

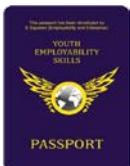
# E FOR UR World

## La empleabilidad de la A a la Z

Para el trabajador del conocimiento en el siglo XXI



'No es solo empleo, es un modo de vida'



YES

Youth  
Employability  
Scheme

*Education gives you Wings*

**Choice  
Freedom**



## Introducción - Tu vida es tu negocio



*'Nothing is guaranteed to those who do nothing' – Anónimo*

El mundo es cada vez más complejo y los avances tecnológicos presentan sus ventajas y desventajas, un vistazo rápido en cualquier espacio público hoy en día, y vemos a la gente centradas en las pantallas de sus Smartphone. Puede que incluso tu estés leyendo estas líneas en tu teléfono. Lo que no cabe duda es que lo harás en la pantalla de algún otro dispositivo. Ahora no solo el lenguaje nos diferencia de otros animales, sino que somos los mamíferos que más tiempo pasamos parados, haciendo gran parte de nuestras tareas diarias a través las pantallas de nuestros diversos dispositivos. Estas pantallas son nuestra visión del mundo, para muchos una herramienta social esencial para interactuar con amigos reales y virtuales. Por supuesto, estas pantallas también ofrecen oportunidades para trabajar desde donde queramos y obtener otros ingresos adicionales. Así de forma simple podemos encontrar muchos productos online que prometen altos ingresos por muy poco esfuerzo. Pero la mayor parte contiene publicidad engañosa y rara vez estas sumas llegan. El viejo dicho "demasiado bueno para ser cierto" se hace aquí realidad. El mejor camino de construir tu vida si optas por desarrollar una actividad a distancia, que se adapte a tus necesidades y aspiraciones, es pensar en ti mismo como un negocio.

En un mundo globalizado y con múltiples tecnologías emergentes, las condiciones de competencia exigen que todos pensemos en nuestras capacidades y en cómo podemos añadir valor a la cadena de producción y distribución. Todos tenemos necesidades y deseos, pero si queremos alcanzar el estilo de vida al que aspiramos es esencial que podamos ser productivos y desarrollar y movilizar las habilidades que se están demandando, o crear una nueva empresa. Pensar en su vida como un negocio, nos permite responder a preguntas como

- ¿Por qué me contrataría?
- ¿En cuanto tiempo crees que podrías dar un valor añadido a mi negocio?
- ¿Cuáles son tus planes para los próximos tres años?



Estas y otras preguntas complejas son cada vez más comunes en una entrevista de trabajo. Revisar cuáles son tus habilidades y buscar la forma de desarrollarlas y mejorarlas son la clave para entrar en el mercado laboral y buscar tu autorrealización. A menudo la tarea parece desalentadora, y muchos programas de enseñanza y aprendizaje se centran en los contenidos y en planes de estudio basados en las materias antiguas y obsoletas. Afortunadamente, estas situaciones están cambiando a medida que las escuelas, los colegios y, en cierto modo, las universidades reconocen sus funciones y responsabilidades para hacer que los jóvenes y los estudiantes adultos sean más aptos para el empleo y/o más capaces de crear sus propios puestos de trabajo. En esta publicación que hemos titulado *La Empleabilidad de la A a la Z*, el equipo de E4 se ha centrado en prepararte para un viaje a través de la empleabilidad y mostrarte el modelo E4, que esperamos que pueda ayudarte a mejorar tu vida.

**Cómo utilizar esta guía** – Esta guía ha sido diseñada por el equipo **Employability4 (E4)** para apoyarte en la mejorar de tus competencias para la empleabilidad, apoyarte a desarrollar una ocupación, diseñar una trayectoria profesional, acceder a diferentes oportunidades, etc. Trabaja de la A a la Z y luego cada uno de los Apéndices. Esto le dará un impulso a tu desarrollo profesional y te ayudará a planificar y desarrollar un plan de empleabilidad teniendo en cuenta tus competencias y las oportunidades del mercado laboral. Trabaja de la A a la Z paso a paso, no te precipites y tómate tiempo para considerar lo que cada uno representa y relacionarlo con tu propio contexto y aspiraciones profesionales.

**Quien** – Este método está dirigido a personas interesadas en mejorar su empleabilidad, padres que necesitan apoyar a sus hijos en la empleabilidad, educadores y formadores que trabajan desarrollando las habilidades para el empleo en jóvenes o adultos.

**Puedes acceder a todo lo que necesitas sin pagar un euro**



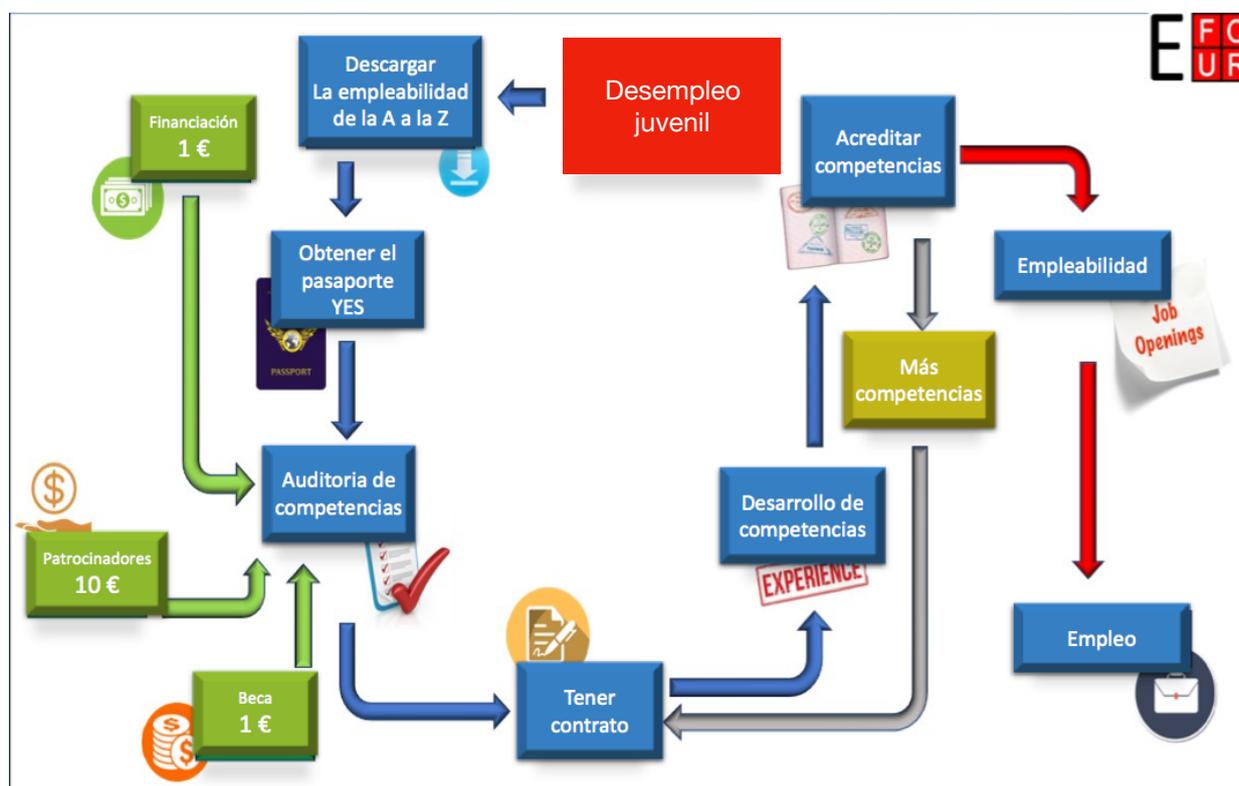
## ¿Cómo trabaja el modelo E4?

El modelo E4 ha sido diseñado para ayudar a todos los que están interesados mejorar sus habilidades para la empleabilidad y que tienen un acceso limitado a fondos y oportunidades de enseñanza y aprendizaje, y/ o poca experiencia laboral.

Un usuario interesado en el método E4 podrá desarrollar sus habilidades y conocimientos, buscar oportunidades, a través de las distintas áreas diseñadas para ello. Los interesados en la creación de empresas también encontrarán material de apoyo y podrán aplicar el enfoque *Enterprise 360*, desarrollado también por el equipo de la E4.

El **Modelo E4** es un proceso de 12 pasos. Seguiremos cada un de ellos con detenimiento.

El viaje del usuario E4 queda representado en el siguiente diagrama:



*“Muéstrame una persona que ame su trabajo y te mostraré a una persona que no ha trabajado nunca”*

**Anónimo.**

### Pasos

1. Visita una de las páginas E4.
2. Regístrate y descarga la publicación *La empleabilidad de la A a la Z*.
3. Trabaja de acuerdo con la metodología. Asegúrate de que estableces contacto con el equipo E4 a través de este correo electrónico [help@employability4world.com](mailto:help@employability4world.com)
4. Obtén el Pasaporte YES (Disponible de forma gratuita on-line o puedes comprar la app).
5. Realiza un auditoria de tus competencias – accesible a través de las páginas web E4.
6. Rellene su pasaporte YES con sus habilidades y competencias
7. Completar las actividades relacionada con las competencias básicas
8. A través de su Plan de Desarrollo Personal, los Objetivos SMART exploran los contratos de \$1.
9. Completa el formulario para solicitar ayuda financiera (accessible on-line).
10. Explora la InternZone e identifica las oportunidades (aseguraté que has completado tu contrato de 1€).
11. Visita el área relacionada con las oportunidades de trabajo.
12. Actualiza tu pasaporte YES

Si sigues los 12 pasos, te involucras y actualizas de forma continuada tu pasaporte YES, habrás hecho alguna, sino todas de las cosas siguientes:

- Aumentar tus competencias básicas.
- Abrir nuevas oportunidades.
- Desarrollar una idea de negocio.
- Encontrar rutas adecuadas para tu desarrollo profesional.

## Antes de empezar

**Las aplicaciones y los contratos de 1€ estés disponibles para aquellos que puedan comprarlas**

Si no puedes costarlas, puedes solicitar una ayuda financiera de 10€ que te permitirá acceder a 10 actividades de 1€

Regístrate en el pasaporte on-line YES es gratis. La beca se puede solicitar a través del siguiente enlace

**Employability 4 World**

Si decides comprar la aplicación recibirás 3 accesos de 1€ de forma gratuita.



*'El éxito no es una casualidad. Es trabajo duro, perseverancia, aprendizaje, estudio, sacrificio y lo más importante amar lo que estás haciendo o aprendiendo a hacer'*

*Pele*

**Recuerda que descargando esta publicación te estás convirtiendo en un trabajador del conocimiento.**

***Tu cerebro es tu activo más importante, así que trátalo bien!***

**¡Empecemos!**





- A. Accede a tu potencial
- B. Estar preparado
- C. Cultiva tus actitudes
- D. Descubre tu pasión
- E. Comprométete profesionalmente
- F. Encuentra tu camino
- G. Establece objetivos
- H. Hábitos
- I. La iniciativa es la clave
- J. Malabarismos para el éxito
- K. Conocer tus límites
- L. Dejando tu marca
- M. Gestiona tu tiempo
- N. Nuevas habilidades
- O. Cultiva tus oportunidades
- P. Hablar en Público
- Q. Las preguntas son esenciales
- R. Leer
- S. Autoconfianza
- T. Asumir riesgos
- U. Entendiendo la cadena de suministro
- V. Vocabulario
- W. El mundo y su ostra
- X. El factor X
- Y. Tu plan de desarrollo personal
- Z. El cenit como meta - ¡Es hora de empezar!



## A - Accede a tu potencial

*'There are no secrets to success. It is the result of preparation, hard work, and learning from failure'*  
**Colin Powell.**

Con esfuerzo y perseverancia, todo el mundo puede lograr todo aquello en lo que se centra. A menudo puede parecer desalentador e inalcanzable y esto hace que sea esencial que nos centremos en aquellas áreas y cosas que probablemente nos mantengan interesados y centrados. No todos nosotros podemos ser un Mark Zuckerberg o Richard Branson, pero la verdadera riqueza no siempre se trata de tener mucho dinero. La mayoría de las personas van a vivir la mayor parte de su vida sin ser ricos. Pero si van a poder vivir felices la mayor parte de su vida si se ocupan en actividades que les gustan.

Como demuestra la cita anterior, es fundamental conocer cuáles son tus pasiones e ir a por ellas!. El **Modelo E4** ha sido diseñado para ofrecerte diferentes posibilidades que van a permitirte probar diferentes áreas y buscar lo que más te gusta hacer, mientras apoya este camino con diferentes recursos.

### Recursos

Cómo mejorar todo tu potencial (en inglés)

[Ir al enlace](#)

5 pasos para alcanzar tu potencia (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## B - Estar preparado

*'Estar preparado es la mitad de la victoria'*  
**Miguel de Cervantes**

En períodos de rápido cambio, no siempre es fácil estar completamente preparado, pero hay medidas que todos podemos tomar para asegurarnos de que hacemos todo lo posible para estar lo más preparados posible.

Entonces, ¿cómo podemos prepararnos? El **Modelo E4** se basa en la futurología, que simplemente es enfocar nuestros deseos en que queremos en el futuro. Hoy en día muchos de los puestos de trabajo no existían hace 10 años y en los próximos 10 habrá muchos puestos de trabajo que todavía no existen, es decir, en 1984 algunos de los puestos de trabajo que se preveían para el futuro eran: Investigador sobre Energía Solar, Técnico Láser, Consultor en Genética, Acuicultura, Técnico de Inteligencia Artificial,. El único de esta lista que aún no está considerado como un puesto de futuro es el de Consultor en genética. Pero la cada vez más importante investigación sobre el ADN y la generalización de los estudios genéticos harán que sea una profesión de futuro en un corto plazo.

Para 2030, algunos de los puestos de trabajo que se plantean son: Astro-banquero, Decodificador de señal cerebral (lector de mentes), Chef-agricultor (agri-restaurador), Conductor de lombriz robótica, Entrenador de holocubierto, Reciclador de chatarra espacial, Arqueólogo digital - de hecho, el Chef-Framer y el arqueólogo digital ya están surgiendo. Así que estar preparado es ver cómo están cambiando las cosas y considerar qué habilidades se pueden exigir en el futuro.

Piensa en términos de futurología a medida que construyes tu plan de desarrollo personal, e identifica tus objetivos SMART. No tengas miedo de dejar volar tu imaginación, lo que más te atrae de las tecnologías futuras. Busca recursos.

Visita [www.2045.com](http://www.2045.com) y mira el video en la página de inicio para una visión interesante de cómo puede desarrollarse el futuro, ¿cómo podemos prepararnos para esto?

## Recursos

Cómo reducir tu estrés (en inglés)

[Ir al enlace](#)

Cómo prepararte para todo (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## C – Cultiva tu actitud

*"Algunas personas sueñan con grandes logros, mientras que otras permanecen despiertas y los consiguen"*  
**Anónimo**

La actitud lo es todo, ninguna persona exitosa ha disfrutado del éxito sin tener la actitud correcta.

¿Cómo cultivamos la actitud? Desafortunadamente, no es una solución rápida y requiere mucha consideración y planificación. Sí, esas palabras aburridas. Muchos de nosotros somos demasiado ambiciosos y tenemos la actitud, 'a los 30 seré millonario, a los 40 quiero retirarme'. Pero las palabras requieren acción y a menudo realmente nos preparamos para fracasar, estableciendo metas poco realistas.

Los objetivos poco realistas son el asesino de una actitud positiva. Considera el ejemplo de los deseos para el año nuevo, los gimnasios están llenos en enero de nuevas personas con el objetivo de ponerse en forma. Pero estos deseos se apagan rápidamente como la comprensión de que requiere compromiso. El mejor oxígeno para la actitud es el éxito, y esto se logra mejor por tener pequeños objetivos limitados y luego construir sobre pequeños éxitos.

Por ejemplo, dedica una hora al día para centrarte en tus habilidades de empleabilidad, identifica las áreas que desea desarrollar y busca utilizar esa hora para participar en actividades que le permitirán lograr y desarrollar estas habilidades.

Comienza por hacer la encuesta de habilidades que se puede encontrar en la [auditoría de habilidades](#).

## Recursos

Cuatro modelos de cultivar una actitud mejor sobre tu vida (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Desarrollar la actitud correcta (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## D – Describe tu pasión

*‘Las personas que tienen pasión por lo que hacen, alcanzan el confort financiero más a menudo que las que no los tienen’*

**Jean Chatzky**

La mayor riqueza de una persona es su satisfacción laboral, o por decirlo de otro modo, aquellos que disfrutan de lo que hacen son a menudo más exitosos.

La mejor manera de pensar en esto es perseguir el placer y no el papel, es decir, no el dinero. Pero para muchas personas a menudo es difícil encontrar su pasión en términos de trabajo y actividades profesionales. Esta es una buena razón para probar un montón de cosas diferentes. A menudo pensamos que no vamos a disfrutar de algo, y sin embargo una vez que nos hemos comprometido con ello resulta que disfrutamos mucho más de lo esperado.

Al equipo de E4 le gusta llamarlo el "enfoque falso de trabajo", es decir, cuando estoy seguro de lo que no me gusta, me acerco a aprender lo que me gusta. Es mejor decir que lo intenté y no me gustó que decir que no creo que me guste.

Pregunta a cualquier orador público exitoso y te dirán que cuando comenzaron pensaron que odiarían hablar en público.

### Recursos

Cómo encontrar tu pasión a través de 5 ejercicios de creatividad (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Cuatro formas prácticas de encontrar la pasión de tu vida (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## E – Comprométete profesionalmente

*‘Un escritor profesional es un aficionado que no renunció’*

**Richard Bach**

A menudo escuchamos a la gente decir de otros que son muy profesionales, pero no sabemos que es lo que esto significa y cómo podemos asegurar que vamos a ser buenos profesionales.

En estos tiempos de rápido cambio y normas culturales muy diversas, es esencial estar preparados y ser conscientes de lo que se espera de nosotros en cualquier situación en la que nos podamos encontrar. Por ejemplo, aunque el traje y la corbata se están volviendo anacrónicos, algunos lugares de trabajo todavía exigen un código de vestimenta formal. Pregunta a las personas que trabajan en los puestos que más te interesan. No tengas miedo de acercarte a otras personas (tanto dentro como fuera de tu entorno laboral) y preguntarles sobre el trabajo que hacen y tratar de aprender de estos encuentros informales.

Si puedes contactar con profesionales, como maestros, directores de escuelas o profesores, pregúntales sobre sus experiencias y sobre los diferentes empleos que vas a encontrar. Hay, por supuesto, algunos conceptos básicos como puntualidad, vestimenta correcta, cortesía, fiabilidad, honestidad e integridad.

Por ejemplo, si tienes una entrevista o una reunión, llega al menos 30 minutos antes y evita problemas inesperados que pueden surgir en el trayecto. Es mejor llegar antes y esperar (puedes tomar un café en algún sitio cercano)

Las excusas son una mala características de la profesionalidad. Ser responsable y comprometiendo con la calidad en el trabajo son siempre una buena marca profesional. No dudes en hacer cualquier pregunta que pueda tener enviando un correo electrónico al equipo de E4 en [help@employability4world.com](mailto:help@employability4world.com)

## Recursos

Diez modos de ser profesional en el trabajo (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Que significa ser profesional (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## F – Encuentra tu camino profesional

*'Have the end in mind and every day make sure your working towards it'.*

**Ryan Allis**

¿Cuándo fue la última que alguien te preguntó qué quieres hacer con tu vida?. No fuerezes demasiado tu respuesta, como dice Baz Luhrmann en la famosa canción Wear Sunscreen 'The most interesting people I know didn't know at 22 what they wanted to do with their lives, some of the most interesting 40-year-olds I know still't'.

Encontrar el camino correcto requiere perseverancia. Existen muchos caminos. Y necesitas identificar bien cuáles son los que más te apasionan y cómo encontrar la manera de movilizar esta pasión en tu vida profesional. Desarrollar diferentes tareas y ejercicios, asumir trabajos y oportunidades que pueden no parecer adecuadas inicialmente te ayudarán a encontrar tu camino. Piensa en ello como lo que hemos hablado en los párrafos anteriores, "si sé lo que no me gusta, me acerco a lo que me gusta".

El **modelo E4** tiene como objetivo crear una miriada de diferentes taras y actividades para ayudar a los usuarios-estudiantes a encontrar las mejores opciones para ellos en términos de sus intereses. Y así ayudarles a encontrar donde sus pasiones se pueden aplicar de forma más productiva. Date un tiempo para investigar diferentes caminos, revisar los recursos y luego comprueba tu pasaporte YES y las áreas que necesitan más desarrollo. Utiliza nuestras herramientas formativas para completar tu pasaporte.

Si no puede pagar esta formación, echa un vistazo a las ayudas a la formación en [www.employability4world.com](http://www.employability4world.com) y si necesitas ayuda ponte en contacto con el Equipo E4 para obtener ayuda.

## Recursos

Un poster de tu carrera (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Utiliza una pantalla (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## G – Establece objetivos. Se inteligente (SMART)!

*‘Si sientes que hay algo ahí fuera que se supone que debes estar haciendo, si tienes pasión por ello, entonces deja de desear y hazlo’*

**Wanda Sykes.**

Organizarse es el sub-texto de este Employability4 A-Z, así que ¿por qué no lo teníamos como una sección? Bueno, porque si estás leyendo estas líneas entonces has reconocido la necesidad de organizarte. El uso de esta A-Z es un buen comienzo y encontrar la mejor manera de desarrollar su plan de acción, y crear un plan de desarrollo profesional.

Entonces, ¿cómo podemos participar mejor en un ejercicio para establecer objetivos?

Empecemos por ser **SMART (inteligente)** – *‘Ser inteligente es tu elección’*

- **S = Saber** - Entender lo que los empleadores quieren y saber cómo ser el mejor;
- **M = Motivado** - Los empleadores quieren a alguien que se destaque entre la multitud;
- **A = Armado** - Buena educación, buena experiencia laboral, buenas habilidades sociales, buena preparación
- **R = pReparado** - Conocer los conceptos básicos;
- **T = Tenaz** - Nunca te rindas y **NUNCA** dejes que nadie ponga en duda tus metas

Estas son las claves si buscamos asegurar un empleo o desarrollar cualquier otra actividad. Si estamos buscando desarrollar nuestro propio proyecto, empresa social y/o start-up empresarial, nuestros objetivos **SMART** podemos definirlos así:

- **S = Saber** - ¿Qué quieren nuestros clientes potenciales y quiénes son nuestros competidores?
- **M = Motivado** - Estar decidido a seguir adelante incluso si las ideas de negocio demuestran al final no ser viable. Las lecciones aprendidas **NUNCA** se perderán.
- **A = Armado** - Investigación eficaz, buena red, buenas habilidades sociales, buena preparación
- **R = pReparado** - Research all relevant avenues, know the basics
- **T = Tenaz** - Nunca te rindas y **NUNCA** dejes que nadie hable ponga en duda tus metas. Ser tenaz es clave - siempre recuerda

***‘Tienes que fracasar muchas veces para conseguir el éxito’***

Así que ahora que estamos pensando inteligente vamos a establecer algunos objetivos **SMART**.

- **S**imples (específico, sensato, significativo).
- **M**edibles (significativos, motivadores).
- **A**lcanzables (apropiados, alcanzables).
- **R**elevantes (fácil, realista y con recursos, basado en resultados).
- **T**emporalizables (basado en el tiempo, el tiempo limitado, el tiempo/costo limitado, oportuno, sensible al tiempo).

Teniendo en cuenta los anterior, puedes aplicar estos principios a un plan de desarrollo profesional , por ejemplo:

- **Simples** - Completa el cuestionario de habilidades y planifica tu pasaporte YES
- **Medibles** - Envía el cuestionario y traza un plan
- **Alcanzables** - Utiliza los recursos de el manual Empleabilidad de la A a la Z
- **Relevantes** - Céntrate en el desarrollo de tus habilidades y desarrolla tu pasión
- **Temporalizables** - 3 días.

No pases demasiado tiempo tratando de desarrollar cada aspecto, sólo se honesto y asegúrate de que cada uno cumple con estos diversos criterios.

## Recursos

Siete lecciones de vida de Benjamin Franklin que debes leer  
(en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Objetivos SMART(en inglés)

[Ir al enlace](#)

## H – Hábitos

*‘La calidad no es un acto, es un hábito’*

**Aristóteles**

El hábito es a menudo visto como algo negativo, todos tenemos malos hábitos y estos tienden a obtener la mayor parte de nuestra atención, pero a medida que se desarrollan los malos hábitos también podemos desarrollar buenos hábitos. Piensa en el tipo de buenos hábitos que apoyarán su desarrollo profesional. La conocida lista de los 7 hábitos de las personas exitosas son:

1. Sé proactivo
2. Empieza con el objetivo en mente

3. Poner en primer lugar lo primero
4. Piensa en ganar-ganar
5. Busca primero entender, luego ser entendido
6. Haga una sinergia
7. Afila la sierra

Los tres primeros se centran en el autodomínio y el paso de la dependencia a la independencia; los próximos tres abordan el trabajo en equipo, la colaboración y las habilidades de comunicación, al tiempo que pasan de la independencia a la interdependencia. Mientras que el hábito final se centra en el crecimiento continuo y la mejora.

## Recursos

Siete hábitos de personas muy efectivas (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

6 Fases y 16 consejos para desarrollar buenos hábitos (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## - La iniciativa es clave

*'La iniciativa es hacer lo correcto sin que se le diga'*

**Victor Hugo**

La mayoría de los empleadores ven la iniciativa desde muy positiva, especialmente cuando está alineada con las funciones y responsabilidades de una persona dentro de una empresa y/o estructura de proyecto. Mientras que, si está construyendo un proyecto, o tratando de iniciar un negocio, tener iniciativa es esencial para cumplir con los objetivos **SMART** que se habrán fijado para sus actividades.

Mostrar iniciativa, requiere una voluntad de asumir riesgos y por lo tanto requiere planificación y pensamiento, como con todo lo que se aborda en la A-Z siempre piensa a través de la motivación y qué fin esperas lograr al mostrar iniciativa.

## Recursos

Iniciativa. La clave para ser un empleado estrella (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Diez buenos consejos para mostrar iniciativa (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## J – Malabarismo para el éxito

*‘Nuestra acción positiva combinada con el pensamiento positivo es igual a éxito’*

**Shiv Khera.**

La naturaleza de muchas de nuestras vidas es que las cosas se han vuelto mucho más complejas, entre las demandas de nuestras actividades de redes sociales, la necesidad de desarrollar habilidades y capacidades, a través de la familia y los amigos y las responsabilidades diarias, tenemos que hacer malabares con una miríada de demandas.

La clave del mensaje en esta Empleabilidad 4 A-Z es la importancia de planificar y establecer metas manejables, no tiene sentido tener metas poco realistas y prepararse para perder estos objetivos y aspiraciones. Hay algunos puntos clave que pueden ayudarle con todas las demandas:

- Desarrollar un conjunto de objetivos **SMART**.
- Mantener la atención en las tareas que apoyan el logro de estos objetivos SMART.
- Reconocer que habrá retrocesos y algo puede caer a través de las grietas.
- No permitir que los compañeros te hagan retroceder, no todos quieren que salgas adelante – ‘The Tall Poppy Syndrome’
- Aprender a disfrutar de las recompensas del esfuerzo, por el esfuerzo
- Continuar desarrollando la autoconfianza
- Desarrollar el aprendizaje y las habilidades a través de pasos
- Entender el valor de las reglas

Este Employability4 A-Z puede venir un poco de libro de reglas, pero el equipo de E4 quiere animarle a desarrollar su propio plan y procesos, utilizando este documento como una guía suelta. Si necesita un poco de apoyo, no dude en enviar una solicitud de ayuda a [help@employability4world.com](mailto:help@employability4world.com)

Una de las habilidades clave que todos necesitamos desarrollar es poder decir que no y priorizar. La capacidad de decir que no es algo que puede ayudar con vidas y expectativas exigentes, asumiendo tareas que cumplan con sus objetivos **SMART** y apoyen sus metas y aspiraciones es la mejor manera de desarrollar la capacidad de decir que no. 'Estaría interesado en hacerlo, pero en la actualidad no encaja con mis planes de desarrollo de habilidades'.

Por supuesto, esto no se extiende a esas tareas domésticas y otras tareas que tenemos que completar a nivel diario, incluso el equipo **E4** odia las tareas domésticas.

### Recursos

¿Demasiadas bolas en el aire? Aprende el arte perfecto de los malabares (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Cómo establecer prioridades (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## K – Conoce tus límites

*‘El éxito no es definitivo, el fracaso no es fatal: es el valor para continuar lo que cuenta’*

**Winston Churchill.**

La mayoría de nosotros sufrimos de la incapacidad de decir que no, especialmente cuando estamos tratando de tener éxito y salir adelante. Saber cuáles son nuestros límites es una excelente cualidad a la hora de establecer nuestros objetivos, aceptar asignaciones y aspiraciones. Muchas personas luchan por reconocer sus límites y, en consecuencia, terminan fijándose objetivos difíciles de alcanzar.

Por ejemplo, cuando las personas se inscriben en un gimnasio, a menudo se exceden en sus entrenamientos y esto puede resultar en una disminución de la motivación para seguir asistiendo. Al fijarse, sus objetivos comienzan con pequeños y manejables, y a medida que los va alcanzando da los siguientes pasos. Si su objetivo es ponerse en forma, tal vez empiece con 5 flexiones de brazos cada día durante un mes y luego añada 5 más cada mes, en 6 meses estará haciendo 30 flexiones de brazos al día cómodamente.

Ver el apartado Z

### Recursos

Siete formas de decir no y mantener una buena relación (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Cómo descubrir tu lado “dulce” (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## L – Dejando tu marca

*‘Nunca perfeccioné un invento en el que no pensaba en términos del servicio que podría dar a los demás... Averí lo que el mundo necesita, luego procedo a inventar’*

**Thomas Edison**

Con los crecientes niveles de competencia en el lugar de trabajo y el panorama de la puesta en marcha de empresas, ser capaz de dejar una marca es clave.

Por ejemplo, en un reciente y prestigioso fin de semana de selección de prácticas, uno de los participantes, en un ejercicio, notó que todos los demás eran reacios a tomar la delantera en una tarea difícil y aprovechó su oportunidad. Al ser seleccionado para uno de los 12 únicos puestos del Reino Unido en una compañía global de hardware, se le dijo que ese momento fue lo que le hizo ser seleccionado. El gerente correspondiente procedió entonces a esbozar todas sus debilidades que habían detectado. Había dejado su huella y el resto era ahora secundario y tenía la oportunidad de corregirlas.

***Así que hay que estar siempre atentos a las oportunidades para dejar una marca positiva.***

## Recursos

50 Hábitos simples pero efectivos para dejar tu marca (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Cómo dejar marca en las personas (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## M – Gestiona tu tiempo

*‘Luchar por el éxito sin trabajo duro es como tratar de cosechar donde no se ha plantado’*

**David Bly**

El tiempo es realmente nuestro mayor recurso y no es renovable, lo que requiere una cuidadosa consideración y planificación. Hay esa palabra de nuevo, que se ejecuta a través de esta Empleabilidad 4 A-Z, PLANIFICACION, como dice el cliché 'No planear, está planeando fallar'. La forma fundamental de la eficacia de su planificación es cómo asignar su tiempo.

Las personas eficaces siempre son eficaces en su uso del tiempo. Hay muchas reglas y pautas que todos podemos seguir, ver el enlace de recursos a continuación, pero la clave es decidir cuáles son sus prioridades y luego planificar sus objetivos SMART y asignar su tiempo. Una de las lecciones clave a aprender es que ser productivo con su tiempo significa que los períodos de ocio son más agradables, ya que se sienten como una recompensa, y llevan menos culpa.

¿Cuántas veces has estado tomando algún tiempo fuera y durante todo ese tiempo seguías pensando 'Debería estar haciendo mi tarea'. El mejor tiempo de ocio es el tiempo ganado a través de un esfuerzo para lograr una meta. Al gastar su recurso más valioso, su tiempo, de manera coherente y en contra de un plan es la mejor manera de alcanzar sus metas y ayudar a mantenerlo motivado.

## Recursos

Cómo gestionar tu tiempo. 10 consejos que funcionan (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Cómo descubrir tu lado “dulce” (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## N – Nuevas habilidades

*‘Todo el mundo tiene la oportunidad de aprender, mejorar y desarrollar sus habilidades’*

**Tom Peters.**

El equipo de **E4** ha desarrollado un modelo en torno a 8 áreas de organización, como se muestra en el pasaporte YES. Estos son:

- Autogestión / Asumir responsabilidades
- Trabajar eficazmente con otras personas
- Concienciación empresarial y de los clientes
- Toma de decisiones y resolución de problemas
- Iniciativa y empresa
- Comunicación y alfabetización
- Aritmética
- Uso de las TIC

Estas áreas de organización se estructuran según los marcos contemporáneos asociados con las habilidades de empleabilidad. En las plataformas **E4** encontrarás 10 contratos de habilidades básicas que te permitirán desarrollar y asegurar algunos de tus sellos YES y empezar a construir tu CV.

Algunas de las habilidades que ya puede tener y, ya puede empezar a poblar su pasaporte SI. Una vez que tenga sus sellos resaltados puede obtener la aplicación YES y / o acceder a \$1 contratos (con la aplicación se obtiene tres contratos de \$1 gratis para empezar).

**Recuerda** - Si no puede pagar los costos, complete un formulario de becas y envíelo al equipo de E4. El formulario se puede encontrar en E4World y otros sitios E4.

Siempre está buscando oportunidades para mejorar y mejorar sus habilidades, el recurso a continuación da una lista completa de algunas nuevas habilidades que puede considerar. El equipo de **E4** está decidido a apoyar a todos los estudiantes y estudiantes comprometidos y si tiene algún problema o necesita ayuda y orientación para enviar una solicitud de ayuda a [help@employability4world.com](mailto:help@employability4world.com)

## Recursos

88 nuevas habilidades para aprender hoy (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

¿Cuáles son las habilidades para el siglo XXI? (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## O - Cultiva tus oportunidades

*'Las oportunidades se multiplican a medida que se aprovechan'*

**Sun Tzu**

Una oportunidad es muy similar a un diente de león, abrazarlos o en el caso del golpe de diente de León y genera muchas más oportunidades o plantas potenciales de diente de León. El equipo de **E4** ha desarrollado la **Granja de Oportunidades** que se puede encontrar en el Moodle. Aquí se enumeran

diferentes proyectos, anuncios para pasantías, experiencia laboral, etc. se pueden encontrar y estos se actualizarán regularmente.

Se le anima a visitar la granja para agregar un anuncio propio, ofreciendo sus servicios y / o qué habilidades puede ofrecer otros proyectos. Si estás planeando una start-up de proyecto/negocio, esta será una buena área para encontrar usuarios afines que podrían trabajar contigo para desarrollar tus ideas e iniciar nuevos proyectos.

Esta es una buena área para desarrollar sus habilidades y experiencia para prepararse para el acceso a la InternZone Basada en Basecamp. Si usted está buscando asegurar una beca Basecamp debe pasar tiempo en el área de Opportunity Farm habiendo trabajado con un equipo de proyecto y / o desarrollado, usted es dueño de una idea de negocio o proyecto.

## Recursos

Cómo crear tu propia suerte (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Las mejores oportunidades son aquellas que tu creas (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## P – Hablar en público

*'Hablar en público, sobre mí, o hablar incluso delante de un puñado de personas es mi mayor temor'*

**Bill Clegg.**

Para la mayoría de la gente su mayor temor es hablar en público, ¿piensa en cómo te sientes al respecto? Al igual que esta y otras cosas que tememos, la mejor manera de superar el miedo es enfrentarlo. Esto se puede hacer en pequeños pasos, por ejemplo, cuando se trabaja en un grupo, ¿cuántas veces rehúye ser el que se debe informar? ¿Cuál es la mejor manera de marcarte a ti mismo que decir 'lo haré'. Estas obras grupales suelen ser para audiencias más pequeñas y a medida que te sientes más cómodo puedes probar un público más grande.

Sí, la primera vez puede ser un poco nerviosa, pero la segunda, tercera y cuarta vez, se vuelve más fácil y

## Recursos

20 consejos de las charts TED para hablar en público (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Siete principios para hablar de forma efectiva en público (en inglés)

[Ir al enlace](#)

más fácil, hasta que lo haces naturalmente.

## Q - Las preguntas son esenciales

*‘Las personas exitosas hacen mejores preguntas, y como resultado obtienen mejores respuestas’*

**Tony Robbins.**

Más personas piensan en hacer preguntas son un factor en las aulas u otros procesos de aprendizaje, pero en el lugar de trabajo el papel y la importancia de las preguntas nunca pueden ser exagerados.

Más especialmente en los emergentes entornos modernos de aprendizaje remoto y comunicación digital. Ser claro y entender las expectativas de cualquier asignación es clave para ser productivo y cumplir con las expectativas. Ninguna pregunta es "tonta", ya que permite a todas las partes tener claro lo que hay que hacer, cuándo y cómo.

El desarrollo de sus objetivos SMART se mejora considerablemente cuando hace preguntas en cada etapa. Si tiene alguna pregunta que no pueda ser respuesta en las Preguntas Frecuentes en E4World no dude en

### Recursos

La importancia de hacer preguntas para promover competencias relevantes (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

La importancia de hacer preguntas (en inglés)

[Ir al enlace](#)

enviar la pregunta a [help@employability4world.com](mailto:help@employability4world.com)

## R - Leer

*‘Leer es para la mente lo que el ejercicio es para el cuerpo’*

**Joseph Addison.**

La lectura es una habilidad esencial, no sólo por placer, sino también en términos de las características cambiantes del lugar de trabajo, la investigación y el acceso a medios de comunicación en crecimiento, correo electrónico, mensajes en línea, etc. hace que la capacidad de leer y absorber información rápidamente sea una habilidad muy valorada para un trabajador del conocimiento.

Desarrollar como trabajador del conocimiento hace que sea esencial que mantengas tu estimulación mental lo más alta posible, piensa en cómo usas tu tiempo. Leer todas las noticias de tus amigos puede ser muy interesante, pero ¿genera estimulación mental a un nivel que mejore tu productividad, tu capacidad de añadir valor en la cadena de suministro? La lectura también es una herramienta clave para desarrollar su vocabulario.

## Recursos

10 beneficios de la lectura. ¿Por qué debemos leer todos los días?(en Inglés)

[Ir al enlace](#)

8 razones científicas para leer un libro (real) (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## S - Autoconfianza

*‘Cree que puedes y estás a mitad de camino’*

**Theodore Roosevelt**

La autoconfianza es un factor esencial para un trabajador del conocimiento; y muchos de nosotros sufrimos en algún momento por falta de confianza. Esto es natural, nadie confía en todo lo que hacen.

Al planificar sus vías de desarrollo profesional, asegúrese de explorar maneras y oportunidades para construir su confianza en sí mismo. La clave para desarrollar su confianza es establecer objetivos manejables y realistas, pero también para reconocer que el fracaso es una parte natural del éxito.

## Recursos

Construir la autoconfianza (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Cómo aumentar tu autoestima (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## T - Asumir riesgos

*“Saltar y la red aparecerá.”*

**Zen Saying**

Todos los seres humanos tienen miedo natural y respuestas de vuelo a situaciones, pero como trabajador del conocimiento, es esencial que aceptemos los riesgos y reconozcamos que es necesario tomar riesgos, si queremos realizar nuestras ambiciones y aspiraciones.

Como dice Winston Churchill en otra parte de esta **Empleabilidad4 A-Z**, 'el fracaso no es fatal', tenemos que reconocer que como trabajadores del conocimiento cometeremos errores, pero cómo aprendemos de estos errores y ajustamos nuestros planes para asegurar que nos hacemos más fuertes y mejores para abordar nuestros desafíos y lograr nuestros objetivos SMART.

## Recursos

Siete razones para asumir riesgos y triunfar (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Asumir riesgos: Las ventajas son mejores que las que piensas (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## U – Comprender las cadenas de suministro

**'No son las organizaciones las que compiten, son las cadenas de suministro las que compiten'**

**Anon.**

La columna vertebral de todas las sociedades humanas son las cadenas de suministro, incluso la mayoría de los asentamientos humanos primitivos tuvieron que depender de cadenas de suministro, aunque eran muy cortas, por supuesto, hoy en día las cadenas de suministro son complejas, globales y largas. La forma en que va a encajar en estas cadenas de suministro es fundamental para el plan que está explorando ahora.

Los trabajadores del conocimiento son fundamentales para las cadenas de suministro modernas eficaces, e incluso las historias de terror de la inteligencia artificial que reemplaza a los seres humanos son ficción cuando se enfrentan a los roles de las obras de conocimiento. Después de haber tomado la decisión de ser un trabajador del conocimiento, es clave que se enfoque en cómo están cambiando las cadenas de suministro y qué habilidades es probable que estas cadenas de suministro emergentes y nuevas exijan.

## Recursos

Cinco ejemplos de algunas de los mejores sistemas de gestión de las cadenas de suministro (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Cadena de suministros: Significado, ejemplos y beneficios (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## V – Vocabulario

**'El vocabulario es una cuestión de creación de palabras, así como de su uso'**

**David Crystal**

La caja de herramientas de un trabajador del conocimiento es el lenguaje y el uso del lenguaje, para comunicarse eficazmente, para transmitir y acceder a ideas y conceptos complejos. Con un amplio vocabulario, un trabajador del conocimiento está bien armado para abordar las demandas del lugar de trabajo moderno, interactuar en equipos y compartir ideas y conceptos de manera más eficaz.

## Recursos

Desarrolla tu vocabulario (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Formas sencillas para mejorar y expandir tu vocabulario siete consejos para aprender nuevas palabras (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## W – El mundo y su ostra

*'Cualquiera que nunca haya cometido un error, nunca ha probado algo nuevo'*

*Albert Einstein*

Muchos de ustedes habrían oído el dicho: 'El mundo es su ostra' y aunque esto es invariablemente cierto, echa de menos uno de los aspectos clave de cómo las perlas son producidas por ostras.

Una perla se desarrolla a través de un grano de arena que entra en la ostra, y dentro de la ostra el grano irrita la ostra que constantemente trata de deshacerse recubriéndola en madre de perla. Piense en un diente suelto y cómo no es capaz de dejarlo en paz, esta irritación constante del grano de arena conduce a la producción de una perla.

Por lo tanto, sí, el mundo es nuestra ostra, pero tenemos que trabajar en él, el grano de arena puede ser su motivación básica y luego trabaja constantemente en ello, como lo hace la ostra y por lo que cultiva sus propias perlas. Piense en ello en términos de oportunidades, aprovecharlas al máximo y enchufar como lo hace la ostra al grano de arena.

## Recursos

12 formas de tomar lo mejor de las oportunidades (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Formas sencillas para mejorar y expandir tu vocabulario siete consejos para aprender nuevas palabras (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## X – El factor X

*'Uno puede caminar sobre la montaña más alta un paso a la vez'*

*Barbara Walters*

Pocas personas saben cómo funciona el cerebro en términos de aprendizaje de cosas nuevas, y aunque es un proceso complejo, se puede simplificar de la siguiente manera.

El cerebro es lo más complejo que hemos encontrado, consiste en cerca de 100 billones de conexiones. Cuando aprendemos nueva información, nuevas conexiones se disparan, y si nos aseguramos de que esas

nuevas conexiones se disparen regularmente durante un corto período de tiempo, el conocimiento se convierte en cableado en nuestro cerebro.

Piense en su idioma de origen y cómo lo habla sin pensar, es decir, es difícil conectarlo a su cerebro. Así que el objetivo primordial de un trabajador del conocimiento: **"Conectar su cerebro"** esto te hace más capaz de retener información, compartirla rápidamente y ser más valioso para el suministro. Por lo tanto, su X-Factor es su cerebro, la construcción de su negocio que como un trabajador del conocimiento se basa efectivamente alrededor de su cerebro, es su enfoque clave.

Leer, desarrollar habilidades y aplicar a sí mismo a este proceso de cableado duro.

## Recursos

100 trillones de conexiones (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

Cómo preparar tu mente para la felicidad (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## Y – Tu plan de desarrollo personal (DevPlan)

*'Lo que más tememos hacer es lo que más tenemos que hacer'*

**Ralph Waldo Emerson**

Para facilitar la identificación de sus objetivos y objetivos SMART, puede ser útil construir su Plan de Desarrollo Personal (PDP). Tener un plan es esencial para cualquier cosa queelijamos abordar y a menudo es el aspecto más descuidado de cualquier puesta en marcha, proyecto o programa empresarial, ya que puede ser frustrante y lento. Pero como Benjamin Franklin dijo 'Si no planeas, planeas fracasar', así que tómate el tiempo y desarrolla un plan.

Este es un ejemplo desarrollado por uno de los estudiantes que trabajaron con el equipo de E4 y ahora está disfrutando de un éxito significativo en su profesión elegida. Esta tabla utiliza las propias palabras de los alumnos, y se han incluido pequeños errores para demostrar que no es la forma en que se presenta, sino el contenido. Este documento sería sólo para su uso personal, así que preocúpese menos sobre cómo lo dice y más acerca de lo que dice y lo que significa que necesita hacer.

## Ejemplo de tabla DevPlan

Desarrollo personal Objetivo	Qué	Cómo	Suposiciones
<p>La creación de una sólida vía de desarrollo profesional que se base en mis fortalezas y aborde mis debilidades y abra el acceso a oportunidades de empleo y desarrollo globales</p>	<p>Realizar un sólido análisis PERSONAL DE SWOT (consulte la aplicación H)</p>	<p>Informe básico sobre mis fortalezas profesionales y Debilidades</p>	<p>Asignar tiempo y ser brutalmente honesto</p>
	<p>Explore áreas clave de profesionales interesados dentro de mi sector de la industria</p>	<p>Enumerar posibles rutas de desarrollo profesional</p>	<p>Se identifican rutas adecuadas; utilizar todos los recursos disponibles para mí</p>
	<p>Mapa de las habilidades existentes contra las habilidades para cada área</p>	<p>Full skills map for each area and gap identification exercise</p>	<p>Participar con compañeros, profesores, profesionales, etc./ buscar oportunidades para mejorar el conocimiento de los sectores industriales y cambios futuros</p>
	<p>Explorar el desarrollo de habilidades Oportunidades</p>	<p>Crear desarrollo de habilidades</p>	<p>Oportunidades adecuadas para desarrollar habilidades de manera efectiva</p>
	<p>Buscar y abrazar todas las oportunidades para ampliar las habilidades</p>	<p>Participar en actividades extracurriculares, buscar pasantías y otros actividades de experiencia laboral</p>	<p>Trabaje activamente para encontrar oportunidades adecuadas</p>
	<p>Registrar eficazmente todas las nuevas habilidades desarrolladas</p>	<p>Rellene mi pasaporte YES y actualiza tu perfil en <a href="http://vizualize.me/">http://vizualize.me/</a></p>	<p>Habilidades desarrolladas a través del compromiso en curso</p>
	<p>Crear nuevas oportunidades a través de redes efectivas</p>	<p>Redes profesionales ampliadas</p>	<p>Se asisten y se realizan oportunidades de networking adecuadas y se participó en</p>

Esta tabla es un gran punto de partida y casi se puede adoptar tal como está, pero hacerlo suyo y centrado en qué y cómo va a hacer lo mismo será un ejercicio valioso. También puede preferir utilizar el del segundo enlace de recursos a continuación.

## Recursos

Planificar tu desarrollo personal: Lo que debes conocer (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

¿Qué es un plan de desarrollo personal? (en inglés)

[Ir al enlace](#)

## Z – EL cenit como meta – ¡Es hora de empezar!

*La mayor recompensa para convertirse en millonario no es la cantidad de dinero que usted gana.  
Es el tipo de persona que tienes que convertirte en millonario en primer lugar'*

**Jim Rohn**

Si usted va a darse cuenta de su potencial y asegurar una trayectoria de desarrollo profesional que es adecuado para un trabajador del conocimiento que necesita para aspirar a su cenit y el mejor momento para empezar en ahora! Recuerda que todo se trata de tu cerebro, este es tu activo clave, así que es hora de empezar!

## Recursos

El cerebro humano. hechos, funciones y anatomía (en Inglés)

[Ir al enlace](#)

La visión de la neurociencia: Cómo romper con los malos hábitos (en inglés)

[Ir al enlace](#)

# Próximos pasos

*¿Has disfrutado de estos primeros pasos en tu viaje de empleabilidad?*

*¿Quieres ir más lejos y hacerte más comercializable?*

Tenemos el AA-AZ disponible para la compra en

**E** **FO**  
**UR** World

[www.employability4world.com](http://www.employability4world.com)

Haga la primera inversión importante en su futuro.

*Traducido del inglés*



*Julio 2018*