



Problema Lab 03

Coaching Laboral

IDENTIFICA TUS COMPETENCIAS

Como ya sabes, en este lab vamos a descubrir la importancia del **modelo de competencias**. Este adquiere relevancia no solo en el proceso de búsqueda de empleo, sino también en un contexto más amplio de desarrollo y crecimiento profesional.

Por ello, te proponemos que integres los siguientes ejercicios en tu propio **proceso de crecimiento a nivel laboral**, utilizándolos como herramienta para conocerte mejor.

Objetivos de este ejercicio

La esencia de esta actividad se podría resumir en estos dos puntos:

- proporcionarte una herramienta clara y concisa de autoconocimiento;
- y que conozcas en profundidad las competencias demandadas para tu perfil profesional.

Descripción de la actividad

Es el momento de reflexionar acerca de tus propias competencias, partiendo de lo que has aprendido hasta ahora en nuestro programa de empleabilidad. Eso sí, antes de que te pongas manos a la obra, te recomendamos que busques un momento en el que puedas estar en calma y centrado en la actividad.

El primer paso es **autoevaluar tus competencias**. Para ello, te proporcionamos una plantilla en forma de Excel que encontrarás adjunta en el campus. Evalúa cómo te encuentras en cada una de las competencias enumeradas, según tu propio criterio y tratando de ser honesto. Cada competencia puedes medirla de acuerdo con estos criterios:

- Muy alta: sobresalgo sin duda en esta competencia.
- Alta: tengo esta competencia activada y es algo familiar en mi forma de actuar.
- Media: no le he dado tanta importancia, por tanto, creo que estoy dentro de la media.
- Baja: no tengo desarrollada esta competencia, no la he puesto en acción y no considero que se me dé muy bien.
- Muy baja: estoy muy por debajo de lo que se espera en esta competencia, sin duda tendré que prestarle atención para mi desarrollo.

Una vez evaluadas tus competencias, **señala los aspectos positivos** que tienes con respecto a cada una de ellas, sobre todo en aquellas que evalúas como altas o muy altas. Puedes hacerlo en la segunda columna de la plantilla.

En la tercera columna, **indica aquellas competencias que necesitarías desarrollar** y en qué te basas para ello. Por último, trata de pensar en **una acción concreta** que te ayude a desarrollar la competencia que necesitas mejorar.

Con estas acciones marcadas en la cuarta columna, ya puedes crear **tu plan de acción**.

Formato de entrega

Sube al campus un documento que contenga la plantilla completada, donde hayas evaluado cada competencia y propuesto las diferentes mejoras. Añade también el plan de acción que has realizado a partir de tus respuestas. Si has realizado el ejercicio en diferentes archivos, puedes entregarlos en formato .zip.

Criterios de corrección

A la hora de autoevaluar el ejercicio, ten en cuenta que lo más importante es que te sea útil para ti. Por esta razón, es esencial que valores tu sinceridad, pues de nada sirve mentir acerca de tus propias competencias. Además, tus respuestas te serán de utilidad de cara a realizar los siguientes labs, así que completa todos los apartados, ¡incluido el plan de acción!

Anexo. Plantillas de competencias

CAPACIDAD para APRENDER

Habilidad para **adquirir y asimilar** nuevos **conocimientos y habilidades** de manera rápida y efectiva, **aplicando** lo aprendido en **contextos prácticos**.

OK	NO OK
Van por delante y tiran del equipo. Y aprenden de los mejores del equipo.	Desarrollo profesional lento
Toman buenas decisiones (acertadas) Y si no, corrigen	No detectar ni proponer mejoras en tu trabajo
Observadores, ven cosas que otros no (y porque se las cuestionan)	Mayor dificultad para resolver problemas
Personas constantes y esforzadas	Poco entusiasmo a los cambios
MIS PISTAS	PLANES de ACCIÓN
Siempre profundizo con Google cualquier cosa, curioso , soy " explorador ", me interesan muchas cosas	Aguanta ante la tentación de abandonar algo, intenta encontrar una ocasión cada semana, aunque sea pequeña
Tengo muchas aficiones y me esfuerzo en progresar en ellas	Elije a alguien que sea brillante y exitoso en el equipo, analiza lo que hace e intenta incorporarlo a tu trabajo.
Me divierten mucho los lenguajes de programación, he aprendido mucho por mi cuenta	Cada vez que te enfrentes a algo nuevo, profundiza en Google , blogs
Detecto con facilidad los cambios ("leo" fácilmente el estado de ánimo de los demás)	Ponte objetivos de aprender algo nuevo un par de veces al año, y revisa si estás en ello
Me gusta leer de todo (novelas, divulgación, ciencia)	Empieza una afición nueva con entusiasmo. Si no lees , hazlo.

CREATIVIDAD

Capacidad de **generar ideas** novedosas, **soluciones** originales y **enfoques** innovadores para **abordar problemas** o realizar **tareas**. Se trata de **pensar diferente**, **conectar ideas** de manera única y **proponer alternativas** creativas que **añadan valor** al trabajo y a la organización

OK	NO OK
Siempre aportan formas distintas de hacer las cosas que son más eficientes, tomando un tiempo antes de ponerlas en marcha. No impulsivos	Evitan aceptar los retos , encuentran disculpas , se bloquean ante la incertidumbre. Resistencia al cambio
Foco en los demás , en hacer las cosas bien hechas y que satisfagan al resultado global	Miran, pero no ven la esencia de las cosas, aprenden peor. No evolucionan en su forma de trabajar.
Hacen pensar a los demás y a cuestionarse lo que hace y cómo lo hacen, les mejoran	Aportan muy poco dentro de un equipo
Muy ameno trabajar con ellos , divertido y generan ilusión	Se aburren trabajando lo que genera falta de motivación
MIS PISTAS	PLANES de ACCIÓN
Hago cosas variadas y por mi mismo , ej. Decoración (no las compro) esforzándome y orgulloso del resultado.	Fíjate en los más creativos . Mira como trabajan, cómo se relacionan, qué les gusta, aprende y aplicatelo .
Me gusta analizar y pensar , en ideas nuevas, también si ayudan a otros, orientado a los demás. No me molesta la incertidumbre	Cuando tengas una idea , madúrala primero hasta que evoluciones un poco. Si la escribes , percibirás que no es tan genial, y la mejorarás, avanza poco a poco
Los procesos/formas de trabajo que me organizo normalmente los adoptan otros con facilidad	Si ves cosas que te gustan, cópialas y adapталas un poco. Y las vas iterando. Mira a las cosas y personas con ingenuidad, como un niño, y luego evalúa
Me fijo mucho en las cosas y personas, en su apariencia, me parece importante	Mira la naturaleza, las personas, intenta entender qué pasa, sin complicarte Ej. Comportamientos de los demás, o por qué en primavera crecen las plantas

FLEXIBILIDAD

Facilidad de **adaptarse** eficazmente a **situaciones cambiantes**, nuevos desafíos y ambientes de trabajo diversos. Implica la disposición y la habilidad para **cambiar criterios** o métodos y la **forma de pensar y emitir juicios** sobre personas y situaciones cuando sea necesario, **sin perder eficiencia ni calidad** en el desempeño laboral.

OK	NO OK
Interés en entender a los demás y adaptarse a sus necesidades	Aplicar las mismas soluciones en situaciones que han cambiado, y sin comprender bien los cambios
Anticipar y ver los cambios o nuevas situaciones como una oportunidad (sin miedo, abiertos) y	Aprendizaje más lento
Escuchar , analizar, valorar, adaptarse	Actuar de freno , viendo solo amenazas
Poder modificar los objetivos, planes de acción si se requiere y rápido	Dificultad entender la adaptación a un cliente durante un proyecto, o comprender los comportamientos de otros
MIS PISTAS	PLANES de ACCIÓN
Prejuicios u opiniones rígidas , no ceder en discusiones.	Escuchar a otros más y hasta el final , voy a intentar entender su punto de vista , aunque sea diferente es igual
No me gestiono bien las sorpresas , ni los cambios en general , aunque sean buenos. Me produce estrés	Interactuar con personas menos afines: hacer un esfuerzo aquí, con ganas
Pongo a menudo pegas y soy un poco quejica , no suelo decir Si a la primera	Aceptar recomendaciones de personas fiables (y empezar a pedir las!)
No me cuesta incorporar nuevos amigos en mis relaciones	Antes de afrontar un tema importante con alguien , voy a pensar cómo es mejor contárselo y adaptar mis mensajes
Siempre pide el mismo plato en restaurantes	Participar en proyectos o aficiones nuevas , probar cosas

ORGANIZACIÓN y PLANIFICACIÓN

Capacidad de **determinar** eficazmente las **metas y prioridades** de su tarea / área / proyecto estipulando la **acción**, **los plazos y los recursos requeridos**. Incluye la instrumentación de mecanismos de **seguimiento y verificación** de la información.

OK	NO OK
Establece tareas y fases, prioridades, a corto y largo plazo, eligiendo medios adecuados	Cambia de idea muy a menudo
Fija los tiempos , hitos intermedios, y establece controles periódicos para verificar el cumplimiento , con planes de acción	Al no preparar las reuniones , las hace improductivas e improvisa, hace perder el tiempo a los demás
Vigila el entorno atento y anticipa cambios	Carencia de realismo en objetivos y plazos
Es realista y analítico , reflexiona antes de actuar	No cumple los trabajos en tiempo
MIS PISTAS	PLANES de ACCIÓN
Organizo habitualmente los planes y no improviso	Dedicar al principio del día un tiempo a organizar: qué y cuándo. Apuntándolo
Me hago listas , apunto las cosas , manejo agenda	Utilizar herramientas de planificación y trucos de organización (archivos codificados, carpetas)
Soy impuntual llegando a los sitios/reuniones y me pierdo a menudo	Cumplir con la agenda , ser puntual en las reuniones o citas, control del tiempo
Soy ordenado y espacio de trabajo limpio	Ordenar en casa y en mi mesa de trabajo

ORIENTACIÓN AL LOGRO

Determinación para **fixar las propias metas** de forma **ambiciosa**, por **encima** de los **estándares** y de las expectativas, mostrando **insatisfacción con el desempeño medio**. Se traduce en **acciones y actos** determinados para que la **organización alcance sus objetivos**

OK	NO OK
Establece un objetivo claro y alcanzable . Distingue lo urgente y lo importante	Muy centrado en lo que tiene que hacer y no en lo que producen sus tareas, se pierde
Mide continuamente los resultados de su trabajo (KPI) y replanifica/simplifica el objetivo si es necesario, no desespera	Insiste en la ejecución ante cambios en el entorno sin replantear aunque eso retrase o peligre el objetivo
Resuelve conflictos con rapidez y ayuda a los demás si es necesario	No investiga formas más eficientes de trabajar
Detecta las desviaciones de los demás	
MIS PISTAS	PLANES de ACCIÓN
Me desanimo/frustro con facilidad, y me desbordan los imprevistos, que siempre me retrasan	Empiezo a pensar en llegar a acuerdos para cumplir y no en discutir los detalles o las posturas de otros
Cedo para conseguir algo y llego rápido a acuerdos	Cuando empiezo algo, me planteo qué quiero conseguir (no sólo que hacer)
Me entretengo o despisto con cualquier cosa. Soy poco perseverante o constante	Empezar menos cosas más ambiciosa, y terminarlas y ponerme muchos objetivos intermedios
Soy exigente y peleón con lo que me propongo, siempre quiero más	Proponerse metas en aficiones (ej. Bici, acortar tiempos en un recorrido)

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Capacidad de **analizar** situaciones complejas, **identificar** los desafíos y encontrar **soluciones** efectivas de forma **rápida**. Implica un enfoque lógico y **sistemático** para abordar problemas, **evaluar opciones** y **tomar decisiones** informadas.

OK	NO OK
Decididos , seguros, piensan y analizan rápido las opciones y toman decisiones	En entornos de cambio no identifican otras maneras de trabajar ni oportunidades
Visión amplia, no se pierden en los detalles	Son poco efectivos , realizan demasiadas cosas que no son esenciales, poco sintéticos, retrasan al equipo
Serenos y reflexivos, aprenden de los demás y les ayudan en las crisis, organizan al equipo	Avanzan en sus tareas sin consciencia de si la dirección es la correcta . Necesitan mucha supervisión para acabar bien algo
Exploran varias alternativas , no se quedan con la primera idea	Se desaniman porque no ven el final del camino, el premio
MIS PISTAS	PLANES de ACCIÓN
Mantengo la calma en situaciones difíciles	Escuchar y aprender algo positivo de lo que me dicen los demás. No discutir de inicio
Explico con simplicidad y rápido las cosas, no me voy por las ramas. La gente me pregunta y pide consejo y se me ocurren respuestas rápido	Escribir de manera organizada lo que estoy pensando cuando afronto un problema . Empezando por el final, la solución.
En general me gusta más aportar una solución que centrarme en hablar del problema	Cuando tenga un problema no me desanimo sino que intento pensar en su causa (por qué) y qué puedo hacer
En mi entorno suelo organizar a los demás , que me dicen ¿Qué puedo hacer? a menudo	Cuando tengas una idea o problema, compártelo con otros y escucha el feedback

TRABAJO en EQUIPO / COMUNICACIÓN

Colaboración de individuos para **lograr un objetivo común**. Combinando sus habilidades, conocimientos y esfuerzos de **manera coordinada**. **Compartiendo** información, ideas y retroalimentación **de manera efectiva y proactiva** (comunicación), **incluso si la meta no** está relacionada con el **interés propio**.

OK	NO OK
Genera clima de colaboración , escucha, toma ideas de los demás y entiende sus intereses, empático , lidera si es necesario	Su aislamiento perjudica al grupo, que desconoce lo que hace, y le impide aprender de los demás, saber qué está pasando y saber si el objetivo va bien
Recibe bien las críticas y ensalza los méritos de los demás, integrador . También da feedback negativo si es necesario de forma correcta.	Falta de compromiso con los objetivos comunes del equipo. No se siente responsable del trabajo de los demás
Expresa con claridad y de forma constructiva sus puntos de vista, y buscando el interés común	Se guarda los conflictos personales que acaban por perjudicarlo, no acepta ninguna crítica .
Se esfuerza en utilizar los canales virtuales (teletrabajo) en reuniones, compartiendo información y respondiendo rápido	No comunica sus puntos de vista , no puede aportar. No comparte información y retrasa las comunicaciones o respuestas a correos
MIS PISTAS	PLANES de ACCIÓN
En las reuniones normalmente asumo un rol activo y entusiasta desde el principio hasta el final, me presento voluntario	Esforzarse en atender las reuniones, puntualidad . Responder rápido a correos y comunicaciones, aportando información, avances o problemas
Suelo romper el hielo al principio en mi grupo/equipo y hago inclusivos a los más retraídos en reuniones	Pensar siempre en quién puede estar afectado por mi tarea y comunicárselo
Cuando alguien me cuenta algo, no le judgo , intento comprender su entorno. Soy buen "escuchador"	Participar activamente en las reuniones sociales , organización, ayudar, recoger, felicitar.
Me cuesta encajar las críticas	Preparar un esquema escrito de lo que se quiere contar



[Qualentum.com](https://www.quentum.com)