

BUENOS DÍAS (Semana del 21/09 al 25/09) **PLAN DE CONVIVENCIA ESCOLAR – EL FUTURO** **NO ES COSA DE DOS DÍAS**

LA VIDA MISMA: PREPARANDO UNA ENTREVISTA **DE TRABAJO. DETALLES PARA UN CV**

LUNES, 21 DE SEPTIEMBRE.

NUESTRO PLAN DE CONVIVENCIA ESCOLAR.

Una de las principales preocupaciones que viven actualmente muchos centros educativos es la falta del clima de convivencia mínimo que se requiere para el desarrollo de las actividades educativas. Cada día son más frecuentes las faltas de respeto, la trasgresión de normas, la indisciplina, las agresiones, riñas, insultos, roturas,... Estos comportamientos no sólo perjudican el aprendizaje, sino también la convivencia, llegando en ocasiones a derivar en manifestaciones violentas, incluso dentro del contexto escolar. Estas situaciones, frecuentemente, no tienen su origen en el Centro educativo, pero afloran en él.

Todos somos responsables de conseguir un clima escolar adecuado, y la prevención es una garantía para ello. A continuación os presentamos las conductas que el plan de convivencia de nuestro Centro prevé como sancionables, así como las diferentes sanciones que pueden llegar a imponerse llegado el caso. ¡Ojalá no tengamos que echar mano de ellas! ¡Contamos con vuestra ayuda!

Las **conductas perturbadoras de la convivencia** pueden ser de dos tipos:

- contrarias a las normas de convivencia del Centro, y
- conductas gravemente perjudiciales para la convivencia en el Centro (faltas).

1. **Conductas contrarias** a las Normas de Convivencia:

- Manifestaciones expresas contrarias a los valores y derechos democráticos legalmente establecidos.
- Faltas de puntualidad y asistencia, sin la debida justificación.
- Conductas disruptivas dentro del aula: levantarse sin permiso, hablar mientras el profesor explica,...
- Las acciones de desconsideración, imposición de criterio, amenaza, insulto y falta de respeto, en general, a los miembros de la comunidad educativa, siempre que no sean calificadas como faltas.
- Incumplimiento del deber de estudio durante el desarrollo de la clase, dificultando la actuación del profesorado y del resto de los alumnos.
- Incorrección en la presencia, motivada por la falta de aseo personal o en la indumentaria, que pudiera provocar una alteración en la actividad del Centro, tomando en consideración, en todo caso, factores culturales o familiares.

- Tratar con desconsideración o no respetar la dignidad, integridad, intimidad, ideas y creencias de los miembros de la comunidad educativa.
- El deterioro leve de las dependencias del Centro, de su material o de pertenencias de otros alumnos, realizado de forma negligente o intencionada.
- El uso inadecuado de dispositivos electrónicos, especialmente los teléfonos móviles.
- Ocupación indebida de las plazas de parking del Centro.
- Cualquier otra incorrección que altere el normal desarrollo de la actividad escolar y no se consideren conductas gravemente contrarias a las normas de convivencia.
- El incumplimiento reiterativo de las normas del centro que no se vean reflejadas en otros procedimientos del centro.

2. **Conductas gravemente perjudiciales** para la convivencia en el Centro (faltas):

- La falta de respeto, indisciplina, acoso, amenaza y agresión verbal o física, directa o indirecta, al profesorado, a cualquier miembro de la comunidad educativa y, en general, a todas aquellas personas que desarrollan su prestación de servicios en el Centro Educativo.
- La reiteración de conductas contrarias a las Normas de Convivencia.
- Las conductas que atenten contra la dignidad personal de otros miembros de la comunidad educativa, que tengan como origen o consecuencia una discriminación o acoso basado en el género, la orientación o identidad sexual, o un origen racial, étnico, religioso, de creencias o de discapacidad, o que se realicen contra el alumnado más vulnerable por sus características personales, sociales o educativas. Tendrán la consideración de muy graves.
- La suplantación de personalidad en actos de la vida docente y la falsificación o sustracción de documentos académicos.
- El deterioro grave, causado intencionalmente, de las dependencias del Centro, su material o documentos del centro o en los bienes de otros miembros de la comunidad educativa.
- Las actuaciones perjudiciales para la salud e integridad personal de los miembros de la comunidad educativa o la incitación a las mismas.
- Los comportamientos que vulneren la accesibilidad restringida a los dispositivos y soportes que no sean propiedad del alumnado.

Con carácter general, cuando un alumno acumule **dos amonestaciones por escrito**, dicho alumno verá suspenso su derecho a participar en las actividades escolares complementarias programadas por el centro, durante el tiempo que el Equipo de Convivencia estime oportuno, excepción hecha de las actividades propias del carisma del Centro.

Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 21)



Cuando sean **tres amonestaciones por escrito** las acumuladas por un alumno, se les aplicarán las medidas de corrección previstas para las conductas contrarias a las normas de convivencia (listadas en Decreto de la Junta de Castilla y León).

Cuando sean **cuatro amonestaciones por escrito** las acumuladas por un alumno, se considerará que incurre en reiteración en la comisión de conductas contrarias a las normas de convivencia en el Centro y, por tanto, tendrán consideración de conductas gravemente contrarias a las normas de convivencia. Así, se le impondrán las sanciones previstas para las conductas gravemente contrarias a las normas de convivencia (listadas en Decreto de la Junta de Castilla y León).

Para el caso de **faltas de asistencia y retrasos**, se aplicará lo previsto en la PGA del centro.

Las **correcciones** a las conductas perturbadoras de la convivencia se harán mediante:

- acciones inmediatas,
- medidas de corrección,
- procesos de acuerdo reeducativo,
- apertura de procedimientos sancionadores (faltas).

Las **MEDIDAS DE CORRECCIÓN** que desde el Centro se podrán adoptar para atajar o sancionar las anteriores conductas contrarias a las normas de convivencia serán las siguientes:

Conductas contrarias

- Amonestación escrita.
- Modificación temporal del horario lectivo (relativo a entrada, salida y permanencia en el Centro) por un periodo máximo de 15 días lectivos.
- Realización de tareas que contribuyan a la mejora y desarrollo de las actividades del Centro o, si procede, dirigidas a reparar el daño causado a las instalaciones o al material del Centro o a las pertenencias de otros miembros de la comunidad educativa, por un máximo de 5 días lectivos.
- Realización de tareas de apoyo a otros alumnos y profesores, por un máximo de 15 días lectivos.
- Suspensión del derecho a participar en actividades extraescolares del centro, por un periodo máximo de 15 días.
- Cambio de grupo del alumno, por un máximo de 15 días lectivos.
- Suspensión del derecho de asistencia a determinadas clases por plazo máximo de cinco días lectivos. Durante ese periodo quedará garantizada la permanencia del alumno en el Centro, llevando a cabo las tareas académicas que se le encomienden.

Conductas gravemente perjudiciales

- Realización de tareas que contribuyan a la mejora y desarrollo de las actividades del Centro o, si procede, dirigidas a reparar el daño causado a las instalaciones o al material del Centro o a las pertenencias de otros miembros de la

Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 7)

comunidad educativa, por un periodo no menor a 6 días lectivos ni mayor de 15.

- Suspensión del derecho a participar en actividades extraescolares del centro, por un periodo superior a 15 días lectivos e inferior a 30.
- Cambio de grupo del alumno, durante un periodo comprendido entre 16 días lectivos y la finalización del curso escolar.
- Suspensión del derecho de asistencia a determinadas clases o a todas ellas, por un periodo superior a 5 días lectivos e inferior a 30 días lectivos, sin que eso comporte la pérdida del derecho a la evaluación continua y entregando al alumno un programa de trabajo para dicho periodo, con los procedimientos de seguimiento y control oportunos, con el fin de garantizar dicho derecho.
- Cambio de centro.
- Expulsión temporal o definitiva del Centro.
- Ante un caso de acoso escolar, se aplicará el «Protocolo específico de actuación en supuestos de posible acoso en centros docentes, sostenidos con fondos públicos que impartan enseñanzas no universitarias de la Comunidad de Castilla y León».
- Los comportamientos que vulneren la accesibilidad restringida a los dispositivos y soportes que no sean propiedad del alumnado conllevarán la imposición de una sanción acorde a la gravedad de los hechos.

Actividad conjunta

Debatir con los alumnos qué les parece nuestro plan de convivencia; si existen, según ellos, otras conductas perturbadoras que debiéramos recoger en él; si las sanciones son adecuadas; explicarles el proceso sancionador; etc.

MARTES, 22 DE SEPTIEMBRE.

COMBATIR LA PEREZA.

CÓMO VENCER LA PEREZA | 3 CLAVES QUE NECESITAS CONOCER (4:08)

<https://youtu.be/MbD9PgYMC2k>

Elaborado a partir de la fuente: <https://es.aleteia.org/2018/05/29/9-estrategias-de-los-santos-para-combatir-la-pereza/>

¿Quién no ha caído alguna vez en las manos arrebatadoras de la “pereza”?

En estos tiempos es muy fácil de caer en la pereza, en la ociosidad, la flojera, la desidia e incluso, en la negligencia. ¡Son tantas las distracciones innecesarias que tenemos al alcance de la mano! Nuestro *smartphone* está siempre cerca,



dispuesto a distraernos con una notificación de noticias, un de mensaje de WhatsApp, un email, jueguitos, etc., etc.

Suena una notificación y, sin darnos cuenta, le prestamos más atención de lo debido, perdiendo así un instante precioso en nuestra vida.

San Juan Bosco, con una frase recuerda lo que algunos Padres de la Iglesia anteriormente expresaron: **“La pereza es madre de todos los vicios”**, porque ésta, con el debilitamiento de la atención que provoca, abre la puerta a otros vicios que nos oprimen.

Lo contrario a la pereza es la diligencia, la constancia, la laboriosidad, la responsabilidad. Y aunque no lo parezca, **vencer la pereza es bastante fácil**. Solo hace falta tomar la decisión de hacerlo y poner en práctica estos **SENCILLOS CONSEJOS**, que grandes santos han puesto en práctica antes que nosotros:

1 Ponerse metas, fijar prioridades

Ponte metas, diarias, semanales, anuales y, por qué no, de “vida”. Trata de cumplirlas. Sé ordenado y si ves que no lo consigues, revalúalas y fija una nueva meta, quizás más realizable. Haz realidad el dicho **“El que mucho abarca...”**.

Una buena organización con metas de cumplimiento, puede ayudar a erradicar la pereza. ¿Nos suena aquello de **“A Dios rogando...”**?

2 Minimizar las grandes tareas

A veces vemos demasiado grande una cosa para hacerla y la evitamos por su espesor, diciendo “es demasiado, nunca lo lograré”.

La estrategia consiste en dividir una gran tarea en tareas pequeñas, emplear varios ciclos para lograrlo. Simplemente se trata de comenzar poco a poco. La sabiduría popular dice **“Poco a poco se gana el cielo”**, y eso es una gran tarea.

3 Ser disciplinado

Ponerle un horario a todo y tratar de seguir con lo establecido nos ayuda a ser disciplinados y a no caer en la pereza.

4 Ejercitarse

Imita a los grandes deportistas, si fallas inténtalo de nuevo y no decaigas hasta lograrlo. “Otro intento más” (Arkano, sintonía oficial de una competición deportiva relativamente actual, la Vuelta Ciclista a España 2019).

5 Eliminar distracciones

Las distracciones deben claramente ser combatidas desde lo interior para no llegar a exteriorizarlas.

6 No sobrecargarse de responsabilidades

No intentemos hacer miles de cosas a la vez, eso del “multitasking” está científicamente comprobado que no funciona. Es mejor hacer una cosa bien y no diez a medias para no caer en el agotamiento. Como dice sabiamente el refrán: **“Más vale poco y bien que mucho y mal”**.

Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 21)

7 Ser entusiasta con los demás

El dejar el ensimismamiento para llegar al que está a mi lado y me necesita, nos aleja sin dudas del vicio de la pereza. Recuerda: **“Todos somos Mornese”**.

8 Lo primero es lo primero

Deja de lado la procrastinación y no postergues las obligaciones. **“No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”**.

9 Descansar no es pereza

El descanso no es no hacer nada, sino distraernos en actividades que exigen menos esfuerzo. Y no confundir descanso con pereza. Después de una ardua tarea, de la satisfacción por una meta alcanzada, es bien merecido tomarnos un descanso, para activar las energías y continuar produciendo.

Actividad conjunta

Si eres perezoso, es difícil que tengas los ojos abiertos y vayas atento por la vida para hacer cosas. ¿Lo eres, aunque sólo sea “un poquito”? Proponte una acción que te lleve a vencer la pereza.

MIÉRCOLES, 23 DE SEPTIEMBRE.

HABILIDADES PARA EL FUTURO: SOFT SKILLS Y HARD SKILLS.

¿CUÁLES SON LAS HABILIDADES MÁS DEMANDADAS EN UNA ENTREVISTA DE TRABAJO? (3:21)

<https://youtu.be/Qm7laecYQJE>

¿CÓMO SE DEMUESTRAN LAS HABILIDADES BLANDAS EN UNA ENTREVISTA DE TRABAJO? (1:44)

<https://youtu.be/61Wwfv8t5bl>

La base del valor como experto en una materia determinada está conformada por las hard skills o habilidades duras y, junto a las soft skills o habilidades blandas, construyen tu perfil profesional.

Sería interesante tomar nota de las habilidades que se presentan en el video, ya que están orientadas de forma totalmente práctica.

Fuente: <https://blogthinkbig.com/habilidades-futuro>

Dicen los expertos que las habilidades más demandadas en los trabajos del futuro, las denominadas **SOFT-SKILLS (HABILIDADES BLANDAS)**, son diez, y ya se



están buscando en los candidatos actuales. ¿Quieres saber cuáles son? ¿Reúnes alguna de ellas? No esperes más para descubrirlo y sigue leyendo.

Esas habilidades demandadas por las empresas en la actualidad distarán de las requeridas por las mismas organizaciones para los trabajos del futuro donde **la automatización se lanzará a la conquista**.

La llegada de las denominadas soft skills ha roto con los esquemas establecidos en los currículos, y además de la formación académica, ahora también tienen peso, igual e incluso superior, aquellas **habilidades intrínsecas a la persona en su relación consigo misma**, el resto de las personas y el ambiente de trabajo. Las soft skills están relacionadas con habilidades personales, interpersonales e intrapersonales que también resultan esenciales en el lugar de trabajo. ¿Sabes a qué habilidades nos referimos? ¿Quieres conocerlas?

Hoy trataremos **LAS TRES QUE SE CONSIDERAN LAS PRINCIPALES: CAPACIDAD RESOLUTIVA, PENSAMIENTO CRÍTICO Y CREATIVIDAD**.

La automatización de los puestos de trabajo por el progreso de la tecnología no significa el fin de la mano de obra humano. Tranquilidad, que habrá hueco para todos. Tan solo hay que plantearse **cómo cambiar y avanzar de manera conjunta**. Y es que, hay capacidades que, por el momento, las máquinas no desarrollan tan bien como nosotros.

El toque humano seguirá siendo necesario para la **resolución de problemas complejos**, el impulso del **pensamiento crítico** o la **creatividad**:

1. **Solución de problemas complejos:** si bien es cierto que las máquinas pueden sacarnos de un apuro bastante más rápido que una persona, también lo es que la tecnología no sabe cómo salir con ellos si los mismos no están adecuadamente definidos. Si la solución no está en su algoritmo o su esquema de resolución, **no habrá inteligencia artificial que valga para sacarte del apuro**. Una realidad donde las personas sí que pueden ser bien útiles. ¿Por qué? Los humanos cuentan con la posibilidad de detenerse, reflexionar y volver atrás para ver en qué punto arrancar de nuevo para encontrar una solución.
2. **Pensamiento crítico:** la capacidad de **interpretar**, así como de **imaginar** y **conectar** con el mundo es una habilidad que las máquinas desean de las personas. Aunque están mejorando y progresando en su corriente más crítica, las personas todavía le ganan el juego en este terreno.
3. **Creatividad:** Picasso, Galdós, Mozart... La capacidad de creación de los autores y compositores es una habilidad "envidiada" a día de hoy por la inteligencia artificial. **Lo aleatorio e intuitivo no es su fuerte**, e imitarlo no es sencillo. Por ello, esta cualidad humana se ha convertido en una de las más importantes y demandadas por las empresas como marca y cualidad diferencial.

Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 7)

Actividad conjunta

Comentar qué entienden los alumnos al respecto de cada una de estas tres habilidades, y si piensan que son esenciales para su futuro laboral. Si piensan lo contrario, ¿por qué?

HABILIDADES PARA EL FUTURO: OTRAS SIETE PARA RECORDAR.

¿QUÉ HABILIDADES SE PONEN EN EL CURRÍCULUM? (5:50)

<https://youtu.be/Zf510sTIHQM>

Fuente: <https://blogthinkbig.com/habilidades-futuro>

Tras enumerar ayer las tres habilidades principales, vamos con estas otras siete que tampoco hay que dejar atrás.

1. **Gestión de personas:** más allá de la analítica y las matemáticas, saber gestionar las capacidades de las personas para otorgarles uno u otro puesto, sabiendo **sacar el máximo partido** de ello, es una habilidad que la tecnología todavía no controla.
2. **Coordinación:** una comunicación efectiva y la colaboración entre los distintos miembros de un equipo de trabajo serán las bases que conformen una de las habilidades más demandadas en los trabajos del futuro.
3. **Inteligencia emocional:** aunque compartan parte de su nombre, por el momento, la inteligencia artificial no entiende también como las personas de **empatía** o **curiosidad**, dos partes esenciales del **racionamiento emocional**.
4. **Toma de decisiones:** no saldrá de una máquina la idea de cambiar de repente de idea, a pesar de que la que vaya a ejecutar ya se haya comprobado que no es la mejor. Si está escrita para ella, la llevará a cabo. Pero, ¿qué clase de persona haría eso? Por este motivo, las empresas buscarán a gente capaz de tomar decisiones por sí mismas teniendo en cuenta **las necesidades de la organización y lo mejor para ella**.
5. **Orientación:** el valor de saber ofrecer una buena orientación a los clientes para así proveerles de **la mejor solución a sus problemas** será una habilidad que se potencie y se demande al alza en el futuro.
6. **Negociación:** hablar, discutir los distintos puntos de vista y buscar la mejor solución para ambas partes. La negociación es una habilidad humana donde **la comunicación se convierte en protagonista**, y amoldarse a la situación y a las condiciones se hace inevitable. ¿Es capaz una máquina de hacerlo?
7. **Flexibilidad cognitiva:** la capacidad de **cambiar y adaptarse**. Ser flexible en función de los distintos momentos, necesidades y personas con las que se trabaje es esencial para un buen desarrollo del trabajo, tanto a nivel colectivo como particular.



Actividad conjunta

Hay más soft skills, como la resiliencia, la asertividad, el aprender a aprender (learnability), la proactividad,... Y tú, ¿reúnes estas habilidades? ¿Cuál de entre todas las habilidades, las diez, crees que tienes? A mí me sonó una un tanto “extraña”, las “habilidades de redacción”... ¿alguna vez te la habías planteado?

HABILIDADES DURAS QUE NECESITAS.

Las hard skills engloban las habilidades de carácter técnico o conocimientos específicos que se necesitan para realizar un trabajo. Son generalmente adquiridas a través de la educación formal, cursos de capacitación o experiencia laboral.

Como hemos visto, las hard skills se refieren a competencias técnicas y responden a conocimientos específicos en un determinado ámbito. El listado es muy amplio, ya que dependen de los conocimientos técnicos que demande cada sector.

La mayoría de las habilidades duras más requeridas giran en torno al sector tecnológico. De hecho, la demanda de profesionales tecnológicos ha crecido un 50% en la última década, según el Índice de Economía y Sociedad Digital (DESI). Ahora bien, **no todas las hard skills con mayor empleabilidad tienen que ver con el mundo digital.** ¿Cuál es el top de las competencias técnicas más buscadas?

1. **Programación**
2. **Inteligencia Artificial**, entre ellas las relacionadas con el Machine Learning, Deep Learning, Data Science o Natural Language Processing (NLP).
3. **Ciberseguridad**
4. **Cloud Computing**
5. **Análisis de datos.** El perfil de analista de datos se encuentra entre los más demandados en 2024. Un puesto que necesita de conocimientos en matemáticas, gestión de bases de datos, arquitectura de redes o programas de análisis de datos.
6. **Comunicación.** Si bien las dotes comunicativas pueden considerarse una habilidad blanda, son muy demandadas las hard skills enfocadas en la comunicación, la edición de contenidos, la redacción creativa o el marketing online y offline —y todas las herramientas vinculadas a estos campos—
7. **Idiomas**

Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 7)

JUEVES, 24 DE SEPTIEMBRE.

EL HALCÓN Y LA RAMA.



CONMEMORACIÓN MENSUAL DE
María Auxiliadora

SAL DE TU ZONA DE CONFORT Y EXPLOTA TU POTENCIAL AL MÁXIMO – LA HISTORIA DEL HALCÓN (4:50)

<https://youtu.be/Zn6kzY606CU>

Elaborado a partir de la fuente: *“Orar con una sonrisa diaria” (Agustín Filgueiras)*

En una ocasión le regalaron a un rey dos pichones de halcón, quien los entregó al maestro de cetrería para que lo entrenara. Pasados unos meses el instructor le comunicó al rey que uno de los halcones estaba perfectamente educado. El otro no, no sabía lo que le ocurría, no se había movido de la rama en la que lo puso el día de su llegada al palacio. Incluso había que llevarle hasta allí la comida.

El rey mandó llamar a expertos y curanderos. Pero nadie pudo hacer volar a aquella ave. Desde las ventanas del palacio veía, con pena, cómo el halcón permanecía inmóvil.

Publicó, al fin, un bando ofreciendo una recompensa a quien lograra hacerlo volar.

Poco después, una mañana, vio con alegría desde su ventana cómo el halcón volaba ágilmente por los jardines del palacio. Quiso conocer al autor de aquel “milagro”. Y le presentaron a un campesino. E, intrigado, le preguntó:

- ¿Tú hiciste volar al halcón? ¿Cómo lo lograste?
- Lo único que hice —respondió el campesino— fue cortarle la rama en la que se posaba. Y él, para evitar el golpe de la caída, abrió las alas y voló.

Las dificultades en la vida son providenciales: nos obligan a poner en juego, a usar, todas nuestras capacidades.

No es buen sistema de educación dar todo resuelto a los hijos, a los alumnos, a los aprendices... Eso les inutiliza y no les deja volar, perfeccionar su personalidad.

Dios no nos evita las dificultades. Nos ayuda a vencerlas. Incluso va podando ataduras a las que nos agarrábamos y que nos parecían seguridades, cuando, en realidad eran estorbos. Aunque, a veces, no lo entendamos ni nos agrade.

Supongo que todos estamos pensando en este momento en lo que nos ha venido, sin comerlo ni beberlo, eso que llaman COVID-19, pero que está y parece que va a seguir entre nosotros todavía un tiempo (aunque parezca que no).

Esta es una historia que te obligará a salir de tu zona de confort y explotar tu potencial al máximo, te será una fuente de motivación e inspiración, trata de que salgas y vuelas, busques tu superación personal. Solo hay una forma de triunfar en



la vida y eso es luchando por tus sueños, entonces sal y lucha por lo que te mereces.

Actividad conjunta

¿Te enfrentas a las dificultades de la vida, de los estudios,... o esperas a que todo se resuelva "por sí solo"? ¿Aprovechas al máximo todas las capacidades y habilidades que tienes? ¿Eres de los que piensan que se lo tienen que dar todo hecho?

¿Eres capaz de salir de tu zona de confort relacional? ¿Te paras alguna vez a pensar en los demás, en cómo se sienten, en cómo les podrías quizás echar una mano? ¿O eres de los que se conforman con que los demás piensen en ti?

VIERNES, 25 DE SEPTIEMBRE.

¿EN QUÉ ESTÁS PENSANDO?

NO PODRÁS RENDIRTE DESPUÉS DE ESTO (1:45)

<https://youtu.be/-RuHRRoMaL8>

¿Estás pensando en rendirte?

Permíteme preguntarte esto: ¿alguna vez has estado a punto de ahogarte?

Hace algunos años estuve a punto de ahogarme y básicamente pude ver dos formas de ahogarse en el agua.

Recuerdo haber pensado: "simplemente puedo rendirme y cubrir mi nariz hasta que ya no aguante más y la desesperación luego haga que entre agua a mis pulmones, ahogándome desesperanzado". Pero también recuerdo haber pensado: "debe haber otra forma. ¿Qué tal si intento hacer algo al respecto? ¿Qué tal si intento nadar hacia la orilla? ¿Qué tal si entrego todo lo que tengo? ¿Qué tal si lo intento de tal forma y con tal determinación que me quede sin reservas?"

Sí, recuerdo haber pensado: "Si voy a morir, ¿qué tal si muero intentando no morir?"

¿Quieres saber algo? La única razón por la que hoy escuchas este mensaje es porque cuando tuve esas dos opciones delante de mí, entre morir sin hacer nada y morir intentando no morir, opté por la segunda opción.

Piénsalo, **a veces la situación es difícil, pero no complicada. Puede que todo se resume entre rendirse y morir, o morir en el intento.**

En ese caso, amigo mío, lo único que tienes que hacer es seguir adelante, así que no te detengas y... nos vemos en la orilla.

Conozco a una persona que sostiene que, cuando te estás hundiendo sin remedio en una piscina, debes luchar por llegar hasta el fondo, porque ahí está el único sitio desde donde puedes darte impulso para poder salir disparado hacia fuera del agua...

Lo difícil es tenerlo claro, porque justo es el momento en que tomar decisiones es sumamente difícil... no te planteas ir hacia abajo mientras tratas desesperadamente de no ahogarte, intentado permanecer arriba, fuera del agua.

Ya, ya... en una piscina puede parecer fácil pero, ¿y en otras situaciones? ¿Dónde situamos exactamente el momento de "tocar fondo"?

Actividad conjunta

Muchas veces tenemos tal sensación de ahogo, y no importa cuál sea la causa, que ni siquiera podemos pararnos a pensar. ¿Eres capaz de no detenerte, de intentar salir del bache por todos los medios?

¡¡¡FELIZ FIN DE SEMANA!!!

Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 7)





PREPARANDO UNA ENTREVISTA DE TRABAJO

Guía rápida para contestar a la pregunta: si fueses un animal, ¿cuál serías?

La entrevista de trabajo es una parte importante del proceso de búsqueda de empleo y por ello hay que prepararla a conciencia. Generalmente tendrás que responder a preguntas relacionadas con tu experiencia profesional, pero en ocasiones pueden sorprenderte con preguntas de esas de psicólogos...

Si fueses un animal, ¿cuál serías?

Sonríe, respira y tómate tu tiempo para pensar en algunas de estas claves antes de contestar.

La empresa

Antes de acudir a la entrevista tuviste que **investigarla** lo suficiente como para saber acerca de su **misión, su cultura y valores, su imagen corporativa, etc.** Con estos datos, ¿se te ocurre algún animal que la represente?

El puesto de trabajo

Según el puesto de trabajo al que optes se requerirán determinadas cualidades por encima de otras. Por ejemplo, si se quiere **seleccionar a un comercial** interesará que sea buen **comunicador, dinámico, con resistencia a la frustración** y con «**don de gentes**».

Por otro lado, si se quiere **contratar a un financiero**, en condiciones normales primará el que esté **orientado al detalle**, que tenga **capacidad analítica** y dotes para la **organización y planificación a medio/largo plazo**.

Asegúrate de que el animal que elijas se “adaptaría” por sus características al puesto ofertado.

Tus mejores cualidades

En línea con lo anterior, aquí tienes una buena oportunidad para resaltar tus mejores cualidades a través del animal que elijas. Trata de que éstas se relacionen con los dos puntos anteriores lo máximo posible.

*“Tú le puedes enseñar a trepar un árbol a un pavo,
pero es mucho más fácil contratar a una ardilla para que lo haga”*

Con estas claves ya tienes un primer esbozo de **CÓMO elegir el animal más apropiado** para tus propósitos. No obstante, para no dejarte en cueros, desplumado o escama-

Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 7)

do, aquí van algunos **ejemplos de animales QUE puedes elegir y sus asociaciones a valores y competencias:**

Delfín



Con su gran capacidad de adaptarse a los cambios en su entorno y la nobleza que muestra al ayudar a sus semejantes, el delfín representa competencias como la **FLEXIBILIDAD** y el **TRABAJO EN EQUIPO**, aspectos muy valorados en la mayoría de compañías. Además es un excelente **COMUNICADOR** y está abierto a interactuar con otras razas como ocurre con el ser humano.

Elefante



El elefante es un animal que defiende a sus semejantes y a su territorio, eliminando los obstáculos con fuerza y sabiduría, mostrando así su noble **SENTIDO DE PERTENENCIA** y **COMPROMISO**.

Pingüino



En su comunidad no se distingue un rol preponderante para ningún sexo, lo cual nos da un claro ejemplo de la conducta que debemos seguir en nuestra sociedad, siendo un referente en valores como la **IGUALDAD** y la **EQUIDAD**.

Dromedario



Los dromedarios son originarios de la península Arábiga, aunque han sido introducidos por el hombre en multitud de lugares. Se caracterizan por su fácil adaptación a los climas extremos y por su capacidad para sobrevivir sin alimento ni agua durante varios días. Así, se puede argumentar la elección de este animal aludiendo a competencias como la **RESISTENCIA A ENTORNOS COMPLICADOS** o la **RESILIENCIA**. Además aparece en el «top ten» de multitud de listas de los animales más cotizados del mundo.

Ciervo



Las personas que se vinculan con este animal son intuitivas, y con frecuencia tienen percepciones bien desarrolladas e incluso extrasensoriales. Se le relaciona con la gentileza de palabra, pensamiento y contacto, la habilidad para escuchar, la gracia, la comprensión de lo que se necesita para sobrevivir, el poder de la gratitud, la **GENEROSIDAD** y la habilidad del sacrificio por el bien más alto. Este animal definiría a una persona **AFILIATIVA** con altas dotes de **INTELIGENCIA EMOCIONAL**.



Existen muchos más ejemplos, piensa en ello y recuerda, lo más importante es lo que el entrevistador busca, que es ver tu...

- Capacidad de reacción
- Capacidad de argumentación
- Encaje con el puesto/organización.

DETALLES HARD SKILLS PARA UN CURRICULUM

¿Cómo presentar las hard skills en el CV?

Adquirir hard skills, “habilidades duras”, es muy importante, pero tanto o más lo es saber cómo presentarlas en tu CV de forma clara y concisa. ¿Qué pautas debes tener en cuenta?

Crea una sección dedicada a las hard skills más relevantes para el puesto al que optas. La manera más ordenada de presentarlas es bajo los títulos o certificaciones adquiridas mediante la formación. No obstante, no es necesario nombrar una a una las habilidades duras que dispones, ya que los técnicos en Recursos Humanos ya pueden saber qué hard skills dominas a través de esta titulación.

Por otro lado, aquellas que no se hayan adquirido mediante formaciones oficiales, puedes incluirlas también en el apartado de “habilidades y competencias”. En esta sección, tan solo deberás poner las habilidades duras más relevantes para el puesto de trabajo al que quieres optar. Siempre es de ayuda incluir ejemplos concretos de cómo has utilizado tus hard skills en experiencias laborales anteriores o presentar resultados medibles que demuestren tu competencia. Por ejemplo: "aumenté la eficiencia del proceso de análisis de datos en un 20%".

Aquí y ahora

El reino de Dios está en medio de vosotros (Lc 17, 21)

