**FOL: Actividades 3, 4 y 5**

ACTIVIDAD 3:

Todos tenemos capacidades y competencias. Piensa en ti y estima qué nivel de estas competencias posees e intenta puntuarlas del 1 al 5. (5 la máxima puntuación, pon una cruz)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Confianza |  |  |  |  |  |
| Tenacidad |  |  |  |  |  |
| Responsabilidad |  |  |  |  |  |
| Autodisciplina |  |  |  |  |  |
| Motivación al reto |  |  |  |  |  |
| Flexibilidad |  |  |  |  |  |
| Asertividad |  |  |  |  |  |
| Espíritu de equipo |  |  |  |  |  |
| Empatía |  |  |  |  |  |
| Liderazgo |  |  |  |  |  |
| Fuerza mental |  |  |  |  |  |
| Espíritu crítico |  |  |  |  |  |

ACTIVIDAD 4:

¿Cuáles son tus competencias profesionales adquiridas por la formación? ¿Cuáles adquirirás con este ciclo? ¿Cuáles son sus salidas profesionales?

Entra en la página del portal TodoFP.es, busca el ciclo en el que estamos y contesta a las anteriores preguntas.

Las competencias profesionales que he adquirido a través de la formación son las siguientes:

* Comunicación lingüística
  + Las competencias lingüísticas me otorgan capacidades comunicativas dentro de un marco social.
  + Dentro de esta he adquirido competencias de los idiomas francés e inglés que me permiten:
* Comprender frases y expresiones de uso frecuente.
* Comunicarme de manera cotidiana.
* Describir aspecto sobre mi pasado y entorno.
* Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
  + Las competencias matemáticas me permiten aplicar el razonamiento matemático para interpretar situaciones dentro de este contexto.
  + Las competencias en ciencia y tecnología me han permitido desarrollar un pensamiento científico a través de la aplicación de los propios métodos de la racionalidad científica.
* Competencia digital
  + A través de las competencias digitales puedo utilizar los recursos tecnológicos con el fin de resolver problemas.
* Aprender a aprender
  + Estas competencias me permiten conocer los procesos implicados en el aprendizaje.
* Competencias sociales y cívicas
  + Las cuales me permiten comprender los códigos de conducta aceptados en distintas sociedades y entornos.
* Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
  + Estas competencias desarrollan mi capacidad de análisis, planificación, organización y gestión con el fin de adaptarme y resolver problemas.
* Conciencia y expresiones culturales
  + A través de estas competencias tengo conocimientos acerca de la herencia cultural y los diferentes géneros y estilos de arte.

Las competencias profesionales que adquiriré en este ciclo serán:

* Instalar y configurar Software y redes LAN.
* Instalar, configurar y mantener servicios multiusuario, aplicaciones y dispositivos.
* Montar y configurar ordenadores y periféricos.
* Conocer el proceso logístico en los procesos de instalación, configuración y mantenimiento de sistemas.
* Descubrir fallos en equipos a través de pruebas funcionales.
* Redistribuir el cableado de redes LAN, así como su conexión a redes WAN.
* Seguir los procedimientos adecuados ante fallos y pérdidas de datos del sistema.
* Elaborar documentación, presupuestos y asesorar al cliente.

Las salidas profesionales que dispongo al finalizar el ciclo son:

* Instalador y reparador de equipos informáticos.
* Técnico de soporte informático.
* Técnico de redes de datos.
* Reparador de periféricos.
* Comercial de microinformática.
* Operador de teleasistencia.
* Operador de sistema.
* Además, puedo continuar con mi formación.

ACTIVIDAD 5:

Tus puntos fuertes y débiles.

Elabora un listado de tus competencias personales y profesionales. Redacta 3 puntos fuertes y 3 puntos débiles que crees que posees. ¿Qué crees que podrías hacer para mejorar los puntos débiles?

En función a mis competencias personales y las competencias profesionales que he adquirido a lo largo de los años puede determinar que tres de mis puntos fuertes son:

* Una ética de trabajado adecuada que me permite empelar mi tiempo de manera eficiente a la hora de realizar mis tareas.
* Soy una persona resolutiva que intenta resolver problemas, analizando todas las opciones posibles hasta encontrar la solución
* Tengo una gran capacidad productiva gracias a una buena organización de mi tiempo.

Tres de los puntos débiles que poseo son:

* Me cuesta relacionarme con el público por lo que un trabajo de cara al público puedo no ser el más adecuado.
* Debido a la falta de habilidades sociales, el trabajo en equipo me puede resultar difícil a la falta de empatía y apego que puedo tener hacia los demás o la empresa.
* No tengo ningún tipo de experiencia laboral.

Con el fin de mejorar mis competencias profesionales tengo que mejorar mis habilidades sociales a través de una mejor salud social que además me permita desarrollar mis cualidades en un oficio. De esta manera también podría adquirir la experiencia laboral que necesito.