

ProfilPASS

en lenguaje sencillo



**Mi viaje de descubrimiento
hacia mí mismo/a**

Conoce tus puntos fuertes · aprovecha tus puntos fuertes

Eres capaz de mucho más de lo que crees3

Uso correcto del PerfilPASS.....	4
Así soy yo	5
Así me ven los demás	7
Esto es lo que quiero conseguir.....	9

Visión general de mi vida 11

Mis capacidades, mis conocimientos	12
Mis experiencias de un vistazo.....	14
Así descubro de lo que soy capaz	16
Así descubre Marita de lo que es capaz ...	18

Mis áreas de experiencias 19

Intereses, aficiones y tiempo libre.....	20
Hogar, vecinos y familia	23
Escuela, formación profesional y universidad.....	27
Trabajo, profesión y formación continua ...	31
Mi vida en un nuevo país.....	37
Tiempos buenos, tiempos difíciles.....	43

El viaje hacia tus puntos fuertes tiene varias estaciones de experiencias. No hace falta que te detengas en cada estación. Tú también defines la ruta.



¡Tú eliges!
¿Qué etapa te interesa?
Empieza por allí.

Ahora sé de lo que soy capaz 47

Mis objetivos..... 53

El camino hacia el objetivo 54

Estos son mis objetivos 57

Así alcanzaré mis objetivos..... 58

Los siguientes pasos a seguir hacia
mis objetivos 60

Así demuestro de lo que soy capaz 61

Mi currículum: visión general
de cualificaciones, conocimientos
y aptitudes 63

Este es el currículum de Yasemin..... 64

Este es un currículum con Europass..... 66

La carta de presentación:
visualizar las competencias..... 67

Documentos que demuestran
mis cualificaciones..... 70

**Tu pequeño
glosario ProfilPASS 71
ProfilPASS y SCOUT..... 77**





“

Enseñé a mis hermanos pequeños a ayudar en casa, y lo hice sola. Ahora se me da bien enseñar cosas a jóvenes.



Cuidé a mi **suegra** enferma. Ahora sé hablar con los médicos y atender bien a personas mayores yo solo y sin ayuda.

”

Competencia significa que sabes hacer algo especialmente bien. Seguramente ya te habrán dicho alguna vez: «¡Esto se te da muy bien!» «¡Lo haces genial!»

¿Competencias?
¿Qué es eso?



Por ejemplo: ¿se te da muy bien **organizar cosas**? ¿Tal vez sueles organizar celebraciones en familia? ¿O lo tenías todo organizado cuando rehabilitaron vuestra vivienda? Si esto se te da bien y lo sabes hacer solo/a, posees la **competencia de organizar**.

Eres capaz de mucho más de lo que crees

¡Bienvenido/a al viaje para conocerte a ti mismo/a!

Has hecho muchas cosas en tu vida: fuiste a la escuela, tal vez hayas aprendido una **profesión**, trabajas en casa, ayudas a tus amigos y a tu familia. Seguro que te gusta hacer ciertas cosas. Probablemente te dicen a menudo: «¡Esto se te da muy bien!»

Aun así, ¿eres realmente consciente de todo lo que eres capaz de hacer? ¿Puedes afirmar: «Estos son mis **puntos fuertes**»?

A menudo somos capaces de hacer mucho más de lo que hemos aprendido en la escuela o en el trabajo. Sabemos mucho más de lo que figura en nuestros **diplomas**. Además, aprendemos cosas prácticamente cada día. De pasada y muchas veces sin darnos cuenta.

Está bien tener certificados y/o diplomas: te permiten demostrar tus **cualificaciones**. Sin embargo, tu experiencia es igual de importante: ¿Qué es lo que has hecho a menudo? ¿Qué se te da bien? ¿Qué te gusta hacer? El PerfilPASS te ayuda a averiguarlo. Para este fin harás un viaje por tu vida. ¿Qué es lo que has hecho hasta ahora? ¿Qué es lo que has aprendido?

Haz un viaje con el PerfilPASS para conocerte a ti mismo/a. Este viaje te permitirá descubrir tus **competencias**: tus competencias son aquellas cosas que sabes hacer bien y que **conoces a fondo**. Tus competencias son tus puntos fuertes. Aprovecha este conocimiento para tu futuro. Si eres consciente de qué sabes hacer bien y de qué te gusta hacer, te será más fácil encontrar un trabajo que se adapte a ti y del cual **disfrutes**.



Uso correcto del ProfilPASS

En el ProfilPASS encontrarás muchas imágenes y **símbolos**, que te ayudarán a entender el ProfilPASS. Estos son los principales símbolos:



STEFAN



FIDELIA

Fidelia y Stefan te ofrecerán consejos para el uso del ProfilPASS. Te explicarán las palabras difíciles.

También te ayudarán Yasemin, Harald y Marita. Los tres ya han terminado su ProfilPASS. En las próximas páginas podrás ver lo que Yasemin, Harald y Marita han escrito en su ProfilPASS. Te los presentamos brevemente:



Yasemin tiene 26 años. Viene de Kabul (Afganistán) y tiene dos hermanas. Sus padres trabajaban ambos (padre: periodista, madre: médica). Son muy abiertos y tolerantes. Quieren que Yasemin y sus hermanas tengan mejores oportunidades profesionales. Por este motivo, la familia vino aquí.



Harald tiene 48 años. Está casado y tiene un hijo y una hija. Viene de una gran ciudad en la Cuenca del Ruhr. Trabajó durante 18 años en una empresa. Cuando esta cerró, Harald se quedó en paro. Ahora está buscando un nuevo empleo.



Marita tiene 46 años. Está casada y tiene dos hijos y una hija. En su momento hizo una formación de dependienta. Cuando nació su primer hijo dejó de trabajar. Desde entonces se ocupa de los niños y de la casa. Ahora le gustaría volver a trabajar.

En los márgenes de algunas páginas encontrarás recuadros azules como este, en los que se explican palabras difíciles. Encontrarás más explicaciones en el pequeño «**Glosario ProfilPASS**», al final del ProfilPASS. Allí te explicaremos todas las palabras que aparecen en el **texto en negrita** y que tal vez no conozcas todavía.



Mis amigos dicen
que soy una persona
organizada.



Así soy yo

Preséntate brevemente. ¿Quién eres?
¿Qué te caracteriza? ¿Cómo es tu carácter?

Me llamo _____

Soy de _____

Tengo _____ años.

Estoy en _____ desde _____

Lo que me gusta hacer:

Lo que me interesa especialmente:

Esto es característico de mí:

Soy _____

Soy paciente, confiable y sensato.



Características son comportamientos o rasgos típicos de una persona. Un rasgo de carácter que permite describir a una persona.

Tengo estas **características**.

Utiliza esta lista de características. Marca con una X las características típicas de ti. ¿Cuáles se aplican exactamente a ti y cuáles para nada? ¿Y qué características no están tan marcadas?

Soy ...	Exactamente	Un poco	No mucho	Para nada
analítico/a				
perseverante				
entusiasta				
tenaz				
sensato/a				
diplomático/a				
discreto/a				
asertivo/a				
emotivo/a				
comprometido/a				
ambicioso/a				
aplicado/a				
flexible				
paciente				
preciso/a				
hábil en manualidades				
servicial				
amable				
creativo/a				
con espíritu crítico				
con pensamiento lógico-abstracto				
compasivo/a				
ordenado/a				
práctico/a				
dispuesto/a a correr riesgos				
tímido/a				
independiente				
esmerado/a				
con talento para los idiomas				
con talento para la técnica				
tolerante				
persuasivo/a				
responsable				
lleno/a de ideas				
centrado/a en los objetivos				
reservado/a				
confiable				

asertivo/a:
capaz de defender sus propios intereses.

lógico-abstracto:
capaz de pensar de manera sistemática y teórica.

reservado/a:
alguien que se mantiene en segundo plano; una persona reservada tiende a ser tímida.

Así me ven los demás

¿Quieres saber cómo te ven otras personas? También encontrarás la lista de características en Internet para descargar. Entrégala a un amigo o familiar. Pídele que marque con una cruz cómo te ve.

...es	Exactamente	Un poco	No mucho	Para nada
analítico/a				
perseverante				
entusiasta				
tenaz				
sensato/a				
diplomático/a				
discreto/a				
asertivo/a				
emotivo/a				
comprometido/a				
ambicioso/a				
aplicado/a				
flexible				
paciente				
preciso/a				
hábil en manualidades				
servicial				
amable				
creativo/a				
con espíritu crítico				
con pensamiento lógico-abstracto				
compasivo/a				
ordenado/a				
práctico/a				
dispuesto/a a correr riesgos				
tímido/a				
independiente				
esmerado/a				
con talento para los idiomas				
con talento para la técnica				
tolerante				
persuasivo/a				
responsable				
lleno/a de ideas				
centrado/a en los objetivos				
reservado/a				
confiable				

marcado:

algo que destaca especialmente.

A continuación, haz la comparación: ¿qué características has marcado con «Exactamente»? ¿Qué características ha marcado tu amigo o familiar con «Exactamente»? ¿Opináis lo mismo acerca de tus características? **¿Dónde hay diferencias? Comentadlas.** ¿Dónde habéis marcado la misma opción? Probablemente se trata de tus características más **marcadas**. **Copia** estas características en la lista.

Estas son mis características especiales:

A veces, las características se manifiestan claramente; a veces, solo un poco. Para cada característica, averigua en qué medida es aplicable en tu caso.





Esto es lo que quiero conseguir

Anota lo que quieres conseguir. ¿Cómo te imaginas tu futuro? ¿Cuáles son tus **objetivos**? ¿Cómo debería ayudarte el ProfilPASS a alcanzar estos objetivos?

Esto es lo que quisiera descubrir sobre mí mismo/a con el ProfilPASS:

Me gustaría conseguir este objetivo con el ProfilPASS:

El ProfilPASS debería ayudarme a averiguar

- qué es lo que sé hacer bien.
- qué competencias tengo.
- qué objetivos son importantes para mí.
- qué debo hacer para alcanzar mis objetivos.
- qué nuevas posibilidades tengo.
- qué problemas debo solucionar para alcanzar mi objetivo.
- cómo puedo solucionar problemas.
- qué profesión se adapta a mí.
- qué necesito aprender todavía.
- qué formación continua necesito.
- qué puedo hacer a nivel profesional en mi nuevo país.
- cómo puedo reorientarme profesionalmente.
- cómo debo escribir mi **currículum** para solicitudes de empleo.
- cómo puedo planificar entrevistas de trabajo.
- cuáles son mis puntos fuertes.
- cómo demuestro mis competencias.
- qué es lo que me gusta hacer.
- cómo puedo conseguir trabajo.
- qué es lo que debería hacer a continuación.
- ...

Marca con una X todos los objetivos que quieres alcanzar. ¿Tienes más objetivos? Anótalos debajo de la lista.



“

Para lograr mis objetivos estoy haciendo una **formación continua**.

Esto es lo que haré para alcanzar estos objetivos:

1. _____

2. _____

3. _____

Muchos adultos asisten a seminarios, cursillos, talleres o cursos de formación. Allí suelen aprender cosas que necesitan para su trabajo. Entonces decimos que están haciendo una formación continua.



Visión general de mi vida



Mis capacidades, mis conocimientos

Haz un viaje para conocerte a ti mismo/a. En primer lugar, recopila todas tus capacidades y conocimientos.

Experiencia:

capacidad y competencia que se obtiene al hacer una cosa con frecuencia; conocimientos que se poseen por haber vivido o hecho algo.

En cada trabajo adquieres **experiencias** y acumulas **conocimientos**: en el trabajo, en la familia o en el tiempo libre. Vas mejorando con los años. Cada vez sabes más y eres capaz de hacer más cosas.

Anota qué experiencias han sido importantes para ti. Clasifica tus experiencias. Asigna tus experiencias a las diferentes **áreas de experiencias** y ámbitos de la vida.

Te sorprenderás de todo lo que sabes y eres capaz de hacer.

Conocimientos:

cosas que sabemos, que nos han sido enseñadas o que hemos aprendido nosotros mismos.

Cada persona vive situaciones especiales como consecuencia de cambios o sucesos. ¿Qué has hecho en estas situaciones?



¿Qué sueles hacer en tu tiempo libre? ¿Con qué disfrutas especialmente?



Intereses, aficiones y tiempo libre

Jugar a hacer teatro
con las hermanas

Leer

Ver películas

Teatro

“

Me siento muy orgullosa de todo lo que sé hacer y he hecho.



Hogar, vecinos y familia

Preparar la comida

Organizar tareas

Limpiar

Hacer la colada

Trabajo, profesión y formación continua

Trabajo ocasional en
la librería de unos amigos
de los padres

Tiempos buenos, tiempos difíciles

Miedo

Atentados

Injusticia

Temor ante el futuro

Inseguridad política

Mis distintas áreas de experiencias de un vistazo

En los recuadros encontrarás muchas etapas de tu vida en las cuales has acumulado experiencias: estas son tus áreas de experiencias.

Indica tus experiencias en los recuadros. No hace falta que escribas frases completas. Basta con palabras clave.

Intereses, aficiones y tiempo libre

Blank lined area for writing experiences related to interests, hobbies, and free time.

¿Cómo has ganado dinero?
¿Qué has hecho para ello?
¿Tuviste que aprender algo nuevo para tu trabajo?

Hogar, vecinos y familia

Blank lined area for writing experiences related to home, neighbors, and family.

En casa siempre hay mucho que hacer: cocinar, lavar, atender a los niños, hacer reparaciones. ¿Qué haces tú?
¿Cómo ayudas a tus amigos y vecinos?





¿Qué es lo que más te gustaba en la escuela?
¿Qué formación profesional tienes?
¿Qué has estudiado?

Escuela, formación profesional y universidad

Trabajo, profesión y formación continua

Mi vida en un nuevo país

En un nuevo país hay mucho por descubrir. ¿Qué es lo que has aprendido desde que estás aquí?

Tiempos buenos, tiempos difíciles

Así descubro de lo que soy capaz

En esta fase de tu viaje examinarás tus **capacidades** y tus experiencias. Para este fin realizarás siempre estos cuatro pasos:

Paso 1.



Designar: indica la experiencia, la tarea o el trabajo que quieres examinar.

Paso 2.



Describir: anota lo siguiente: ¿qué haces o qué has hecho? Describe también: ¿cómo has procedido para hacerlo? Cita ejemplos.

Paso 3.



Resumir: ¿qué has aprendido al hacerlo? ¿Qué eres capaz de hacer gracias a estas experiencias? ¿Qué **competencias** has adquirido? Utiliza estas expresiones: «Soy capaz de...», «Sé...», «He aprendido...».

Paso 4.



Valorar: examina las competencias que has apuntado en el paso 3 y valóralas. ¿Cuál es tu nivel de conocimiento?

Diferencia:



Puedes clasificar tus competencias fácilmente en tres niveles: A, B y C. Por ejemplo: se te da bien hacer reparaciones en casa: colgar lámparas, reparar muebles y pintar paredes. Ahora **examina** tus distintas competencias:

- No sabes colgar lámparas solo/a. Necesitas a alguien que entienda de ello. Eres capaz de «colgar lámparas» según el nivel A.
- Sabes reparar muebles si son de madera. No sabes reparar muebles de otros materiales. Esto correspondería al nivel B..
- Sabes pintar paredes sin ayuda. No importa de qué paredes y de qué pintura se trata. Sabes pintar paredes con cualquier material. Esto significa que eres capaz de hacerlo según el nivel C.



“

Me ocupo del hogar.

Hago la compra y cocino para toda la familia.

Sé planificar las comidas para toda una familia. Sé qué cantidad hay que cocinar para que todos queden satisfechos. He aprendido a hacer provisiones de comida. Sé cómo se planifica la compra para todo un mes.

Nivel A | Nivel B | Nivel C

Designar

Describir

Resumir

Valorar



“

Solía cuidar a mi suegra.

La lavaba y la vestía. Le ayudaba a comer. Hablaba con los médicos.

El médico me explicaba cómo tenía que darle la medicación a mi suegra. Sé cómo se lava a una persona mayor. Sé cocinar para gente mayor y ayudarles a comer y a tomar correctamente su medicación.

Nivel A | Nivel B | Nivel C

Designar

Describir

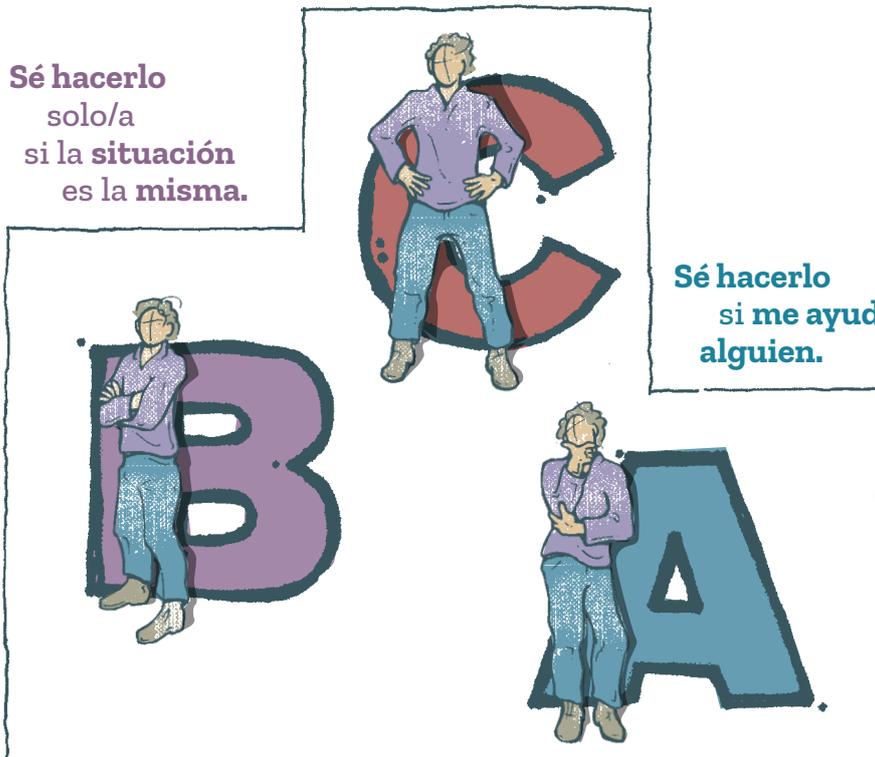
Resumir

Valorar

Sé hacerlo solo/a, incluso en situaciones distintas.

Sé hacerlo solo/a si la situación es la misma.

Sé hacerlo si me ayuda alguien.



Así descubre Marita de lo que es capaz



Marita tiene mucha experiencia haciendo tareas en el hogar, en la familia y para los vecinos. Donde tiene más experiencia es cuidando niños.

Así anota Marita su experiencia y sus competencias en el cuidado de niños:



Designar: Cuidar niños.



Describir	Resumir	Valorar
Siempre me he ocupado mucho de los tres hijos.	Sé qué les gusta hacer y a qué les gusta jugar a los niños de todas las edades.	 Nivel C
He acompañado el desarrollo de mis hijos.	Sé cómo se desarrollan los niños. Sé tratar a niños de diferentes edades.	 Nivel C
He ayudado a mis hijos en las cosas que les gusta hacer.	Sé escuchar a los niños para averiguar qué es lo que más les gusta hacer.	 Nivel C
He preparado la comida.	Sé cómo se prepara comida saludable para niños.	 Nivel B
He organizado fiestas de cumpleaños infantiles.	He aprendido a planificar eventos que gustan a los niños.	 Nivel A
He ayudado a hacer los deberes .	Se me da bien explicar cosas.	 Nivel C

Mis áreas de experiencias
Intereses, aficiones
y tiempo libre



Intereses, aficiones y tiempo libre

Ahora nos fijamos en tu tiempo libre y en las cosas con las que más disfrutas. ¿Qué haces cuando tienes tiempo libre? ¿Cuándo no estás trabajando? ¿Cuándo no tienes que ocuparte de los niños y de la casa? ¿Con qué disfrutas especialmente? ¿Qué te interesa especialmente? ¿Juegas a fútbol? ¿Haces labores? ¿Te gusta leer?



Paso 1. Designar

Esto es lo que más me gusta hacer:



Me gusta leer libros. Disfruto de la lectura desde mi infancia.

¿Cómo te has aficionado a ello?



De niña ayudaba en la librería de mi tío.

Recuerda tu infancia y juventud: ¿qué es lo que más te gustaba hacer? ¿Qué te entusiasmaba? ¿Te sigue gustando en la actualidad?



¿Por qué te gusta tanto hacerlo?

Quando estoy leyendo, olvido todo lo que me rodea. Además, los libros me permiten conocer países lejanos.



¿Cómo has aprendido a hacerlo?

Tenía muchas ganas de aprender a leer. Por este motivo, en la escuela me aplicaba mucho al leer.



Intereses, aficiones y tiempo libre: mis capacidades, mis conocimientos

Paso 1. Designar



Paso 2. Describir



Paso 3. Resumir



Paso 4. Valorar



Las cosas que has indicado en el paso 3 son tus competencias. Las reconocerás porque puedes decir «Soy capaz de...», «Sé...» o «He aprendido...». De estas competencias te puedes sentir muy orgulloso/a.



Mis áreas de experiencias
Hogar, vecinos
y familia



Hogar, vecinos y familia

Hacer la compra, cocinar, hacer reparaciones y restauraciones, **cuidar** a niños enfermos o vecinos mayores: siempre hay mucho que hacer en el hogar, con los vecinos y con la familia.

Reflexiona: ¿qué es lo que haces tú? ¿Qué hiciste ayer, anteayer o la semana pasada en el hogar, para la familia o para los vecinos?

Haces muchas de las tareas del hogar, para la familia y para los vecinos porque sabes hacerlas bien. Al mismo tiempo, con cada tarea aprendes algo.



Paso 1. Designar

¿Cuántas personas viven actualmente en tu hogar? _____

¿Cuántos adultos viven en tu hogar? _____

¿Cuántos niños viven en tu hogar? _____

¿Cuáles son las tareas del hogar que más te gusta hacer?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Cocinar | <input type="checkbox"/> Construir muebles |
| <input type="checkbox"/> Limpiar | <input type="checkbox"/> Pintar paredes |
| <input type="checkbox"/> Hacer la compra | <input type="checkbox"/> Hacer trabajos de restauración |
| <input type="checkbox"/> Quitar el polvo | <input type="checkbox"/> Coser |
| <input type="checkbox"/> Ordenar la casa | <input type="checkbox"/> Jugar con los niños |
| <input type="checkbox"/> Fregar | <input type="checkbox"/> Ayudar a los niños con los deberes |
| <input type="checkbox"/> Planchar | <input type="checkbox"/> Hacer bricolaje |
| <input type="checkbox"/> Hacer reparaciones | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> Trabajar en el jardín | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> Cultivar el huerto | |

En el hogar siempre hay algo que arreglar: un grifo que gotea, una puerta que chirría, un cajón que se atasca. A veces hay que pintar una pared. ¿Alguna vez has hecho este tipo de cosas? ¿Se te da bien el bricolaje?



¿Cómo has aprendido hacerlo?

¿Dónde has aprendido cómo tienes que hacerlo?

Me gusta hacer la compra y hago pequeñas reparaciones en el hogar.



Trabajé en el Departamento de Compras. Por este motivo se me da bien planificar. Para los trabajos en el hogar me he comprado una guía del **oficio**. Así he aprendido muchas cosas: colgar lámparas, reparar muebles y pintar paredes.



Oficio: campo de trabajo profesional/manual, con las manos: electricistas, albañiles, pintores o carpinteros son ejemplos de oficios como profesión.

Hogar, vecinos y familia: mis capacidades, mis conocimientos

Paso 1. Designar



Paso 2. Describir



Paso 3. Resumir



Paso 4. Valorar



Muchas cosas se nos dan muy bien porque las hacemos continuamente. Para nosotros son algo normal. Por eso es importante que recopiles tus competencias.



Mis áreas de experiencias
Escuela, formación profesional
y universidad



Escuela, formación profesional y universidad

Formación profesional: tiempo durante el cual una persona se prepara para una profesión y la aprende.

¿Recuerdas cuando ibas a la escuela? ¿Con qué disfrutabas especialmente? ¿En qué asignaturas tenías buenas notas?

¿Qué hiciste después de la escuela? ¿Hiciste una **formación profesional** o una carrera universitaria? ¿Qué es lo que más te interesaba? ¿Qué es lo que se te daba especialmente bien?



Paso 1. Designar

Escuela (tipo de escuela)	Cuándo (desde – hasta)	Cualificación	Dónde
Formación profesional (¿de qué profesión?)	Cuándo (desde – hasta)	Cualificación	Dónde
Carrera universitaria (asignaturas)	Cuándo (desde – hasta)	Cualificación	Dónde

Cualificación: fin de la escuela, la carrera universitaria o la formación profesional; al terminar la escuela, la carrera o una formación profesional con un certificado o un examen, se obtiene una cualificación; son cualificaciones típicas el bachillerato, un diploma o una licenciatura.



¿Qué asignaturas y temas te interesaban especialmente en la escuela, la formación profesional y la universidad?

“ Me gustan los idiomas. Mi lengua materna, naturalmente, pero también otros idiomas.

Si aprendo el idioma puedo charlar con otras personas.

¿Por qué te interesan tanto estas asignaturas y estos temas?

En la escuela sacaba buenas notas en inglés. Por esto quisiera hacer un curso de inglés.

¿Qué asignaturas o temas se te daban especialmente bien?

Durante tu formación profesional o carrera, ¿asumiste tareas adicionales que no estaban relacionadas con la formación profesional o la carrera?

¿Tipo de trabajo?	¿Lugar de trabajo?	¿Cuánto tiempo/ con qué frecuencia?
-------------------	--------------------	--

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

En la librería de mi tío también hacía pedidos y facturas.

”

Escuela, formación profesional y universidad: mis capacidades, mis conocimientos

Paso 1. Designar



Paso 2. Describir



Paso 3. Resumir



Paso 4. Valorar



Tus certificados demuestran qué conocimientos especializados posees. Las competencias que has podido obtener durante este tiempo no figuran en ningún certificado. Por este motivo es importante que las recopiles aquí.



Mis áreas de experiencias
Trabajo, profesión
y formación continua



Trabajo, profesión y formación continua

Capacidades: estar en condiciones de hacer algo; ser capaz de hacer algo.



Para cada trabajo se necesitan conocimientos y **capacidades**. Si haces un trabajo durante un tiempo prolongado, posees mucha **experiencia**.

Paso 1. Designar

Cada trabajo se compone de muchas tareas pequeñas. Recopila: ¿qué tareas has hecho en cada trabajo?

Trabajo/profesión	Tareas	Cuándo (desde – hasta)

Experiencia: capacidad y competencia que se obtiene al hacer una cosa con frecuencia; conocimientos que se poseen por haber vivido o hecho algo.

¿Cuáles son los conocimientos y las capacidades que has obtenido a través de tu trabajo?



Hay muchas formas distintas de trabajo: algunas personas aprenden un oficio y trabajan toda su vida en el mismo. Otras personas cambian de empleo con frecuencia y hacen trabajos diferentes. Otras a su vez hacen una formación continua porque quieren cambiar de profesión. ¿Cuál es tu caso?

Gracias a mi trabajo sé...

¿Qué tareas y temas te interesan especialmente en tu trabajo? ¿Qué te gusta hacer?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Trabajar con personas | <input type="checkbox"/> Con tecnología |
| <input type="checkbox"/> Asesoramiento | <input type="checkbox"/> En un taller |
| <input type="checkbox"/> En el ordenador | <input type="checkbox"/> Me gusta planificar |
| <input type="checkbox"/> Con números | <input type="checkbox"/> Trabajar con personas mayores |
| <input type="checkbox"/> Con textos | <input type="checkbox"/> Trabajar con niños |
| <input type="checkbox"/> Trabajo físico | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> Me gusta organizar | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> En ventas | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> Al aire libre | <input type="checkbox"/> ... |



Mira esta lista de tareas. ¿Cuáles son las que más te gusta hacer? Márcalas con una X. ¿Faltan tareas que te gusta hacer? Apúntalas.



En la librería me gustaba asesorar a las personas. Les preguntaba por sus intereses y luego les recomendaba el libro apropiado.



¿Por qué disfrutas tanto de estas tareas?

¿Has hecho alguna formación continua para tu trabajo?

En caso afirmativo: ¿de qué tipo?

Tipo de formación continua	Motivo	Objectio	Duración

Enseñar:

explicar algo a alguien; transmitir conocimientos o capacidades a alguien.

Me gusta ocuparme de otras personas. Intento comprenderlos. Si lo consigo, me siento muy feliz.



¿Te has **enseñado** algo a ti mismo/a para poder hacer mejor tu trabajo? En caso afirmativo: ¿qué fue? ¿Y cómo lo aprendiste?



He hecho un curso del seguro médico. En esta formación continua he aprendido cómo se cuida a personas mayores y enfermas. Ahora sé cuidar correctamente a mi suegra.



Trabajo, profesión y formación continua: mis capacidades, mis conocimientos

Paso 1. Designar



Paso 2. Describir



Paso 3. Resumir



Paso 4. Valorar



En tu trabajo necesitas conocimientos especializados. Estos los has aprendido. Sin embargo, a través de tu trabajo también desarrollas competencias, y estas competencias te ayudan a hacer tu trabajo.



Mis áreas de experiencias
Mi vida
en un nuevo país





Mi vida en un nuevo país

Ahora vives en un país extranjero. Aquí hay una cultura diferente. Todo es nuevo para ti. Tienes que aprender muchas cosas: el idioma, las **costumbres** y **los modales**, una **divisa** extranjera, comida diferente y mucho más.

Cada día vas conociendo un poco mejor tu nuevo entorno. Te vas acostumbrando al idioma, a la comida y a la cultura.

Recuerda las últimas semanas y meses. Recopila todo lo que has aprendido desde que llegaste al nuevo país.

Es fantástico ver todo lo que has aprendido ya. Incluso ya sabes suficiente alemán para poder leer el ProfilPASS y responder a las preguntas en alemán. ¡Esto es un gran logro!

Paso 1. Designar



Piensa en los primeros días de tu estancia. ¿Qué cosas son totalmente diferentes en comparación con tu país? ¿Qué te resultó muy extraño?

Costumbres:

hábitos en un país; tradiciones.

Modales:

la manera de comportarse



Me impresionaron la multitud de tiendas con escaparates llamativos. En Kabul no había nada de esto. También me resultó muy extraña la manera de vestir de la gente aquí.



¿Qué hiciste para conocer la vida de aquí?

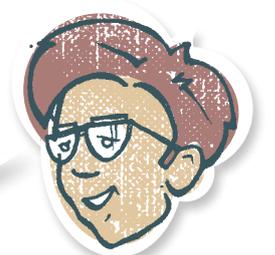
- Hablar mucho con alemanes.
- Hacer que me explicasen las cosas que no entendía.
- Preguntar al profesor en nuestro curso de integración.
- Utilizar la aplicación _____
- Fijarme en las personas que ya están viviendo aquí.
- Preguntar a otras personas **inmigrantes**.
- Leer folletos
- ...
- ...
- ...

¿Qué es lo que aprendiste enseguida?

¿Qué es lo que ya conoces y sabes muy bien?

¿Qué es lo que ya conoces y sabes tan bien que puedes explicarlo a otras personas recién llegadas?

Piensa en todo lo que has aprendido ya: has aprendido cómo se hace la compra aquí, conoces organismos oficiales importantes y has presentado solicitudes, sabes comprar un billete de autobús. Todo esto ya lo conoces y lo sabes hacer. ¡Puedes estar orgulloso/a!





Mi vida en un nuevo país: mis capacidades, mis conocimientos

Paso 1. Designar

He presentado diferentes solicitudes.
He buscado una vivienda.
He organizado el traslado.

Paso 2. Describir

He concertado citas con diferentes organismos oficiales, rellenado formularios y mantenido conversaciones.

Para encontrar una vivienda he leído anuncios, concertado citas e ido a ver viviendas. He hablado con propietarios y acordado el contrato.

He organizado el traslado a la nueva vivienda. Para este fin he alquilado un coche y contratado a ayudantes para llevar cajas pesadas.

Paso 3. Resumir

Sé cómo solicitar una cita en organismos oficiales, qué formularios se necesitan y cómo se rellenan. A través de las conversaciones he aprendido qué es importante para los organismos oficiales.

Soy capaz de explicar a otras personas cómo deben rellenar formularios. Soy capaz de acompañarlas a los organismos oficiales y hacer un poco de intérprete.

Sé cómo encontrar una vivienda, cómo se hacen las entrevistas con los propietarios, qué es importante para ellos y qué tiene que figurar en un contrato para una vivienda.

Sé cómo alquilar un coche y cómo encontrar ayudantes para transportar objetos pesados.

Puedo ayudar a otras personas a encontrar una vivienda y a organizar su traslado.

Paso 4. Valorar

- Concertar citas:..... Nivel C
- Rellenar formularios: Nivel B
- Tener conversaciones con organismos oficiales y propietarios de viviendas: Nivel B
- Leer anuncios: Nivel C
- Organizar un traslado: Nivel C



Ahora Yasemin es consciente de todo lo que ya ha aprendido, conoce y sabe en el nuevo país.



Mi vida en un nuevo país: mis capacidades, mis conocimientos

Paso 1. Designar



Paso 2. Describir



Paso 3. Resumir



Paso 4. Valorar



Puedes estar orgulloso/a de todo lo que has aprendido ya. Qué opinas: ¿qué nivel posees ya en estas competencias?



Mis áreas de experiencias
Tiempos buenos,
tiempos difíciles



Tiempos buenos, tiempos difíciles

Algunos sucesos, **vivencias** y experiencias son especialmente importantes. Por ejemplo, el nacimiento de un hijo, una enfermedad o un examen difícil.

Sin embargo, estos eventos, vivencias y experiencias también te permiten aprender: aprendes a manejar situaciones nuevas, a solucionar problemas. Si lo consigues, te puedes sentir orgulloso/a.



Paso 1. Designar

¿Recuerdas algunas vivencias especiales? ¿Positivas y negativas? ¿Cuáles?

¿En qué pensaste especialmente en esta situación?

¿Qué sentimientos tenías en esta situación?

A veces nos comportamos de manera distinta de la habitual en una situación nueva. Hacemos cosas que no habíamos hecho nunca antes. Somos valientes y nos atrevemos probar cosas nuevas. ¿Qué hiciste en esta situación que no habías hecho antes?



“ Llevo un año en paro. Desde entonces me siento mal. Mi suegra se cayó y ya no podía caminar. Me encargué de cuidarla porque tenía tiempo. Al fin y al cabo, estaba en paro.

Ahora sé mucho más del cuidado de personas mayores. Soy capaz de ayudarles y de hablar con los médicos. Ahora me vuelvo a sentir bien, porque estoy haciendo algo que tiene sentido.



¿Qué eres capaz de hacer y sabes desde que viviste esta situación especial?

Tiempos buenos, tiempos difíciles: mis capacidades, mis conocimientos

Paso 1. Designar



Paso 2. Describir



Paso 3. Resumir



Paso 4. Valorar



Esta ha sido la última etapa de tu viaje para conocerte a ti mismo/a. Esta etapa te ha mostrado que todo lo que ocurre en nuestra vida nos hace dar un paso adelante. Desarrollamos continuamente nuevas competencias. ¿No es una sensación agradable?



**Ahora sé de lo
que soy capaz**



Ahora sé de lo que soy capaz

Ya has llegado al final de tu **viaje de descubrimiento**. Este viaje por tu vida te ha mostrado todo lo que sabes y de lo que eres capaz, lo que se te da bien y lo que te gusta hacer.

El viaje para conocerte a ti mismo/a te ha permitido identificar las competencias que tienes. A lo largo de tu vida has aprendido muchas cosas: en tu tiempo libre, en el hogar, en la familia y en el vecindario, en la escuela, la formación profesional y la universidad, a través de tu trabajo, tu profesión y tu formación continua, a través de la vida en un país extranjero y los tiempos, tanto buenos como difíciles, que has vivido.

En esta etapa podrás resumir tus competencias de las distintas estaciones de experiencias y valorarlas. Rellena la tabla en las siguientes páginas. Procede en tres pasos:

Paso 1: Vuelve a las distintas áreas de experiencias. Al final de cada una has hecho un resumen de «Mis capacidades, mis conocimientos». En el paso 3, «Resumir», has enumerado tus competencias de las diferentes áreas de experiencias.

Paso 2: Copia estas competencias de las distintas estaciones de tu viaje en la tabla.

Paso 3: Marca tus competencias con los siguientes símbolos.



Me gusta mucho hacerlo.



Esta competencia aparece en diferentes situaciones y en varias estaciones de mi vida.



Me gustaría saber hacerlo mejor.

Entonces podrás ver de un vistazo: estas son mis competencias, esto es lo que más me gusta hacer, esto se me da especialmente bien.

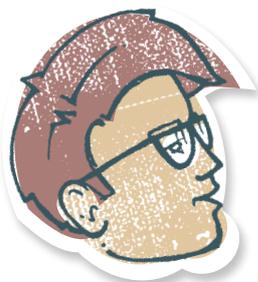


Las competencias son cosas que se te dan especialmente bien. Las has recopilado en tus áreas de experiencias. Al final de cada estación de experiencias has enumerado sus competencias en el paso 3 («Resumir»).



Yasemin ya ha empezado a rellenar la tabla:

	 Sé hacerlo si me ayuda alguien.	 Sé hacerlo solo/a si la situación es la misma.	 Sé hacerlo solo/a, incluso en situaciones distintas.
Hogar, vecinos y familia	Organizar fiestas <input type="radio"/>		Hacer las tareas del hogar <input checked="" type="checkbox"/>
Escuela, formación profesional y universidad		Ayudar a personas de otros países a orientarse aquí. <input checked="" type="checkbox"/>	Explicar bien <input checked="" type="checkbox"/>
Trabajo, profesión y formación continua	Hacer facturas <input type="radio"/>		Tener empatía con otras personas <input checked="" type="checkbox"/>



Mira cómo ha rellenado Yasemin su tabla. ¡Ya ves que es muy sencillo!

Anota únicamente palabras clave.



Las competencias de tu viaje para conocerte a ti mismo/a.

Paso 1: introduce en la tabla las competencias de las estaciones de experiencias de tu viaje para conocerte a ti mismo/a.

Paso 3: valora tus competencias. Marca las distintas competencias con los siguientes símbolos:

- ! Me gusta mucho hacerlo.
- X Esta competencia aparece en diferentes situaciones y en varias estaciones de mi vida.
- Me gustaría saber hacerlo mejor.



**Sé hacerlo
si me ayuda
alguien.**



**Sé hacerlo
solo/a si la
situación
es la misma.**



**Sé hacerlo
solo/a,
incluso en
situaciones
distintas.**

	Sé hacerlo si me ayuda alguien.	Sé hacerlo solo/a si la situación es la misma.	Sé hacerlo solo/a, incluso en situaciones distintas.
Intereses, divertimiento y tiempo libre			
Hogar, vecinos y familia			
Escuela, formación profesional y universidad			
Trabajo, profesión y formación continua			
Mi vida en un país nuevo			
Tiempos buenos, tiempos difíciles			

Mis competencias: una visión general

Haz una nueva lista. Esta debe contener:

- ! Todas las actividades que se te dan especialmente bien.
- X Todas las competencias que aparecen repetidamente.
- O Todo lo que te gustaría saber hacer mejor.

Vuelve a la página 46/47. Mira la tabla. Escribe todas las competencias con los símbolos !, X o O en la nueva lista:

!	_____
!	_____
!	_____
!	_____
X	_____
O	_____

¡Felicidades!
Una vez que
hayas rellenado
esta lista, has
terminado. Ahora
tienes realmente
una visión
general de tus
competencias. Sa-
bes qué es lo que
ya eres capaz
de hacer muy bien
y lo que te
gustaría saber
hacer mejor.
De esta
manera ya has
alcanzado una
meta muy
importante en
tu viaje para
conocerte
a ti
mismo/a.



Mis objetivos



El camino hacia el objetivo



Seguramente hay cosas que te gusta mucho hacer y otras que sabes hacer muy bien. ¿Puedes unir ambas?

Has viajado por muchas etapas de experiencias. Este viaje te ha mostrado lo que sabes y de lo que eres capaz. Esta etapa se fija en tus objetivos. Así se hace:

Paso 1: anota en la tabla de la página 56 qué es lo que se te da muy bien y lo que te interesa especialmente.

Paso 2: examina: ¿cómo puedes unir tus competencias y tus intereses para alcanzar tus objetivos?

Marita y Harald ya han empezado a rellenar la tabla.



Me he dado cuenta de que se me da muy bien explicar cosas y tengo mucha paciencia. Gracias a mi profesión soy buena en Matemáticas. Mi sueño es trabajar con niños. Puedo unir ambas cosas cuidando o dando clase a niños.

Intereses/ competencias	Trabajar con niños	Transmitir conocimientos	...
Explicar bien		Ayuda con los deberes	
Adaptarse a los niños	Cuidar a niños		
Matemáticas	Enseñar Matemáticas	Clases de refuerzo en Matemáticas	





Vuelve a las páginas 5 y 6. Allí has anotado tus rasgos de carácter. ¿Qué características puedes unir con tus competencias e intereses? ¿Cómo puedes aprovechar tus rasgos de carácter para alcanzar tus objetivos?

Intereses/competencias	Salud	Jardinería	...
Investigación	Conocimientos de enfermedades, posibilidades de tratamiento, métodos curativos, medicamentos para recuperar la salud	Encontrar plantas que se adapten al suelo	
Atender y cuidar a personas mayores	Transmitir conocimientos, prestar atención a una alimentación saludable, administrar medicamentos, lavar, atender y vestir		
Organización de procesos	Estructurar los horarios	Diseñar un jardín	



Me he dado cuenta de que se me da muy bien tratar con personas mayores y sé mucho de enfermedades. Puedo unir ambas cosas cuidando a personas mayores.

Estos son mis objetivos

En la tabla de la página 56 has anotado cómo puedes unir tus competencias y tus intereses. Copia lo escrito en los recuadros en esta lista y formula objetivos.

Ahora sé que quisiera _____

Mi objetivo es _____



“ Ahora sé que quisiera trabajar con niños y ayudarles en la asignatura de Matemáticas. Mi objetivo es dar clases de refuerzo en Matemáticas a niños.



“ Ahora sé que quisiera trabajar en una residencia geriátrica. Entonces podré ayudar a personas mayores. Además, podré aprovechar mis conocimientos y mi experiencia en los ámbitos de medicina y cuidados. Mi objetivo es trabajar como cuidador en una **residencia geriátrica**. Como **cuidador de ancianos** puedo unir mis intereses y mis competencias. Además: cuidador de ancianos es una profesión necesaria en Alemania.

Así alcanzaré mis objetivos

Ya sabes exactamente qué objetivos tienes. Ahora examina: ¿qué necesitas para alcanzar tus objetivos?» Estas preguntas te ayudarán a **determinarlo**.

Lo que todavía tengo que aprender para alcanzar mis objetivos:

1. _____
2. _____
3. _____

Estos son los utensilios y materiales que necesito:

- Libros de texto
- Carpetas de presentación**
- Fotografías para solicitud de empleo**
- Ordenador
- Impresora
- Traducciones de mis certificados
- Formación continua
- ...
- ...
- ...

Carpeta de presentación:

Carpetas o fundas de papel o plástico en las cuales se colocan los documentos de solicitud de empleo.

Fotografía para solicitud de empleo:

fotografía pequeña de retrato que se envía a un empleador junto con la carta de presentación y los certificados al presentar una solicitud de empleo.



Para trabajar como cuidador de ancianos necesito hacer una formación continua para aprender más sobre salud y medicina.

Necesito superar estos obstáculos para alcanzar mis objetivos:

- Guardería
- Traslado
- Prueba de idioma**
- ...
- ...

¿Necesito ayuda de otras personas para alcanzar mis objetivos?

- Sí No

Estas personas podrían ayudarme a alcanzar mis objetivos:

- Mi familia
- Mis amigos _____
- El asesor de la agencia de empleo
- Un empleado de una empresa en la cual me gustaría trabajar
- ...

Esto cambiará cuando alcance mis objetivos:

- Mi rutina diaria
- Mi tiempo disponible para el deporte y los amigos
- Conoceré gente nueva
- Haré amigos
- Ganaré mi propio dinero
- Seré **independiente** económicamente
- Me sentiré más satisfecho/a
- ...
- ...

Independiente:
autónomo/a; no
necesitar ayuda
de otros.



¿Sabes en qué te gustaría trabajar? Entonces busca a una persona que ya esté haciendo este trabajo. Pídele que te cuente cómo es su día a día en el trabajo, qué ha aprendido, qué tareas tiene y qué capacidades y conocimientos se necesitan para hacer su trabajo.



Alcanzar tu objetivo está muy bien, pero también saber qué cambiará en tu vida. Cambiamos nuestra vida con mucho gusto para alcanzar objetivos importantes.



Los siguientes pasos a seguir hacia mis objetivos

Para alcanzar tus objetivos deberías proceder paso a paso. Planifica qué quieres hacer y cuándo. Anota los distintos pasos a seguir en las listas.

Mis próximos pasos

Lo que haré la próxima semana:

Cuánto tiempo necesito para ello:

Lo que haré las próximas cuatro semanas:

Cuánto tiempo necesito para ello:

Lo que haré los próximos tres meses:

Cuánto tiempo necesito para ello:

Lo que haré los próximos seis meses:

Cuánto tiempo necesito para ello:

Lo que haré el próximo año:

Cuánto tiempo necesito para ello:

Haz unas prácticas en la empresa donde quieres trabajar. Esto te permitirá conocer la empresa y el trabajo. Con unas prácticas te será más fácil conseguir un empleo fijo.

**Así demuestro de lo
que soy capaz**



Así demuestro de lo que soy capaz

Ahora ya conoces tus capacidades y tus objetivos. Ahora necesitas convencer al **empleador** con tu solicitud de empleo. Una solicitud de empleo consta de 3 partes:

1. Tu currículum

2. Una carta dirigida a la empresa.

Esta carta se denomina **carta de presentación**.

3. Los documentos que demuestran tu cualificación.

Títulos, certificados, diplomas y certificaciones.

Los títulos, los certificados, los diplomas y las certificaciones demuestran lo que has aprendido y conseguido. Tus competencias muestran lo que sabes hacer especialmente bien. Ambas cosas son importantes para el empleador.

Para ser convincente, en esta fase aprenderás cómo puedes mostrar lo que sabes y de lo que eres capaz.



¿No tienes todos los certificados para demostrar tu cualificación? No tiene por qué ser un problema grave. En este caso, las dos partes más importantes de tu solicitud de empleo son tu currículum y tu carta de presentación.

Mi currículum: visión general de cualificaciones, conocimientos y aptitudes



Mira las siguientes páginas. Encontrarás diferentes modelos de currículum.

En tu currículum enumeras las fases más importantes de tu vida: escuela, formación profesional, estudios universitarios, profesión y formación continua. Preséntalas en forma de tabla. De esta manera, tu currículum quedará claramente organizado.

Hay muchas opciones para la **estructura**. La mayoría de los candidatos escriben primero su nombre, su dirección y su fecha de nacimiento. Después vienen listadas las diferentes etapas en orden **cronológico** inverso. Esto significa que se indica en primer lugar el puesto de trabajo, los estudios universitarios, después la formación profesional y finalmente la escuela.

Redacta tu currículum de diferentes formas: necesitas una versión que puedas imprimir y enviar por correo. Además, necesitas un currículum en formato digital.

Utiliza las ayudas disponibles para redactar tu currículum, por ejemplo, el Europass. Este te ayudará a presentar tus cualificaciones y competencias. Es muy fácil: visita <https://europass.cedefop.europa.eu/es>. Introduce los datos para tu currículum. Al final obtendrás un archivo profesional en formato PDF. Puedes guardarlo, enviarlo por correo electrónico o imprimirlo y enviarlo por correo posteriormente. Un buen currículum aumenta tus posibilidades de conseguir un empleo.

Con el Europass puedes presentar solicitudes de empleo en toda Europa. El Europass es gratuito. Hasta ahora ya lo han utilizado 100 millones de personas en Europa. Puedes rellenarlo en la página web <https://europass.cedefop.europa.eu/es>.





Esto es un ejemplo de un currículum. Sin embargo, naturalmente, cada currículum es diferente, porque cada persona tiene una trayectoria distinta. Por lo tanto, tu currículum será tan individual como tu trayectoria.



Datos personales

Yasemin Mussafia
Große Straße 12
12345 Berlin
Tel.: +49 (0) 1234/5678919
Correo electrónico: Yasemin_Mussafia@web.de
Fecha de nacimiento: 27.8.1992

Experiencia profesional

2010-2015 Ayudante y dependienta
Librería en Kabul

Formación

1998-2010 Escuela primaria e instituto de enseñanza media
en Kabul, Afganistán
Cualificación: bachillerato

Idiomas

Persa (lengua materna)
Alemán: C1
Inglés: B2

Algunas personas escriben en las distintas estaciones las tareas concretas que realizaban en el trabajo en cuestión. Yasemin podría indicar: asesoramiento de los clientes, venta, pedidos de libros.



En el currículum también puedes enumerar competencias que consideras importantes y necesarias para tu profesión. Por ejemplo, Yasemin conecta muy bien con otras personas y sabe hablar con ellas y asesorarlas. Por lo tanto, sus competencias comunicativas incluyen un trato abierto, facilidad de contacto y la capacidad de comunicar y de asesorar.

Competencias comunicativas

Trato abierto, facilidad de contacto, marcadas aptitudes de comunicación, buenas **competencias en asesoramiento**.

Fecha **28.02.2018 / BERLIN**

Yasemin Mussafia

Así es un currículum con Europass



En la página web www.europass.info puedes introducir los datos para tu currículum en un formulario. De esta manera obtendrás un currículum digital profesional.

También puedes introducir tus competencias en el Europass. Al haber realizado el viaje de autodescubrimiento con el ProfilPASS, ya has averiguado qué es lo que sabes hacer especialmente bien.



Curriculum vitae

INFORMACIÓN PERSONAL Francisca Segura López

📍 Pº de la Constitución, 400, 3º, 50008 Zaragoza (España)
☎ +34 911234567 📠 +34 911234567
✉ segura@pop.es
🌐 www.segura.org
👤 ICQ francisca.segura

EMPLEO SOLICITADO Contable

EXPERIENCIA PROFESIONAL

Septiembre 2003 - Noviembre 2012

Contable

Empresa Asesores Fiscales y Auditores reunidos. Calle de los Pirineos 53, Huesca
- gestión de cuentas
- balances
- análisis

Octubre 1998 - Mayo 2001

Prácticas en alternancia

Academia de Contabilidad "El Balance", C/ del Coscorrón, 34, Zaragoza
Ayudar en labores de auditoría en una empresa que trabaja para el Ministerio de Hacienda

Octubre 1997 - Septiembre 1998

Profesora de Contabilidad Informatizada para administrativos

Bascol, Dpto. de Auditoría, C/ de Jaca, 16, Huesca
Profesora de alumnos adultos, con conocimientos administrativos, ya sea de Formación Profesional o de formación ocupacional, para impartir cursos de Plan General Contable y contabilidad ayudados de aplicaciones informáticas

EDUCACIÓN Y FORMACIÓN

Octubre 1999 - Diciembre 1999

Curso de Contabilidad Informatizada "Express"

Centro de Formación de Adultos para Aplicaciones Informáticas. Huesca (Centro de Formación Ocupacional Homologado por el INEM)

Octubre 1997 - Junio 1998

Master en Dirección de Empresas

Escuela Europea de Contabilidad. Zaragoza (Centro privado de Postgrado)
Relacionadas con la gestión empresarial y económica, legislación laboral y técnicas de dirección de recursos humanos

ISCED 5

Octubre 1991 - Septiembre 1996

Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales (Especialidad Contabilidad)

Facultad de CC Económicas y Empresariales de la Universidad de Zaragoza
- gestión empresarial
- económica
- legislación

¿Tienes conocimientos especiales de idiomas? Entonces puedes combinar el Europass con el Pasaporte de Lenguas Europass. El Pasaporte de Lenguas Europass (<https://europass.cedefop.europa.eu/es/documents/european-skills-passport/language-passport>) te ayuda a evaluar correctamente tus conocimientos de idiomas en línea. Si tienes un título universitario, el Suplemento al Título Superior de Europass te ayudará a describir tu carrera.



La carta de presentación: visualizar las competencias

Después de realizar el viaje hacia ti mismo/a con el ProfilPASS, ya has averiguado qué es lo que sabes hacer especialmente bien. En tu currículum muestras sobre todo tus cualificaciones. En tu carta de presentación muestras tus competencias.

La carta de presentación es el escrito que envías junto con tu currículum y tus certificados a la empresa en la cual solicitas un empleo. En la carta deberá figurar lo siguiente:

- Por qué te gustaría trabajar en la empresa
- Por qué quisieras tener un determinado empleo
- Cuáles son tus cualificaciones para el empleo
- Cuáles son tus competencias para el empleo

Trata de relacionar tus competencias con tu experiencia. El ejemplo de Marita te mostrará cómo se hace.

Marita está solicitando un puesto de **profesora de refuerzo**. En su currículum escribe:



Conozco el proceso de aprendizaje de los niños y sé explicar bien los conocimientos, porque he ayudado a todos mis hijos a hacer los deberes. He repasado con ellos las **materias** y estudiado para **exámenes**. Mis tres hijos tuvieron muy buenas notas en la escuela.

La carta es corta. Una o, como máximo, dos páginas son suficientes. En las dos páginas siguientes te presentaremos unas cartas de presentación.



Escribe una nueva carta para cada solicitud de empleo, porque todas las empresas y todos los empleos son distintos. Por cierto: Europass también te ayudará a redactar una carta de presentación profesional (<https://europass.cedefop.europa.eu/es/europass-support-centre/carta-de-motivacion>).



Yasemin solicita un empleo en una librería. Quisiera hacer una formación profesional de librera.

Yasemin Mussafia · Große Straße 12 · 12345 Berlin
Tel.: +49 (0) 1234/5678919 · Correo electrónico: Yasemin_Mussafia@web.de

Librería Schneider
Sra. Tanja Schneider
Spree-Blick 104
12345 Berlin

Berlin · 28.02.2018

Estimada señora Schneider:

Desde mi infancia me encanta la lectura. Fue por ello que estudié la carrera de Literatura. Mi deseo es despertar en otras personas el entusiasmo por los libros. Por este motivo quisiera hacer una formación profesional de librera y solicito un puesto de formación profesional en su empresa.

Me gustaría hacer la formación en su librería porque está especializada en literatura inglesa y libros infantiles. Disfruto especialmente leyendo libros en inglés. Los libros infantiles me gustan mucho, porque con ellos aprendí el alemán.

Mi punto fuerte es el trabajo con las personas. En Kabul trabajé durante cinco años en la librería de mi familia. Asesoraba a los clientes y les recomendaba libros apropiados. Por este motivo sé que tengo facilidad para tratar con las personas y asesorarlas.

En mi trabajo en la librería aprendí a hacer pedidos de libros. Además, ayudaba en la facturación.

Me alegraría mucho recibir una invitación para una entrevista personal.

Atentamente,

Yasemin Mussafia



Habla en cada carta de presentación de manera individual de la empresa y del empleo. Esto es importante para demostrar que te has interesado por la empresa. Te ayudará a resultar convincente.

Marco:

en una forma y estructura especificadas.



Harald quisiera hacer unas prácticas en una residencia geriátrica para conocer mejor el trabajo en la residencia. Además, espera que las prácticas le ayuden a la hora de conseguir un empleo.

Harald Schmitter | Grubenwinkel 7 | 45141 Essen
Tel.: +49 (0) 98/7654321 | Correo electrónico: Harald_Kow@posteo.de

City Park | Residencia de Ancianos
Mr. Patrick Becker
City Park 4-8
45140 Essen

Essen - 20.05.2018

Estimado señor Becker:

Al cuidar a mi suegra me di cuenta que el trabajo como cuidador de ancianos se adapta exactamente a mis competencias y capacidades. Por este motivo, solicito un empleo como cuidador en su institución; también estaría dispuesto a trabajar previamente en el **marco** de unas prácticas.

Para poder encargarme de cuidar a mi suegra, he realizado diversos cursos organizados por el seguro médico. Allí aprendí las bases de los **cuidados de enfermería**. Dado que me interesa la medicina, he leído muchos libros especializados y hablado con médicos. De esta manera he ido adquiriendo conocimientos en el cuidado de enfermos y personas mayores. El trabajo práctico y la satisfacción de mi suegra me han demostrado que se me da bien tratar con personas mayores y cuidarlas.

Para seguir aprendiendo me he inscrito a un curso de formación continua que tiene lugar por la noche. Me gustaría seguir trabajando en la práctica durante el día en el ámbito asistencial. He elegido su **residencia geriátrica** porque goza de muy buena **reputación** y solo he oído y leído cosas positivas acerca de su **institución**.

Estaré encantado de acudir a una entrevista personal.

Atentamente,

Harald Schmitter



En la entrevista de trabajo se trata sobre todo de tus competencias. Allí tendrás tiempo para resaltar más detalladamente tus puntos fuertes. ¡No dejes pasar la oportunidad!



¿Sabías que tienes derecho a un **certificado de trabajo**? Puedes solicitar a tu empleador que te extienda un certificado.

Documentos que demuestran mis cualificaciones

Los títulos, los **certificados** o las **certificaciones** son **documentos** valiosos. Demuestran tus logros, tus capacidades y, a veces, también tus rasgos. Por este motivo son tan importantes para una solicitud de empleo.

Ya sean certificados escolares, certificados de examen, diplomas, cartas de referencia o certificados de asistencia: recopila todos los documentos que demuestren tus cualificaciones. De esta manera podrás mostrar todo lo que has aprendido, hecho y logrado.

Certificado:

documento que certifica la superación de un examen.

Certificación:

justificante, confirmación escrita.

Justificante:

prueba escrita o comprobante.

Clasifica los diplomas, certificados y demás certificaciones. En primer lugar, ordénalos según el tipo de documento: junta todos los certificados de trabajo, todos los certificados escolares y todos los certificados de asistencia. Luego, ordena los certificados dentro de los distintos grupos por fecha, colocando el documento más reciente encima y el más antiguo abajo del todo.



Si has recorrido todas las estaciones del ProfilPASS, recibirás un certificado de competencias ProfilPASS. Este es un documento importante. Confirma que has determinado tus competencias de forma sistemática y con éxito. Consulta a tu asesor ProfilPASS y pregúntale por el certificado de competencias ProfilPASS.

Tu pequeño glosario ProfilPASS



Tu pequeño glosario ProfilPASS

116 palabras explicadas de forma «sencilla» para facilitar la comprensión del ProfilPASS

El pequeño glosario ProfilPASS explica todos los conceptos que deberías conocer y comprender para poder usar fácilmente el ProfilPASS. Además, también encontrarás palabras que te ayudarán a la hora de solicitar un **empleo**.

1. **Absolutamente:** en todo caso; obligatoriamente; sin falta.
2. **Analítico/a:** comprobar y estudiar muy detalladamente una cosa.
3. **Apoyo (el):** ayuda.
4. **Área de experiencias (el):** punto en el cual se relatan las competencias que se poseen por haber hecho algo con frecuencia.
5. **Asertivo/a:** capaz de defender sus propios intereses.
6. **Asesoramiento (el):** entrevista con un experto para obtener ayuda sobre un tema, también: sesión de asesoramiento.
7. **Atascarse:** bloquearse; no poder moverse.
8. **Atender:** ocuparse de alguien.
9. **Auxiliar (el):** persona que no ha realizado una formación específica para un trabajo.
10. **Ayuda con los deberes (la):** ayuda para escolares a la hora de hacer los deberes encargados por el maestro.
11. **Capacidad (la):** aptitud; estar en condiciones de hacer algo; ser capaz de hacer algo.
12. **Característica (la):** comportamiento o rasgo que es típico de una persona; rasgo de carácter que sirve para describir a la persona.
13. **Carpeta de presentación (la):** carpetas o fundas de papel o plástico en las cuales se colocan los documentos de solicitud de empleo.
14. **Carta de presentación (la):** carta que se adjunta a los documentos; una carpeta de presentación contiene certificados, un currículum y una carta de presentación.
15. **Centrado/a en los objetivos:** alguien que actúa de manera a alcanzar su objetivo.
16. **Certificación (la):** justificante, confirmación escrita.

17. **Certificado (el):** documento que certifica la superación de un examen.
18. **Certificado de trabajo (el):** certificación del empleador sobre el desempeño del trabajo.
19. **Chirriar:** producir un sonido agudo y desagradable.
20. **Clases de refuerzo (las):** ayuda para estudiantes después del horario escolar para mejorar sus notas.
21. **Competencia (la):** capacidad; punto fuerte; si se sabe hacer bien una cosa, se posee la competencia de hacerla.
22. **Competencias comunicativas (las):** capacidad de hablar con otras personas.
23. **Competencia en asesoramiento (la):** capacidad de ofrecer consejos útiles a otras personas.
24. **Comunicativo/a:** persona a quien le gusta hablar con otras personas.
25. **Con espíritu crítico:** capaz de aceptar opiniones negativas.
26. **Con talento para los idiomas:** que aprende idiomas rápidamente.
27. **Confiable:** una persona en la cual se puede confiar.
28. **Conocer:** estar informado/a.
29. **Conocimientos (los):** saber.
30. **Conocimientos especializados (los):** saber que corresponde a un determinado ámbito; información especial de un área de conocimiento o de trabajo.
31. **Copiar:** volver a anotar en otro lugar.
32. **Costumbres (las):** hábitos en un país; tradiciones.
33. **Cronológico:** en el orden temporal.
34. **Cualificación (la):** conocimientos necesarios para poder trabajar en una profesión.
35. **Cuidar:** ocuparse de una persona anciana, enferma o incapacitada; atender a una persona anciana, enferma o incapacitada.
36. **Cuidador de ancianos (el):** profesional dedicado a atender y cuidar personas mayores.
37. **Cuidados de enfermería (los):** atención médica a personas enfermas.
38. **Currículum (el):** resumen escrito de la formación y la actividad profesional; lista en forma de tabla de la escolaridad, la formación profesional y el trabajo.
39. **Cursillo (el):** seminario práctico.
40. **Curso (el):** cursillo; seminario.
41. **Deberes (los):** tareas que los alumnos realizan en casa después de la escuela, también: tareas escolares.
42. **Describir:** representar exactamente cómo es una cosa o una persona o qué aspecto tiene.

43. **Designar:** denominar con precisión; nombrar una cosa.
44. **Determinar:** averiguar; constatar; aprender.
45. **Diploma (el):** certificado o acreditación de un logro.
46. **Diplomático/a:** tratar un asunto de manera inteligente y hábil; actuar con astucia táctica.
47. **Discreto/a:** prudente; reservado/a.
48. **Disfrutar:** divertirse; sentirse feliz.
49. **Dispuesto/a a correr riesgos:** persona que acepta peligros cuando se trata de alcanzar un objetivo.
50. **Divisa (la):** dinero con el que se puede pagar en un país.
51. **Empleador (el):** empresa que da empleo a personas.
52. **Empleo (el):** trabajo fijo; un puesto de trabajo en una empresa; coloquialmente: puesto
53. **Empleo fijo (el):** puesto de trabajo seguro con un contrato laboral.
54. **Enseñar:** explicar algo a alguien; transmitir conocimientos o capacidades a alguien.
55. **Entusiasta:** alguien que sabe disfrutar mucho de una cosa; una persona que demuestra un interés apasionado por algo.
56. **Estación (la):** parada; apartado.
57. **Estructura (la):** orden; sistema.
58. **Estudiante nuevo (el/la):** alguien que está estudiando en el primer semestre.
59. **Evento (el):** un suceso distinto de lo habitual; algo que interrumpe el día a día.
60. **Examen (el):** prueba escrita que se realiza en las diferentes asignaturas de la escuela.
61. **Examinar:** observar.
62. **Experiencia (la):** capacidad y competencia que se obtiene al hacer una cosa con frecuencia; conocimientos que se poseen por haber vivido o hecho algo.
63. **Facilidad de contacto (la):** disfrutar del trato con otras personas.
64. **Formación continua (la):** seminarios o cursos que transmiten conocimientos para el trabajo.
65. **Formación profesional (la):** tiempo durante el cual una persona se prepara para una profesión.
66. **Fotografía para solicitud de empleo:** fotografía pequeña de retrato que se envía a un empleador junto con la carta de presentación y los certificados al presentar una solicitud de empleo.
67. **Identificar:** ver algo tan claramente que se sabe y comprende de qué se trata.
68. **Independiente:** autónomo; capaz de hacer algo por sí solo/a; capaz de hacer algo sin ayuda externa.

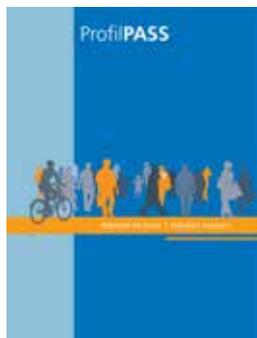
69. **Inmigrante (el/la):** persona que procede de otro país y busca un nuevo hogar.
70. **Institución (la):** una empresa u organización; una residencia geriátrica es una institución en la cual viven personas mayores.
71. **Justificante (el):** prueba escrita o comprobante.
72. **Labores (las):** fabricar objetos a mano; hacer punto, coser, hacer ganchillo o hacer cerámica son labores típicas.
73. **Librería (la):** tienda que vende libros.
74. **Lógico-abstracto:** capacidad de pensar de manera sistemática y teórica.
75. **Marcado:** algo que destaca especialmente.
76. **Marco (en el):** en una forma y estructura especificada.
77. **Materia (la):** temas que se tratan en la escuela.
78. **Métodos curativos (los):** métodos para curar a una persona enferma.
79. **Modales (los):** manera de comportarse.
80. **Objetivo (el):** punto o lugar que se quiere alcanzar.
81. **Obtener:** conseguir; recibir.
82. **Ocuparse de:** dedicarse a una cosa.
83. **Ocuparse de alguien:** ayudar a una persona.
84. **Oficio(él):** campo de trabajo profesional/manual, con las manos: electricistas, albañiles, pintores o carpinteros son ejemplos de oficios como profesión.
85. **Ordenado/a:** alguien que aprecia el orden y la organización.
86. **Organizar:** planificar y preparar detalladamente una cosa.
87. **Perseverante:** con la capacidad de mantener una actitud de forma prolongada.
88. **Persuasivo/a:** capaz de inducir una determinada opinión en una persona; capaz de ofrecer una buena imagen e impresionar a otros.
89. **Prácticas (las):** trabajo generalmente no remunerado y de corta duración para conocer una actividad o empresa.
90. **Profesión (la):** trabajo para el cual se dispone de una formación, que se ejerce de forma prolongada y con el cual se gana dinero.
91. **Profesional:** saber hacer algo muy bien; hacerlo tan bien como un especialista.
92. **Profesor/a de refuerzo (el/la):** profesor/a que imparte clases a estudiantes fuera de la escuela.
93. **Prueba de idioma (la):** test o examen que sirve para demostrar el nivel de conocimiento del idioma.
94. **Puesto de formación (el):** puesto o lugar donde hacer la formación, también: puesto de aprendiz.
95. **Punto fuerte (el):** capacidad o competencia; si se sabe hacer especialmente bien una cosa, se trata de un punto fuerte.

96. **Reflexionar:** pensar.
97. **Representación de estudiantes (la):** organización en la universidad que defiende los intereses de los estudiantes.
98. **Reputación (la):** fama; consideración.
99. **Reservado/a:** alguien que se mantiene en segundo plano; una persona reservada es tímida.
100. **Residencia geriátrica (la):** residencia para personas mayores; institución que proporciona vivienda y cuidados a personas mayores, también: residencia de ancianos o residencia para la tercera edad.
101. **Resumir:** expresar exactamente lo que se quiere decir; designar una circunstancia con precisión.
102. **Sensato/a:** reflexivo/a, circunspecto/a.
103. **Símbolo (el):** un signo que representa una cosa.
104. **Suegra (la):** la madre del esposo o de la esposa.
105. **Taller (el):** lugar en el cual trabajan personas con máquinas y herramientas; por ejemplo, un taller de automóviles.
106. **Tareas del hogar (las):** trabajos que se realizan en la vivienda para mantenerla limpia y ordenada.
107. **Tenaz:** obstinado; firme; imperturbable.
108. **Tipo de escuela (el):** clase de escuela; algunos tipos de escuela son escuela primaria, secundaria e instituto de enseñanza media.
109. **Tocarle (a alguien):** ser el siguiente en actuar o hacer algo.
110. **Trabajador manual (el):** obrero que desempeña un oficio manual, con las manos; electricistas, albañiles, pintores o carpinteros son ejemplos de trabajadores manuales.
111. **Tratamiento (el):** terapia, atención médica.
112. **Trayecto (el):** ruta que se recorre para llegar a una meta.
113. **Valorar:** evaluar; calibrar la calidad de una prestación o de un producto.
114. **Viaje de descubrimiento (el):** un viaje durante el cual se descubren cosas nuevas e imprevistas.
115. **Visión general (la):** representación concisa; algo que ayuda a ver y comprender vínculos.
116. **Vivencia (la):** algo inusual en el cual se participa; un evento al cual se asiste.

Información sobre ProfilPASS y Scout



ProfilPASS: conoce tus puntos fuertes – aprovecha tus puntos fuertes



El ProfilPASS es un procedimiento biográfico enfocado a **determinar** y documentar de las competencias propias. Esto significa que está centrado en las fases de la vida y las experiencias. A través de este análisis, los usuarios y usuarias determinan qué saben hacer especialmente bien y cuáles son sus puntos fuertes. La atención se centra en particular en las competencias adquiridas de manera informal, es decir, las que hayan sido adquiridas al margen de una formación formal, tal como se da en la escuela o la universidad.

El objetivo del ProfilPASS es que los usuarios y usuarias tomen conciencia de sus propias competencias para poder aprovecharlas en la planificación de su vida y su desarrollo profesional. Para este fin, los usuarios y usuarias pueden contar con un asesoramiento **profesional** paralelo. Esta representa un componente elemental del sistema ProfilPASS.

El Ministerio Federal de Educación e Investigación de Alemania ha promocionado el ProfilPASS en el marco del proyecto colaborativo «Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen Lernens» («Pasaporte de formación con certificación del aprendizaje informal») como parte del programa piloto de aprendizaje permanente. El ProfilPASS fue desarrollado y probado hace más de diez años por el Instituto Alemán para la Formación de Adultos (Deutsches Institut für Erwachsenenbildung, DIE) – Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen e.V. y el Instituto de Planificación del Desarrollo e Investigación de Estructuras (Institut für Entwicklungsplanung und Strukturforchung, IES).

Actualmente, la herramienta se encuentra implantada en todo el ámbito federal y es utilizada por asesores ProfilPASS certificados. El ProfilPASS está integrado en una red ProfilPASS activa en todo el territorio alemán. De esta manera quedan garantizados el control permanente de la calidad y el desarrollo continuo.

Además, con la traducción a diferentes idiomas, el ProfilPASS ya se ha difundido a Bosnia-Herzegovina, Francia, Grecia, Irlanda, Eslovenia y España. Asimismo, existe una versión del ProfilPASS para jóvenes, que está disponible en alemán, inglés, francés y español; a partir de ahora, también está disponible el presente ProfilPASS en lenguaje sencillo.

El ProfilPASS, las diferentes traducciones y otros materiales complementarios están accesibles gratuitamente a través de

<http://www.profilpass.eu/download>

El ProfilPASS en lenguaje sencillo ha sido desarrollado en el marco del proyecto de la UE SCOUT «aSsessing Competences fOr fUTure», que se inició en octubre de 2017. El proyecto se dirige a asesores en seis países europeos que trabajan con inmigrantes recién llegados y fomentan sus potenciales y su interés en el desarrollo de competencias.

El objetivo de SCOUT es apoyar el trabajo de los asesores y mejorar la determinación de las competencias de los nuevos inmigrantes. Para este fin se creó un conjunto de métodos que ayuda a la hora de registrar las competencias de los recién llegados. Los asesores pueden emplear los instrumentos durante el proceso de asesoramiento. Sin embargo, estos pueden ser utilizados también por los mismos inmigrantes. ProfilPASS en lenguaje sencillo representa el centro de este **juego de herramientas SCOUT**. Además del juego de herramientas, se desarrollan en el marco del proyecto un currículum y un manual para asesores.

El proyecto es desarrollado por el Instituto Alemán para la Formación de Adultos (Deutsches Institut für Erwachsenenbildung, DIE) – Leibniz Zentrum für Lebenslanges Lernen, como institución coordinadora en cooperación con organizaciones asociadas en Grecia, Austria, Suecia, Eslovenia y España. Puede accederse libremente a los productos desarrollados en el marco del proyecto y a información adicional en la página web de SCOUT. <http://scout.profilpass-international.eu>



Erasmus+

Este proyecto está financiado por la Comisión Europea a través del Programa Erasmus+ (KA204 - Strategic Partnerships for adult education).

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. La responsabilidad del contenido de esta publicación corresponde únicamente a su autor; la Comisión no se hace responsable del uso posterior de los datos contenidos. Código de proyecto: 2017-1-DE02-KA204-004194

Pie de imprenta

Información bibliográfica de la Biblioteca Nacional de Alemania. La Biblioteca Nacional de Alemania ha registrado esta publicación en la Bibliografía Nacional Alemana; los datos bibliográficos completos pueden consultarse en la siguiente dirección de Internet: <http://dnb.ddb.de>.

Concepto / ProfilPASS en lenguaje sencillo

Goran Jordanoski

Deutsches Institut für Erwachsenenbildung

Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen e.V.

Redacción

Dr. Marion Steinbach | Steinbach PR

Composición e ilustraciones

www.zersetzer.com |||| || gráfico libre

1.^a edición 2018

ProfilPASS en lenguaje sencillo está disponible para la descarga en

<http://scout.profilpass-international.eu/download>

ProfilPASS en lenguaje sencillo se ha publicado bajo la siguiente licencia:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>



ProfilPASS-Partner



German Institute for
Adult Education

Leibniz Centre for
Lifelong Learning



Erasmus+

diē

German Institute for
Adult Education

Leibniz Centre for
Lifelong Learning