

ProfilPASS



conoce tus fortalezas | planea tu futuro

ProfilPASS

El sistema **ProfilPASS** fue desarrollado en 2006 por el Instituto Alemán para la Educación de Adultos – Centro Leibniz para el Aprendizaje a lo largo de la vida (DIE) y el Instituto para el Desarrollo e Investigación Estructural (ies). Fue financiado por el Ministerio Federal Alemán de Educación.



La localización para Latinoamérica fue realizada con el apoyo de 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 es un documento personal que pertenece a

Nombre
Dirección
Teléfono
Fax
E-Mail
Iniciado en
Continuado en
Continuado en
Continuado en
Tutor
Dirección
Teléfono
E-Mail

Procedimiento

La manera de realizar el proceso del **ProfilPASS** debe de ser diferente de un caso a otro, dependiendo de los objetivos que cada persona se proponga. Sin embargo, la asesoría **ProfilPASS** siempre incluirá los siguientes puntos:

- Te explicarán por qué se justifica trabajar con **ProfilPASS**.
- Comenzarás aclarando tus propios objetivos y expectativas con **ProfilPASS**.
- Acordarás con tu tutor las tareas que serán de responsabilidad de cada uno de ustedes.
- Te pondrás de acuerdo con tu tutor respecto al tiempo que se demorarán en completar todo el proceso.
- De acuerdo con el punto anterior, se pondrán plazo para cada una de las tareas.
- Al finalizar tendrás una reunión con tu tutor en donde hablarán acerca de tus resultados y tus nuevas metas.



Introducción

Profil**PASS**



El PerfilPASS – Mostrando tus aptitudes e identificando tu situación actual

Puedo hacer más de lo que pensaba

Todo el mundo habla sobre la "Educación Continua". Las personas desarrollan constantemente nuevas habilidades y aptitudes sin preocuparse sobre a qué actividad privada o profesional están encaminando su formación. Los certificados y títulos se obtienen a través de la formación escolar, el aprendizaje y las actividades profesionales, en las que el conocimiento es documentado y evaluado. Otras actividades pueden no tener ninguna documentación. Es bastante probable que no te conozcas a ti mismo/a del todo, ni sepas las cosas que ya has aprendido. Si tienes curiosidad de saber más sobre dónde se encuentran tus aptitudes, deberías dedicar un tiempo para forjar tu camino a través del [PerfilPASS](#).

Mis fortalezas – Mis objetivos

Descubrir más sobre tus propias habilidades y aptitudes te ayudará a saber más sobre tus fortalezas y debilidades personales.

Conocer tus puntos fuertes y débiles te ayudará a:

- Planificar tu desarrollo profesional
- Prepararte para entrevistas y evaluaciones laborales,
- Prepararte tanto para comenzar una vida laboral, como para reinser-tarte en ella.
- Tomar decisiones teniendo en cuenta tu (re-)orientación profesional o personal
- Futuros cursos que desees emprender

El [PerfilPASS](#) también te ofrece una valiosa ayuda para la creación de tu CV.

En la parte posterior del [PerfilPASS](#), puedes recopilar informes y certificados, así como cualquier certificación de aprendizajes no formales que hayas obtenido a lo largo de tu vida; como por ejemplo Diplomas por participación en algún deporte; actividad artística; formación religiosa, entre otros.

Un viaje de autodescubrimiento

Trabajar con el **ProfilPASS** significa examinar profundamente tu historia de vida, tus habilidades, e incluso tu personalidad.

Deberás, por lo tanto, dedicar suficiente tiempo para el trabajo de las diferentes áreas de actividad. No intentes rellenar el **ProfilPASS** entero en pocas horas o en un solo día. Si encuentras la tarea completa un poco agotadora, simplemente comienza por alguna de las áreas de actividad.

¡No tienes que rellenar cada sección! Y no dejes de hacer descansos del **ProfilPASS** de vez en cuando. Pero si quieres realizar el proceso completo de **ProfilPASS**, asegúrate de dejar un fin de semana o un par de tardes para hacerlo bien; recuerda que eres el principal beneficiario de todo el tiempo y energía que le dediques.

Si te acomoda, y crees que puede serte útil, puedes discutir algunos puntos de ProfilPass con tu familia y amigos más cercanos. Si bien el ProfilPass es una experiencia personal; no está de más que te enriquezcas con las apreciaciones que tienen de ti, personas de tu absoluta confianza.

Trabajar con el **ProfilPASS** es como tomarse un "recreo" de la rutina diaria. Si decides correr el riesgo te embarcarás en un viaje de descubrimiento, destino: tú mismo/a. Al final, estarás mucho más cerca de tus propias respuestas a preguntas como "¿Dónde me encuentro?" y "¿Hacia dónde voy?"

¡Esperamos que disfrutes de este viaje de autodescubrimiento!






Trabajar con el **ProfilPASS** te dará una visión de tus aptitudes y habilidades actuales. Puede ser interesante volver a revisarlo pasados un año o dos para añadir todo lo que has logrado y aprendido durante ese tiempo.

El **ProfilPASS** no está pensado para compartirlo con otras personas. Se trata de un documento muy personal y privado, y sólo tú decides si quieres o no mostrárselo a alguien.



Encontrarás este icono siempre que sea útil hablar sobre el apartado con otra persona que te aconseje.

El **ProfilPASS** está compuesto por varias secciones para que puedas trabajar. Puedes hacerlo en solo o con ayuda de un tutor.

	Mi vida – Una visión global	9
	Mis actividades – Documentación	13
	Hobbies e Intereses	17
	Hogar y familia	23
	Vida Escolar	29
	Formación Técnica/Profesional	37
	Voluntariados	47
	Vida profesional, periodos de prácticas, experiencia laboral	55
	Compromiso político y cívico/Voluntariado	63
	Circunstancias Extraordinarias	69
	Mis aptitudes – Un repaso	75
	Mis metas y siguientes pasos a dar	87
	Recopilación de pruebas	103



Mi vida – Una visión global

Profil**PASS**



Mi vida – Una visión global

El **ProfilPASS** va a animarte a que examines todas las áreas de actividad por las que has pasado durante toda tu vida desde el punto de vista de lo que has aprendido en ellas.

En primer lugar, vas a tener que enumerar varios lugares y contextos, importantes para tu vida, Voluntariado, en los que estuviste activo/a. Un puesto honorífico puede ser tan importante como un trabajo o un hobby. El formulario de la siguiente página está diseñado para ayudarte a poner en orden tus pensamientos. No hace falta ordenarlos cronológicamente.

También puede pasar que algunas áreas de actividad no se adapten a ti. No dejes que ésto te confunda. Lo único importante es lo qué haces o has hecho en el pasado.

Si en el transcurso del trabajo con el **ProfilPASS** te acuerdas de algo más que habías olvidado anteriormente, simplemente puedes añadirlo después.

El **ProfilPASS** ofrece numerosos ejemplos en los cuales se presentan casos de algunas personas para demostrar cómo se debe rellenar el formulario.

Áreas de actividad Importantes en Mi Vida

Formación Escolar

Delegado de Curso

Tesorero de mi curso

Centro de alumno

Participé en varios concursos

de Cueca

Formación académica

Estudié Medicina

Administración de Empresas

Técnico Eléctrico

Estudié Secretariado

Ingeniero Agrónomo

Hogar y Familia

Maestro Chasquilla

Ayudo a mis hijos a Estudiar

Soy el encargado de cocinar

Hago el aseo de mi casa

Llevo las cuentas

Voluntariados

Voluntario en Techo para Chile

Voluntario para el Terremoto

Colectas nacionales

Voluntaria en Teletón

Cuidé a un familiar enfermo

durante un año

Hobbies e intereses

Salgo a trotar

Participo en Liga de fútbol

Basquetball

Baile entretenido

Zumba

Mi Vida

Vida profesional, períodos de prácticas, experiencia laboral

Vendedor en tienda de ropa

Venta en épocas navideñas

Garzón

Promotoras

Anfitriones

Circunstancias extraordinarias

Estuve cesante un año.

Me tomé un año sabático.

Me tuve que retirar de la Uni-

versidad porque no pude seguir

pagando.

Compromiso Militante de un Partido Político

Ayudé a contar votos en las

últimas elecciones presiden-

ciales.

Trabajo como Voluntario en

"Aula Cívica"

Áreas de actividad Importantes en Mi Vida

Formación Escolar

Formación académica

Hogar y Familia

Voluntariados

Hobbies e intereses

**Mi
Vida**

**Vida profesional, períodos de
prácticas, experiencia laboral**

Circunstancias extraordinarias

Compromiso político y cívico

Áreas de actividad Importantes en Mi Vida

Formación Escolar

Formación académica

Hogar y Familia

Voluntariados

Hobbies e intereses

**Mi
Vida**

**Vida profesional, períodos de
prácticas, experiencia laboral**

Circunstancias extraordinarias

Compromiso político y cívico



Mis actividades – Documentación





Mis actividades – Documentación

¿Conoces tus habilidades?

Echando un vistazo a tus áreas de actividad en la sección anterior, puede que te hayan sorprendido todas las cosas en las que has participado.

Vamos ahora a examinar cada uno de los áreas que analizaste más en profundidad y trabajar en los detalles. Te darás cuenta que has utilizado diferentes habilidades y has aprendido algunas nuevas.

En este libro iremos descubriendo todas las cosas que sabes y puedes hacer.

¡Tú eliges!

El **ProfilPASS** te guía a través de los pasos de tratamiento de cada una de tus áreas de actividad. Pero también puedes completarla de manera completamente diferente: Selecciona el área de actividad que más te interese.

¡Tú estableces las prioridades en este proceso!

Recuerda: El orden cronológico de las actividades no importa. Tampoco tienes que escribir cada una de las cosas que hayas hecho en esta área. Está en tus manos: Realiza un conjunto de todas las actividades y eventos importantes.

Los medios de trabajo están dentro de las siguientes áreas de actividad:

- Hobbies e intereses
- Hogar y familia
- Formación Escolar
- Educación Académica
- Voluntariado
- Vida profesional, período de prácticas y experiencia laboral
- Compromiso político y cívico
- Puestos honorarios
- Circunstancias extraordinarias

¡Está en tus manos!

Puede que haya veces que no sea fácil asignar actividades a un área específica.

Si te parece bien, podrás escribir la misma actividad en dos áreas. O tú decides en qué contexto tuvieron más importancia y añadirlas a ese área.

Si ves que alguna de las áreas de actividad no se adapta a ti, no debes descartarla sin pensarlo bien. Reflexiona de nuevo sobre ello. A menudo hacemos mucho más de lo que somos realmente conscientes. En cualquier caso; tú decides en qué áreas de actividad quieres trabajar, y con qué intensidad quieres concentrarte en ellas.

El proceso es el mismo cada vez:

Paso ① Identificar

Con "Identificar" nos referimos a reconocer las actividades más importantes de tu vida. Para ello debes primero recordar qué te llevó a realizarlas, y por qué fueron importantes para ti. Después resume la idea en una frase y anótalas en los encabezados de los formularios que aparecen desde la página 25 en adelante.

Paso ② Describir

Describir: explicar cómo es o como fue esta actividad. Revisa los detalles y eventos que hayan sido importantes en la actividad.

Paso ③ Analizar

Analizar: la idea es determinar qué detalles, eventos en particular te permitieron desarrollar una "Habilidad" y ponerle un nombre a esa habilidad.

Paso ④ Evaluar

Evaluar: determinar el valor que tienen los aprendizajes que lograste adquirir en cada una de tus actividades.



1

Identifica

La actividad que quieras examinar con más detalle irá en este punto

2

Describe

Para poder describir tu actividad puedes ayudarte respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué hice exactamente?
- ¿Cómo lo hice?
- ¿Necesitaste tomar un curso antes, o fuiste aprendiendo en el camino?
- ¿Participaste en esto solo o con otras personas?
- ¿Tuviste algún rol en particular?

También puede servirte realizar una lista de tus acciones dentro de esta actividad; éstas pueden comenzar con frases tales como:

- *Tuve que...*
- *Hice...*
- *Propuse*
- *Generé*
- *Inventé...*
- *Participé...*

Puede ser útil echar un vistazo a los ejemplos primero. Demuestran como muchas actividades están relacionadas de una forma muy sencilla.



3

Analiza

En este punto debemos analizar cada uno de los detalles que describiste en el punto anterior; para poder descubrir cuál o cuáles de ellos se convirtieron en un aprendizaje y por ende en una habilidad determinada.

Para hacerlo más fácil, comienza con alguna de las frases que te proponemos a continuación y complétalas a partir de lo que escribiste en la columna anterior.

Frases para completar:

- *Yo puedo...*
- *Soy capaz de...*
- *Sé cómo...*
- *Sé hacer...*
- *He aprendido...*
- *Logro...*

Recuerda ser detallista en completar las frases para que te sea más fácil evaluarlas en el siguiente punto.

Con el fin de averiguar qué cualidades especiales tienes, echa un vistazo al ejercicio "Mis Cualidades" en la página 15.

Estos ejemplos ofrecerán algunas pistas.

¡Estas son las habilidades que tú tienes! Este paso nos ha ayudado a descubrirlas.

4

Evalúa

Ubícalas en alguno de los niveles que te explicamos a continuación. Antes de hacerlo, por favor, lee atentamente las descripciones de los cuatro grados de importancia. Después decide qué estado se aproxima más a cada habilidad.

Utiliza estos niveles de importancia:

Nivel A Puedo hacer esto con ayuda de otra persona o con instrucciones escritas.

Nivel B Puedo hacer esto sin ayuda de otra persona o instrucciones escritas, es decir, de manera autónoma/independiente.

Nivel C1 Puedo hacer esto independientemente y también aplicarlo en diferentes contextos, situaciones, espacios, etc..

Nivel C2 Puedo hacer esto de manera autónoma, soy capaz de enseñárselo o explicárselo a otros.

Si valoras una habilidad en el nivel C1 o C2, también debes añadir el contexto en el que utilizas esa habilidad.

Puede ser útil hablar de tus habilidades y de cómo las evalúas con otras personas (amigos, familiares).

¡Mis cualidades!

Ahora echaremos un vistazo a tus cualidades personales, o en otras palabras: Cómo eres y qué preferencias tienes.

Las cualidades ayudan también a describir cómo has llevado a cabo una actividad, cómo te relacionas con los demás, cómo tratas las cosas, cómo enfrentas los problemas, como te comportas ante posibles crisis y ante la felicidad.

¿Qué hace de ti especial?

Tienes que pensar también cómo te describen los demás, por ejemplo, tus amigos o un miembro de tu familia.

Aquí añadir una columna con la definición de cada una de las cualidades, para mejorar comprensión.

Anota debajo tus propias cualidades personales: Yo soy muy:

- Analítico/a
- Esforzado/a
- Estusiasta
- Perseverante
- Equilibrado/a
- Diplomático/a,
- Discreto/a
- Asertivo/a
- Eficiente
- Comprometido/a
- Flexible
- Pensamiento integral
- Paciente
- Preciso/a
- Capaz de ser crítico/a
- Pensamiento lógico y abstracto
- Ordenado/a
- Práctico/a
- Preparado/a para afrontar riesgos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Esta lista con tus cualidades personales te será muy útil mientras trabajas a través del resto de la guía.



1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

4 Evalúa

Nivel
A B C1 C2

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?



Todas estas son tus habilidades



1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y cómo lo hago?

4 Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2



Todas estas son tus habilidades

1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

4 Evalúa

Nivel	A	B	C1	C2	¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?
A					
B					
C1					
C2					



Todas estas son tus habilidades



1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y cómo lo hago?

4 Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2



Todas estas son tus habilidades



1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

4 Evalúa

Nivel		¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?
A	B	
	C1	
	C2	



Todas estas son tus habilidades



1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

4 Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2



Todas estas son tus habilidades



1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

4 Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2



Todas estas son tus habilidades



① Identifica

② Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

③ Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

④ Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2





Hobbies e Intereses

Antes de que empieces: ¿Qué tan importantes son tus hobbies e intereses?

.....

.....

Paso ① Identifica

El área de actividad que incluye los hobbies e intereses abarca toda tu vida. Por lo tanto, no importa en absoluto cuándo los hayas realizado, haya sido de niño o de adulto, durante la escuela o tu vida profesional o después.

Por favor, identifica todas las actividades que disfrutas en tu tiempo libre y que son importantes para ti. Ya sea construir maquetas de aviones en tu estudio, correr maratones, tocar en una banda, o ser miembro de un club o asociación- todo puede ser importante para ti. Puede no ser siempre fácil decidir qué actividad pertenece a cada área. Decide en qué contexto la actividad es más importante para ti.

Enumera tus hobbies e intereses aquí. Si has participado en actividades especiales, experimentado eventos especiales o has recibido un premio, también escribe esa información aquí.

Hobbies e Intereses

Actividades Especiales, Eventos, Premios

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

Pablo B.
39 años
Construye maquetas
de aviones de
aeromodelismo

¿Cómo llegaste a interesarte en tus hobbies?
¿De dónde viene tu interés?
¿Qué te interesa más al respecto y por qué?

Me regalaron una maqueta de avión cuando era pequeño. Después comencé a construirlos por mi cuenta. Realmente disfrutaba con la destreza que se necesitaba y he aprendido mucho sobre los aviones de aeromodelismo.

Estoy realmente interesado en el aspecto tecnológico de los aeroplanos. Me interesan los documentales y reportajes sobre los aviones y la aviación. Me gusta ver partidos de fútbol en televisión y jugar a juegos online de fútbol.

¿Hiciste uno o más cursos sobre tus hobbies o intereses?
¿Qué cursos son estos y por qué estabas interesado/a en participar?

Título

Razón

Hace algunos años: Curso básico de "Construcción de Maquetas" En Centro de Educación de Adultos

Quería aprender nuevas técnicas, tomar ideas y aprender sobre otros modelos de construcción.

Hoy en día mis principales contactos son a través de ferias e Internet.

¿Cómo llegaste a interesarte en tus hobbies?

¿De dónde viene tu interés?

¿Qué te interesa más al respecto y por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si ves la oportunidad de que alguien certifique tus actividades por favor, hazlo y: adjúntalas en la parte posterior del [ProfilPASS](#).

¿Hiciste uno o más cursos sobre tus hobbies o intereses?

¿Qué cursos son estos y por qué estabas interesado/a en participar?

Título

Razón

Título	Razón
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



① Identifica

② Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

③ Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

④ Evalúa

Nivel	¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?
A	
B	
C1	
C2	



Todas estas son tus habilidades

1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

4 Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2



Todas estas son tus habilidades



Hogar y Familia

Antes de que empieces: ¿Cuánto tiempo inviertes a la semana en las labores domésticas? ¿Cuánto tiempo pasas con tu familia y/o amigos?

Paso ① Identifica

Existen distintos tipos de Familias, si la tuya no es la tradicional, es probable que su particular organización te haya permitido desarrollar habilidades de las que aún no has tomado conciencia.

Te recomendamos entonces, comenzar por describir a tu familia, tu rol dentro de ella, para luego continuar con las actividades que realizas al interior de ella.

Las tareas domésticas y las relacionadas con la familia son un área especial de actividad. El enfoque radica en la organización de la vida cotidiana: El cuidado y alimentación de los niños, el hogar, la colaboración...etc. necesita de planificación y organización.

El área de actividad "Hogar y Familia" incluye momentos exclusivos de actividades de hogar y familia y momentos en los que te hiciste cargo de tu propia casa o de la de otros, además de tu ocupación profesional. Piensa en el momento más formativo de tu vida.

Piensa primero sobre lo que se plantea a continuación antes de comenzar a completarlo:

¿Cuántas personas (incluyéndote a ti) viven o vivieron en tu casa durante el tiempo en el que te estás centrando?

¿Tu o alguno de los miembros de tu familia tienen o tenían alguna característica particular que requiriera un cuidado especial, o una rutina diferente a las demás?

¿Quién se encarga o se encargaba principalmente de las responsabilidades del hogar y la familia?

¿Cuál es o era el rol que tu juegas o jugabas dentro de tu familia?

Javier G.,
46 años,
padre de dos
hijos, desem-
pleado desde
los últimos
6 meses, se ha
encargado de
cuidar de la casa
y la familia.

Tareas o temas
particularmente interesantes

Razones de tu interés en
la tarea

Hacer la compra para la familia

Al principio, quería ayudar a mi mujer,
pero ahora disfruto con el reto de hacer
la compra de buenos productos con un
presupuesto limitado.

Mantenimiento del presupuesto familiar

Es interesante ver lo ahorrativos que so-
mos ahora gastando dinero y las posibili-
dades de ahorrar que tenemos.

Reparaciones manuales en casa

Por el momento no puedo pagar a pro-
fesionales pero me gusta la sensación de
cuando construyo o arreglo algo por mí
mismo.

¿Has realizado algún curso relacionado con la actividad del hogar y la familia?
¿Dónde fueron esos cursos y por qué estuviste interesado en participar?

Título

Razón

Evento informativo organizado por Programa "Vida
Sana" del Gobierno de Chile.

A pesar de que no tenemos mucho dinero en
este momento, sigo queriendo comprar comida de
calidad.



**Tareas o temas
particularmente interesantes**

**Razones de tu interés en
la tarea**

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

Si ves la oportunidad de que alguien certifique tus actividades por favor, hazlo y adjúntalas en la parte posterior del **PerfilPASS**.

**¿Has realizado algún curso relacionado con la actividad del hogar y la familia?
¿Dónde fueron esos cursos y por qué estuviste interesado en participar?**

Título

Razón

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



1 Identifica Haciendo funcionar un hogar

2 Describe

3 Analizar

4 Evalúa

¿Qué cosas individuales hice?
 ¿Cómo lo llevé a cabo?
 Gestiono la casa y organizo a la familia.
 Hago el horario de limpieza, cocina y recuerdo a los demás sus tareas y su agenda.
 Hago la lista de la compra. Pienso dónde comprar cada cosa y planifico el recorrido.
 Hago un libro de presupuesto
 Llevo a cabo trabajos de instalación de poca importancia: He sustituido recientemente un grifo de agua y reparado una fuga de debajo de la bañera. He leído antes un manual para así saber qué tener en cuenta y cómo hacerlo.

¿Qué soy capaz de hacer?
 ¿Qué he aprendido?
 ¿Y cómo lo hago?
 He aprendido a gestionar muy bien el tiempo para la casa.
 Estoy ahora aprendiendo a hacer varias tareas a la vez.
 Puedo cocinar platos sencillos sin declarar la cocina "zona catastrófica".
 Tengo una buena programación de mi agenda y puedo recordarla sin mucho esfuerzo.
 Puedo crear un plan de compras en los que se tienen en cuenta diferentes requisitos (calidad, precio, distancia desde casa hasta la tienda...etc.)
 Soy capaz de registrar y evaluar los ingresos y gastos de forma sistemática.
 Sé cómo conseguir y aplicar información útil.
 Puedo poner en práctica la información teórica.
 Puedo llevar a cabo trabajos de instalación de poca importancia satisfactoriamente.

Nivel		¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?
A	B	
	X	
X		
X		
	X	En mi vida profesional
X		
	X	Durante la planificación y el curso de las vacaciones en familia
	X	En mis hobbies y vida profesional
	X	Como anteriormente
	X	



1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

4 Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2



Todas estas son tus habilidades

1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

4 Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2



Todas estas son tus habilidades



Vida Escolar

Antes de que empieces: ¿Qué sentimientos tienes hoy en día cuando recuerdas tu vida escolar?

.....

.....

Paso ① Identifica

El área de actividad de la Educación Escolar abarca todo tu tiempo en ella hasta tu graduación e incluye premios, certificados, grados y títulos que has logrado en un futuro como una segunda oportunidad de educación.

Por favor, identifica la importancia de hitos y eventos de tu periodo escolar. Si fuiste a un colegio en el extranjero anota también el país.

Institución en la que estudiaste	¿Cuándo? (principio-fin)	Tipo de certificado o título
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Sara E.
23 años de edad,
se mudó a otra
ciudad con su
familia cuando
tenía 12 años.

¿Había alguna actividad y/o asignatura que te interesara más durante la tu vida escolar o te sigue interesando? ¿Cuáles son o eran estas actividades, y por qué?

Mi asignatura favorita era Ciencias y después en enseñanza media, biología.

De lo que aprendí que aún me sigue interesando; en general todas las unidades de biología en las que aprendí acerca del cuerpo humano; creo que por eso me interese después en seguir una carrera biológica, como lo es enfermería.

¿Hiciste alguna actividad extraprogramática durante tu periodo escolar? (por ejemplo: música, ajedrez, teatro, cocina, cursos de escritura creativa...etc.?)

¿Qué actividades extraprogramáticas era y por qué estabas interesado/a en ellas?

Titulo

Razón

Apoyo escolar

Mi rendimiento académico bajó mucho cuando mis papás se separaron. Recibí apoyo escolar de varias asignaturas para evitar tener que repetir ese curso

Atletismo

Todos mis amigos se habían metido en atletismo, y a pesar de que no me interesaba mucho en ese momento, quería seguir con mi grupo. Con el tiempo me fue gustando y hoy sigo practicando.



¿Había alguna actividad y/o asignatura que te interesara más durante tu vida escolar o te sigue interesando?
 ¿Cuáles son o eran estas actividades, y por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Hiciste alguna actividad extraprogramáticas durante tu periodo en la escuela? (por ejemplo:música, ajedrez, teatro, cocina, cursos de escritura creativa...etc.?)
 ¿Qué actividades eran y por qué estabas interesado/a en ellas?

Título

Razón

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

Si recibiste algún certificado de participación, adjúntalo en la parte posterior del [ProfilPASS](#).



Actividad	Curso (palabra clave)	¿Cuándo? (Principio-final)	Tiempo empleado (días/horas por semana)
-----------	--------------------------	-------------------------------	--

<i>Ayudé con el diseño de la revista</i>	<i>Enseñanza</i>	<i>de Junio a Octubre</i>	<i>3 horas a la semana</i>
--	------------------	---------------------------	----------------------------

<i>de graduación.</i>	<i>Media</i>	<i>de 2000</i>	
-----------------------	--------------	----------------	--

<i>Era miembro del grupo de trabajo</i>	<i>Enseñanza</i>	<i>1998-2000</i>	<i>2 horas a la semana</i>
---	------------------	------------------	----------------------------

<i>"Diario Escolar"</i>	<i>Media</i>		
-------------------------	--------------	--	--



Si ves la oportunidad de que alguien certifique tus actividades por favor, hazlo y adjuntalas en la parte posterior del **PerfilPASS**.

Hay algunas actividades en el colegio, que no están directamente relacionadas a las clases, pero que aun así son importantes. Por ejemplo, participar voluntariamente en un teatro, practicar algún deporte, participar en grupos de trabajo de idiomas, ser delegado de clase o representante de los alumnos/as o el trabajo realizado en el diario del colegio. Enumera las actividades en las que estuviste involucrado/ durante tu vida escolar.

Actividad	Curso (palabra clave)	¿Cuándo? (Principio-fin)	Tiempo empleado (días/horas por semana)
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



1 Identifica Ayuda en el diseño del anuario

2 Describe

3 Analiza

4 Evalúa

¿Qué cosas individuales hice?
 ¿Cómo lo llevé a cabo?
 Ayudé en el diseño de la revista del colegio:
 Corregí textos,
 Corregí textos en el programa de edición en el computador, creando el diseño de la página.
 Me puse de acuerdo con mis compañeros sobre qué tareas haría cada uno.
 Pensé sobre qué artículos serían interesantes para los alumnos/as.

¿Qué soy capaz de hacer?
 ¿Qué he aprendido?
 ¿Y cómo lo hago?
 Tengo facilidad con el lenguaje y soy capaz de corregir y editar textos.
 He aprendido a diseñar.
 Puedo crear un diseño simple pero atractivo en el PC.
 Soy capaz de gestionar bien mi tiempo.
 Me gusta trabajar en un problema como parte de un equipo.
 Si conozco bien al público objetivo, puedo evaluar sus necesidades correctamente.

Nivel		¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?	
A	B	C1	C2
		X	En cartas a personalidades del gobierno
		X	En el grupo de trabajo "Diseño artístico"
			En presentaciones durante mi periodo educativo
X			En mi casa
		X	En clubs deportivos
		X	En clubs deportivos



1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y cómo lo hago?

4 Evalúa

Nivel		¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?
A	B	
C1	C2	



Todas estas son tus habilidades



Formación Técnica/Profesional

Antes de que empieces: Echa un vistazo, ¿Cómo te sientes al pensar en tu formación académica? ¿Cómo fueron (o son) estas experiencias de importantes para el resto de tu vida?

Paso ① Identifica

(Con "Formación Académica nos referimos a estudios posteriores a tu Enseñanza Media. Éstos pueden ser: Cursos de Capacitación Laboral; Certificaciones para Emprender un Negocio; Estudios de Idiomas; Estudios Técnicos; Estudios Profesionales; Estudios en Instituciones de las Fuerzas Armadas; Estudios de Posgrado; Estudios de Doctorado)

Por favor, identifica los hitos o eventos ocurridos durante tu formación académica. Si ésta tuvo lugar en el extranjero, deberás tener en cuenta también el país.

Si necesitas recuperar un certificado de Estudio, debes dirigirte a la Institución en la que estudiaste. Si ésta ya no existe, entonces debes dirigirte a cualquier oficina de "Chile Atiende" o entrar en el sitio web: www.chileatiendegob.cl

Formación Académica	¿Cuándo? (principio-fin)	Tipo de Certificado (por ejemplo: Programa de capacitación interna en una empresa)	¿Dónde? (Institución)
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

¿Hay alguna actividad o temática por la que estabas o sigues estando especialmente interesado/a durante tu formación académica?
 ¿Cuáles eran, y por qué?

En aquella época me entusiasaban las matemáticas y el dibujo técnico.

Me encantaba ver cómo los cálculos y los dibujos se transformaban en máquinas y aparatos.

Jorge B., padre soltero, completó la formación de mecánica, estudiando posteriormente ingeniería mecánica en la Universidad Técnica Federico Santa María, de Valparaíso; perdió su empleo de ingeniero a causa de un despido masivo realizado en su empresa y comenzó sus estudios en ingeniería industrial.

¿Hiciste algún curso relacionado con el tema durante el periodo de tu educación?
 ¿Qué cursos fueron y por qué estuviste interesado/a en participar?

Titulo	Razón
<i>Curso Avanzado de AutoCAD</i>	<i>En la facultad tratamos el tema muy por encima, a modo de introducción, pero enseguida fue necesario dominar bien esta herramienta.</i>
<i>Curso Intermedio de Inglés</i>	<i>Estudié Francés en el instituto, pero hoy en día es necesario dominar el Inglés ya que te abre todas las puertas en el ámbito laboral.</i>
<i>Curso de Leyes de Urbanismo y Construcción</i>	<i>Curso impartido en mi facultad. Creí muy necesario conocer bien las leyes para poder aplicarlas en mis proyectos.</i>



¿Hay alguna actividad o temática por la que estabas o sigues estando especialmente interesado/a durante tu formación académica? ¿Cuáles eran, y por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Hiciste algún curso relacionado con el tema durante el periodo de tu educación?
¿Qué cursos fueron y por qué estuviste interesado/a en participar?

Título

Razón

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

Si ves la oportunidad de que alguien certifique tus actividades por favor, hazlo y adjúntalas en la parte posterior del **PerfilPASS**.

Actividad	¿Instalaciones? (Palabra clave)	¿Cuándo? (principio-fin)	Tiempo empleado (Días/horas por semana)
-----------	------------------------------------	-----------------------------	--

Miembro de Agrupación de Ingenieros		Desde 1975	Unas 2 horas/semana
de mi Universidad		1972-1975	1h y media/semana
Miembro del coro de la Universidad		1994	1 semana
Traslado de ciudad para estudiar	Facultad de	1994-1997	2 o 3 horas/ semana
Miembro de la Federación de	ingeniería		
Estudiantes de la Facultad			

Si ves la oportunidad de que alguien certifique tus actividades por favor, hazlo y adjúntalas en la parte posterior del **PerfilPASS**.

Hay actividades que se realizan en el periodo de la formación académica que no están directamente relacionadas con la formación, pero que son igual de importantes. Por ejemplo, ser delegado de estudiantes, participación en el consejo estudiantil, pertenecer a algún grupo en la universidad,...etc.
Haz una lista con las actividades en las que has estado involucrado durante tu formación académica.

Actividad	¿Instalaciones? (Palabra clave)	¿Cuándo? (principio-fin)	Tiempo empleado (Días/horas por semana)
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1 Identifica *Mudanza*

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

Organicé nuestra mudanza:

Creé un horario y solicité presupuestos de empresas de mudanzas y comparé precios.

Como resultado decidí a favor de la opción más barata arrendar un camión de 3/4.

Pedí ayuda a mis amigos y conocidos.

Una vez que tuve suficientes ayudantes, negocié con la empresa de alquiler y contraté un camión de mudanzas. Di instrucciones a todos mis ayudantes durante la mudanza.

3 Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y cómo lo hago?

Puedo ...

... crear un horario,

... solicitar un presupuesto y evaluar mis posibilidades financieras adecuadamente,

... comparar precios y presupuestos adecuados a mis posibilidades,

... pedir ayuda a personas cercanas,

... dirigir negociaciones amistosas, pero siendo capaz de mantenerme firme,

... Planificar los tiempos exactos del proceso,

... Delegar tareas

4 Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2

X Mi tarea diaria para hacer malabares con la familia y el trabajo/formación académica.

X Tuve que hacerlo de todas maneras, ya que mis recursos económicos son limitados.

X Tuve que hacerlo de todas maneras, ya que mis recursos económicos son limitados.

X

X

X En el trabajo.

X En el trabajo.





¿Qué cosas individuales hice? ¿Cómo lo llevé a cabo?	¿Qué soy capaz de hacer? ¿Qué he aprendido? ¿Y cómo lo hago?	Nivel			¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?
		A	B	C1 C2	
Me aseguré de que los niños fueran bien atendidos, y que mis ayudantes tuvieran alimentos y bebidas a su disposición.	... Pedir ayuda a personas cercanas,		x		
Con ese objetivo, a pesar del bajo presupuesto, me aseguré de que la comida fuera buena y que le gustara a todo el mundo, que se pudiera preparar con antelación y pudiera ser transportada fácilmente.	... Pensar en diferentes requisitos, consolidando e implementando eficientemente todo,		x		En la familia, deporte y trabajo
Hice las compras para la comida y la preparé. Tuve que tener en cuenta, que la cocina no estaba totalmente operativa aún.					
Como había tantas cosas en que pensar y hacer, preparé un plan para el día siguiente y los próximos pasos a dar, cada noche.	... Crear una estimación de la organización con las horas exactas de la mudanza y las acciones que requieren.			x	En la familia, en mi formación académica y en el trabajo



No te olvides de tus experiencias diarias en el colegio, el trabajo o en la Universidad, y qué aprendiste al relacionarte con tus colegas, superiores, profesores y compañeros/as de estudios.

① Identifica

② Describe

③ Analiza

④ Evalúa

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

Nivel	¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?	
	A	B
C1		
C2		



Todas estas son tus habilidades



1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

4 Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2



Todas estas son tus habilidades



Voluntariados

Antes de que empieces: Antes de que empieces: Echa un vistazo, ¿Qué sentimientos te evoca pensar en la época como voluntario? ¿Qué has conseguido como persona de esa época?

.....

.....

Paso ① Identifica

El área de actividad "Voluntariado" se puede dar en diversas épocas de la vida, ya que suele ser compatible con diferentes actividades como el colegio, instituto, universidad y trabajo. El voluntariado ofrece la oportunidad de viajar y aprender sobre otras culturas.

Muchos hombres y mujeres hacen un voluntariado o varios antes de emprender con sus carreras profesionales. Trabajan en hospitales, casas de acogida, centros de menores, o en organizaciones ecologistas. Esto se da muchas veces en países extranjeros. A menudo se utiliza este tiempo de voluntariado para decidir sobre el futuro profesional. Si has pasado un tiempo en el extranjero, debes tener en cuenta el país.

Tipo de Voluntariado

¿Cuándo?

(Principio-fin)

¿Dónde?

(Lugar o Fundación)

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



¿Hubo alguna actividad en la que estabas especialmente interesado/a durante tu voluntariado? ¿Qué actividades eran y por qué?

Daniel A., 25 años, trabajó como voluntario en la Teletón, desplazaba en coche a personas con movilidad reducida.

Fue muy interesante llevar y traer del trabajo a ese grupo de jóvenes durante un año porque conseguí conocerles bastante bien. He encontrado siempre muy interesante encontrar soluciones a los problemas, por ejemplo, si el acceso a algún edificio no es accesible para sillas de ruedas. Además el haber me relacionado tanto tiempo con ellos, desarrolló mi ojo crítico con facilidad cuáles son los obstáculos para ellos en el tránsito por la ciudad; y se me han ocurrido muchas ideas para mejorar su calidad de vida modificando el sistema de transporte.

¿Hiciste algún curso durante tu voluntariado? ¿Acudiste a algún curso o seminario durante el desempeño de tu voluntariado? ¿Qué cursos o seminarios fueron y por qué estuviste interesado/a en participar?

Título

Razón

A principio de mi voluntariado, participé en un seminario de cuatro semanas.

Aprendí mucho sobre las diferentes discapacidades (física, psíquica, sensorial, e intelectual o mental).

Fue muy interesante y me sirvió mucho en mi relación con personas con discapacidad.



¿Hubo alguna actividad en la que estabas especialmente interesado/a durante tu voluntariado?
 ¿Qué actividades eran y por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Hiciste algún curso durante tu voluntariado? ¿Acudiste a algún curso o seminario durante el desempeño de tu voluntariado? ¿Qué cursos o seminarios fueron y por qué estuviste interesado/a en participar?

Título

Razón

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

Si recibiste algún certificado de participación, adjúntalo en la parte posterior del **PerfilPASS**.



Voluntariado

Tareas, funciones, proyectos

Voluntariado

Transporte de puerta a puerta para personas con discapacidad (Aquellos con silla de ruedas con problemas de movilidad): Garantizando el acercamiento al destino, la sujeción de la silla de ruedas, buscando la ruta más directa adaptando la conducción a las necesidades de los pasajeros, ofreciendo ayuda para dejar el vehículo y entrar en el edificio de destino.

“¿Cuáles eran tus tareas durante tu trabajo de voluntariado?”

Si ves la oportunidad de que alguien certifique tus actividades por favor, hazlo y adjúntalas en la parte posterior del PerfilPASS. [PerfilPASS](#).

Voluntariado

Tareas, funciones, proyectos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1 Identifica *Ayuda a personas con movilidad reducida*

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

Planeé la mejor ruta para cada viaje.

Hice un libro de registros de viajes

Tuve que tratar con una variedad de personas muy diferentes y a veces algo difíciles.

3 Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y cómo lo hago?

Puedo leer mapas de la ciudad o la carretera y saber qué ruta tomar para llegar desde el punto A hasta el B.

He aprendido a registrar mis viajes cuidadosamente.

He aprendido a ser siempre amable.

Soy capaz de modificar a mejor el mal humor de las personas. Mi sentido del humor siempre ayuda.

He aprendido a satisfacer las necesidades de las personas con tacto y delicadeza.

He llegado a familiarizarme con diferentes problemas acarreados por las diversas discapacidades y puedo actuar en consecuencia.

4 Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2

X
En vacaciones, cuando planeo las rutas o cuento a los demás qué camino deben de tomar.

X

X
En mi trabajo de estudiante al teléfono con clientes

X
Con amigos

X



1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

4 Evalúa

Nivel	¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?
A	
B	
C1	
C2	



Todas estas son tus habilidades



① Identifica

② Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

③ Analiza

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

④ Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2



Todas estas son tus habilidades



¿Hay alguna actividad o tema en la que estabas o estás interesado/a?
¿Qué actividades eran o son, y por qué?
¿Hubo algún aspecto de sus periodos de prácticas, trabajos o seminarios que con los que disfrutaste o te divertiste especialmente?

Soy titulada en contabilidad, pero disfrutaba particularmente con otras actividades en la oficina, por ejemplo, organizar la agenda, preparar eventos y asegurarme de que salga todo perfecto.

Elena C. madre de una niña de dos años y medio; antes de irse con posnatal, trabajaba de Asistente contable en una empresa mediana. Ahora querría volver a retomar su vida profesional.

¿Recibiste alguna formación relacionada con el desarrollo de tu vida profesional? Esta incluye cursos organizados por tu empresa, cursos de gestión del trabajo o cursos ofrecidos por un proveedor de formación continua, los cuales puedes escoger para mejorar tus habilidades profesionales. ¿Cuáles fueron estos cursos y por qué estuviste interesado/a en participar?

Título	Razón
<i>MS Office para Personal Administrativo (Nivel Avanzado)</i>	<i>Así puedo estar al día con el software de la oficina y no tengo problemas en ponerme al día en el entorno de la oficina.</i>
<i>Curso de Francés en el Centro de Educación de Adultos</i>	<i>En la empresa en la que trabajaba tenía clientes franceses y quería ser capaz de expresarme con propiedad.</i>



¿Hay alguna actividad o tema en la que estabas o estás interesado/a?

¿Qué actividades eran o son, y por qué?

¿Hubo algún aspecto de sus periodos de prácticas, trabajos o seminarios que con los que disfrutaste o te divertiste especialmente?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Recibiste alguna formación relacionada con el desarrollo de tu vida profesional? Esta incluye cursos organizados por tu empresa, cursos de gestión del trabajo o cursos ofrecidos por un proveedor de formación continua, los cuales puedes escoger para mejorar tus habilidades profesionales. ¿Cuáles fueron estos cursos y por qué estuviste interesado/a en participar?

Título

Razón

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

Si recibiste algún certificado de participación, adjúntalo en la parte posterior del **ProfilPASS**.



Vida profesional, Desempleo, Periodos de prácticas, experiencia laboral

Tareas, funciones, proyectos

Contadora de Codelco

Contabilidad Libros

Gestión de la oficina

Contabilidad de los salarios

Comprobación de cuentas de tiempos de trabajo

Gestión de archivos de los empleados

Preparación de eventos

Baja por maternidad

Preparación de la reincorporación al trabajo

Organizar el cuidado de los niños/as



En tu rutina diaria profesional haces muchas cosas que nunca creíste que serían parte de tu formación académica. Estás continuamente aprendiendo nuevas técnicas y habilidades durante tu trabajo, o en un taller formativo como durante un periodo de desempleo, aprendiendo a lidiar con desafíos de la vida nuevas experiencias todos los días y aprendes de ellas.

Además de muchos otros ejemplos, vale la pena mencionar aquí el trabajo con el computador, como los esfuerzos para cooperar con compañeros y superiores, la manera de organizarte y estructurar tu trabajo, y cómo haces frente a los constantes cambios y los factores de estrés.

Por favor, anota tus tareas individuales, funciones y proyectos, en los que tuviste responsabilidad en su puesto de trabajo, en las prácticas en tu taller de formación o durante el tiempo de desempleo.

Si ves la oportunidad de que alguien certifique tus actividades por favor, hazlo y adjúntalas en la parte posterior del **ProfilPASS**.

Vida profesional, Desempleo, Periodos de prácticas, experiencia laboral

Tareas, funciones, proyectos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analizar

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

4 Evalúa

Nivel	¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?	
	A	B
C1		
C2		



Todas estas son tus habilidades



1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analizar

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

4 Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2



Todas estas son tus habilidades



Compromiso político y cívico/ Voluntariado

Antes de que empieces: Si estás política o socialmente comprometido/a ¿Cuál fue tu motivación?
¿Cuáles fueron tus razones para hacer trabajo voluntario?

.....

.....

Paso ① Identifica

Muchos aspectos de la vida social y pública no serían viables sin un compromiso de los ciudadanos/as. La participación política y social, sin embargo, también ofrece posibilidades de aprender cosas que son importantes en la esfera privada y profesional. ¿Has estado involucrado en algún movimiento social o político? ¿Hiciste trabajo voluntario, por ejemplo en una asociación o ONG? Por favor, expone tus actividades en esta área.

Asociación, Institución

¿Cuándo?
(Principio-fin)

Actividad

Asociación, Institución	¿Cuándo? (Principio-fin)	Actividad
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Elisa O. 51 años, está aportando su tiempo de trabajo para apoyar a un grupo local de ecologistas.

¿Hay actividades o temas por los que has tenido un particular interés relacionado con el compromiso social o político o con tus puestos honorarios? ¿Cuáles eran y por qué?

Creo que es importante proteger a las especies en peligro de extinción. Dentro de la organización, me siento particularmente comprometida en trabajar con jóvenes; Me gustaría motivar a los niños/as y adolescentes en la protección de la naturaleza y el medio ambiente, y animarles a crear algo juntos.

¿Hiciste algún curso mientras estabas involucrado en movimientos sociales o políticos o mientras hacías funciones en puestos honorarios, los cuales contribuyeron a mejorar tus actividades? ¿Cuáles fueron y por qué estabas interesado/a en participar?

Titulo

Razón

Excursión guiada: "Aves de Chile, organizado por la Conaf"

Quisiera aprender más de nuestra fauna y biosfera locales, y disfruto mucho de la naturaleza.

Seminario titulado "Educación sobre la naturaleza en pocas palabras"

Quería mejorar en la calidad de los eventos, y aprender nuevos métodos, como actividades con experiencias naturales.



¿Hay actividades o temas por los que has tenido un particular interés relacionado con el compromiso social o político o con tus puestos honorarios? ¿Cuáles eran y por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Hiciste algún curso mientras estabas involucrado en movimientos sociales o políticos o mientras hacías funciones en puestos honorarios, los cuales contribuyeron a mejorar tus actividades? ¿Cuáles fueron y por qué estabas interesado/a en participar?

Título

Razón

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

Si ves la oportunidad de que alguien certifique tus actividades por favor, hazlo y adjúntalas en la parte posterior del [PerfilPASS](#).



1 Identifica Trabajo con jóvenes en una organización

2 Describe

3 Analizar

4 Evalúa

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

... He planificado y puesto en marcha mi propio concepto de trabajo con adolescentes.

... He enseñado a adolescentes cómo empezar una campaña de protección.

... Les he explicado cómo manejar diferentes herramientas.

... He elaborado reglas para la cooperación con ellos.

... He creado instrucciones de construcción.

... He trabajado con ellos/as,

... He motivado a jóvenes a hacer algo por el medio ambiente y he explicado la importancia de la naturaleza para las personas.

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y cómo lo hago?

Puedo ...

... Pensar en las medidas necesarias para alentar a los jóvenes a hacer trabajo práctico con la naturaleza.

... Manejar herramientas y enseñar a otros a hacerlo.

He aprendido a aceptar las normas de grupo

Puedo ...

... Elaborar instrucciones sencillas de construcción de tal manera que los demás lo entiendan y lo apliquen.

... Reconocer las necesidades de los demás y aportar ayuda,

... Llevar a cabo proyectos de enseñanza sobre la naturaleza con mucha imaginación y aplicarlo con jóvenes.

... Entusiasmar a otros con temas en los que estoy interesada.

Nivel		¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?
A	B	
	X	En mi círculo familiar y de amigos
		Cuando hago tareas domésticas o artesanía en casa
	X	
	X	
		Niños/as, amigas/as, compañeras/as
	X	En mi familia
	X	Con amigos

Piense acerca de las funciones y obligaciones que ha asumido, y en qué proyectos ha participado.



1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analizar

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

4 Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2



Todas estas son tus habilidades



1 Identifica

2 Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

3 Analizar

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

4 Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2



Todas estas son tus habilidades



Circunstancias Extraordinarias

Antes de que empieces: ¿Dirías que has experimentado eventos o momentos de tu vida especialmente formativos? ¿Qué te viene a la mente en primer lugar?

Paso ① Identifica

¿Has experimentado situaciones o momentos de tu vida especialmente formativos? Por ejemplo, momentos de mucha inseguridad como épocas de desempleo o separación, momentos de dolor por la pérdida de un ser querido, momentos de gran alegría por el nacimiento de un hijo/a, u otros momentos que han causado un impacto o cambio significativo en tu vida.

Las circunstancias extraordinarias como éstas conducen a la reflexión, la re-evaluación o tratamiento, que a su vez puede provocar que cambiemos nuestra conducta o nuestras opiniones. Por favor anota las situaciones especiales de su vida.

El **ProfilPASS** es un documento privado, muy personal, y sólo tú debes decidir si deseas mostrárselo a los demás.

Circunstancias Extraordinarias



¿Hubo alguna razón en particular en aquella situación o momento que te afectó especialmente o a la que tuvieras que enfrentarte?

El hecho de volver en Yumbel por la enfermedad de mi padre fue un golpe muy duro y que tuve que abandonar mi trabajo. Estaba muy afectada al centrarme en el cuidado de mi familia y no hice nada para encontrar trabajo allí. Cuando mi padre mejoró ya estábamos en plena crisis económica y las posibilidades de encontrar empleo eran mucho más difíciles.

Gemma L. 48 años, creció en Yumbel, pero estudio en el Liceo Carmela Carvajal. Posteriormente estudio pedagogía en Física en Santiago. Por asuntos familiares volvió a Yumbel. Ha participado en diversos programas de empleo para encontrar un nuevo trabajo.

¿Hiciste algún curso durante aquella época para ayudarte a afrontar la situación?
¿Qué cursos fueron estos y qué hicieron que te interesaras en participar en ellos?

Titulo

Razón

Atención telefónica (Oficina de Empleo)

El curso era un curso recomendado de la Oficina de Empleo

Entrenamiento de solicitud de empleo

La participación era recomendada por la Oficina de Empleo, pero no dio ningún resultado. Quería saber

(Oficina de Empleo)

cómo escribir una buena carta de presentación.

Escribir Solicitudes de Empleo satisfactoriamente

Atención al Cliente (Oficina de Empleo)

Fue una recomendación de la Oficina de Empleo



¿Hubo alguna razón en particular en aquella situación o momento que te afectó especialmente o a la que tuvieras que enfrentarte?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Hiciste algún curso durante aquella época para ayudarte a afrontar la situación?
 ¿Qué cursos fueron estos y qué hicieron que te interesaras en participar en ellos?

Título

Razón

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

Si ves la oportunidad de que alguien certifique tus actividades por favor, hazlo y adjuntalas en la parte posterior del [PerfilPASS](#).



1 Identifica *Enfermedad de un familiar*

2 Describe

3 Analizar

4 Evalúa

¿Qué cosas individuales hice?
 ¿Cómo lo llevé a cabo?
La enfermedad de un familiar significó para mí:
 Tuve que trasladarme a la ciudad de residencia de mi familia
 Tuve que dejar mi trabajo
 Tuve que enfrentarme a conflictos familiares
 Tuve que ponerme a buscar trabajo después de la mejora de mi padre teniendo dificultades para ello.

¿Qué soy capaz de hacer?
 ¿Qué he aprendido?
 ¿Y cómo lo hago?
Puedo ...
 ... enfrentarme a nuevas situaciones
 ... adaptarme a nuevas circunstancias, reconocerlas, evaluarlas y hacer lo necesario.
 ... controlarme y encontrar soluciones prácticas.
 Estoy empezando a aprender a no rendirme ante los fracasos
 Me enfrento a la realidad y trato de buscar alternativas
 He aprendido que muchas cosas serán inciertas y ahora puedo asumir este hecho.

Nivel		¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?	
A	B	C1	C2
			<i>... Cambios en mi vida con los que tengo que convivir</i>
		X	<i>que convivir</i>
		X	<i>... En los últimos 20 años. Nuevos retos han aparecido</i>
		X	<i>... Mi vida profesional</i>
	X		<i>... En la organización de mi vida diaria</i>
			<i>... En mi familia</i>
		X	<i>... En mis relaciones</i>
	X		<i>... A la hora de enfrentarme a los problemas</i>

Piensa sobre qué hiciste para afrontar aquella situación. No tiene importancia, ya que lo hiciste a propósito (o no), consciente o inconscientemente.

① Identifica

② Describe

¿Qué cosas individuales hice?
¿Cómo lo llevé a cabo?

③ Analizar

¿Qué soy capaz de hacer?
¿Qué he aprendido?
¿Y Cómo lo hago?

④ Evalúa

¿En qué otros contextos has utilizado estas habilidades?

Nivel
A B C1 C2



Todas estas son tus habilidades



Mis aptitudes – Un repaso

Profil**PASS**



Mis aptitudes – Un repaso

En la sección anterior has definido y especificado todas tus habilidades. En este punto, aún están asociadas con un área individual de actividad. Es el momento de obtener una visión general. Notarás que hay ciertas habilidades que aparecen una y otra vez.

Esta sección te ayudará a encontrar qué es lo que te gusta hacer, qué haces bien y donde aún puedes mejorar. Al final reconocerás algunas habilidades como tus fortalezas particulares.

Déjanos primero descubrir esas habilidades que puedes aplicar a otras o situaciones parecidas con ayuda o no de otras personas. En otras palabras: las habilidades que has calificado como de nivel A o de nivel B.

Por favor, copia esas habilidades de las áreas de actividad en la tabla de la siguiente página. Te ayudará sacar la página del cuaderno y tenerla presente para utilizarla en orden en cada área de actividad.

Incluso si a has añadido una habilidad en particular, por favor, ¡escríbela otra vez!



Áreas de actividad	Nivel A	Nivel B
Hobbies e Intereses	Plantación y cuidado de un huerto !	Lectura y la ejecución manuales de instrucciones
Hogar y familia	Cocinar platos sencillos	Hacer varias tareas a la vez Hacer listas de la compra !
Formación Escolar		Trabajar con software de edición de textos ! X
Formación Académica	Trabajar con un programa particular de computador X	Preguntar a otros por ayuda y apoyo
Voluntariados		Tareas de documentación
Vida profesional, periodos de prácticas, experiencia laboral	Crear base de datos de direcciones ! X	Solicitar presupuestos Trabajar en equipo para crear normas comunes
Compromiso político y cívico/ Voluntariado		
Circunstancias extraordinarias		No darme por vencido ante los fracasos

Áreas de actividad	Nivel A	Nivel B
Hobbies e Intereses		
Hogar y familia		
Formación Escolar		
Formación Académica		
Voluntariados		
Vida profesional, periodos de prácticas, experiencia laboral		
Compromiso político y cívico/ Voluntariado		
Circunstancias extraordinarias		

Utiliza un símbolo claro para remarcar temas en la tabla:

! Esto es lo que me gusta hacer. X Esta habilidad aparece más de una vez. En esto es en lo que me gustaría mejorar.

Fecha



Ahora copia todas esas habilidades de las áreas de actividad que has completado en el Nivel C1 y C2. Estas son las habilidades que has dominado en este y otros contextos y que eres capaz de explicar y demostrar que lo haces. Debido a su amplio área de aplicación, este tipo de habilidades también se llaman competencias.

Echa un vistazo a la evaluación que hiciste de las distintas áreas de actividad, y haz una lista de tus competencias en la siguiente tabla. El orden de competencias y su relación con los distintos ámbitos de actividad no tiene importancia. Si las competencias aparecen más de una vez, sólo haz la lista una vez.

Nivel C1	Nivel C2
<i>¡Tengo buen ojo para combinar formas y colores, hacer composiciones y el diseño gráfico. !</i>	<i>Puedo expresarme correctamente sobre temas específicos haciéndome entender. !</i>
<i>Puedo gestionar eficientemente mi trabajo con ayuda de una programación.</i>	<i>Puedo llevar a cabo una investigación para la obtención de resultados específicos y evaluar sus resultados.</i>
<i>Puedo hacer un presupuesto adecuado a mí.</i>	<i>Tengo una buena percepción espacial la cual me permite entender bien los mapas de ciudades o carreteras, así como los manuales de construcción con facilidad.</i>
<i>Puedo reaccionar con calma a situaciones de estrés.</i>	<i>Puedo entusiasmarme con temas particulares y soy capaz de inspirar y motivar a otras personas. !</i>
<i>Puedo crear textos y cartas con buena composición y lenguaje y editarlas después en diferentes estilos. !</i>	<i>Puedo trabajar con mis manos manejando herramientas específicas de manera adecuada, y soy capaz de enseñar su manejo a otros.</i>
<i>Puedo planificar un evento para muchas personas.</i>	
<i>Puedo planear eventos para jóvenes. !</i>	
<i>Puedo encontrar alternativas para solucionar un problema. !</i>	

Tus competencias pueden ser asignadas a áreas de competencia concretas. Si quieres rellenar tu Currículum, y también en otras circunstancias, por ejemplo, cuando quieres solicitar algún empleo, te será útil saber, qué competencias pertenecen a cada área de competencia. Este paso también puede ser útil a la hora de completar tu certificado de competencias.

Por favor, lee la siguiente descripción y piensa sobre cuáles de tus competencias especiales te gustaría asignar a cada área de competencia.



Áreas de Competencia	Su significado
Competencias Sociales	Capacidad de relacionarse empáticamente con otros y trabajar por el bienestar común.
Competencias organizacionales	Competencia adquirida en ambiente no formal, relacionado con la organización de recursos. Ej.: organizar presupuesto familiar, de alguna institución o evento (cumpleaños, etc).
Competencias profesionales	Referido al conocimiento propio de la carrera que se estudió, o el oficio en el que se preparó.
Competencias técnicas	Referido a la habilidad para trabajar con herramientas específicas, dispositivos, o máquinas, (a excepción de computadores)
Competencias de las TICn	Las TIC significa "Tecnologías de la Información y la Comunicación". Las habilidades, en éste área, están referidas al manejo de software de edición de textos y otras aplicaciones, investigación de bases de datos, el manejo de Internet, y habilidades altamente cualificadas, por ejemplo, conocimientos de programación.
Competencias lingüísticas	Referido a capacidades tales como: editar textos, redactar diferentes tipos de textos. Alto nivel de comprensión Lectora; uso de un amplio vocabulario al momento de escribir.
Competencias Artísticas	Capacidades que tienen relación con la combinación de colores, formas y texturas. Elementos concretos como pinturas y esculturas, como con elementos tecnológicos o gráficos.
Otras competencias	

Si ahora sigues adelante y asignas tus competencias especiales a las áreas pertinentes de la competencia, tendrás un panorama completo en frente a ti.

Naturalmente, no todo el mundo tiene competencias especiales en todas las áreas. ¡No te asustes si uno o algunos campos permanecen vacíos!

Tampoco hay nada correcto o incorrecto cuando se trata de la asignación de estas competencias. ¡Eres totalmente tú quien asigna cada competencia a cada área!

Haz un repaso del ejemplo de la página 82.



Áreas de Competencia

Mis competencias

Competencias Sociales

Permanezco tranquilo y calmado en situaciones de estrés. Puedo entusiasmarme sobre temas específicos y capaz de inspirar y motivar a otros. !

Competencias organizacionales

Puedo preparar un evento para mucha gente.

Puedo controlar mi trabajo eficientemente con la ayuda de un programa de trabajo.

Puedo controlar mis gastos muy bien.

Competencias profesionales

Eliminar tiende a confundir

Puedo planear e implementar eventos para jóvenes. !

Puedo expresarme correctamente sobre temas especializados y encuentro la manera de hacerme entender. !

Puedo hacer investigaciones analizando y evaluando después sus resultados.

Puedo encontrar soluciones alternativas a un problema. !

Competencias técnicas

Tengo una buena percepción espacial, lo que me ayuda a entender los mapas de ciudades y carreteras, así como manuales de construcción.

Tengo buenas habilidades con los trabajos manuales y con herramientas específicas, y soy capaz explicar su manejo a otras personas.

Habilidades de las TIC

Competencias lingüísticas

Tengo alta capacidad de editar textos y escribir de manera adecuada. !

Competencias Artísticas

Tengo habilidad para combinar colores, formas y hacer buenas composiciones de diseño gráfico. !

Otras competencias

Áreas de Competencia	Mis competencias
Competencias Sociales	
Competencias organizacionales	
Competencias profesionales	
Competencias técnicas	
Habilidades de las TIC	
Competencias lingüísticas	
Competencias Artísticas	
Otras competencias	

Disfruto de forma especial usando estas competencias. 



Puedo explicarle a cualquier persona todo lo que necesita saber para solucionar sus problemas, atendiendo sus dificultades de comprensión y escuchando atentamente sus necesidades.

Permanezco tranquilo ante situaciones de estrés; lo que me permite manejar correctamente la información disponible para escoger la solución correcta a problemas de diversa complejidad.

Puedo crear una página web con todo lo que ésta necesita.

Manejo a la perfección muchas herramientas para carpintería, por lo tanto puedo construir cualquier tipo de mueble a partir de las necesidades de mi cliente.

Puedo editar y enseñar a redactar textos de cualquier índole.

Puedo dirigir equipos de trabajo, delegando funciones según sean las capacidades de las personas a mi cargo.

Ahora comienza a copiar las competencias que has indicado en la página 83. Serás capaz de ver todas las competencias que te gustan a simple vista.

Las personas hacen bien las cosas que les gusta hacer, así que ahora puedes decir:

Estas competencias son mis fortalezas específicas

En la página 86 podrás encontrar un ejemplo de la Certificación de Competencias de **ProfilPASS**. Tu tutor te ayudará a rellenarlo. A continuación, tendrás una prueba de tu trabajo con el **ProfilPASS** y de tus competencias especiales.





ProfilPASS Certificado de Competencia



Sr(a)/Srta

Fecha de Nacimiento

Dirección

RUT

E-Mail

Desde

hasta

Ha sido sometido a la revisión de competencias con el [ProfilPASS](#).

El/Ella ha determinado las siguientes competencias en el ámbito de un proceso de auto-evaluación ayudado/a por un tutor/a.



Institución asesora (timbre)

Tutor/a (Firma)

El **ProfilPASS** es una herramienta de auto exploración y mapeo sistemático de habilidades y competencias individuales en el proceso de la formación continua con el apoyo profesional de un tutor/a. Además de la visualización de los procesos de aprendizaje, se trata principalmente de una ayuda para la reflexión individual con respecto a la trayectoria personal y profesional de una persona a lo largo de su vida.

El perfil **ProfilPASS** es un instrumento para la detección de las propias fuerzas y habilidades.

El perfil **ProfilPASS** ha sido desarrollado por el Instituto Alemán para la Asociación de Educación de Adultos - Leibniz Centro de Formación Permanente y el Instituto de Planificación del Desarrollo e Investigación Estructural y financiado por el Ministerio de Educación de Alemania y la Unión Europea.

Para más información sobre el perfil **ProfilPASS** mirar www.profilpass.eu



Mis Objetivos y los siguientes pasos a dar

Profil**PASS**



Mis Objetivos y los siguientes pasos a dar

Ahora ya conoces tus habilidades y tus competencias especiales.

La cuestión es, qué vas a hacer con esos resultados, y cómo los vas a utilizar para futuros planes. Qué competencias vas a querer ampliar y cuáles vas a continuar desarrollando, qué intereses perseguirás y qué debilidades intentarás contrarrestar.

Para ese propósito concreto, en la siguiente sección comenzarás a planificar una meta realista y los siguientes pasos que tendrás que dar para lograr tu objetivo.

Pero aquí vienen las grandes preguntas:

¿Qué es lo que te apasiona?

¿Hay algún tema en el que estés realmente interesado/a?

¿Existe alguna actividad que te apasiona?

¿Tienes algún deseo en especial?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si ya tienes algún objetivo en mente, continúa en la página 92.

En primer lugar, echemos un vistazo a tus intereses. Para ello, harás una recapitulación de tus intereses enumerados anteriormente aquí.

Esta recopilación puede reforzar lo que ya sabes. Pero también puede ayudarte a señalar algunos intereses que podrías tener más o menos descuidados hasta la fecha. O puedes también descubrir los intereses que te gustaría utilizar profesionalmente en el futuro.

Copia los intereses que has enumerado en varias áreas de actividad. Pregúntate si el tema es de interés para ti hoy en día, o podría interesarte de nuevo, y qué es lo que realmente te inspira de ello.

¿Qué actividades o temas te interesan particularmente?

¿Qué es lo que te inspira?

Reparaciones caseras

Me gusta trabajar con mis manos y me ahorro el

dinero que gastaría en un técnico/a.

Navegar por internet para encontrar información

Me gusta estar informado/a y quiero ser capaz de

sobre temas importantes para mí, por ejemplo,

trabajar con nuevas tecnologías.

vacaciones, cartelera de cine, senderismo, ... etc.

Jugar juegos de estrategia en el ordenador

Disfruto y encuentro relajante la interminable

variedad de situaciones que se dan en este tipo de

juegos.

Aprender un nuevo idioma

Me gustaría ser capaz de comunicarme con personas

de otros países y no tener que utilizar mis manos y

pies para hacerme entender en el trabajo o durante

las vacaciones.

La formulación de objetivos

El siguiente paso está diseñado para ayudarte a desarrollar una mejor comprensión de tus objetivos, además de definir algunas ideas provisionales o aproximadas que tendrás en este momento. Después formularás un objetivo realista y específico.

Repasa otra vez las revisiones de la sección anterior, en particular la que se refiere a tus competencias especiales. No olvides, sin embargo, todas las otras habilidades y competencias que enumeraste. ¿Tienes ya una idea acerca de qué camino seguir? ¿Se te ocurren objetivos personales o laborales a partir de esto?

La combinación individual de tus habilidades y competencias además de tus intereses, podrán ayudarte a visualizar un objetivo específico. Escribe tus competencias especiales en la primera columna, y añade habilidades y otras competencias que te gustan. Escribe tus intereses en la línea superior.

Ahora marca en el cuadro las competencias que son de tu interés. Piensa en qué conexiones parecen interesantes, qué te gusta hacer o hacia qué nuevas áreas de aplicación te interesaría orientarte.

En la siguiente página escribe todo lo que se te venga a la cabeza. En el caso de que algunas conexiones no tengan sentido, simplemente déjalas pasar.

Después revisa todo lo que has escrito, formula objetivos y escríbelos en la página 93.

Fortalezas y habilidades que te gustan	Intereses		
	<i>Reparaciones caseras</i>	<i>Búsqueda y evaluación de información</i>	<i>Aprender idiomas extranjeros</i>
<i>Organizar el trabajo</i>	<i>Todo en torno a la casa, tu técnico reparador de emergencia</i>		
<i>Tratar con la gente</i>			<i>Hablar francés fluido (en el trabajo y en vacaciones)</i>
<i>Comparar diferentes ideas y escoger la mejor solución</i>		<i>Trabajo preferido: Reparaciones Caseras</i>	

Formulando un objetivo

Ahora es el momento de desarrollar un objetivo específico de tu meta.

Tu meta podría ser:

"Mi meta es encontrar trabajo/formación en el ámbito de..."

"Mi siguiente meta es la de comprometerme con los problemas sociales"

"Retomar mi vida profesional sería mi siguiente meta"

"Quiero mejorar mis habilidades en..."

"Quiero formarme también en ..."

Considera también las habilidades enumeradas en la página 77 y en particular las que quieres ampliar o mejorar.

Describe tu meta en palabras. Si tienes varias, pon primero las más importantes.

Me gustaría aprender más acerca de reparaciones caseras.

Por favor, describe tus metas más importantes en dos o tres frases.

Me gustaría aprender a utilizar todas mis herramientas e ir ampliando mis conocimientos.

Sí No

1. ¿Seré capaz de conseguir mi meta por mí mismo y con los medios disponibles que tengo?

Claro!, podría buscar en internet cómo usar estas herramientas para luego ir aprendiendo más cosas. Podría también buscar algún curso que se dicte de gasfitería, o relacionados con arreglos de casa, para ir aprendiendo. quizá en ferreterías pueda encontrar algo.

Sí No

2. ¿Tengo ya una idea específica de qué me gustaría hacer cuando logre mi meta?

Me encantaría hacer una especie de manual para que otras personas pudieran aprender, y tener una página web con videos enseñando a arreglar cosas de casa con materiales económicos.

Sí No

3. ¿Soy consciente sobre las repercusiones que tendrá en mi y sobre mi entorno?

Mi familia me apoyaría, porque saben que es algo que siempre me ha gustado; quizá podrían ayudarme. Además tendría que ordenar mis horarios para poder dedicar un tiempo al día para aprender.

Sí No

4. ¿Soy consciente del tiempo que necesitaré para conseguir mi meta?

Yo creo que en un año podría aprender lo que necesito para comenzar.

Si has podido responder "Sí" a todas las preguntas clave y has encontrado respuesta a las preguntas suplentes, entonces estás listo/a para escribir tus metas específicas.

En un año quiero aprender todo lo que pueda acerca de arreglos caseros, para luego comenzar un negocio con todo lo que aprendí.



Utiliza las siguientes preguntas como apoyo. Si no puedes contestar a dos o más preguntas con un "Sí", entonces reformula tu objetivo hasta que tu respuesta lo sea. Por favor, también proporciona respuestas cortas para las preguntas complementarias.

Sí
 No

1. ¿Seré capaz de conseguir mi meta por mí mismo y con los medios disponibles que tengo?

Tu objetivo no debería depender completamente en otras o específicas condiciones como para hacerlo inalcanzable. ¿Qué debes hacer para alcanzar tu objetivo?

.....

.....

.....

Sí
 No

2. ¿Tengo ya una idea específica de qué me gustaría hacer cuando logre mi meta?

¿Cómo será tu vida entonces?

.....

.....

.....

Sí
 No

3. ¿Soy consciente sobre las repercusiones que tendrá en mí y sobre mi entorno?

¿Qué cambios ocurrirán en ti, tu familia, tu tiempo libre, tu círculo de amigos, deportes, escuela ... etc.?

.....

.....

.....

Sí
 No

4. ¿Soy consciente del tiempo que necesitaré para conseguir mi meta?

Por favor, escríbelas debajo.

.....

.....

.....

Si has contestado "Sí" a todas las preguntas y también has encontrado respuestas a las preguntas complementarias, entonces ya estás listo/a para escribir tu meta específica.

.....

.....

.....

Personas que me apoyan y que me van a ayudar a lograr mi meta

Mi pareja y mis padres

Objetivos, equipo y medios financieros que necesito para conseguir mi meta

Contactar a personas que puedan orientarme; encontrar cursos o autogestionar mi aprendizaje.

Obstáculos que tendré que esquivar para lograr mi meta

Asegurarme de que los niños están cuidados por mis padres mientras yo trabajo hasta tarde y hago mi curso de idioma.

Situaciones, procesos que tendré que cambiar si quiero obtener mi meta

Necesito ordenar muy bien mis horarios y perseverar en mi meta.

Personas a las que les afectará mi meta

*Mis padres, que me tendrán que ayudar a cuidar a mis niños,
Mi pareja que tendrá que hacerse cargo de los niños mientras estudio
Los niños, porque tendré menos tiempo para ellos.*



Condiciones básicas

Acabas de definir tu meta para tu futuro más próximo.

Para conseguir esa meta, es muy importante que te marques una meta en la cual ya tendrás que ver resultados.

Necesitarás ayuda de parte de otras personas para lograr tu meta o sino verás cómo aparecen demasiados obstáculos.

Visualiza ahora tu meta con exactitud y piensa sobre algún cambio que podría suceder durante el camino, que necesitarías y a quién afectaría.

Personas que me apoyan y que me van a ayudar a lograr mi meta.

(Por ejemplo, familiares, vecinos...)

.....

.....

Medios financieros y materiales que necesitaré para conseguir mi meta

(Por ejemplo, Automóvil, libros, carpetas, préstamos...)

.....

.....

Obstáculos que tendré que sortear para alcanzar mi meta

(Por ejemplo, cuidado de los niños, mudanza...)

.....

.....

Situaciones, procesos que cambiarán si quiero lograr mi meta

(Por ejemplo, distancia al lugar de trabajo, tiempo para la familia y amigos, tiempo para los hobbies)

.....

.....

Personas que se verán afectadas por mi meta

(Por ejemplo, pareja, compañeros de equipo de algún deporte)

.....

.....

Próximo mes

¿Qué harás exactamente?

¿En qué plazo?

<i>Buscar cursos relacionados con arreglos caseros.</i>	<i>A fines de mes.</i>

En los próximos tres meses

¿Qué harás exactamente?

¿En qué plazo?

<i>Comenzar el curso que haya encontrado o bien buscar alternativas en internet</i>	<i>No más de tres meses.</i>
<i>que puedan servirme para aprender.</i>	

Los siguientes pasos

Ahora especificarás cada paso individual hasta que alcances tu objetivo. Deberías entender las revisiones como "un contrato de trabajo contigo mismo". Escribe aquí abajo lo más preciso posible qué quieres hacer para lograr tu meta.

No olvides mencionar todas las demás áreas de tu vida que verás afectadas con estos cambios (página 97)

Mientras buscas información para un formación adecuada deberías también buscar información, orientación y guías en tu área.



Próximo mes

¿Qué harás exactamente?

¿En qué plazo?

En los próximos tres meses

¿Qué harás exactamente?

¿En qué plazo?

Próximos seis meses

¿Qué harás exactamente?

¿En qué plazo?

Debiera tener clasificados los tipos de arreglos caseros que he ido aprendien-
do en carpetas dentro de mi computador, y hacer una ficha con los pasos, los
materiales e instrucciones para cada uno de ellos.

Durante los 6 meses.

En un año

¿Qué harás exactamente?

¿En qué plazo?

Comenzar a tirar líneas para el negocio que me gustaría emprender con todo
lo que he aprendido.

En un año debiera tener todo
listo para comenzar mi nego-
cio.

Más adelante

¿Qué harás exactamente?

¿En qué plazo?

Abrir mi página web, cobrar por la descarga de cada una de las fichas que
elaboré durante el año con cada arreglo casero, y después comenzar a subir
videos educativos.

Entre el primer y segundo año.

Próximos seis meses

¿Qué harás exactamente?

¿En qué plazo?

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

En un año

¿Qué harás exactamente?

¿En qué plazo?

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

Más adelante

¿Qué harás exactamente?

¿En qué plazo?

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



Recopilación de pruebas

Profil**PASS**



Recopilación de pruebas

Trabajando con el **ProfilPASS** has visto que tienes una serie de habilidades y competencias que has aprendido fuera de la educación formal tradicional. La siguiente sección te proporcionará algunas pistas sobre cómo puedes obtener pruebas de tus actividades, las habilidades que has aprendido o las competencias que has logrado. Si estas son importantes para un nuevo empleo podrás adjuntarlas a tu currículum. Los empleadores verán que tienes, por ejemplo, facilidad para aprender o ayudar a otras personas.

¡Aquí es donde se recopilan y guardan tus pruebas! Utiliza fundas de plástico para almacenarlas.



El PerfilPASS y otros Certificados

El **PerfilPASS** te ha proporcionado la oportunidad de conocer tus fortalezas especiales. El Certificado **PerfilPASS** en Competencias verifica que has completado toda la guía satisfactoriamente y has encontrado gracias a ello tus competencias específicas.

El Certificado **PerfilPASS** en Competencias es por lo tanto, el primer documento que puedes añadir al final de estas páginas. ¿Habrías sido capaz de determinar tus competencias de otra manera? Si has conseguido un informe o referencia también puedes añadirlo aquí.

Certificado de Actividades

Gracias al **PerfilPASS** te has dado cuenta que el trabajo voluntario es una parte importante de tu desarrollo personal. Deberías intentar certificar todas esas actividades. Son documentos importantes, especialmente si se trata de actividades que has descrito con detalle y puede que hayas evaluado. Lo mismo pasa si te encargas del cuidado del hogar y familiar, o trabajando como cuidador/a de los niños/as. Justo después de estas páginas encontrarás algunas copias de formularios, donde podrás certificar tus trabajos voluntarios u otras actividades.

Prueba de Asistencia

Las pruebas de asistencia también pueden ser un documento útil. Si has participado en la educación superior habrás recibido algún tipo de certificado. El documento indicará que has asistido, la temática, la duración y el lugar del evento. El certificado debe incluir la finalidad, el contenido y tu rendimiento en el curso.

Algunos eventos formativos terminan con un examen como cursos de idiomas u otras acciones formativas. Los títulos y certificados se añadirán también aquí, (Por ejemplo, Certificado de Auxiliar de Enfermería).

La propia prueba

Los resultados de tus propios trabajos son la prueba de tus actividades e intereses. Puede que tengas que presentar, por ejemplo, un portafolio de tu trayectoria al solicitar un trabajo artístico. Este puede ser en forma escrita, una imagen o en forma de objeto.

Algunos efectos:

Escrito	Gráfico	Objeto
Ensayo	Diagrama	Diseño
Comentario	Fotografía	Escultura
Nuevo Artículo	Sitio web	Película
Reportaje	Guión	Instalación de video
Revista	Cuadro pintado	Modelo
Descripción	Diapositiva	
Boceto	Gráfico	

Crea un directorio de tu propio trabajo que has adjuntado aquí.

Un listado en orden alfabético sería lo mejor.

Informes

Tu conducta y comportamiento ha sido evaluado en informes desde el primer día de escuela. Los informes finales recibidos de los exámenes o diplomas son de particular importancia. Después de obtener un diploma se tiene derecho a asistir a un nivel superior de educación institucional.

Si tienes cartas de referencia de tus empleadores, también puedes incluirlas.

Una referencia básica indicará el tipo, la duración y las actividades que su trabajo implicaba.

Una referencia más detallada también colaborará en su comportamiento y rendimiento.

Por favor, recuerde: Las referencias pueden incluir declaraciones que a primera vista parecen positivas, pero que pueden señalar hacia los puntos débiles o críticas. Asegúrate de conocer el significado de cada frase.

Los certificados son la prueba del éxito de la finalización de tu formación profesional, universitaria o educación superior. Ejemplos de certificados: Certificado de Título; Certificado de Grado Académico; Certificado de Participación en un curso o seminario en particular; Certificado de participación en una convención; entre otros.

Manteniendo el orden en Informes y otros Documentos

Si pones en orden los documentos e informes te será más fácil encontrarlos en cuanto los necesites. Tienes dos opciones:

Ordenarlos por fecha

Puedes clasificar tus documentos por la fecha en el que obtuviste el certificado.

El último informe recibido siempre será más importante y es interesante tenerlo accesible. Por eso te recomendamos que pongas los documentos más recientes al principio y organices los demás por la fecha correspondiente del primero al último. Este método te dará la posibilidad de dar un repaso rápido a tu trayectoria educativa. También podrás ver rápidamente si te falta algún documento o certificado.

Clasificándolos por Tipo de Documento

También puedes clasificar los certificados de acuerdo a cada tipo de documento. Se tratar de poner los certificados parecidos juntos, por ejemplo, primero los diplomas, luego los informes,...etc. Te recomendamos que utilices clasificadores para obtener una visión más clara.

Para más información sobre el [europass](http://europass.cedefop.europa.eu/en/home) por favor visita: <http://europass.cedefop.europa.eu/en/home>

Certificado de actividades, voluntarias y sin ánimo de lucro.



ProfilPASS

.....
Nombre /Primer apellido

.....
Dirección

.....
Ciudad / Código Postal

.....
Teléfono/ Fax

Ha trabajado como voluntario/a en

.....
Actividad

.....
Durante el periodo de

Carga de trabajo Tiempo completo Tiempo parcial aproximadamente horas/semana

Trabajo Ocasional aproximadamente días/horas/semana/mes/año

Actividades, tareas

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

.....
Institución

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

.....
Ciudad, Fecha, firma y timbre

Certificado de actividades, voluntarias y sin ánimo de lucro.



ProfilPASS

Nombre /Primer apellido

Dirección

Ciudad / Código Postal

Teléfono/ Fax

Ha trabajado como voluntario/a en

Actividad

Durante el periodo de

Carga de trabajo Tiempo completo Tiempo parcial aproximadamente horas/semana

Trabajo Ocasional aproximadamente días/horas/semana/mes/año

Actividades, tareas

Institución

Ciudad, Fecha, firma y timbre

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.de and profilpass-international.eu

This publication has been published under the following Creative Commons Licence: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



profilpass.eu