



Marco de competencias

MARCO DE «PERSONALIDAD»

	Principiante	Intermedio	Avanzado	Experto
Conocerme a mí mismo/a	Tengo una conciencia limitada de mis puntos fuertes y débiles personales. Me cuesta identificar las habilidades únicas o las cualidades positivas y evito hablar de los aspectos que puedo mejorar. Necesito que los demás reconozcan mis puntos fuertes y no considero las debilidades como oportunidades de crecimiento.	Soy capaz de identificar los puntos fuertes y las competencias clave, pero también los puntos débiles. Soy consciente de que determinados puntos fuertes pueden contribuir a mi éxito personal. Empiezo a aceptar y reconocer áreas de mejora y doy los primeros pasos para abordar esas debilidades.	Soy consciente de mis puntos fuertes personales y de los distintos niveles de desarrollo. Consigo utilizar mis puntos fuertes en los contextos adecuados y de la manera correcta. Soy consciente del impacto de los puntos fuertes en los objetivos personales y profesionales y me centro en mi propio crecimiento y desarrollo. Tengo una visión realista y constructiva de mis puntos débiles. Pido feedback para mejorar mis puntos débiles.	Aprovecho la mayoría de mis puntos fuertes personales y los integro en una estrategia vital global. Acepto mis debilidades y demuestro un alto nivel de adaptabilidad y resiliencia frente a ellas. Considero las debilidades como oportunidades de aprendizaje y desarrollo continuos.
Ser consciente de la imagen que los demás pueden tener de mí y de la comunicación	No soy muy consciente de lo que significa la comunicación no verbal y su relación con la imagen que los demás pueden tener de mí. A menudo me cuesta adaptar mi estilo de comunicación a los distintos públicos. No entiendo realmente cómo las acciones personales y las palabras pueden tener un impacto en las percepciones de los demás.	Cada vez soy más consciente de la importancia de la presentación personal en diferentes contextos. Soy capaz de ajustar mi estilo de comunicación en función de las señales sociales. Demuestro más adaptabilidad en entornos sociales y profesionales.	Demuestro un alto nivel de concienciación sobre la importancia de la presentación personal. Gestiono proactivamente las relaciones para garantizar una percepción positiva y favorable. Comprendo el papel de la comunicación no verbal y la actitud para crear una imagen positiva.	Domino el arte de la autopresentación proyectando una imagen coherente y auténtica. Puedo considerarme un modelo para los demás a la hora de presentarme.
Recibir feedback o retroalimentación	Muestro vacilación o resistencia cuando recibo comentarios. Tiendo a tomarme el feedback como algo personal, considerándolo una crítica más que una aportación constructiva, lo que puede llevarme a ponerme a la defensiva en respuesta a ese feedback. No consigo separar las emociones del mensaje de feedback.	Entiendo que el feedback no es un ataque, sino una oportunidad para mejorar. Desarrollo habilidades para mantener la calma durante las discusiones. Escucho los comentarios con la voluntad de comprenderlos de forma constructiva. Demuestro la capacidad de pedir aclaraciones para comprender mejor y estoy aprendiendo a gestionar las reacciones emocionales.	Tengo una actitud positiva hacia el feedback, considerándolo un recurso importante para la mejora continua. Sé discernir entre opiniones subjetivas y observaciones objetivas en la retroalimentación. Sé gestionar eficazmente mis emociones durante las discusiones sobre el feedback.	Veo la retroalimentación como una oportunidad de aprendizaje continuo y la busco activamente a todos los niveles y en todo lo que hago. Demuestro empatía y comprensión, incluso en situaciones difíciles o críticas.
Fijación de objetivos personales	No tengo muy claros mis objetivos personales. Sólo tengo una idea general de cómo alcanzar los objetivos que he identificado. Mis objetivos pueden verse fácilmente influidos por factores externos más que personales. No sé realmente cómo crear un plan concreto para alcanzar mis objetivos y cómo dividirlos en tareas más pequeñas y manejables.	Mis metas y aspiraciones son cada vez más claras. Soy capaz de definir objetivos específicos y mensurables. Mis metas muestran una mezcla de ambiciones a corto y largo plazo. Soy capaz de desarrollar planes más detallados con pasos realistas. Empiezo a priorizar tareas y a asignar recursos de forma eficaz. Comprendo la importancia de los plazos y las fechas límite.	Tengo un alto nivel de claridad con respecto a mis objetivos personales. Puedo fijar objetivos ambiciosos y significativos con una visión clara. Reajusto regularmente mis objetivos en función de mis voluntades, motivaciones y ambiciones. Mi plan de acción es claro y está organizado en diferentes tareas manejables. Anticipo y afronto proactivamente los posibles retos.	Domino el arte de establecer objetivos visionarios y transformadores. Mis objetivos están alineados con mi visión de la vida. Mis planes para alcanzar mis objetivos son completos y están bien pensados. He equilibrado perfectamente los objetivos a corto y largo plazo.
Automotivación	Me apoyo principalmente en factores externos para encontrar motivación. Me cuesta identificar las fuentes internas de motivación. Puedo tener tendencia a fijar objetivos basados en expectativas externas más que en deseos personales. Me resulta difícil mantener la motivación cuando me enfrento a retos. No tengo claro cómo la mentalidad puede afectar a mi motivación.	Empiezo a conocer mejor mis fuentes internas de motivación. Demuestro un mayor entusiasmo por perseguir mis objetivos personales. Mis objetivos personales están cada vez más en consonancia con mi motivación intrínseca. Demuestro mi capacidad para mantener la motivación incluso cuando me enfrento a retos. Reconozco el impacto de la mentalidad en la motivación sostenida.	Confío mucho en mis fuentes internas de motivación. Demuestro una pasión constante por mis actividades personales y profesionales. Mis objetivos están muy alineados con la motivación intrínseca. Veo los retos como oportunidades para crecer y renovar la motivación. Tengo una mentalidad resiliente para perseguir mis objetivos.	Domino el arte de utilizar plenamente y mantener mi motivación interna. Mis objetivos están en perfecta consonancia con mis valores personales. Me mantengo plenamente motivado/a en cualquier situación. Incluso puedo inspirar y motivar a otros gracias a mi entusiasmo personal.



APTITUD FÍSICA Y MENTAL

Marco de competencias

	Principiante	Intermedio	Avanzado	Experto
Resiliencia mental	Me cuesta identificar y comprender mis factores estresantes personales. No conozco estrategias específicas para afrontar los retos y tiendo más bien a utilizar la evitación o la negación como principales mecanismos de afrontamiento. Tardo en aliviarme del estrés tras los retos.	Reconozco los factores estresantes personales y el impacto que tienen en mi bienestar. Reconozco la importancia de buscar apoyo y de utilizar recursos externos. Demuestro voluntad de aprender de los contratiempos y las experiencias y reconozco el papel de la mentalidad a la hora de recuperarse de los retos.	Busco activamente conocimientos y recursos para desarrollar mi resiliencia mental. Domino diferentes estrategias de afrontamiento y demuestro coherencia en la aplicación de métodos de afrontamiento saludables. Considero los retos como oportunidades de crecimiento y aprendizaje, lo que me ayuda a desarrollar una mentalidad resiliente.	Integro los principios de resiliencia mental en diversos aspectos de la vida. Puedo desarrollar mis propias estrategias para necesidades específicas. Puedo inspirar y guiar a otros en el desarrollo de una mentalidad resiliente.
Equilibrio de vida	Me resulta difícil reconocer la conexión entre el bienestar mental y el físico. Tengo una comprensión limitada del impacto del estilo de vida en la salud global. Las actividades mentales y físicas no son regulares y tengo tendencia a dar prioridad a una (mental o física) sobre la otra. Puedo experimentar dificultades para conciliar el trabajo, la vida personal y el bienestar.	Reconozco que la salud mental y física están interconectadas. Empiezo a explorar el impacto de las elecciones de estilo de vida en el equilibrio vital. Adopto actividades físicas y mentales más regulares y exploro una serie de prácticas de bienestar para encontrar lo que mejor funciona para mí. Trabajo para integrar la forma física y mental en las rutinas diarias y empiezo a tomar decisiones conscientes para favorecer el equilibrio vital.	Comprendo la necesidad de mantener el bienestar mental y físico. Busco activamente conocimientos y recursos para optimizar el equilibrio vital. Practico actividades mentales y físicas regulares y diversificadas. Cuido mi forma física y mental con un enfoque preventivo. Equilibro eficazmente las prioridades profesionales, personales y de bienestar.	Cuidar mi forma física y mental forma parte de mi vida diaria. Se me puede considerar inspirador/a por los demás para promover el bienestar integral. Puedo desarrollar mis propias actividades para contribuir a mi forma física y mental. Integro la forma física y mental en todos los aspectos de la vida.
Gestión del estrés	Me cuesta identificar y comprender mis factores estresantes personales, así como los signos de estrés en fases tempranas. No estoy familiarizado/a con la importancia de la gestión del estrés. Utilizo la evitación o la negación como principales mecanismos de afrontamiento. Puedo enfrentarme a altos niveles de estrés sin saber cómo gestionarlos eficazmente.	Reconozco los signos de estrés y comprendo sus desencadenantes. Empiezo a explorar la conexión entre el estilo de vida y el estrés. Utilizo cada vez más estrategias y prácticas de afrontamiento para conseguir un estilo de vida más saludable. Empiezo a integrar la gestión del estrés en las rutinas diarias.	Tengo un alto nivel de conciencia sobre los factores estresantes personales y sus efectos. Identifico y afronto de forma proactiva los factores desencadenantes del estrés. Domino una serie de estrategias de afrontamiento eficaces y soy capaz de buscar apoyo y recursos en situaciones difíciles. Aplico con éxito prácticas de gestión del estrés en mi vida diaria y afronto los retos con resiliencia.	La dinámica del estrés no tiene ningún secreto para mí. Actúo para anticiparme en la medida de lo posible a las situaciones estresantes de mi vida cotidiana para intentar evitarlas. Puedo desarrollar mis propias estrategias de gestión del estrés. La gestión del estrés está integrada en todos los aspectos de la vida.





Marco de competencias

AUTOMARKETING

	Principiante	Intermedio	Avanzado	Experto
Mi propia imagen y la que los demás tienen de mí	Me falta confianza para mostrar mis habilidades en público. Puedo restar importancia a mis logros o habilidades.	Soy capaz de expresar con confianza mis capacidades y logros.	Comunico eficazmente las competencias con claridad y confianza.	Integro mis competencias en una estrategia de vida global. Soy capaz de mostrar mis puntos fuertes en cualquier situación de forma eficaz.
Crear mi marca personal	Me resulta difícil elaborar una narrativa personal clara y coherente. Hago esfuerzos limitados para alinear las acciones personales con mi marca deseada.	Demuestro habilidades en diversos contextos y situaciones y también soy capaz de crear oportunidades para demostrar competencias.	Busco activamente puestos de liderazgo o de impacto para demostrar mis competencias.	Se me puede considerar modelo de marca personal. Alineo automáticamente mis actos personales con la imagen de marca que deseo.
Vender mi marca personal	Tengo una experiencia limitada en la promoción de logros y conocimientos personales. Suelo dudar a la hora de compartir mis logros con un público más amplio. La autopromoción no es algo que considere importante.	Promuevo activamente mis logros personales a través de diversos canales. Soy capaz de compartir mis conocimientos y utilizo la autopromoción como herramienta estratégica de marca personal.	Utilizo eficazmente múltiples canales de autopromoción. He desarrollado estrategias de autopromoción.	Soy experto/a en autopromoción, y sé adaptarla en función de las audiencias. Tengo claro a qué quiero llegar cuando vendo mi marca personal.
Utilizar la narración para convencer a los demás	Tengo un conocimiento limitado de los principios de la narración. Me cuesta estructurar las historias con eficacia y darles resonancia. No soy capaz de captar y mantener el interés del público.	Tengo conocimientos básicos de los elementos de la narración. Intento estructurar las historias con un principio, un nudo y un desenlace claros. He mejorado mi capacidad para captar el interés del público. Mis historias están más alineadas con el mensaje pretendido y provocan respuestas emocionales más fuertes.	Domino los principios de la narración. Sé estructurar historias impactantes. Capto y mantengo el interés del público con eficacia y soy capaz de adaptarme a distintos públicos. Consigo convencer con la narración, con historias que resuenan en el público.	Puedo innovar y crear mi propio enfoque de la narración. Cautivo a mi público y consigo engancharlo. Puedo influir en las emociones y percepciones gracias a mis habilidades narrativas.





Marco de competencias

MATERIAL Y RECURSOS FINANCIEROS

	Principiante	Intermedio	Avanzado	Experto
Mentalidad y conocimientos positivos sobre el dinero	Tiendo a ver el dinero como una fuente de estrés o ansiedad. Me cuesta ver los retos financieros como oportunidades de crecimiento. Tengo conocimientos básicos sobre ingresos, gastos y presupuestos. Tengo un conocimiento limitado de las opciones de inversión y las herramientas financieras.	Tomo conciencia de la importancia de una mentalidad monetaria positiva: veo el dinero como una herramienta para alcanzar objetivos y crear oportunidades. Empiezo a ser capaz de gestionar mi estrés en relación con los asuntos financieros. Tengo algunos conocimientos sobre conceptos de finanzas personales, comprendo los conceptos básicos de la gestión de la deuda y el crédito y empiezo a explorar opciones y estrategias de inversión.	Tengo una mentalidad positiva respecto al dinero. Considero los retos financieros como oportunidades de aprendizaje. Comprendo bien conceptos financieros avanzados. Puedo tener un plan para acumular riqueza a largo plazo.	Domino una mentalidad positiva y potenciadora del dinero. Tengo un profundo conocimiento de instrumentos y estrategias financieras complejas, así como de las tendencias económicas y su impacto en las finanzas personales.
Llevar control de las finanzas	Llevo un seguimiento limitado o incoherente de los ingresos y gastos. No considero que sea importante llevar un registro preciso.	He empezado a establecer un sistema de seguimiento de mis ingresos y gastos. Puedo utilizar herramientas básicas o programas informáticos para llevar un registro. He aumentado mi compromiso de documentar mis transacciones financieras.	Tengo un sistema bien organizado y coherente para hacer un seguimiento de mis finanzas. Utilizo herramientas eficientes y avanzadas para mi seguimiento financiero y soy eficiente a la hora de documentar mis transacciones financieras.	Domino los métodos y herramientas avanzados de seguimiento financiero. Demuestro un alto nivel de precisión y eficiencia para documentar mis transacciones.
Protección financiera	Tengo un conocimiento limitado de los posibles riesgos financieros. Dispongo de un fondo de emergencia limitado o inexistente. Puedo tener dificultades para cubrir gastos imprevistos. Tener una red de seguridad financiera no está entre mis prioridades.	He creado un fondo de emergencia y contribuyo regularmente a él. Puedo hacer frente a gastos imprevistos moderados sin presión financiera. Reconozco que disponer de un fondo de emergencia puede contribuir a mi seguridad económica.	Mantengo un fondo de emergencia bien dotado. Puedo cubrir cómodamente gastos imprevistos importantes. He comprendido que un fondo de emergencia proporciona resistencia financiera.	Dispongo de un importante fondo de emergencia para las necesidades a corto y largo plazo. Puedo reaccionar ante contratiempos financieros importantes.