

Guía para ejemplificar Tus Competencias

Antes de realizar esta actividad, asegúrate de haber realizado lo siguiente:

- Ver la presentación correspondiente a la Sesión Dos, Inventario de Competencias y
- Realizar la Actividad A, **Guía para Inventariar Tus Competencias**.

Listo? Bien! Ahora es el momento de **ejemplificar y sintetizar tus competencias** más importantes, haciendo uso de la presente guía.

Herramientas para ayudarte a comunicar tus competencias

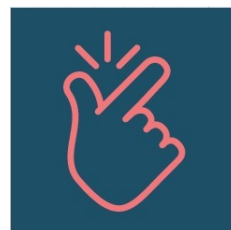
A continuación se presentan 4 modelos para ejemplificar tu perfil de competencias ante un empleador. Haber realizado estos ejercicios te será de gran utilidad en una situación de entrevista de empleo u otra oportunidad que te acerque a una oportunidad de empleo.

Los modelos **STAR, CAR, Tu experticia y SIR** parten del mismo fundamento:

Selecciona una circunstancia real de tu pasado profesional y úsala para demostrar que estás en capacidad de resolver problemas y lograr objetivos en línea con los planteados en el contexto de el empleo que solicitas ahora.

Puedes usar una o varias de estas herramientas para reconocer y ayudarte a ilustrar tantas situaciones del pasado y competencias como lo desees. Es importante que:

- Siempre concentres la descripción en tus **acciones y logros personales** más que en los esfuerzos y logros del equipo de trabajo en el que te encontrabas.
- Seas **detallista** en tus descripciones y a la vez **concisa**.
- Seas **objetiva y realista**. Elementos como cifras y verbos suelen ser ingredientes ganadores, úsalos!



Método STAR



SITUACIÓN Describe una situación específica de trabajo en la que te hayas encontrado

TAREA ¿Qué objetivo o meta debías alcanzar?

ACCIÓN ¿Cuáles acciones tomaste para lograr el cometido? Sé específica y concisa. Concéntrate en describir tus acciones y no las del grupo.

RESULTADO ¿Cuál fue el resultado de tus acciones? ¿Cómo concluyó la situación? ¿Qué logros alcanzaste? ¿Qué aprendiste de la experiencia?

Ahora es tu turno!

Describe a continuación una experiencia que describa alguna(s) de tus competencias

LA SITUACIÓN

TU TAREA

TU ACCIÓN

EL RESULTADO



Método Solución de problemas - Tu experticia profesional

Problema

Solución

Ejemplo

**Resultados
medibles**

Experticia Profesional

PROBLEMA Describe un problema que haya enfrentado alguna empresa en la que trabajaste, en cuya solución tuviste un rol importante.
¿Qué problema(s) puedes resolver en la empresa en la cual estás interesada en trabajar?

SOLUCION ¿Qué soluciones brindaste? ¿Qué soluciones puedes brindar ahora a esta nueva empresa?

EJEMPLO Da ejemplos concretos de como lo solucionaste en el pasado.

RESULTADOS MEDIBES Brinda indicadores numéricos y específicos.

EXPERTICIA PROFESIONAL Escribe en una oración la experiencia profesional que demostraste. Comienza escribiendo sobre experiencias del mundo real con compañías reales, roles y problemas resueltos. Luego regrese y haga todas las referencias específicas genéricas y en tiempo presente.



Ahora es tu turno!

Describe a continuación una experiencia que describa alguna(s) de tus competencias

EL PROBLEMA

TU SOLUCIÓN

EJEMPLO

RESULTADOS MEDIBLES

TU EXPERTICIA PROFESIONAL



Método CAR

Contexto

Acción

Resultado

CONTEXTO Describe una situación y la escena que brinden un ejemplo relevante de tu pasado. La clave está en elegir un ejemplo que demuestre claramente la calidad o habilidad por la que el empleador está preguntando.

ACCIÓN Explica qué acción tomaste, describe cuales pasos diste y porque razones. Se específico, evita hacer descripciones vagas.

RESULTADO Detalla el resultado de tu acción. Ofrece hechos específicos relacionados con el resultado. Por ejemplo, cita cifras y estadísticas, o comentarios de tu gerente, que respalden tu afirmación.

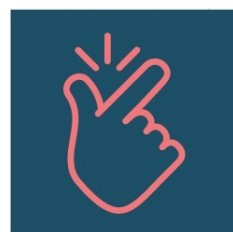
Ahora es tu turno!

Describe a continuación una experiencia que describa alguna(s) de tus competencias

EL CONTEXTO

TU ACCIÓN

EL RESULTADO



Método SIR

Situación

Iniciativa

Resultado

SITUACIÓN Describe una situación específica de trabajo en la que te hayas encontrado.

INICIATIVA ¿Qué iniciativa tomaste?

RESULTADO ¿Qué resultado obtuviste de la iniciativa que tomaste y tus acciones?

Ahora es tu turno!

Describe a continuación una experiencia que describa alguna(s) de tus competencias

LA SITUACIÓN

TU INICIATIVA

EL RESULTADO

