

PerfilPASS

para jóvenes



Conoce tus fortalezas | Utiliza tus fortalezas

ProfilPASS

para jóvenes

El **ProfilPASS para jóvenes** ayuda a descubrir y documentar los puntos fuertes y las preferencias personales y sirve de apoyo para la orientación profesional de los jóvenes.

El **ProfilPASS para jóvenes** ha sido desarrollado y probado científicamente 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.

Financiamiento

Ministerio Federal de Educación e Investigación de Alemania (BMBF)

Equipo del proyecto

Instituto Alemán para la Educación de Adultos (Deutsches Institut für Erwachsenenbildung, DIE), Instituto de Planificación del Desarrollo e Investigación de Estructuras (Institut für Entwicklungsplanung und Strukturforshung, IES)



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



La traducción fue co-financiada por CAMCHAL, Cámara Chileno-Alemana de Comercio e Industria A.G. (AHK Chile).

Este proyecto fue financiado por el Ministerio de Educación de Chile, mediante el Concurso destinado al Fortalecimiento y Articulación de la Educación Técnico Profesional, del año 2015.

Las opiniones que se representan en esta publicación, así como los análisis e interpretaciones, son de exclusiva responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente la opinión del MINEDUC.

Este ProfilPASS pertenece a:

Nombre

Dirección

Fecha de nacimiento

Teléfono

Correo electrónico

El ProfilPASS es exclusivamente tuyo.
Solo con tu permiso lo pueden ver otras personas.



El PerfilPASS para jóvenes: buscar fortalezas – encontrar fortalezas

El PerfilPASS te muestra todo lo que has hecho hasta ahora en tu tiempo libre, con tu familia y tus amigos, en la escuela o durante tu formación. También te ayuda a identificar tus intereses y puede constituir una buena base para tus planes futuros.

El PerfilPASS te ayuda a descubrir tus fortalezas y te muestra todo lo que eres capaz de hacer. Existen un sinnúmero de posibilidades para aprender y seguir desarrollándose, no solo en la escuela o en la formación profesional. Si te tomas tiempo para hacer los ejercicios de este PerfilPASS te darás cuenta:

¡Eres capaz de mucho más de lo que crees!

El PerfilPASS se compone de cuatro secciones:

- Página 3  **Mi vida**
- Página 29  **Mis fortalezas**
- Página 57  **Mis intereses**
- Página 65  **Mis objetivos**

Es recomendable que de vez en cuando converses sobre los ejercicios con personas que te conozcan bien.

De esta forma descubrirás paso a paso tus principales fortalezas.
¿Sientes curiosidad?

¡Esperamos que disfrutes de este viaje de autodescubrimiento!



Si te surgen dudas al trabajar con el PerfilPASS, acude a alguien que pueda ayudarte, como por ejemplo un/a orientador/a PerfilPASS, tu profesor/a, tu instructor/a o tus padres.



La última sección, **Recopilación de certificados**, te aporta ideas que te ayudarán a recopilar tus títulos y demás certificados de forma ordenada.

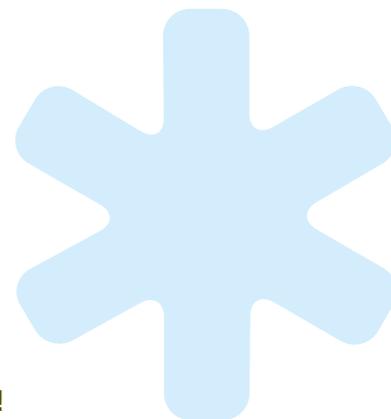


Mi vida

- * Mi vida
- 💡 Mis fortalezas
- ✚ Mis intereses
- 🎯 Mis objetivos
- 📄 Recopilación de certificados



Mi vida

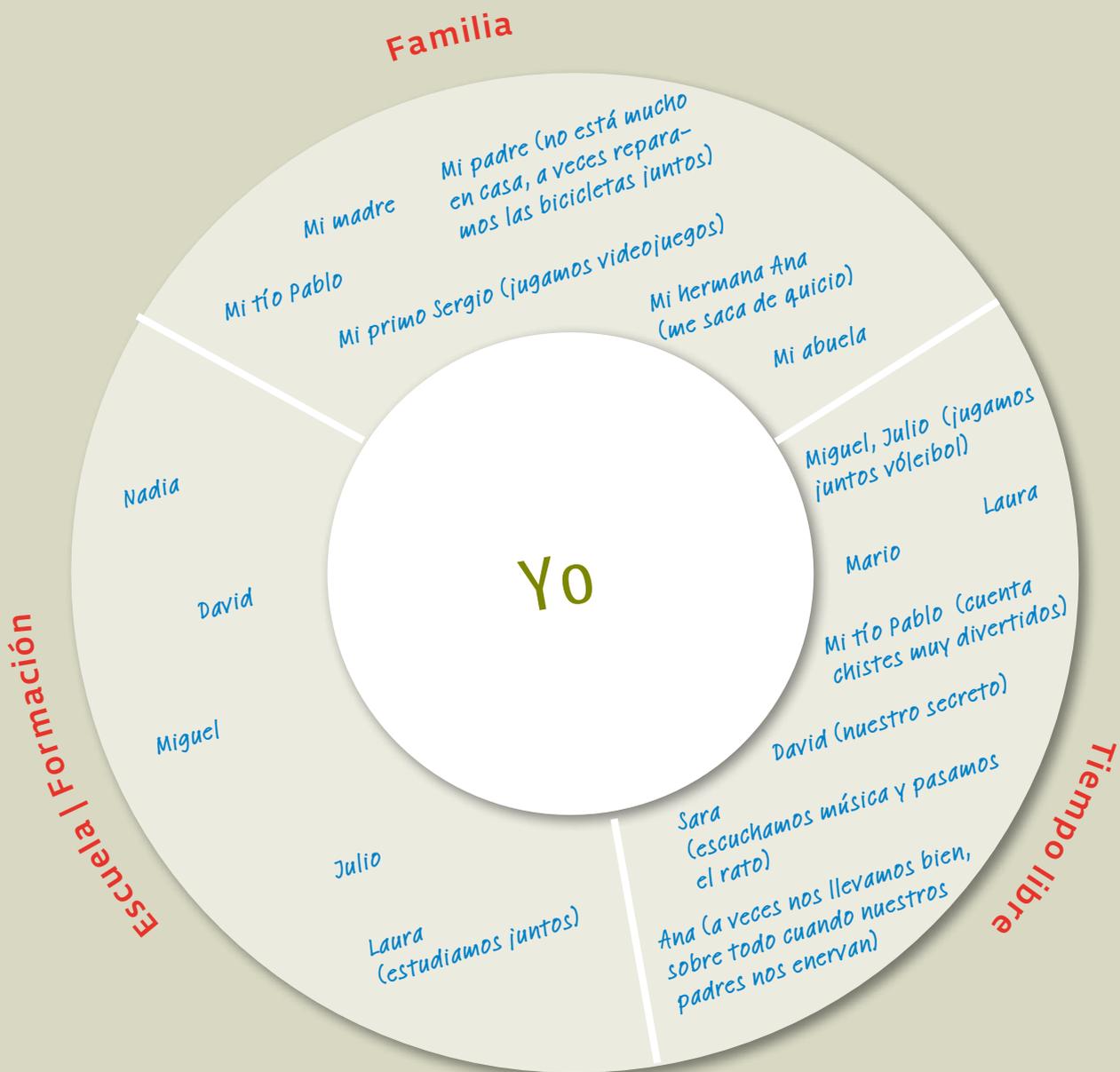


En primer lugar, ¡observa tu vida con detención!

- **¿Qué personas son importantes para ti?**
- **¿Cómo es un día normal en tu vida?**
- **¿Qué ha ocurrido en tu vida hasta ahora?**
- **¿Has tenido experiencia práctica en el mundo laboral?**
- **¿Qué es lo más importante para ti actualmente?**

Ejemplo

Personas de mi vida



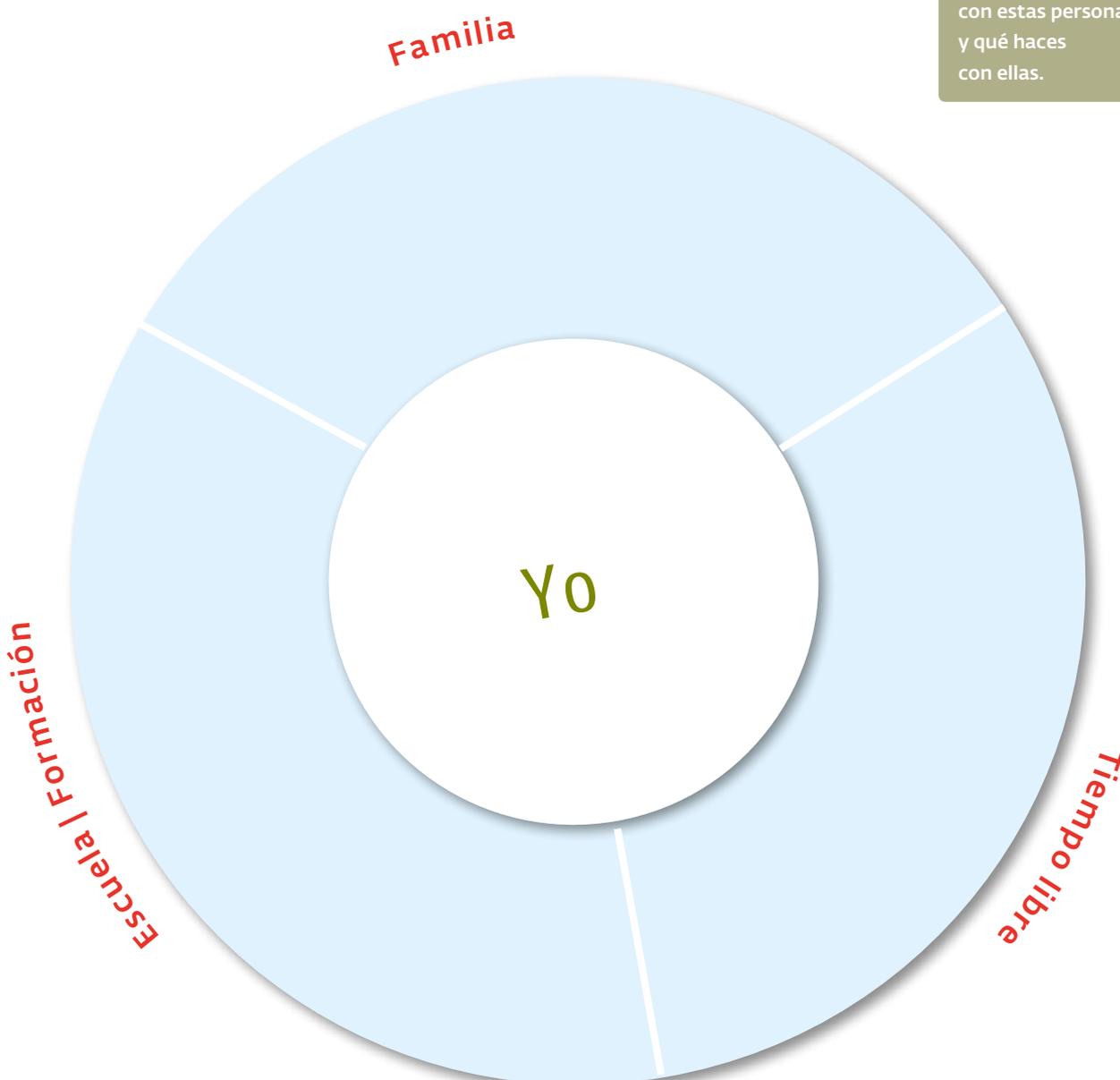
Personas de mi vida

En el centro estás tú. Si tienes una foto tuya, pégala ahí. También puedes dibujar algo que te caracterice; por ejemplo, puedes hacer un dibujo tuyo, de una pelota de fútbol, si siempre estás pensando en jugar fútbol, de unos audífonos, si escuchas mucha música, etc.

En los demás campos, escribe el nombre de las personas con las que pasas más tiempo: en la escuela, en tu formación, en tu familia y en tu tiempo libre.



Reflexiona sobre cómo es tu relación con estas personas y qué haces con ellas.



Ejemplo

Un día en mi vida

Lugar/situación ¿Qué hiciste o qué sucedió? ¿Quiénes participaron?

En casa	Por la mañana el baño estaba ocupado. Mi hermana siempre tarda siglos en arreglarse.	Mi hermana Ana
Camino a la escuela	Perdí el bus y he tenido que ir corriendo a la escuela para llegar antes de que tocara el timbre.	
Escuela	Me ofrecí como voluntario para ayudar a organizar el próximo día de proyectos. Tuvimos examen de inglés, no me fue muy bien.	Los profesores, Laura, Miguel, otros compañeros de curso
Camino a la casa	Al salir de clase fuimos al centro. Más tarde nos juntamos con Mario y Julio y fuimos al cine para ver si había entradas rebajadas.	Laura, Sara, yo Mario y Julio
En casa	Peleé con mi hermana porque llegué tarde.	Ana
Entrenamiento de vóleybol	A las 4 tuve entrenamiento: todo el tiempo hicimos acondicionamiento físico y pruebas de agilidad. Nos dijeron en 3 semanas podríamos participar en un torneo escolar.	Julio y Miguel, los demás jugadores del equipo, mi entrenador
En casa	Hice rápidamente un par de tareas. Ana y yo preparamos la cena. Hablé un rato por teléfono con mi primo acerca de un nuevo videojuego que encontró, pero no me dieron permiso de conectarme a Internet.	Ana Sergio

¿Qué fue lo mejor para ti de ese día?

¿Qué fue lo que más te divirtió?

¿Qué no salió tan bien ese día, y qué podría haber resultado mejor?

Ayer y hoy

La vida es variada. A veces ocurren cosas buenas y a veces ocurren cosas malas.

Hay días difíciles y en otros todo resulta bien. Puede ser que estés agobiado por la escuela o que haya alguien injusto contigo, pero tus amigos siempre estarán a tu lado.

En las líneas de vida de las páginas siguientes podrás ver todo lo que ha ocurrido en tu vida hasta ahora y cómo te has sentido. Puedes dibujar tantas líneas de vida y aspectos como quieras.

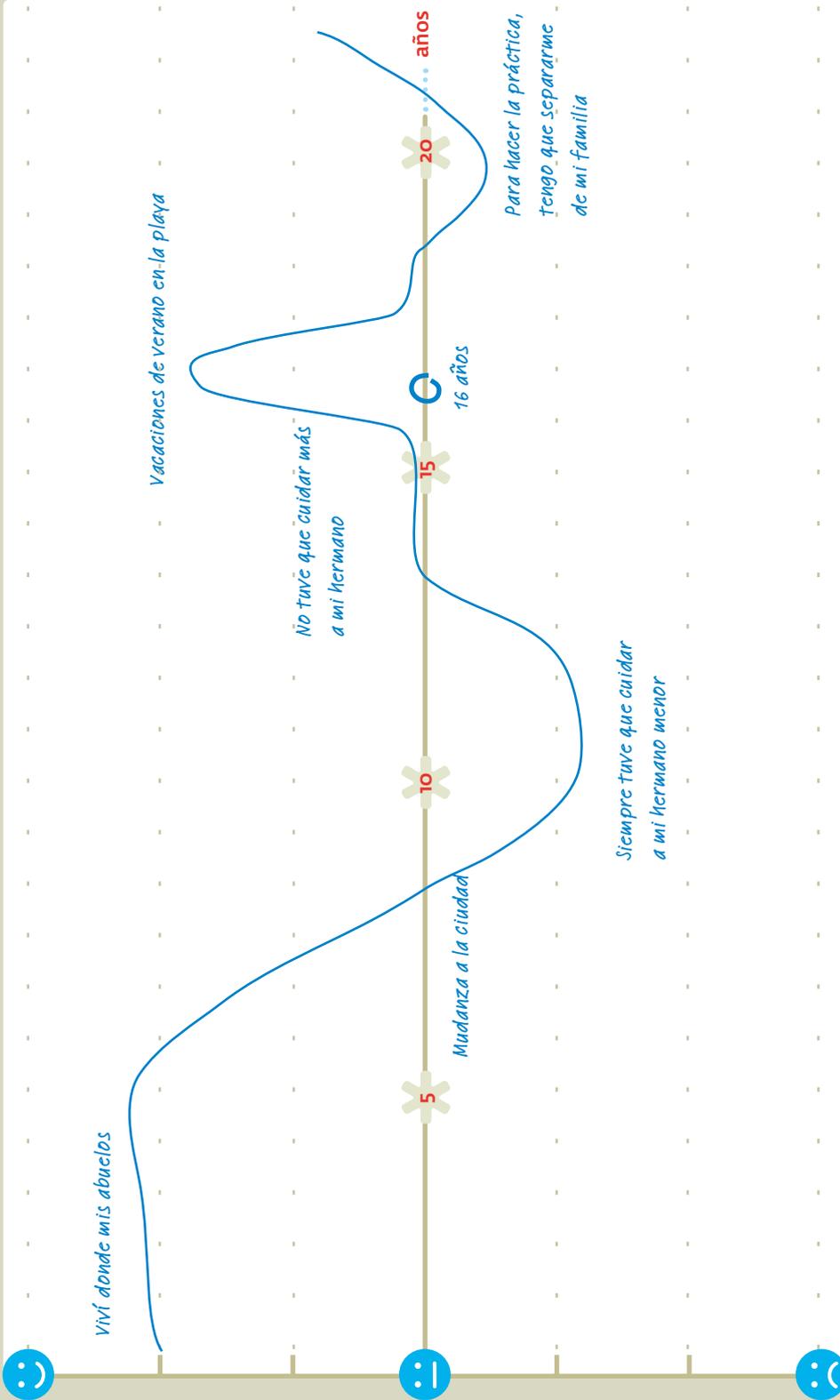
Recuerda los acontecimientos más importantes de tu vida.

¿Cuál fue una linda experiencia?

¿Qué preferirías olvidar?

Ejemplo

Línea de la vida – familia



Línea de la vida – familia

Marca con un círculo tu edad. Piensa en distintos acontecimientos que hayan ocurrido a lo largo de tu vida con tu familia.

Piensa: ¿qué ocurrió y cuándo?

Dibuja una línea con los buenos y malos momentos más importantes, desde tu infancia hasta ahora. También pueden ser épocas donde no sucedió nada especial, es decir, que no fueran ni buenas ni malas.

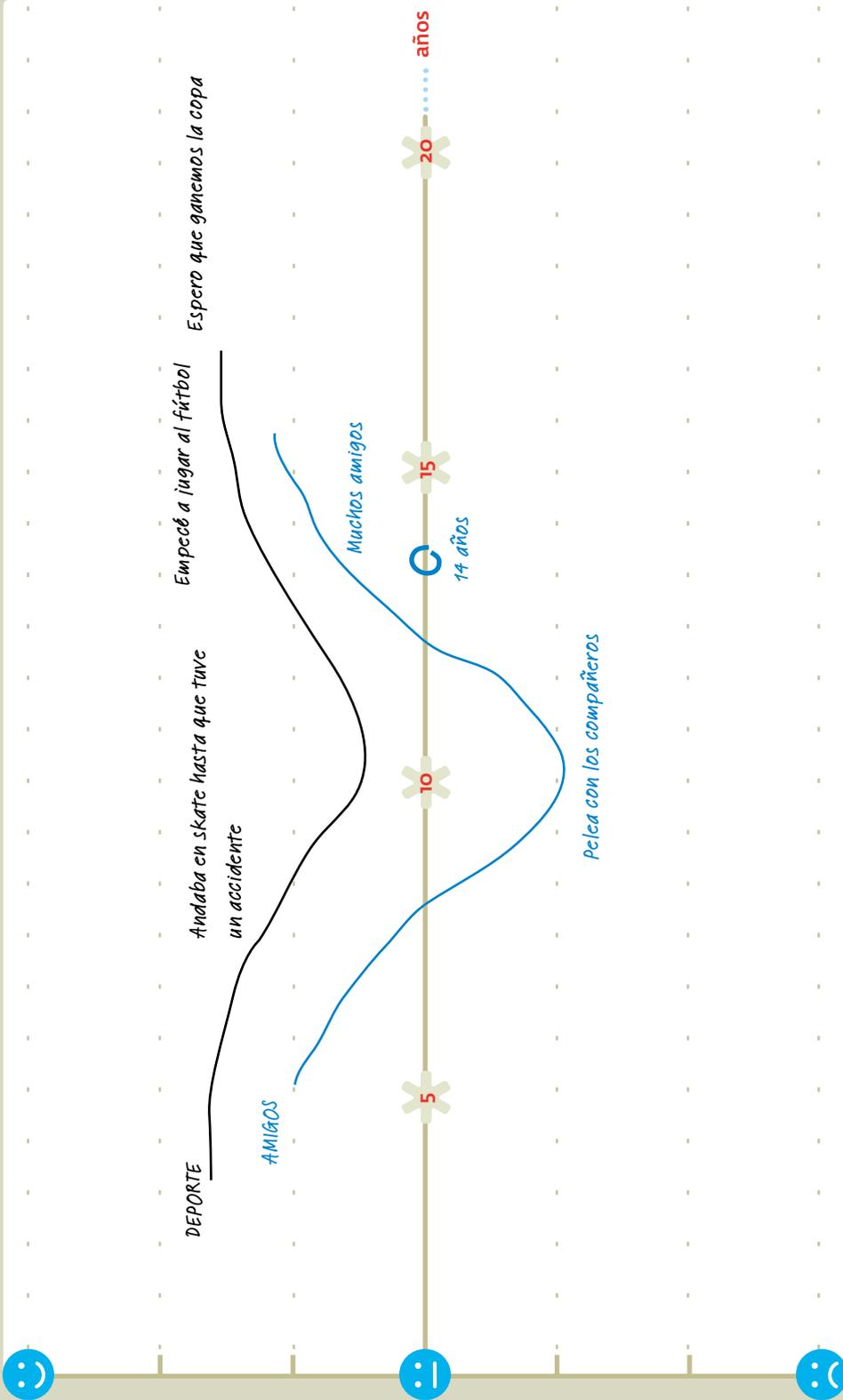
Si tienes sueños específicos para el próximo tiempo, puedes continuar la línea hacia el futuro.



Escribe las situaciones y los acontecimientos más importantes junto a la línea.

Ejemplo

Línea de la vida – tiempo libre



Línea de la vida – tiempo libre

Marca con un círculo tu edad. Piensa en todo lo que has hecho en tu tiempo libre y en lo que haces actualmente.

Aquí nos referimos a tus intereses, aficiones y otras actividades que realices en tu tiempo libre, como por ejemplo deportes, voluntariado, amigos, etc.

Piensa: ¿qué ocurrió y cuándo?

Dibuja una línea sobre tu tiempo libre, con los momentos buenos, malos y aquellos en que no sucedió nada especial, desde el pasado hasta hoy.

Puedes dibujar varias líneas si haces diferentes cosas en tu tiempo libre.

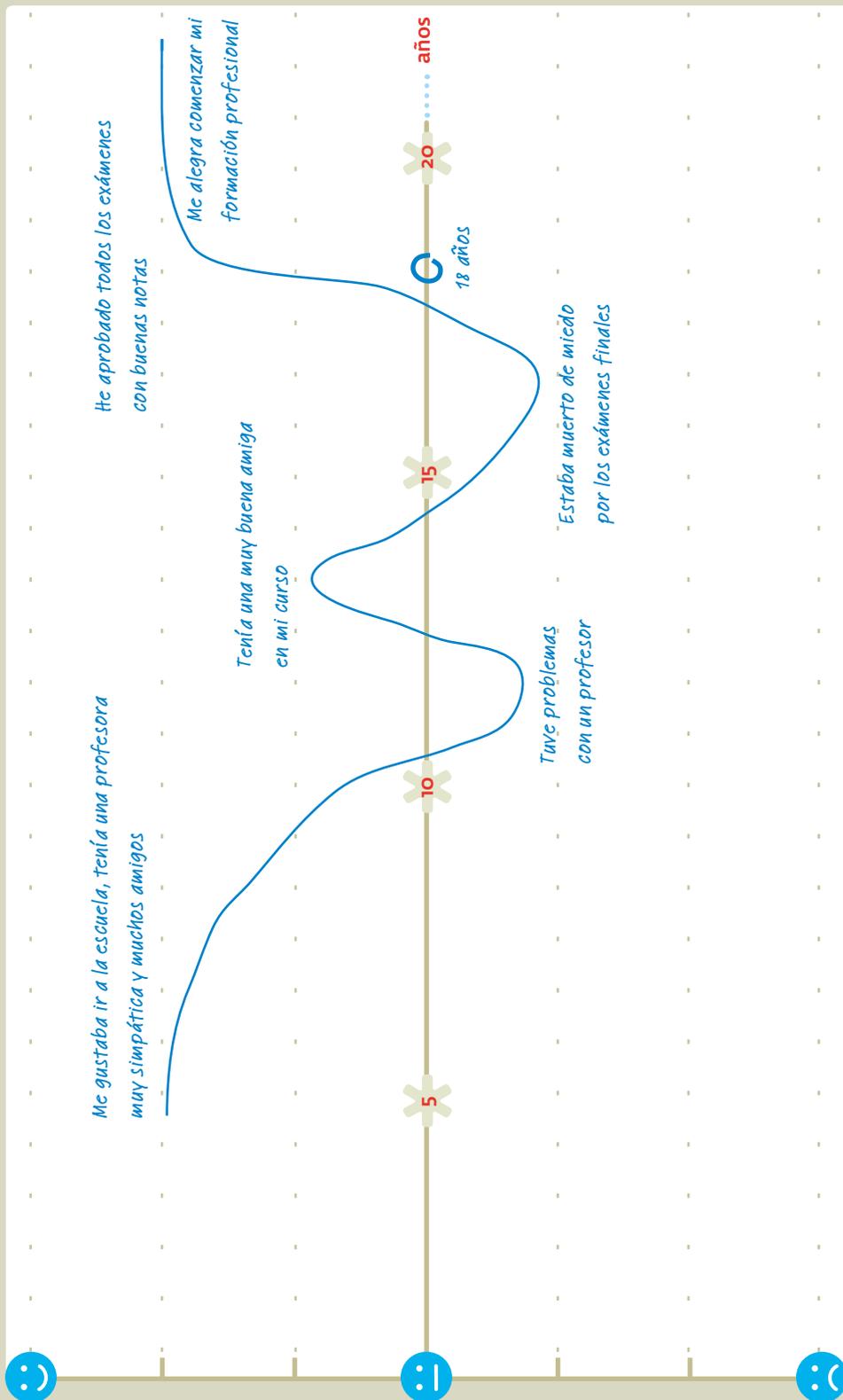
Si tienes sueños sobre lo que te gustaría que pasara en los próximos años, prolonga la/s línea/s.



Escribe las situaciones y los acontecimientos más importantes junto a la línea.

Ejemplo

Línea de la vida – escuela



Línea de la vida – escuela

Ahora centrémonos en la escuela: piensa en tus estudios y en tu período de formación hasta el momento.

Piensa: ¿qué ocurrió y cuándo?

Dibuja nuevamente una línea con los momentos buenos, malos y aquellos en que no sucedió nada especial.



Escribe las situaciones y los acontecimientos más importantes junto a la línea.

Experiencia práctica en el mundo laboral

Ahora solo faltan tus experiencias prácticas en el mundo laboral. Descríbelas brevemente.

¿Has hecho alguna práctica?

¿Dónde?

.....

¿Desde cuándo hasta cuándo?

.....

¿Cuáles eran tus funciones?

.....

.....

.....

.....

¿Qué te gustó?

.....

.....

.....

.....

¿Qué no te gustó?

.....

.....

.....

.....

¿Has hecho otras prácticas?

¿Dónde?

.....

¿Desde cuándo hasta cuándo?

.....

¿Cuáles eran tus funciones?

.....

.....

.....

¿Qué te gustó?

.....

.....

.....

.....

¿Qué no te gustó?

.....

.....

.....

.....



Al terminar una práctica, recibes un certificado de prácticas.

En la última sección (p. 85) aprenderás a guardar tus certificados de forma ordenada.

¿Has hecho otras prácticas?

¿Dónde?

¿Desde cuándo hasta cuándo?

¿Cuáles eran tus funciones?

.....

.....

¿Qué te gustó?

.....

¿Qué no te gustó?

.....

.....

¿Has hecho otras prácticas?

¿Dónde?

¿Desde cuándo hasta cuándo?

¿Cuáles eran tus funciones?

.....

.....

¿Qué te gustó?

.....

¿Qué no te gustó?

.....

.....

Formación

¿Estás realizando actualmente alguna formación?

Sí No

¿Dónde?

¿Desde cuándo?

¿En qué profesión/oficio?

¿Cuáles son tus funciones?

¿Qué te gusta de la formación?

¿Qué no te gusta de la formación?



Durante tu formación recibes certificados sobre tu desempeño.

En la última sección (p. 85) aprenderás a guardar estos y otros certificados de forma ordenada.

¿Has realizado otra formación anteriormente?

Sí

No

¿Dónde?

¿Desde cuándo hasta cuándo?

¿En qué profesión/oficio?

¿Cuáles eran tus funciones?

¿Qué te gustó de la formación?

¿Qué no te gustó de la formación?



Durante tu formación, seguramente recibiste certificados sobre tu desempeño.

En la última sección (p. 85) aprenderás a guardar estos y otros certificados de forma ordenada.

Trabajo/taller

¿Has tenido un empleo alguna vez?

 Sí No

1. Trabajo/taller

¿Dónde?

¿Desde cuándo hasta cuándo?

¿Cuáles eran tus funciones?

.....

.....

.....

.....

¿Qué te gustó?

.....

.....

.....

¿Qué no te gustó?

.....

.....

.....

2. Trabajo/taller

¿Dónde?

¿Desde cuándo hasta cuándo?

¿Cuáles eran tus funciones?

.....

.....

.....

.....

¿Qué te gustó?

.....

.....

.....

¿Qué no te gustó?

.....

.....

.....



Cada vez que tengas un empleo o trabajes en un taller, puedes solicitar a tus superiores referencias sobre tu desempeño.

En la última sección (p. 85) aprenderás a guardar estos y otros certificados de forma ordenada.

3. Trabajo/taller

¿Dónde?

¿Desde cuándo hasta cuándo?

¿Cuáles eran tus funciones?

¿Qué te gustó?

¿Qué no te gustó?

4. Trabajo/taller

¿Dónde?

¿Desde cuándo hasta cuándo?

¿Cuáles eran tus funciones?

¿Qué te gustó?

¿Qué no te gustó?



Cada vez que tengas un empleo o trabajes en un taller, puedes solicitar a tus superiores referencias sobre tu desempeño.

En la última sección (p. 85) aprenderás a guardar estos y otros certificados de forma ordenada.

Actualmente, lo más importante para mí es...

... lo que hago en mi tiempo libre

Sí No

En caso afirmativo, ¿qué?

.....
.....
.....

... un sueño en especial

Sí No

En caso afirmativo, ¿cuál?

.....
.....
.....

... la escuela/formación

Sí No

En caso afirmativo, ¿por qué?

.....
.....
.....

... determinadas asignaturas

Sí No

En caso afirmativo, ¿cuáles?

.....
.....
.....

También pienso mucho en...

.....
.....
.....
.....
.....

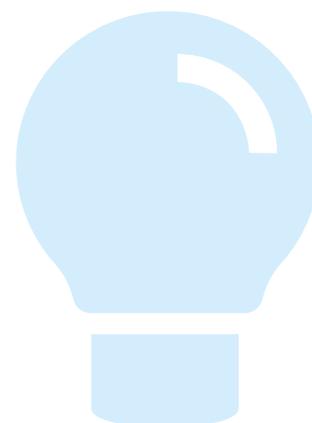


Mis fortalezas

- * Mi vida
- 💡 Mis fortalezas
- + Mis intereses
- 🎯 Mis objetivos
- 📄 Recopilación de certificados



Mis fortalezas



Antes has podido ver todo lo que haces en un solo día.

Ahora piensa en todo lo que haces en tu tiempo libre, en la escuela y en casa.

¡Nos resultan bien las cosas que hacemos a menudo y con gusto!



¿Qué hago en mi tiempo libre?



En la página 40 tienes más espacio para añadir actividades.

Aquí tienes una lista con diferentes actividades que uno puede hacer en su tiempo libre.

X Marca con una cruz las que te guste hacer. Añade otras cosas que también hagas.

Indica también con qué frecuencia realizas cada actividad y si lo haces solo o con otras personas.

Deporte

Me gusta practicar	este deporte	más de 1 vez por semana	1 vez por semana	1 vez al mes	con menos frecuencia	con otras personas
Patino (patines en línea, monopatín, skate)	<input type="checkbox"/>					
Veo eventos deportivos en vivo	<input type="checkbox"/>					
Juego vóleybol, balonmano, fútbol...	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				
Hago ciclismo de carrera, ciclismo de montaña, excursiones..	<input type="checkbox"/>					
Voy a esquiar	<input type="checkbox"/>					
Voy a nadar	<input type="checkbox"/>					
Monto a caballo	<input type="checkbox"/>					
Hago gimnasia	<input type="checkbox"/>					
Salgo a trotar	<input type="checkbox"/>					
Voy al gimnasio	<input type="checkbox"/>					
Hago entrenamiento de fuerza, gimnasia o yoga	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/>					

Soy miembro de un club

Sí No

Participo en competencias

Sí No

Música

	Me gusta hacer	este deporte	más de 1 vez por semana	1 vez por semana	1 vez al mes	con menos frecuencia	con otras personas
Escucho mucha música	<input type="checkbox"/>						
Canto mucho	<input type="checkbox"/>						
Toco un instrumento musical	<input type="checkbox"/>						
Toco un instrumento o canto en un grupo o en un coro	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
Compongo mi propia música en el ordenador	<input type="checkbox"/>						
Copio piezas musicales y las edito	<input type="checkbox"/>						
Voy a conciertos	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

Arte y manualidades

	Me gusta hacer	este deporte	más de 1 vez por semana	1 vez por semana	1 vez al mes	con menos frecuencia	con otras personas
Pinto (dibujo, pintura, spray)	<input type="checkbox"/>						
Tomo fotografías (con cámara fotográfica análoga, digital, etc.)	<input type="checkbox"/>						
Voy a museos, al teatro...	<input type="checkbox"/>						
Actúo	<input type="checkbox"/>						
Escribo (poemas, un blog, historias...)	<input type="checkbox"/>						
Hago números de circo	<input type="checkbox"/>						
Hago películas/cortos o creo collages cinematográficos	<input type="checkbox"/>						
Decoro	<input type="checkbox"/>						
Hago labores (tejido, costura, fieltro, macramé)	<input type="checkbox"/>						
Hago manualidades, creo objetos o cosas	<input type="checkbox"/>						
Trabajo la madera	<input type="checkbox"/>						
Trabajo el metal	<input type="checkbox"/>						
Trabajo la piedra	<input type="checkbox"/>						
Trabajo la greda o arcilla	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

¿Lo has aprendido por tu cuenta o Sí No

asistes a un curso? Sí No

En caso afirmativo, ¿cuál?



Informática y tecnología

	Me gusta hacer	este deporte	más de 1 vez por semana	1 vez por semana	1 vez al mes	con menos frecuencia	con otras personas
Juego a videojuegos	<input type="checkbox"/>						
Utilizo los siguientes programas de ordenador							
Procesador de textos	<input type="checkbox"/>						
Hojas de cálculo	<input type="checkbox"/>						
Editor de sitios web	<input type="checkbox"/>						
Editor de imágenes	<input type="checkbox"/>						
Editor de vídeos	<input type="checkbox"/>						
Presentaciones	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
Mantengo mi base de datos (p. ej. música, películas)	<input type="checkbox"/>						
Navego por Internet	<input type="checkbox"/>						
Chateo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
Utilizo redes sociales en Internet (p. ej. Facebook, Twitter)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
Vendo cosas por Internet (p. ej. juguetes usados)	<input type="checkbox"/>						
Enseño a los demás a usar el ordenador	<input type="checkbox"/>						
Reparo ordenadores	<input type="checkbox"/>						
Construyo maquetas (p. ej. ferrocarril)	<input type="checkbox"/>						
Leo revistas técnicas, libros, etc.	<input type="checkbox"/>						
Reparo equipos técnicos (p. ej. bicicleta, radio)	<input type="checkbox"/>						
Sé utilizar herramientas	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

¿Lo has aprendido por tu cuenta o Sí No asistes a un curso? Sí No

En caso afirmativo, ¿cuál?

Actividades voluntarias

Me gusta hacer este más de 1 vez 1 vez por 1 vez con menos
deporte deporte por semana semana al mes frecuencia

Participo en...
(p. ej. Greenpeace, movimiento scout)

¿Dónde?

.....

Soy voluntario/a.
(p. ej. en un centro juvenil, en una asociación o fundación, bomberos)

¿Dónde?

.....

Me implico en...
(p. ej. la iglesia, política)

¿Dónde?

.....

Cuido a otras personas.
(p. ej. en hogares de acogida, asilos de ancianos, en mi comuna)

¿A quién y de qué forma?

.....

.....

Cuido regularmente a alguien.

¿De quién y qué haces?

.....

.....

Cuido regularmente a un animal.

¿Qué animal y qué haces?

.....

.....

Ayudo a otras personas en proyectos de construcción/renovación.

¿Qué haces?

.....

.....



Si hay alguien que pueda certificar tus actividades, aprovéchalo. En la última sección del **PerfilPASS** encontrarás una página de muestra.



Otros países, otros idiomas

- Tengo amigos de otros países.
- Tengo familia en el extranjero.
- He vivido en el extranjero.

¿Dónde?

¿Qué edad tenías?

- He vivido en el extranjero en el marco de un programa de intercambio, como «au pair» o para realizar prácticas.

¿Dónde?

¿Cuánto tiempo?

- Me hago entender en ya que

	un poco	bastante bien	muy bien	con fluidez	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lo entiendo
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lo hablo
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lo leo

Hablo este idioma

con gusto	más de 1 vez por semana	1 vez por semana	1 vez al mes	con menos frecuencia
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- También me manejo en ya que

	un poco	bastante bien	muy bien	con fluidez	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lo entiendo
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lo hablo
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lo leo

Hablo este idioma

con gusto	más de 1 vez por semana	1 vez por semana	1 vez al mes	con menos frecuencia
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- También me manejo en , ya que

	un poco	bastante bien	muy bien	con fluidez	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lo entiendo
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lo hablo
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	lo leo

Hablo este idioma

con gusto	más de 1 vez por semana	1 vez por semana	1 vez al mes	con menos frecuencia
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Leo libros en una lengua extranjera.
- Veo películas en una lengua extranjera.
- Traduzco para otros.

Reunirse con amigos, actividades con la familia

Me gusta hacer	esto	más de 1 vez por semana	1 vez por semana	1 vez al mes	con menos frecuencia
Me reúno con mis amigos regularmente	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regularmente realizo actividades en familia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escuchamos música juntos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacemos deporte juntos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vemos películas juntos (p. ej. en el cine, en DVD)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intercambiamos música o fotos con el móvil	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nos escribimos mensajes de texto	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conversamos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estamos en contacto a través de las redes sociales (p. ej. Facebook, Twitter)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vamos de compras	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nos reunimos fuera de casa, vamos a pasear	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vamos juntos a bailar, al centro juvenil, etc.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nos ayudamos mutuamente si tenemos problemas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viajamos juntos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Cuál suele ser tu rol dentro de tu grupo de amigos?

- Aporto ideas para realizar en el tiempo libre.
- Causo alboroto.
- Mantengo la cohesión en el grupo.
- Hago reír a los demás.
-
-
-



Piensa en cómo puedes demostrar todo lo que haces. ¿Tienes fotos que demuestren lo que haces en tu tiempo libre? ¿Has obtenido algún diploma o alguna medalla? ¿Tienes otras pruebas o certificados?



¿Qué cosas hago en la escuela o en mi formación?

En la escuela o en la formación no solo aprendes en las diferentes asignaturas.

También conoces a otras personas y tienes que tratar con ellas.

Participas en otras actividades o bien asumes una función especial.

Aquí tienes una lista con diferentes actividades que se pueden realizar paralelamente a la escuela o la formación.

X Marca con una cruz aquello que te guste hacer e indica con qué frecuencia lo haces. Añade otras cosas que también hagas.

Escuela/formación

Me gusta hacer	esto	más de 1 vez por semana	1 vez por semana	1 vez al mes	con menos frecuencia
----------------	------	-------------------------	------------------	--------------	----------------------

Organizo mis tareas solo/a	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estudio solo/a para los exámenes	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estudio con otras personas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayudo a los demás a estudiar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voy a la biblioteca a consultar información	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Busco información en Internet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabajo en el ordenador por mi cuenta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pido ayuda a los demás si hay algo que no sé hacer	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voy a clases particulares	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doy clases particulares	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Participo en actividades extracurriculares (p. ej. grupo de teatro, competencias deportivas, coro de la escuela, sindicato, etc.)

¿Cuáles?

.....

.....

- He asumido una responsabilidad especial (p. ej. representante de curso, mediador/a, representante de jóvenes en la empresa, etc.)

¿Cuál?

.....

.....



En la última sección (p. 85) aprenderás a guardar tus títulos, certificados y otros documentos de forma ordenada.

¿Qué hago en casa?

Antes que nada: ¿cómo vives? Vivo...

- con mi familia
- en una pensión
- con otra familia
- con mi pareja
- solo/a
- con amigos
- en un hogar

Aquí tienes una lista con diferentes actividades que se realizan en una casa.

X Marca con una cruz las que realices regularmente. Si hay otras cosas que hagas, agrégalas. Indica también con qué frecuencia las haces y si te gusta hacerlas.

En casa	Me gusta hacer	esto	más de 1 vez por semana	1 vez por semana	1 vez al mes	con menos frecuencia
Planifico y hago las compras	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Administro mi mesada, mi sueldo, etc.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Cocino	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Cuido de mis hermanos pequeños	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Realizo tareas domésticas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Cuido las plantas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Me ocupo de los animales	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Ayudo a los vecinos (p. ej. a cortar el césped)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Utilizo herramientas (p. ej. taladro)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Utilizo aparatos electrodomésticos especiales (p. ej. máquina de coser)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Lavo y clasifico la ropa	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Hago el aseo en mi habitación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Realizo tareas que no me gustan	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Separo y tiro la basura	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
Hago trámites burocráticos para otras personas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

Mis fortalezas especiales

¡Vuelve a echar un vistazo a las páginas anteriores!

¿Estabas consciente de que hacías tantas cosas?

Copia las actividades que **te gustan** y las actividades que realizas **como mínimo 1 vez por semana**.

0

0

0



Ya puedes copiar tus fortalezas en tu perfil de la página 53.

X Marca las que te resultan **especialmente bien**.

¡He aquí tus habilidades y fortalezas especiales!



Mis características

¿Cómo me evalúo a mí mismo/a?

Ahora fijémonos en tus características, es decir, en cómo eres y tus preferencias.

¿Eres, por ejemplo, valiente o más bien miedoso/a?
¿Te alteras con facilidad o eres una persona tranquila?

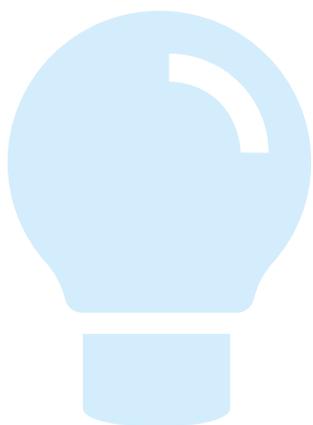
Echa un vistazo a la lista «Autoevaluación» de la página siguiente y piensa en cuáles de estas características te describen mejor. Indica con una cruz en qué medida se aplican a ti.

Si se te ocurren otras características, escríbelas al final de la lista.

¿Cómo me perciben los demás?

Puede ser emocionante descubrir cómo te perciben las demás personas.

Escoge una persona en la que confíes y que te conozca bien. Dale la página «Evaluación externa» y pídele que marque con una cruz las características que crea que te definen.



Mi opinión
Autoevaluación

	sí	en cierta medida	no mucho	para nada
lleno/a de ideas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aplicado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
de metas claras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
susceptible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
determinante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
perseverante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
cuidadoso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
impaciente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
compasivo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
esmerado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
amable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
curioso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
seguro/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
disciplinado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tolerante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
obstinado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tranquilo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
desobediente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
confiable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
puntual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
servicial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hábil en manualidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
creativo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
responsable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

La opinión de
Evaluación externa

	sí	en cierta medida	no mucho	para nada
lleno/a de ideas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aplicado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
de metas claras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
susceptible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
determinante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
perseverante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
cuidadoso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
impaciente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
compasivo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
esmerado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
amable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
curioso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
seguro/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
disciplinado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tolerante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
obstinado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tranquilo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
desobediente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
confiable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
puntual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
servicial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hábil en manualidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
creativo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
responsable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Otra opinión de Evaluación externa

	sí	en cierta medida	no mucho	para nada
lleno/a de ideas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aplicado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
de metas claras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
susceptible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
determinante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
perseverante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
cuidadoso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
impaciente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
compasivo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
esmerado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
amable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
curioso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
seguro/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
disciplinado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tolerante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
obstinado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tranquilo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
desobediente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
confiable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
puntual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
servicial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hábil en manualidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
creativo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
responsable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mis características especiales

¡Ahora comparen sus opiniones! Si no están de acuerdo en algo, averigüen el motivo.

Reflexionen juntos sobre cuáles son tus características y busquen ejemplos. Si las marcas y luego las escribes aquí, las podrás ver de un vistazo.

Tus características especiales

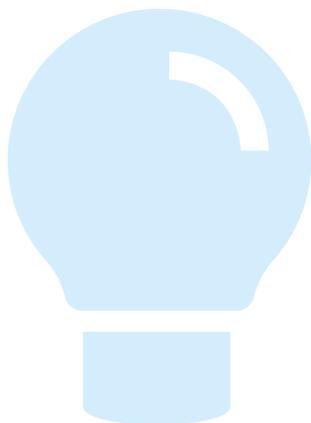
0

0

0



Ya puedes copiar tus características en tu perfil de la página 53.



Mi perfil

Tus **fortalezas** y tus **características especiales** constituyen tu perfil personal. Este refleja quién eres y te define hoy en día.

Habla de tu perfil con personas en las que confíes y que te conozcan bien.
¿Están de acuerdo o tienen otra imagen de ti?

Si no están de acuerdo en algo, busquen el motivo.
Pueden hacerlo de la siguiente manera:

1. Comiencen justificando sus puntos de vista. Si no se ponen de acuerdo, entonces...
2. Intercambien sus opiniones y arguméntenlas de nuevo. Ponerse en los zapatos del otro ayuda a comprender a los demás.

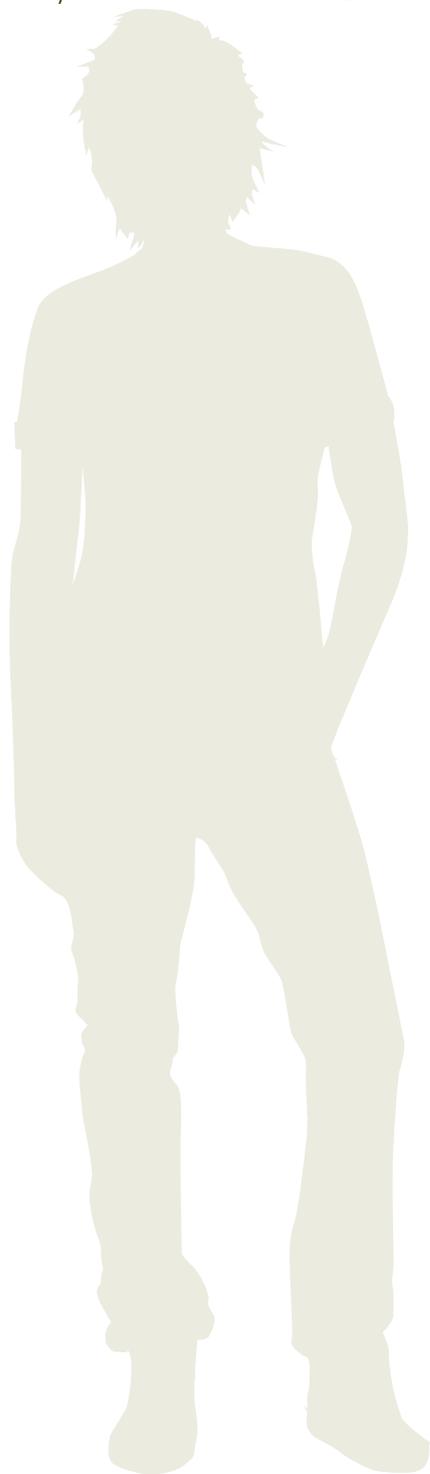
Si todavía no has rellenado tu perfil, escribe tus fortalezas fuera de la silueta y tus características especiales dentro de ella.



Tu perfil irá cambiando a lo largo de tu vida con nuevas experiencias y todo lo que aprenderás en el camino.
Si te interesa, vuelve a coger el **ProfilPASS** dentro de unos años para ver cómo ha evolucionado tu perfil.

Mi perfil

Aquí puedes ver tus fortalezas especiales y características de un vistazo.



Fecha

Firma

ProfilPASS Certificado de competencias

para jóvenes



.....
Don/Doña

.....
nacido/a en

.....
con domicilio en

.....

ha trabajado el ProfilPASS para jóvenes y, por tanto,

- ha reflexionado sobre su vida y sus actos
- ha identificado sus habilidades individuales
- ha visualizado sus fortalezas y
- ha determinado sus intereses personales

.....
Institución (sello)

.....
Acompañante (firma)

El ProfilPASS es una herramienta para la autoexploración y el mapeo sistemático de las habilidades y las competencias individuales con el apoyo de un/a orientador/a profesional en el proceso del aprendizaje permanente. Además de servir para visualizar procesos de aprendizaje, se trata principalmente de una ayuda para la reflexión individual con respecto a la trayectoria personal y profesional a lo largo de la vida.

El ProfilPASS ha sido desarrollado en el marco del proyecto colaborativo «Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen Lernens» («Pasaporte de formación con certificación del aprendizaje informal») de la Comisión de la Federación y los Estados federados para la Planificación de la Educación y el Fomento de la Investigación, financiado por el Ministerio Federal de Educación e Investigación de Alemania y la Unión Europea.

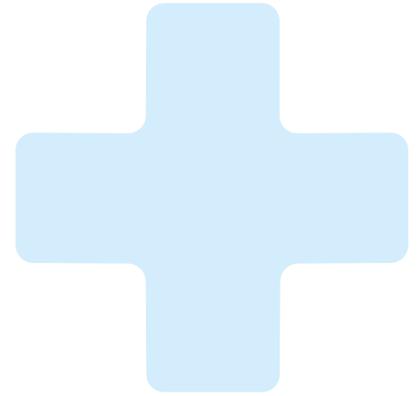


Mis intereses

- * Mi vida
- 💡 Mis fortalezas
- + Mis intereses
- 🎯 Mis objetivos
- 📄 Recopilación de certificados



Mis intereses



En las secciones anteriores has anotado todo lo que has hecho hasta ahora, lo que sabes hacer y tus características personales.

Descubre ahora con qué te diviertes y qué te interesa. Así te irás acercando a tus actuales deseos y objetivos.

Vivo en una isla...

Imagínate que estás en una isla con dos amigos o amigas. No hay nadie más; tienen que valerse por sí mismos y organizar sus vidas.

¿De cuáles tareas preferirías encargarte?

1.
2.
3.
4.
5.

Estoy orgulloso de...

Piensa en los logros personales de los que te sientes especialmente orgulloso/a; eso también te define.

Anótalos en los distintos ámbitos.

Escuela	Ciencias	Deporte
Hobby	Trabajo/prácticas/taller	Familia
Amigos	Trato con otras personas	Trato con animales
Manejo de la tecnología	Otros	

Estoy interesado en...

Ahora vamos a averiguar tus intereses. Seguro que en tu tiempo libre o en la escuela dedicas más tiempo a ciertas cosas que a otras.

Piensa en respuestas breves para estas preguntas y escríbelas.

¿Qué es lo que haces principalmente en tu tiempo libre?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué es lo que más te gusta hacer?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Hay algún tema específico que te interese hace tiempo?

Sí No

En caso afirmativo, ¿cuál?

.....

.....

.....

.....

¿Has asistido a algún curso para profundizar tus conocimientos en ese tema?

Sí No

En caso afirmativo, ¿cuál?

.....

.....

.....

.....

¿Has aprendido algo por tu cuenta?

Sí No

En caso afirmativo, ¿qué?

.....

.....

.....

.....

En un grupo, ¿te haces cargo de ciertas cosas que los demás no hacen?

Sí No

En caso afirmativo, ¿cuáles?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Te dicen los otros que tienes un talento especial?

Sí No

En caso afirmativo, ¿para qué?

.....

.....

.....

.....

.....

Debatiría sobre...

Imagínate que debes participar en debates sobre distintos temas.

X Marca con una cruz los temas que más te interesan.

A continuación, elige los tres que más te interesan y ordénalos.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Medio ambiente y protección de la naturaleza | <input type="checkbox"/> Música |
| <input type="checkbox"/> Flora y fauna | <input type="checkbox"/> Cine |
| <input type="checkbox"/> Moda y tendencias | <input type="checkbox"/> Literatura |
| <input type="checkbox"/> Nuevas tendencias deportivas | <input type="checkbox"/> Celebridades |
| <input type="checkbox"/> Amistad, amor, sexualidad | <input type="checkbox"/> Humor y cómics |
| <input type="checkbox"/> Vida y sociedad actuales | <input type="checkbox"/> Historia |
| <input type="checkbox"/> Cultura de otros países | <input type="checkbox"/> Juegos matemáticos |
| <input type="checkbox"/> Noticias internacionales | <input type="checkbox"/> Cuerpo y salud |
| <input type="checkbox"/> Economía | <input type="checkbox"/> Manualidades |
| <input type="checkbox"/> Política actual | <input type="checkbox"/> Informática, nuevas tecnologías |



.....



.....



.....

Tengo habilidades para...

- Me gusta idear cosas y trajinar.
- Me gusta ver y tocar las cosas que hice.
- Tengo mucha fuerza y me gusta usarla.
- Me alegra mucho ver que lo que he reparado funciona.
- Me gusta poner en práctica mis ideas.
- Cuando empiezo algo, no puedo parar hasta que lo termino y compruebo que se puede utilizar.
- Me gusta usar dispositivos tecnológicos.
- Limpio y cuido los utensilios de trabajo después de usarlos.
- Me gusta estar en contacto con la naturaleza.
- Me gusta ir bien vestido/a y arreglarme.
- Me aseguro de que mi entorno sea agradable y acogedor.
- Procuo que los demás se sientan bien.
- Me gusta asumir otros papeles y lucirme con ellos.
- Me gusta invitar a gente a fiestas y celebraciones.
- Me encanta encontrar ropa y objetos poco usuales.
- Me gusta cocinar y probar recetas nuevas.

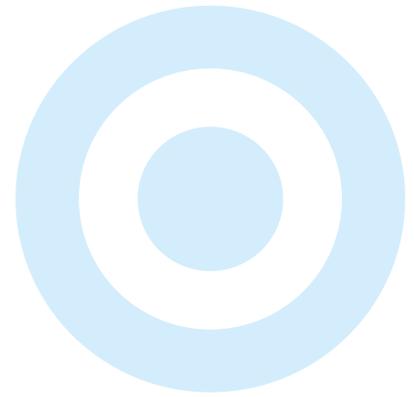


Mis objetivos

- * Mi vida
- 💡 Mis fortalezas
- ✚ Mis intereses
- 🎯 Mis objetivos
- 📄 Recopilación de certificados



Siguiendo la pista de mis objetivos



Hasta aquí, has descubierto con el **ProfilPASS** tus fortalezas especiales, tus características especiales y tus intereses.

Es hora de reflexionar sobre tu desarrollo futuro, ya que solo si sabes lo que quieres, puedes lograrlo.

Echa nuevamente un vistazo a tu vida y responde a las siguientes preguntas:

¿Con qué estás satisfecho/a en tu vida?

.....

.....

¿Con qué estás descontento?

.....

.....

¿Qué te gustaría cambiar?

.....

.....

¿Qué te gustaría saber hacer?

.....

.....

¿Qué te gustaría saber?

.....

.....

Examina tus respuestas con atención y vuelve a echar un vistazo a tus intereses. ¿Sabes ahora qué te gustaría hacer o conseguir en el futuro? Escríbelo.

.....

.....

Mi balance

Después de haber trabajado el **ProfilPASS** en profundidad, estás preparado/a para responder a las siguientes preguntas. Tómate un tiempo para reflexionar sobre ellas y encuentra las respuestas.

- **¿Quién soy?**
- **¿Cuáles son mis fortalezas? ¿Qué soy capaz de hacer y qué cosas sé?**
- **¿Dónde o en qué situaciones he demostrado lo que puedo hacer?**
- **¿Cuáles son mis características especiales?**
- **¿Qué intereses tengo?**
- **¿Qué va a cambiar en mi vida? ¿Qué quiero cambiar?**



Con el **ProfilPASS** has podido darte cuenta de quién eres y lo que sabes hacer. ¡Tienes razones más que suficientes para sentirte seguro/a de ti mismo/a y tomar las riendas de tu vida!

Tu perfil también puede ayudarte a encontrar tu profesión/ oficio. Si conoces tus fortalezas, tus características y tus intereses, te será mucho más fácil decidirte por una profesión u oficio.

En las siguientes páginas encontrarás algunos ejercicios que te ayudarán a descubrir el trabajo que se adapta a tu perfil. Al comparar tu perfil con las habilidades que requiere el trabajo que desees, sabrás si ese trabajo es adecuado para ti.

Siguiendo la pista de la profesión de mis sueños

Seguro que alguna vez has pensado sobre qué te gustaría estudiar o en qué te gustaría trabajar.

¿Tienes alguna idea o más de una?

0

0

0

Profesiones en mi entorno

Observa tu entorno: ¿en qué trabajan tus familiares, tus vecinos, tus amigos y tus conocidos?

Empieza por escribir el nombre de personas de tu entorno alrededor del árbol.

A continuación, piensa en qué trabajan esas personas.

Si no lo sabes, pregúntale a alguien que pueda saberlo.

Por último, escribe las ocupaciones o trabajos junto a los respectivos nombres.

Ejemplo

Profesiones en mi entorno

Abuelo: era camionero
Abuela: era ama de casa

Madre: vendedora
Padre: electricista

Hermana mayor:
estudia arquitectura
Novio de mi hermana:
dibujante técnico

Tía: secretaria
Tío: desempleado,
antes albañil

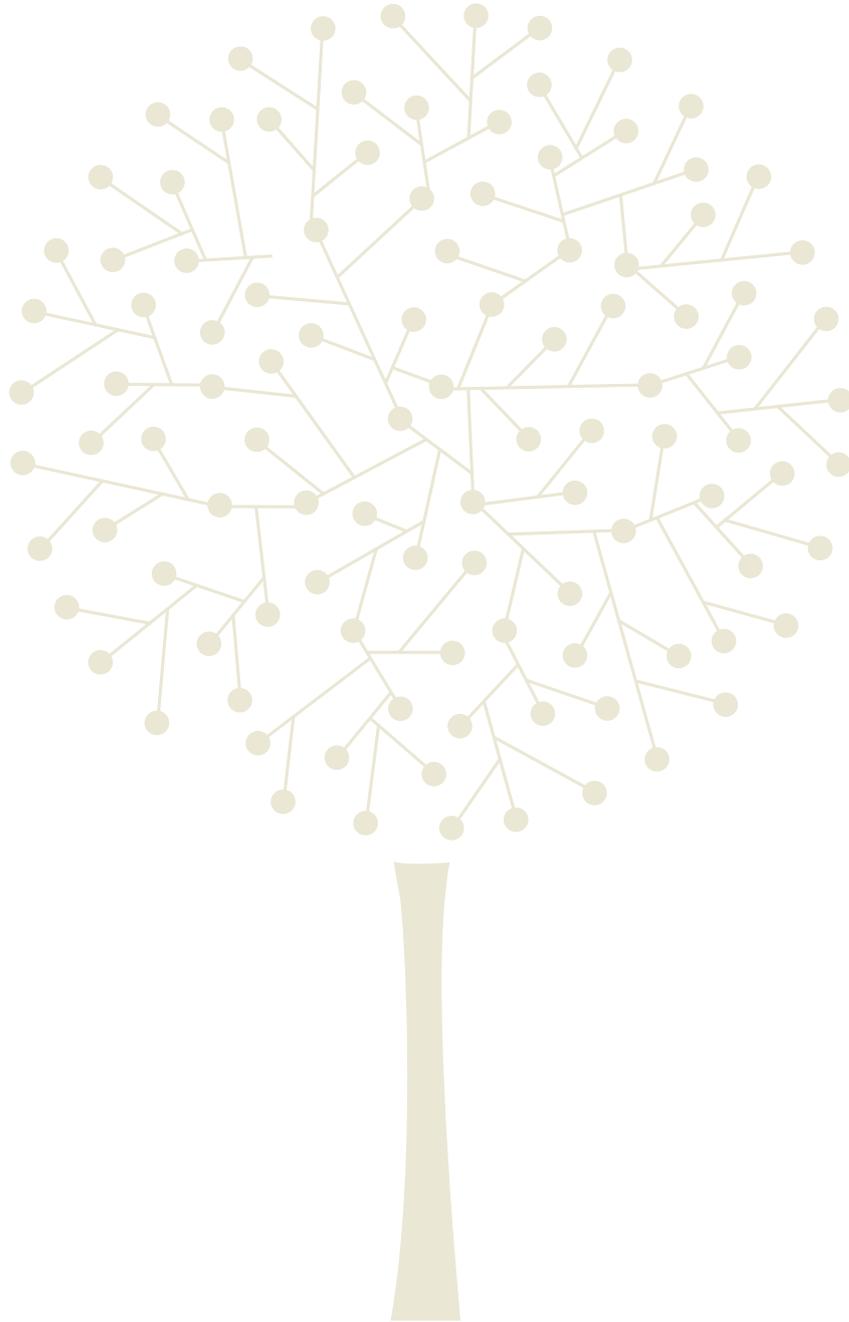
Tía: auxiliar médico
Tío: desarrollador de
software

Tío: mecánico automotriz
Novia de mi tío:
administradora
Primo: hace un curso de
formación profesional
para ser auxiliar de enfermería

Vecina: kinesióloga
Amiga de la vecina: profesora



Profesiones en mi entorno



¿Crees que alguna de estas profesiones podría gustarte?

Anótala.

.....

Mi trabajo soñado

A veces puede pasar que la idea que nos hacemos de un trabajo soñado no coincide con la realidad o el trabajo no va para nada con nosotros.

Para descubrir si tu trabajo soñado es adecuado para ti, es de gran ayuda saber cuáles habilidades y características son importantes para ese trabajo.

Piensa ahora en qué te gustaría trabajar más adelante.
Escribe aquí tu **trabajo soñado**.

Ahora busca información sobre este trabajo y escribe todo lo que encuentres en el mapa conceptual de la próxima página. Hazte las siguientes preguntas:

Actividades

1. ¿Qué se hace exactamente en este trabajo?

Habilidades y características

2. ¿Qué habilidades y características son importantes para este trabajo?
- Capacidades físicas
 - Capacidades mentales
 - Habilidades sociales

Lugares de trabajo

3. ¿Dónde puedo trabajar?

Especializaciones

4. ¿Qué especializaciones hay?

Trabajos u ocupaciones similares

5. ¿Qué profesiones se parecen a mi profesión soñada?

Si tienes otro trabajo soñado, escríbelo y crea otro mapa conceptual.

Profesión soñada 2

Jardinero/a

Lugares de trabajo

- Jardines públicos y privados
- Parques y zonas verdes
- Viveros
- Cementerios
- Jardines botánicos
- Centros de jardinería

Especializaciones

- Vivero
- Jardinería de cementerios
- Jardinería y paisajismo
- Horticultura
- Fruticultura
- Cultivo de plantas perennes

Trabajos u ocupaciones similares

- Silvicultor/a
- Florista
- Agricultor/a
- Vitivinicultor/a

Actividades

- Plantar y fertilizar
- Regar el suelo
- Crear macizos de flores
- Cortar el césped
- Podar setos
- Instalar jardines particulares, terrazas y parques
- Plantar plantas en caminos, zonas peatonales, tejados y fachadas
- Pavimentar caminos y plazas
- Construir escalas, muros y cercas
- Instalar pasto en rollo
- Vender plantas
- Desmalezar
- Asesorar a los clientes
- Vender

Habilidades y características

físicas

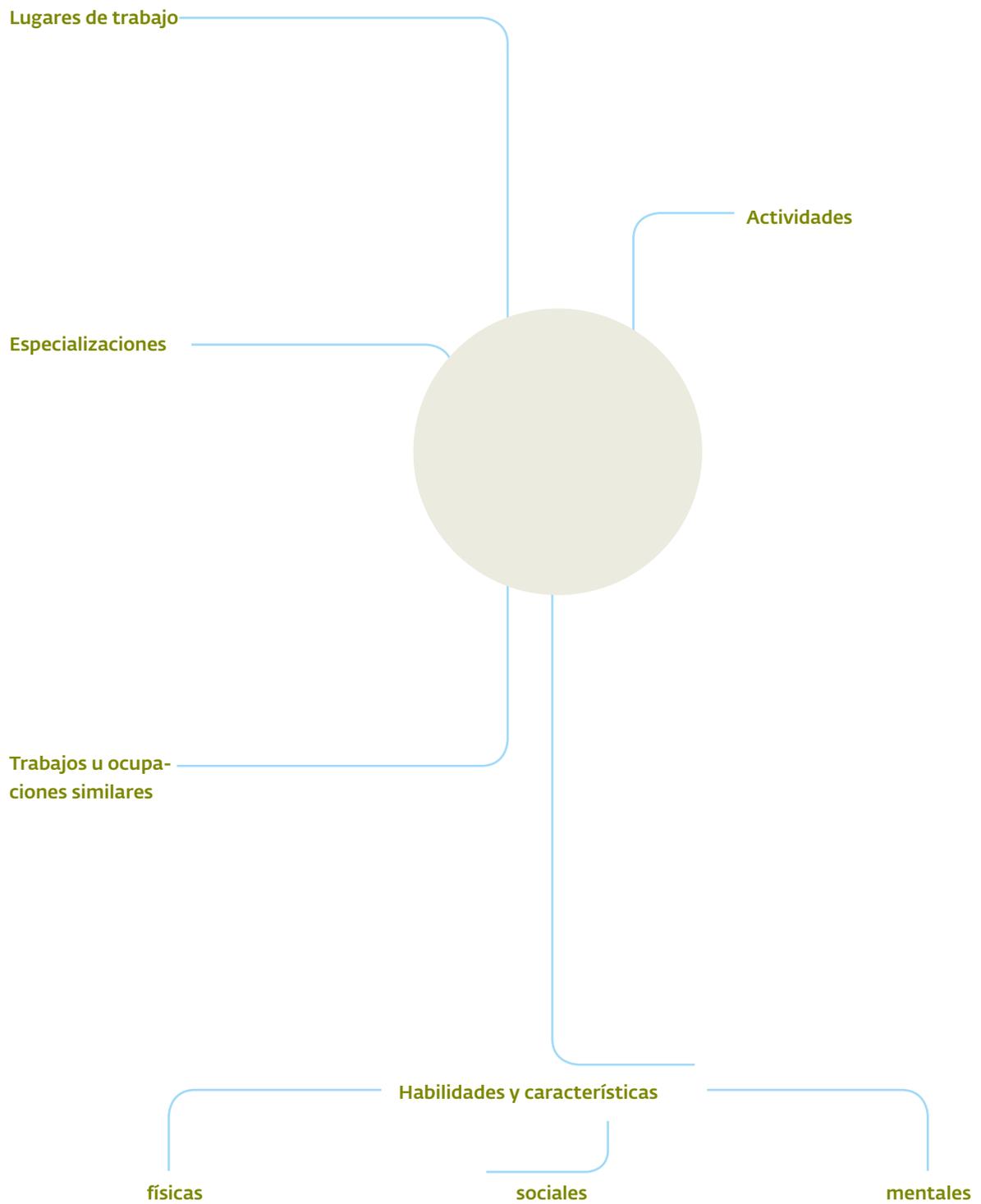
- Resistencia física
- Habilidades manuales
- Le gusta estar al aire libre
- Resistente a la intemperie
- No ser quisquilloso/a
- Espalda sana, sin alergia al polen
- Saber manejar máquinas

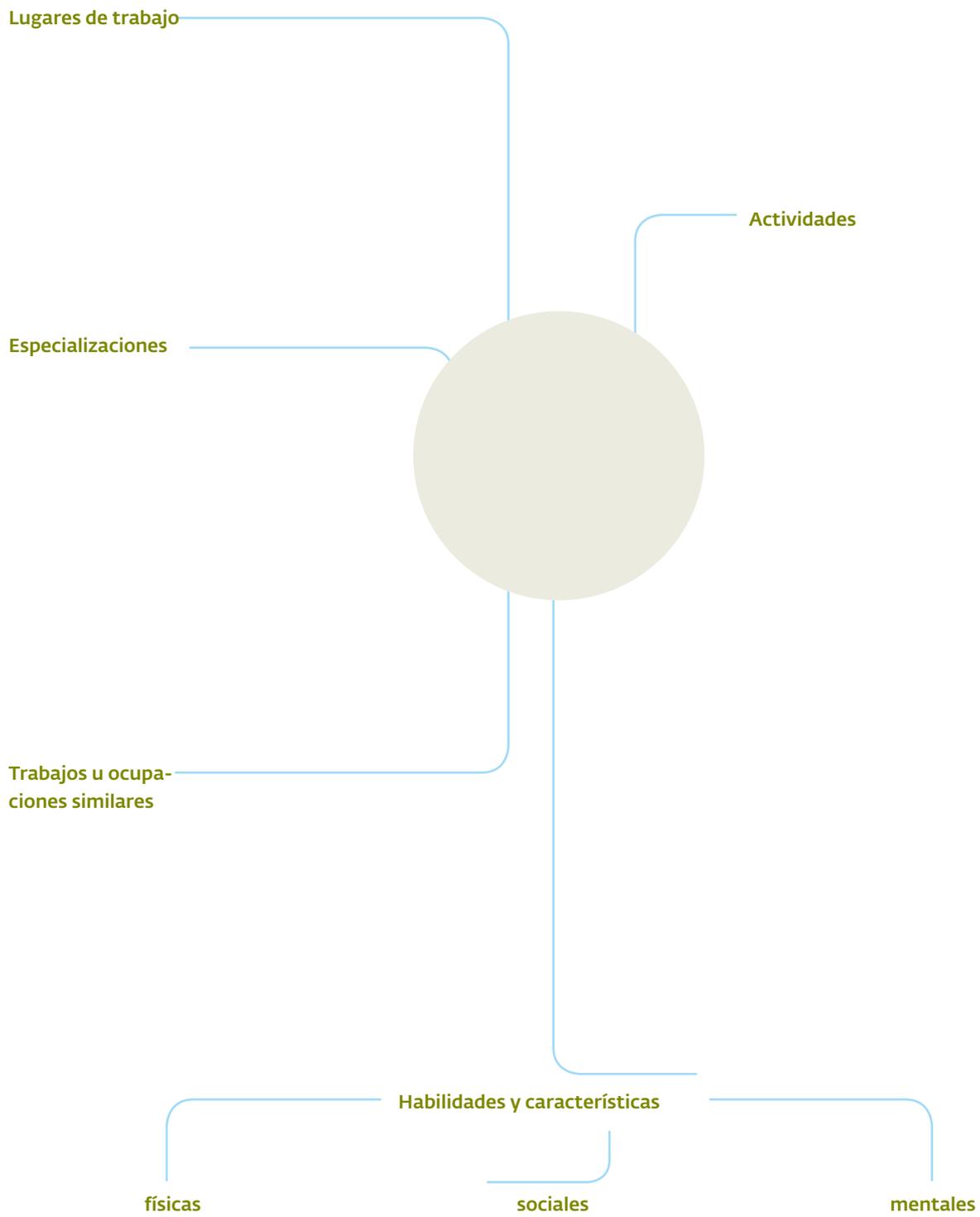
sociales

- Le gusta tratar con clientes
- Capacidad de trabajar en equipo
- Fiable
- Sentido de la responsabilidad

mentales

- Calcular (p. ej. superficies)
- Conocer e identificar plantas
- Interés por la naturaleza y las plantas
- Buena planificación y organización
- Conocimientos en trabajos manuales y técnicos





¿Mi trabajo soñado es adecuado para mi perfil?

Ahora sabes mucho más sobre tu «trabajo soñado». Es hora de saber si este trabajo es realmente adecuado para ti.

Hazte las siguientes preguntas:

¿Hay tareas en mi trabajo soñado que ya me guste realizar y que haga con frecuencia?

¿Mis fortalezas y características personales son importantes para mi trabajo soñado?

¿Me veo trabajando en uno o incluso varios de los trabajos?

¿Hay algún trabajo similar que también me parezca interesante?

En primer lugar, responde a estas preguntas.

A continuación, comenta tus resultados con otras personas (p. ej. orientadores **ProfilPASS**, amigos, tus padres). A menudo las preguntas que nos hacen los demás nos ayudan a aclarar las ideas y aspiraciones.

En busca de mi profesión/trabajo/oficio – pasos hacia la práctica

Si has llegado hasta aquí, ...

... has ahondado en tus fortalezas y características.

... has reflexionado sobre tus aspiraciones profesionales.

... te has hecho una idea de la profesión o profesiones que podrían adecuarse a ti.

Has cumplido todos los requisitos necesarios para dar los siguientes pasos en la búsqueda de tu profesión ideal. A continuación tienes varias opciones para acercarte todavía más a la profesión de tus sueños. Échales un vistazo y comenta con tu orientador/a **ProfilPASS** cuál podría ser el siguiente paso.

Esto es lo que quiero hacer a continuación:

- Descubrir cómo es en la práctica el trabajo de mis sueños mediante
 - una práctica;
 - un trabajo por horas;
 - un voluntariado.

- Informarme sobre las opciones que tengo para alcanzar el trabajo de mis sueños en la Oficina de Empleo local.

- Hablar con el orientador profesional de mi escuela.

Quién soy y qué es lo que quiero

Todo lo que has descubierto con el **ProfilPASS** te pertenece a ti.

Tú decides con quién quieres comentar tus experiencias y también si quieres mostrar los resultados que has obtenido.

A las personas que quieran ayudarte a encontrar tu profesión ideal (p. ej. orientadores profesionales) puede serles útil conocer tus fortalezas, características, intereses y el tipo de profesión que te imaginas.

La siguiente página te permite mostrar a otras personas tus habilidades y deseos. Una vez más, tú decides lo que quieres compartir.



Si en la escuela cuentan con un «pasaporte de elección profesional» (www.berufswahlpass.de) u otro tipo de expediente para la elección profesional, puedes completarlo con los resultados del **ProfilPASS** y archivar esta página allí.

Quién soy y qué es lo que quiero

Nombre

.....
.....

Escuela

.....

Clase

Mis trabajos soñados

.....
.....
.....

Mis fortalezas

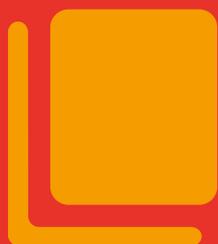
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mis características

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Fecha, firma

.....

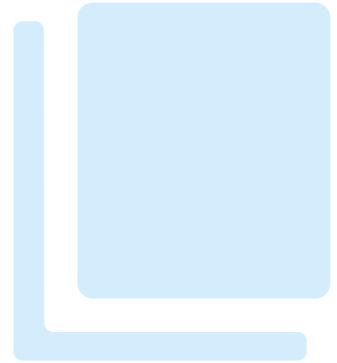


Recopilación de certificados

- * Mi vida
- 💡 Mis fortalezas
- ✚ Mis intereses
- 🎯 Mis objetivos
- 📄 Recopilación de certificados



Recopilación de certificados



Esta sección te ayudará a archivar tus diplomas, certificados y otros documentos.

Lo más fácil es que cuentes con un archivador aparte del **ProfilPASS** en el que puedas guardar todos los certificados.

En la escuela te dan dos veces al año un certificado. Durante la práctica laboral también recibes certificados. Cuando participas en competencias, concursos u otros proyectos también suelen darte un diploma o un certificado de participación. Seguro que hay muchos otros documentos o certificados que demuestren todo lo que has hecho, como por ejemplo fotografías o incluso un artículo en el periódico.

Todo esto puede ayudarte a documentar tus actividades y logros.

Pueden ser muy útiles a la hora de solicitar trabajo en el futuro. Si tienes todos estos documentos bien ordenados, los tendrás a mano para cuando los necesites.

Una manera excelente de clasificar tus documentos es la siguiente:

- Certificados e informes de la escuela y la formación profesional
- Certificados, referencias y documentos de las prácticas, el taller o el trabajo
- Certificados de cursos
- Comprobante de afiliación o actividades en un club o asociación
- Diplomas o certificados de competencias o concursos
- Certificado del análisis de tus fortalezas (p. ej. certificado de competencias de **ProfilPASS**)
- Otros



Recuerda que los certificados no pueden ser perforados. Son documentos importantes; lo mejor es guardarlos en fundas transparentes.

Mis postulaciones – visión general

Esta sección te permitirá tener una visión general de dónde has postulado y a qué puesto de trabajo. También podrás ver si todavía estás esperando respuesta de alguien y dónde deberías hacer un seguimiento.

Empresa o institución (nombre, lugar, persona de contacto, número de teléfono)

.....

.....

.....

Fecha de la postulación

Fecha del seguimiento

Postulación para trabajar como

.....

.....

Resultado

.....

.....

Empresa o institución (nombre, lugar, persona de contacto, número de teléfono)

.....

.....

.....

Fecha de la postulación

Fecha del seguimiento

Postulación para trabajar como

.....

.....

Resultado

.....

.....

Empresa o institución (nombre, lugar, persona de contacto, número de teléfono)

.....

.....

.....

Fecha de la postulación

Fecha del seguimiento

Postulación para trabajar como

.....

.....

Resultado

.....

.....



Empresa o institución (nombre, lugar, persona de contacto, número de teléfono)

.....
.....
.....

Fecha de la postulación

Fecha del seguimiento

Postulación para trabajar como

.....
.....

Resultado

.....
.....

Empresa o institución (nombre, lugar, persona de contacto, número de teléfono)

.....
.....
.....

Fecha de la postulación

Fecha del seguimiento

Postulación para trabajar como

.....
.....

Resultado

.....
.....

Empresa o institución (nombre, lugar, persona de contacto, número de teléfono)

.....
.....
.....

Fecha de la postulación

Fecha del seguimiento

Postulación para trabajar como

.....
.....

Resultado

.....
.....

ProfilPASS

para jóvenes



Certificado de tareas realizadas de forma voluntaria y sin retribución

.....
Apellidos/Nombre

.....
Calle/Número

.....
CP/Localidad

.....
Teléfono/Fax

ha trabajado para nosotros de forma voluntaria.

.....
Tarea

.....
Período

Carga de trabajo jornada completa jornada a tiempo parcial con aprox. horas semanales
 Trabajo esporádico con aprox. días | horas semanales | mensuales | anuales

.....
Actividad(es), tarea(s)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
Institución

.....
.....
.....
.....

.....
Lugar, fecha, firma, sello

MUESTRA

Imprint

Layout

W. Bertelsmann Verlag GmbH & Co. KG, wbv.de
LOK. design division, Marion Schnepf, lokbase.com



This publication is available as a free download under
profilpass-fuer-junge-menschen.de and profilpass-international.eu
This publication has been published under the following Creative Commons
Licence: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



