán tu capacidad de enriquecimiento y aplicabilidad de ideas innovadoras, tan necesarias en el trabajo independiente.

3.2. Otras actividades que puedes realizar.

A continuación te detallamos algunos ejemplos de actividades que puedes realizar para mejorar esta competencia:

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>APRENDER, INVESTIGAR, CONSTRUIR E INNOVAR</p>	<p>Capacidad de abstracción, análisis y síntesis.</p> <p>Hacer resúmenes y esquemas.</p> <p>Una buena forma de conseguir mejorar nuestra capacidad de síntesis y abstracción, podría consistir en que a través del uso de varios medios (libros, revistas, y otros materiales de apoyo a la docencia), te acostumbres a analizar, resumir o integrar información y la sintetices en resúmenes. Podrás hacerte la siguiente pregunta: ¿Qué es lo más importante en el tema? Enseñar a..., educar en..., etc. Otra opción puede ser comparar tu respuesta con los objetivos del tema tratado.</p>

HABILIDADES

EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS

APRENDER,
 INVESTIGAR,
 CONSTRUIR
 E INNOVAR

Uso de conocimientos y enriquecimiento de ideas.

Mejorar trabajos, ideas de negocios, prácticas, etc.

Cuando buscamos nuevas fuentes de información o utilizamos los conocimientos de los que disponemos, podemos perfeccionar una situación a partir de los conocimientos académicos, laborales e investigadores tales como ideas novedosas, información de otros profesionales o experiencias previas.

Esta capacidad se refiere a aquellos estudiantes que son capaces de utilizar sus conocimientos ante problemas, dificultades, adversidades o incluso para beneficio propio.

Capacidad de tener una visión global para conseguir objetivos.

Buscar y enriquecer conocimientos a través de bibliografía, seminarios y clases prácticas.

En cualquier forma de organización, para medir el cumplimiento de los objetivos propuestos, tener una visión global ayuda a mejorar los desempeños y por tanto ha desarrollar nuestra capacidad para aprender investigar, construir o innovar. Esencialmente, esta capacidad se puede ver desarrollada a través de la búsqueda de información, seminarios o clases prácticas, Por ello, llevar al día las prácticas propuestas de las asignaturas, preguntar dudas y solventarlas te ayuda a tener una visión más global.

HABILIDADES	EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS
<p>AUTONOMÍA RESPONSABLE</p>	<p>Capacidad de realización y resolución autónoma.</p> <p>Enfrentarnos a prácticas en empresas.</p> <p>Cuando practicamos en este sentido, enfrentándonos a retos desconocidos y problemas complejos, sin saberlo llevamos a cabo una reflexión personal en torno a nuestras experiencias y conocimientos sobre cómo afrontar anteriores problemas. Ello nos permite saber a qué fuentes acudir, cómo eliminar errores, tener más criterio, etc. Esta capacidad propicia el desarrollo de autonomía responsable.</p>
	<p>Capacidad de comunicación.</p> <p>Elaborar recomendaciones / preguntas.</p> <p>La capacidad de comunicación es básica para el buen funcionamiento académico, no obstante es necesario abordarla mediante la reflexión, criterio y respeto de otros puntos de vista. Por ello cuando elaboramos recomendaciones o preguntas ponemos en práctica nuestra capacidad para argumentar, favorecemos la reflexión y ampliamos otros puntos de vista y opiniones. Por ejemplo, si no te gusta una modalidad de examen porque consideras que esa forma de evaluar no refleja los conocimientos, podrías ir a hablar con un profesor y preguntarle: ¿por qué esa metodología de evaluación y no otra? Explícale tu punto de vista, argumentando por qué opinas eso, y poniendo ejemplos en caso que sepas alguno. Por ejemplo: El motivo de que le moleste, no es otro que ver si existe la posibilidad de que podamos ver sugerencias sobre...; “ya que creo que...” (Punto de vista y argumentación).</p>

HABILIDADES

EJEMPLOS PARA DESARROLLARLAS

**ADQUIRIR,
DESARROLLAR
POTENCIAR
AUTOESTIMA.**

Capacidad para valorarse y respetarse.

Capacidad para valorarse y respetarse.

Reflexionar sobre nosotros mismos.

Cuando tenemos patrones de pensamiento que nos limitan, nuestra autoestima se ve dañada, por ello una buena reflexión sobre nosotros mismos ayuda a automatizar pensamientos mas positivos. Te recomendamos que al menos dediques 6 días a la reflexión.

1^{er} día: Mantente alerta de pensamientos auto-críticos, y cambia los negativos en positivos: Por ejemplo, cambiar: “No soy suficientemente bueno”, por: “Cuando me lo propongo, soy bueno”.

2^o día: Reflexiona sobre tus miedos. Cada vez que te sientas inmovilizado por algún miedo, del tipo: hablar en público, exámenes, etc. pregúntate: ¿Es sensato, es lógico tener miedo a esto?, ¿Qué sería lo peor que podría pasar? ¿Qué puedo hacer para superarlo? ¿Quién me puede ayudar?

3^{er} día: Observa cualquier error/ contratiempo y evita generalizar. Ten paciencia. Si haces algo que crees que no lo has realizado bien o te has equivocado, ten paciencia. Aceptar que podemos tener fallos no quiere decir que en general seamos “desastrosos”. Date ánimos/consejos como un amigo lo haría y piensa siempre en posibles soluciones.

4^o día: reflexiona 10 min. sobre cualquier logro / éxito, felicítate por tus logros. Por ejemplo: ¿Qué cosas he conseguido en este mes? Hacerte esquemas de..., perfilar el trabajo de prácticas, identificando aquello que nos gustaría cambiar o lograr, para luego establecer metas y esforzarte por cambiarlo.

5^o día: Piensa en cómo cuidas/ tratas tu cuerpo. Reflexiona sobre la practica de algún deporte, tu forma de alimentarte, arreglarte, etc, y posibles soluciones al respecto.

6^o día: Reflexiona si te comparas con los demás y acéptate. Cuando te comparas, te equivocas, ya que si te ves “peor” que otros en algunas cuestiones, seguramente eres “mejor” en otras. Interioriza esta idea.

3.3. Reflexión en grupo.

Además de las actividades propuestas, puede ser útil para comprender mejor la competencia en cuestión, el reflexionar en grupo sobre los siguientes temas, y comentar las distintas opiniones:

- Pensar en compañeros o amistades que estén trabajando en el ámbito público y en el privado. ¿Qué es mejor, trabajo público o privado? ¿Qué requieren ambos para ser alcanzados? ¿Cuáles son mis aspiraciones y qué hacer para alcanzarlas?
- Poner en común experiencias de gente que conozcamos que trabajen para sí mismos o en una empresa. ¿Qué es lo que queremos hacer, trabajar para nosotros mismos o por cuenta ajena? ¿Qué es mejor y por qué? ¿Qué ventajas y qué inconvenientes ofrecen?
- ¿Cómo sacar más partido a mi formación para mejorar mi rendimiento futuro?

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.

BENSCOME, J. L. (1982): "El trabajo independiente del estudiante". Revista Varona, vol. 1, nº. 8.

DÍAZ, F. (1998): "El desarrollo de habilidades para el trabajo independiente". Tecnología y Comunicación Educativa, nº. 27.

CASOS PRÁCTICOS

Caso práctico I

por Roberto García Miguel

Planteamos a continuación un caso de estudio de un titulado a lo largo de su estancia en la universidad. Veremos los pasos que da, desde su ingreso en primer curso hasta que finaliza sus estudios universitarios. Con este ejemplo queremos mostrar que cada experiencia que acontece en nuestra vida, ya sea de universitario, de trabajador o de ámbito familiar es una fuente potencial de aprendizaje y por tanto de adquisición de competencias para nuestra formación personal y profesional. Lo importante es saber aprovechar y aprender de cada momento, de cada situación y de cada experiencia, para poder ir mejorando cada una de nuestras capacidades y saber aplicarlas en momentos posteriores.

Con este pequeño ejemplo queremos ofrecer la oportunidad al estudiante de ver de forma muy general que la adquisición de competencias en la universidad puede ser constante y dinámica. A parte de todas las actividades que se muestran en este caso, existen otras muchas más que se pueden ver en cada una de las fichas que forman el libro. Pero lo verdaderamente importante es que el estudiante aprenda en cada una

de las situaciones que acontecen en su vida (capacidad de aprender). Si no, un titulado puede salir muy bien formado en competencias o capacidades y otro compañero, habiendo realizado las mismas actividades, los mismos cursos, asistiendo a clase, realizando prácticas, etc., puede no estar preparado adecuadamente si no ha asimilado un aprendizaje continuo.

CASO “Roberto, el estadístico”.

Roberto comienza sus estudios universitarios. Quería estudiar matemáticas o estadística y puede realizar cualquiera de las dos carreras. Tiene que decidirse por una de ellas y opta al final por estadística en la UMH, ya que considera que tiene una mayor diversidad en los contenidos. El cambio del instituto a la universidad es significativo: la forma de impartir las clases, la libertad de asistencia a las mismas, la relación con nuevos compañeros, y todo el ámbito universitario en general.

Cuando un estudiante llega por primera vez a la universidad, no sabe la gran cantidad de servicios y actividades que la universidad pone a su disposición, por eso Roberto decide ir a pedir información sobre actividades deportivas que se puedan realizar dentro del ámbito de la universidad.

Durante el primer año de carrera asiste regularmente a clase, pero se encuentra en enero y prácticamente no ha estudiado. Le falta tiempo y se da cuenta que no ha planificado correctamente la forma de estudio probablemente no pueda presentarse a todas las asignaturas del primer cuatrimestre. Ello le hace que en el segundo cuatrimestre sea más constante en el estudio diario, para que no le suceda lo mismo que en la primera parte del curso. En una de las asignaturas de ese cuatrimestre se da cuenta que necesita un curso de informática ya que la carrera tiene gran

Competencias adquiridas

- **toma de decisiones**
- **capacidad de adaptación**
- **responsabilidad**
- **habilidades interpersonales**

- **capacidad de comunicación**
- **habilidad de gestión de la información**

- **capacidad de organizar y planificar**
- **Capacidad de análisis y síntesis**
- **capacidad de aprendizaje**

CASO "Roberto, el estadístico"

cantidad de trabajo por ordenador y él no ha utilizado el ordenador de forma constante.

Una vez finalizadas las clases y los exámenes del segundo cuatrimestre, Roberto se inscribe a las jornadas de verano que organizan los estudiantes de último curso de su titulación, ya que considera apropiado ir conociendo cómo funciona el mercado laboral en el cual trabajará en un futuro.

El segundo curso de la titulación es bastante menos teórico y le permite realizar trabajos más prácticos, los cuales incluyen pequeñas exposiciones en clase de forma individual formando grupos de trabajo. Nada más comenzar el periodo lectivo ve anunciados cursos de orientación laboral: "Búsqueda activa de empleo", "Tutoría individualizada", etc., para aprender a realizar su currículum, una carta de presentación, preparar una entrevista, pensando en un futuro cercano, ya que piensa realizar prácticas en empresas ese verano.

Competencias adquiridas

- **habilidades básicas del manejo del ordenador**
- **preocupación por la calidad y la mejora**
- **conocimientos básicos de la profesión**
- **generación de nuevas ideas**
- **capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica**
- **capacidad de trabajo en equipo**
- **capacidad de comunicación oral y escrita**
- **capacidad de trabajar de forma independiente**

CASO “Roberto, el estadístico”.

Termina su segundo año en la universidad y tiene superados más del 50% de los créditos de la titulación. Se inscribe en el Observatorio Ocupacional para realizar prácticas en empresa en el periodo vacacional y se informa del “programa 1:1” y de la manera de buscar empresas donde realizar prácticas. Una vez conoce los requisitos formales para realizar prácticas busca ofertas a través de la página web del Observatorio Ocupacional, pero ninguna de ellas le interesa realmente. Se decide por tanto a buscar empresas interesadas en tener un estudiante en prácticas y contacta con varias de ellas directamente. Al final del proceso encuentra una empresa interesada, realiza una pequeña entrevista y es seleccionado para realizar prácticas. Permanece los tres meses de verano realizando un pequeño estudio sociodemográfico, sorteando numerosos obstáculos, ya que es la primera vez que se encuentra realizando un trabajo específico de su titulación.

Comienza el último curso de la titulación, y a la vez que realiza sus estudios sigue realizando prácticas formativas, esta vez en un departamento de la propia universidad, ya que le gusta especialmente la investigación en el ámbito universitario. Realizando dicha práctica se encuentra con una oferta de trabajo que no es propia de su titulación, pero le ofrecen un sueldo mucho mayor que el que percibe por realizar prácticas, y que le obliga a decidir si seguir investigando en la universidad o ganar dinero en

Competencias adquiridas

- **resolución de problemas**
- **capacidad de comunicación, habilidades interpersonales**
- **motivación por el trabajo**
- **capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica**
- **resolución de problemas, responsabilidad en el trabajo, ética**

- **motivación por alcanzar metas**
- **toma de decisiones**
- **conocimientos básicos de la profesión**
- **capacidad de aplicar conocimientos a la práctica**

CASO "Roberto, el estadístico"

un trabajo externo, todo ello sin olvidar sus estudios universitarios. Al final le compensa más ganar menos dinero y seguir con una formación apropiada en la universidad, de forma que continúa aplicando sus conocimientos en la práctica con el grupo de investigación del departamento.

Al finalizar el curso académico se encuentra en un nuevo cruce entre dos posibles alternativas: bien seguir estudiando la licenciatura o empezar a trabajar como diplomado. Su decisión es continuar estudiando porque quiere ser licenciado, además de seguir con su beca en el departamento de la universidad, lo que implica un gran sacrificio de tiempo por estudiar, asistir a clase y trabajar, pero en cambio le reporta una gran satisfacción personal.

El segundo ciclo de su titulación le permite formarse en un mayor grado a nivel teórico y práctico, y le ofrece la oportunidad de seguir desarrollándose personalmente y profesionalmente.

Una vez terminada su titulación, Roberto es un candidato "atractivo" para muchas organizaciones o empresas, pues ha ido adquiriendo un gran número de competencias a lo largo de su trayectoria en la universidad.

Competencias adquiridas

- **capacidad de trabajo en equipo**

- **toma de decisiones**

- **motivación por alcanzar metas**

- **capacidad de resistencia al estrés**

- **capacidad de aprender**

- **conocimientos básicos de la profesión**

- **todas las requeridas por sus empleadores potenciales**

Caso práctico II

por Roberto García Miguel

Veremos en este ejemplo, igual que presentamos en el caso anterior, cómo un titulado adquiere competencias a medida que se desarrolla profesional y personalmente dentro del ámbito universitario. Con este segundo caso práctico queremos mostrar que los itinerarios del estudiante en el ámbito universitario son casi infinitos, tantos como estudiantes en la universidad, que no hay un camino común para todos, sino que cada persona se va formando dependiendo de sus prioridades, de sus metas a conseguir y de las circunstancias que le rodean en cada momento de su vida, tanto personal como universitaria. Lo importante como decíamos en el caso planteado anteriormente, es saber aprovechar y aprender de cada momento, de cada situación y de cada experiencia, para poder ir mejorando cada una de nuestras capacidades y saber aplicarlas en situaciones posteriores con mayor coherencia y claridad.

Igual que reflejábamos en el caso anterior, lo verdaderamente importante es que el estudiante aprenda en cada una de las situaciones que acontecen en su vida, y así poder adquirir competencias o capacidades que le ayudarán a desempeñar de forma idónea y en un futuro cercano

su puesto de trabajo en el mercado laboral. En definitiva, tomará en su vida un camino (personal y laboral) lleno de obstáculos, pero también de satisfacciones que podrá superar en base a sus capacidades.

A continuación, recomendamos a los estudiantes que antes de ver qué competencias o capacidades se adquieren en cada “paso” que Nuria afronta en su trayectoria en la universidad y que se exponen al final del caso, tomen conciencia de la situación y reflexionen qué potenciarían ellos, qué adquirirían en cada una de las situaciones que se plantean a continuación.

CASO “Nuria, la fisioterapeuta”.

	Competencias adquiridas
<p>Nuria comienza sus estudios universitarios con una vocación clara y definida desde hace mucho tiempo. Ella quiere ser fisioterapeuta y para ello estudia en la UMH la titulación de Fisioterapia. Con vista al futuro le gustaría poder crear su propia empresa, más que trabajar para una clínica privada, sabiendo la dificultad que ello implica. Aún así siempre piensa en tener su clínica y ser responsable de ella.</p>	<p>(1)</p>
<p>Cuando comienza sus estudios en la universidad le sorprende la gran cantidad de actividades, congresos, servicios, etc., que tiene cualquier titulado e intenta extraer el máximo beneficio de todos y cada uno de ellos. Además de estudiar su primer año de titulación, durante el transcurso del mismo decide realizar un curso de creación de empresas a través del PEU (Programa de Emprendedores Universitarios), para ir formándose una idea de lo que es crear una empresa y saber básicamente los pasos a seguir para llegar a formalizarla. Este curso le motiva mucho más y decide que cuando termine le gustaría crear su propia empresa, pero para ello primero tiene que realizar un esfuerzo como el resto de sus compañeros e ir pasando las diferentes etapas que su titulación requiere.</p>	<p>(2)</p>

CASO "Nuria, la fisioterapeuta".

Competencias adquiridas

Durante este primer año solicita una beca de estancia en el extranjero para el segundo curso. Su idea era pedir una beca para poder trabajar o realizar prácticas en el extranjero y además seguir estudiando, pero se encuentra en primero de su titulación y aún no tiene el 50% de los créditos necesarios para realizar prácticas, por tanto solicita una beca de movilidad. La resolución le es favorable, lo que implica en su vida un cambio durante los próximos 10 meses.

(3)

El segundo curso lo realiza en el extranjero, con el cambio social que ello implica. Durante esa estancia además de seguir con sus estudios satisfactoriamente, conoce a nuevos amigos, adquiere nuevas costumbres, experimenta nuevas sensaciones, se adapta a la conducta y tradiciones propias de donde se encuentra, etc. Sin duda una de las experiencias que ayudarán en gran medida al éxito de un estudiante, una fuente natural de adquisición de capacidades y competencias.

(4)

Una vez realizada la estancia en el extranjero, le queda únicamente el último curso de la diplomatura en fisioterapia para poder empezar a desempeñar una carrera profesional. En este punto Nuria se plantea tres objetivos prioritarios para el último curso de su titulación.

(5)

CASO “Nuria, la fisioterapeuta”.

	Competencias adquiridas
<p>El primero de ellos es realizar prácticas en empresas (en alguna clínica de fisioterapia), para adquirir experiencia antes de salir al mercado laboral y así tener una base de su futuro trabajo como fisioterapeuta.</p>	(6)
<p>Sin duda alguna tiene claro que este año quiere terminar su titulación, no quiere demorarla y sabe que necesitará un esfuerzo añadido para poder compaginar sus estudios, sus clases y la realización de prácticas en empresas.</p>	(7)
<p>Y por último quiere madurar la idea de crear su empresa. Para ello acude al Observatorio Ocupacional de la UMH y solicita información acerca de subvenciones, concursos de emprendedores y de cómo realizar un plan de negocio, punto de partida necesario y fundamental para la creación de cualquier empresa.</p>	(8)
<p>La primera dificultad que se encuentra en su último año de titulación es la búsqueda de una empresa que requiera un estudiante en prácticas. En un primer momento acude a la página web del Observatorio Ocupacional, pero pasan un par de meses, realiza dos entrevistas y ninguna de las empresas cuenta con sus servicios, ya que ella quiere trabajar media jornada para poder compaginarlo con las clases, y las clínicas</p>	(9)

CASO "Nuria, la fisioterapeuta".

Competencias adquiridas

que le realizaron la entrevista solicitaban una fisioterapeuta a jornada completa. Por ello decide buscar su propia práctica, coge todos los contactos que tenía de fisioterapeutas obtenidos en congresos de su titulación, colaboradores de la misma, medios de comunicación escrita, etc., y después de contactar con varios de ellos y realizar varias entrevistas, obtiene una práctica que le permitirá asentar los conocimientos adquiridos en su titulación mediante técnicas prácticas, aprendiendo de las formas de trabajo de sus compañeros en la clínica, y compartiendo conocimientos.

(9)

Al final de su tercer año, tenemos una titulada en fisioterapia con una experiencia demostrable, ya que ha realizado prácticas durante un año entero, un conocimiento de idiomas elevado, por su estancia en el extranjero, y una titulación muy demandada en el mercado laboral. Ahora ya sólo queda contestar a una pregunta: ¿trabajar para sí misma, o trabajar para terceros? La respuesta sin duda es intentar crear la empresa, empezando desde los cimientos, poco a poco, poniendo metas reales y accesibles, creando técnicas innovadoras para captar cuota de mercado, sabiendo la gran dedicación y esfuerzo que ello requiere.

(10)

Al final de todo el periplo que Nuria ha tenido en los tres últimos años nos encontramos a una titulada que es capaz de desempeñar su trabajo de forma autónoma, pero que sería

Todas las requeridas por sus empleadores potenciales.

CASO “Nuria, la fisioterapeuta”.

también muy interesante para cualquier organización, ya que ha adquirido de manera complementaria una formación en competencias y capacidades de forma destacable y además tiene todos los conocimientos adquiridos en su titulación.

Competencias adquiridas

Todas las requeridas por sus empleadores potenciales.

Resolución del caso:

- (1) Motivación por alcanzar metas.
Habilidad para trabajar de forma independiente.
Toma de decisiones.
- (2) Capacidad de adaptación a nuevas situaciones.
Preocupación por la calidad y la mejora.
Capacidad de aprender.
Motivación por el trabajo.
Conocimientos básicos de la profesión.
- (3) Capacidad de organizar y planificar.
Habilidades de gestión de la información.
Toma de decisiones.
- (4) Capacidad de comunicación.
Resolución de problemas.
Capacidad de aprender.
Capacidad de adaptación a nuevas situaciones.
Habilidades interpersonales.
- (5) Capacidad de organizar y planificar.
Capacidad de análisis y síntesis.
Capacidad para trabajar bajo presión.
- (6) Capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica.
Motivación por alcanzar metas.
Capacidad de adaptación a nuevas situaciones.
Responsabilidad en el trabajo.
- (7) Motivación por alcanzar metas.
Capacidad de análisis y síntesis.
Conocimientos básicos de la profesión
- (8) Motivación por alcanzar metas.
Capacidad de análisis y síntesis.
Habilidades de gestión de la información.
- (9) Habilidades interpersonales.
Habilidades básicas para el manejo del ordenador.
Resolución de problemas.
Capacidad de comunicación.
Capacidad de trabajar en equipo.
- (10) Toma de decisiones.
Capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica.
Responsabilidad en el trabajo.
Resolución de problemas.
Habilidades de gestión de la información.
Capacidad para generar nuevas ideas.
Compromiso ético.

Glosario de términos:

“PROGRAMA 1:1 (O 1:1 WEB)”: Este programa incentiva a los estudiantes en la búsqueda de su propia práctica. El "1:1" significa que un estudiante consigue su propia práctica en una empresa, entrenándose de manera similar a la de la búsqueda de trabajo: deberá contactar con una empresa, explicarle el programa, y negociar las condiciones de horario, periodo, etc.

De esta manera, se multiplican los contactos con empresas y se realiza una difusión del Programa de Prácticas en Empresas (el término web indica que la documentación se hará usando un aplicativo en Internet).

“PROGRAMA 1:100”: Esta iniciativa fomenta la realización de prácticas por medio del apoyo de estudiantes colaboradores (“Estudiantes 1:100”), cuya función es la búsqueda de prácticas a compañeros de titulación. De esta manera, se multiplican los contactos con empresas y se realiza una difusión del Programa de Prácticas en Empresas.

“PRÁCTICAS INTERNAS”: Prácticas pre-profesionales que se realizan en la propia Universidad: departamentos, institutos de investigación, servicios, etc.

“CURSOS DE ORIENTACIÓN LABORAL” (para orientarte en la búsqueda de trabajo):

- **Taller de empleo BAE-G (Grupo de Búsqueda Activa de Empleo)**: Curso que trata en grupo la Búsqueda Activa de Empleo, y prepara para la realización del currículum vitae, cartas de presentación, etc.
- **Taller de empleo BAE-TE (Taller de Entrevista)**: Curso que trata la Búsqueda Activa de Empleo, y prepara para la Entrevista de Trabajo
- **Taller DAPO**: Curso que trata el Desarrollo de los Aspectos Personales para la Ocupación.
Tutoría Individualizada: Curso de orientación profesional donde se trabaja de forma individual.
- **Taller de Empleo Público**: Este taller trata de motivar a los estudiantes para insertarse laboralmente en la Administración Pública, capacitándoles para diferenciar los diferentes tipos de convocatorias. Se informará sobre Documentación, boletines e instancias para la tramitación de solicitudes.
- **Taller de Búsqueda de Prácticas**: El objetivo del curso es que el estudiante que desee realizar prácticas conozca los instrumentos y adquiera las habilidades necesarias que le posibiliten para encontrar una práctica de forma activa, organizada y planificada.

PROGRAMA DE EMPRENDEDORES UNIVERSITARIOS (PEU):

Es un programa que trata de orientar y formar a aquellos estudiantes y titulados interesados en crear su propia empresa, con el propósito de fomentar la vocación e iniciativa empresarial entre los estudiantes y demás miembros de la comunidad universitaria.

“BECAS EN EL EXTRANJERO (ARGO, FARO, LEONARDO, VULCANUS, IAESTE, etc.)”: Se trata de becas para realizar prácticas en el extranjero.

“TÍTULO DE EXPERTO UNIVERSITARIO EN HABILIDADES Y COMPETENCIAS PROFESIONALES” (Cátedra de Inserción Laboral de la UMH):

Es un programa de formación complementaria en paralelo a tus estudios que te permite terminar la carrera y tener un reconocimiento adicional de tus habilidades y competencias, en definitiva, de tu idoneidad como profesional altamente cualificado. Sirve fundamentalmente para darte nuevas habilidades, competencias y capacidades útiles para tu profesión en el futuro. Además, te prepara para superar los procesos de selección de personal de la mayoría de empresas y te ofrece ventajas de cara a empezar tu vida laboral. Es una apuesta por tu futuro profesional.

FORMACIÓN E-LEARNING PARA EMPRENDEDORES UNIVERSITARIOS:

Dentro de estos cursos complementarios a tu formación universitaria podrás encontrar específicos sobre: Planificación de un sistema de gestión, Cursos de Creatividad, Contabilidad, Creación de Empresas, Generación de ideas, Marketing, etc.

JORNADAS DE EMPLEO: Este tipo de jornadas te servirán para conocer qué necesitan las empresas de los titulados universitarios. Conocerás de primera mano:

- Perfiles y competencias más demandados en la empresa: tipos de procesos de selección, bolsas de trabajo y/o prácticas...
- Titulaciones más demandadas por las empresas.
- Conocer las salidas y perspectivas profesionales de las distintas titulaciones.

CURSO DE CREACIÓN DE EMPRESAS: Con este curso se pretende que los estudiantes consigan adquirir conocimientos suficientes para poder crear su propia empresa.

JORNADAS DE ESTIMULACIÓN EMPRESARIAL:

En este tipo de jornadas se tratarán entre otras, las

siguientes cuestiones: cuál es el perfil del emprendedor, cómo se generan las ideas empresariales, conseguir una idea empresarial y mejorarla, cómo identificar las entidades que ofrecen ayuda, etc.

Bibliografía adicional

BOLLES, R. N. (2004): "¿De qué color es su paracaídas?". Gestión 2000, Barcelona.

BONET ANGLARILL, M. (2004): "¡Búscate la vida!", Editorial Universitaria Ramón Areces, Madrid.

BOYETT, J. Y BOYETT, J. (1999): "Lo mejor de los gurús". Ediciones Gestión 2000, S.A., Barcelona.

BUISSON, N. Y DUMON, CH. H. (2005): "Los 7 Secretos de los que nunca están en paro". Gestión 2000, Barcelona.

CASTRESANA, J. I. Y BLANCO, A. (1992): "Dirección inteligente, dirección flexible". ESIC Editorial, Madrid.

GAN, F.; FARRÉS, S.; MOLERA, O. Y PASAMONTES, M. (1999): "Cómo tener el futuro en tus manos, 88 habilidades claves para tu futuro profesional". Ediciones Apóstrofe, Barcelona.

JONES, J.E. Y BEARLEY, W. L. (1998): "Cómo gestionar la propia energía. Manual del monitor". Centro de Estudios Ramón Areces, Madrid.

LEIDER, R. J. (2001): "Cómo dar sentido a mi vida y a mi trabajo". Centro de Estudios Ramón Areces, Madrid.

MORNELL, P. (2001): "Cómo seleccionar a los mejores colaboradores". Gestión 2000, Barcelona.

TYE, J. (1999): "1001 ideas para triunfar en su carrera". Gestión 2000, Barcelona.

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ (1998): "¿Qué debes saber para buscar trabajo?". Ed. UMH, Elche.

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ (2000): "¿Qué debes saber para mejorar tu empleabilidad?". Ed. UMH, Elche.

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ (2002): "Informe de Inserción Laboral UMH 2002". Ed. UMH y el Consejo de Universidades, Alicante.

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ (2002): "Infraestructures for academic spin-off companies". Ed. UMH, Elche.

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ (2005): "Implantación de la norma ISO 9000 en la pequeña y mediana empresa". Ed. UMH, Elche.

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ (2006): "Casos y visiones del emprendizaje universitario: los emprendedores de la UMH". Ed. UMH, Elche.

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ (2006): "Competencias Profesionales en los titulados UMH". Ed. UMH, Elche.

VALLS, A. (1998): "Las 12 habilidades directivas clave". Ediciones Gestión 2000, S.A., Barcelona.



+100
de actividades
para desarrollar
competencias
profesionales
en el ámbito universitario

Colaboran:

Aprende Competencias Divirtiéndote