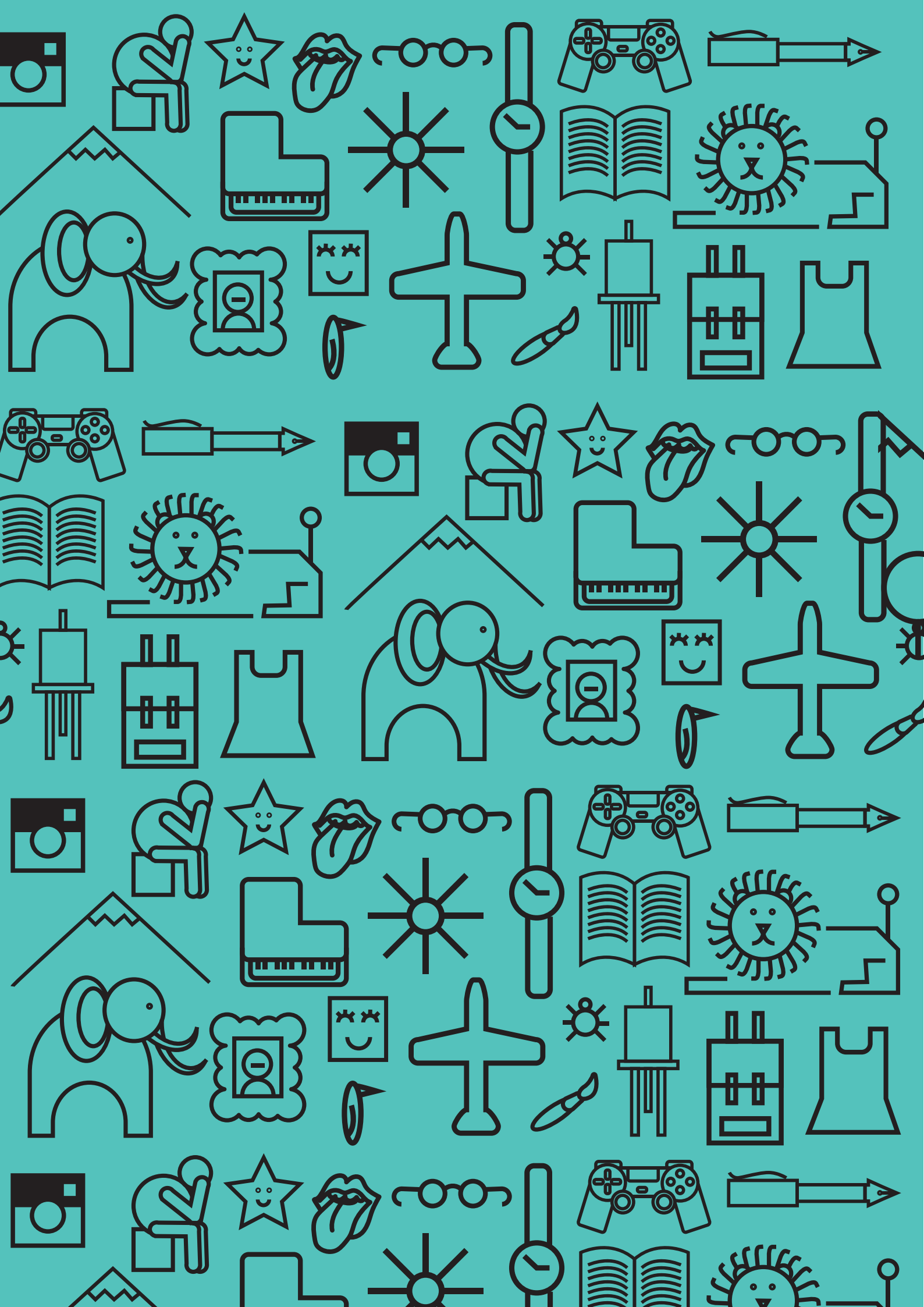




ERES LO QUE TE GUSTA

Tus aficiones te aportan
habilidades y competencias
para la búsqueda de empleo
y no tenías ni idea





INTRODUCCIÓN

Buscar empleo es una tarea que no puede abordarse de golpe. Como cuando construimos un edificio, hay que empezar por unos cimientos que soporten la estructura: de lo contrario nuestro edificio podría desmoronarse. ¿Y cuáles son los cimientos en la búsqueda de empleo? Sin duda, nuestras competencias.

Empecemos por el principio, ¿qué son las competencias? Se trata de las capacidades, conocimientos, habilidades y valores con los que contamos las personas y que aplicamos a nuestra vida personal y profesional. Cuando acudimos a una entrevista de trabajo, es muy frecuente que nos pregunten por nuestras competencias. Podrán hacerlo de muchas formas: **“¿cuáles son tus puntos fuertes?, ¿qué cualidades destacarías de ti mismo? ¿qué valor añadido crees que puedes aportar a la compañía?”**

No es extraño que nos quedemos en blanco cuando nos formulan estas cuestiones. Pues no resulta sencillo analizarse a uno mismo e identificar las propias cualidades. Sin embargo, no nos engañemos: no saber responder a estas preguntas supone un obstáculo, no sólo para superar una entrevista de trabajo, sino también para contar con la autoestima necesaria para afrontar la tarea de buscarlo. Si no sabemos vendernos, ¿cómo una empresa va a “comprar” nuestro talento?

Por ello, desde la Fundación Adecco queremos ayudarte a identificar tus competencias de una forma muy sencilla y natural: tus aficiones. Partimos de una premisa: si tienes hobbies e intereses, tienes habilidades y competencias que puedes aplicar al empleo. En otras palabras: “Dime que te gusta... y te diré tus habilidades para el empleo”.

En las siguientes páginas, encontrarás un catálogo de competencias con las que puedes identificarte, en base a tus aficiones. Se trata de una orientación, es decir, no te verás reflejado en el 100% de los casos, pero sí encontrarás una aproximación muy real.

La guía ha sido elaborada como un material de apoyo para los desempleados en riesgo de exclusión que acuden a la Fundación Adecco y puede ser utilizada con la ayuda de sus consultores o terapeutas.

Esperamos que disfrutes haciendo el ejercicio de identificar tus habilidades y competencias y, sobre todo, que encuentres la ayuda necesaria para confiar en ti mismo y proyectar tus fortalezas en una entrevista de trabajo.

¡Utilízala y danos tu opinión en redes sociales, con el hashtag **#EresLoQueTeGusta!**

Francisco Mesonero

Director General de Fundación Adecco

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE



ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Senderismo, acampadas, paseos por la naturaleza... estas actividades dicen mucho de ti, por lo que quizás te identifiques con alguna de estas cualidades:

- **Capacidad de análisis.** Estás acostumbrado a explorar tu entorno y también te esforzarás por conocer bien la empresa, adaptándote a sus necesidades y/o demandas.

- **Espíritu reflexivo.** Pasar tiempo en la naturaleza permite reflexionar y encontrarse a uno mismo. Aplicado al trabajo, no te precipitarás en tus decisiones, sino que analizarás y valorarás todos los asuntos con detenimiento para después tomar la mejor decisión.

- **Flexibilidad/Adaptabilidad.** La naturaleza es caprichosa y cambiante: a veces nos sorprende con lluvia inesperada, viento, sol, arcoíris... Como amante de la naturaleza te adaptas a sus vaivenes y también serás capaz de hacerlo en la empresa, acomodándote a sus procedimientos y a las distintas situaciones y/o necesidades.

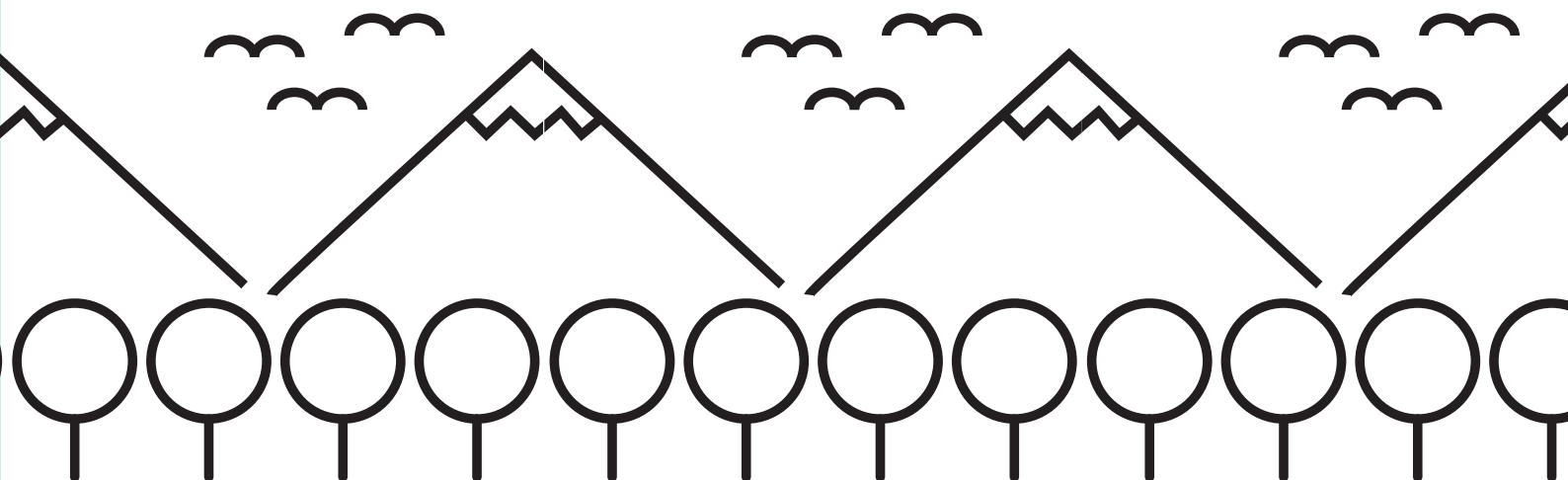
- **Gestión de conflictos.** Es la otra cara de la moneda. Como amante de las actividades al aire libre eres de naturaleza intrépida y, por ello, tendrás habilidades para afrontar situaciones de conflicto con iniciativa.

- **Inquietud.** Los fans de la naturaleza son por

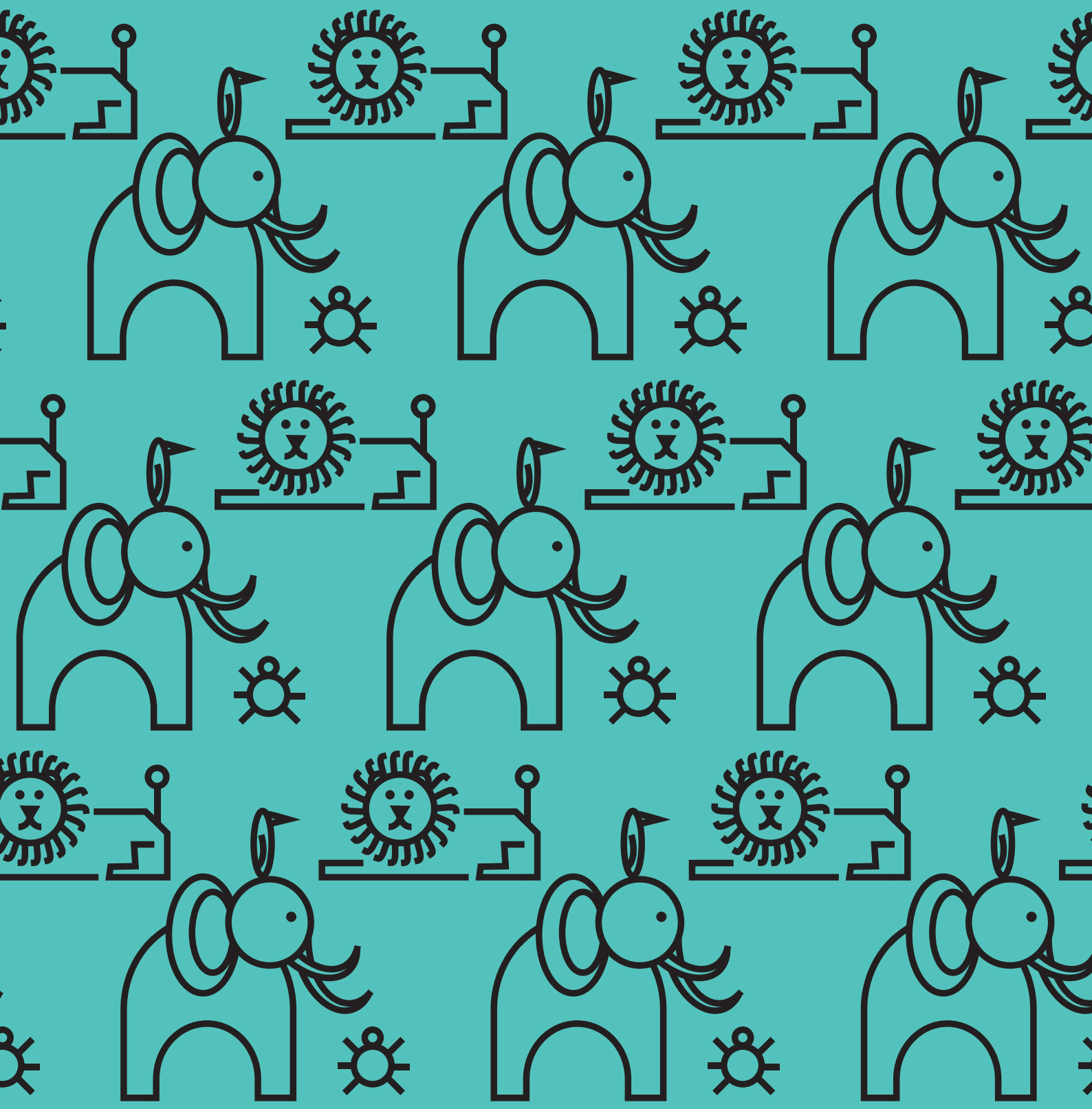
definición inquietos: siempre buscan lugares nuevos a los que escaparse y en los que evadirse. Aplicado a la empresa, serás capaz de afrontar nuevos retos y disfrutarás de la experiencia.

- **Prudencia.** Como en la naturaleza, en todo empleo existen conflictos y riesgos que hemos de saber resolver. Es posible que tu afición por el medioambiente haga que estés entrenado y que actúes con cautela para evitar perjuicios innecesarios.

- **Tolerancia.** Pasar tiempo al aire libre y disfrutar de la naturaleza fomenta la humildad y el respeto hacia lo que tenemos alrededor. Aplicado a la empresa, serás tolerante y abierto de mente con tus compañeros, aceptando y valorando la diversidad de las personas con las que trabajas.



ANIMALES



ANIMALES

Dicen que las personas que tienen mascotas están hechas de una pasta especial. Los verdaderos amantes de los animales lo dan todo por ellos sin recibir nada a cambio, estando dispuestos a sacrificar parte de su ocio y hobbies por el bienestar de su animal de compañía. Si te gusta pasar tiempo con tu perro, gato, hámster o loro, es posible que te identifiques con alguna de estas competencias:

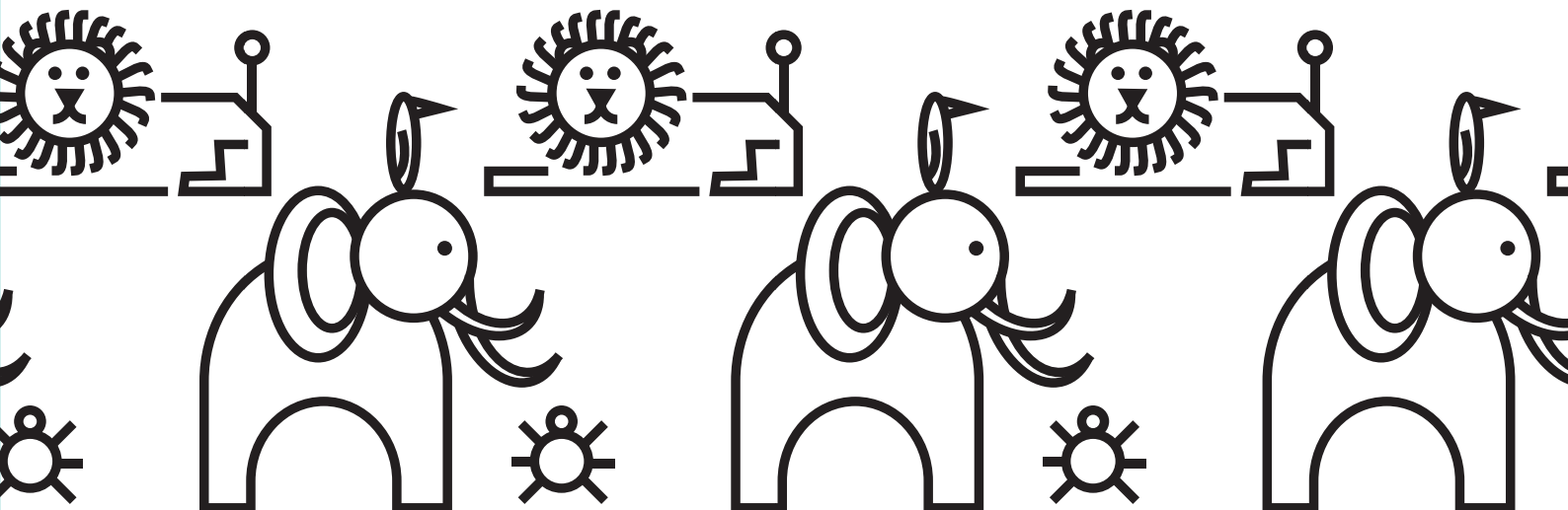
- **Compañerismo.** Las mascotas, sobre todo si son perros, nos enseñan muchos valores, como el compañerismo: muchas veces, tenemos la sensación de que lo darían todo por nosotros. Aplicado a la empresa, valorarás mucho la colaboración y solidaridad con tus iguales y estarás fácilmente disponible cuando te necesiten.

- **Empatía.** Los animales entrenan nuestra empatía o capacidad para ponernos en el lugar de los demás, cualidad que en la empresa nos permitirá entender mejor a nuestros compañeros y superiores.

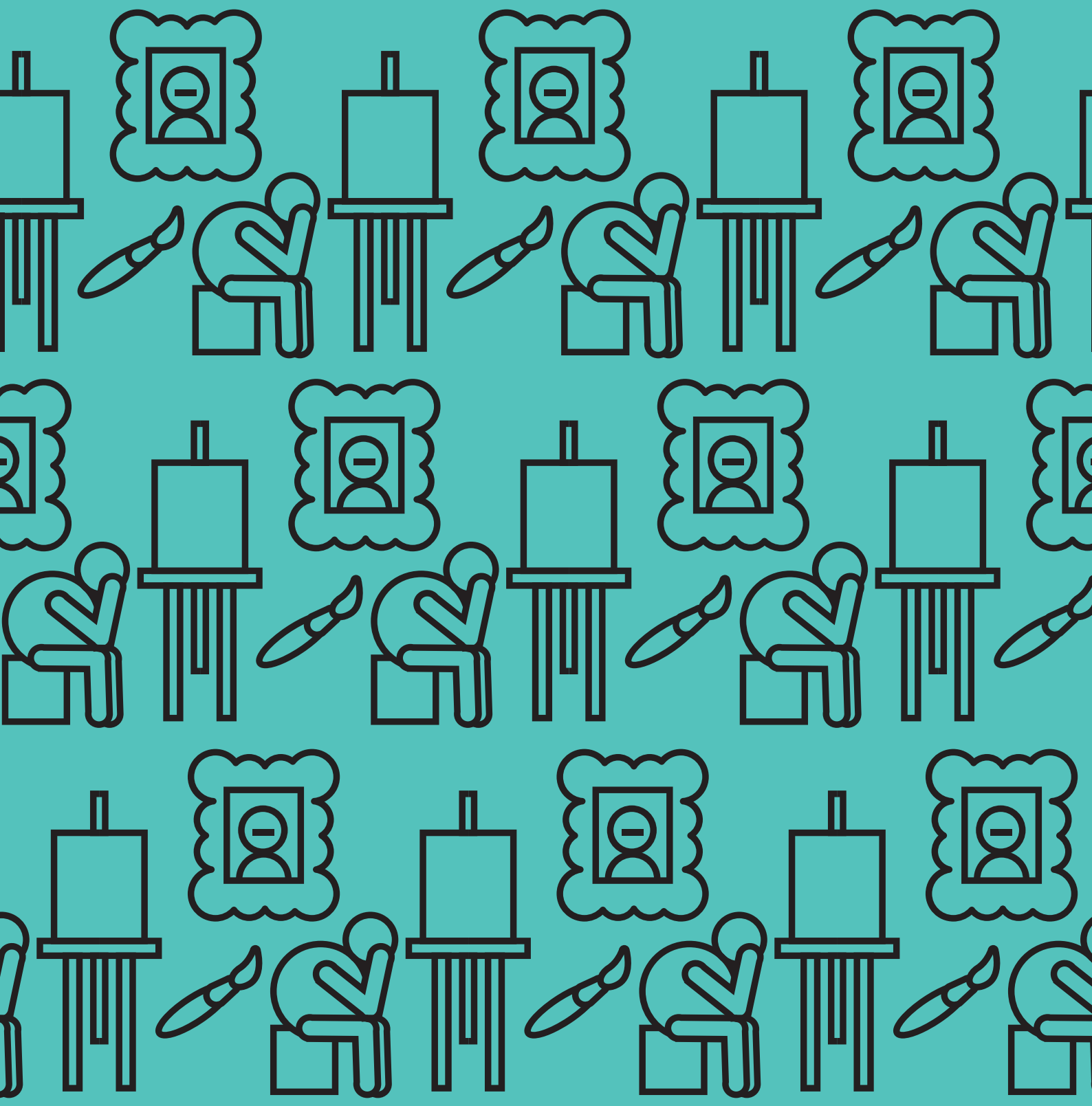
- **Fidelidad al proyecto.** Si algo nos enseñan los animales es fidelidad y apego. Aplicado a la empresa, una vez te vincules con el proyecto, te resultará más fácil identificarte con él y defenderlo con firmeza, cumpliendo los objetivos que te han marcado.

- **Sentido de la responsabilidad.** Tener un animal nos exige cuidar de él y cumplir con una serie de obligaciones: sacarle a pasear, vacunarlo, estar pendiente de su alimentación...en definitiva, desarrolla en nosotros el hábito de ser responsable. En la empresa, este sentido de la responsabilidad se traducirá en un espíritu siempre cumplidor: te tomarás en serio tu trabajo y siempre darás respuesta a lo que se te demanda.

- **Vocación de servicio.** Muy relacionado con lo anterior, tendrás tendencia a estar siempre dispuesto para los demás, lo que te agradecerán todos los públicos: clientes, proveedores, compañeros, superiores, etc.



ARTES PLÁSTICAS Y MANUALIDADES



ARTES PLÁSTICAS Y MANUALIDADES

En esta categoría entran muchas, y muy diversas aficiones: la pintura, la cerámica, hacer punto... todo aquello que nos haga trabajar con las manos y elaborar un producto u obra de arte. Es un campo muy variado pero, las personas aficionadas a las manualidades en general, suelen tener algunas habilidades en común:

- **Creatividad.** Los aficionados a las manualidades son personas que sienten un impulso de crear constantemente, poniendo su personalidad y sello en todo lo que hacen. En la empresa, no te conformarás con realizar tus funciones, sino que siempre buscarás valor añadido.

- **Concentración.** A menudo, las manualidades nos exigen "hilar fino", poner toda nuestra atención en lo que estamos haciendo. En la empresa, sabrás focalizar tu energía en tus funciones, sin distraerte y optimizando tu rendimiento.

- **Emprendimiento.** La afición por las artes plásticas se relaciona con ideas nuevas, capaces de crear de cero nuevos proyectos que exigen esfuerzo y trabajo.

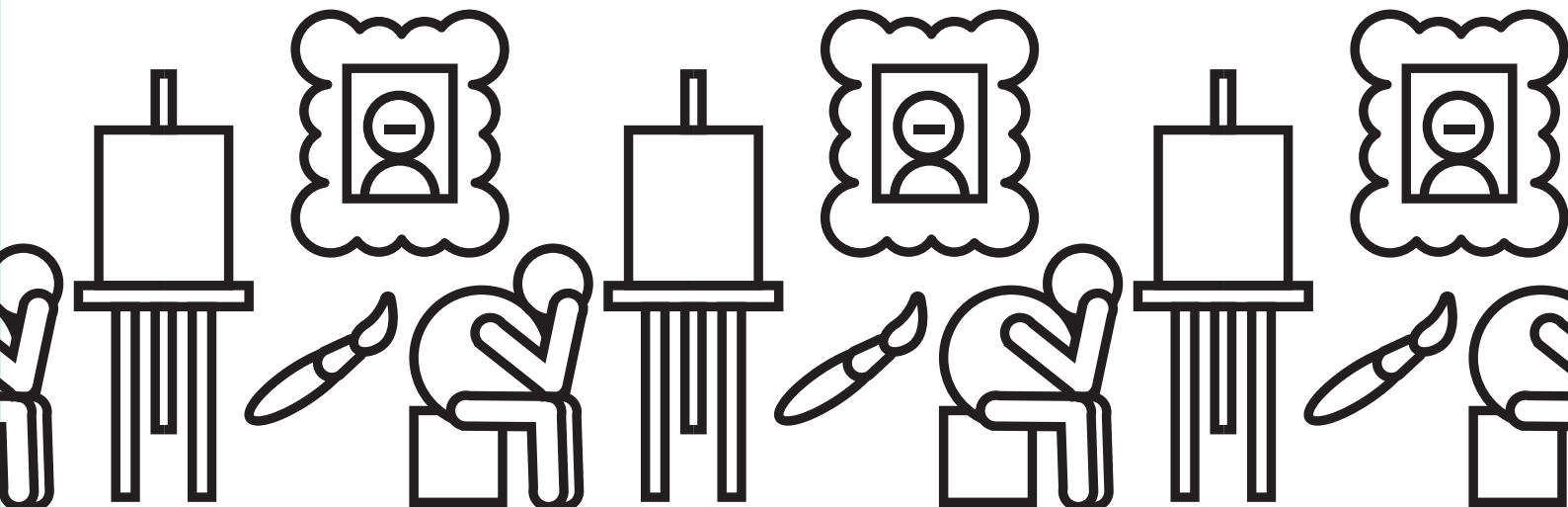
- **Esfuerzo.** Hacer manualidades requiere dedicación y disciplina. Si estás acostumbrado a ello, seguramente habrás entrenado estás

competencias y conoces el valor del esfuerzo: un esfuerzo que te permitirá dar lo mejor de ti mismo en tu puesto de trabajo.

- **Imaginación.** La afición por las artes plásticas se asocia a personas muy imaginativas, que dejan su impronta personal en todo lo que elaboran. En la empresa, esta cualidad te permitirá dotar de un valor añadido y original a tu trabajo.

- **Perfeccionismo.** Toda manualidad exige estar atento a los detalles, pues son éstos los que marcarán la diferencia. En la empresa, esta cualidad te llevará a no dejar ningún fleco suelto y a apostar siempre por la excelencia en tu trabajo.

- **Pragmatismo.** Los aficionados a las manualidades son personas prácticas: todo lo conciben en base a una necesidad real. Aplicado a la empresa, serás una persona funcional que no perderá el tiempo: buscarás procedimientos y métodos que faciliten tu trabajo, incrementando tu productividad y siendo siempre operativo.



BAILAR



BAILAR

Recibir clases de baile o salir a bailar se ha convertido en una de las principales aficiones del siglo XXI: no sólo nos permite hacer deporte sino que entrena muchas habilidades que nos pueden servir en otros ámbitos de la vida. ¿Por qué no en la búsqueda de empleo? Si te gusta bailar, tal vez te veas reflejado en estas competencias:

- **Afán de superación.** los bailarines nunca se quedan estancos, sino que buscan superarse diariamente. Aplicado al trabajo, no te conformarás con lo mismo: siempre te esforzarás por mejorar.

- **Constancia.** muy alineado con lo anterior, el baile requiere perseverancia; numerosos ensayos hasta que aprendemos una coreografía o paso de baile, cualidad muy valorada en las empresas.

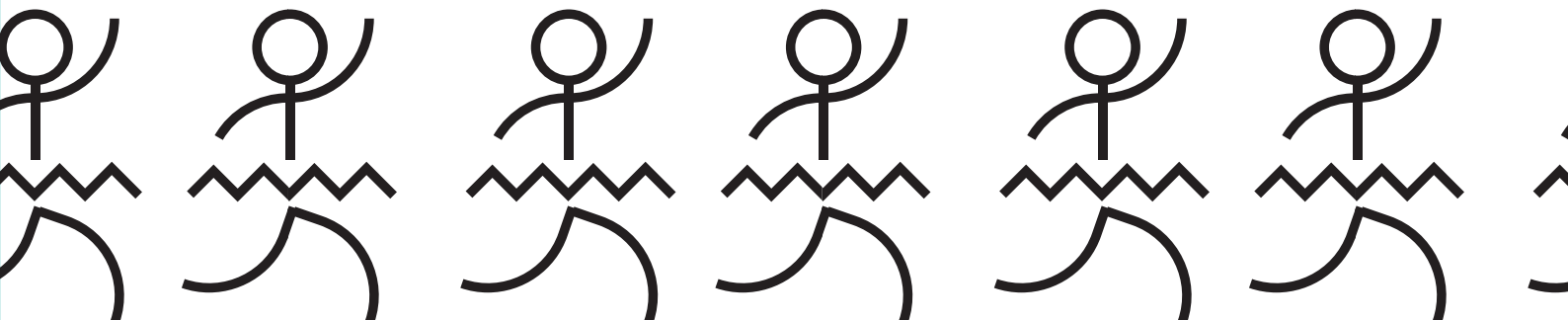
- **Disciplina.** El baile exige disciplina: cumplir con una preparación muy exigente en horarios determinados. En la empresa, sabrás adaptarte a las normas, cumpliendo siempre los plazos establecidos.

- **Esfuerzo.** Aprender coreografías requiere mucha dedicación. Si estás acostumbrado a ensayar pasos de baile, seguramente habrás entrenado estas competencias y conoces el valor del esfuerzo: un esfuerzo que te permitirá dar lo mejor de ti mismo en tu puesto de trabajo.

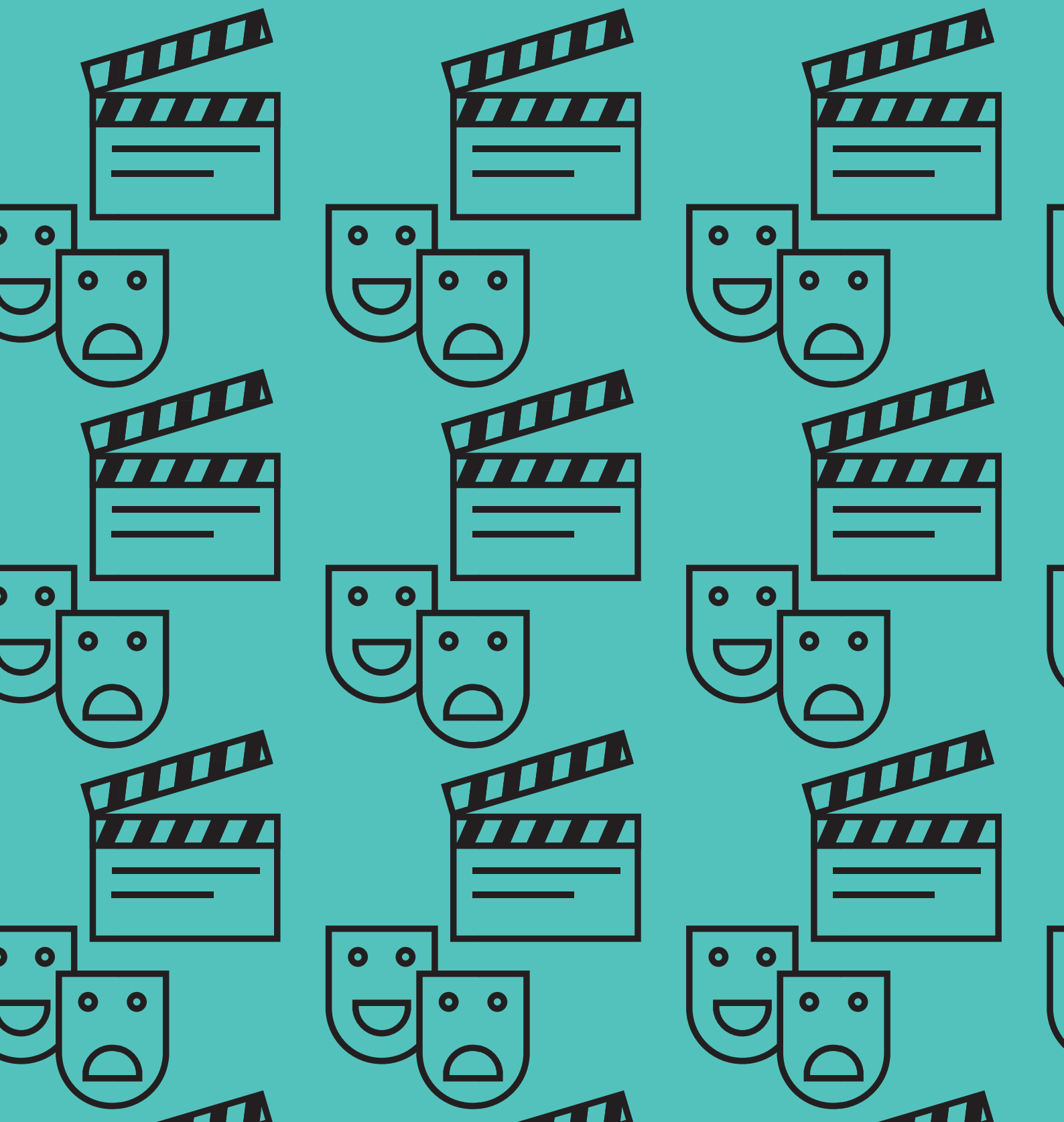
- **Metodicidad.** Los bailarines acaban desarrollando una técnica (método) en su ejecución que les facilita aspirar a la excelencia. Aplicado a la empresa serás un trabajador metódico y estructurado: realizarás tus funciones con puntualidad sin que se te escapen los detalles.

- **Pasión.** El baile no es sólo procedimiento, también es pasión: una pasión que marca la diferencia. Aplicada a la empresa, pondrás entusiasmo e ilusión en todo lo que haces, enfocándote en los detalles. El resultado de tu trabajo será siempre un mayor valor añadido.

- **Perfeccionismo.** El baile es coordinación y siempre busca la conexión directa con la música, por lo que todo detalle es importante. Aplicado a la empresa serás exigente con tu trabajo, no te conformarás y buscarás siempre mejorar.



CINE, SERIES Y ARTES ESCÉNICAS



CINE, SERIES Y ARTES ESCÉNICAS

El género de los cinéfilos crece a pasos agigantados: cada vez nos gusta más el cine, no sólo como hobby sino como medio para incrementar nuestra cultura. Si eres un aficionado al cine, series o artes escénicas, quizás te identifiques con estos valores:

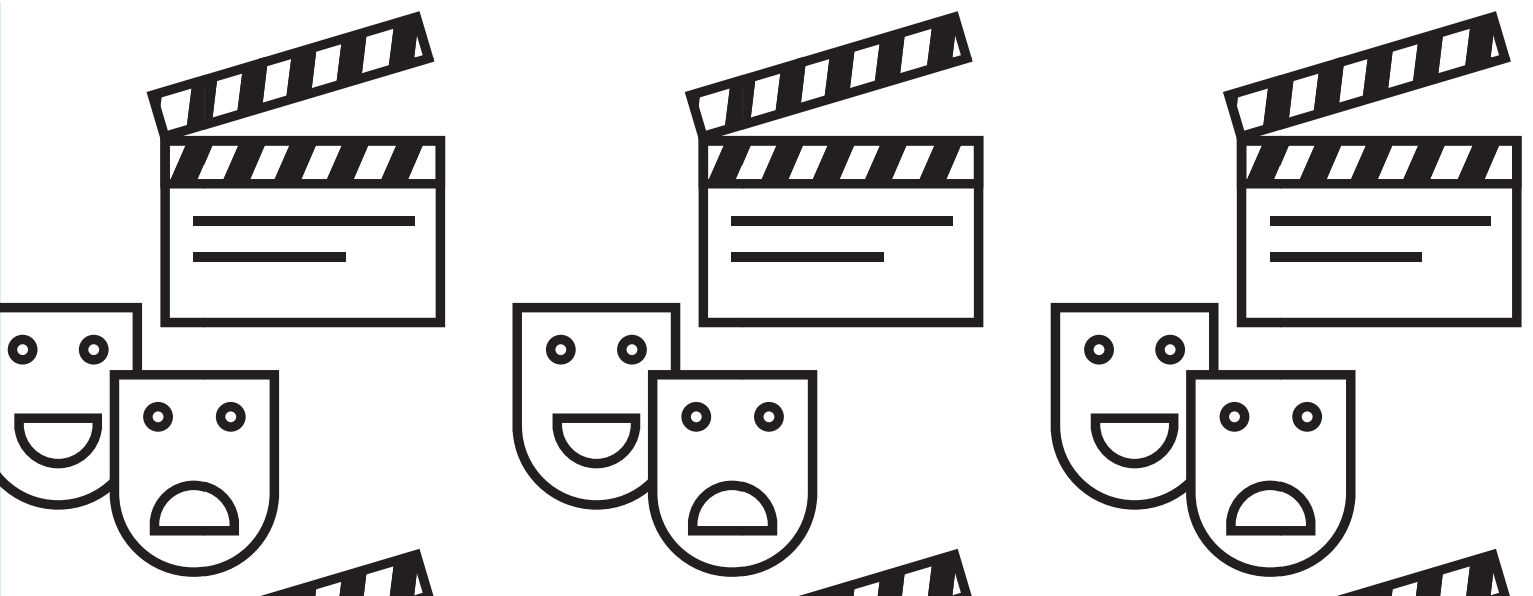
- **Capacidad de análisis.** Los cinéfilos acostumbran a analizar toda historia y sus pormenores. Aplicado al trabajo, te esforzarás por conocer los detalles de la empresa, adaptándote a sus necesidades y/o demandas.

- **Concentración.** estás acostumbrado a estar atento a la historia y a los detalles de la película/función, cualidad que aplicarás en la empre-

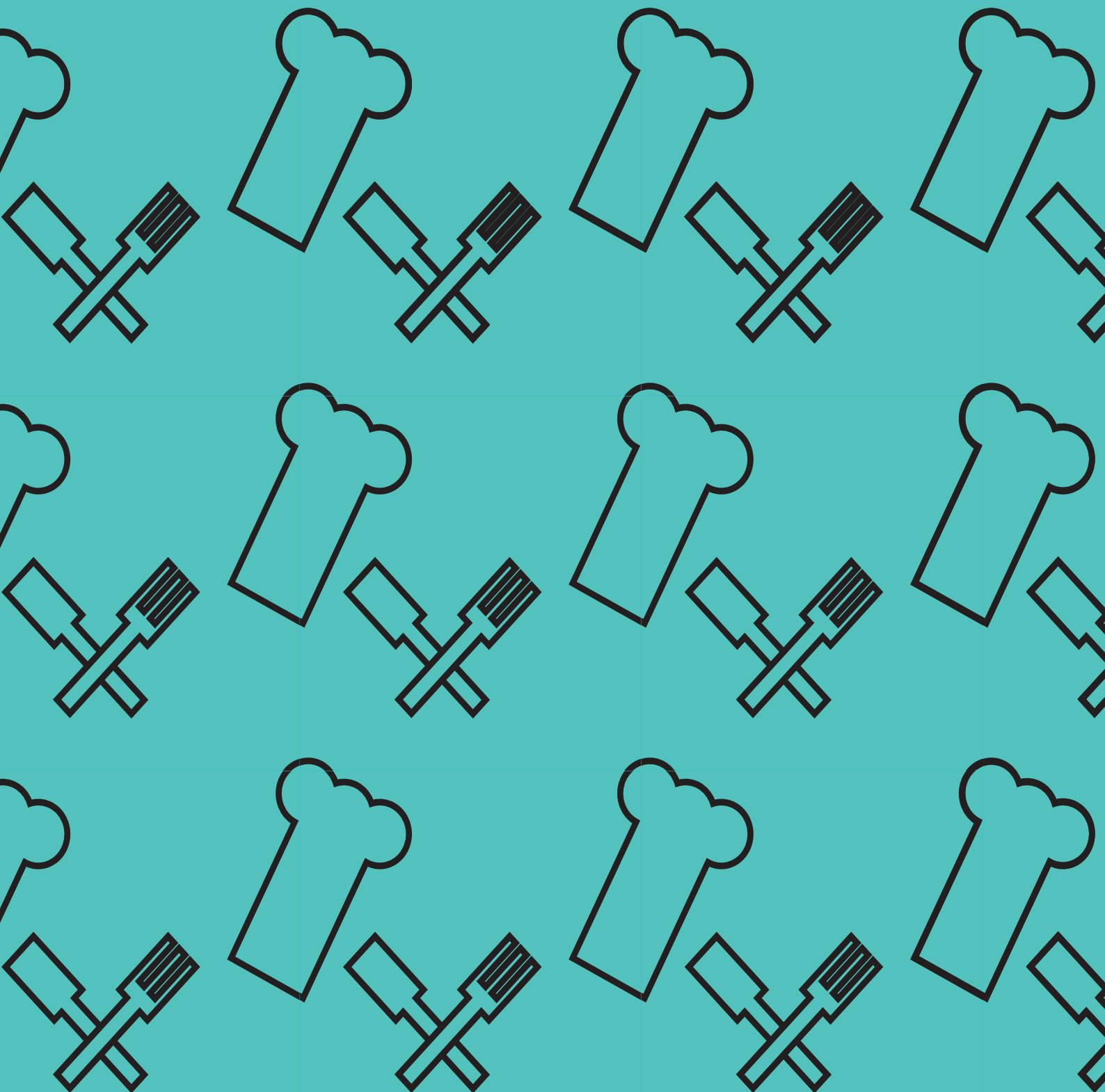
sa, focalizándote en tus funciones sin distraerte y optimizando tu rendimiento.

- **Empatía.** El cine nos enseña a ponernos en el lugar de los demás, a través de sus personajes. En la empresa, esta cualidad nos permitirá entender mejor a nuestros compañeros y superiores.

- **Espíritu crítico.** Los cinéfilos tienen por definición espíritu crítico, que emplean al visionar todo film u obra de teatro. Están atentos a los detalles: historia, música, composición, planos, volviéndose cada vez más exigentes. Aplicado a la empresa, serás riguroso con tu trabajo y buscarás siempre mejorar.



COCINA



COCINA

La cocina ha dejado de ser una rutina para convertirse en un arte. Cada vez más personas comparten este interés, que denota unas competencias intrínsecas:

- **Creatividad.** En la empresa, como en la cocina, buscarás continuamente fórmulas nuevas y originales para hacer tu trabajo.

- **Emprendimiento.** Relacionado con lo anterior, los cocineros experimentan nuevas recetas, dando rienda suelta a sus ideas. En la empresa, esta cualidad te permitirá “intraemprender” nuevos proyectos y actividades.

- **Sentido de la responsabilidad.** Como buen cocinero, sabes que tu prestigio dependerá de tu buen hacer, por lo que sabrás tomarte en serio tu trabajo.

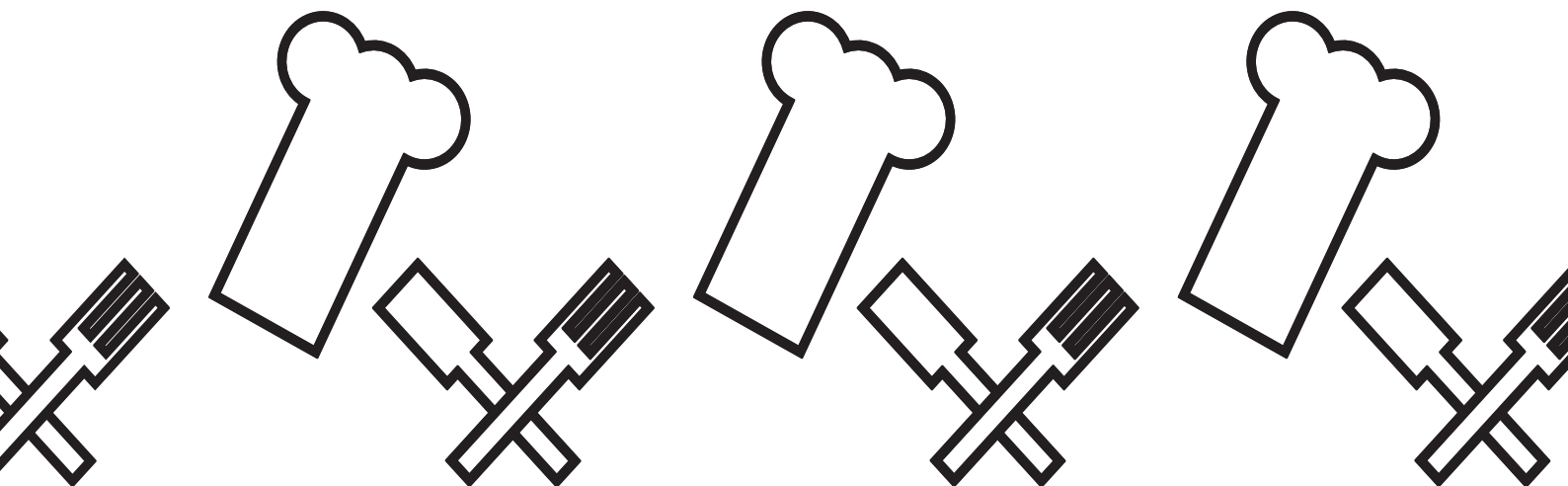
- **Pasión.** La cocina no es sólo procedimiento también es pasión: una pasión que marca la diferencia. Aplicada a la empresa, pondrás entusiasmo e ilusión en todo lo que haces, enfocándote en los detalles. El resultado de tu trabajo será siempre un mayor valor añadido.

- **Perfeccionismo.** aspirarás siempre a la mejora continua y no te quedarás en lo mediocre: buscarás un reconocimiento mayor.

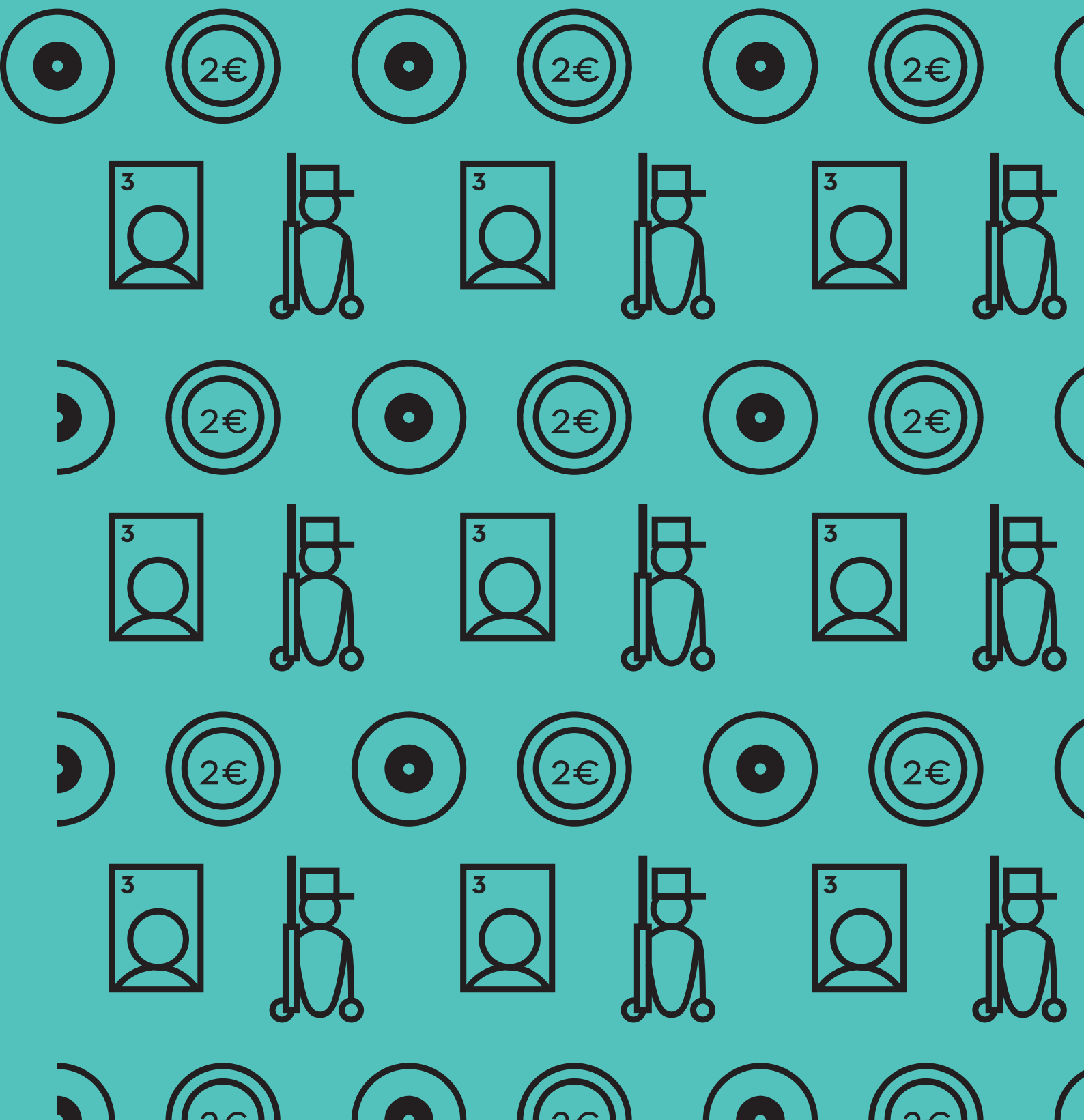
- **Polivalencia.** La cocina exige que realicemos muchas y diferentes tareas, a veces al mismo tiempo. Podemos aprovechar esta habilidad en las empresas, donde seremos “multitasking”: tendremos habilidades y recursos para desempeñar diferentes funciones con eficiencia.

- **Templanza.** Cocinar exige altas dosis de paciencia. Si estás acostumbrado a ello, en el trabajo también sabrás esperar al momento idóneo para acometer cada tarea, sin precipitarte y siendo consciente de que todo resultado exige esfuerzo. Por tanto, reducirás el margen de error.

- **Vocación de servicio.** Los aficionados a la cocina destacan por una gran vocación de servicio, porque a menudo no cocinan para sí mismos, sino para los demás, buscando satisfacerles. En el trabajo, tendrás tendencia a estar siempre dispuesto para otros, lo que te agradecerán todos los públicos: clientes, proveedores, compañeros, superiores, etc.



COLECCIONISMO



COLECCIONISMO

Coleccionar, cualquiera que sea el objeto, es un instinto antropológico muy básico, que dice mucho de la persona que lo practica. Si eres aficionado al coleccionismo, muchas de estas cualidades te resultarán familiares:

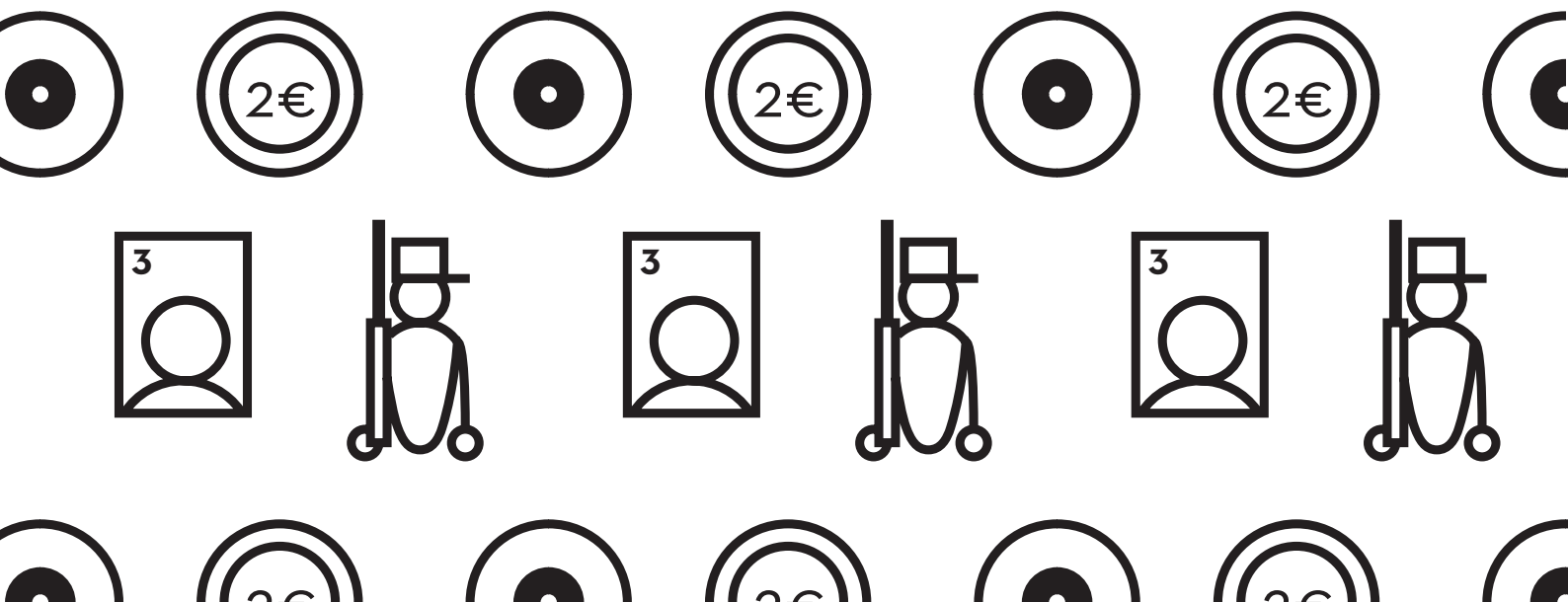
- **Inquietud.** Los coleccionistas, por definición, tienen un objetivo muy claro: conseguir piezas únicas a las que no siempre es sencillo acceder. Ello hace que sean personas inquietas, que se mueven para alcanzar su meta. Aplicado a la empresa, no te quedarás en cumplir tus funciones, sino que tus inquietudes siempre te llevarán a moverte para generar un mayor valor añadido.

- **Metodicidad.** La práctica del coleccionismo se asocia a personas ordenadas y cuidadosas, que disfrutan el proceso de identificar objetos y ponerlos en común, siempre apostando por la armonía en su colocación. Aplicado a la empresa serás un trabajador metódico y estructurado: realizarás tus funciones con puntualidad sin que se te escapen los detalles.

- **Pasión.** El coleccionismo denota pasión por una afición concreta: numismática, filatelia, etc. Esta cualidad convierte al coleccionista en una persona apasionada. Aplicada a la empresa, una vez te identifiques con el proyecto, tendrás más facilidad para desarrollar ilusión y entusiasmo en la ejecución de tus funciones.

- **Perfeccionismo.** Lo que más satisfacción produce al coleccionista es mostrar a los demás sus colecciones, que son fruto del esfuerzo y el trabajo bien hecho. En el trabajo, no admitirás que los resultados sean mediocres: te esforzarás por dar lo mejor de ti y que los demás valoren tu buen hacer.

- **Templanza.** El coleccionismo exige altas dosis de paciencia, pues nos enseña que no podemos conseguir todo inmediatamente, sino que necesitamos tiempo y esfuerzo. Si estás acostumbrado a ello, en el trabajo también sabrás esperar al momento idóneo para acometer cada tarea, sin precipitarte. Por tanto, reducirás el margen de error.



DEPORTES



DEPORTES

La práctica deportiva dice mucho de la persona que la practica. Hemos querido diferenciar entre deportes colectivos, deportes de riesgo y deportes individuales. He aquí las competencias comunes a todos los deportes:

- **Afán de superación.** Los deportistas nunca se quedan estancos, sino que buscan superarse diariamente. Aplicado al trabajo, no te conformarás con lo mismo: siempre te esforzarás por mejorar.

- **Capacidad para trabajar bajo presión.** Los deportistas están acostumbrados a dar lo mejor de sí mismos en momentos de máximo estrés y tensión competitiva. Esta presión es la que, precisamente, les ayuda a no descentrarse y a perseguir su objetivo con más atino. En la empresa, esta cualidad te ayudará a gestionar situaciones de estrés y ansiedad, siendo capaz de trabajar rápido y eficazmente cuando la situación lo requiera.

- **Constancia.** el deporte requiere perseverancia y no tirar la toalla a la primera de cambio, cualidad muy valorada en las empresas.

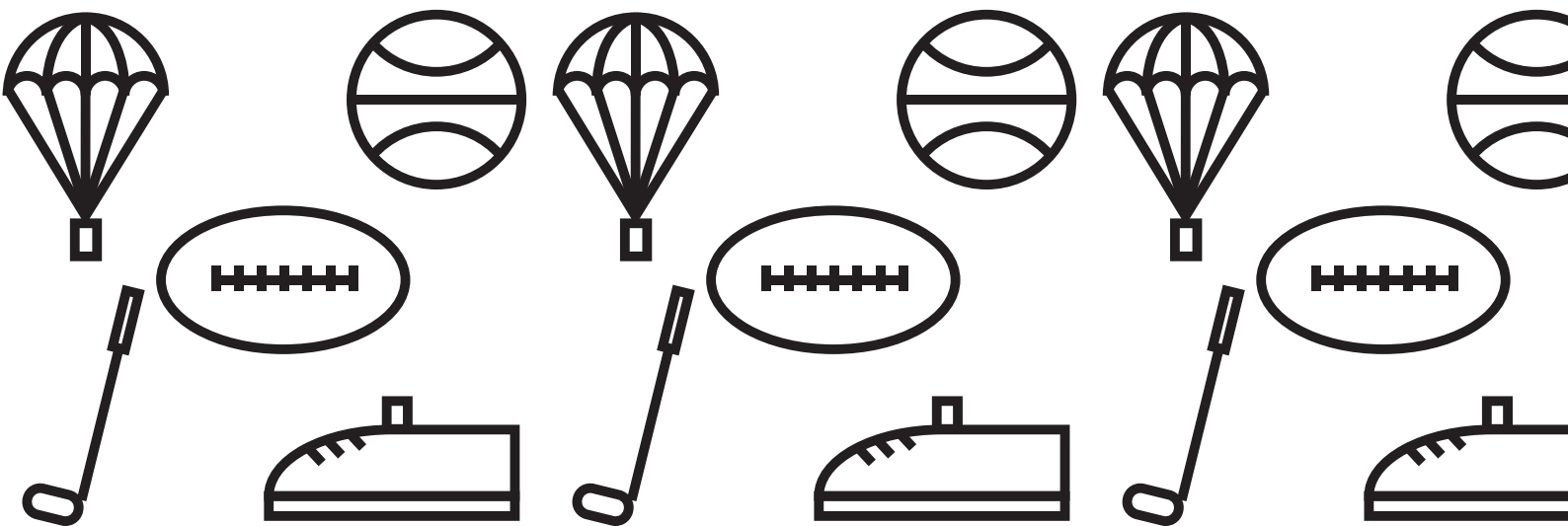
- **Disciplina.** El deporte exige disciplina: cumplir con unos entrenamientos exigentes en horarios determinados. En la empresa, sabrás adaptarte a las normas, cumpliendo siempre los plazos establecidos.

- **Esfuerzo.** Todo deportista conoce bien este valor. En la empresa, tendrás siempre espíritu para conseguir tus objetivos, sin rendirte fácilmente, sabiendo emplear los recursos de los que dispones para conseguir tu fin.

- **Orientación a resultados.** todo deporte tiene un fin: llegar a la meta en atletismo, encestar en baloncesto... y cada acción que realizamos va encaminada a tal fin. En la empresa sabrás aplicar este valor, realizando tus funciones sin perder de vista el objetivo final.

- **Pensamiento estratégico.** Los deportes sacan nuestro lado más estratega, en el mejor sentido de la palabra. Sabemos que cada movimiento que realicemos y que cada decisión que tomemos influirá en el resultado final. Aplicado a la empresa, este pensamiento nos llevará a tomar las decisiones más adecuadas para lograr nuestros objetivos.

- **Resiliencia.** Este concepto mide nuestra capacidad para afrontar positivamente situaciones adversas. Los deportistas necesitan ser resilientes para tener un óptimo rendimiento: perder una competición puede minarles, pero siempre sacan fuerzas para hacerlo mejor la próxima vez. En la empresa, tendrás una mayor capacidad de afrontar las situaciones de conflicto y estrés.



DEPORTES INDIVIDUALES



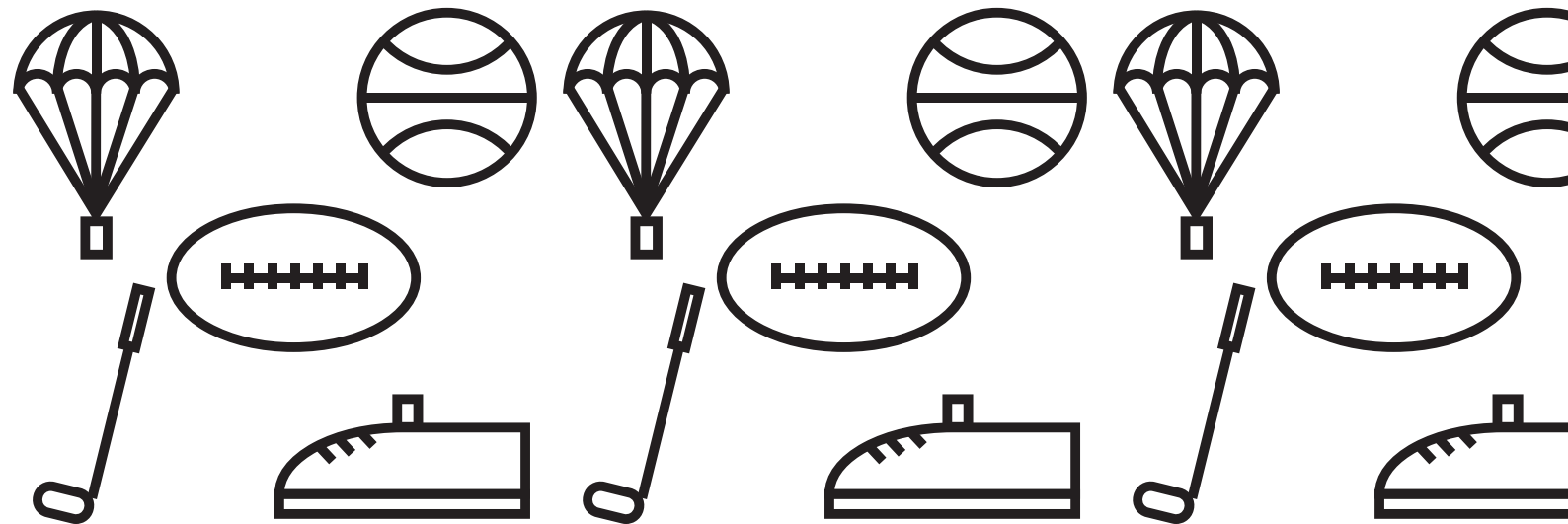
DEPORTES INDIVIDUALES

- **Concentración.** Los deportistas individuales tienen clara su prioridad en el momento en el que compiten, focalizando toda su energía en la actividad en cuestión. Aplicado a la empresa, sabrás centrarte en tus funciones y optimizarás tu rendimiento.

- **Motivación.** Los deportistas que practican deportes individuales desarrollan la capacidad de automotivarse, sin ayuda externa. Su propia condición les exige generar pensamientos positivos durante la competición, desarrollando una fortaleza mental que les permite dar lo mejor de sí mismos incluso en los peores momentos. En

el puesto de trabajo, esta cualidad es oro: no te rendirás y sabrás sacar siempre la parte positiva.

- **Sentido de la responsabilidad.** Los deportistas individuales saben que todo depende de sí mismos y desarrollan un gran compromiso con ellos y con los que les rodean. Aplicado a la empresa, tendrás un espíritu siempre cumplidor, tomándote muy en serio tu trabajo. Te responsabilizarás de tus tareas rápidamente y tus superiores delegarán en ti con tranquilidad.



DEPORTES COLECTIVOS



DEPORTES COLECTIVOS

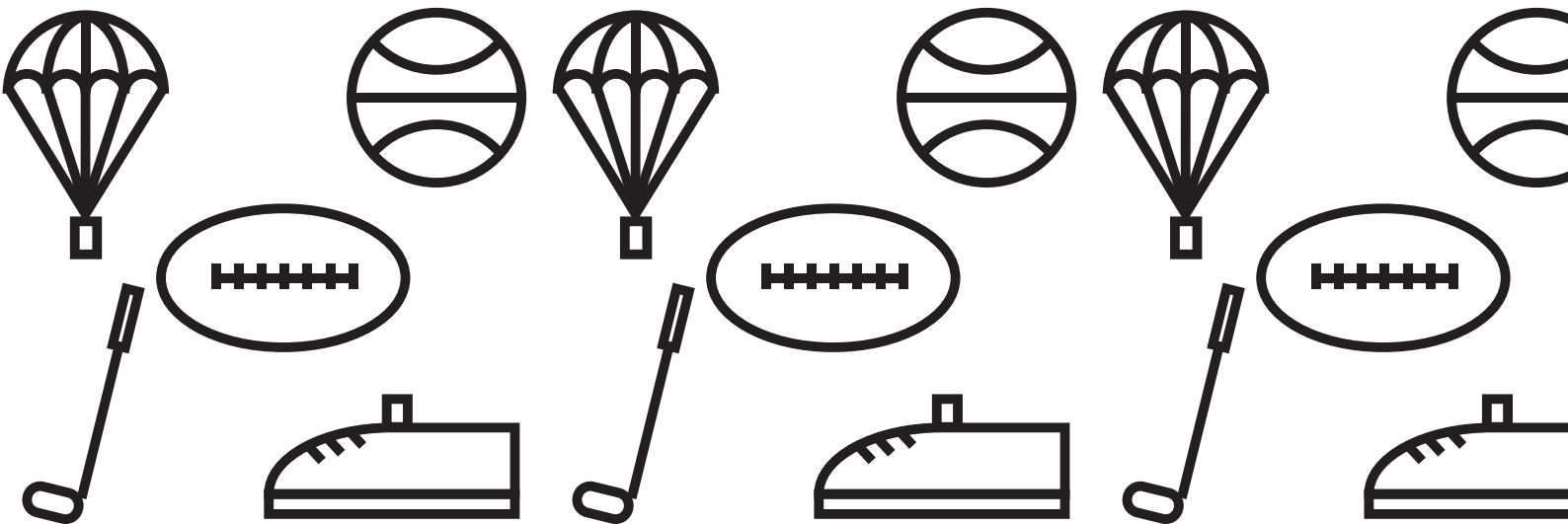
- **Capacidad para trabajar en equipo.** Los deportes de equipo exigen coordinación y cooperación con todos los integrantes. Aplicado al trabajo, tendrás facilidad para entenderte con tus compañeros y colaborar con ellos en la ejecución de funciones y proyectos.

- **Compañerismo.** En todo deporte de equipo, esta cualidad es necesaria para el éxito. Se traduce en una relación de solidaridad y colaboración entre los demás miembros. Si el deporte te ha permitido conocer esta cualidad, en la empresa sabrás ponerla en práctica, siendo un compañero accesible y colaborador.

- **Empatía.** El deporte de equipo exige ponerse en la piel del otro continuamente. En la empresa, esta cualidad nos permitirá entender mejor a nuestros compañeros y superiores.

- **Habilidades de comunicación.** En los deportes de equipo, es muy necesario comunicarse continuamente, animarse mutuamente y compartir feedback. En la empresa, utilizarás el diálogo como el mejor medio para resolver conflictos y sabrás expresar tus opiniones, pero siempre respetando las de los demás.

- **Tolerancia.** Los equipos son diversos y formar parte de ellos fomenta la humildad y el respeto hacia los demás. Aplicado a la empresa, serás tolerante y abierto de mente con tus compañeros, aceptando y valorando la diversidad de las personas con las que trabajas.



DEPORTES DE RIESGO



DEPORTES DE RIESGO

- **Autoestima.** Los deportistas de riesgo tienen una gran confianza en sí mismos, que demuestran dando lo mejor de sí en las situaciones más difíciles y comprometidas. En la empresa, serás una persona segura y proyectarás esta confianza a los demás.

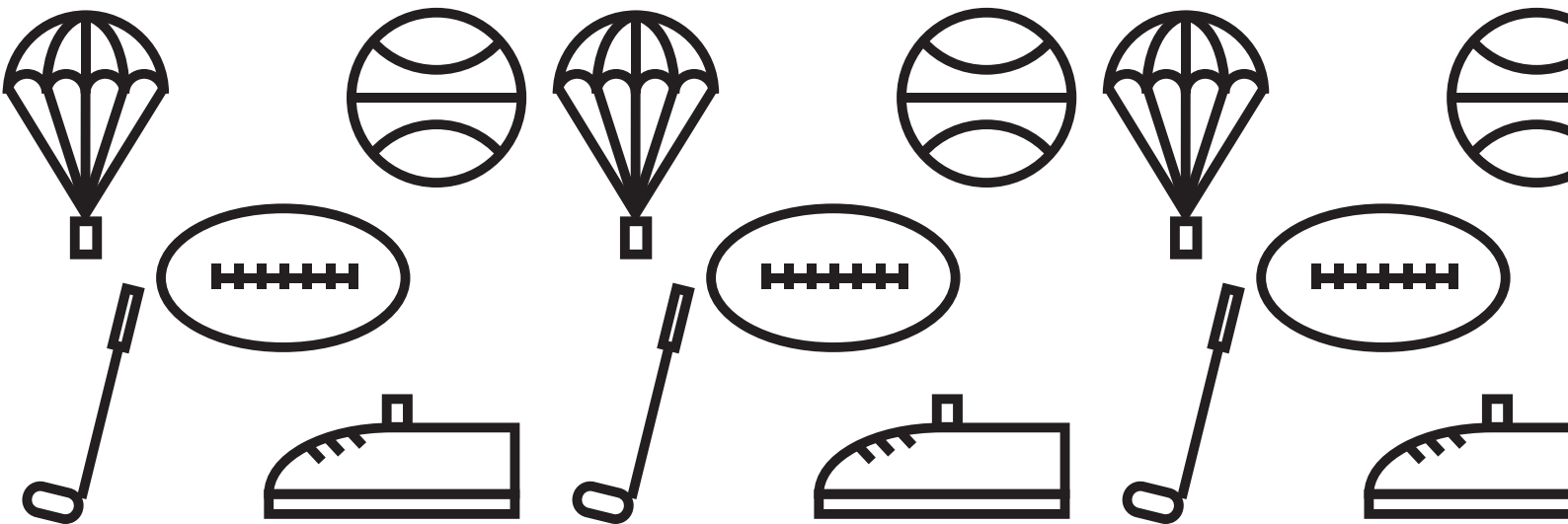
- **Dinamismo.** El deportista de riesgo detesta el aburrimiento: siempre busca la forma de estar activo. En la empresa, este dinamismo te permitirá aspirar a la mejora continua y cuestionar continuamente los procedimientos, en aras de perfeccionarlos.

- **Liderazgo.** Una de las cualidades psicológicas más comunes de los deportistas de riesgo es su capacidad para influir en los demás. Se atreven con acciones complicadas y son pioneros en su ejecución, lo que transmite a los de-

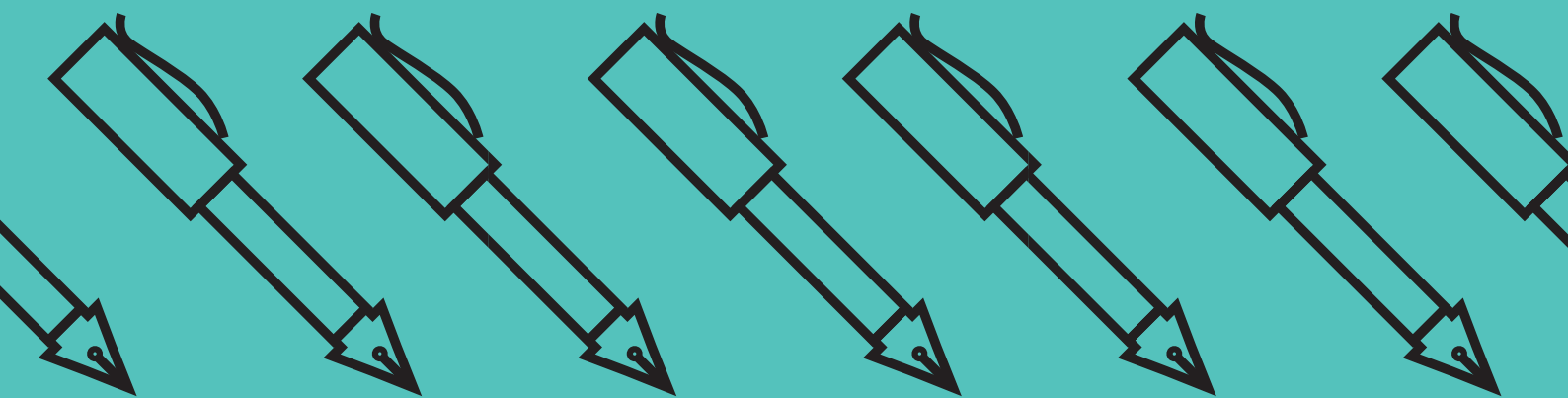
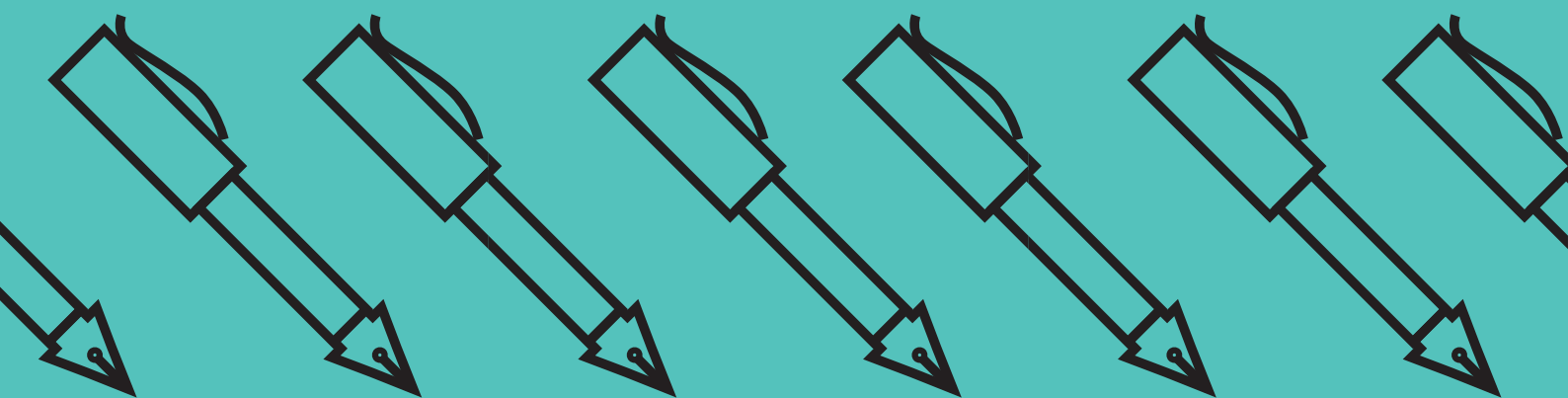
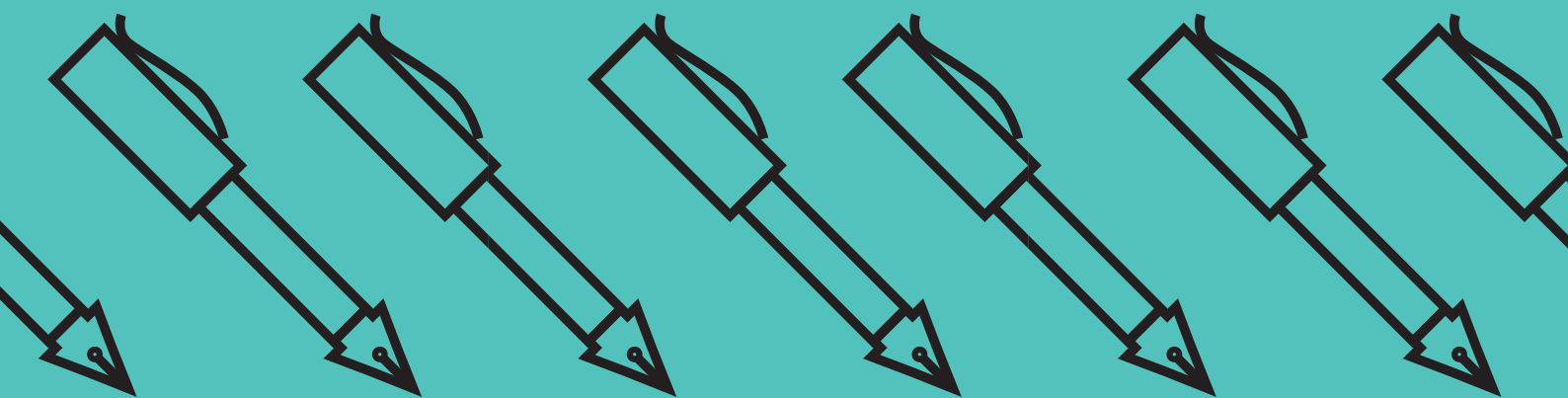
más admiración y respeto. En la empresa, este liderazgo hará que puedas tomar las riendas de proyectos y trabajos, incluso liderar equipos.

- **Optimismo.** Sin una mente positiva, no se puede practicar un deporte de riesgo. La filosofía: “todo va a salir bien” está muy presente en su mente. Aplicado a la empresa, siempre pensarás en positivo y sabrás transmitir esta energía a los demás.

- **Polivalencia.** El deportista de riesgo tiene que ser polivalente para sortear las diferentes dificultades que se le plantean. En la empresa, esta cualidad te permitirá ser “multitasking”, siendo capaz de desempeñar con eficacia diferentes funciones.



ESCRITURA



ESCRITURA

¿Eres de los que les gusta escribir? Blogs, artículos, cartas... Entonces, quizás te identifiques con alguna de estas cualidades:

- **Asertividad.** Es la conducta intermedia entre la pasividad y la agresividad. Escribir nos equilibra y nos ilumina la mente, poniendo orden a nuestras ideas y haciendo que seamos capaces de transmitir las de la forma más diplomática. Si nos gusta escribir, podremos aplicar esta cualidad al trabajo.

- **Capacidad de análisis.** Para escribir es necesario documentarse primero. Por ello, estás acostumbrado a explorar tu entorno y también te esforzarás por conocer bien la empresa, adaptándote a sus necesidades y/o demandas.

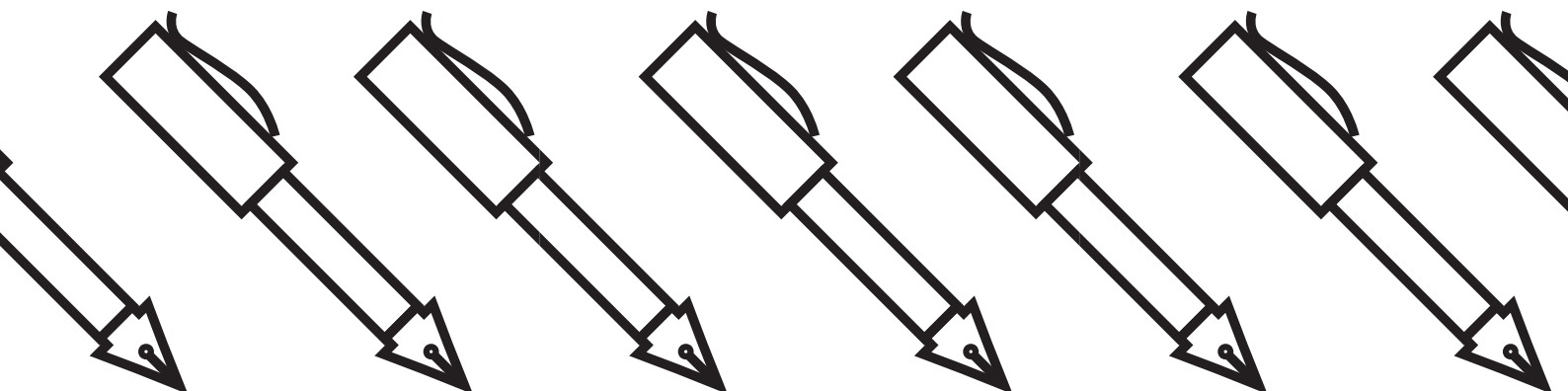
- **Curiosidad.** El escritor destaca por una insaciable curiosidad y siempre tiene hambre de conocimiento. En la empresa, este valor te permitirá ser innovador y explorar nuevos procedimientos para hacer mejor tu trabajo.

- **Espíritu reflexivo.** Escribir requiere un trabajo previo de reflexión e introspección. Aplicado al trabajo, no te precipitarás en tus decisiones, sino que analizarás y valorarás todos los asuntos con detenimiento para después tomar la mejor decisión.

- **Habilidades de comunicación.** Las personas que escriben suelen tener una aptitud innata para las palabras, para comprender el lenguaje y para transmitir sus ideas. En la empresa, te permitirá utilizar el diálogo como el mejor vehículo para lograr tus objetivos.

- **Imaginación.** Escribir es una actividad que exige, por naturaleza, altas dosis de imaginación. En la empresa esta cualidad te llevará a dotar de un valor añadido y original a tu trabajo.

- **Inquietud.** Los escritores son, por definición, inquietos: siempre buscan pretextos para compartir historias nuevas. Aplicado a la empresa, serás capaz de afrontar nuevos retos y disfrutarás de la experiencia.



FAMILIA

Disfrutar del tiempo libre con la familia es, quizás, la más común y loable de las aficiones. Hay personas que destacan por un gran espíritu familiar, cualidad que puede llevar asociados otros valores, como los que a continuación proponemos:

- **Compañerismo.** Convivir en familia entrena el compañerismo, una cualidad muy valorada por las empresas, donde te resultará fácil integrarte y relacionarte con los demás.

- **Empatía.** Pasar tiempo con la familia nos exige ponernos continuamente en el lugar del otro. En la empresa, esta cualidad te permitirá entender mejor a tus compañeros y superiores.

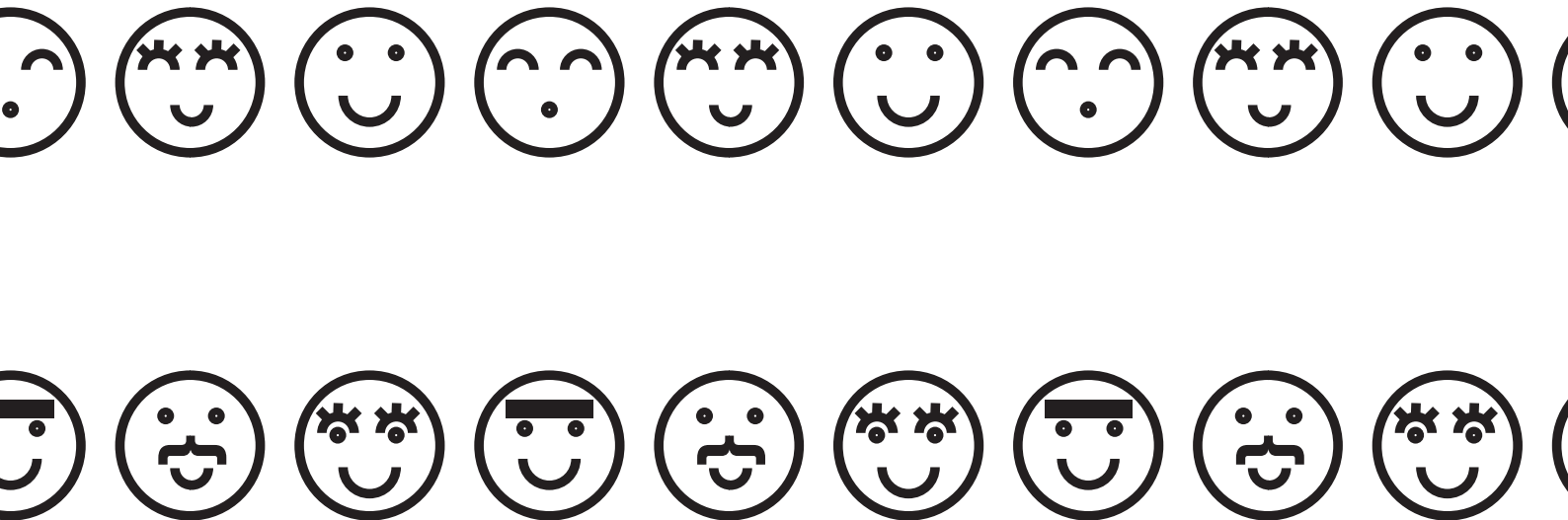
- **Entrega.** Las personas familiares ponen todo su interés y esfuerzo en el cuidado de los suyos. Aplicado a la empresa, una vez te identifiques con el proyecto, lo concebirás como tu 'hijo' y te

entregarás a él para que salga adelante.

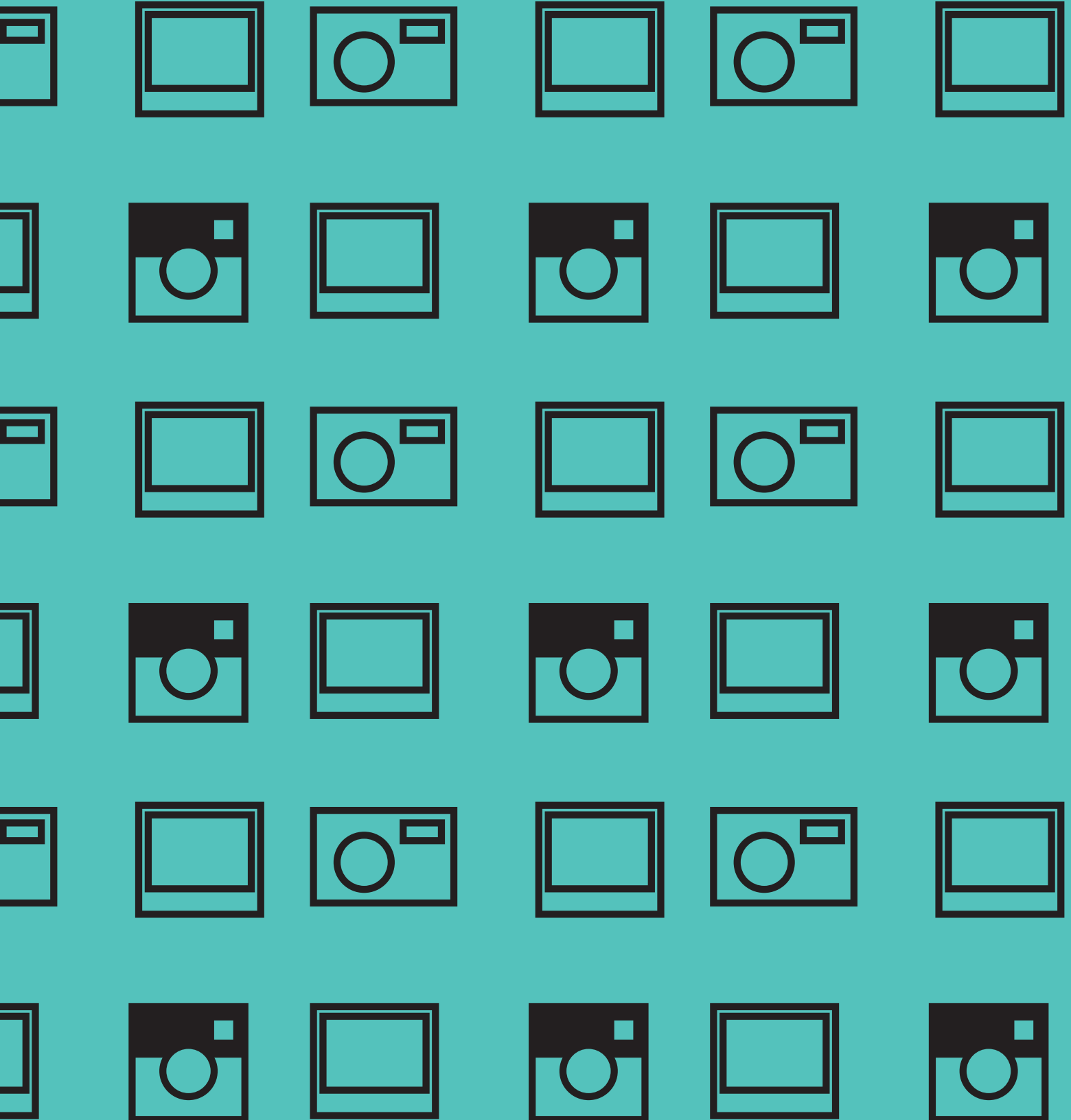
- **Fidelidad.** La familia nos enseña el valor de la fidelidad: firmeza, constancia y compromiso. Aplicado a la empresa, asumirás el proyecto como tuyo y no defraudarás.

- **Sentido de la responsabilidad.** La familia, especialmente los hijos, nos cambian la vida y nos llenan de nuevas y (bienvenidas) obligaciones. En la empresa, este sentido de la responsabilidad se traducirá en un espíritu siempre cumplidor: te tomarás muy en serio tu trabajo y siempre darás respuesta a lo que se te demanda.

- **Vocación de servicio.** Muy relacionado con lo anterior, tendrás tendencia a estar siempre dispuesto para los demás, lo que te agradecerán todos los públicos: clientes, proveedores, compañeros, superiores, etc.



FOTOGRAFÍA



FOTOGRAFÍA

El gusto por la fotografía es cada vez mayor en tiempos en los que triunfa Instagram, en los que nuestro móvil atesora cientos, si no miles, de instantáneas de nuestro día a día y en los que ya no concebimos una reunión social o evento sin inmortalizar momentos que consideramos únicos. Si eres de los que lleva esta afición un poco más allá y de los que no se conforma con el móvil y tiene o quisiera tener una cámara profesional, quizás te identifiques con estas cualidades:

- **Curiosidad.** El gusto por la fotografía te permite “ver lo que otros nos ven” y estar en continua búsqueda de nuevas perspectivas. En la empresa, esta cualidad te servirá para buscar siempre nuevos puntos de vista y optimizar la forma de hacer las cosas.

- **Creatividad.** Los fotógrafos son, por definición, personas creativas, que siempre están en busca de nuevos ángulos, expresiones y formas de retratar la realidad. En la empresa, esta cualidad te impulsará a crear constantemente y a no quedarte nunca de brazos cruzados.

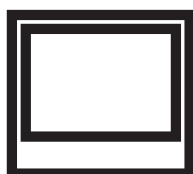
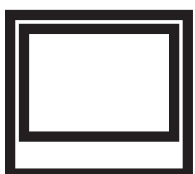
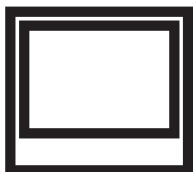
- **Imaginación.** Es una cualidad muy presente en todo fotógrafo, que en la empresa te permitirá dotar de un valor añadido y original a tu trabajo.

- **Inquietud.** Los fotógrafos acostumbran a ser inquietos: siempre buscan pretextos para captar realidades nuevas. Aplicado a la empresa, serás capaz de afrontar nuevos retos y disfrutarás de la experiencia.

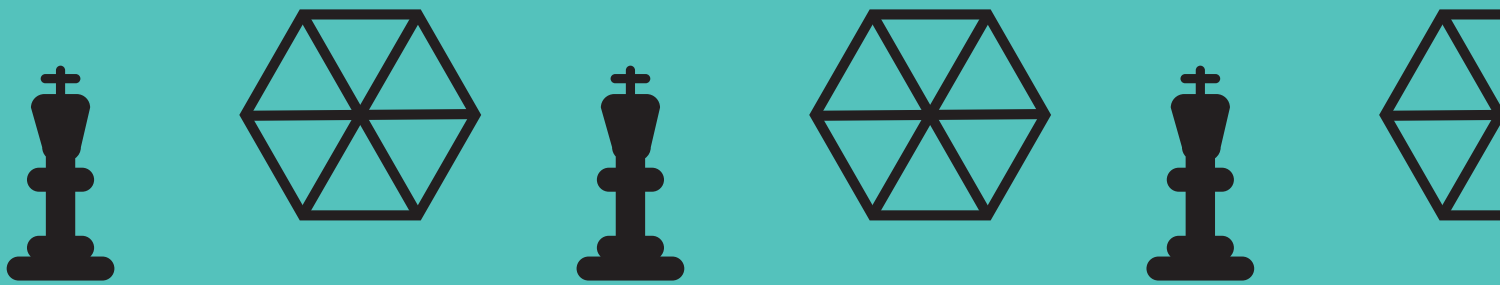
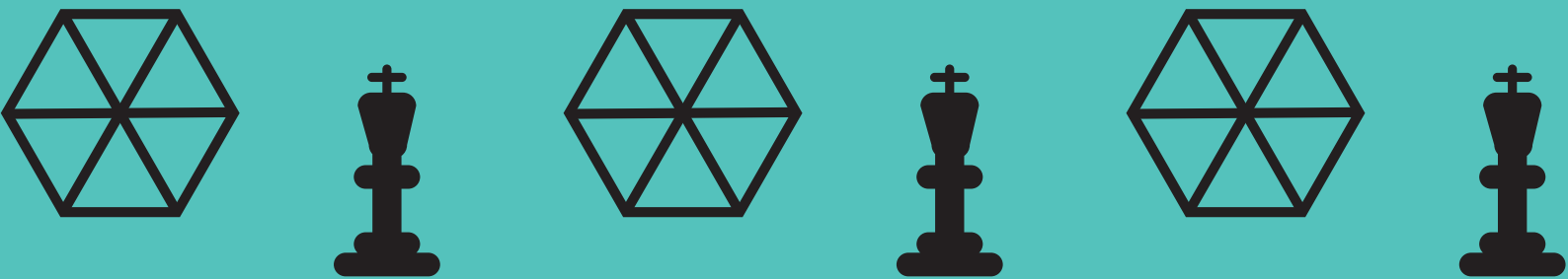
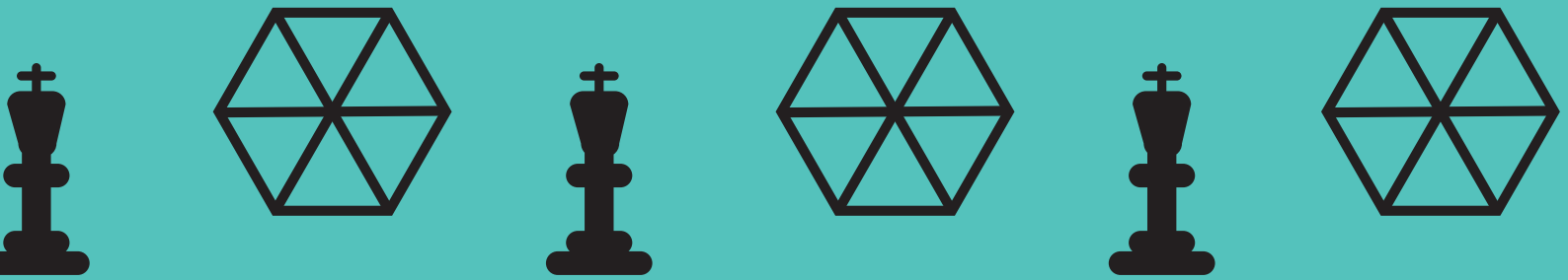
- **Pasión.** La fotografía no es sólo apretar un disparador, también es pasión: una pasión que marca la diferencia. Aplicada a la empresa, pondrás entusiasmo e ilusión en todo lo que haces, enfocándote en los detalles. El resultado de tu trabajo será siempre un mayor valor añadido.

- **Perseverancia.** Muy ligado con lo anterior, la fotografía es insistir: es colocar a un bebé de mil maneras hasta que logramos hacerle reír o le pillamos dormido. En la empresa, esta perseverancia te llevará a no rendirte y a esforzarte por alcanzar tus objetivos.

- **Templanza.** La fotografía exige altas dosis de paciencia. Un buen fotógrafo sabe esperar despierto hasta las 5 de la mañana para capturar el momento cúlspide de un amanecer y volver a hacerlo al día siguiente si no ha quedado satisfecho con la instantánea del día anterior. En la empresa, también sabrás esperar al momento idóneo, no te precipitarás y serás consciente de que todo se consigue con esfuerzo.



JUEGOS DE MESA



JUEGOS DE MESA

Si eres de esas personas a las que le gusta pasar un domingo con familia y amigos jugando al Trivial, Scrabble, Pictionary... o si incluso lo llevas un poco más allá y te fascinan los juegos de estrategia como el ajedrez, el Colonos de Catán... entonces tienes muchas habilidades intrínsecas para el empleo. Aquí te exponemos algunas:

- **Concentración.** El buen jugador de mesa se concentra en el juego y no piensa en nada más a lo largo de la partida. En la empresa, esta habilidad te permitirá focalizarte en tu trabajo, poniendo atención en los detalles.

- **Empatía.** En los juegos de mesa, especialmente si son de estrategia, tenemos que ponernos continuamente en el lugar del contrincante. En la empresa, esta cualidad te permitirá entender mejor a tus compañeros y superiores y anticiparse a sus necesidades.

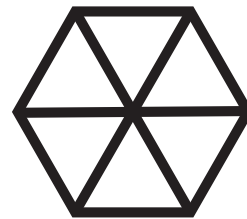
- **Habilidades de comunicación.** La mayoría de los juegos de mesa exigen que interactuemos con otras personas, con lo que aprendemos a expresarnos mejor y a escuchar también a los demás. En la empresa, esta habilidad se

traducirá en capacidad para dialogar, entender a los demás y transmitirles también nuestros intereses y opiniones.

- **Orientación a resultados.** El jugador de mesa trabaja un pensamiento muy lógico para alcanzar su objetivo: en la empresa realizarás tus funciones pensando siempre en el objetivo final.

- **Pensamiento estratégico.** Los juegos de mesa sacan nuestro lado más estratega, en el mejor sentido de la palabra. Sabemos que cada movimiento que realicemos y que cada decisión que tomemos influirá en el resultado final, así que nos esforzamos por tomar las mejores decisiones. Aplicado a la empresa, este pensamiento nos llevará siempre a tomar las decisiones más adecuadas para lograr nuestros objetivos.

- **Tolerancia a la frustración.** Si te gustan los juegos de mesa estás acostumbrado a seguir unas normas, a ganar a veces y a perder otras. Es por ello que jugar a juegos de mesa entrena nuestra tolerancia a la frustración, cualidad que en la empresa nos permitirá sobrellevar mejor



LECTURA



LECTURA

Leer es una afición cada vez más exclusiva, que se ha ido sustituyendo por otros hábitos como el cine, las series o el móvil. Por ello, si eres de los que todavía disfruta con un buen libro, puedes considerarte una persona especial y quizás te identifiques con estas cualidades:

- **Asertividad.** Es la conducta intermedia entre la pasividad y la agresividad. Leer nos equilibra y nos ilumina la mente, poniendo orden a nuestras ideas y haciendo que seamos capaces de transmitir las de la forma más diplomática. Si nos gusta leer, podremos aplicar esta cualidad al trabajo.

- **Capacidad de análisis.** El lector está continuamente analizando aquello que lee, sacando conclusiones al respecto. Aplicado al trabajo, te esforzarás por conocer bien la empresa, adaptándote a sus necesidades y/o demandas en cada momento.

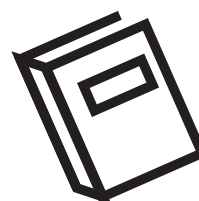
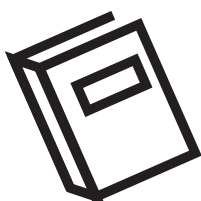
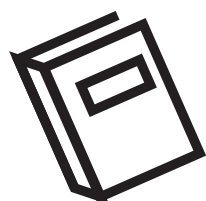
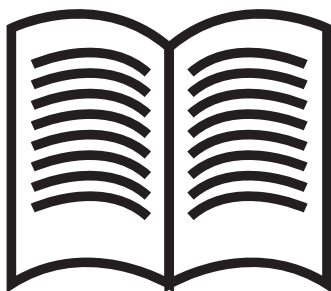
- **Curiosidad.** El lector destaca por una insaciable curiosidad y siempre tiene hambre de conocimiento. En la empresa, este valor te permitirá ser innovador y explorar nuevos procedimientos para hacer mejor tu trabajo.

- **Empatía.** Si un arte nos enseña a ponernos en la piel de los demás, es la lectura. A veces nos identificamos tanto con los personajes, que sentimos que somos nosotros mismos. En la empresa, esta cualidad te permitirá entender mejor a tus compañeros y superiores.

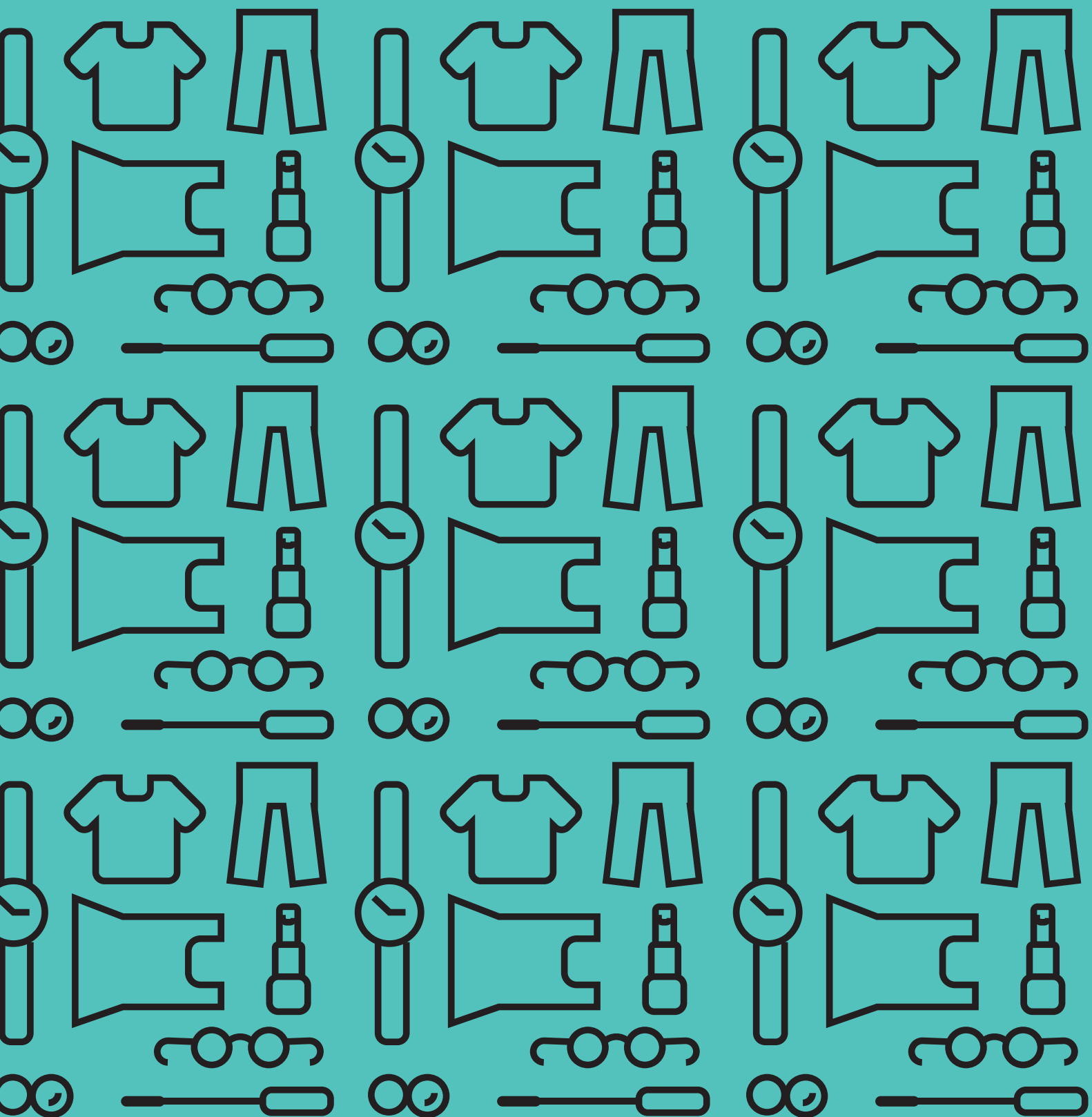
- **Espíritu crítico.** Los lectores tienen por definición espíritu crítico. Están atentos a los detalles de la historia. Aplicado a la empresa, serás exigente con tu trabajo y buscarás siempre mejorar.

- **Espíritu reflexivo.** Leer nos hace reflexionar y analizar las historias y situaciones que el escritor nos plantea. Aplicado al trabajo, no te precipitarás en tus decisiones, sino que analizarás y madurarás todos los asuntos con detenimiento para después tomar la mejor decisión.

- **Habilidades de comunicación.** Las personas que leen suelen tener una aptitud innata para las palabras, para comprender el lenguaje y para transmitir sus ideas. En la empresa, te permitirá utilizar el diálogo como el mejor vehículo para lograr los fines comunes.



MODA Y BELLEZA



MODA Y BELLEZA

El mundo de la moda ya no es un oficio, sino que despierta auténticas pasiones entre muchos ciudadanos. En los últimos años han proliferado multitud de bloggers e influencers en este ámbito, que acumulan miles de seguidores. Si eres un aficionado al mundo de la moda, seguramente atesoras algunas de estas cualidades:

- **“Cazador” de tendencias.** Las personas aficionadas a la moda denotan un interés especial por estar al día de las nuevas corrientes. Aplicado a la empresa, podemos aprovechar esta capacidad para captar nuevas tendencias e innovar en todos los procedimientos.

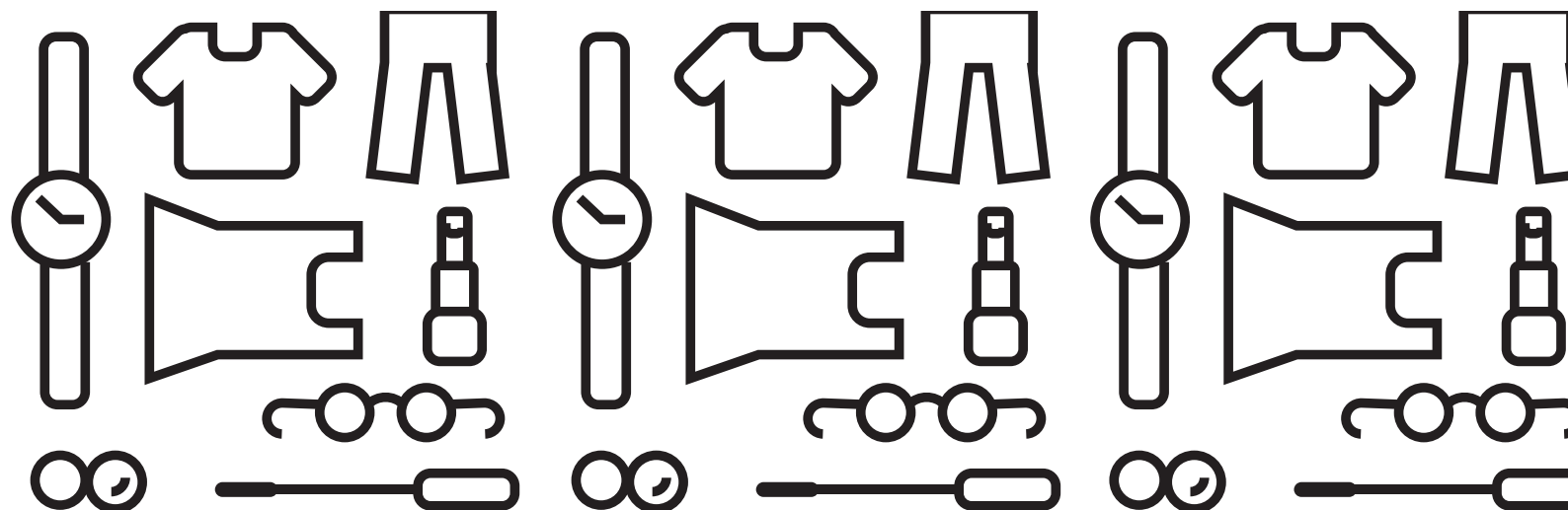
- **Creatividad.** Combinar estilos, peinados, accesorios, etc es de personas creativas, que sienten el impulso constante e probar nuevos estilismos y modas. En la empresa, esta cualidad te llevará a no conformarte y a buscar siempre nuevas fórmulas para sacarle el mayor rendimiento a tu trabajo.

- **Espíritu crítico.** Seguir la moda nos hace tener, por definición espíritu crítico, que empleamos al contemplar todo estilismo. Aplicado a la empresa, serás exigente con tu trabajo y buscarás siempre mejorar.

- **Imaginación.** La moda exige altas dosis de imaginación, que en la empresa te permitirán ser creativo y aportar un valor añadido y original a tu trabajo.

- **Perfeccionismo.** Los amantes de la moda saben que en el detalle está la diferencia y por eso no lo descuidan. En la empresa, este rasgo te conducirá a no quedarte nunca en lo mediocre, buscando siempre la mejora continua.

- **Sentido estético.** Relacionado con lo anterior, los amantes de la moda suelen preocuparse de las formas, no sólo del fondo, empezando por la propia presencia. Cuidarás tu marca personal y te convertirás en el mejor embajador de la marca.



MÚSICA

Si eres de los que te gusta escuchar música en cualquier momento, seguramente te identifiques con algunas de las siguientes cualidades:

- **Asertividad.** Cuando escuchamos música, buscamos equilibrar nuestro estado emocional. En la empresa, esta habilidad te ayudará a ser más asertivo, es decir, sabrás expresar tu opinión y entender la de los demás sin ser excesivamente agresivo o pasivo.

- **Imaginación.** La música nos estimula emocionalmente y nos permite desarrollar nuestra imaginación. Aplicada a tu puesto de trabajo, esta cualidad te ayudará a ser más creativo en tus funciones.

- **Sensibilidad.** Destacas por tu facultad para saber percibir sensaciones y estímulos por todos tus sentidos. En la empresa, podrás transformar esta sensibilidad en empatía, humanidad y gestión del conflicto.

Y si además **tocas algún instrumento**, deberías sumar las siguientes competencias:

- **Afán de superación.** los músicos nunca se quedan estancos, sino que buscan superarse diariamente. Aplicado al trabajo, no te conformarás con lo mismo: siempre te esforzarás por mejorar.

- **Creatividad.** La música es creación y, si tocas algún instrumento, tendrás habilidad especial para crear y no conformarte con lo de siempre.

- **Concentración.** Tocar un instrumento exige altas dosis de concentración, focalizar toda la atención en la tarea. Aplicado a la empresa, te centrarás en tus funciones, sin perder el tiempo y optimizando tu rendimiento.

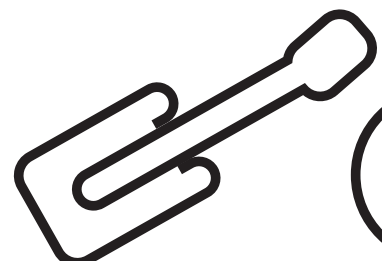
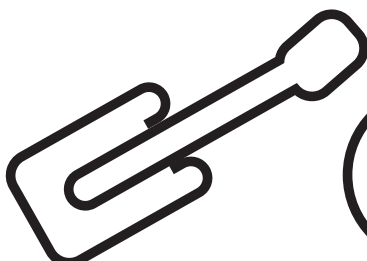
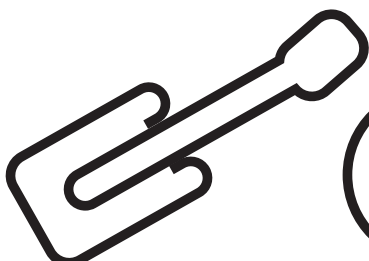
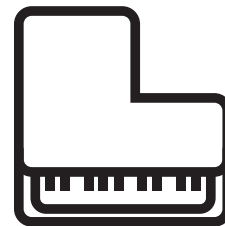
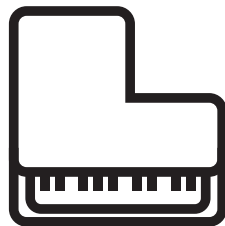
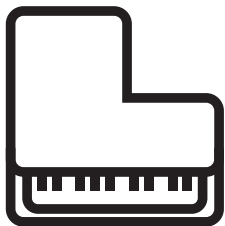
- **Disciplina.** La música exige disciplina: cumplir con una preparación muy exigente en horarios determinados. En la empresa, sabrás adaptarte a las normas, cumpliendo siempre los plazos establecidos.

- **Metodidad.** Los músicos acaban desarrollando una técnica en su ejecución que les facilita aspirar a la excelencia. Aplicado a la empresa, serás una persona metódica: buscarás procedimientos y métodos que faciliten tu trabajo, incrementando tu productividad y buscando siempre la excelencia.

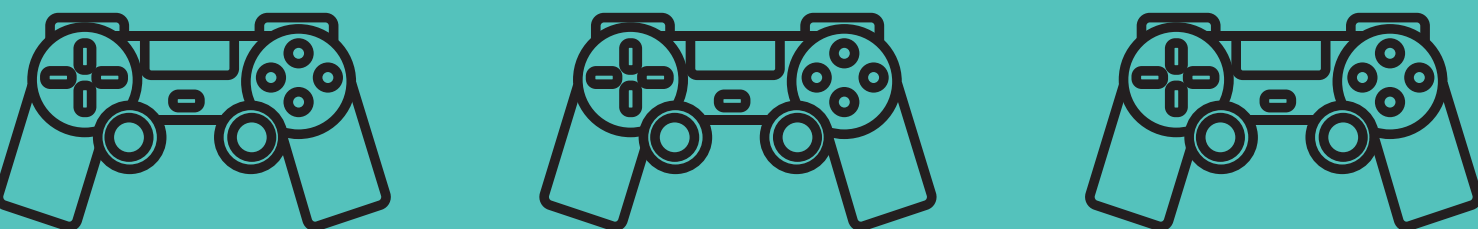
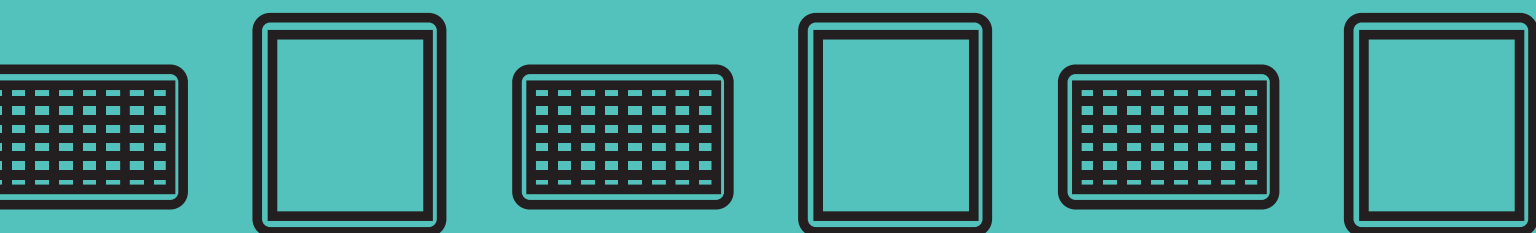
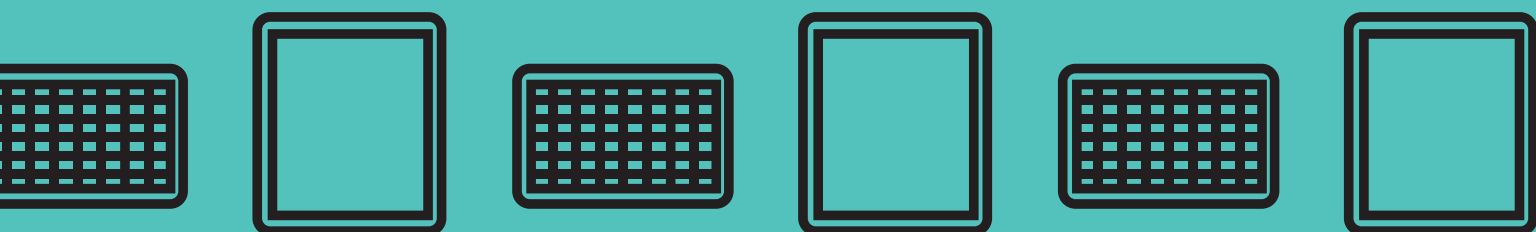
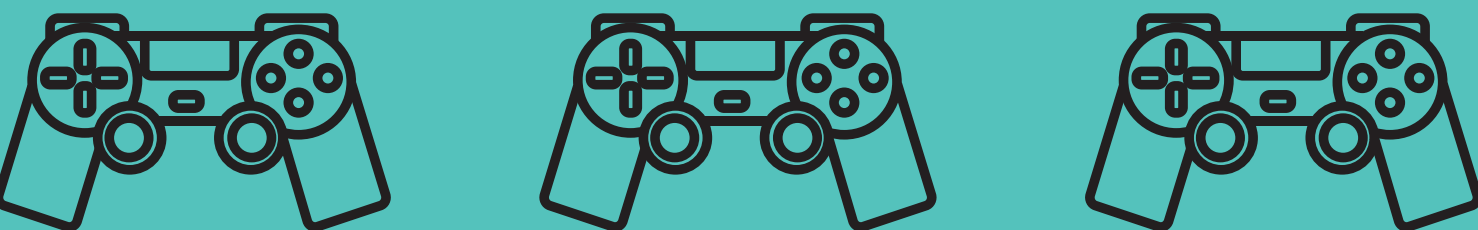
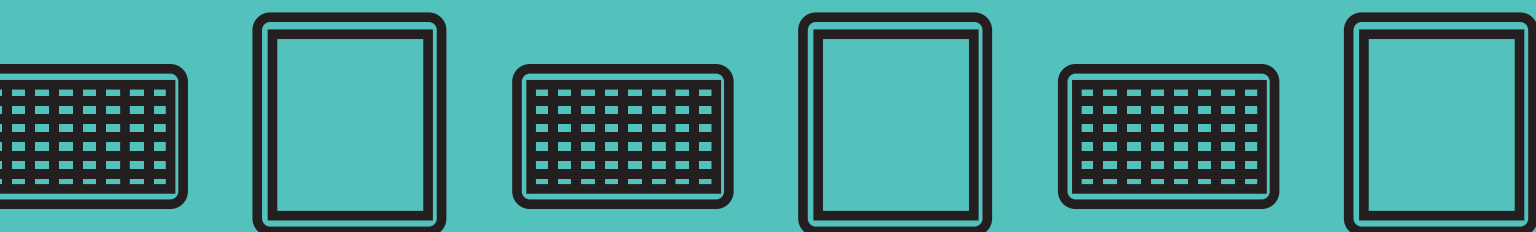
- **Pasión.** La música no es sólo procedimiento también es pasión: una pasión que marca la diferencia. Aplicada a la empresa, pondrás entusiasmo e ilusión en todo lo que haces, enfocándote en los detalles. El resultado de tu trabajo será siempre un mayor valor añadido.

- **Perseverancia.** Muy relacionado con lo anterior, tocar un instrumento exige mucho empeño y dedicación, que sabrás aplicar a las tareas en la empresa.

- **Templanza.** Tocar un instrumento exige mucha práctica, entrenamiento y ensayos. Si es tu caso, eres una persona que sabe que esperar y en la empresa no te precipitarás, esperando siempre al momento idóneo para tomar decisiones.



NUEVAS TECNOLOGÍAS



NUEVAS TECNOLOGÍAS

Móviles de última generación, tablets, videojuegos...las nuevas tecnologías abarcan un amplísimo espectro imposible de cubrir en su totalidad. Sin embargo, de las personas aficionadas a las Nuevas Tecnologías podemos presuponer algunas habilidades:

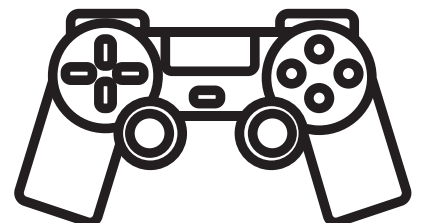
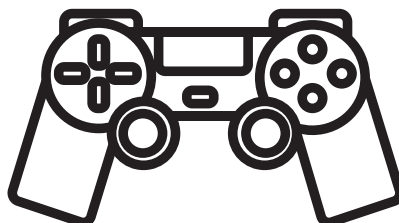
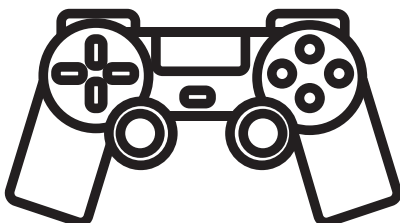
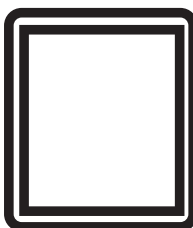
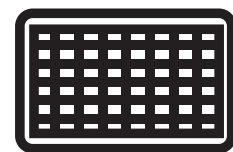
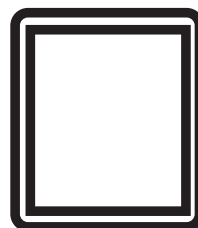
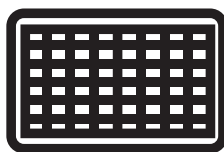
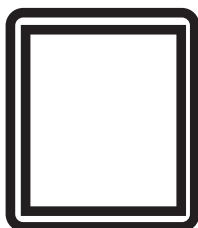
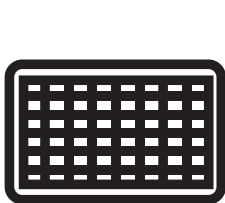
- **'Cazador' de tendencias.** Las personas aficionadas a las Nuevas Tecnologías denotan un interés especial por estar al día de las nuevas corrientes. Aplicado a la empresa, podemos aprovechar esta capacidad para captar nuevas tendencias e innovar en todos los procedimientos.

- **Curiosidad.** igual que te gusta indagar en los aparatos tecnológicos y en su potencial, trasladarás este espíritu a tu puesto, buscando siempre realizar el trabajo de forma excelente, pero empleando los menores recursos.

- **Dominio de las Nuevas Tecnologías.** Parece muy obvia pero es necesario destacarla. Hoy en día, casi todos los puestos de trabajo exigen cierta intuición tecnológica, aunque las funciones nada tengan que ver con ordenadores.

- **Orientación a resultados.** como si de un videojuego se tratase, realizarás tus funciones pensando siempre en el objetivo final.

- **Polivalencia.** Los aficionados a las Nuevas Tecnologías están acostumbrados a investigar todo gadget tecnológico y a desempeñar varias tareas al mismo tiempo. En la empresa, esta cualidad te permitirá ser "multitasking", contando con los recursos y siendo capaz de realizar diferentes funciones.



REUNIONES CON AMIGOS



REUNIONES CON AMIGOS

Quizás eres de los que no concibe un fin de semana o unas vacaciones sin compartir momentos con tus amigos. Entonces, de manera natural, estarás entrenando habilidades y competencias que pueden resultarte útiles para el empleo. ¿Te suenan?

- **Adaptabilidad/flexibilidad:** al contrario que las personas solitarias, las sociables están acostumbradas a convivir con diferentes puntos de vista, lo que, en la empresa, hará que seas más flexible y te adaptes mejor al cambio.

- **Compañerismo:** Convivir con amigos entrena el compañerismo, una cualidad muy valorada por las empresas, donde te resultará fácil integrarte y relacionarte con los demás.

- **Empatía:** Pasar tiempo con amigos entrena de forma natural la empatía, es decir, la capacidad de ponernos en el lugar del otro. En la empresa, esta habilidad nos permitirá entender mejor a nuestros compañeros y superiores.

- **Entrega:** Las personas sociables suelen poner mucho interés en el apoyo a sus amigos. Aplicado a la empresa, una vez te identifiques

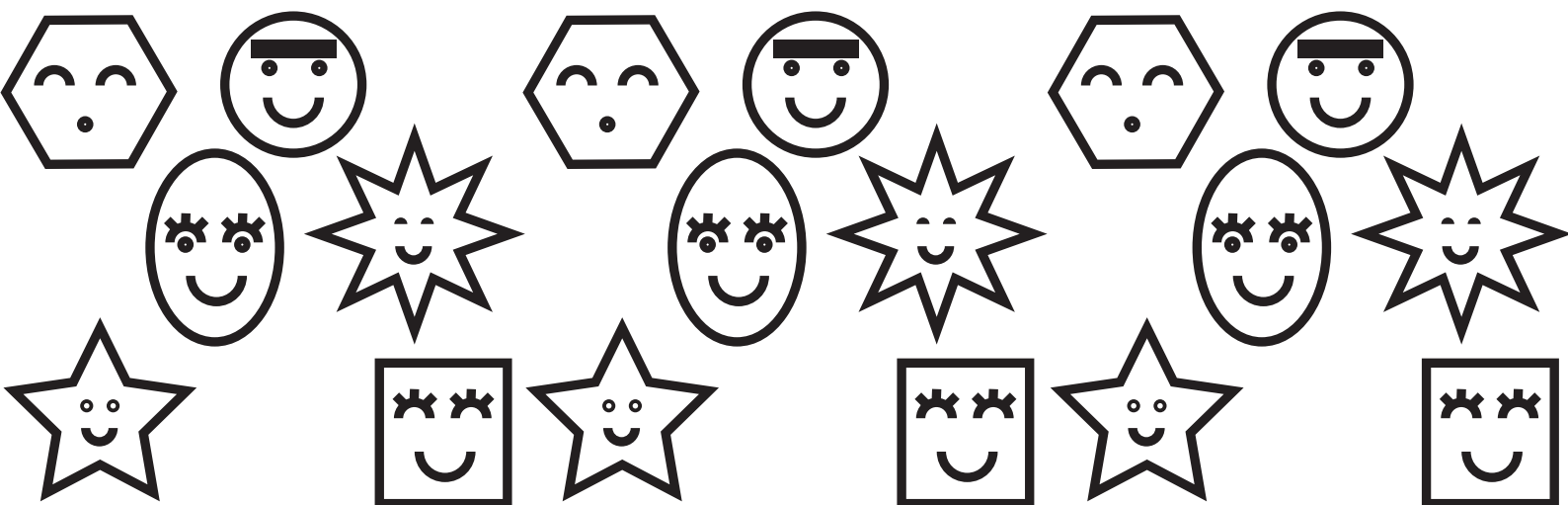
con el proyecto, lo concebirás como tu hijo y te entregarás a él para que salga adelante.

- **Fidelidad:** La amistad nos enseña el valor de la fidelidad: firmeza, constancia y compromiso. Aplicado a la empresa, asumirás el proyecto como tuyo y no defraudarás.

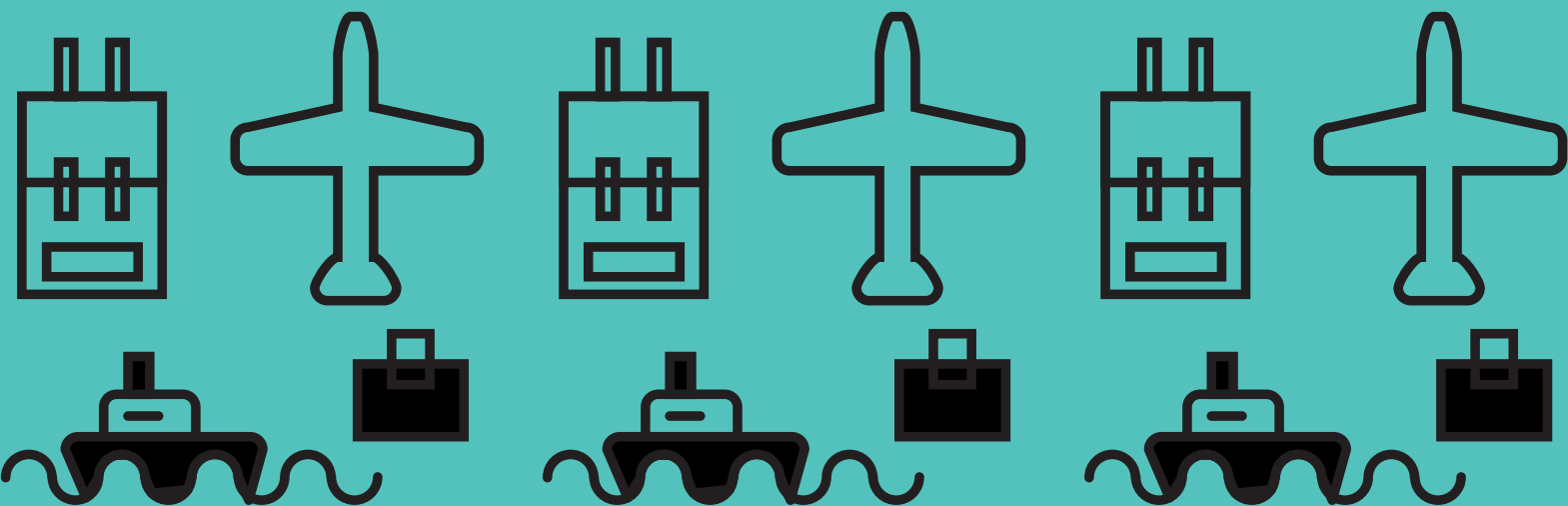
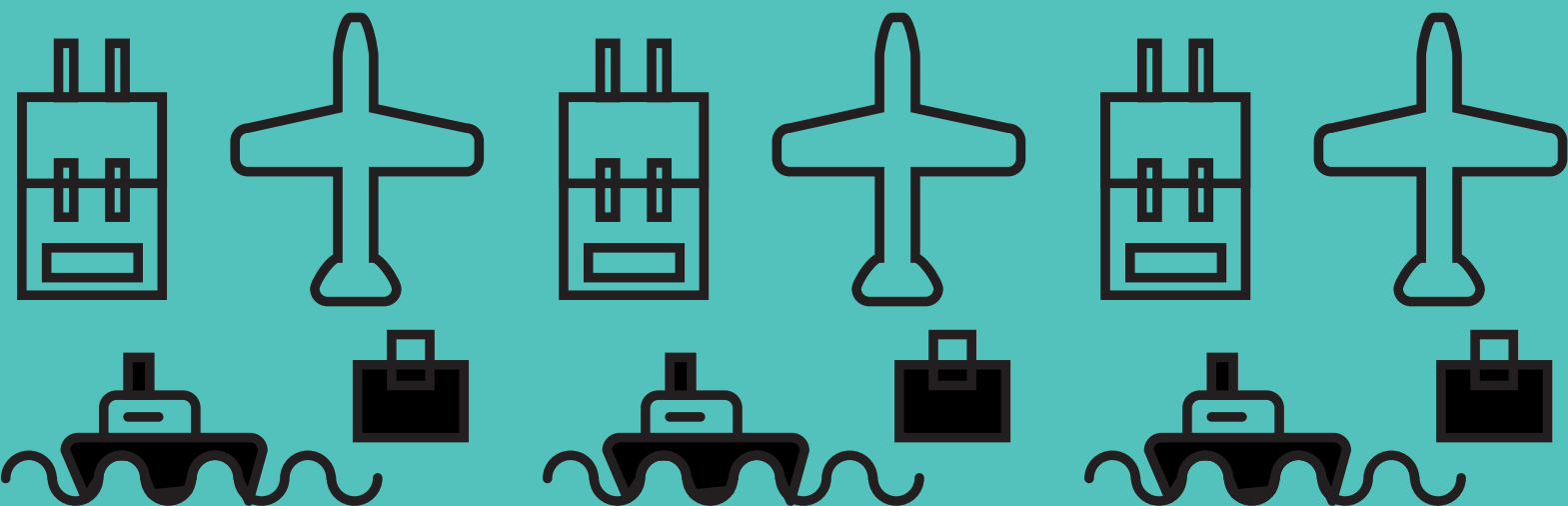
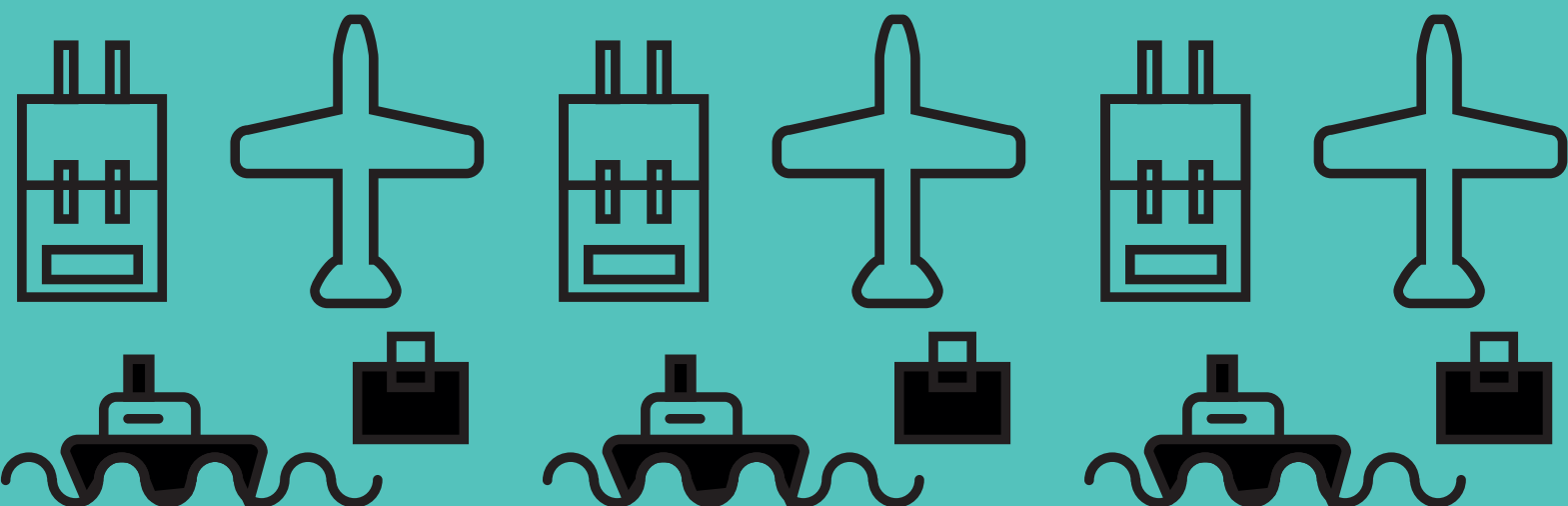
- **Habilidades de comunicación:** cuando nos reunimos con amigos debatimos e intercambiamos opiniones. Ser comunicativo nos permitirá saber expresar nuestros intereses en la empresa y entender los de los demás, siempre entendiendo que es un entorno diferente.

- **Tolerancia:** Los grupos de amigos son diversos y formar parte de ellos fomenta la humildad y el respeto hacia los demás. Aplicado a la empresa, serás tolerante y abierto de mente con tus compañeros, aceptando y valorando la diversidad de las personas con las que trabajas.

- **Trabajo en equipo:** pasar tiempo e incluso convivir con amigos exige diálogo y cooperación. Aplicado al trabajo, tendrás facilidad para entenderte con tus compañeros y colaborar con ellos en la ejecución de funciones y proyectos.



VIAJES



VIAJES

Si tienes alma de viajero, cuentas con multitud de cualidades que son transformables en habilidades para el empleo. Te descubrimos algunas de ellas:

- **Capacidad de análisis.** Viajar implica observar, admirar y sacar conclusiones. En la empresa, esta cualidad te permitirá hacer tu trabajo con mayor juicio. Te esforzarás por conocerla bien, adaptándote a sus necesidades y demandas.

- **Curiosidad.** El viajero es curioso por la naturaleza y siente un irrefrenable impulso de descubrir, ver con sus propios ojos y experimentar. Esta curiosidad puede transformarse en una habilidad para el empleo, pues te permitirá indagar en tu trabajo para hacerlo de la mejor forma posible.

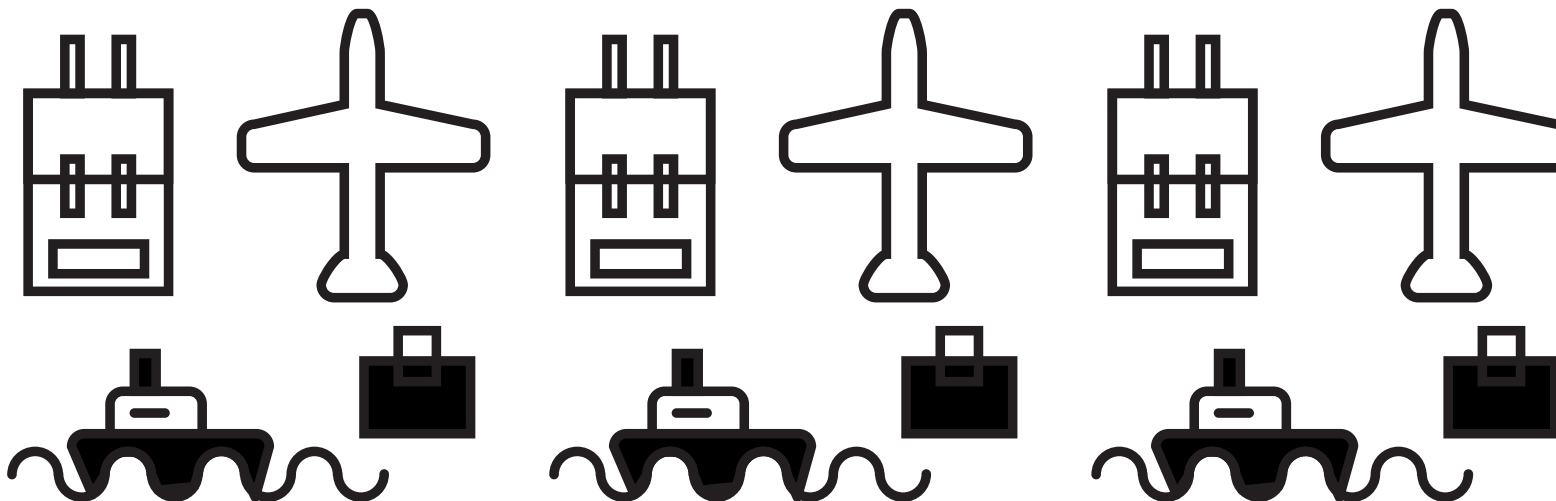
- **Empatía.** Al viajar nos ponemos en la piel de otras culturas de forma natural, lo que abre nuestra mente y nos permite entender mejor

a los demás. En la empresa, esta cualidad hará que tengamos una relación más fluida con compañeros y superiores, al haber un mejor entendimiento.

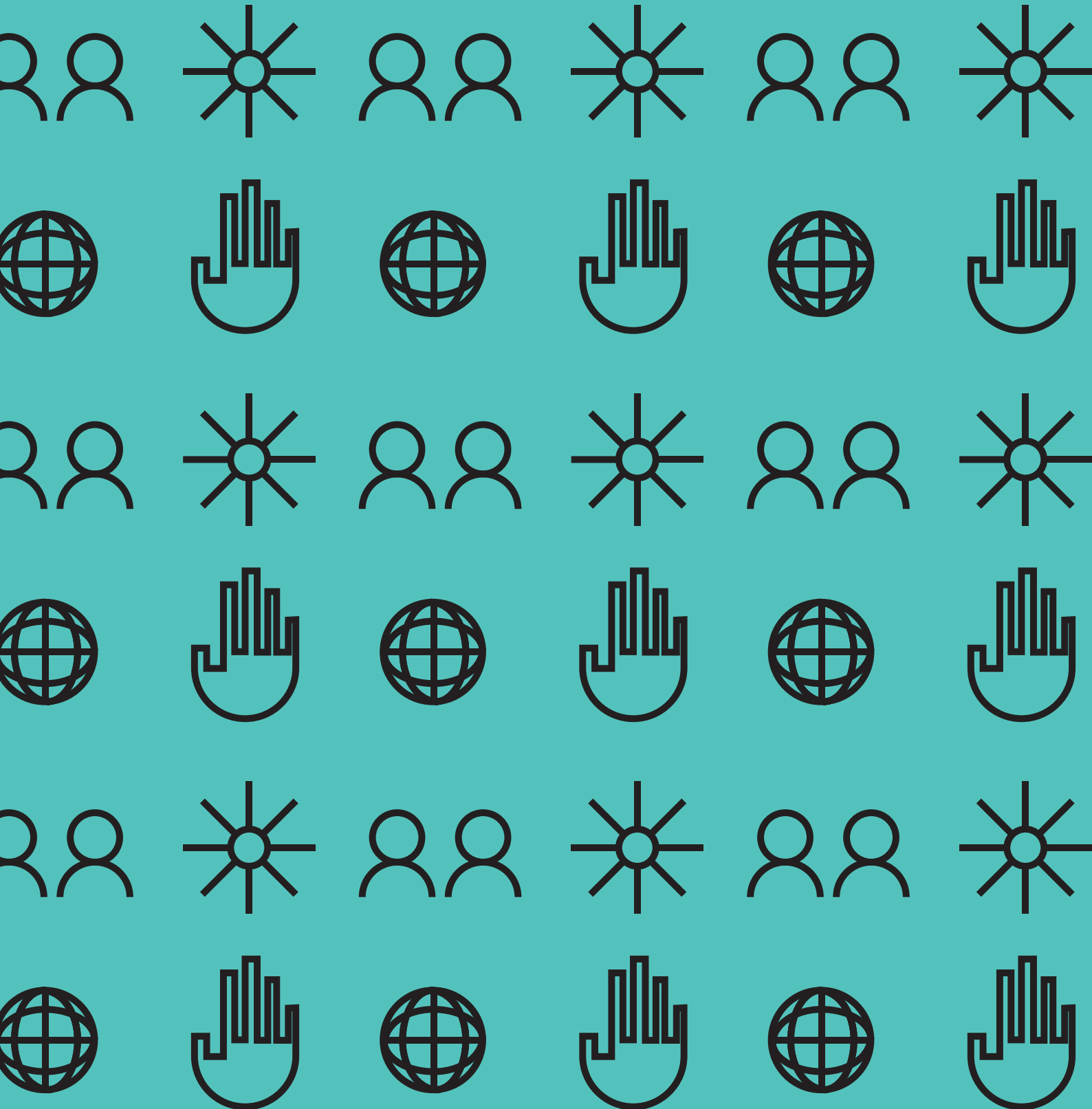
- **Pasión.** Viajar no es sólo hacer turismo, sino disfrutar de él con entusiasmo y vivir al máximo cada detalle. Aplicado a la empresa, una vez te identifiques con el proyecto, pondrás mucho corazón en tus tareas, siendo el resultado un mayor valor añadido.

- **Planificación.** como buen viajero, en tu puesto de trabajo te organizarás para lograr tus objetivos de la forma más eficiente.

- **Tolerancia.** Si tienes alma de viajero, eres abierto de mente por definición. Aplicado a la empresa, serás tolerante y abierto con tus compañeros, aceptando y valorando la diversidad de las personas con las que trabajas.



VOLUNTARIADO



VOLUNTARIADO

¿Eres solidario por naturaleza? ¿Te gusta invertir tu tiempo libre con las personas que más lo necesitan, a través de actividades de voluntariado o colaboración con entidades sociales? ¡No te imaginas cuánto vale esta cualidad en el mercado laboral! Si es tu caso, seguro que te ves reflejado en alguna de estas competencias:

- **Compañerismo.** La colaboración con entidades sociales entrena el compañerismo, la convivencia. Una cualidad muy valorada por las empresas, donde te resultará fácil integrarte y convertirte en una persona “de confianza” para los demás.

- **Dinamismo.** Los voluntarios son personas que no pueden estar paradas: siempre encuentran una causa a la que sumarse y con la que colaborar. En la empresa, serás una persona activa e innovadora, que no se conformará.

- **Empatía.** Los voluntarios saben ponerse en el lugar de los demás, cualidad que en las empresas es básica para el buen funcionamiento de los proyectos y en la comunicación con el propio equipo y con otros grupos de interés: clientes, proveedores, etc.

- **Entrega.** Las personas solidarias se caracterizan por poner mucho interés en el bienestar de los demás, sin recibir nada a cambio. Aplicado a la empresa, destacarás por tu compromiso con el proyecto, al que sentirás como tuyo.

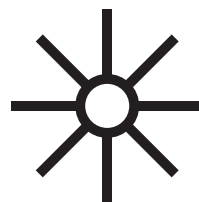
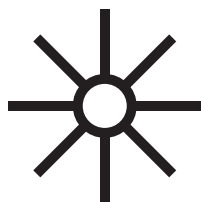
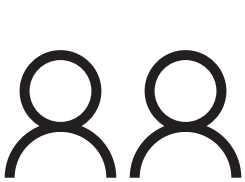
- **Optimismo.** A menudo, los voluntarios destacan por una actitud positiva ante la vida, que saben transmitir a los demás. Si es tu caso, puedes aprovechar esta cualidad en la empresa, donde proyectarás optimismo y se lo contagiarás a los demás.

- **Polivalencia.** Los voluntarios están acostumbrados a involucrarse en diferentes tareas con la misma dedicación. En la empresa, esta cualidad te permitirá ser “multitasking”, contando con los recursos y siendo capaz de realizar diferentes funciones.

- **Sensibilidad.** Si eres solidario, demuestras una gran sensibilidad por naturaleza, aspecto que en la empresa te permitirá ser una persona dialogante, confiable y fácil de tratar.

- **Tolerancia.** Si eres voluntario, eres abierto de mente por definición. Aplicado a la empresa, serás tolerante y abierto con tus compañeros, aceptando y valorando la diversidad de las personas con las que trabajas.

- **Trabajo en equipo.** Los voluntarios regalan su tiempo a los demás y están acostumbrados a involucrarse en proyectos que exigen comunicación y cooperación con los demás. Aplicado al trabajo, tendrás facilidad para entenderte con tus compañeros y colaborar con ellos en la ejecución de funciones y proyectos.



DICCIONARIO DE COMPETENCIAS PROFESIONALES

Adaptabilidad. Cualidad que nos permite acomodarnos fácilmente a diferentes situaciones, siendo capaces de cambiar o ajustar nuestras actuaciones para lograr el objetivo que perseguimos.

Afán de superación. Deseo intenso de mejorar, progresar en nuestras capacidades y convertirnos cada vez en mejores profesionales.

Asertividad. Cualidad que nos permite defender nuestros derechos pero siempre respetando a los demás, así como expresar nuestras opiniones con templanza y serenidad, sin resultar agresivo ni pasivo.

Autoestima. Conjunto de sentimientos y percepciones que tenemos hacia nosotros mismos. Las personas con una alta autoestima tienen una buena valoración de sí mismas: son conscientes de sus fortalezas y saben ponerlas en valor.

Capacidad de análisis. Cualidad que nos conduce a examinar al detalle nuestro entorno (empresa, puesto de trabajo, etc) para conocer bien sus características y actuar de la mejor forma posible.

Cazador de tendencias. En inglés cool hunting, esta cualidad es propia de quienes tienen un gran interés por conocer las últimas tendencias y estar al día de las novedades de un ámbito concreto.

Compañerismo. Cualidad propia de quienes son capaces de tener una relación amistosa, de cooperación y solidaridad con sus semejantes.

Concentración. Capacidad para fijar el pensamiento y poner toda nuestra energía en una tarea determinada, sin distraernos.

Curiosidad. Deseo de saber, conocer y averiguar que nos conduce a la exploración, a la investigación y al aprendizaje.

Dinamismo. Cualidad propia de las personas activas, que ponen esfuerzo, actitud y energía en todas sus tareas.

Disciplina. Cualidad propia de las personas que cumplen firmemente las normas, adoptando orden en su trabajo para realizarlo a tiempo y con eficacia.

Empatía. Cualidad que nos permite ponernos en la piel de los demás, conectando con sus sentimientos y emociones y siendo capaz de entenderles mejor.

Emprendimiento. Capacidad para iniciar una actividad o proyecto nuevo, que a menudo parte de una idea propia, y que exige un gran esfuerzo y trabajo.

Entrega. Cualidad de quienes dedican al máximo su interés y esfuerzo en el desarrollo de una actividad y en la persecución de sus objetivos.

Esfuerzo. Capacidad para emplear toda nuestra fuerza mental en la consecución de un objetivo determinado.

Espíritu reflexivo. Cualidad de quienes tienden a pensar cada asunto con atención y detenimiento, para comprenderlo bien y tomar la mejor decisión.

Fidelidad. Cualidad de quienes se vinculan con firmeza y constancia al proyecto empresarial, identificándose con su misión, visión y valores y cumpliendo las normas y procedimientos establecidos.

Flexibilidad. Capacidad para adaptarse fácilmente a los cambios que se producen en la empresa, ajustando o acomodando los procedimientos a las nuevas necesidades.

Gestión de conflictos. Habilidad para hacer frente con serenidad y templanza a situaciones de tensión y estrés en la empresa.

Habilidades de Comunicación. Capacidad para expresar de forma clara las propias ideas y entender las opiniones de los demás.

Imaginación. Habilidad que nos permite concebir nuevas ideas o proyectos innovadores y originales.

Inquietud. Cualidad que nos conduce a sentir especial interés e inclinación por diferentes actividades, investigando y aprendiendo sobre ellas.

Liderazgo. Habilidad especial para conducir y guiar a los demás, siendo un referente para ellos.

Metodicidad. Cualidad de quienes aplican un método ordenado y sistemático para cumplir un resultado u objetivo determinado.

Motivación. Cualidad de quienes sienten entusiasmo e ilusión en el desempeño de sus tareas, animándose a sí mismos en la ejecución de las mismas.

Optimismo. Tendencia a valorar la realidad de la forma más positiva posible.

Orientación a resultados. Habilidad para dirigir todos nuestros actos a la consecución del objetivo final, con unos altos niveles de calidad y rendimiento.

Pasión. Fuerte sentimiento que nos lleva a entregarnos al máximo en una tarea u objetivo determinado.

Pensamiento estratégico. Capacidad para formar nuestras ideas de una forma lógica y meditada, encaminada hacia un fin determinado.

Perfeccionismo. Actitud que nos lleva a buscar el máximo nivel de excelencia en todas nuestras acciones.

Perseverancia. Cualidad que nos conduce a actuar con firmeza y constancia para la consecución de nuestros objetivos.

Planificación. Habilidad para establecer planes y procedimientos en el desarrollo de una tarea determinada, cumpliendo a tiempo los objetivos.

Polivalencia. Habilidad para desempeñar diferentes funciones, encontrando los recursos para ello.

Pragmatismo. Tendencia a priorizar el valor práctico y funcional de las cosas, evitando distracciones y poniendo el foco en el objetivo final.

Prudencia. Habilidad para evaluar los riesgos de toda acción y adecuar nuestro comportamiento para evitar perjuicios innecesarios.

Resiliencia. Capacidad que tenemos los seres humanos para adaptarnos a situaciones adversas y superarlas. Una persona resiliente sabe sobreponerse a momentos de dolor físico y/o emocional.

Responsabilidad. Cualidad de quien cumple firmemente con sus obligaciones, poniendo cuidado y atención en las mismas.

Sensibilidad. Cualidad de quienes son capaces de percibir sensaciones o sentir emociones

Sentido estético. Sensibilidad para apreciar la belleza y armonía de los proyectos, poniendo la atención en los detalles externos.

Templanza. Calma y sosiego propias de quienes saben esperar al momento idóneo

Tolerancia. Respeto hacia las diferentes opiniones de los demás, aunque no coincidan con las propias.

Tolerancia a la frustración. Capacidad para afrontar con serenidad situaciones no deseadas, en las que no se han conseguido los objetivos previstos.

Trabajo bajo presión. Capacidad para gestionar situaciones de estrés y ansiedad, siendo capaz de trabajar rápido y eficazmente cuando la situación lo requiera.

Trabajo en equipo. Capacidad para coordinarse y cooperar con diferentes personas en la consecución de un objetivo común.

Vocación de servicio. Cualidad de quienes siempre están dispuestos a ayudar a los demás para que cumplan sus objetivos.

EJERCICIO PRÁCTICO

Esperamos que esta Guía te haya ayudado a descubrir algunas de tus competencias. Sin embargo, identificarlas no es suficiente, sino que debes ponerlas en valor. En otras palabras, decir que sabemos “trabajar en equipo” o que destacamos por nuestra “vocación de servicio” puede sonar a frase hecha y vacía si no la explicamos con ejemplos reales de nuestra vida. En este ejercicio te ayudamos a hacerlo.

<p>Ejemplo - Competencia1</p> <p>Vocación de servicio</p>	<p>Justificación para la competencia</p> <p>Destaco por esta habilidad porque soy madre de familia y estoy acostumbrada a entregarme a los demás. Además hago voluntariado.</p>
<p>Ejemplo - Competencia2</p> <p>Orientación a resultados</p>	<p>Justificación para la competencia</p> <p>Desde muy pequeño practico baloncesto, actividad que me hace no perder de vista mi objetivo principal, que es encestar. Intento llevar esta actitud a todo lo que hago en la vida</p>
<p>Competencia3</p>	<p>Justificación para la competencia</p>

Competencia4

Justificación para la competencia

Competencia5

Justificación para la competencia

Competencia6

Justificación para la competencia



FIN

**ERES LO QUE
TE GUSTA**

Tus aficiones te aportan
habilidades y competencias
para la búsqueda de empleo
y no tenías ni idea