

# **Manual para competidores en WorldSkills**

---

Participar en WorldSkills es una experiencia enriquecedora dividida en diferentes aspectos clave que requiere una preparación completa, habilidades técnicas como habilidades blandas y un enfoque firme.

Este manual está diseñado para aprendices SENA con el objetivo de proporcionar información detallada para abordar cada etapa del proceso competitivo, antes, durante y después de la competencia.

## **Antes de la competencia**

### **Preparación técnica**

1. Conoce las reglas y recursos oficiales: Familiarizarse con las reglas de competencia, descripciones técnicas y el código de ética, disponibles en el sitio oficial de WorldSkills o provistas por la Coordinación Nacional de WorldSkills del SENA. Estos documentos son fundamentales para entender las expectativas y normativas.
  - [Página web de WorldSkills](#)
  - [Official documents WorldSkills](#)
  - [WorldSkills Occupational Standards](#)
2. Domina las tecnologías clave: Investiga y practica con las herramientas y plataformas permitidas para tu habilidad. Realiza proyectos prácticos que signifiquen desafíos técnicos.
3. Planifica tu tiempo: Diseña un cronograma que priorice las sesiones de entrenamiento y autoestudio, incluye tiempos de descanso y actividades recreativas para mantener un equilibrio.
4. Participa en talleres especializados: Asiste a capacitaciones ofrecidas por el SENA sobre salud mental, manejo de estrés y estrategias de rendimiento integral.

### **Preparación física y mental**

5. Rutina física: A tu rutina incorpora ejercicios regulares como correr, estiramientos, algunos ejercicios de fortalecimiento muscular o algún deporte. Esto fortalecerá tu resistencia física y tu capacidad para adaptarte a las condiciones de los espacios de competencia.
6. Descanso adecuado: Genera hábitos de sueño saludables que te permitan rendir al máximo.

## **Estudio y evaluación continua**

7. Mejora continua: Dedica tiempo al estudio autónomo enfocado en tus áreas de mejora y realiza test de práctica.
8. Lingüística: Estudia inglés técnico relacionado con tu área. Estudiar y practicar dos horas diarias para reforzar vocabulario y habilidades de comunicación oral y escrita.
9. Comunicación efectiva: Interactúa regularmente con expertos y compañeros para compartir conocimientos y recibir retroalimentación.

## **Motivación y Red de Apoyo**

10. Círculo de confianza: Respaldar tu proceso junto a familiares o amigos que te comprendan.
11. Establece metas claras: Define objetivos específicos que te mantengan motivado, incluso frente a retos complejos.

## **Durante la competencia**

1. Adherencia a normas: Sigue las indicaciones de los expertos y mantente disponible en las áreas designadas.
2. Maneja la presión: Anticipa y afronta desafíos con una actitud positiva y soluciones creativas.
3. Confía en tu preparación: Recuerda que cada etapa del proceso te ha preparado para los momentos de competencia.
4. Participación en actividades: Únete a eventos recreativos o áreas de relajación para reducir el estrés.
5. Relaciones: Aprovecha la oportunidad para interactuar con competidores y expertos.
6. Flexibilidad: Responde rápidamente a cambios imprevistos con soluciones innovadoras.

7. Autoevaluación complementaria: Dedica tiempo a perfeccionar detalles y detectar áreas de mejoras técnicas junto a tu experto después de cada módulo de competencia.

## **Después de la competencia**

1. Autoevaluación: Reflexiona sobre tu desempeño identificando logros y áreas de mejora.
2. Documentación de experiencia: Registra tus aprendizajes y compártelos a través de informes o presentaciones.
3. Formación de nuevos talentos: Participa en fortalecimiento de habilidades técnicas para futuros competidores y compañeros de área.
4. Promoción educativa: Contribuye a la difusión de WorldSkills mediante conferencias y actividades en tu centro de formación y regional.