

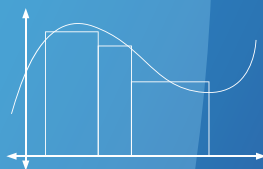
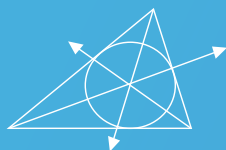


Adaptabilidad
Conocimiento

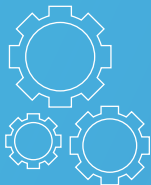


Movilidad

$$|-23|+|4|$$



$$\begin{aligned}-(x+2) &= 9 \\-x-2 &= 9 \\-x &= 11 \\x &= -11\end{aligned}$$



Do you speak Europe

$$a+b=c$$

$$4 \times 7 \times 2$$



Cartera de Competencias





Introducción

La Cartera de Competencias es uno de los seis trabajos intelectuales desarrollados, testados y finalizados por la asociación formada por :

ADICE (Francia), CESIE (Italia), STEP(España), VCC(Polonia) dentro del marco de proyecto Erasmus + "PC IMPRESS" (Promoción y capitalización de proyectos de movilidad internacional para fortalecer el sistema de empleabilidad y sociabilidad). El objetivo del proyecto PC IMPRESS es promover y capitalizar conocimientos formales y no formales así como las habilidades sociales y competencias de los jóvenes que han vivido una experiencia de movilidad para reforzar las posibilidades de empleo.

El objetivo de la Cartera de Competencias es servir como marco para la auto-evaluación, la planificación de la carrera profesional y la preparación para entrevistas de trabajo. Está diseñada para ayudar a la gente joven que va a participar en proyectos de movilidad internacional a registrar las competencias adquiridas durante el programa de movilidad. Se trata de un registro personal de tus logros, por lo tanto, debería reflejar tus verdaderas capacidades, competencias y logros.

El proceso de elaboración de una Cartera de Competencias tiene unos resultados indirectos muy importantes. Te ayudará realmente a aprender y a consolidar tus conocimientos. Muchos jóvenes no clasifican nunca lo que saben en términos de conocimiento y competencias. Los graduados escolares y licenciados universitarios absorben mucha información que no se aplica después a las competencias y al conocimiento adquiridos en el trabajo y en la vida. Cuando te enfrentas a una entrevista de trabajo debes saber cómo presentarte y cuáles son tus competencias. Es probable que el empleador te haga preguntas sobre situaciones laborales en las que hayas hecho uso de tus conocimientos y competencias para resolver un problema o llevar a cabo una tarea difícil.

Los cuatro beneficios principales que se pueden obtener con esta Cartera de Competencias son:

- 1 • Conciencia de las habilidades;**
- 2 • Cobrar relevancia y ganar adaptabilidad;**
- 3 • Registro de las nuevas competencias;**
- 4 • Promover las entrevistas.**

Tu Cartera de Competencias consistirá en la descripción de tus habilidades en cada una de las distintas áreas de competencias. Darás respuesta a los enunciados para demostrar tus competencias. También estas invitado a dar ejemplos concretos de la forma en que adquiriste cada competencia, si fue durante experiencias previas o durante el programa de movilidad. El objetivo es hacerte pensar en ejemplos concretos que puedas facilitar durante una entrevista de trabajo, por ejemplo, para justificar tus competencias y valorizar tu proyecto de movilidad.

Los documentos de la Cartera de Competencias se dividen de la forma siguiente:

- **Antes de la movilidad:** Esta parte contiene 8 competencias principales, divididas en conjuntos de habilidades y herramientas sugeridas para su uso a fin de identificar una competencia determinada. Después, hay preguntas/enunciados que permiten a los usuarios describir y registrar sus competencias y capacidades. También tienen la posibilidad de identificar las carencias en las competencias y crear un plan para mejorar las áreas débiles durante el período de movilidad.
- **Durante la movilidad:** los jóvenes registrarán ellos mismos las actividades que lleven a cabo durante su período de prácticas o proyecto de voluntariado (crear talleres para niños, etc.) y las verbalizarán para valorizar dichas competencias. Así evaluarán cómo progresan en la mejora de sus puntos débiles. La evaluación procede tanto del participante (auto-reflexión) como del jefe/director de proyecto (evaluación).
- **Después de la movilidad:** Los participantes rellenan un cuestionario y anotan las competencias que han adquirido durante la movilidad. Se realiza una comparación entre el punto de partida y el de retorno tras la movilidad para comprobar el progreso realizado.
- **Glosario de competencias:** El glosario se divide en 4 categorías: verbos de acción, valores, sustantivos y adjetivos. Puedes usar las palabras para dar valor a tus competencias.

Gracias a esta cartera, puedes:

- evaluar las competencias que ya tienes,
- elegir las competencias que pretendes adquirir,
- durante el ejercicio de tus actividades se pueden evaluar y promocionar tus nuevas competencias.

Para más información, visite la plataforma online www.yourcompetences.eu

Movilidad en Europa



Durante los últimos años, la Comisión Europea ha promocionado una nueva forma de aprendizaje para los ciudadanos europeos: la movilidad. De 2007 a 2013, más de 2 millones de personas han experimentado contextos y culturas diferentes, que les han fortalecido y convertido en parte del panorama general de la ciudadanía europea.

¿Por qué la movilidad?

Una experiencia de movilidad es la mejor manera de crecer personal y profesionalmente. De hecho, el voluntariado o la experiencia laboral en el extranjero tienen un valor añadido, ya que se desarrollan en un contexto cultural diferente, te permiten superar tus límites y fronteras, te ayudan a saber cómo superarlos y cómo potenciar tus capacidades. Además, una experiencia de movilidad en el extranjero es también una buena oportunidad para tener tiempo de conocerte a ti mismo y pensar en las perspectivas profesionales y personales y en las expectativas de futuro.

¿Cuál es el objetivo de la movilidad?

Tras finalizar la formación previa a la partida, los participantes salen de su comunidad y aprenden a vivir y a trabajar en un contexto con el que no están familiarizados basado en valores culturales diferentes. Esto les permite conocerse mejor, comprender sus límites y reforzar su autoestima. De hecho, los participantes superan las dificultades sobre todo por sí mismos, confiando en sus propias habilidades. Además, aprenden a relacionarse con otras personas y a comunicarse lo mejor posible, salvando las distancias culturales y lingüísticas. Es la mejor manera de concienciarse de lo diferentes que somos unos de otros, y - al mismo tiempo - lo parecidos.

Ventajas de la movilidad:

- Mejora tu competitividad en el mercado laboral.
- Permite que te destagues de otras personas, ya que te ayuda a ser más flexible y a adaptarte mejor a los diferentes contextos de trabajo.
- «Aprendes con la práctica», gracias a metodologías oficiales y no oficiales aplicadas generalmente en el contexto del voluntariado, que son de utilidad para solicitar nuevos puestos de trabajo en el futuro.
- Potencia tus **habilidades sociales**.
- Te mantiene activo y te sientes comprometido con la sociedad civil.
- Te ofrece la oportunidad de tener un certificado reconocido internacionalmente, que aumenta tus probabilidades de tener éxito en el mercado laboral.

Sumario

1

Palabras clave de la Cartera de Competencias página 9

2

Test lingüístico página 15

3

Competencias y conjuntos de habilidades página 23
¿Cómo utilizarlos?

4

Preparación antes de la movilidad página 29

1. Comunicación en la lengua materna
2. Comunicación en lenguas extranjeras
3. Competencia matemática
y competencias básicas en ciencia y tecnología
4. Competencia digital
5. Competencias sociales y cívicas
6. Aprender a aprender
7. Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa
8. Conciencia y expresión cultural

5

Durante la movilidad

página 39

1. Comunicación en la lengua materna
2. Comunicación en lenguas extranjeras
3. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
4. Competencia digital
5. Competencias sociales y cívicas
6. Aprender a aprender
7. Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa
8. Conciencia y expresión cultural

6

Evaluación después del período de movilidad

página 49

1. Comunicación en la lengua materna
2. Comunicación en lenguas extranjeras
3. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
4. Competencia digital
5. Competencias sociales y cívicas
6. Aprender a aprender
7. Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa
8. Conciencia y expresión cultural

7

Diario mensual

página 59

8

Glosario de habilidades para evaluar las competencias

página 65

1

Palabras clave de la Cartera de Competencias



Palabras clave de la Cartera de Competencias

Adaptabilidad

Capacidad de adaptarse uno mismo fácilmente a condiciones y situaciones diferentes.

Adecuado

Ser capaz de satisfacer una necesidad o requisito sin ser excesivo o sobresaliente.

Apropiado

Correcto o adecuado, justo.

Aritmética

Capacidad para entender los números y trabajar con ellos.

Auto-control

Capacidad de ejercer control o restricciones sobre las emociones, las reacciones y los sentimientos propios.

Auto-evaluación

Proceso consistente en evaluarse a sí mismo y sopesar los logros propios.

Calificación

Registro oficial del logro conseguido tras la finalización con éxito de un curso de formación o la aprobación de un examen.

Capacidad

Capacidad para hacer, experimentar o comprender algo.

Competencia

Conjunto de capacidades, compromisos, conocimientos y habilidades que permiten a una persona (u organización) actuar de forma eficaz en un trabajo o situación. La competencia indica la suficiencia de conocimientos y capacidades que permiten a una persona actuar en multitud de situaciones diferentes.

Compromiso

La solución de una controversia mediante concesiones por ambas o por todas partes / algo intermedio entre dos o más cosas.

Común

Predominante, generalizado; ampliamente conocido o frecuentemente encontrado.

Conciencia

Saber que algo existe, o comprender una situación o un tema en tiempo presente basándose en la información o en la experiencia.

Conocimiento

Conciencia o entendimiento adquirido con la experiencia o a través del estudio/ la suma o el compendio de lo que se percibe, descubre o aprende.

Conversación

Intercambio de información e ideas a través de la palabra.

| | |
|------------------------------|--|
| Correcto | Correcto en comportamiento o conducta / adecuado o apto para algún propósito. |
| Crecer | Aumentar por desarrollo natural /aumentar el tamaño o el contenido. |
| Cultura | Hábitos, tradiciones y creencias de un país, sociedad o grupo de personas. |
| Curioso | Deseoso de aprender, inquisitivo. |
| Debilidad | Parte o cualidad determinada de algo o alguien que no es bueno. |
| De mentalidad abierta | Deseoso de tener en cuenta ideas y opiniones nuevas o distintas a las suyas. |
| Descodificar | <ul style="list-style-type: none"> • Extraer el significado de, • Traducir de un código al idioma o forma original. |
| Diligente | Cuidadoso y perseverante en la realización de tareas o deberes. |
| Disciplina | Proceso de control del comportamiento y de los actos, mediante la auto-motivación o bien a través de la enseñanza y el castigo. |
| Empatía | Capacidad de imaginar lo que debe ser estar en la situación del otro. |
| Escuchar | Prestar atención con el oído; atender detenidamente a fin de oír. |
| Ética | Ideas y creencias sobre qué tipo de comportamiento es moralmente correcto e incorrecto. |
| Netiqueta | Normas de etiqueta aplicables en la comunicación a través de redes informáticas, especialmente en internet. |
| Expresar | Verbalizar los pensamientos. Mostrar/manifiestar o revelar. |
| Flexibilidad | Capacidad de cambiar o de hacer frente a circunstancias o situaciones variables o de adaptarse para satisfacer necesidades específicas o variadas. |

**Formación
continua**

Formación permanente a lo largo de toda la vida. Es flexible, diversa y está disponible en distintos momentos y en distintos lugares. «La formación continua traspasa los distintos sectores y promueve el aprendizaje más allá de la educación tradicional y a lo largo de la vida adulta (es decir educación post-obligatoria). La Iniciativa Europea para la Formación Continua define la formación continua como 'un proceso de apoyo continuo que estimula y facilita a los individuos a adquirir todos los conocimientos, valores, competencias y entendimientos que necesitarán a lo largo de su vida y a aplicarlos con confianza, creatividad y disfrute, en todas las circunstancias y entornos de los distintos puestos'»

Fortaleza

Cualidad o capacidad buena que hace que alguien o algo sea eficaz.

Habilidades

Dominio, facilidad o destreza adquirida o desarrollada durante la formación o a través de la experiencia / capacidad o talento desarrollado.

**Habilidades
sociales**

Atributos personales que permiten a una persona interactuar eficaz y armoniosamente con otras personas.

Honesto

No dado a la mentira, el engaño, el robo, etc. confiable.

Ideas

Acción o proceso de pensar; deliberación, meditación o reflexión.

Interactuar

Actuar con o en estrecha colaboración con alguien.

Moralidad

Sistema de principios morales. Conformidad con las normas convencionales de la conducta moral.

Oportunidad

Combinación de circunstancias favorables, apropiadas o ventajosas. Probabilidad o perspectiva.

Paciente

Persona que soporta las situaciones difíciles con calma. Tolerante / comprensivo.

Persuadir

Inducir a creer apelando a la razón o al entendimiento; convencer.

Positivo

Tendencia a subrayar lo bueno o meritorio. Constructivo.

Prioridad

Algo a lo que se presta una atención específica / derecho de prevalencia sobre lo demás.

Proponer

Ofrecer o sugerir (un asunto, tema, caso) para su consideración, aceptación o puesta en marcha.

Receptivo

Que reacciona o responde rápidamente o favorablemente a cualquier sugerencia, iniciativa, etc.

Redes sociales

Páginas web y aplicaciones consideradas en su conjunto como un medio por el que las personas comparten mensajes, fotografías y demás información, especialmente en comunidades y foros en línea basados en intereses o experiencias comunes.

Respeto

Sentir o mostrar consideración deferente; estima o admiración.

Sentimientos

Sensibilidad emocional o moral / impresión o estado de ánimo / estado mental / impresión física o mental.

Solución

Respuesta específica a un problema o forma de responder a dicho problema.

Tarea

Labor determinada que debe realizarse como deber o quehacer.

TIC**(Tecnología de la Información y la Comunicación)**

El estudio de la tecnología utilizado para manejar la información y mejorar la comunicación.

Tolerancia

Capacidad o acción de reconocer y respetar las opiniones o prácticas de los demás.

2

Test
lingüístico



Test lingüístico



Para mejorar el uso de la Cartera de Competencias, te invitamos a que realices un test lingüístico. El test se puede hacer en línea; a continuación te mostramos algunos ejemplos de páginas web en las que puedes evaluar tu nivel:



Inglés

<http://www.cambridgeenglish.org/test-your-english/>

<http://englishenglish.com/english-test.htm>

<http://www.lcci.org.uk/placementtests/>



Español

http://ave.cervantes.es/prueba_nivel/default.htm?Idioma=esp



Alemán

<http://www.goethe.de/cgi-bin/einstufungstest/einstufungstest.pl>



Polaco

<http://www.profi-lingua.pl/placement/polski/>



Italiano

<http://www.acad.it/test-di-italiano-online.html>



Francés

<http://www.languagelevel.com/french/index.htm>

<http://apprendre.tv5monde.com/en/learn-french/simulation-du-test-de-connaissance-du-francais>



La tabla que aparece a continuación está tomada del Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas elaborado por el Consejo de Europa. Es una ayuda para la auto-evaluación.

Comprensión

| C2 | Auditiva | De lectura |
|----|---|--|
| | No tengo ninguna dificultad para comprender cualquier tipo de lengua hablada, tanto en conversaciones en vivo como en discursos retransmitidos, aunque se produzcan a una velocidad de hablante nativo, siempre que tenga tiempo para familiarizarme con el acento. | Soy capaz de leer con facilidad prácticamente todas las formas de lengua escrita, incluyendo textos abstractos estructural o lingüísticamente complejos, como, por ejemplo, manuales, artículos especializados y obras literarias. |

Interacción

| oral | escrita |
|--|--|
| Tomo parte sin esfuerzo en cualquier conversación o debate, y conozco bien modismos, frases hechas y expresiones coloquiales. Me expreso con fluidez y transmito matices sutiles de sentido con precisión. Si tengo un problema, sorteo la dificultad con tanta discreción, que los demás apenas se dan cuenta. | Soy capaz de expresarme con claridad y precisión, de dirigirme al oyente de forma flexible y eficaz con un estilo personal y seguro. |

Expresión

| oral | escrita |
|--|--|
| Presento descripciones o argumentos de forma clara y fluida, y con un estilo que es adecuado al contexto, y con una estructura lógica y eficaz que ayuda al oyente a fijarse en las ideas importantes y a recordarlas. | Soy capaz de escribir textos claros y fluidos en un estilo apropiado. Puedo escribir cartas, informes o artículos complejos que presenten argumentos con una estructura lógica y eficaz que ayude al oyente a fijarse en las ideas importantes y a recordarlas. Escribo resúmenes y reseñas de obras profesionales o literarias. |

Comprensión

| C1 | Auditiva | De lectura |
|----|--|--|
| | <p>Comprendo discursos extensos incluso, cuando no están estructurados con claridad y cuando las relaciones están sólo implícitas y no se señalan explícitamente.</p> <p>Comprendo sin mucho esfuerzo los programas de televisión y las películas.</p> | <p>Comprendo textos largos y complejos de carácter literario o basados en hechos, apreciando distinciones de estilo.</p> <p>Comprendo artículos especializados e instrucciones técnicas largas, aunque no se relacionen con mi especialidad.</p> |

Interacción

| oral | escrita |
|--|---------|
| <p>Me expreso con fluidez y espontaneidad sin tener que buscar de forma muy evidente las expresiones adecuadas.</p> <p>Utilizo el lenguaje con flexibilidad y eficacia para fines sociales y profesionales.</p> <p>Formulo ideas y opiniones con precisión y relaciono mis intervenciones hábilmente con las de otros hablantes.</p> | |

Expresión

| oral | escrita |
|--|---|
| <p>Presento descripciones claras y detalladas sobre temas complejos que incluyen otros temas, desarrollando ideas concretas y terminando con una conclusión apropiada.</p> | <p>Soy capaz de expresarme en textos claros y bien estructurados, exponiendo puntos de vista con cierta extensión.</p> <p>Puedo escribir sobre temas complejos en cartas, redacciones o informes, resaltando lo que considero que son aspectos importantes.</p> <p>Selecciono el estilo apropiado para los lectores a los que van dirigidos mis escritos.</p> |





Comprensión

B2

Auditiva

Comprendo discursos y conferencias extensos, e incluso sigo líneas argumentales complejas siempre que el tema sea relativamente conocido.
Comprendo casi todas las noticias de la televisión y los programas sobre temas actuales.
Comprendo la mayoría de las películas en las que se habla en un nivel de lengua estándar.

De lectura

Soy capaz de leer artículos e informes relativos a problemas contemporáneos en los que los autores adoptan posturas o puntos de vista concretos. Comprendo la prosa literaria contemporánea.

Interacción

oral

Puedo participar en una conversación con cierta fluidez y espontaneidad, lo que posibilita la comunicación normal con hablantes nativos.
Puedo tomar parte activa en debates desarrollados en situaciones cotidianas, explicando y defendiendo mis puntos de vista.

escrita

Sé escribir cartas que destacan la importancia que le doy a determinados hechos y experiencias.

Expresión

oral

Presento descripciones claras y detalladas de una amplia serie de temas relacionados con mi especialidad.
Sé explicar un punto de vista sobre un tema exponiendo las ventajas y los inconvenientes de varias opciones.

escrita

Soy capaz de escribir textos claros y detallados sobre una amplia serie de temas relacionados con mis intereses.
Puedo escribir redacciones o informes transmitiendo información o proponiendo motivos que apoyen o refuten un punto de vista concreto.

Comprensión

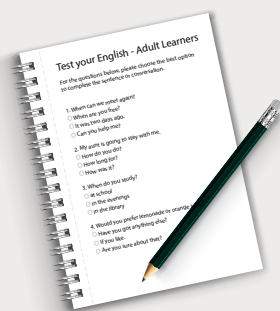
| B1 | Auditiva | De lectura |
|----|---|--|
| | <p>Comprendo las ideas principales cuando el discurso es claro y normal y se tratan asuntos cotidianos que tienen lugar en el trabajo, en la escuela, durante el tiempo de ocio, etcétera.</p> <p>Comprendo la idea principal de muchos programas de radio o televisión que tratan temas actuales o asuntos de interés personal o profesional, cuando la articulación es relativamente lenta y clara.</p> | <p>Comprendo textos redactados en una lengua de uso habitual y cotidiano o relacionada con el trabajo.</p> <p>Comprendo la descripción de acontecimientos, sentimientos y deseos en cartas personales.</p> |

Interacción

| oral | escrita |
|--|---|
| <p>Sé desenvolverme en casi todas las situaciones que se me presentan cuando viajo donde se habla esa lengua.</p> <p>Puedo participar espontáneamente en una conversación que trate temas cotidianos de interés personal o que sean pertinentes para la vida diaria (por ejemplo, familia, aficiones, trabajo, viajes y acontecimientos actuales).</p> | <p>Puedo escribir cartas personales que describen experiencias e impresiones.</p> |

Expresión

| oral | escrita |
|--|--|
| <p>Sé enlazar frases de forma sencilla con el fin de describir experiencias y hechos, mis sueños, esperanzas y ambiciones.</p> <p>Puedo explicar y justificar brevemente mis opiniones y proyectos.</p> <p>Sé narrar una historia o relato, la trama de un libro o película, y puedo describir mis reacciones.</p> | <p>Soy capaz de escribir textos sencillos y bien enlazados sobre temas que me son conocidos o de interés personal.</p> |



Comprensión

| A2 | Auditiva | De lectura |
|----|--|---|
| | <p>Comprendo frases y el vocabulario más habitual sobre temas de interés personal (información personal y familiar muy básica, compras, lugar de residencia, empleo). Soy capaz de captar la idea principal de avisos y mensajes breves, claros y sencillos.</p> | <p>Soy capaz de leer textos muy breves y sencillos. Sé encontrar información específica y predecible en escritos sencillos y cotidianos, como anuncios publicitarios, prospectos, menús y horarios, y comprendo cartas personales breves y sencillas.</p> |

Interacción

| oral | escrita |
|---|--|
| <p>Puedo comunicarme en tareas sencillas y habituales que requieren un intercambio simple y directo de información sobre actividades y asuntos cotidianos. Soy capaz de realizar intercambios sociales muy breves, aunque, por lo general, no puedo comprender lo suficiente como para mantener la conversación por mí mismo.</p> | <p>Soy capaz de escribir notas y mensajes breves y sencillos relativos a mis necesidades inmediatas. Puedo escribir cartas personales muy sencillas; por ejemplo, agradeciendo algo a alguien.</p> |

Expresión

| oral | escrita |
|---|--|
| <p>Utilizo una serie de expresiones y frases para describir con términos sencillos a mi familia y a otras personas, mis condiciones de vida, mi origen educativo y mi trabajo actual, o el último que tuve.</p> | <p>Soy capaz de enlazar grupos de palabras con conectores sencillos tales como «y», «pero» y «porque».</p> |



Comprensión

| A1 | Auditiva | De lectura |
|----|--|---|
| | Reconozco palabras y expresiones muy básicas que se usan habitualmente, relativas a mí mismo, a mi familia y a mi entorno inmediato cuando se habla despacio y con claridad. | Comprendo palabras y nombres conocidos y frases muy sencillas; por ejemplo las que hay en letreros, carteles y catálogos. |

Interacción

| oral | escrita |
|--|--|
| Puedo participar en una conversación de forma sencilla siempre que la otra persona esté dispuesta a repetir lo que ha dicho o a decirlo con otras palabras y a una velocidad más lenta, y me ayude a formular lo que intento decir. Planteo y contesto a preguntas sencillas sobre temas de necesidad inmediata o asuntos muy habituales. | Soy capaz de escribir postales cortas y sencillas; por ejemplo, para enviar felicitaciones. Sé rellenar formularios con datos personales; por ejemplo, mi nombre, mi nacionalidad y mi dirección en el formulario del registro de un hotel. |

Expresión

| oral | escrita |
|---|---|
| Utilizo expresiones y frases sencillas para describir el lugar donde vivo y las personas a las que conozco. | Soy capaz de escribir frases cortas y aisladas. |

3

Competencias y conjuntos de habilidades ¿Cómo utilizarlos?



Competencias y conjuntos de habilidades

Cada competencia incluye definiciones generales así como conjuntos de habilidades relacionados con unas habilidades determinadas dentro de un área específica. Los conjuntos de habilidades sirven como base para formular declaraciones que supuestamente utilizarán más tarde los participantes para valorizar las habilidades y competencias que han adquirido durante la movilidad. Junto a cada enunciado hay información sobre el conjunto de habilidades al que hace referencia.

Competencia

Comunicación en la lengua materna

Definición

1. Articular ideas y pensamientos eficazmente mediante habilidades de comunicación verbal, escrita y no verbal en una variedad de formas y contextos.
2. Escuchar atentamente para decodificar significados (conocimiento, valores, actitudes, intenciones).
3. Utilizar la comunicación con distintos objetivos (informar, instruir, motivar y persuadir) y en entornos distintos.

Conjunto De Habilidades

- S1. Capacidad de comprender e interpretar conceptos, sentimientos, hechos u opiniones en forma oral.
- S2. Capacidad de comprender e interpretar conceptos, sentimientos, hechos u opiniones por escrito.
- S3. Capacidad de expresar conceptos, sentimientos, hechos u opiniones en forma oral.
- S4. Capacidad de expresar conceptos, sentimientos, hechos u opiniones por escrito.
- S5. Capacidad de interpretar el mundo y relacionarlo con el resto.
- S6. Capacidad de interactuar de forma adecuada y creativa en cualquier situación.



Competencia

Comunicación en lenguas extranjeras

Definición

1. Articular ideas y pensamientos eficazmente en una lengua extranjera en distintas formas y contextos.
2. Escuchar atentamente para decodificar significados.
3. Utilizar la comunicación con diversos objetivos y en entornos extranjeros.

Conjunto De Habilidades

- S1. Capacidad de comprender e interpretar conceptos, sentimientos, hechos u opiniones en forma oral.
- S2. Capacidad de comprender e interpretar conceptos, sentimientos, hechos u opiniones por escrito.
- S3. Capacidad de expresar conceptos, sentimientos, hechos u opiniones en forma oral.
- S4. Capacidad de expresar conceptos, sentimientos, hechos u opiniones por escrito.
- S5. Capacidad de interpretar el mundo y relacionarlo con el resto.
- S6. Capacidad de interactuar de forma adecuada y creativa en cualquier situación.
- S7. Conocimiento de vocabulario, gramática y lenguaje.
- S8. Apreciación de diversidad cultural.
- S9. Capacidad de utilizar lenguaje técnico según el campo de trabajo.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

Definición

1. Demostrar capacidad para razonar con números y otros conceptos matemáticos.
2. Demostrar la capacidad de evaluar información científica y numérica en base a sus fuentes y a los métodos empleados para generarla.
3. Demostrar la capacidad de evaluar argumentos científicos basados en evidencias y aplicar de forma adecuada las conclusiones de dichos argumentos.

Conjunto De Habilidades

- S1. Capacidad de emplear el pensamiento construido con el fin de resolver un problema en cada situación.
- S2. Conocimiento de los términos y conceptos matemáticos y del know how para aplicarlos.
- S3. Conocimiento de los principios básicos del entorno, de los conceptos científicos, de los métodos y los procesos tecnológicos.
- S4. Habilidad para la aritmética (capacidad de realizar cálculos básicos).

Competencia

Competencia digital

Definición

1. Aplicar la tecnología eficazmente: la tecnología como herramienta de investigación, organización, evaluación y comunicación de la información.
2. Utilizar adecuadamente las tecnologías digitales, las herramientas de comunicación/conexión y las redes sociales para acceder a, gestionar, integrar, evaluar y generar información a fin de funcionar con éxito en un entorno determinado.
3. Conocimiento fundamental de las cuestiones éticas y legales relativas al acceso y uso de las tecnologías de la información.

Conjunto De Habilidades

- S1. Uso fundamental de la tecnología de la información para trabajar.
 - S2. Competencias básicas en TIC.
 - S3. Conocimiento de las oportunidades, los riesgos y el papel de la TIC en la vida diaria.
 - S4. Capacidad de utilizar y manejar las herramientas y las máquinas tecnológicas.
-

Aprender a aprender

Definición

1. Demostrar compromiso con la formación continua.
2. Ser un estudiante con iniciativa para resolver los problemas: ir más allá del dominio básico de las técnicas para explorar y ampliar su propio aprendizaje y de las oportunidades para adquirir experiencia.
3. Demostrar iniciativa para avanzar en los niveles de competencia hacia un nivel profesional.
4. Reflexionar analíticamente sobre las experiencias pasadas a fin de informar acerca del progreso futuro.

Conjunto De Habilidades

- S1. Capacidad de proseguir y persistir en distintos tipos de aprendizaje.
 - S2. Identificar las oportunidades disponibles.
 - S3. Capacidad de adquirir nuevos procedimientos y asimilar los conocimientos, las habilidades y la cualificación exigida para conseguir los objetivos profesionales.
-

Competencia

Competencias sociales y cívicas

Definición

1. Interactuar eficazmente con otras personas: saber cuándo es adecuado escuchar y cuándo hablar, y comportarse de manera respetable y profesional.
2. Flexibilidad y adaptabilidad: adaptarse a los cambios (a los distintos papeles sociales, a las responsabilidades laborales, los programas y los contextos; trabajar eficazmente en un clima de prioridades cambiantes) y ser flexible (reaccionar a los comentarios eficazmente, resistir al estrés, manejar positivamente los reveses y las críticas, comprender, negociar y armonizar los distintos puntos de vista y opiniones para alcanzar soluciones, particularmente en entornos multiculturales).
3. Colaborar con otras personas: ser capaz de trabajar eficaz y respetuosamente con distintos equipos, ser flexible y desear ser útil para comprometerse a cumplir un objetivo común.
4. Optar por la responsabilidad compartida en un trabajo de colaboración y valorar las contribuciones individuales realizadas por cada miembro del equipo.

Conjunto De Habilidades

- S1. Capacidad de interactuar efectivamente con otras personas.
- S2. Capacidad de adaptación a situaciones cambiantes, flexibilidad y capacidad de trabajo bajo presión.
- S3. Capacidad de trabajar eficazmente y colaborar con otros miembros del equipo.

Conciencia y expresión cultural

Definición

1. Trabajar con eficacia en un equipo multinacional.
2. Ser consciente de las diferencias culturales y respetarlas y trabajar eficazmente con personas de orígenes sociales y culturales distintos.
3. Ser tolerante y responder con amplitud de miras a las distintas ideas y valores.
4. Hacer uso de las diferencias sociales y culturales para crear nuevas ideas y mejorar tanto en la innovación como en la calidad del trabajo.

Conjunto De Habilidades

- S1. Conciencia de patrimonio cultural local, nacional y europeo y su lugar en el mundo.
- S2. Conocimiento básico de la cultura contemporánea.
- S3. Conocimiento de la diversidad cultural.

Competencia

Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa

Definición

1. Trabajar eficazmente en un equipo internacional
2. Respetar y ser consciente de las diferencias culturales y trabajar eficazmente con personas provenientes de distintos contextos sociales y culturales
3. Ser tolerante y abierto a distintas ideas y valores diferentes
4. Utilizar las diferencias sociales y culturales para difundir nuevas ideas y aumentar la innovación y la calidad del trabajo

Conjunto De Habilidades

- S1. Actitud para llevar a la acción las ideas
 - S2. Creatividad innovación
 - S3. Actitud para planificar y gestionar las tareas
 - S4. Independencia
 - S5. Motivación
 - S6. Determinación
-

4

Preparación antes de la movilidad



Comunicación en la lengua materna



La comunicación en la lengua materna es la capacidad de expresar e interpretar conceptos, ideas, sentimientos, hechos y opiniones verbalmente o por escrito (escuchar, hablar, leer y escribir) y de interactuar lingüísticamente de manera apropiada y creativa en una amplia variedad de contextos socioculturales.

Comprender

- | | NUNCA | RARAMENTE | A MENUDO | FRECUENTEMENTE |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Puedo interactuar adecuadamente. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Considero que es fácil leer y comprender las instrucciones escritas. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Hablar

- | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3. Soy capaz de transmitir un mensaje comprensible a otras personas. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Sé cuándo utilizar cada nivel específico del lenguaje (coloquial, informal, formal). _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Soy capaz de desarrollar y articular ideas y presentar un punto de vista justificado. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Puedo definir eficazmente objetivos e ideas. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Puedo comunicar con claridad objetivos e ideas. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Puedo expresar comentarios constructivos y comunicarlos eficazmente. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Soy capaz de responder inmediatamente de forma constructiva y analítica a las ideas de los demás. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Escribir

- | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 10. Soy capaz de organizar y estructurar mis ideas para elaborar informes estructurados. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

➔ Acabas de evaluar tus competencias en "Comunicación en la lengua materna".
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....



Comunicación en lenguas extranjeras

La comunicación en lenguas extranjeras implica algo más que las habilidades básicas de la comunicación en la lengua materna. Implica habilidades de mediación, comprensión del lenguaje y conocimiento de otras culturas. El grado de dominio depende de distintos factores entre los que se incluye como mínimo la capacidad de escuchar, hablar, leer y escribir.

Comprender



1. Soy capaz de **escuchar** y **comprender** el mensaje oral, incluyendo a los interlocutores nativos. ☐ ☐ ☐ ☐
2. Soy capaz de **interactuar** adecuadamente. ☐ ☐ ☐ ☐
3. Puedo **comprender** las instrucciones de mi empleador. ☐ ☐ ☐ ☐
4. Soy capaz de **comprender** los textos escritos: el quid de la cuestión, conocer los detalles, lo implícito. ☐ ☐ ☐ ☐

Hablar

5. Puedo **encontrar** una solución a un problema a través de la **comunicación** incluso aunque tenga un conocimiento limitado del idioma. ☐ ☐ ☐ ☐
6. Puedo **utilizar** un idioma extranjero en las situaciones cotidianas: conversaciones en las tiendas y en la oficina, pequeña charla en el lugar de trabajo, en los grupos de trabajo, en los debates y en las negociaciones. ☐ ☐ ☐ ☐
7. Soy capaz de **comunicarme** utilizando un vocabulario y unas frases apropiadas. ☐ ☐ ☐ ☐
8. Me puedo **comunicar** respetando el acento y la pronunciación. ☐ ☐ ☐ ☐
9. Soy **consciente** de las diferencias entre el lenguaje formal y el informal y puedo expresarlas. ☐ ☐ ☐ ☐
10. Puedo **utilizar el lenguaje técnico** que corresponde a mi área de trabajo. ☐ ☐ ☐ ☐

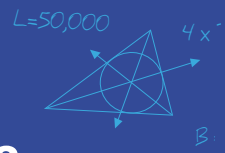
Escribir

11. Soy capaz de **comunicarme** por escrito usando el vocabulario y las frases adecuadas en una situación profesional. ☐ ☐ ☐ ☐
12. Puedo **traducir** textos escritos. ☐ ☐ ☐ ☐

➔ Acabas de evaluar tus competencias en "Comunicación en lenguas extranjeras". ¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

$$(a+b)^2 = a^2 + 2ab + b^2$$

$$4 \times 7 \times 2$$



Competencia matemática y básicas en ciencia y tecnología

La competencia matemática es la capacidad de desarrollar y aplicar el pensamiento matemático a fin de resolver una serie de problemas en situaciones cotidianas, poniendo énfasis en el proceso, la actividad y el conocimiento.

Las competencias básicas en ciencia y tecnología hacen referencia al dominio, uso y aplicación del conocimiento y las tecnologías que explican el entorno. Esto implica el conocimiento de los cambios provocados por la actividad humana y la responsabilidad de cada individuo como ciudadano.

Uso práctico



1. Soy capaz de **convertir la moneda** , **calcular** y presupuestar los gastos cotidianos. → ○ ○ ○ ○
2. Puedo **resolver** problemas prácticos con multiplicaciones y divisiones. → ○ ○ ○ ○
3. Puedo **comprender** y utilizar fracciones simples. → ○ ○ ○ ○
4. Puedo **comprender**, estimar, medir y comparar unidades de longitud, capacidad, peso y temperatura. → ○ ○ ○ ○
5. Puedo **extraer, utilizar y comparar** información de listas, tablas, cuadros y gráficos simples. → ○ ○ ○ ○
6. Puedo mostrar interés por **utilizar razonamientos matemáticos** (modelos, gráficos, cuadros), tanto en la vida personal como en la profesional. → ○ ○ ○ ○
7. Puedo **elaborar/planificar** un presupuesto para una acción / proyecto específico. → ○ ○ ○ ○
8. Puedo **resolver** problemas matemáticos simples sin utilizar calculadora. → ○ ○ ○ ○
9. Puedo **analizar** el nivel de riesgo que implican mis decisiones. → ○ ○ ○ ○

➔ Acabas de evaluar tus competencias en "Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología". ¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....



Competencia digital

La competencia digital implica el uso seguro y crítico de la tecnología de la información de la sociedad y por tanto requiere contar con competencias básicas en tecnología de la información y la comunicación (TIC).

Internet



1. Soy capaz de **encontrar, comprender y utilizar** la información en internet. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
2. Utilizo las redes sociales para **comunicarme**. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
3. Soy capaz de **comprender, analizar** a fondo y **utilizar** los medios de comunicación online. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
4. Soy capaz de **comprender, analizar** a fondo y **utilizar** las redes sociales. → ☐ ☐ ☐ ☐
5. **Entiendo los riesgos** vinculados a la exposición de información importante en la web y sé lo que tengo que hacer para estar seguro. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
6. Puedo **comprender** las cuestiones relacionadas con la seguridad de internet. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐

Ordenador

7. Sé **manejar** un ordenador. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
8. Uso correo electrónico y soy capaz de **escribir** mensajes con un lenguaje formal. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
9. Sé **manejar** las siguientes aplicaciones:
 - a. Puedo **crear** tablas en Excel (incluyendo formulas básicas y la creación de gráficos). _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
 - b. Puedo **crear** presentaciones de PowerPoint. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
 - c. Puedo **utilizar** Word para redactar informes. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
 - d. Puedo **utilizar** InDesign u otro software similar. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
 - e. Puedo **utilizar** Photoshop u otro software similar. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
 - f. Puedo **utilizar** Adobe Illustrator u otro software similar. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
10. Puedo **redactar** un CV utilizando el ordenador. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
11. Puedo **mecanografiar** rápidamente con los 10 dedos. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
12. Puedo **programar/escribir** códigos informáticos. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
13. Puedo **utilizar** el ordenador y otros equipos de oficina (impresora, fax, fotocopidora, máquina de encuadernar). _____ → ☐ ☐ ☐ ☐

➔ **Acabas de evaluar tus competencias en "Competencia digital".**
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

Competencias sociales y cívicas



La competencia social hace referencia a la competencia personal, interpersonal e intercultural y a todas las formas de comportamiento que preparan a los individuos para participar de una forma constructiva y eficaz en la vida social y laboral. Está vinculada al bienestar personal y social.

Es esencial el conocimiento de los códigos de conducta y de las costumbres de los diferentes entornos en los que operan los individuos. La competencia cívica, y en particular el conocimiento de las estructuras y conceptos políticos y sociales (democracia, justicia, igualdad, ciudadanía y derechos civiles) prepara a los individuos para el compromiso con una participación activa y democrática.



Tolerancia y flexibilidad

1. Me **adapto** fácilmente a las nuevas situaciones. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
2. Puedo **armonizar diferentes puntos de vista y opiniones** para **alcanzar un compromiso**. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
3. Soy **tolerante** con las personas que tiene valores diferentes. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

Control

4. **Soporto** bien las situaciones estresantes. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
5. Después de vivir situaciones conflictivas recupero la calma muy rápidamente. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

Comportamiento profesional

6. **Asumo** la responsabilidad de mis actos y reconozco mis errores. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
7. Me **comporto** de manera **respetable y profesional**. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
8. Soy **consciente** de que es necesario que controle mis emociones en el trabajo y sea **educado** y profesional en todas las situaciones a las que me pueda enfrentar en el trabajo. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

Trabajo en equipo

9. Sé **trabajar en equipo**. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
10. Soy capaz de **adaptarme** a diferentes métodos de trabajo un entorno internacional. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

➔ **Acabas de evaluar tus competencias en "Competencias sociales y cívicas".**
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....



Aprender a aprender

Aprender a aprender es un concepto que incluye el aprendizaje y la capacidad de ampliar y organizar nuestra propia formación, ya sea de forma individual o en grupos, de acuerdo con nuestras propias necesidades y siendo conscientes de los métodos y oportunidades.

Quiero aprender

1. Soy capaz de **dedicar** tiempo a **aprender** de forma autónoma. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
2. Estoy impaciente por **adquirir** nuevas habilidades. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
3. Soy capaz de **recopilar** información con el objetivo de investigar. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
4. Soy capaz de **identificar** una oportunidad y aprovecharla. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
5. Soy capaz de **dar** un paso atrás y ver las cosas con perspectiva. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

Perseverancia

6. Soy capaz de **auto-motivarme** y mostrar dedicación. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
7. Soy capaz de **perseverar** en la formación y concentrarme en los objetivos. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
8. Me tomo en serio mis errores pero me sobrepongo fácilmente. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

Dificultades

9. **Persigo** mis objetivos incluso cuando me enfrento a dificultades. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
10. En caso de error, soy capaz de **hacer** auto-crítica. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
11. Soy capaz de **hacer** frente a la presión. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
12. Soy capaz de **ayudar** a otros a mitigar situaciones de estrés. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
13. Soy capaz de **reconocer** los límites de mi capacidad y sé cuándo pedir ayuda. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

➔ **Acabas de evaluar tus competencias en "Aprender a aprender".**
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....

Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa



El sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor aúnan la capacidad de convertir las ideas en acciones. Implican creatividad, innovación y toma de riesgos, además de la capacidad de programar y dirigir proyectos con el fin de lograr los objetivos.

El individuo es consciente del contexto en el que se enmarca su trabajo y es capaz de aprovechar las oportunidades que surjan.

Es la base para adquirir habilidades y conocimientos más específicos necesarios para aquellos que establecen una actividad social o comercial o contribuyen a ella. Además debe incluir la conciencia de los valores éticos y promover la buena administración.



Director de proyecto

1. Soy capaz de **transformar las ideas** en acciones a través de la propuesta de nuevas soluciones. —————> ○ ○ ○ ○
2. Puedo **planificar y organizar mis actividades**, y **puedo delegar tareas** en las personas competentes cuando sea necesario. —————> ○ ○ ○ ○
3. Puedo **planificar y organizar mis actividades**. —————> ○ ○ ○ ○
4. Puedo **delegar tareas** en las personas competentes cuando sea necesario. —————> ○ ○ ○ ○
5. Soy capaz de **resolver** eficazmente cualquier situación. —————> ○ ○ ○ ○
6. Soy capaz de **informar** a las personas adecuadas y garantizar la transparencia en situaciones difíciles. —————> ○ ○ ○ ○
7. Puedo **anticipar** las consecuencias de mis actos. —————> ○ ○ ○ ○
8. Puedo **evaluar** el éxito de mis actividades una vez finalizadas. —————> ○ ○ ○ ○
9. Puedo **tomar** iniciativas y proponer ideas a mi supervisor. —————> ○ ○ ○ ○
10. Soy capaz de **aceptar y aplicar** análisis constructivos, evaluación y crítica de las ideas. —————> ○ ○ ○ ○

➔ Acabas de evaluar tus competencias en "Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa".
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?










.....

.....

Conciencia y expresión cultural

La conciencia y expresión cultural significa apreciar la importancia de la expresión creativa de las ideas, las experiencias y las emociones en una serie de medios (música, artes interpretativas, literatura y artes plásticas...).

Tolerancia y flexibilidad

- | | |
|--|--|
| 1. He experimentado diferencias religiosas y culturales. —————> |  |
| 2. Estoy interesado en las costumbres/acontecimientos culturales locales que acontecen en el extranjero, en las obras de arte y en la cultura. —————> |  |
| 3. Respeto otras culturas de trabajo y creencias y soy tolerante con la personas cuyos valores difieren de los míos. —————> |  |
| 4. Me adapto al entorno y cultura local y actúo en consecuencia. —————> |  |
| 5. Puedo explicar mi propia cultura a un extranjero. —————> |  |
| 6. Entiendo las diferencias multiculturales y socioeconómicas. —————> |  |
| 7. Soy capaz de explicar los malentendidos culturales. —————> |  |
| 8. Soy capaz de entender los malentendidos culturales. —————> |  |
| 9. Soy consciente de mis prejuicios/ supuestos sobre otras culturas pero yo puedo superarlos. —————> |  |

➔ Acabas de evaluar tus competencias en "Conciencia y expresión cultural".
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....

5

Durante
la movilidad



Comunicación en la lengua materna



| | NUNCA | RARAMENTE | A MENUDO | FRECUENTEMENTE |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Hablo con mi familia y amigos de mi país de residencia. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Escribo las cosas que hago periódicamente. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Hablo sobre mi experiencia de movilidad en emails y blogs y describo mi forma de vida. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Estoy en contacto con mi supervisor /director de proyecto de mi país de residencia. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Intento transferir conocimiento de mi lengua materna a los habitantes locales. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

➔ **Acabas de evaluar tus competencias en “Comunicación en la lengua materna”.**
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....



Comunicación en lengua extranjera



1. **Entiendo** lo que me dicen otras personas en situaciones cotidianas. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
2. **Entiendo** lo que me dicen mis compañeros de trabajo cuando estamos trabajando. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
3. **Entiendo** y puedo seguir las instrucciones de mi empleador. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
4. **Entiendo** a los extranjeros que hablan el idioma del país donde resido. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
5. **Entiendo** a los nativos. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
6. **Utilizo el lenguaje corporal** cuando me comunico en una lengua extranjera. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
7. **Encuentro la solución** a un problema a través de la comunicación incluso aunque tenga un conocimiento limitado del idioma. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
8. **Expreso** mis ideas en la lengua extranjera en situaciones cotidianas y las personas pueden entenderme. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
9. **Expreso** mis ideas en la lengua extranjera en mi lugar de trabajo y mis compañeros / los clientes pueden entenderme. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
10. Soy **consciente** de las diferencias entre el lenguaje formal e informal y puedo expresarlo. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
11. Utilizo el **lenguaje técnico** relacionado con mi **área** de trabajo. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
12. **Traduzco** textos escritos. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

➔ **Acabas de evaluar tus competencias en “Comunicación en lengua extranjera”.**
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

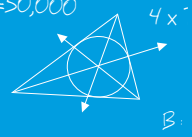
.....

.....

$$(n-0)B_0 + (n-1)B_1 + (n-2)B_2$$

$$4 \times \overline{H} \times r^2$$

$$L=50,000$$



Competencia matemática y básicas en ciencia y tecnología

Uso práctico

| | NUNCA | RARAMENTE | A MENUDO | FRECUENTEMENTE |
|--|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Convierto moneda (nativa a local), calculo y presupuesto los gastos de la vida diaria. _____ | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Resuelvo problemas prácticos con multiplicaciones y divisiones. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Entiendo y utilizo fracciones simples. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Conozco, estimo, mido y comparo unidades de longitud, capacidad, peso y temperatura. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Extraigo, utilizo y comparo información de listas, tablas, cuadros y gráficos simples. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Muestro interés por el uso de razonamientos matemáticos (modelos, gráficos, cuadros), tanto en la vida personal como en la profesional. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Elaboro/planifico un presupuesto para una acción / proyecto específico. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Realizo cálculos en situaciones cotidianas. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Llevo al día mis gastos diarios y mi presupuesto. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Analizo el nivel de riesgo que implican mis decisiones. _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

➔ Acabas de evaluar tus competencias en "Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología". ¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....



Competencia digital

Internet

1. Encuentro, comprendo y utilizo la información en internet. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
2. Utilizo las redes sociales para comunicarme. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
3. Soy capaz de comprender, analizar a fondo y utilizar los medios digitales. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
4. Soy capaz de comprender, analizar a fondo y utilizar las redes sociales. —> ☐ ☐ ☐ ☐
5. Comprendo las cuestiones relacionadas con la seguridad en internet. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
6. Entiendo los riesgos vinculados a la exposición de información importante en la web y sé lo que tengo que hacer para estar seguro. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

Ordenador

7. Sé manejar un ordenador. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
8. Uso correo electrónico y soy capaz de escribir mensajes con un lenguaje formal. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
9. Sé manejar las siguientes aplicaciones:
 - a. Puedo crear tablas en Excel (incluyendo formulas básicas y la creación de gráficos). —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - b. Puedo crear presentaciones de PowerPoint. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - c. Puedo utilizar Word para redactar informes. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - d. Puedo utilizar InDesign u otro software similar. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - e. Puedo utilizar Photoshop u otro software similar. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - f. Puedo utilizar Adobe Illustrator u otro software similar. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
10. Puedo redactar un CV utilizando el ordenador. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
11. Puedo mecanografiar rápidamente con los 10 dedos. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
12. Puedo programar/escribir códigos informáticos. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
13. Puedo utilizar el ordenador y otros equipos de oficina (impresora, fax, fotocopidora, máquina de encuadernar). —————> ☐ ☐ ☐ ☐

➔ Acabas de evaluar tus competencias en "Competencia digital".
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....

Competencias sociales y cívicas



Tolerancia y flexibilidad

- Me llevo bien con las personas del país que estoy visitando. —————> ○ ○ ○ ○
- Me adapto fácilmente a las nuevas situaciones. —————> ○ ○ ○ ○
- Tengo en cuenta las opiniones de los demás miembros del equipo. ———> ○ ○ ○ ○
- Me comunico con mis colegas. —————> ○ ○ ○ ○
- Puedo armonizar diferentes puntos de vista y opiniones para alcanzar soluciones, negociar y transigir. —————> ○ ○ ○ ○
- Puedo manejar situaciones inesperadas (trabajo extra, etc). —————> ○ ○ ○ ○

Control

- Soporto bien las situaciones estresantes. —————> ○ ○ ○ ○
- Controlo mis sentimientos incluso en situaciones difíciles. —————> ○ ○ ○ ○
- Después de vivir situaciones conflictivas puedo recuperar la calma muy rápidamente. —————> ○ ○ ○ ○

Comportamiento profesional

- Cuido la higiene personal. —————> ○ ○ ○ ○
- Visto de manera adecuada (elección de la ropa, maquillaje, joyas, etc.). —————> ○ ○ ○ ○
- Soy disciplinado y llego a tiempo. —————> ○ ○ ○ ○
- Me comporto de manera respetable y profesional. —————> ○ ○ ○ ○
- Pregunto qué se espera de mí y lo entiendo. —————> ○ ○ ○ ○
- Tengo una actitud positiva. —————> ○ ○ ○ ○
- Planifico los pasos siguientes del programa. —————> ○ ○ ○ ○
- Preveo las consecuencias de mis acciones. —————> ○ ○ ○ ○
- Puedo utilizar un lenguaje adecuado y adaptarlo a las distintas audiencias a las que me dirijo. —————> ○ ○ ○ ○



19. Soy consciente de que es necesario que controle mis emociones en el trabajo y sea **educado** y profesional en todas las situaciones a las que me pueda enfrentar en el trabajo. —————>



Trabajo en equipo

20. Sé trabajar en equipo. —————>



21. Sé qué lugar ocupo dentro del equipo y cuál es mi papel. —————>



22. Soy capaz de adaptarme a diferentes métodos de trabajo un entorno internacional. —————>



- ➔ Acabas de evaluar tus competencias en "Competencias sociales y cívicas".
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....



Aprender a aprender

Quiero aprender

- | | NUNCA | RARAMENTE | A MENUDO | FRECUENTEMENTE |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Dedico tiempo a aprender de forma autónoma. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Estoy impaciente por adquirir nuevas habilidades. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Acepto retos para adquirir nuevas habilidades. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Aplico la iniciativa y la creatividad para resolver los problemas. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Recopilo información con el objetivo de investigar. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Busco buenos consejos y los tengo en cuenta. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Identifico una oportunidad y la aprovecho. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Perseverancia

- | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 8. Tengo confianza para hacer preguntas e indago sobre ideas y teorías ya establecidas. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Me auto-motivo y muestro dedicación. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Persevero en el aprendizaje y me concentro en los objetivos. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Me tomo en serio mis errores pero me sobrepongo fácilmente. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Dificultades

- | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 12. Persigo mis objetivos incluso cuando me enfrento a dificultades. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. En caso de cometer errores soy capaz de la auto-crítica. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Hago frente a la presión. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Ayudo a eliminar el estrés de los demás. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Reconozco los límites de mi capacidad y sé cuándo pedir ayuda. —————> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

➔ **Acabas de evaluar tus competencias en "Aprender a aprender".**
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....

Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa



Director de proyecto

1. Transformo las ideas en acciones. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
2. Propongo nuevas actividades a mi supervisor. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
3. Busco formas nuevas y más eficientes de trabajar. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
4. Planifico mi trabajo por adelantado. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
5. Organizo tiempo para situaciones no previstas. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
6. Priorizo las tareas. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
7. Apoyo los valores que defiende mi organización. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
8. Gestiono mis actividades colaborando con las distintas partes interesadas. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
9. Puedo dar mi opinión durante las discusiones en el trabajo relativas a un proyecto. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
10. Delego tareas en las personas competentes cuando sea necesario. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
11. Analizo los puntos fuertes y débiles de un proyecto. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
12. Evalúo el éxito de mis actividades una vez finalizadas. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
13. Encuentro alternativas y las pongo en marcha si falla el plan original. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
14. Cumpro con los plazos de las tareas que se me asignan. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

Autonomía

15. Soy independiente en mi trabajo. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
16. Sé viajar sólo y encontrar mi camino. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
17. Soy independiente en mi vida diaria (viajes, compras, etc). —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

➔ Acabas de evaluar tus competencias en "Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa".
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....

Conciencia y expresión cultural



Tolerancia y flexibilidad

- | | | NUNCA | RARAMENTE | A MENUDO | FRECUENTEMENTE |
|---|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. He experimentado diferencias culturales y religiosas. | → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Estoy interesado en las costumbres/acontecimientos culturales locales que acontecen en el extranjero, en las obras de arte y en la cultura. | → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Entiendo las diferencias multiculturales y socioeconómicas. | → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Respeto otras culturas de trabajo y creencias y soy tolerante con personas cuyos valores difieren de los míos. | → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Me adapto al entorno y cultura local y actúo en consecuencia. | → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Puedo explicar mi propia cultura a un extranjero. | → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Soy capaz de explicar los malentendidos culturales. | → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Soy capaz de entender los malentendidos culturales. | → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Soy consciente de mis prejuicios/ supuestos sobre otras culturas pero yo puedo superarlos | → | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

→ **Acabas de evaluar tus competencias en "Conciencia y expresión cultural".**
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....

6

Evaluación después del período de movilidad



Comunicación en la lengua materna



Comprender

1. Puedo **interactuar** adecuadamente. → ○ ○ ○ ○
2. Considero que es fácil leer y **comprender** las instrucciones escritas. → ○ ○ ○ ○

Hablar

3. Soy capaz de **transmitir** un mensaje comprensible a otras personas. → ○ ○ ○ ○
4. Sé cuándo **utilizar** cada nivel específico del lenguaje (coloquial, informal, formal). → ○ ○ ○ ○
5. Soy capaz de **desarrollar y articular** ideas y presentar un punto de vista justificado. → ○ ○ ○ ○
6. Puedo **definir** eficazmente objetivos e ideas. → ○ ○ ○ ○
7. Puedo **comunicar** con claridad objetivos e ideas. → ○ ○ ○ ○
8. Puedo **expresar** comentarios constructivos y **comunicarlos** eficazmente. → ○ ○ ○ ○
9. Soy capaz de **responder** inmediatamente de forma constructiva y analítica a las ideas de los demás. → ○ ○ ○ ○

Escribir

10. Soy capaz de **organizar y estructurar** mis ideas para elaborar informes estructurados. → ○ ○ ○ ○

➔ **Acabas de evaluar tus competencias en "Comunicación en la lengua materna".**
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....



Comunicación en lenguas extranjeras

Comprender

1. Soy capaz de escuchar y **comprender** el mensaje oral, incluyendo a los interlocutores nativos. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
2. Soy capaz de **interactuar** adecuadamente. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
3. Puedo **comprender** las instrucciones de mi empleador. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
4. Soy capaz de **comprender** los textos escritos: el quid de la cuestión, conocer los detalles, lo implícito. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐

Hablar

5. Puedo encontrar una solución a un problema a través de la **comunicación** incluso aunque tenga un conocimiento limitado del idioma. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
6. Puedo **utilizar** un idioma extranjero en las situaciones cotidianas: conversaciones en las tiendas y en la oficina, pequeña charla en el lugar de trabajo, en los grupos de trabajo, en los debates y en las negociaciones. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
7. Soy capaz de **comunicarme** utilizando un vocabulario y unas frases apropiadas. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
8. Me puedo **comunicar** respetando el acento y la pronunciación. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
9. Soy **consciente** de las diferencias entre el lenguaje formal y el informal y puedo expresarlas. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
10. Puedo **utilizar el lenguaje técnico** que corresponde a mi área de trabajo. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐

Escribir

11. Soy capaz de **comunicarme** por escrito usando el vocabulario y las frases adecuadas en una situación profesional. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
12. Puedo **traducir** textos escritos. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐

➔ Acabas de evaluar tus competencias en "Comunicación en lenguas extranjeras".
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

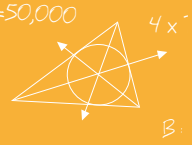
.....

.....

$$(n-1)B_0 + (n-1)B_1 + (n-2)B_2$$

$$4 \times \pi \times r^2$$

$$L=50,000$$



Competencia matemática y básicas en ciencia y tecnología

Uso práctico

| NUNCA | RARAMENTE | A MENUDO | FRECUENTEMENTE |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

1. Soy capaz de **convertir la moneda** , **calcular** y presupuestar los gastos cotidianos. _____→
2. Puedo **resolver** problemas prácticos con multiplicaciones y divisiones. _____→
3. Puedo **comprender** y utilizar fracciones simples. _____→
4. Puedo **comprender**, estimar, medir y comparar unidades de longitud, capacidad, peso y temperatura. _____→
5. Puedo **extraer, utilizar y comparar** información de listas, tablas, cuadros y gráficos simples. _____→
6. Puedo mostrar interés por **utilizar razonamientos matemáticos** (modelos, gráficos, cuadros), tanto en la vida personal como en la profesional. _____→
7. Puedo **elaborar/planificar** un presupuesto para una acción / proyecto específico. _____→
8. Puedo **resolver** problemas matemáticos simples sin utilizar calculadora. _____→
9. Puedo **analizar** el nivel de riesgo que implican mis decisiones. _____→

➔ Acabas de evaluar tus competencias en "Competencia matemáticas y competencias básicas en ciencia y tecnología". ¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....



Competencia digital

Internet

1. Soy capaz de **encontrar, comprender y utilizar** la información en internet. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
2. Utilizo las redes sociales para **comunicarme**. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
3. Soy capaz de **comprender, analizar** a fondo y **utilizar** los medios de comunicación online. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
4. Soy capaz de **comprender, analizar** a fondo y **utilizar** las redes sociales. → ☐ ☐ ☐ ☐
5. **Entiendo los riesgos** vinculados a la exposición de información importante en la web y sé lo que tengo que hacer para estar seguro. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
6. Puedo **comprender** las cuestiones relacionadas con la seguridad de internet. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐

Ordenador

7. Sé **manejar** un ordenador. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
8. Uso correo electrónico y soy capaz de **escribir** mensajes con un lenguaje formal. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
9. Sé **manejar** las siguientes aplicaciones:
 - a. Puedo **crear** tablas en Excel (incluyendo formulas básicas y la creación de gráficos). _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
 - b. Puedo **crear** presentaciones de PowerPoint. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
 - c. Puedo **utilizar** Word para redactar informes. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
 - d. Puedo **utilizar** InDesign u otro software similar. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
 - e. Puedo **utilizar** Photoshop u otro software similar. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
 - f. Puedo **utilizar** Adobe Illustrator u otro software similar. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
10. Puedo **redactar** un CV utilizando el ordenador. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
11. Puedo **mecanografiar** rápidamente con los 10 dedos. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
12. Puedo **programar/escribir** códigos informáticos. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
13. Puedo **utilizar** el ordenador y otros equipos de oficina (impresora, fax, fotocopidora, máquina de encuadernar). _____ → ☐ ☐ ☐ ☐

➔ **Acabas de evaluar tus competencias en "Competencia digital".**
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....

Competencias sociales y cívicas



Tolerancia y flexibilidad

1. Me **adapto** fácilmente a las nuevas situaciones. —————→ ○ ○ ○ ○
2. Puedo **armonizar diferentes puntos de vista y opiniones** para **alcanzar un compromiso**. —————→ ○ ○ ○ ○
3. Soy **tolerante** con las personas que tiene valores diferentes. —————→ ○ ○ ○ ○

Control

4. **Soporto** bien las situaciones estresantes. —————→ ○ ○ ○ ○
5. Después de vivir situaciones conflictivas recupero la calma muy rápidamente. —————→ ○ ○ ○ ○

Comportamiento profesional

6. **Asumo** la responsabilidad de mis actos y reconozco mis errores. —————→ ○ ○ ○ ○
7. Me **comporto** de manera **respetable y profesional**. —————→ ○ ○ ○ ○
8. Soy consciente de que es necesario que **controle mis emociones** en el trabajo y sea **educado** y profesional en todas las situaciones a las que me pueda enfrentar en el trabajo. —————→ ○ ○ ○ ○

Trabajo en equipo

9. Sé **trabajar en equipo**. —————→ ○ ○ ○ ○
10. Soy capaz de **adaptarme** a diferentes métodos de trabajo un entorno internacional. —————→ ○ ○ ○ ○

➔ **Acabas de evaluar tus competencias en "Competencias sociales y cívicas".**
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....



Aprender a aprender



Quiero aprender

1. Soy capaz de **dedicar** tiempo a **aprender** de forma autónoma. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
2. Estoy impaciente por **adquirir** nuevas habilidades. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
3. Soy capaz de **recopilar** información con el objetivo de investigar. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
4. Soy capaz de **identificar** una oportunidad y aprovecharla. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
5. Soy capaz de **dar** un paso atrás y ver las cosas con perspectiva. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

Perseverancia

6. Soy capaz de **auto-motivarme** y mostrar dedicación. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
7. Soy capaz de **perseverar** en la formación y concentrarme en los objetivos. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
8. Me tomo en serio mis errores pero me sobrepongo fácilmente. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

Dificultades

9. **Persigo** mis objetivos incluso cuando me enfrento a dificultades. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
10. En caso de error, soy capaz de hacer auto-crítica. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
11. Soy capaz de **hacer** frente a la presión. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
12. Soy capaz de **ayudar** a otros a mitigar situaciones de estrés. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
13. Soy capaz de **reconocer** los límites de mi capacidad y sé cuándo pedir ayuda. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

➔ **Acabas de evaluar tus competencias en "Aprender a aprender".**
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....

Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa



Director de proyecto



1. Soy capaz de **transformar las ideas** en acciones a través de la propuesta de nuevas soluciones. —————> ○ ○ ○ ○
2. Puedo planificar y **organizar mis actividades**, y **puedo delegar tareas** en las personas competentes cuando sea necesario. —————> ○ ○ ○ ○
3. Puedo planificar y **organizar mis actividades**. —————> ○ ○ ○ ○
4. Puedo **delegar tareas** en las personas competentes cuando sea necesario. —————> ○ ○ ○ ○
5. Soy capaz de **resolver** eficazmente cualquier situación. —————> ○ ○ ○ ○
6. Soy capaz de **informar** a las personas adecuadas y garantizar la transparencia en situaciones difíciles. —————> ○ ○ ○ ○
7. Puedo **anticipar** las consecuencias de mis actos. —————> ○ ○ ○ ○
8. Puedo **evaluar** el éxito de mis actividades una vez finalizadas. —————> ○ ○ ○ ○
9. Puedo **tomar** iniciativas y proponer ideas a mi supervisor. —————> ○ ○ ○ ○
10. Soy capaz de **aceptar y aplicar** análisis constructivos, evaluación y crítica de las ideas. —————> ○ ○ ○ ○

➔ **Acabas de evaluar tus competencias en "Sentido de la iniciativa y espíritu de empresa".**
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....

.....

Conciencia y expresión cultural

Tolerancia y flexibilidad

1. He **experimentado** diferencias religiosas y culturales. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
2. Estoy **interesado** en las costumbres/acontecimientos culturales locales que acontecen en el extranjero, en las obras de arte y en la cultura. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
3. **Respeto** otras culturas de trabajo y creencias y soy tolerante con la personas cuyos valores difieren de los míos. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
4. Me **adapto** al entorno y cultura local y actúo en consecuencia. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
5. Puedo explicar mi propia cultura a un extranjero. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
6. **Entiendo** las diferencias multiculturales y socioeconómicas. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
7. Soy capaz de **explicar** los malentendidos culturales. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
8. Soy capaz de **entender** los malentendidos culturales. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
9. Soy **consciente** de mis prejuicios/ supuestos sobre otras culturas pero yo puedo superarlos. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

➔ Acabas de evaluar tus competencias en "Conciencia y expresión cultural".
¿Cómo lo valorarías? ¿Qué ejemplo proporcionarías durante una entrevista de trabajo?

.....
.....

7

Diario mensual



¡Analiza tu estado de ánimo!



¿Cómo te han recibido **en tu organización?**

.....

.....

.....

¿Has conocido a **tu tutor?**

• Si la respuesta es sí, **¿qué tal fue el encuentro?**

.....

.....

.....

• Si la respuesta es no, **¿cuándo se supone que se producirá el encuentro?**

.....

.....

.....

¿Has participado **en algunas actividades de la organización?** ¿Cuáles?

.....

.....

.....

¿Consideras que has recibido información **suficiente para llevar a cabo tu misión?**

.....

.....

.....

Transcurridos varios días en el país de destino, **¿qué te parecen los objetivos que estableciste en el formulario del proyecto?**

.....

.....

.....

¿Te parecen factibles y adecuados? **¿Por qué?**

.....

.....

.....

¿Cuáles son tus primeras impresiones **del país de residencia?**

.....

.....

.....

¿Te has encontrado con alguna dificultad? **¿Cuál?**

.....

.....

.....

Si la respuesta es sí, **¿qué soluciones has pensado para superar dichas dificultades?**

.....

.....

.....

¿Has conocido ya **a residentes locales (aparte del personal de la organización anfitriona)?**

.....

.....

.....

Describe las condiciones de tu alojamiento. **¿Es lo que se había acordado en el contrato tripartito /contrato de colaboración?**

.....

.....

.....

¿Vives con más gente? ¿Qué tal la convivencia?

.....

.....

.....

¿Has recibido tu asignación?

.....

.....

.....

¿Piensas que es suficiente para el nivel de vida local?

.....

.....

.....

¿Cómo te mueves por la ciudad? ¿Lo encuentras difícil?

.....

.....

.....

¿Te sientes seguro en tu lugar de trabajo? ¿En tu alojamiento?

.....

.....

.....

¿Has recibido información adicional por parte de tu tutor sobre:

• **El contexto local en temas de salud (médicos, hospitales)**

.....

.....

.....

• **las costumbres y las normas locales?**

.....

.....

.....

¿Estás informado de las noticias locales y nacionales **de tu país de acogida?**

.....

.....

.....

¿Tienes algún problema de salud **o alguna preocupación respecto a dicho tema?**

.....

.....

.....

¿Respetas las instrucciones **de tu manual de seguridad?**

.....

.....

.....

¿Tienes algún comentario **que hacer o historia que contar?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

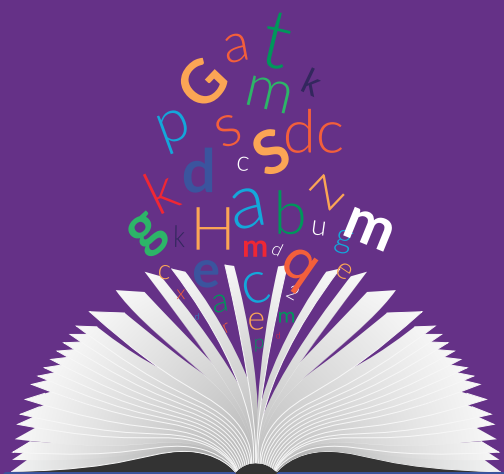
.....

.....

8

Glosario

de habilidades para evaluar las competencias



Verbos de acción

| | | | | |
|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| abrir | construir | estructurar | maximizar | realizar |
| acelerar | consultar | evaluar | mediar | recibir |
| acentuar | contribuir | examinar | mejorar | recomendar |
| aclamar | coordinar | explorar | modernizar | recordar |
| acoger | crear | facilitar | motivar | reestructurar |
| actualizar | creer | fomentar | negociar | reflejar |
| adoptar | cumplir | formar | obligar | reorganizar |
| afectar | dar | formular | observar | representar |
| afirmar | dedicar | fortalecer | obtener | reunir |
| alentar | defender | ganar | ofrecer | revisar |
| analizar | definir | ganar | operar | salvar |
| animar | delegar | generar | organizar | seleccionar |
| apoyar | demostrar | gestionar | originar | soportar |
| apreciar | desarrollar | hablar | participar | sostener |
| aprovechar | descubrir | identificar | perseguir | sugerir |
| asegurar | desempeñar | ilusionar | planificar | supervisar |
| avanzar | dirigir | implementar | practicar | tocar |
| ayudar | diseñar | implicar | preparar | trabajar |
| compartir | distinguir | influnciar | presentar | usar |
| completar | diversificar | influir | presionar | utilizar |
| componer | educar | inspirar | probar | validar |
| comprender | elegir | lanzar | producir | valorar |
| conectar | enfocarse | llevar a cabo | promocionar | |
| confirmar | entregar | lograr | proporcionar | |
| conseguir | especificar | mantener | provocar | |

Valores

| | | | |
|-------------------------|----------------|-------------------|-----------------|
| Amistad | Conectividad | Excelencia | Productividad |
| Ánimo | Confianza | Éxito | Reconocimiento |
| Aprendizaje | Contribución | Falta de pretexto | Rendimiento |
| Asociación | Creatividad | Foco | Respeto |
| Autenticidad | Crecimiento | Fortalecimiento | Responsabilidad |
| Auto-expresión completa | Cumplimiento | franqueza | Satisfacción |
| | Ejercicio | Honestidad | Servicio |
| Aventura | Elección | Independencia | Toma de riesgos |
| Cambio | Entusiasmo | Innovación | Tradición |
| | | | |
| Colaboración | Equilibrio | Integridad | Verdad |
| Compañerismo | Espíritu libre | Logro | Vitalidad |
| Compartir | Espiritualidad | Organizado | |
| Compromiso | Evolución | Poder | |
| Comunidad | Exactitud | Poder personal | |

Sustantivos

Actividad

Adquisición

Aptitud

Asistencia

Asistente

Beneficio

calendario

calidad

Cambio

Campaña

Capacidad

Carrera

Ciclo

Cliente

Comunicación

Conferencia

Confianza

Conocimiento

Consejo

Contrato

Control

Coste

Crédito

Cualificación

Curso

Datos

deber

Decisión

Dictamen

Diseño

Documento

Educación

Empleado

Empleador

Empresa

Energía

Entorno

Entrada

Equilibrio

Equipo

Evaluación

Exactitud

Excelencia

Experiencia

Finanzas

Flujo de trabajo

Función

Gestión

Iniciativa

Instalación

Instrucción

Invento

Labor

Líder

Liderazgo

Logro

Mejora

Mercancías

Objetivo

Operación

Ordenador

Personas

Plan

Precio

Producto

Programa

Promoción

Proyecto

Registro

Renta

Retorno

Reunión

Satisfacción

Seguridad

Sistema

Socio

Tecnología

Tiempo

Trabajo

Transacción

Trato

Usuario

Visita

Ayuda/asistencia: animar, apoyar, asesorar, asistir, ayudar, cuidar, diagnosticar, educar, enseñar, facilitar, influenciar, ofrecer, referir

Comunicación: colaborar, contacto, corresponder, decir, diagnosticar, dirección, escuchar, hablar, influir, liquidar, llamada, negociar, oír, presentar, sonsacar

Creatividad: componer, conceptualizar, construir, contemplar, crear, descubrir, desempeñar, dirigir, diseñar, ilustrar, innovar, inspirar, inventar, originar, pintar

Iniciativa: comenzar, concebir, crear, desarrollar, diseñar, formular, fundar, generar, iniciar, lanzar, llamar, poner en marcha

Liderazgo: animar, asesorar, coordinar, delegar, dirigir, establecer, gestionar, guiar, hacer cumplir, inspirar, motivar, organizar, ordenar, orientar, permitir, supervisar

Mejora: acelerar, acortar, añadir, aumentar, eliminar, enfocar, maximizar, mejorar, minimizar, quitar, reducir, terminar

Organización: actualizar, archivar, clasificar, controlar, disponer, distribuir, estandarizar, inspeccionar, mantener, organizar, planificar, preparar, procesar, programar, recopilar, registrar, revisar, sistematizar, verificar

Resolución de problemas: aislar, analizar, clasificar, crear, desarrollar, diseñar, esquematizar, evaluar, examinar, inventar, optimizar, priorizar, resolver, revisar, valorar

Adjetivos

Activo

Adaptable

Ambicioso

Atento

Avanzado

Completo

Comprometido

comunicativo

Concienzudo

Consistente

Creativo

Estudioso

Exacto

Le gusta trabajar
en grupo





Socios del proyecto


PC Impress


ASSOCIATION ADICE


2, avenue Jean Lebas
59100 Roubaix
FRANCE
Tel. (+33) 03 20 11 22 68

 adice@adice.asso.fr

 www.adice.asso.fr


 [adice.europe.direct.roubaix](https://www.facebook.com/adice.europe.direct.roubaix)

 [@Adice_Roubaix](https://twitter.com/Adice_Roubaix)


 [Adice cied](https://www.youtube.com/channel/UC...)


CESIE


Via Roma 94,
90133 Palermo
ITALIA
Tel: +39 091 616 4224
Fax: +39 091 623 0849

 cesie@cesie.org

 www.cesie.org


 [cesie.ngo](https://www.facebook.com/cesie.ngo)


 [@cesieong](https://twitter.com/cesieong)


 [cesieofficial](https://www.youtube.com/channel/UC...)


STICHTING KENNISCENTRUM PRO WORK

Hogeweg 53
4328 PB Burgh-Haamstede
NEDERLAND
Tel. +31 (0)653497522

 info@pro-work.nl

 www.pro-work.nl

 [StichtingKenniscentrumProWork](https://www.facebook.com/StichtingKenniscentrumProWork)

 [ProWork_EU](https://twitter.com/ProWork_EU)


STAGE WITHIN EUROPEAN PROGRAMMES, S.L.


c/ Siete Revueltas 24, 2º4
41004 Sevilla
ESPAÑA

Tel.: +34-954213954

Cell: +34-677526422 (Marisa)

Cell: +34-677526420

 incoming@steptraining.net

 www.steptraining.net


 [Step Sevilla](https://www.facebook.com/StepSevilla)


FUNDACJA VCC


Ul. Nałęczowska 30
20-701 Lublin


POLSKA

Tel: 0048814583826

 www.vccsystem.eu

 info@vccsystem.eu

 [Fundacja-VCC-1611902052367470](https://www.facebook.com/Fundacja-VCC-1611902052367470)

 [@FundacjaVCC](https://twitter.com/FundacjaVCC)

**STAGE WITHIN EUROPEAN
PROGRAMMES, S.L.**

c/ Siete Revueltas 24, 2º4

41004 Sevilla

ESPAÑA

Tel.: +34-954213954

Cell: +34-677526422 (Marisa)

Cell: +34-677526420



silvia@steptraining.net
marisa@steptraining.net
incoming@steptraining.net



www.steptraining.net



Step Sevilla



Erasmus+

Co-funded by the European Union