

ProfilPASS

PARA MUJERES DE ORIGEN
MIGRANTE

LIBERAR POTENCIAL, DESARROLLAR
HABILIDADES, PROMOCIONAR CARRERAS



MIS CAPACIDADES, MIS POSIBILIDADES

Tabla de contenidos

Introducción	3	Primer resumen de mis competencias	150
■ Cómo utilizar este PerfilPASS	4		
■ Este PerfilPASS pertenece a..	7	Idiomas que hablo	157
■ Conceptos clave	8		
My vida- Mi historia	10	Mis competencias orientadas al futuro	159
■ Mi historia - descubriendo quien soy	11	■ Competencia digital	161
■ La gente que me rodea	22	■ Competencia comunicativa	168
■ Un día en mi vida	28	■ Competencia de cooperación	173
■ Mis intereses y objetivos	34	■ Resolución de problemas	180
		■ Competencia de sensibilidad cultural	186
Mis fortalezas y cualidades	37	Mis competencias: una visión completa	194
■ ¿Cómo me veo a mi misma?	38		
■ ¿Cómo me ven los demás?	40	Mirando hacia adelante: mis planes de futuro	196
■ Mis fortalezas	47		
Mis actividades y experiencia	48	Historias de mujeres	213
■ Aprendizaje y educación	54		
■ Trabajo y voluntariado	65	Competencias para el aprendizaje permanente y el desarrollo	225
■ Actividades y responsabilidades del hogar	75		
■ Actividades familiares	87	El sistema PerfilPASS	230
■ Aficiones, intereses y actividades de ocio	99		
■ Cuidado de otras personas	112	El proyecto europeo EmpowerHer	232
■ Adaptación a un nuevo país	123	■ El proyecto EmpowerHer	232
■ Experiencias vitales significativas	138	■ Información de publicación	233

Introducción

Te damos la bienvenida a tu PROFILPASS: Liberar potencial, desarrollar habilidades, promocionar carreras

Enhorabuena por dar este importante paso para explorar tu trayectoria, tus puntos fuertes y tus posibilidades de futuro. Este cuaderno de ejercicios está diseñado para ayudarte a reflexionar sobre tus experiencias, descubrir tus habilidades únicas y planificar tus próximos pasos en un nuevo país.

A lo largo de tu vida, has acumulado experiencias valiosas, ya sea a través del aprendizaje, el trabajo, el cuidado de otras personas, la participación en la comunidad o la superación de retos. Estas experiencias te han ayudado a desarrollar competencias importantes, como la organización, la comunicación, la resiliencia, la resolución de problemas y la fortaleza emocional, aunque quizá no siempre seas consciente de ello. Aunque estas habilidades no siempre se reconocen oficialmente, son activos valiosos para tu crecimiento personal y tu desarrollo profesional.

Este PerfilPASS te guiará a través de diferentes aspectos de tu vida, ayudándote a:

- Comprender tu trayectoria personal y cómo te ha moldeado
- Identificar las habilidades y competencias que has desarrollado
- Reconocer tus redes de apoyo y recursos
- Definir tus objetivos futuros y cómo alcanzarlos

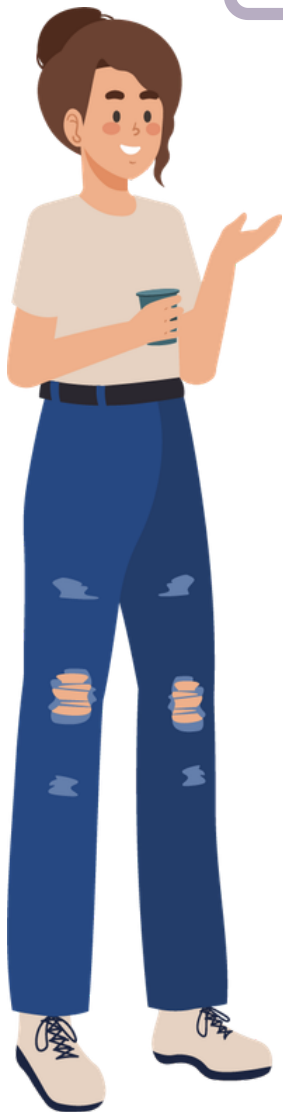
Este cuaderno de ejercicios puede utilizarse de forma autónoma o con la ayuda de un orientador o mentor. Si trabajas con un orientador cualificado o profesional, este podrá ayudarte a reflexionar sobre tus puntos fuertes y, además, puede expedirte un certificado en el que se recojan las habilidades que hayas identificado.

¡Tienes más habilidades y puntos fuertes de lo que crees!

**Te deseamos mucho éxito e inspiración
en este viaje de autoaprendizaje.**



Te doy la bienvenida. Soy **Emma**, y yo también completé este ProfilPASS cuando llegué a mi nuevo país. Me ayudó a entender mis habilidades, fortalezas y oportunidades, y ahora quiero ayudarte en tu camino. A lo largo de este cuadernillo encontrarás **comentarios, preguntas , y consejos** para ayudarte a reflexionar y a ganar confianza en tus capacidades.



Cómo utilizar este ProfilPASS

No estas sola en este proceso

Este ProfilPASS incluye **historias reales** de mujeres que, como tú, se han enfrentado a retos, han descubierto sus puntos fuertes y han forjado su futuro.

Conoce a las mujeres de este PerfilPASS

Estas seis mujeres sirven de ejemplo a lo largo de este cuaderno de ejercicios. Sus historias ponen de relieve diferentes experiencias migratorias, retos personales y las fortalezas ocultas que van surgiendo a lo largo del camino.



Amina (Afganistán)

Una abogada que huyó de su país natal junto con su marido y sus hijos. Mientras cría a su familia en un nuevo entorno, está redescubriendo sus habilidades y ayudando a otras mujeres migrantes.



Yasmin (Irán)

Una valiente mujer lesbiana que abandonó su hogar en busca de libertad. Encuentra fuerza en el teatro comunitario y sueña con crear un espacio seguro para los demás.



Fatou (Mali)

Una madre soltera que emigró para construir un futuro mejor para sus hijos. A pesar de las barreras lingüísticas, montó su propia tienda de alimentación y comparte su experiencia en las redes sociales.



Clara (Ucrania)

Una médica cualificada enfrentándose a dificultades para que se le reconozca su título en su nuevo país. Mientras trabaja como enfermera, no pierde de vista su objetivo de ser especialista.



Rosa (Perú)

Una madre que emigró sola para mantener a sus hijos. A pesar de las dificultades y la separación, su fe y sus dotes culinarias le sirven de inspiración para poner en marcha un pequeño negocio de catering.



Mariel (Filipinas)

Una auxiliar de enfermería del turno de noche que envía remesas mientras aprende el idioma. Encuentra fuerzas en el coro y en una gestión cuidadosa de su presupuesto, y se está formando para ejercer como auxiliar de enfermería.

Cómo empezar

RECUERDA

Este PerfilPASS es tuyo. Otras personas solo podrán verlo con tu permiso. Si tienes alguna duda o inquietud, ponte en contacto con el servicio de asistencia.



Este cuaderno de ejercicios es tu espacio personal para reflexionar sobre tus **habilidades, experiencia y posibilidades**. A continuación te explicamos cómo sacarle el máximo partido:

Comprender la utilidad del PerfilPASS. Tómame un tiempo para familiarizarte con el contenido y los objetivos.

A tu ritmo. La autorreflexión es un proceso, y no hay respuestas correctas ni incorrectas.

Escribe tus pensamientos. Este es tu cuaderno de ejercicios personal: úsalo para expresarte con total libertad.

Sigue la guía. A lo largo de los capítulos, encontrarás mis preguntas y consejos para ayudarte a descubrir tus habilidades.

Sigue el proceso de los 4 pasos. Cuando trabajes en la sección «Mis actividades», asegúrate de saber cómo identificar, describir, destacar y valorar tus habilidades.

Usa los ejemplos. Las historias de Amina, Yasmin, Fatou, Mariel, Rosa y Clara pueden servirte de inspiración para descubrir tus propios puntos fuertes.

Busca apoyo si lo necesitas. Puedes completar este PerfilPASS por tu cuenta o con la ayuda de un orientador o mentor que te ayude a reflexionar.

Si estás trabajando con un orientador o un mentor, ten en cuenta lo siguiente:

Ten claras tus expectativas. Habla con tu orientador sobre lo que esperas conseguir.

Acordar un plan. Ponerse de acuerdo sobre qué pasos darás por tu cuenta y cuáles con la ayuda de tu orientador.

Calendariza las sesiones. Si estás trabajando con un mentor, lleva un registro de vuestras sesiones y asegúrate de saber en qué debes centrarte a continuación.

Empecemos este camino juntas!



Este PerfilPASS pertenece a..

Tu nombre:

Tu lema:

[Escribe una palabra o frase que te motive]

Lo que espero conseguir con este PerfilPASS:

[Escribe una frase sobre lo que esperas descubrir o aporender]

Empecé a usar este PerfilPASS:

[Fecha]

**En caso de que trabajes con un orientador o asesor:
(Nombre y apellidos del orientador o asesor)**

Nombre

Contacto del asesor:

[Teléfono / email]

Conceptos clave – Mi diccionario



Competencia

La combinación de conocimientos, habilidades y cualidades personales que permiten a una persona actuar con eficacia en diferentes situaciones.

Habilidades

.Capacidades que una persona ha desarrollado a través del aprendizaje, el trabajo, el voluntariado o la vida cotidiana. Pueden ser prácticas (coser, cocinar, conducir) o sociales (trabajo en equipo, comunicación).

Titulación

Un certificado, un diploma o un título que acredita que una persona ha completado un determinado nivel de educación o formación.

Reconocimiento de títulos extranjeros

Proceso de evaluar si un título obtenido en otro país es equivalente a uno del país de acogida. Suele resultar necesario para acceder a un empleo o continuar los estudios.

Autoempoderamiento

Adquirir confianza y control sobre la propia vida. Esto incluye reconocer las propias fortalezas, fijarse metas y tomar decisiones de forma independiente.

Reconocimiento del aprendizaje previo (RAL)

Proceso por el cual se evalúa y reconoce el aprendizaje informal o no formal. Dependiendo del país, este reconocimiento puede facilitar el acceso a la educación superior, a programas de formación o a oportunidades de empleo. Los procedimientos y resultados del RAL varían considerablemente de un país a otro.

Si deseas obtener más información sobre las posibilidades de reconocimiento en Europa, puedes visitar las redes ENIC-NARIC (<https://www.enic-naric.net/>), que ofrecen información oficial sobre el reconocimiento de competencias, cualificaciones y resultados de aprendizaje en los distintos países.

Aprendizaje informal y no formal

Aprendizaje informal: habilidades adquiridas a través de experiencias vitales, como la crianza de los hijos, la gestión del hogar o el aprendizaje de un nuevo idioma mediante las interacciones cotidianas.

Aprendizaje no formal: aprendizaje que tiene lugar fuera de las escuelas tradicionales, como cursos de idiomas, talleres comunitarios o formación profesional.

Competencias para la inserción laboral

Habilidades que ayudan a encontrar y conservar un empleo, como la comunicación, la resolución de problemas, la capacidad de adaptación y el trabajo en equipo.

Las competencias lingüísticas suelen describirse utilizando el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCER).

A1–A2 (Básico): Es capaz de comprender y utilizar frases sencillas para satisfacer necesidades cotidianas.

B1–B2 (Intermedio): Es capaz de mantener conversaciones sobre temas familiares y desenvolverse en situaciones cotidianas.

C1–C2 (Avanzado): Es capaz de comunicarse con fluidez y precisión en la mayoría de las situaciones, incluidos los contextos laborales y profesionales.

Si no estás seguro de cuál es tu nivel, piensa en la confianza que tienes al utilizar el idioma en la vida cotidiana, en el trabajo o en asuntos oficiales.

Adaptación

El proceso de adaptarse a un nuevo país y familiarizarse con su idioma, sus sistemas y su cultura. La adaptación implica aprender a desenvolverse en la vida cotidiana, comprender las leyes y las instituciones, y encontrar formas de participar en la sociedad.

Integración

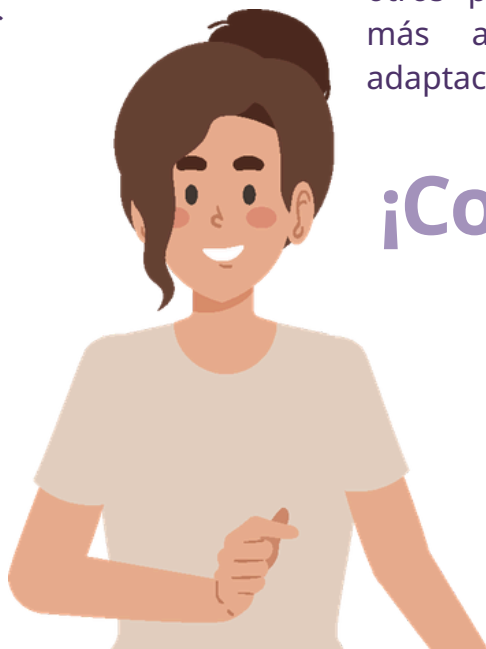
La integración es un proceso dinámico y recíproco.

Los recién llegados se adaptan a la vida en un nuevo país —aprendiendo el idioma, comprendiendo sus derechos y responsabilidades y participando en la sociedad—, mientras que la sociedad de acogida les abre espacios de participación y fomenta un ambiente acogedor.

El objetivo de la integración es que todos se sientan seguros, aceptados y a gusto, al tiempo que mantienen y valoran su propia identidad cultural.

Curso para la integración

Un curso destinado a ayudar a las personas recién llegadas a un país a aprender el idioma local y a comprender la vida cotidiana, la legislación y las normas culturales. Dependiendo del país, estos cursos pueden tener diferentes nombres y ofrecer contenidos variados: algunos se centran principalmente en el aprendizaje del idioma, mientras que otros proporcionan una orientación más amplia y apoyo para la adaptación.



¡Continuemos!



MI VIDA - MI HISTORIA

UNA MIRADA RETROSPECTIVA Y UNA REFLEXIÓN SOBRE TU TRAYECTORIA

ESTE CAPÍTULO TE AYUDARÁ A REFLEXIONAR SOBRE TU VIDA HASTA AHORA.

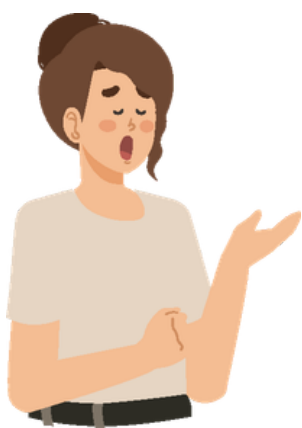


- ¿Cuáles han sido los momentos y las experiencias más importantes de tu vida?
- ¿Que te ha marcado como persona?
- ¿Qué roles desempeñas en tu vida como hija, hermana, madre, esposa, pareja, amiga, compañera de trabajo, miembro de la comunidad o como mujer que se ha labrado una nueva vida en otro país?
- ¿Qué valores y objetivos son importantes para ti?
- ¿Como te ves hoy en día?
- ¿Cuales son tus prioridades?

Mi historia – descubriendo quien soy

Cada persona tiene un recorrido único, marcado por experiencias, retos y oportunidades. Tu historia es mucho más que tus orígenes: trata de quién eres, qué has aprendido y hacia dónde quieres ir.

Este capítulo trata de reflexionar sobre el camino que has recorrido hasta ahora. Como mujer, has desempeñado diferentes roles: en tu familia, comunidad, educación o trabajo. Como migrante, has experimentado cambios, adaptación y resiliencia. Pero lo más importante es que eres una persona con fortalezas, sueños y potencial únicos.



Momentos que me han hecho fuerte

Piensa en momentos de tu vida en los que tuviste que **adaptarte, aprender o superar alguna dificultad**. Estas pueden estar relacionadas con la infancia, la vida familiar, la educación, el trabajo o tu experiencia migratoria.

Escribe o dibuja un momento en el que demostraste fortaleza. ¿Qué aprendiste de ello?



Más allá de las etiquetas: ¿Quién soy?



Eres mucho más que tu género o tu historia migratoria. Eres **frieamiga, madre, líder, una persona creativa, una persona que puede resolver problemas, una aprendiz...** y mucho más.

¿Qué roles de tu vida son importantes para ti?



¿Qué cualidades personales te definen? (solidaria, fuerte, independiente, organizada)



¿Cómo quieres que te vean, tanto tú mismo como los demás?



«Tu trayectoria es única, y cada experiencia te ha aportado algo valioso. Tómate un momento para valorar lo lejos que has llegado».



Mi trayectoria de vida. Mis pasos



Tu vida es un viaje con altibajos, retos y éxitos. Una línea de vida te ayuda a reflexionar sobre los momentos clave y cómo te han moldeado.

Esta actividad te guiará en la creación de tu propia línea de vida, mostrando las experiencias importantes, las decisiones y los momentos decisivos que han influido en quién eres hoy.

Utilizando la línea de vida de las páginas siguientes, ilustra lo que ya ha sucedido en tu vida y cómo te sientes respecto a esos acontecimientos. Puedes elegir acontecimientos de tu pasado que quieras anotar en tu línea de vida.

Marca los acontecimientos importantes a lo largo de la línea: tanto los momentos positivos como los difíciles.

Puedes utilizar símbolos, palabras o dibujos para representar cada momento.



Alunas ideas sobre qué incluir:

- Mudanzas
- Aprender algo nuevo
- Un puesto de trabajo que te haya marcado
- Un reto personal que resolviste
- Un momento del que estes orgullosa
- Personas que te han apoyado e influenciado

Mi trayectoria de vida



+

0

-

+



Me encantaba escuchar las historias de mi abuelo sobre la justicia

Estudiar Derecho me hizo sentir orgullosa y llena de esperanza

Me licencié en Derecho y he ayudado a mujeres en asuntos legales

Convertirme en madre fue un momento muy emotivo que cambió mi vida

Hacer voluntariado y ofrecer asesoramiento jurídico a otras mujeres migrantes me hace sentir útil.

Ahora estoy estudiando mucho para volver a ejercer como abogada

0



Adaptarnos juntos, mi marido y yo, a los nuevos roles y expectativas en el nuevo país fue, y a veces sigue siendo, todo un reto

Familiarizarme con el sistema jurídico de mi nuevo país fue todo un reto, pero también muy emocionante

-



Algunos familiares me criticaron por anteponer la carrera profesional a la familia

Tener que huir de mi país con mi marido y mis hijos a causa de la guerra fue desgarrador

Amina de Afganistán

+



De niña me encantaba representar historias; me hacía sentir libre

Aprendí rápidamente el idioma de mi nuevo país, lo que me hizo sentir fuerte

Unirme a un grupo de teatro me ayudó a expresarme plenamente

El voluntariado en un refugio de animales me dio un propósito y me aportó paz

Sueño con crear un espacio seguro para migrantes LGBTQ+

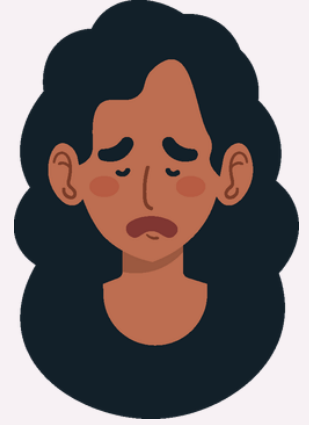
0



Emigrar sola en busca de libertad y aceptación

Familiarizarme con el sistema jurídico de mi nuevo país fue todo un reto, pero también muy emocionante

-



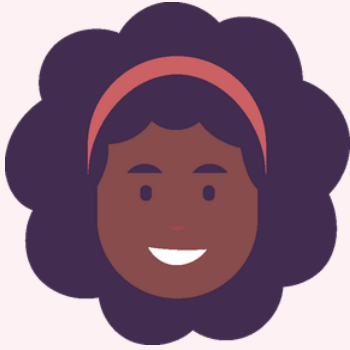
Cuando era adolescente, me sentía aislada porque no podía ser sincera sobre quién soy

Tuve que dejar el colegio antes de tiempo por la presión familiar

Al principio me sentía muy sola y no sabía muy bien cómo empezar mi vida en el nuevo país

Yasmin de Irán

+



Ayudaba a mi madre a vender verduras en el mercado y aprendí a manejar el dinero

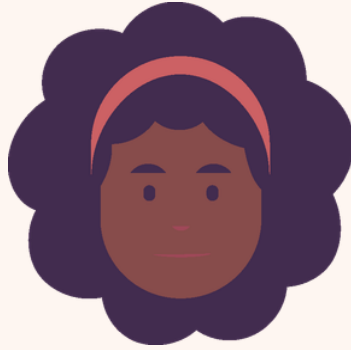
Di a luz a mis hijos; fueron momentos de alegría, pero también sentí una gran responsabilidad

Abrir mi propio puesto de comestibles fue un momento de orgullo

Empecé a compartir mi trayectoria empresarial en las redes sociales, y la gente se dio cuenta

Espero ampliar mi tienda y apoyar a otras mujeres migrantes

0



Crecí en una casa grande y animada; siempre pasaba algo

Emigré con mis hijos, con la esperanza de construir una vida mejor para todos nosotros

Compaginar el trabajo con la crianza de mis hijos es difícil, pero me las arreglo

-



Dejé los estudios antes de tiempo para ayudar a mantener a mi familia, lo cual fue difícil

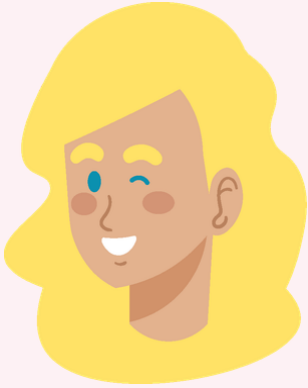
Di a luz a mis hijos; fueron momentos de alegría, pero también sentí una gran responsabilidad

Criar a mis hijos en Mali fue todo un reto sin ingresos fijos ni ayuda.

Me costó mucho aprender el nuevo idioma; fue frustrante

Fatou de Mali

+



Me encantaba leer libros de ciencia y soñaba con ser médico

Estudiar medicina era mi pasión, aunque los exámenes me pusieran nerviosa

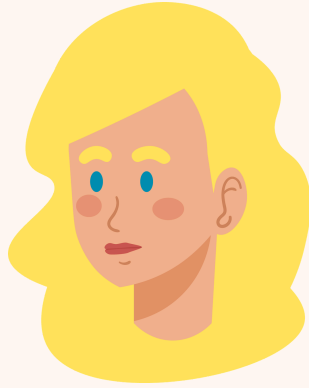
Di a luz a mi hijo; fue un momento muy significativo que cambió mis prioridades

Trabajar como enfermera mientras mejoraba mi dominio del idioma me dio un propósito

Redescubrí la pintura y me uní a un grupo de artistas: volví a encontrar la alegría

Ahora estoy estudiando mucho para aprobar los exámenes de medicina y cumplir mi sueño

0



De niña me gustaba pintar, pero pensaba que solo era un pasatiempo

Mudarme a otro país para especializarme fue emocionante, pero también estresante

Cuidar de mi hijo mientras me familiarizaba con un nuevo sistema no fue fácil, pero seguí adelante

-



Me costó mucho porque mis títulos no se reconocieron de inmediato

Cuidar de mi hijo mientras me familiarizaba con un nuevo sistema no fue fácil, pero seguí adelante

Clara de Ucrania

+



Crecí en una comunidad muy unida y de fe.

Convertirme en madre me llenó de alegría.

Conseguí la residencia legal paso a paso.

El voluntariado en la iglesia me dio un propósito.

Mi fe me ayuda a mantener la serenidad.

0



Decidí emigrar sola para mantener a mis hijos.

Encontré trabajo como limpiadora y cocinera

-



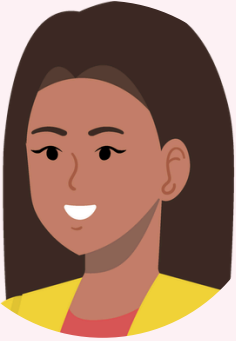
El alcoholismo de mi marido hizo que nuestra vida familiar fuera inestable.

Dejarlos con su abuela les dolió mucho.

El idioma me resultaba difícil; me apunté a unas clases.

Rosa de Perú

+



0



-



Obtener mi certificado de cuidadora me llenó de orgullo.

Ser madre me cambió la vida.

En el trabajo se me conoce por mi tranquilidad y mi fiabilidad.

Aprendí las rutinas y los trámites del hospital.

Cantar en el coro de la iglesia me ayuda a sentirme en paz.

Crecí en un hogar acogedor y multigeneracional.

Emigré para ganar dinero y enviar remesas.

Hago un presupuesto minucioso para mantener a mi familia.

Me cuesta mucho estar separada de mi marido y de mi hijo.

Los turnos de noche mientras aprendía el idioma fueron duros.

Maribel de Filipinas

Reflexionando sobre tus experiencias

Echa un vistazo a tu línea de la vida y reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Cuáles han sido los momentos más importantes de tu vida?



What did you learn from difficult times?



¿Qué has aprendido de los momentos difíciles?

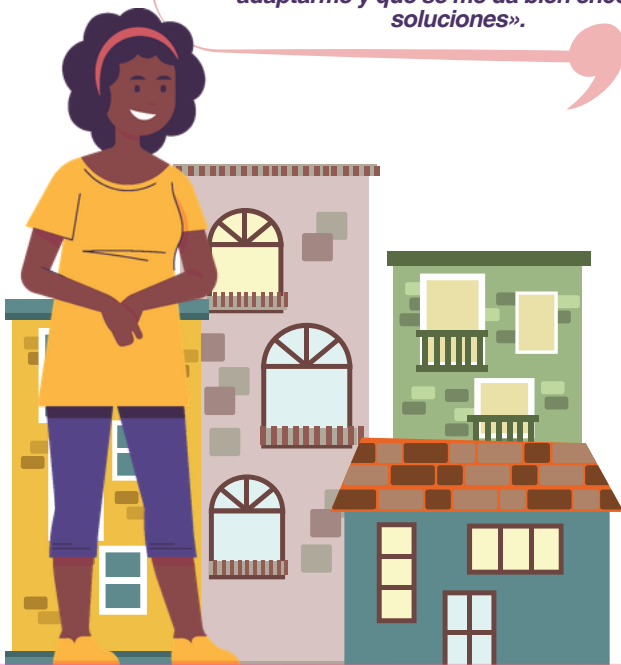


¿Cuándo te has sentido orgulloso o fuerte?



«Cuando llegué a mi país de acogida, no hablaba el idioma. Tuve que encontrar una forma de comunicarme, sobre todo para mi negocio. Con el tiempo, aprendí frases clave hablando con los clientes en mi puesto de comestibles. Ahora me siento más segura en mi vida cotidiana. Esto me ha demostrado que soy capaz de adaptarme y que se me da bien encontrar soluciones».

«Ya has recorrido un largo camino, aunque no siempre lo parezca. Tómate un momento para valorar tu trayectoria y recuerda que no tienes por qué dar los próximos pasos tú sola».



La gente que me rodea

¿A quién considero importante en mi vida?

Cada persona tiene relaciones diferentes en la vida. Algunas personas cuentan con una amplia red de familiares y amigos, mientras que otras solo tienen unas pocas relaciones cercanas. No hay nada correcto o incorrecto: lo que importa es reconocer a las personas y los grupos que desempeñan un papel en tu vida.

Este ejercicio te ayudará a visualizar tus relaciones sociales y a reflexionar sobre las relaciones que son importantes para ti.

Crea tu red

Dentro de la figura del círculo más pequeño, **a ti misma** con un dibujo, un símbolo o una palabra.

Piensa en las personas que forman parte de tu vida hoy: aquellas a las que ves a menudo, aquellas a las que ves de vez en cuando, aquellas que son importantes para ti.

Dependiendo de lo importantes que sean para ti, colócalos **más o menos cerca** de tu símbolo.



Reflexiona sobre lo siguiente:

Cada persona tiene relaciones diferentes en la vida. Algunas personas cuentan con una amplia red de familiares y amigos, mientras que otras solo tienen unas pocas relaciones cercanas. No hay nada correcto o incorrecto: lo que importa es reconocer a las personas y los grupos que desempeñan un papel en tu vida.

Este ejercicio te ayudará a visualizar tus relaciones sociales y a reflexionar sobre las relaciones que son importantes para ti.

¿Qué es lo que me gusta de la gente que me rodea?



¿Hay alguien cuya historia o cuyas acciones me inspiren? ¿Qué es lo que admiro de esa persona?



¿Qué tipo de apoyo recibo de las personas que forman parte de mi vida?



Puedes preguntarte a ti misma...

- ¿Con quién interactuo normalmente?
- ¿A quién recorro cuando necesito apoyo?
- ¿Hay personas en las que confío plenamente?

Diferentes personas pueden desempeñar distintos papeles en tu vida. Algunas pueden ofrecerte apoyo emocional, otras ayuda práctica, y otras pueden ser modelos a seguir o personas a las que admiras desde la distancia.



“

«En el centro de mi círculo, pongo a mis tres hijos. Son mi mayor motivación y la razón por la que sigo adelante cada día. Dependen de mí y quiero ofrecerles un futuro estable.

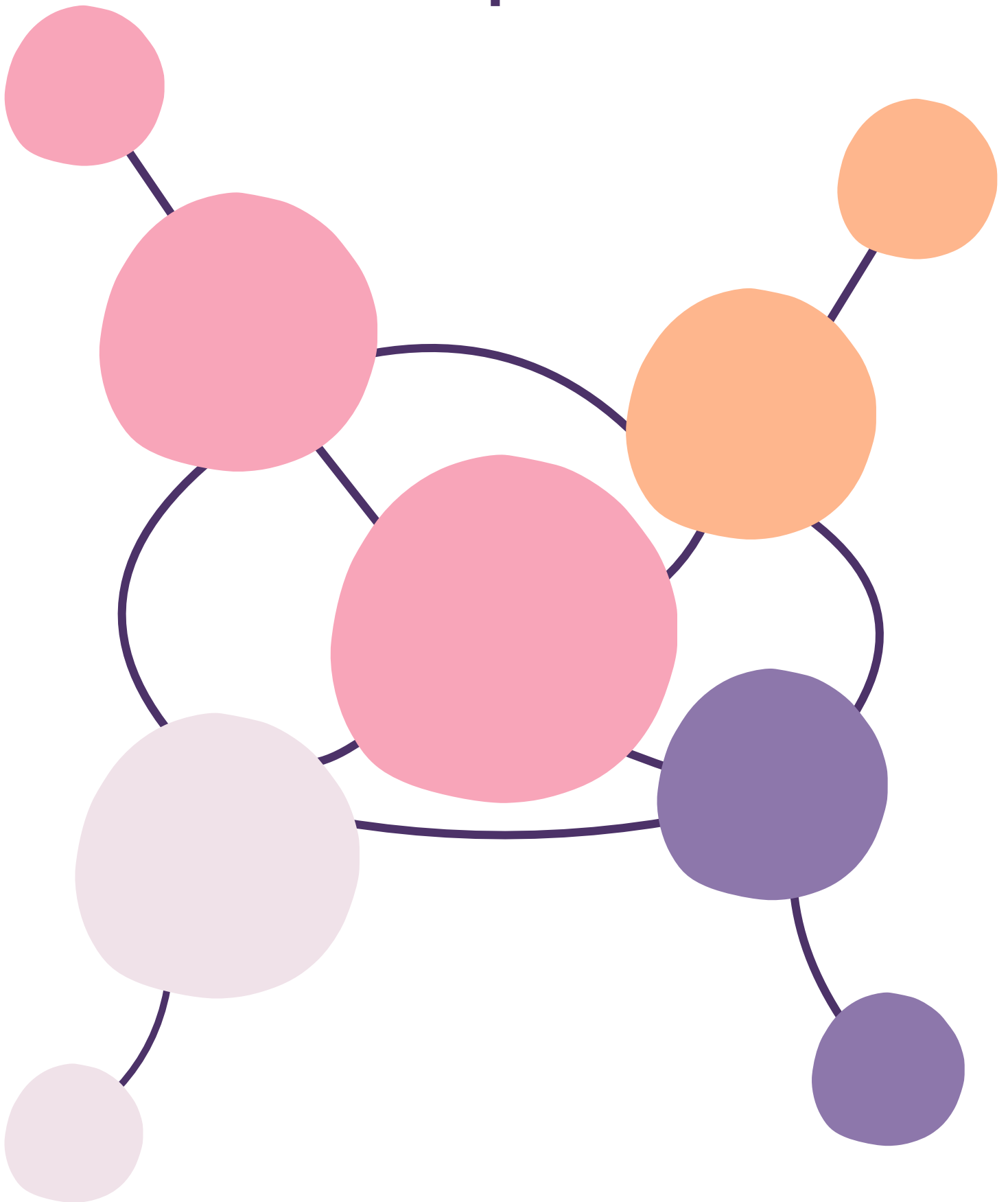
Un poco más allá, he colocado a mi vecina, que a veces me ayuda con las traducciones y me da consejos sobre la vida cotidiana. No somos muy íntimas, pero su amabilidad ha marcado la diferencia.

En el siguiente círculo, he añadido a algunas mujeres que conocí en el mercado. Hablamos de negocios, intercambiamos consejos y nos apoyamos mutuamente cuando las cosas se ponen difíciles.

En el punto más alejado, he incluido a mi familia en Mali. Los echo mucho de menos, pero hablamos cuando podemos. También he puesto allí un signo de interrogación: quizá algún día establezca más vínculos en mi nuevo país».



Mi red de personas



Trabaja en construir y mantener tu red

Tu red social no es estática: puede cambiar con el tiempo, dependiendo de tus necesidades, experiencias y relaciones. Algunas conexiones pueden cobrar mayor importancia, mientras que otras pueden dejar de resultarte de apoyo. Este paso te ayuda a reflexionar sobre cómo te apoya tu red y si deseas modificarla.

Preguntate a ti misma...

- ¿Hay personas en mi vida que me apoyan y me animan?
- ¿Hay relaciones que me quitan energía o me hacen sentir incómoda?
- ¿Quiero volver a ponerme en contacto con alguien con quien he perdido el contacto?
- ¿Hay alguien con quien me gustaría tener una relación más estrecha?
- ¿Cómo puedo fortalecer las relaciones que ya tengo y que son importantes para mí?



«Cuando llegué por primera vez a mi nuevo país, me sentía completamente sola. Evitaba a la gente porque tenía miedo de que no me aceptaran. Con el tiempo, me di cuenta de que algunas personas de mi entorno me hacían sentir segura, mientras que otras me hacían dudar de mí misma. Decidí pasar más tiempo con quienes realmente me apoyaban, como mi grupo de teatro, y alejarme de quienes no me respetaban. Puede que mi círculo de amigos sea pequeño, pero ahora me da fuerzas».

“

«Cuando trabajo en turnos de noche, me cuesta más conocer gente. Mis amigos del coro se preocupan por mí, y un compañero de la unidad de geriatría practica el idioma conmigo durante los descansos. A través de nuestra iglesia y del grupo de la diáspora, ayudo a los recién llegados con los trámites y les doy información sobre las clases de idiomas, lo que me hace sentir útil. Mi marido está en el mar y mi hijo se queda con mi madre por ahora, así que me apoyo en estas relaciones. Mi red de contactos es pequeña, pero me da estabilidad».



«Una red de apoyo no tiene por qué ser grande; solo tiene que ser la adecuada para ti. ¿Quién te da fuerzas en tu vida?»



Un día en mi vida

El día a día de cada persona es diferente. Algunas tienen rutinas fijas; otras viven el cambio y la flexibilidad. Sea cual sea tu día a día, incluye **responsabilidades, decisiones, y actividades** que requieren competencias. Esta sección te ayuda a reflexionar sobre tu vida cotidiana y a descubrir las competencias que utilizas sin siquiera darte cuenta.

¿Cómo es mi día a día?

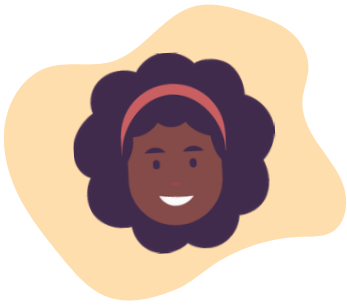
Tómate un momento para pensar en un día cualquiera de tu vida. ¿Qué sueles hacer desde por la mañana hasta por la noche?

Algunas preguntas para guiarte:

- ¿Qué actividades hago frecuentemente?
- ¿Cuales son mis responsabilidades?
- ¿Cómo organizo mi tiempo?
- ¿Hay cosas que hago que requieran resolver problemas, comunicarse o ser creativa?

Describe tu rutina diaria





Un día habitual en mi vida


LUGAR O SITUACIÓN	¿QUÉ HAGO?	¿CÓMO ME SIENTO?	¿QUIEN PARTICIPA?
En casa	Me levanté temprano, preparé el desayuno y preparé a mis hijos para ir al colegio.	Me sentía cansada, pero también orgullosa de poder arreglármelas sola.	Yo y mi hijo
En el mercado	Monté mi puesto de verduras, hablé con los clientes y vendí verduras.	Me alegró ver caras conocidas y practicar mis conocimientos del idioma.	Cientes y otros vendedores
De camino a casa	Fui a recoger a mi hijo pequeño a la guardería.	Me contó cómo le había ido el día, y me alegré al saber que se está adaptando bien.	Yo y mi hijo
En casa	Preparé la cena y ayudé a mis hijos mayores con los deberes.	Me di cuenta de que se me da bien organizar mi tiempo y hacer varias cosas a la vez.	Yo y mi hijo
En casa	Me tomé un breve descanso, me tomé un té y vi vídeos en el móvil.	Disfruté de este momento de descanso antes de seguir con las tareas de la tarde.	Solo yo
Por la noche	Limpié, acosté a los niños y organicé el día siguiente.	Me sentía agotada, pero también agradecido por lo que había logrado hoy.	Solo yo




Un día habitual en mi vida

LUGAR O SITUACIÓN	¿QUÉ HAGO?	¿CÓMO ME SIENTO?	¿QUIÉN PARTICIPA?

¿Qué fue lo que más te gustó de ese día?



¿Qué me gustaría cambiar de ese día?

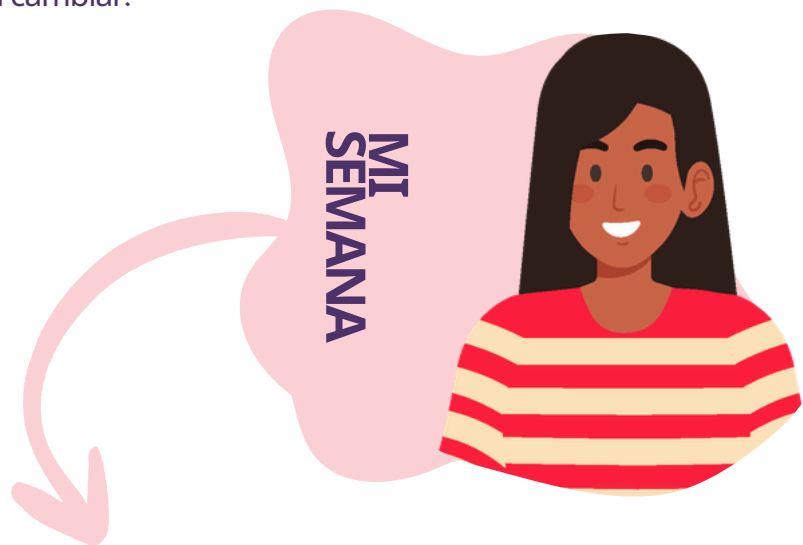


Revisando como ha sido mi semana

Cuando piensas en un solo día, obtienes una instantánea de tu vida. Pero cuando observas varios días o toda una semana, empiezan a surgir patrones.

Algunas tareas se repiten una y otra vez. Algunas te dan energía, mientras que otras pueden resultarte agotadoras o excesivas. Al tener una visión más amplia, puedes decidir qué quieres mantener tal cual y qué te gustaría cambiar.

Analizando



● ¿Qué tareas me consumen más tiempo?

Tareas de limpieza, ir de compras y preparar comida para la cocina parroquial, deberes de idiomas, llamadas con mis hijos, elaborar el presupuesto y enviar dinero.

● ¿Qué es lo que me gusta (lo suficiente)?

Cocinar para los demás y nuestras llamadas de los domingos. Me gustaría practicar un poco más el lenguaje de la vida cotidiana.

● ¿Qué debería hacer menos?

Recados de última hora y tener que cargar con todo yo sola.

● ¿Qué me gusta hacer? ¿Qué me quita mucha energía? Rezar y cocinar juntos me dan energía; el papeleo en el idioma local después del trabajo me cansa.

● ¿Qué me gustaría añadir a mi semana? Una visita al café lingüístico cada quince días y una «noche de cuentos» mensual por videoconferencia con mis hijos.

● Pequeños cambios para mantener el equilibrio: haz la lista de la compra a mitad de semana; prepara una bandeja extra para el congelador; pide a un amigo de la parroquia que te acompañe a hacer la compra grande.

● Que todo siga igual: las llamadas semanales con mis hijos, la misa del domingo y mi turno en el comedor social.

- ¿Qué actividades me ocupan la mayor parte del tiempo durante la semana?
- ¿Hay tareas que realmente disfruto y tengo suficientes de ellas en mi semana?
- ¿Hay cosas que me gustaría hacer con menos frecuencia?
- ¿Qué me da energía y qué me cansa?
- ¿Hay algo que me gustaría añadir a mi semana (por ejemplo, tiempo para mí, aprender o quedar con gente)?
- ¿Hay pequeños cambios que pueda hacer para aportar más equilibrio a mi vida cotidiana?
- ¿Qué es lo que quiero mantener tal y como está?



«A veces, pequeños cambios en tu rutina diaria o semanal pueden marcar una gran diferencia. Tú tienes el poder de decidir en qué inviertes tu energía».



Mis intereses y objetivos

¿Qué cosas son importantes? _____

La vida está llena de responsabilidades, metas y deseos. A veces, puede resultar abrumador saber por dónde empezar. Esta sección te ayudará a centrarte en lo que más te importa ahora mismo y a dar pequeños pasos hacia tus metas.

_____ ¿Cuáles son mis prioridades?

Cada persona tiene sus propias prioridades. Algunos se centran en el trabajo o los estudios, otros en la familia, la salud o el desarrollo personal. No hay nada correcto o incorrecto: tus prioridades son solo tuyas. Anota entre tres y cinco cosas de tu vida actual que sean muy importantes para ti en este momento.



Ejemplos

- Aprender el idioma local
- Encontrar trabajo
- Cuidar de mis hijos
- Crear una red de contactos
- Ganar confianza en mis habilidades

Top 5 Prioridades



1	Ayudar a mis hijos con el colegio
2	Ganar dinero con mi tiempo
3	Aprender el idioma
4	tener algo de tiempo para mi por la noche
5	Mantener el contacto con mujeres de mi país natal

1	Enviar remesas periódicas a mi familia
2	Aprender el idioma local (nivel B2)
3	Descansar lo suficiente después de los turnos de noche
4	Ahorrar para la reagrupación familiar
5	Preparación de documentos para el reconocimiento de competencias



Top 5 Prioridades

1	
2	
3	
4	
5	

Tus prioridades no tienen por qué ser grandes objetivos, como encontrar trabajo o terminar los estudios. También pueden ser necesidades personales, como descansar, cuidar de tu salud, sentirte seguro o dedicar tiempo a algo que te guste.



Cuando la vida se interpone

Aunque tengas las mejores intenciones, habrá días en los que otras responsabilidades, el estrés o los imprevistos te dificulten concentrarte en tus prioridades. ¡Es normal!

Cuando esto pase, pregúntate a ti misma:

- ¿Necesito tomarme un pequeño descanso y ser amable conmigo mismo?
- ¿Puedo pedirle ayuda a alguien? (Ver «Mi red social»)
- ¿Hay algún pequeño paso que pueda dar, aunque no sea perfecto?

Las prioridades son importantes, pero también lo es cuidarse a uno mismo. Habrá días más difíciles que otros, y eso está bien. Lo importante es que encuentres formas de recuperar la motivación y la energía.

Tómate un momento para reflexionar sobre:

Cuando tengo un día difícil, me digo a mí misma:



«Ya he superado muchas cosas. Puedo superar esto, paso a paso».



Cuando tengo un día difícil, esto es lo que hago para cuidarme:

«Me tomo un momento para rezar, preparo algo sencillo y llamo a mi madre».



«Tomarse un descanso no es rendirse. Es una forma de recargar pilas y volver con más fuerza. ¿Qué te ayuda a recuperar la concentración cuando las cosas se ponen difíciles?»

MIS FORTALEZAS Y CUALIDADES

Echa un vistazo a la tabla que aparece a continuación y piensa en ti misma. Marca las casillas de la tabla según cómo creas que estas características te describen. Si se te ocurren otros rasgos que te describan, ¡añádelos a la tabla!



En esta parte, evaluarás tus cualidades y descubrirás qué tipo de persona eres.

¿Cómo me veo a mi misma? (1)

SOY...	CIERTO	PARCIALMENTE CIERTO	NO MUCHO	FALSO
segura de mi misma				
responsable				
trabajadora				
paciente				
tolerante				
disciplinada				
persistente, no me rindo fácil				
perfeccionista				
cuidadora				
curiosa				
creativa				
buena con la tecnología				
divertida				
amable				
tímida				
adaptativa				
sociable				
bienhumorada				
dispuesta				
una persona preparada				
empática				
ambiciosa				

¿Cómo me veo a mi misma? 2)

SOY	CIERTO	PARCIALMENTE CIERTO	NO MUCHO	FALSO
indecisa				
convinciente				
habladora				
receptiva				
una aprendiz rápida				
comprometida con ayudar				
educada				
ávida para trabajar en equipo				
ingeniosa				
cuidadosa				
protectora				
entusiasta				
miedosa				
independiente				
honestas				
cooperativa				
dinámica				

¿Cómo me ven los demás?

Es interesante saber cómo nos ven los demás. Quiero que pienses en las personas que te son cercanas e importantes. ¿Qué cualidades positivas ven en ti? ¿Te apoyan en tu día a día?

Puedes utilizar los rasgos que figuran en la tabla anterior o puedes exponer las opiniones de otras personas a tu manera.



Según los demás, soy una persona...



«Elige a una o varias personas en las que confíes, que te conozcan bien y cuya opinión te importe. Pídeles que rellenen las siguientes hojas».

(nombre de la persona?)

Como me ve (1)

SOY...	CIERTO	PARCIALMENTE CIERTO	NO MUCHO	FALSO
segura de mi misma				
responsable				
trabajadora				
paciente				
tolerante				
disciplinada				
persistente, no me rindo fácil				
perfeccionista				
cuidadora				
curiosa				
creativa				
buena con la tecnología				
divertida				
amable				
tímida				
adaptativa				
sociable				
bienhumorada				
dispuesta				
una persona preparada				
empática				
ambiciosa				

(nombre de la persona)

Cómo me ve (1)

SOY	CIERTO	PARCIALMENTE CIERTO	NO MUCHO		FALSO
indecisa					
convinciente					
habladora					
receptiva					
una aprendiz rápida					
comprometida con ayudar					
educada					
ávida para trabajar en equipo					
ingeniosa					
cuidadosa					
protectora					
entusiasta					
miedosa					
independiente					
honestas					
cooperativa					
dinámica					

(nombre de la persona?)

Como me ve (2)

SOY...	CIERTO	PARCIALMENTE CIERTO	NO MUCHO	FALSO
segura de mi misma				
responsable				
trabajadora				
paciente				
tolerante				
disciplinada				
persistente, no me rindo fácil				
perfeccionista				
cuidadora				
curiosa				
creativa				
buena con la tecnología				
divertida				
amable				
tímida				
adaptativa				
sociable				
bienhumorada				
dispuesta				
una persona preparada				
empática				
ambiciosa				

(nombre de la persona)

Cómo me ve (2)

SOY	CIERTO	PARCIALMENTE CIERTO	NO MUCHO		FALSO
indecisa					
convinciente					
habladora					
receptiva					
una aprendiz rápida					
comprometida con ayudar					
educada					
ávida para trabajar en equipo					
ingeniosa					
cuidadosa					
protectora					
entusiasta					
miedosa					
independiente					
honestas					
cooperativa					
dinámica					

Mis fortalezas

Acabas de reflexionar sobre tus puntos fuertes y tus cualidades personales. También has visto cómo te ven los demás y qué puntos fuertes perciben en ti. Ahora es el momento de pensar en qué aspectos de tu vida se manifiestan esas cualidades. Esto te ayudará a reconocer cómo tus puntos fuertes están relacionados con tus actividades cotidianas.

- ¿Cuándo pongo en práctica mi paciencia, mi valentía, mi creatividad u otras fortalezas y talentos?
- ¿En qué situaciones se hacen evidentes estas cualidades?
- ¿Hay actividades en las que utilizo varias de mis fortalezas al mismo tiempo?
- ¿Me revelan los comentarios de los demás algo que no había notado antes?

Este ejercicio te ayudará a darte cuenta de cómo tus cualidades se reflejan en tus acciones cotidianas, ya sea en casa, en el trabajo o en tu comunidad.



«Cuando actúo con mi grupo de teatro, demuestro mi valentía y mi creatividad».

«Cuando ayudo a un nuevo miembro del grupo a sentirse bienvenido, demuestro empatía y amabilidad».

«Cuando hago voluntariado en el refugio de animales, pongo toda mi paciencia y mi cariño».

Escribe tres ejemplos:

1

.....



2

.....

3

.....



“ “

«A veces, los demás ven en nosotros cualidades que nosotros mismos no percibimos. Tómate tu tiempo para pensar en qué aspectos de tu vida cotidiana se reflejan esas cualidades».

MIS ACTIVIDADES Y EXPERIENCIAS

En este capítulo, analizarás diferentes aspectos de tu vida y examinarás tus actividades. Al hacerlo, descubrirás qué habilidades has utilizado, qué conocimientos has adquirido y qué cualidades posees.

En este capítulo se tratan los siguientes ámbitos de actividad:

1. Formación y educación
2. Experiencias laborales y de voluntariado
3. Tareas domésticas
4. Actividades familiares
5. Aficiones, intereses y actividades de ocio
6. Cuidado de otras personas
7. Experiencias de adaptación al nuevo país
8. Momentos destacados de mi vida

El orden en el que analices tus actividades es opcional. Tú eliges por dónde empezar y qué aspectos examinar. ¡Tú misma puedes establecer tus propias prioridades!

No es necesario que anotes todo lo que has hecho en cada campo, ni tampoco tienes que rellenar todos los campos. Decide qué es lo más importante para ti y qué lo es menos.



ANÁLISIS DE CADA ÁMBITO DE ACTIVIDAD

¡Los pasos que debes seguir para rellenar cada campo son siempre los mismos!

Algunas de tus actividades no siempre pertenecerán a un solo ámbito. Tú decides qué actividad es más importante en cada ámbito, y ahí es donde la anotas.

PASO 1

Identifica las actividades

Enumera las actividades importantes de tu vida.



ANÁLISIS DETALLADO DE CADA ÁMBITO DE ACTIVIDAD

¡Los pasos que debes seguir para rellenar cada campo son siempre los mismos!

PASO 2

Describe la actividad

Describe tus actividades con detalle. Recuerda la situación y enumera todas las acciones que llevaste a cabo. Escribe exactamente lo que hiciste. Intenta utilizar frases como:

Participé en...

Terminé...

Empecé...

Ayudé...



Amina

Cursé estudios de Derecho en Afganistán, pero tuve que adaptar mis conocimientos a un nuevo ordenamiento jurídico.



Yasmin

Ayudé a organizar un evento local con talleres de narración y teatro para migrantes.



Rosa

Preparaba grandes cantidades de comida en el comedor social de la iglesia y coordinaba a los voluntarios.

Ten en cuenta que una actividad que parece sencilla puede constar de un gran número de acciones individuales.



ANÁLISIS DETALLADO DE CADA ÁMBITO DE ACTIVIDAD

¡Los pasos que debes seguir para rellenar cada campo son siempre los mismos!

PASO 3

Extraer habilidades y conocimientos

Fíjate en las acciones que has mencionado y reformúlalas utilizando las siguientes frases:

Soy capaz de...

Puedo...

Sé cómo...

He aprendido a...



Mariel

He aprendido cómo aplicar las medidas de control de infecciones y completar la documentación de la sala.



Fatou

Sé cómo negociar con clientes y proveedores.

Si reconoces una cualidad que has demostrado en una actividad, ¡también puedes anotarla en la tabla! Las cualidades son también tus puntos fuertes.

ANÁLISIS DETALLADO DE CADA ÁMBITO DE ACTIVIDAD

¡Los pasos que debes seguir para rellenar cada campo son siempre los mismos!

PASO 5

Evalúa tus competencias

Las habilidades, o el «saber hacer», suelen ser aquellas que empiezan con «Soy capaz de...» o «Puedo...». Evalúalas utilizando los siguientes niveles:

- A** Puedo hacerlo **con ayuda**.
- B** Puedo hacerlo **sola en depende qué situación**
- C** Puedo hacerlo **asola en cualquier situación**

Si has marcado el nivel C, indica en qué otras circunstancias o situaciones puedes utilizar estas habilidades.



Clara



Si necesitas ayuda o hay algo que no te queda claro, no dudes en pedirla. En el PerfilPASS, los conocimientos y las cualidades no se evalúan. Se registran como parte de tus puntos fuertes y pueden ayudarte a alcanzar tus objetivos.



MIS ACTIVIDADES: RESUMEN

En cada nota , escribe tus primeras ideas y asociaciones sobre el campo de actividad.

Actividad 1

APRENDIZAJE Y EDUCACIÓN

Actividad 2

EXPERIENCIA LABORAL Y
VOLUNTARIADO

Actividad 3

ACTIVIDADES EN MI HOGAR

Actividad 4

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Actividad 5

AFICIONES, INTERESES Y
ACTIVIDADES DE TIEMPO
LIBRE

Actividad 6

CUIDAR DE LOS DEMÁS

Actividad 7

EXPERIENCIAS DE
ADAPTACIÓN EN EL NUEVO
PAÍS

Actividad 8

MOMENTOS INOLVIDABLES

Notas

ACTIVIDAD 1: APRENDIZAJE Y EDUCACIÓN

Aprendizaje y educación

El aprendizaje se produce de diferentes maneras y en diferentes lugares. La educación se refiere a experiencias de aprendizaje estructuradas en colegios, centros de formación profesional, universidades y cursos organizados. Sin embargo, el aprendizaje se produce a lo largo de toda la vida, incluso en entornos no formales, como talleres comunitarios, programas de tutoría y el aprendizaje autodirigido.

Aunque no hayas terminado la escuela o hayas tenido que interrumpir tu educación, lo que has aprendido sigue siendo importante. Esta sección te ayuda a documentar tu trayectoria de aprendizaje, reconocer tus logros y planificar futuras oportunidades de aprendizaje.

Definir mi trayectoria educativa

Antes de empezar, tómate un momento para pensar dónde y cómo has aprendido a lo largo de tu vida. Esto incluye la escuela, la formación profesional y cualquier curso estructurado al que hayas asistido.

- ¿Qué estudios has cursado?
- ¿Has asistido a cursos de formación o de aprendizaje estructurado?



ACTIVIDAD 1: APRENDIZAJE Y EDUCACIÓN

Rellena la tabla siguiente para registrar tu trayectoria académica.

Escuela, curso o estudio independiente	Desde – Hasta (mes/año)	Tipo de título o certificado (si procede)
Ejemplo: Instituto	2010 – 2014	Título de secundaria
Ejemplo: Curso de enfermería	2018 – 2019	Certificado profesional
Ejemplo: Curso de idiomas en línea	Jan 2022 – May 2022	Certificado de finalización
Escuela, curso o estudio independiente	Desde – Hasta (mes/año)	Tipo de título o certificado (si procede)



¿Alguna vez has tenido que interrumpir tus estudios? Si es así, ¿por qué?

"«Sí. Interrumpí mi formación médica cuando nació mi hijo y volví a hacerlo tras emigrar. Tenía que trabajar como enfermera, mejorar mi nivel de idioma y esperar a que me reconocieran los títulos antes de poder seguir preparándome para los exámenes»».

¿Alguna vez has tenido que interrumpir tus estudios? Si es así, ¿por qué?



Reflexiona sobre tus opciones de aprendizaje

La mayoría de nosotras tenemos la oportunidad de estudiar en algún momento de nuestra vida. Pero hay ocasiones en las que elegimos nuestro propio camino de aprendizaje, ya sea a través de cursos, talleres o programas de formación.

¿Qué cursos o formación elegiste? ¿Por qué decidiste hacerlos?

Decidí matricularme en un curso avanzado de idiomas centrado en el vocabulario médico porque quería volver a trabajar en el sector sanitario. Para mí era importante comprender los términos profesionales que se utilizan en los hospitales.

¿Cuánto tiempo has dedicado a estos cursos o a esta formación?

Dediqué varios meses al curso, asistiendo a clase dos veces por semana y estudiando por mi cuenta por las tardes.

¿Hay algún curso u oportunidad de formación a los que te gustaría asistir? ¿Por qué son importantes para ti?

Me gustaría matricularme en un curso de actualización médica para refrescar mis conocimientos y prepararme para el examen de habilitación profesional. Este es el siguiente paso para poder ejercer como médico en mi nuevo país.



Reflexiona sobre:

- ¿Qué cursos o formaciones elegiste? ¿Por qué decidiste hacerlos?
- ¿Cuánto tiempo dedicaste a esos cursos o formaciones?
- ¿Hay algún curso u oportunidad de aprendizaje a los que aún te gustaría asistir? ¿Por qué son importantes para ti?



Se aprende en todas partes

No todo el aprendizaje tiene lugar en la escuela o en cursos formales. A veces adquirimos habilidades y conocimientos valiosos en la vida cotidiana, sin siquiera darnos cuenta al principio.

¿Has participado en actividades de aprendizaje comunitarias (por ejemplo, grupos de mujeres, círculos de conversación o redes profesionales)?

Sí, me uní a un grupo de mujeres en el centro comunitario, donde compartíamos técnicas de costura e ideas de negocio.

¿Has aprendido enseñando o ayudando a otros (por ejemplo, ayudando a los niños con los deberes, dirigiendo un grupo o enseñando a alguien a hacer algo)?

Enseñé a otras mujeres del grupo a coser motivos tradicionales de Malí. También les ayudé a aprender a fijar el precio y a vender sus productos en el mercado local.

¿Te has unido a algún proyecto o grupo en el que hayas asumido nuevas tareas y hayas aprendido algo por el camino?

Ayudé a organizar un pequeño mercadillo en el que mostramos nuestros trabajos de costura. Aprendí a coordinarme con diferentes personas y a gestionar el tiempo de forma eficaz.

¿Has aprendido algo nuevo por tu cuenta, practicando por tu cuenta?

Sí, aprendí por mi cuenta a utilizar las redes sociales para promocionar mi negocio de costura. Vi vídeos y practiqué para sacar buenas fotos de mis productos.



Tómate un momento para reflexionar sobre estas experiencias de aprendizaje:

- ¿Has participado en actividades de aprendizaje en la comunidad (por ejemplo, grupos de mujeres, círculos de conversación o redes profesionales)?
- ¿Has aprendido enseñando o ayudando a otras personas (por ejemplo, ayudando a los niños con los deberes, dirigiendo un grupo o enseñando a alguien a hacer algo)?
- ¿Te has unido a algún proyecto o grupo en el que hayas asumido nuevas tareas y hayas aprendido algo por el camino?
- ¿Has aprendido algo nuevo por tu cuenta, practicando por tu cuenta?



«El aprendizaje tiene lugar en muchos sitios diferentes, a veces incluso sin que nos demos cuenta. ¡Cada experiencia cuenta!»

Cómo documentar tus experiencias

Este método de cuatro pasos te ayuda a reflexionar sobre tus experiencias de aprendizaje y las habilidades que has adquirido. Al desglosar una actividad en diferentes pasos, podrás ver lo que has logrado y cómo puedes aplicar tus habilidades en otras situaciones.

1. **Identifica la actividad:** piensa en una experiencia de la escuela, una formación o un aprendizaje estructurado. ¿En qué consistía la actividad?
2. **Describe la actividad:** ¿qué hiciste exactamente? ¿Qué pasos seguiste?
3. **Identifica las capacidades, habilidades y conocimientos:** ¿qué aprendiste? ¿Qué habilidades utilizaste?
4. **Evalúa tus habilidades:** ¿en qué situaciones puedes aplicar estas habilidades?



Así es como organicé un evento escolar



Pasos	Detalles
1. IDENTIFICAR	Organizar un evento cultural en el colegio
2. DESCRIBE LA ACTIVIDAD	¿QUÉ ESTABA HACIENDO? Ayudando a organizar una jornada cultural en el colegio. ¿QUÉ PASOS SEGUÍ? Asigné tareas a mis compañeros, preparé la decoración y planifiqué las actuaciones.
3. EXTRAER CAPACIDADES, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS	¿QUÉ PUEDO HACER? Puedo organizar un evento y coordinar a la gente. ¿QUÉ HE APRENDIDO? He aprendido a trabajar en equipo y a planificar actividades.
4. EVALUAR MIS HABILIDADES	NIVEL A: Soy capaz de planificar y organizar un evento: proyectos escolares o comunitarios. NIVEL B: Soy capaz de comunicarme con diferentes personas y asignar tareas: trabajo en grupo, actividades de trabajo en equipo. NIVEL C: Soy capaz de adaptarme y encontrar soluciones cuando surgen problemas: planificación bajo presión.



Así es como me preparé para el examen de idioma B2 mientras trabajaba en turnos de noche



Pasos	Detalles
1. IDENTIFICAR	Prepararse para un examen de idioma de nivel B2 con el fin de ascender en el trabajo
2. DESCRIBE LA ACTIVIDAD	¿QUÉ ESTABA HACIENDO? Establecer una rutina de estudio adaptada a los turnos de noche. ¿QUÉ MEDIDAS TOMÉ? Asistí a una clase semanal, practiqué con una compañera de planta y con amigas del coro, preparé fichas de vocabulario médico, redacté informes de turno en el nuevo idioma y resolví exámenes de años anteriores con límite de tiempo.
3. EXTRAER CAPACIDADES, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS	¿QUÉ PUEDO HACER? Organizar el estudio por mi cuenta, mantener la disciplina cuando esté cansada y utilizar el vocabulario nuevo en el trabajo. ¿QUÉ HE APRENDIDO? Estrategias para los exámenes, comunicación clara con pacientes y compañeros, y conceptos básicos sobre la toma de notas y la documentación.
4. EVALUAR MIS HABILIDADES	NIVEL B: Comunicarse con claridad y completar de forma autónoma la documentación rutinaria: traspasos, historiales de pacientes, formularios sencillos. NIVEL B (adicional): Priorizar tareas y gestionar las interrupciones de forma autónoma: turnos de noche, traspasos con mucho trabajo. NIVEL C: Prepararse de forma autónoma para exámenes oficiales y evaluaciones: mantener un plan de estudio compatible con los turnos, utilizar el vocabulario médico bajo presión.



«Así es como dirijo un grupo de estudio»

Pasos	Detalles
1. IDENTIFICAR	Dirigir un grupo de estudio para un curso de enfermería
2. DESCRIBE LA ACTIVIDAD	¿QUÉ ESTABA HACIENDO? Organizar reuniones semanales con mis compañeros de clase para repasar los materiales del curso. ¿QUÉ PASOS DI? Preparé resúmenes, moderé los debates y ayudé a explicar los temas más complejos.
3. EXTRAER CAPACIDADES, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS	¿QUÉ PUEDO HACER? Puedo facilitar el aprendizaje en grupo y simplificar ideas complejas. ¿QUÉ HE APRENDIDO? He aprendido a explicar conceptos con claridad y a apoyar a los demás en su proceso de aprendizaje.
4. EVALUAR MIS HABILIDADES	NIVEL A: Soy capaz de dirigir debates en grupos reducidos: grupos de estudio, talleres. NIVEL B: Soy capaz de simplificar información compleja: sesiones de formación, aprendizaje entre iguales. NIVEL C: Soy capaz de ayudar a otros a alcanzar sus objetivos de aprendizaje: tutoría, orientación.

4 Pasos

Identifica y describe la actividad; señala las capacidades, habilidades y conocimientos que has utilizado; evalúa tus habilidades.

Pasos	Descripción
1. IDENTIFICAR	
2. DESCRIBIR LA ACTIVIDAD ¿Qué hice?	
¿Qué pasos seguí?	
3. RESUME LAS CAPACIDADES, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS UTILIZADOS ¿Qué sé hacer?	
¿Qué aprendí?	
4. EVALUAR MIS HABILIDADES	
A	
B	
C	

Antes de continuar, tómate un momento para reflexionar sobre cómo te han marcado tus experiencias de aprendizaje y cómo podrían ayudarte en tus próximos pasos.

¿He aplicado las habilidades o fortalezas que he desarrollado a través del aprendizaje o la formación en otros ámbitos de mi vida (por ejemplo, en el trabajo, la familia o las tareas cotidianas)?



Aplicar mis habilidades en otros ámbitos

«Leo recetas en el idioma local para planificar nuestras comidas, hago la lista de la compra y compruebo la lista de ingredientes y la información de los productos en el supermercado. También practico enviando mensajes a compañeros de trabajo y amigos del coro, llevo mis facturas y citas en el idioma local, y ayudo a los recién llegados a rellenar formularios básicos en la iglesia».



¿Cómo me siento respecto a mi capacidad para aprender y desarrollar nuevos conocimientos o habilidades?



Qué opino sobre mi capacidad para aprender

«Me siento seguro cuando divido los objetivos en pequeños pasos y sigo un plan sencillo. Los turnos de noche me han enseñado disciplina; incluso cuando estoy cansado, soy capaz de recuperarme y seguir adelante. Estoy orgulloso de mi progreso y creo que puedo alcanzar el nivel B2 y prepararme para la evaluación de competencias».



«Tu trayectoria de aprendizaje es única, y todo lo que has aprendido (sin importar dónde) te hace más fuerte».



ACTIVIDAD 2: EXPERIENCIAS LABORALES Y DE VOLUNTARIADO

Reconocer mis habilidades adquiridas en el trabajo y el voluntariado

Las experiencias laborales y de voluntariado son una parte importante de la vida. Tanto si has trabajado en tu país de origen, como si lo has hecho tras emigrar, o en ambos casos, estas experiencias pueden definir quién eres y cómo te relacionas con los demás. Los empleos formales y las actividades de voluntariado suelen ofrecer valiosas oportunidades de aprendizaje. Pueden reforzar tu sentido de la finalidad, aumentar tu confianza y ayudarte a desarrollar habilidades que te resultarán útiles en otros ámbitos de la vida.

Esta sección te invita a reflexionar sobre tus experiencias laborales y de voluntariado. Puedes pensar en los trabajos que has realizado, ya sean remunerados o no, en las funciones en las que has ayudado a otros o en los puestos en los que has asumido responsabilidades. Aunque te parezcan pequeñas, estas experiencias han contribuido a tu trayectoria. Tanto si has trabajado de forma regular como ocasional, has ayudado a otros de manera informal o has sido voluntario en una comunidad, estas experiencias son importantes.



Mis experiencias en el ámbito laboral y voluntariado

¿En qué trabajos o actividades de voluntariado he participado?

Nombre de la actividad laboral o de voluntariado	Desde-Hasta (mes/año)	Laboral o voluntario
Voluntariado en un grupo de teatro comunitario (actuación y apoyo)	2023 – actualidad	Voluntario
Hacer voluntariado en un refugio de animales (cuidando de los animales)	2022 – actualidad	Voluntario

Tabla para rellenar con experiencias laborales y de voluntariado. Ver el ejemplo anterior:

Nombre de la actividad laboral o de voluntariado	Desde-Hasta (mes/año)	Laboral o voluntario

¿Qué tareas o funciones he desempeñado habitualmente en mi trabajo o en mis actividades de voluntariado?

En mi labor como voluntario en un grupo de teatro para migrantes y personas LGBTQ+, solía dar la bienvenida a los nuevos participantes y ayudarles a sentirse a gusto. También me encargaba de organizar el atrezzo y preparar el escenario antes de los ensayos.

¿Hubo tareas que me resultaron fáciles? ¿Cuáles me parecieron difíciles? ¿Por qué?

Me resultaba fácil hacer que la gente se sintiera bienvenida porque me gusta relacionarme con los demás. Al principio, me costaba organizar el montaje del escenario porque había muchas cosas que recordar, pero con el tiempo encontré un sistema que me facilitó las cosas.

¿Qué actividades me gustaron especialmente porque me sentía seguro o capaz?

Me encantó dirigir los ensayos. Animar a los demás a expresarse a través de la interpretación me dio mucha confianza y me hizo sentir útil.



Reflexiones sobre tus experiencias laborales y de voluntariado

- ¿Qué tareas o funciones he desempeñado habitualmente en mi trabajo o en mis actividades de voluntariado?
- ¿Hubo tareas que me resultaran fáciles? ¿Cuáles me parecieron difíciles? ¿Por qué?
- ¿Qué actividades disfruté especialmente porque me sentía seguro o capaz?



El impacto que estas experiencias han tenido en mí

- ¿Disfruté más de algunas tareas que de otras? Si es así, ¿por qué?
- ¿Me encontré con alguna dificultad? ¿Cómo las superé?
- ¿Mi trabajo o mi labor de voluntariado cambiaron la forma en que me veo a mí mismo o veo a los demás?



¿Me gustaron más algunas tareas que otras? Si es así, ¿por qué?

Me gustaba ofrecer asesoramiento jurídico a otras mujeres migrantes porque así podía ayudarlas en situaciones difíciles y volver a poner en práctica mis conocimientos.

¿Me encontré con alguna dificultad? ¿Cómo las superé?

Al principio me costaba explicar los términos jurídicos con un lenguaje sencillo, pero practiqué y pedí opiniones para mejorar.

¿Mi trabajo o mi labor de voluntariado han cambiado la forma en que me veo a mí mismo o veo a los demás?

El voluntariado me hizo darme cuenta de cuántas mujeres se enfrentan a las mismas dificultades por las que yo pasé. Reforzó mi deseo de seguir ayudando y defendiendo los derechos de las mujeres.



Analizando más a fondo: ¿qué es lo que más me llama la atención?

- Si pudiera revivir una experiencia de mi trabajo o de mis actividades de voluntariado, ¿cuál sería y por qué?



Cocinar para la recaudación de fondos de la parroquia. Fue una experiencia que combinó la planificación, el trabajo en equipo y el servicio directo a las personas.



- ¿Qué he aprendido sobre el trabajo en equipo?



Pedir ayuda desde el principio, repartir las tareas con claridad y confiar en que los demás quieren colaborar.



Este método de cuatro pasos te ayuda a reflexionar sobre tus experiencias laborales y de voluntariado, a identificar tus habilidades y a comprender su valor. Sigue los pasos que se indican a continuación para estructurar tu reflexión.



Paso	Descripción
1. IDENTIFICAR	Prestación de asesoramiento jurídico informal a mujeres migrantes
2. DESCRIBIR LA ACTIVIDAD	¿Qué hacía yo? Era voluntaria en un grupo de apoyo para mujeres, donde ofrecía información sobre derechos legales y trámites locales.
	¿Qué medidas tomé? Escuché las preocupaciones de las mujeres, les expliqué las opciones legales en un lenguaje sencillo y las orienté hacia los servicios de apoyo. También les ayudé a preparar documentos y las acompañé a las citas cuando fue necesario. Con el tiempo, me convertí en una persona de confianza en la comunidad a la que acudir en busca de orientación jurídica.
3. CAPACIDADES, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS UTILIZADOS	¿Qué puedo hacer? Puedo explicar temas complejos de forma clara y sencilla.
	¿Qué aprendí? Aprendí a orientar a los demás, a ser paciente y a ofrecer apoyo emocional. También mejoré mi capacidad para investigar los trámites legales en mi nuevo país y compartir esos conocimientos con los demás.
4. EVALUACIÓN	Nivel/Situación
	A. Puedo ofrecer asesoramiento jurídico en el ámbito comunitario: grupos de mujeres, organizaciones sociales
	B. Soy capaz de escuchar con atención y responder a las inquietudes de las personas: apoyo individualizado, sesiones de asesoramiento
	C. Sé adaptar mis explicaciones en función de los antecedentes de la persona: reuniones comunitarias, hablar en público

Paso	Descripción
1. IDENTIFICAR	Colaborar y actuar en un grupo de teatro comunitario para migrantes.
2. DESCRIBIR LA ACTIVIDAD	<p>¿Qué hice? Me uní a un grupo de teatro comunitario que ayuda a los migrantes a expresar sus historias a través de la interpretación y las representaciones.</p> <p>¿Qué pasos seguí? Ayudé a organizar los ensayos, escribí partes del guion basadas en historias personales y actué en el escenario. También apoyé a los nuevos miembros ayudándoles a ganar confianza y guiándoles en sus primeras actuaciones.</p>
3. CAPACIDADES, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS UTILIZADOS	<p>¿Qué puedo hacer? Puedo escribir y adaptar historias para representaciones teatrales. Puedo animar y apoyar a los demás para que se sientan seguros ante el público.</p> <p>¿Qué he aprendido? He aprendido a trabajar en un equipo creativo, a expresar emociones a través de la interpretación y a dirigir los ensayos con empatía y paciencia.</p>
4. EVALUAR	<p>Nivel/Situación</p> <p>. A – Puedo ayudar a las personas a ganar confianza: grupos reducidos, talleres creativos.</p> <p>B – Puedo dirigir ensayos y orientar actuaciones en grupo: grupos de teatro, eventos comunitarios.</p> <p>C – Puedo crear y adaptar representaciones que compartan historias personales: teatro comunitario, eventos de sensibilización.</p>





Servicio de catering para una recaudación de fondos parroquial

Pasos	Detalles
1. IDENTIFICAR	Preparar y servir comida para una recaudación de fondos de la iglesia
2. DESCRIBIR LA ACTIVIDAD	¿QUÉ ESTABA HACIENDO? Planificar un menú sencillo y cocinar por tandas. ¿QUÉ PASOS SEGUÍ? Hice una lista de la compra, compré los ingredientes, seguí las normas de higiene, coordiné las raciones con los voluntarios, preparé la línea de servicio y limpié la cocina al terminar.
3. CAPACIDADES, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS UTILIZADOS	¿QUÉ PUEDO HACER? Planificar menús y raciones, gestionar presupuestos reducidos, coordinar a los voluntarios y velar por la higiene. ¿QUÉ HE APRENDIDO? A sincronizar la salida de los platos, a comunicarme en el idioma local en las horas punta y a adaptarme cuando cambian los suministros.
4. EVALUAR	Nivel: ¿En qué situaciones? NIVEL A: Planificar y preparar un menú sencillo para un evento pequeño: reuniones familiares o comunitarias. NIVEL B: Coordinar a dos o tres ayudantes y distribuir las tareas con claridad: voluntariado, proyectos pequeños. NIVEL C: Gestionar el tiempo y un presupuesto básico bajo presión, y mantener las normas de higiene: eventos comunitarios, servicios de catering sencillos.

4 Pasos

Identifica y describe la actividad; señala las capacidades, habilidades y conocimientos que has utilizado; evalúa tus habilidades.

Pasos	Descripción
1. IDENTIFICAR	
2. DESCRIBIR LA ACTIVIDAD ¿Qué hice?	
¿Qué pasos seguí?	
3. RESUME LAS CAPACIDADES, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS UTILIZADOS ¿Qué sé hacer?	
¿Qué aprendí?	
4. EVALUAR MIS HABILIDADES	
A	
B	
C	

Antes de terminar esta parte, dedica un momento a reflexionar sobre cómo tus experiencias laborales o de voluntariado han influido en otros aspectos de tu vida y qué opinas de las funciones que has desempeñado.

- ¿He aplicado las habilidades adquiridas en mi trabajo o en mis experiencias de voluntariado a otros ámbitos de mi vida, como mi familia, mis estudios o mi comunidad?



«En casa preparo la comida por lotes y la divido en raciones para que me dure toda la semana. La gestión presupuestaria que aplico en las recaudaciones de fondos de la parroquia me ayuda a planificar los gastos del hogar. Mis listas de tareas me permiten organizar el trabajo, el voluntariado y las llamadas a los niños».



- ¿Cómo valoro mi capacidad para gestionar las tareas y responsabilidades en el trabajo o en mis actividades de voluntariado?



«La gestión presupuestaria que aplico en las recaudaciones de fondos de la parroquia me ayuda a planificar los gastos del hogar. Mis listas de tareas me permiten organizar el trabajo, el voluntariado y las llamadas a los niños».



«Cada trabajo o experiencia de voluntariado —por pequeña que sea— ha contribuido a convertirte en quien eres hoy. Siéntete orgulloso de todas las funciones que has desempeñado. Ya sea que hayas trabajado en tu país de origen, hayas hecho voluntariado en tu nueva comunidad o hayas compaginado múltiples responsabilidades, cada experiencia cuenta. ¡Has aprendido más de lo que crees!»



ACTIVIDAD 3: ACTIVIDADES EN MI HOGAR

Actividades en el hogar

Las tareas domésticas constituyen una parte importante de la vida cotidiana. Llevar una casa requiere capacidad de planificación, organización y resolución de problemas. Tanto si vives solo como con otras personas, el mantenimiento de un hogar conlleva diversas responsabilidades que a menudo pasan desapercibidas, pero que son habilidades valiosas y transferibles. Esta sección te ayuda a reflexionar sobre las tareas que realizas en casa y a reconocer las habilidades que has desarrollado a través de ellas.

Aunque hayas compartido responsabilidades con familiares, compañeros de piso u otras personas, tus contribuciones son importantes. Piensa en las tareas que has asumido en diferentes etapas de tu vida: antes y después de la migración, solo o junto con otras personas.



Llevar una casa conlleva muchas responsabilidades diferentes, tanto si lo haces todo tú solo como si compartes las tareas con otras personas. Tómate un momento para pensar en lo que sueles hacer en tu hogar. ¿Cuáles son tus responsabilidades diarias? ¿Hay alguna actividad que lleves haciendo desde hace mucho tiempo? Esta reflexión puede ayudarte a darte cuenta de todo lo que ya gestionas en tu vida cotidiana.

Actividad doméstica	Frecuencia: diaria/regular /poco frecuente	Duración: (ha comenzado recientemente / unos meses / varios años / se ha interrumpido)	¿Quiénes participaron?
Preparar el desayuno	Diaria	Varios años	Yo, mis hijos a veces
Limpiar la casa	Regular	Varios años	Yo
Hacer la compra	Regular	Varios años	Yo
Ayudar a los niños con los deberes	Diaria	Hace unos meses (desde que empezaron el colegio)	Yo, mis hijos
Gestión del presupuesto familiar	Regular	Varios años	Yo
Organising school documents and appointments	De vez en cuando (una vez al mes)	Unos meses (nuevo sistema educativo)	Yo



Marca con una pequeña cruz o subraya las tareas domésticas que te gustan.

Actividad doméstica	Frecuencia: diaria/regular /poco frecuente	Duración: (ha comenzado recientemente / unos meses / varios años / se ha interrumpido)	¿Quiénes participaron?

Reflexiones sobre mis responsabilidades domésticas y la organización del hogar



¿Cómo planifico y priorizo las tareas del hogar? ¿Sigo una rutina o me adapto según el día?

Normalmente sigo una rutina, sobre todo entre semana, cuando tengo que compaginar mi trabajo en el puesto de la frutería con el cuidado de mis hijos. Pero a veces, cuando surgen imprevistos —como que uno de mis hijos se ponga enfermo—, tengo que cambiar mis planes y adaptarme.

¿Han cambiado mis responsabilidades en el hogar con el paso del tiempo (por ejemplo, tras una mudanza, cambios familiares o al empezar a trabajar fuera de casa)?

Sí, han cambiado mucho. En Mali, compartía la mayoría de las tareas con mi madre y mis hermanas. Desde que me mudé aquí, he tenido que ocuparme de todo yo sola. Con el tiempo, he empezado a pedir a mis hijos mayores que me echen una mano.

¿Me encargo de todo yo solo o comparto las tareas domésticas con otras personas?

En general, lo hago todo yo sola, pero les he enseñado a mis hijos a echar una mano con pequeñas cosas, como ordenar sus habitaciones o poner la mesa. A veces es agotador, pero me siento orgullosa de poder llevar adelante nuestra casa.



¿Cómo planifico y priorizo las tareas del hogar? ¿Sigo una rutina o me adapto según el día?

Organizo mi agenda en función de mi turno. Después de los turnos de noche, primero duermo y luego solo hago pequeñas tareas. Los días libres cocino comidas sencillas para dos o tres días y limpio. A mitad de semana hago la lista de la compra en el idioma local. Los pagos de facturas y las transferencias los hago siempre la misma tarde. Si cambia un turno, adapto el plan.

¿Han cambiado mis responsabilidades en el hogar con el paso del tiempo (por ejemplo, tras una mudanza, cambios familiares o al empezar a trabajar fuera de casa)?

Sí. En mi país, toda la familia compartía muchas tareas. Desde que emigramos —y con mi marido en el mar—, me encargo de todo yo sola. El trabajo nocturno me ha enseñado a cuidar mi sueño, a repartir las tareas a lo largo de la semana y a reservar una «hora fija para el papeleo» dedicada a los documentos y al estudio.

¿Me encargo de todo yo solo o comparto las tareas domésticas con otras personas?

Me las arreglo sola. A veces algún vecino me invita a comer y algún compañero me recuerda un plazo, pero el día a día recae sobre mí. Puede resultar pesado, pero gracias a las rutinas mantengo la casa en orden y apoyo a mi familia desde la distancia.

- ¿Cómo planifico y priorizo las tareas del hogar? ¿Sigo una rutina o me adapto según el día?
 - ¿Han cambiado mis responsabilidades en el hogar con el tiempo (por ejemplo, tras una mudanza, cambios familiares o al empezar a trabajar fuera de casa)?
 - ¿Me encargo de todo yo solo o comparto las tareas del hogar con otras personas?
- Si me encargo de todo yo solo, ¿cómo me siento al asumir toda la responsabilidad?
- Si comparto las tareas, ¿cómo me siento respecto a este reparto?



Reflexiona sobre tus tareas domésticas:



Si pudiera cambiar algo de cómo gestiono mi hogar, ¿qué sería?

«Establecería un rato de tranquilidad fijo después de cada turno de noche (teléfono en silencio, persianas opacas) y prepararía una comida en la olla de cocción lenta antes de ir al trabajo. También quiero programar el pago de las facturas y mi transferencia mensual para que se acumulen menos recados».

¿Qué me da energía a la hora de gestionar mi hogar y qué me la quita?

«Energía: 10 minutos de estiramientos, un breve paseo a la luz del día después del último turno y una nota de voz de mi hijo. Lo que me la quita: las mañanas ruidosas cuando intento dormir y los trámites inesperados que requieren visitas en persona».

¿Hay alguna tarea doméstica o rutina que me haga sentir especialmente orgullosa o realizada?

¿Por qué?

«He montado un estante “listo para despertarse” en la nevera (cajas etiquetadas en el idioma local con comidas sencillas y fruta). y una carpeta con mis documentos de reconocimiento. Me mantiene alimentada, descansada y centrada incluso cuando cambia el turno».



Si pudiera cambiar algo de cómo gestiono mi hogar, ¿qué sería?

«Me gustaría planificar las comidas con antelación en lugar de decidirlo a última hora. A veces me estresa darme cuenta de que se me ha olvidado comprar algo importante».

¿Qué me da energía a la hora de gestionar mi hogar y qué me la quita?

«Me siento llena de energía cuando organizo las cosas y veo que todo está limpio y ordenado. Me da una sensación de control y tranquilidad. Pero la colada constante y la limpieza después de que todos hayan pasado por allí pueden resultar agotadoras, sobre todo cuando nadie se da cuenta del esfuerzo».

¿Hay alguna tarea o rutina doméstica que me haga sentir especialmente orgullosa o realizada?

¿Por qué?

«Estoy orgullosa de haber creado un rincón de estudio para mis hijos. Es luminoso, está organizado y a ellos les encanta hacer los deberes allí. Me hace sentir que estoy apoyando su educación de una manera significativa».

- Si pudiera cambiar algo de cómo gestiono mi hogar, ¿qué sería?
- ¿Qué me da energía a la hora de gestionar mi hogar y qué me la quita?

¿Hay alguna tarea o rutina doméstica que me haga sentir especialmente orgullosa o realizada? ¿Por qué?



Método de 4 pasos:

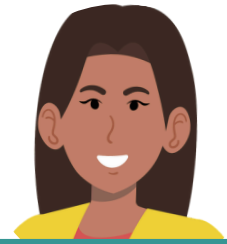
Este método de cuatro pasos te ayuda a reflexionar sobre tus tareas y responsabilidades domésticas, a identificar tus habilidades y a comprender su valor. Sigue los pasos que se indican a continuación para estructurar tu reflexión.

La gestión del hogar de Clara



Paso	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Organizar las rutinas del hogar y gestionar las tareas diarias de la familia.
Paso 2: Descripción de la actividad	<p>¿Qué hacía? Planificaba y organizaba las tareas del hogar para asegurarme de que todo funcionara a la perfección.</p> <p>¿Qué pasos seguía? Todos los domingos elaboraba un plan semanal para las comidas, la limpieza y las citas. Preparaba listas de la compra, gestionaba el presupuesto para la comida y me aseguraba de que mi hijo tuviera todo lo necesario para el colegio. También me encargaba de las reparaciones y el mantenimiento de nuestra casa poniéndome en contacto con los proveedores de servicios.</p>
Paso 3: Identificar habilidades, destrezas y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer?</p> <ul style="list-style-type: none">– Puedo organizar y priorizar las tareas domésticas diarias y semanales.– Puedo gestionar el presupuesto familiar y hacer la compra de forma eficiente.– Puedo comunicarme con los proveedores de servicios y organizar las reparaciones. <p>¿Qué he aprendido?</p> <ul style="list-style-type: none">– He aprendido a crear rutinas eficaces que ayudan a reducir el estrés.– He aprendido a administrar el dinero con cuidado y a tomar decisiones informadas.
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel B: soy capaz de elaborar un plan semanal para el hogar: organización doméstica para mi familia.</p> <p>Nivel B: soy capaz de gestionar el presupuesto familiar: la compra y el pago de facturas.</p> <p>Nivel C: soy capaz de comunicarme y coordinarme con proveedores de servicios externos: organizar reparaciones en el hogar o asuntos relacionados con el colegio.</p>

Mariel – Cómo organizo mi hogar mientras trabajo en turnos de noche



Pasos	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Organizar las comidas semanales, los pagos de facturas y las transferencias bancarias en función de un turno de noche rotativo
Paso 2: Descripción de la actividad	<p>¿QUÉ ESTABA HACIENDO? Estableciendo una rutina semanal.</p> <p>¿QUÉ PASOS DI? Revisé mi horario, fijé horarios para dormir, planifiqué comidas sencillas, escribí listas de la compra en el idioma local, comprobé la información de los ingredientes, preparé comida para varios días, programé recordatorios para las facturas y las transferencias bancarias, y revisé las tareas después del coro o del tiempo de estudio.</p>
Paso 3: Identificar habilidades, destrezas y conocimientos utilizados	<p>¿QUÉ PUEDO HACER? Establecer prioridades cuando estoy cansada, gestionar el presupuesto con las remesas, hacer listas claras en el idioma local y mantener los documentos en orden.</p> <p>¿QUÉ HE APRENDIDO? A dosificar mis fuerzas, adaptar los planes cuando cambian los turnos y tener lo imprescindible a mano para evitar el estrés de última hora.</p>
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>NIVEL B: Planificar y mantener de forma autónoma las rutinas domésticas semanales: preparación de comidas, tareas de limpieza, facturas y pagos.</p> <p>NIVEL C: Optimizar las rutinas en turnos rotativos y con limitaciones horarias: ajustar horarios, evitar retrasos en los pagos y mantener el rendimiento a lo largo de las semanas.</p>

Fatou: conciliar las responsabilidades del hogar y del trabajo



Paso	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Compaginar las tareas del hogar con la gestión de mi pequeño puesto de comestibles.
Paso 2: Descripción de la actividad	<p>¿Qué hacía? Todos los días me levantaba temprano para preparar el desayuno y ayudar a mis hijos a prepararse para ir al colegio. Cuando se marchaban, limpiaba la casa y preparaba la comida antes de ir a mi puesto de la frutería.</p> <p>¿Qué medidas tomé? Establecí una rutina diaria que me ayudó a conciliar mis responsabilidades empresariales con las domésticas. Por las tardes, ayudaba a mis hijos con los deberes y preparaba la cena. También animaba a mis hijos mayores a que echaran una mano con tareas domésticas sencillas.</p>
Paso 3: Identificar habilidades, destrezas y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer?</p> <ul style="list-style-type: none">– Sé gestionar el tiempo de forma eficaz y realizar varias tareas a la vez.– Sé conciliar las necesidades familiares con las responsabilidades laborales.– Sé organizar rutinas diarias que incluyan tanto la vida profesional como la personal. <p>¿Qué he aprendido?</p> <ul style="list-style-type: none">– He aprendido a planificar con antelación y a ser flexible.– He desarrollado resiliencia y la capacidad de seguir adelante incluso cuando las cosas se ponían difíciles.
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel A: soy capaz de gestionar las tareas domésticas habituales sin descuidar otras responsabilidades: cocinar, limpiar y cuidar de mis hijos, además de llevar mi puesto de comestibles.</p> <p>Nivel B: soy capaz de planificar y organizar mi día de forma eficiente: dedico tiempo tanto a las necesidades de mi familia como a mis compromisos laborales.</p> <p>Nivel C: soy capaz de enseñar a otros a organizar las tareas domésticas: involucro a mis hijos en las tareas del hogar y les enseño a ser responsables.</p>

4 Pasos

Identifica y describe la actividad; señala las capacidades, habilidades y conocimientos que has utilizado; evalúa tus habilidades.

Reflexión:

Reflexiona sobre cómo las tareas y responsabilidades que gestionas en casa influyen en otras áreas de tu vida. Piensa en tu capacidad para organizarte y tomar las riendas en tu hogar, y en cómo esas habilidades podrían resultarte útiles en otros ámbitos.

- ¿He sabido aplicar con éxito las habilidades que he adquirido al organizar y gestionar mi hogar en otros ámbitos de mi vida?



«Utilizo el mismo plan semanal para las comidas y las citas para programar bloques de estudio y mantener al día los exámenes. Mis listas de tareas me ayudan con los traspasos de planta y las notas de los pacientes, los estudios, y me ayuda a gestionar los documentos de certificación».



- ¿Cómo valoro mi capacidad para organizar y gestionar mi hogar?



«Me siento tranquila cuando planifico con antelación. Si hay algún cambio en mi turno o en las necesidades de mi hijo, reordeno mis prioridades. Esto me da la confianza necesaria para mantener el hogar en orden y seguir avanzando hacia mi examen de licencia.»



«Llevar una casa requiere dedicación, paciencia y habilidad. Tanto si te encargas de todo tú sola como si compartes las tareas con otras personas, tu esfuerzo cuenta. Las habilidades que pones en práctica en casa —planificar, organizar, cuidar de los demás— son puntos fuertes que te ayudan en muchos aspectos de la vida. ¡Siéntete orgullosa de lo que consigues cada día!»

ACTIVIDAD 4: ACTIVIDADES FAMILIARES

Mis actividades familiares

La vida familiar es una parte importante de la experiencia de muchas personas. Ya sea que vivas con tu pareja, tus hijos, tus padres, tus hermanos o tu familia extensa, las responsabilidades y las interacciones dentro de la familia determinan muchos aspectos de la vida cotidiana. Estas experiencias implican comunicación, organización, cuidados y apoyo emocional.

Si tienes familiares en otro país, tus actividades familiares pueden incluir mantenerte en contacto con ellos, gestionar responsabilidades a distancia o lidiar con las diferencias culturales en las expectativas familiares. Esta sección te ayuda a reflexionar sobre tu papel dentro de tu familia y las habilidades que utilizas en estas actividades.

- ¿Qué significa para mí la familia?



«La familia es sinónimo de cariño y estabilidad. Mis hijos y mi madre son el centro de mi vida, incluso a pesar de la distancia. Mantengo nuestras tradiciones —la oración y la cocina— porque nos hacen sentir cerca».



- ¿Quién forma parte de mi familia? ¿También cuento a mis amigos más cercanos o a la gente de mi barrio?



«Mis hijos y su abuela en Perú son mi familia más cercana. Aquí, dos amigos de la iglesia y un vecino muy amable también son como de la familia: se preocupan por mí, compartimos comidas y nos ayudamos mutuamente».



- ¿Hay habilidades, tradiciones o valores que haya aprendido de mis padres, abuelos u otros miembros de la familia? (Por ejemplo: cocinar, contar historias, hacer manualidades, la música, las rutinas familiares o formas de resolver problemas.)



«De mi madre y mi abuela aprendí a cocinar los domingos, a compartir la comida con los demás y a rezar el rosario. Me enseñaron a mantener la calma, a trazar un plan sencillo y a resolver los problemas paso a paso».



- Si es así, ¿sigo utilizando o transmitiendo estas habilidades y tradiciones hoy en día? ¿Por qué son importantes para mí?



«Sí. Cocino nuestros platos tradicionales para los eventos de la parroquia y en casa, y a veces enseño mis recetas a los voluntarios. Rezar juntos por teléfono me permite sentirme cerca de mis hijos. Estas costumbres nos hacen sentir unidos, incluso a pesar de la distancia».



Ahora, piensa en las actividades concretas que realizas dentro de tu familia. Entre ellas pueden figurar las tareas domésticas, el cuidado de los niños, el apoyo a los familiares mayores, la organización de reuniones familiares o el apoyo emocional.



Actividad	Frecuencia	¿Quién participa?
Ayudar a mis hijos con los deberes	Diaria	Yo, mis hijos
Preparar comidas familiares	Diaria	Yo, a veces mi marido
Llamar a mis padres a casa	Semanalmente	Yo, mis padres, mi marido
Organizar los trámites de la familia (colegio, asistencia sanitaria)	Mensualmente	Yo misma, a veces mi marido (hablando)
Apoyar emocionalmente a mi hermana (a distancia)	Ocasionalmente	Yo, mi hermana
Celebrar las fiestas en familia	Ocasionalmente	Yo, mi marido y mis hijos



¿Hay alguna de esas actividades que te parezca especialmente importante? Márcala con una cruz o subráyala.

Actividad	Frecuencia	¿Quién participa?

Reflexiones sobre las actividades familiares

Antes de pasar a identificar y analizar tus actividades, tómate un momento para reflexionar sobre tu vida familiar.



¿Cómo han cambiado mis responsabilidades familiares a lo largo de mi vida?

Empecé ayudando a mi madre con mis hermanos. Más tarde, me encargué de mi propio hogar. Desde que emigré, asumo la mayor parte de las responsabilidades relacionadas con nuestros hijos y la vida cotidiana. Mi marido me apoya, pero a veces tenemos que hablar para encontrar un equilibrio, ya que ambos crecimos con expectativas diferentes sobre los roles familiares.

¿He asumido roles diferentes antes y después de emigrar, o en diferentes etapas de la vida?

Antes de emigrar, las tareas se repartían de forma más tradicional entre mi marido y yo. Desde que llegamos aquí, suelo tomar la iniciativa, sobre todo a la hora de tratar con colegios, oficinas y servicios sanitarios. A mi marido a veces le cuesta adaptarse a las nuevas expectativas, pero juntos estamos aprendiendo a repartir las tareas de forma más equitativa.

¿Qué es lo que me gusta de mi papel en la familia? ¿Hay aspectos que me resultan difíciles?

Me gusta ver cómo crecen y se adaptan mis hijos. Eso me da fuerzas. A veces, sin embargo, resulta agotador tener que organizarlo todo constantemente y convencer a mi marido de que se implique más en las tareas diarias. Pero veo pequeños cambios, y eso me mantiene esperanzada.

- Cómo han cambiado mis responsabilidades familiares a lo largo de mi vida?
- ¿He asumido diferentes roles antes y después de emigrar, o en diferentes etapas de mi vida?
- ¿Qué es lo que más me gusta de mi papel en la familia? ¿Hay algún aspecto que me resulte difícil?



Reflexiones sobre las actividades familiares



¿Cómo me siento respecto al papel que desempeño actualmente en mi familia?

Me siento orgullosa de ser un apoyo emocional para mi hermana menor, incluso a distancia. Hablamos con frecuencia y ella me confía sus preocupaciones.

¿Ha habido momentos en los que mis responsabilidades en la familia me hayan resultado gratificantes o abrumadoras? ¿Qué hizo que me sintiera así?

Fue gratificante cuando ayudé a mi hermana a tomar una decisión importante sobre sus estudios en casa. Pero a veces me siento abrumada al tener que soportar el peso emocional de las dos mientras vivo lejos.

¿He tenido que asumir nuevos roles en mi familia debido a cambios en mi vida, como la migración o la separación de miembros de la familia? ¿Cómo lo he gestionado?

Desde que emigré, me he convertido en la persona que mantiene el contacto con todos los miembros de la familia. Organizo videollamadas y mantengo a todos conectados. Al principio fue difícil, pero crear una rutina me ayudó a gestionarlo mejor.

- ¿Cómo me siento respecto al papel que desempeño actualmente en mi familia?
- ¿Ha habido momentos en los que mis responsabilidades familiares me hayan resultado gratificantes o abrumadoras? ¿Qué fue lo que me hizo sentir así?
- ¿He tenido que asumir nuevos roles en mi familia debido a cambios en mi vida, como la migración o la separación de algunos familiares? ¿Cómo lo he gestionado?



Este método de cuatro pasos te ayuda a reflexionar sobre tus tareas y responsabilidades familiares, a reconocer tus habilidades y a comprender su valor. Sigue los pasos que se indican a continuación para estructurar tu reflexión. También puedes consultar los ejemplos de otras mujeres: quizá te sirvan de inspiración y te muestren cómo han descrito otras personas sus propias experiencias.



Paso	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Cuidar de mis hermanos menores y contribuir a su educación.
Paso 2: Descripción de la actividad	<p>¿Qué hice? Ayudaba a mis hermanos con los deberes, les preparaba la comida y me aseguraba de que siguieran una rutina diaria.</p> <p>¿Qué pasos seguí? Elaboré un horario que combinara el colegio, las tareas domésticas y el tiempo libre. También les brindé apoyo emocional —sobre todo cuando tenían problemas en el colegio— escuchándoles y ayudándoles a encontrar soluciones.</p>
Paso 3: Identificar las capacidades, habilidades y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Puedo organizar las rutinas diarias y gestionar varias responsabilidades a la vez. – Puedo orientar y apoyar el aprendizaje en casa. – Puedo ofrecer apoyo emocional y ayudar a resolver conflictos. <p>¿Qué he aprendido?</p> <ul style="list-style-type: none"> – He aprendido a mantener la calma bajo presión y a priorizar las tareas. – He aprendido a apoyar a los demás en situaciones de aprendizaje y emocionales.
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel A: Puedo ayudar a otros en su aprendizaje: ayudar a los miembros más jóvenes de la familia con los deberes.</p> <p>Nivel B: Puedo organizar las rutinas diarias y gestionar las tareas: planificar las comidas, el tiempo de estudio y el tiempo libre.</p> <p>Nivel C: Puedo crear un entorno de aprendizaje propicio: ayudar a otros a sentirse seguros y motivados para aprender.</p>

Cómo compaginar la vida familiar a distancia



Paso	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Mantener un contacto regular y apoyar a mis hijos aunque vivamos en países diferentes
Paso 2: Descripción de la actividad	<p>¿Qué hice? Establecer una rutina para mantener el contacto desde la distancia.</p> <p>¿Qué pasos seguí? Llamadas semanales fijas con mis hijos y mi abuela, breves mensajes de voz antes de ir al colegio, elaborar un presupuesto y enviar remesas, comprobar las necesidades escolares, preparar pequeños paquetes y guardar copias de los documentos para la reunificación.</p>
Paso 3: Identificar las capacidades, habilidades y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer? Planificar teniendo en cuenta las diferentes zonas horarias, comunicar con claridad, llevar registros sencillos y gestionar un presupuesto ajustado.</p> <p>¿Qué aprendí? A mantener rutinas, explicar las tareas con amabilidad y resolver los problemas cuando cambien los planes.</p>
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel A: mantener un contacto regular con la familia y compartir novedades (llamadas, mensajes de voz).</p> <p>Nivel B: organizar la ayuda a distancia (envíos de dinero, material escolar, trámites sencillos).</p> <p>Nivel C: coordinar tareas de varios pasos para la reunificación (plazos, documentos, seguimiento).</p>

Amina ayuda a su familia durante este periodo de transición



Pasos	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Supporting my family members in adapting to a new country.
Step 2: Describir la actividad	<p>¿Qué hice? Ayudé a mis hijos y a mi marido a adaptarse a nuestra nueva vida.</p> <p>¿Qué pasos seguí? Encontré colegios para mis hijos, les ayudé con los deberes y les expliqué las costumbres locales. También ayudé a mi marido a darse de alta en el trabajo y en los servicios sanitarios. A menudo tenía que hacer preguntas, concertar citas y entender los documentos oficiales.</p>
Paso 3: Identificar las capacidades, habilidades y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Puedo ayudar a otras personas a comprender cómo funcionan los sistemas en un nuevo país. – Puedo comunicarme con las oficinas y los proveedores de servicios. – Puedo apoyar emocionalmente a los miembros de mi familia durante los grandes cambios. <p>¿Qué aprendí?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aprendí a organizarme y a resolver problemas con rapidez. – Gané confianza a la hora de gestionar el papeleo y afrontar situaciones nuevas.
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel A: Puedo ayudar a otras personas a adaptarse a nuevos entornos: ayudo a mi familia a comprender los sistemas locales.</p> <p>Nivel B: Puedo gestionar tareas administrativas: organizo citas, trámites y servicios.</p> <p>Nivel C: Puedo orientar a otras personas para que se adapten a una nueva cultura: ayudo a los recién llegados a sentirse más a gusto.</p>

4 pasos

Identifica y describe la actividad; señala las capacidades, habilidades y conocimientos que has utilizado; evalúa tus habilidades.

Pasos	Descripción
1. IDENTIFICAR	
2. DESCRIBIR LA ACTIVIDAD ¿Qué hice?	
¿Qué pasos seguí?	
3. RESUME LAS CAPACIDADES, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS UTILIZADOS ¿Qué sé hacer?	
¿Qué aprendí?	
4. EVALUAR MIS HABILIDADES	
A	
B	
C	

Reflexión:

Piensa en cómo tus experiencias familiares han moldeado tus habilidades y puntos fuertes. Reflexiona sobre si estas experiencias han influido en otros aspectos de tu vida y qué papel te gustaría desempeñar en tu familia en el futuro.

- ¿He aplicado en otros ámbitos de mi vida las habilidades o fortalezas que he desarrollado a través de actividades en mi vida familiar?



«Aprendí a establecer límites y a calmar situaciones tensas gracias a experiencias difíciles que viví con mi familia en el pasado. Ahora uso estas habilidades para dar la bienvenida a los nuevos miembros de nuestro grupo de teatro y ayudando al equipo a sentirse seguro».



- ¿Qué me gustaría reforzar o cambiar de mi papel en la familia en el futuro?



«Mantendré unos límites claros con mi familia de origen. Si me siento segura, volveré a conectar poco a poco con mi hermana a través de breves contactos; de lo contrario, dedicaré mi energía a mi familia elegida».



«Las familias y los roles que desempeñamos en ellas pueden ser muy diferentes. Tanto si has estado muy involucrado como si has sido más independiente, tus experiencias han moldeado la persona que eres hoy. Siéntete orgulloso de tu trayectoria y de la fortaleza que te ha aportado».



ACTIVIDAD 5: AFICIONES, INTERESES Y ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE

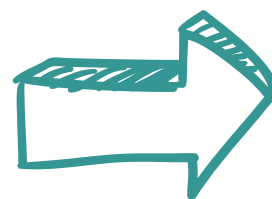
Aficiones, intereses y actividades de tiempo libre

Lo que hacemos en nuestro tiempo libre suele decir mucho de quiénes somos. Las aficiones y los intereses personales aportan alegría, equilibrio y una sensación de plenitud a la vida. Ofrecen oportunidades para relajarse, ser creativo, relacionarse con otras personas y, a veces, incluso aprender cosas nuevas sin presiones ni obligaciones. Ya sea algo que hayas hecho desde la infancia o un nuevo interés que hayas descubierto recientemente, estas actividades dan forma a tus experiencias y contribuyen a tu desarrollo personal.

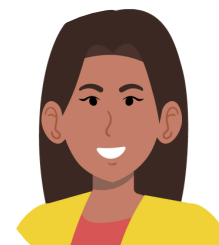
En esta sección, explorarás tus aficiones e intereses —ya sea que los practiques solo o con otros— y cómo han influido en tus habilidades, conocimientos y bienestar. Quizás te des cuenta de que las actividades que consideras «solo por diversión» te han ayudado a desarrollar fortalezas valiosas, como la creatividad, la paciencia o el trabajo en equipo. Reflexionar sobre estas experiencias también puede mostrarte qué es lo que te da energía y aporta equilibrio a tu vida.



Piensa en lo que te gusta hacer en tu tiempo libre. Estas actividades pueden ser relajantes, creativas, sociales o ayudarte a aprender algo nuevo. Utiliza la tabla que aparece a continuación para hacerte una idea general de tus aficiones e intereses. (A continuación encontrarás un ejemplo de Mariel)



Mis aficiones / mi tiempo libre



Afición / Actividad de ocio	Frecuencia (diaria / semanal / ocasionalmente)	¿Cuánto tiempo llevas haciendo esto? (Acabo de empezar / Unos meses / Varios años / Ya lo he dejado)	¿Lo haces solo o con otras personas? (Solo / Con la familia / Con amigos / En grupo)
Cantar en el coro parroquial (ensayos o misas)	Cada quince días (si el turno lo permite)	Varios años	En grupo
Preparar recetas sencillas en el idioma local	En mis días libres	Varios años	Casi siempre solo; a veces con una vecina (intercambio de comidas)
Fichas de vocabulario médico	Después de turnos de noche tranquilos	Unos meses	Sola; a veces con una compañera de planta
Té después de la misa dominical	Mensualmente (cuando no estoy trabajando)	Acabo de empezar	Con una vecina o dos amigas del coro

Afición / Actividad de ocio	Frecuencia (diaria / semanal / ocasionalmente)	¿Cuánto tiempo llevas haciendo esto? (Acabo de empezar / Unos meses / Varios años / Ya lo he dejado)	¿Lo haces solo o con otras personas? (Solo / Con la familia / Con amigos / En grupo)

Reflexión:

Tómate un momento para reflexionar sobre tus aficiones e intereses.

Piensa en cómo han formado parte de tu vida, cómo pueden haber cambiado con el tiempo y qué significan para ti hoy en día.

- ¿Cómo han cambiado mis aficiones o intereses a lo largo de mi vida (por ejemplo, antes y después de emigrar)?
- ¿Qué es lo que más me gusta de estas actividades?
- ¿Me han ayudado estas aficiones a conocer gente nueva o a establecer vínculos?



¿Cómo han cambiado mis aficiones o intereses a lo largo de mi vida (por ejemplo, antes y después de emigrar)?

Antes ya me gustaba cantar, pero tras la migración, el coro parroquial se convirtió en un lugar al que pertenecer. También empecé a cocinar siguiendo recetas en el idioma local para practicar y desconectar después de los turnos de noche.

¿Qué es lo que más me gusta de estas actividades?

.Los ensayos del coro me ayudan a respirar y a concentrarme; aprender armonías me transmite tranquilidad. Cocinar siguiendo una receta clara me da seguridad y me resulta fácil de manejar en los días de descanso.

¿Me han ayudado estas aficiones a conocer gente nueva o a entablar relaciones?

Sí. He hecho dos buenos amigos en el coro y he conocido a una vecina con la que a veces cocino. En el círculo de idiomas y en el trabajo, un compañero practica conmigo durante los descansos. Mi círculo es pequeño, pero es de fiar.



Reflexión:

Ahora, reflexiona sobre lo que significan para ti tus aficiones e intereses.

Piensa en el papel que desempeñan en tu vida: si te dan energía, te ayudan a superar los retos o te permiten aprender algo nuevo. Esta reflexión te puede mostrar hasta qué punto estas actividades contribuyen a tu bienestar y a tu crecimiento personal.

- ¿Cómo me hacen sentir mis aficiones e intereses? ¿Me dan energía, me ayudan a relajarme o me aportan algo más?
- ¿Me han ayudado mis aficiones a adquirir nuevas habilidades o conocimientos, aunque esa no fuera mi intención inicial?
- ¿Hay momentos en los que mis aficiones han desempeñado un papel importante en épocas difíciles o en cambios importantes en mi vida?
- ¿Prefiero las aficiones en solitario o las actividades en grupo? ¿Y por qué?



Reflexionando sobre mis hobbies e intereses:

¿Cómo me hacen sentir mis aficiones e intereses? ¿Me dan energía, me ayudan a relajarme o me aportan algo más?

Coser me ayuda a relajarme. Después de un largo día en el mercado, me tranquiliza. Me siento orgullosa cuando termino algo bonito con mis propias manos.

¿Me han ayudado mis aficiones a adquirir nuevas habilidades o conocimientos, aunque esa no fuera mi intención inicial?

Sí, he aprendido a ser más preciso y paciente. Sobre todo al realizar motivos tradicionales de Mali que casi había olvidado.

¿Hay momentos en los que mis aficiones han desempeñado un papel importante en épocas difíciles o en cambios importantes en mi vida?

Cuando llegué por primera vez a mi nuevo país, la costura era algo que me resultaba familiar y que me ayudaba a sentirme arraigada. Me mantenía ocupada cuando todo lo demás era incierto.

¿Prefiero los pasatiempos en solitario o las actividades en grupo? ¿Y por qué?

Me gustan las dos cosas. Coser sola me da paz y tranquilidad. Pero disfruto conociendo a otras mujeres en el grupo de costura porque intercambiamos ideas y puedo aprender cosas nuevas.

Reflexionando sobre mis hobbies e intereses:



¿Cómo me hacen sentir mis aficiones e intereses? ¿Me dan energía, me ayudan a relajarme o me aportan algo más?

Pintar me ayuda a desconectar después de los turnos y a concentrarme en una sola cosa. Me siento tranquila y renovada cuando termino una obra pequeña.

¿Me han ayudado mis aficiones a adquirir nuevas habilidades o conocimientos, aunque esa no fuera mi intención inicial?

Yes. I've improved observation, patience, and composition. Group critiques taught me to give and receive feedback clearly.

¿Hay momentos en los que mis aficiones han desempeñado un papel importante en épocas difíciles o en cambios importantes en mi vida?

Durante la mudanza y mientras esperaba que me dieran el permiso de residencia, las breves sesiones de pintura me ayudaron a organizar la semana y a mantener los pies en la tierra.

¿Prefiero los pasatiempos en solitario o las actividades en grupo? ¿Y por qué?

Me gustan las dos cosas. Coser a solas me da paz y tranquilidad. Pero disfruto conociendo a otras mujeres en el grupo de costura porque intercambiamos ideas y puedo aprender cosas nuevas.

Reflexionando sobre mis hobbies e intereses:

- ¿Cómo me hacen sentir mis aficiones e intereses? ¿Me dan energía, me ayudan a relajarme o me aportan algo más?
- ¿Me han ayudado mis aficiones a adquirir nuevas habilidades o conocimientos, aunque esa no fuera mi intención inicial?
- ¿Hay momentos en los que mis aficiones han desempeñado un papel importante en épocas difíciles o en cambios importantes en mi vida?
- ¿Prefiero las aficiones en solitario o las actividades en grupo? ¿Y por qué?



¿He asistido alguna vez a un curso o taller relacionado con mis aficiones?



¿He asistido alguna vez a un curso o taller relacionado con mis aficiones?

Sí. Me apunté a un taller de fin de semana sobre pintura acrílica y a una breve sesión sobre enmarcado y colgado; ambos me ayudaron a perfeccionar mi técnica y a presentar mi obra.

¿He participado en algún concurso, evento o exposición relacionado con mis intereses?

Sí. Expuse dos obras en una pequeña exposición comunitaria y participé en una jornada de puertas abiertas con mi grupo de arte. De momento no he participado en ningún concurso.



¿He asistido alguna vez a un curso o taller relacionado con mis aficiones?

Sí. Me apunté a un taller de costura en el centro comunitario y a una breve sesión formativa sobre fijación de precios y exposición de productos para vendedores de mercado; ambas cosas mejoraron mis acabados y me ayudaron a fijar precios justos.

¿He participado en algún concurso, evento o exposición relacionado con mis intereses?

Sí. He expuesto y vendido artículos en un mercadillo artesanal local y he mostrado trajes tradicionales en una jornada cultural. Todavía no he participado en ningún concurso oficial.

- ¿He asistido alguna vez a un curso o taller relacionado con mis aficiones?

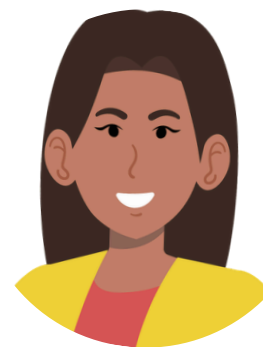


- ¿He participado en algún concurso, evento o exposición relacionado con mis intereses?



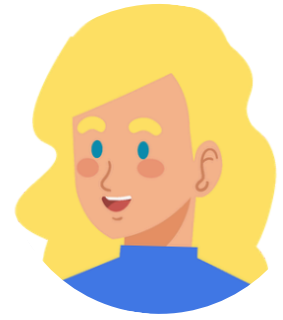
Ahora que has reflexionado sobre tus aficiones e intereses, es hora de analizar más detenidamente qué es lo que haces realmente, cómo lo haces y qué has obtenido de estas actividades. El método de cuatro pasos te ayuda a explorar tus experiencias con mayor detalle.

Método de 4 pasos



Paso	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Cantar en el coro parroquial como actividad grupal semanal.
Paso 2: Descripción de la actividad	<p>¿Qué estaba haciendo? Ensayar y actuar con el coro.</p> <p>¿Qué pasos seguí? Asistí a los ensayos, seguí las indicaciones del director, ensayé mi parte en casa, preparé la letra en el idioma local, utilicé grabaciones para aprender las armonías y actué en misas y eventos comunitarios.</p>
Paso 3: Identificar habilidades, destrezas y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer? Escuchar con atención, armonizar mi voz, seguir las indicaciones, mantener el ritmo y aprenderme la letra en el idioma local.</p> <p>¿Qué aprendí? Trabajo en equipo, trabajar bajo presión y mejorar mi pronunciación.</p>
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel B: LAprende una nueva pieza coral con ayuda: sigue las grabaciones y a la persona que dirige cada sección; utiliza las señales para las entradas y las armonías.</p> <p>Nivel B: Ensayar y actuar con seguridad en un grupo reducido: eventos comunitarios, servicios religiosos.</p> <p>Nivel C: Apoya a la sección aprendiendo las partes por tu cuenta y ayudando a los nuevos miembros a integrarse: ensayos, asesoramiento informal.</p>

Método de 4 pasos



Paso	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Pintar como actividad creativa y relajante.
Paso 2: Descripción de la actividad	<p>¿Qué hice? Since childhood, I loved drawing and painting. After moving to my new country, I started painting again as a way to relax and express myself.</p> <p>¿Qué pasos seguí? Compré materiales artísticos, probé diferentes técnicas y me uní a un grupo de pintura local. También empecé a exponer mis obras en eventos comunitarios.</p>
Paso 3: Identificar habilidades, destrezas y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer? Pintar utilizando diferentes técnicas.</p> <p>¿Que aprendí? Desarrollé la paciencia, la creatividad y la atención al detalle. También aprendí a expresar emociones a través del arte.</p>
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel B: Puedo aplicar diferentes técnicas pictóricas para crear obras de arte con las que expresarme personalmente.</p> <p>Nivel B: Puedo compartir mi trabajo en un entorno grupal y hablar sobre mis técnicas, ya sea en grupos locales de pintura o en eventos comunitarios.</p> <p>Nivel C: Puedo ayudar a otras personas a explorar la expresión creativa a través de la pintura, animándolas en talleres o reuniones informales.</p>

Método de 4 pasos



Paso	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Coser ropa tradicional para familiares y amigos.
Paso 2: Descripción de la actividad	<p>¿Qué hice? Dedicaba varias tardes a la semana a diseñar y coser trajes tradicionales, a menudo para ocasiones especiales.</p> <p>¿Qué aprendí? Elegí las telas, diseñé los patrones, corté la tela, cosí las piezas y añadí detalles decorativos. A veces adaptaba los diseños según los gustos de las personas para las que cosía.</p>
Paso 3: Identificar habilidades, destrezas y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer? Puedo confeccionar prendas desde cero y adaptar los diseños a los gustos personales.</p> <p>¿Qué aprendí? Desarrollé la paciencia, la precisión y la creatividad. También aprendí a gestionar mi tiempo para completar los pedidos a tiempo.</p>
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel: ¿En qué situaciones?</p> <p>A - Sé coser prendas sencillas por mi cuenta, en casa, para mi familia y amigos.</p> <p>B - Sé crear diseños personalizados y confeccionar prendas de forma autónoma, para encargos especiales o eventos.</p> <p>C - Sé enseñar a otras personas a coser y diseñar ropa, en grupos comunitarios o talleres.</p>

4 Pasos

Identifica y describe la actividad; señala las capacidades, habilidades y conocimientos que has utilizado; evalúa tus habilidades.

Pasos	Descripción
1. IDENTIFICAR	
2. DESCRIBIR LA ACTIVIDAD ¿Qué hice?	
¿Qué pasos seguí?	
3. RESUME LAS CAPACIDADES, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS UTILIZADOS ¿Qué sé hacer?	
¿Qué aprendí?	
4. EVALUAR MIS HABILIDADES	
A	
B	
C	

Reflexión:

Reflexiona sobre el papel que desempeñan tus aficiones e intereses en tu vida. ¿Cómo han contribuido a tu desarrollo personal? ¿Qué te parece dedicar tiempo a ti mismo y hacer cosas que te gustan?

- ¿Alguna de las habilidades o cualidades que utilizo en mis aficiones me ha resultado útil en otros aspectos de la vida?



Aplico la paciencia y la atención al detalle que he adquirido pintando a la preparación de exámenes y a la redacción de informes clínicos. El dibujo agudiza la capacidad de observación, lo que me ayuda a evaluar a los pacientes. Las sesiones de crítica en grupo me han enseñado a dar y recibir comentarios con serenidad.



- ¿Cómo me siento respecto a mi capacidad para disfrutar del tiempo libre y hacer algo solo para mí?



Estoy aprendiendo a reservar ratos para pintar sin sentirme culpable. Sólo treinta minutos me ayudan a recargar pilas después de los turnos y a mantenerme motivada para el examen. Con un plan sencillo saco tiempo para mí misma.



Tanto si tus aficiones te aportan alegría, tranquilidad o te ayudan a conectar con los demás, son una parte valiosa de tu identidad. Cada pequeño momento que te dedicas a ti mismo cuenta.

ACTIVIDAD 6: CUIDAR DE LOS DEMÁS

Cuidar de los demás

Cuidar de familiares, amigos, vecinos o miembros de la comunidad es una parte importante y, a menudo, invisible de la vida. Estas actividades pueden incluir el cuidado de niños, familiares mayores, personas con enfermedades o discapacidades, o bien ofrecer apoyo a otras personas que lo necesitan.

El cuidado requiere paciencia, empatía, responsabilidad y la capacidad de gestionar muchas tareas a la vez. A veces implica apoyo físico, otras veces presencia emocional y, a menudo, una combinación de ambos. Estas funciones pueden ser temporales o a largo plazo y pueden cambiar con el tiempo, especialmente tras una migración o transiciones vitales.

Esta sección te ayuda a reflexionar sobre tus experiencias como cuidador: lo que has hecho, a quién has cuidado y cómo te han marcado estas experiencias.



Empieza por pensar en las personas a las que has cuidado y en el tipo de ayuda que les has prestado. Puede tratarse de una ayuda habitual o puntual, en tu casa o en otro lugar. Utiliza la tabla que aparece a continuación para hacerte una idea general de tus actividades como cuidador. (Más abajo también encontrarás un ejemplo de Yasmin)



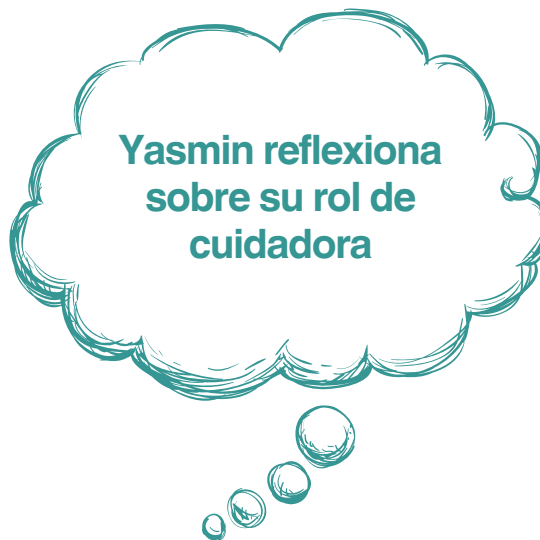
Actividades relacionadas con el cuidado



Actividad de cuidado	Frecuencia (diaria / habitual / ocasional)	Duración (Acaba de empezar / Unos meses / Varios años / Se ha interrumpido)	Personas involucradas
Ayudar a mi primo pequeño con los deberes y las comidas	Diaria	Dos años (antes de emigrar)	Mi primo
Ayudar a mi vecina mayor con la compra y los recados	Periódico (dos veces por semana)	Varios meses (después de la migración)	Mi vecino
Voluntariado en un refugio de animales (dar de comer y limpiar)	De vez en cuando	Varios años (antes y después de la migración)	El personal del refugio y otros voluntarios
Actividad de cuidado	Frecuencia (diaria / habitual / ocasional)	Duración (Acaba de empezar / Unos meses / Varios años / Se ha interrumpido)	Personas involucradas



Antes de empezar a enumerar y analizar tus experiencias como cuidador, tómate un momento para reflexionar sobre tu papel en el cuidado de otras personas. Esta reflexión te ayudará a comprender cómo estas actividades han influido en tu vida cotidiana y en tus responsabilidades.



¿Cómo me siento respecto a mi papel como persona cuidadora? ¿Me siento cómoda con las tareas que asumo?

Me siento responsable y comprensiva, pero a veces no estoy segura de si estoy haciendo las cosas bien. Quiero ayudar, pero a veces resulta agotador.

¿Han aumentado o cambiado mis responsabilidades como persona cuidadora con el paso del tiempo? ¿Cómo me siento al respecto?

Sí, desde que mi tía enfermó, empecé a visitarla más a menudo. Antes solo la ayudaba con pequeñas cosas. Ahora le hago la compra y le organizo las visitas al médico. Es más trabajo, pero quiero apoyarla.

¿Cómo puedo conciliar el cuidado de mis seres queridos con otras facetas de mi vida (trabajo, aficiones, cuidado personal)?

No siempre es fácil. Intento planificar las visitas a mi tía para los días en los que no tengo ensayo de teatro. A veces siento que no tengo mucho tiempo para mí.

¿Hay alguna tarea relacionada con el cuidado de otras personas que me guste especialmente o que me resulte significativa? ¿Cuáles me resultan difíciles o agotadoras?

Me encanta charlar con mi tía y ver cómo sonríe cuando le llevo su comida favorita. Pero gestionar sus trámites y citas me pone nerviosa porque tengo miedo de cometer errores.

Reflexionar sobre tus experiencias como persona cuidadora

- ¿Cómo me siento respecto a mi papel como persona cuidadora? ¿Me siento cómoda con las tareas que asumo?
- ¿Quién me ayuda con las tareas de cuidado, si es que hay alguien? ¿Cómo me afecta ese apoyo (o la falta del mismo)?
- ¿Han aumentado o cambiado mis responsabilidades como persona cuidadora con el tiempo? ¿Cómo me siento al respecto?
- ¿Cómo concilio el cuidado con otras áreas de mi vida (trabajo, aficiones, cuidado personal)?
- ¿Hay tareas de cuidado que me gusten especialmente o que me parezcan significativas? ¿Cuáles me resultan difíciles o agotadoras?



Reflexionando sobre tus experiencias como persona cuidadora

Ahora tómate un momento para analizar más a fondo tus experiencias como persona cuidadora. Piensa en los momentos que más te han marcado —ya sean positivos o difíciles— y en cómo te han influido. Esta reflexión puede ayudarte a comprender qué significa para ti el cuidado de otras personas y cómo ha influido en tu vida.



¿Qué me ha enseñado sobre mí misma el hecho de cuidar a otras personas?

El hecho de haber cuidado de mi vecino mayor durante un breve periodo de tiempo me ha demostrado que soy constante y paciente. Soy capaz de crear un ambiente tranquilo con rutinas sencillas — comidas a su hora, un espacio ordenado, una palabra amable— y la gente se relaja cuando se siente cuidada.

¿Quién me ayuda con las tareas de cuidado, si es que hay alguien? ¿Cómo me afecta ese apoyo (o la falta del mismo)?

El equipo de la parroquia se turna las visitas y lleva un pequeño calendario, y a veces un vecino va a ver cómo está la señora a la que ayudo. Esto me alivia la carga; cuando intento hacerlo todo sola, me canso y me preocupa olvidarme de algo.

¿Ha habido momentos en los que me he sentido especialmente orgullosa de mi labor como cuidadora? ¿Qué hizo que esos momentos fueran especiales?

Sí. Tras su operación de rodilla, mi vecina mayor comió las comidas blandas que le preparé y empezó a recuperar fuerzas. Escuchar a mis hijos decir durante nuestra llamada dominical que habían probado mi receta con su abuela me llenó de orgullo: nos cuidamos unos a otros a pesar de la distancia.

¿Alguna vez me he sentido abrumada por las responsabilidades del cuidado de otras personas? ¿Cómo gestioné esos sentimientos?

Sí, cuando las visitas, el trabajo y el papeleo en el idioma local se acumularon de golpe. Hice una lista breve, le pedí a un voluntario de la parroquia que se encargara de una visita y me tomé un descanso. La oración y una taza de té en silencio me ayudaron a recargar pilas.

Si pudiera cambiar algo en mi forma de cuidar de los demás, ¿qué sería? ¿Por qué?

Prepararía una sencilla hoja con los datos de contacto en el idioma local para cada persona a la que ayudo —familiares, clínica, farmacia— para que la asistencia continúe sin problemas aunque yo esté trabajando. Eso daría más tranquilidad a todos.

Reflexiona sobre tus experiencias como persona cuidadora

- ¿Qué me ha enseñado el cuidado de otras personas sobre mí misma?
- ¿Ha habido momentos en los que me he sentido especialmente orgullosa de mi labor como cuidadora? ¿Qué hizo que esos momentos fueran especiales?
- ¿Alguna vez me he sentido abrumada por las responsabilidades del cuidado? ¿Cómo gestioné esos sentimientos?
- Si pudiera cambiar algo de mi forma de cuidar a los demás, ¿qué sería? ¿Por qué?



Método de 4 pasos

Tómate un momento para elegir una actividad relacionada con el cuidado de otras personas que te parezca importante. La analizaremos más a fondo utilizando el método de cuatro pasos.



Pasos	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Ayudar a un vecino mayor con la compra y los recados tras su llegada al país.
Paso 2: Descripción de la actividad	<p>¿Qué estaba haciendo? Ayudo a un vecino de mi edificio que tiene movilidad reducida.</p> <p>¿Qué pasos seguí? Quedábamos una vez a la semana para ver cómo iban los ensayos de teatro, hacíamos juntos la lista de la compra, recogíamos la compra y los medicamentos, subíamos las bolsas por las escaleras, clasificábamos el correo, llamábamos a la clínica para confirmar las citas y me quedaba a tomar el té para hacerle compañía.</p>
Paso 3: Identificar las capacidades, habilidades y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer? Ofrecer ayuda práctica, organizar pequeñas tareas, comunicarme con claridad en el idioma local y brindar apoyo emocional con serenidad.</p> <p>¿Qué aprendí? Organizar las visitas según mi agenda, mantener conversaciones telefónicas claras con los servicios y marcar límites respetuosos sin dejar de estar presente.</p>
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel</p> <p>¿En qué situaciones?</p> <p>A – Acompañar a alguien a una cita para prestarle apoyo; es posible que necesite ayuda con los formularios o con el transporte.</p> <p>B – Gestionar de forma autónoma los recados y las visitas semanales: listas, compras, recogida de medicamentos.</p> <p>C – Organizar un sencillo turno de ayuda con los vecinos o la farmacia y mantén actualizados los contactos de emergencia.</p>

Método de 4 pasos

La experiencia de Rosa en el cuidado de los demás



Pasos	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Ayudar a un vecino mayor a recuperarse tras una operación de rodilla
Paso 2: Descripción de la actividad	<p>¿Qué estaba haciendo? Ofrecer apoyo durante dos semanas.</p> <p>¿Qué pasos seguí? Acordé un plan sencillo con la parroquia, la visitaba dos veces por semana, le preparaba comidas ligeras, le hacía la compra, le conseguía un taxi para ir a la clínica, llevaba un pequeño cuaderno donde anotaba sus necesidades y llamaba por teléfono a su hija para darle breves noticias.</p>
Paso 3: Identificar las capacidades, habilidades y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer? Planifica una rutina básica de cuidados, prepara las comidas en raciones adecuadas, coordínate con los voluntarios, lleva un registro y comunícate con amabilidad.</p> <p>¿Qué aprendí? Organizar las visitas, confirmar las citas y pedir ayuda con antelación para rellenar formularios o solicitar traducciones.</p>
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel</p> <p>¿En qué situaciones?</p> <p>A - Acompañar a alguien a una cita para prestarle apoyo: es posible que necesite ayuda para rellenar los formularios en el idioma local.</p> <p>B - Organizar de forma autónoma un pequeño turno de turnos y un plan de comidas: la compra, las raciones y las notas.</p> <p>C - Organiza un programa de apoyo de varias semanas de forma segura y comparte información clara con las familias y la parroquia, adaptándote a los cambios que surjan en los planes.</p>

Método de 4 pasos

La experiencia de Amina en el cuidado de los demás



Step	Details
Paso 1: Identificar la actividad	Apoyar la educación y el bienestar de mis hijos mientras nos adaptamos a un nuevo país.
Step 2: Describing the Activity	<p>¿Qué estaba haciendo? Ayudé a mis hijos a adaptarse a un nuevo sistema educativo, echándoles una mano con los deberes, asegurándome de que entendieran las clases y manteniendo la comunicación con los profesores. También velé por su bienestar emocional creando un ambiente de estabilidad en casa.</p> <p>¿Qué aprendí? Me informé sobre el sistema educativo local, ayudé a mis hijos a adaptarse a un nuevo idioma y fomenté su aprendizaje mediante recursos adicionales. También participé en las reuniones escolares y les ayudé con su integración social.</p>
Paso 3: Identificar las capacidades, habilidades y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer? Puedo ayudar a los niños a adaptarse a un nuevo entorno escolar y apoyar su aprendizaje.</p> <p>¿Qué aprendí? Desarrollé habilidades para la resolución de problemas, la organización y el apoyo emocional. También mejoré mi capacidad para comunicarme con el personal docente y moverme por los sistemas escolares.</p>
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel</p> <p>¿En qué situaciones? A - Puedo ayudar a los niños con los deberes y ofrecerles apoyo emocional. B - Sé moverme por los sistemas educativos y comunicarme con los profesores. C - Puedo orientar a otras personas para que ayuden a sus hijos a adaptarse a un nuevo entorno educativo.</p>

4 Pasos

Identifica y describe la actividad; señala las capacidades, habilidades y conocimientos que has utilizado; evalúa tus habilidades.

Pasos	Descripción
1. IDENTIFICAR	
2. DESCRIBIR LA ACTIVIDAD ¿Qué hice?	
¿Qué pasos seguí?	
3. RESUME LAS CAPACIDADES, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS UTILIZADOS ¿Qué sé hacer?	
¿Qué aprendí?	
4. EVALUAR MIS HABILIDADES	
A	
B	
C	

Reflexión:

Antes de continuar, tómate un momento para reflexionar sobre lo que significa para ti el cuidado de otras personas y cómo estas experiencias han influido en diferentes aspectos de tu vida.

- ¿He puesto en práctica estas habilidades de empatía en otros ámbitos de mi vida, como el trabajo, las amistades o la vida en comunidad?



«Sí. Como yo misma he tenido que familiarizarme con nuevos sistemas, sé que hablar demasiado rápido o técnico genera confusión. Prefiero conversar tranquila y usando un lenguaje sencillo. Con otras mujeres migrantes me tomo mi tiempo, compruebo que lo hayan entendido y acordamos juntas el siguiente paso».



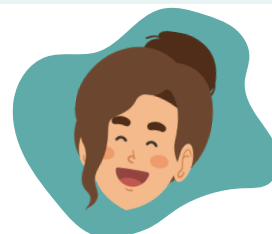
- ¿Cómo me siento respecto a mi capacidad para apoyar y cuidar a los demás?



«Me siento capaz y segura. Cuando las cosas se complican (citas, papeleo o conversaciones difíciles), mantengo la calma, establezco límites claros y pido ayuda cuando la necesito. También estoy aprendiendo a encontrar el equilibrio entre apoyar a los demás y cuidar de mí para poder seguir adelante».



«Cada gesto de cariño cuenta, sea grande o pequeño. Demuestra tu fortaleza, tu empatía y tu compromiso. Siéntete orgulloso de lo que has hecho por los demás y no te olvides de cuidarte también a ti mismo».



ACTIVIDAD 7; EXPERIENCIAS DE ADAPTACIÓN AL NUEVO PAÍS

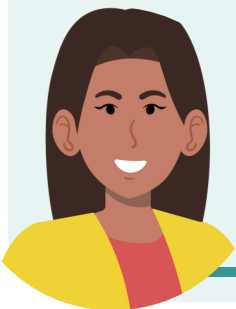
Experiencias de adaptación al nuevo país

Mudarse a un nuevo país conlleva muchos cambios: nuevos entornos, normas culturales diferentes, sistemas desconocidos y el reto de reconstruir la propia vida. El proceso de instalación y adaptación puede resultar a la vez emocionante y abrumador. La experiencia de instalación de cada persona es única y viene determinada por las circunstancias personales, las redes de apoyo disponibles y las oportunidades de integración.

Esta sección te ayuda a reflexionar sobre tus experiencias al llegar y adaptarte a tu nuevo país. Al reconocer los retos a los que te enfrentaste y las estrategias que utilizaste para superarlos, puedes obtener una valiosa perspectiva sobre tu resiliencia, tu capacidad de adaptación y tu proceso de aprendizaje.

Tómate un momento para recordar tus primeros días y semanas en tu nuevo país. ¿Qué te llamó la atención?

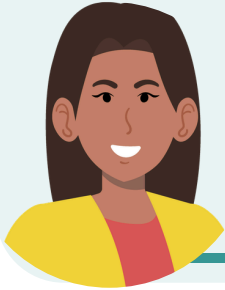
- ¿Cuáles eran tus expectativas antes de la migración?



«Pensaba que tendría que empezar en un puesto por debajo de mi nivel de experiencia. La conversación cotidiana quizá no supusiera ningún problema, pero los términos clínicos y administrativos serían nuevos para mí. Preveía mucho papeleo y una gestión presupuestaria minuciosa. Esperaba tener una rutina estable (coro/clase de idiomas) y un compañero con quien practicar, y para aliviar la soledad, organicé llamadas regulares con mi marido y mi hijo y empecé a explorar la nueva cultura cocinando recetas en el idioma local».



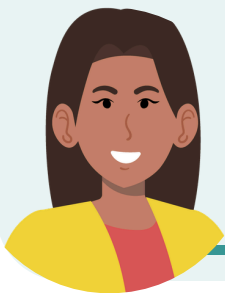
- ¿Cuáles fueron mis primeras impresiones al llegar a mi nuevo país?



“Al llegar, encontré carteles, formularios y servicios que no entendía bien. En el trabajo también había abreviaturas desconocidas. Cerca de mi piso vi una parroquia y un tablón comunitario con un grupo de idiomas, que fue mi punto de partida.”



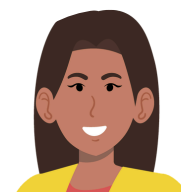
- ¿Qué fue lo que me resultó especialmente difícil al principio?



“Me costaba dormir tras los turnos de noche mientras hacía gestiones de la casa, el banco y la sanidad. Los trámites en línea me resultaban difíciles, y también me llevó tiempo adaptarme al idioma en el trabajo. Para afrontarlo, creé rutinas sencillas: descansar en silencio, hacer una gestión al día y practicar el idioma en actividades cotidianas.”



Piensa en los primeros pasos que diste al llegar a tu nuevo país. ¿De qué asuntos prácticos tuviste que ocuparte? ¿Quién te ayudó en el proceso y qué cosas gestionaste por tu cuenta? Utiliza la tabla que aparece a continuación para anotar algunas de estas experiencias.



La experiencia de Mariel

Situación o experiencia de adaptación	¿Cómo manejé esta situación?	¿Quién o qué me ayudó?
El registro en las autoridades locales	Reservé una cita por Internet y preparé capturas de pantalla de cada página con sus traducciones.	Un voluntario de la parroquia comprobó mis documentos.
Abrir una cuenta bancaria y configurar las transferencias	Utilicé la carta de mi empresa como justificante de domicilio y programé una transferencia mensual.	Asesor bancario; el departamento de Recursos Humanos facilitó la carta.
Inscripción en el médico de cabecera y revisión médica laboral	Llevé mi cartilla de vacunación y rellené los formularios después de un turno de noche; después, confirmé los datos por teléfono.	Un compañero de planta me explicó el proceso; la recepcionista de la clínica.
Buscar un curso de idiomas de nivel B1 a B2	Vi un cartel en el centro comunitario y me apunté a un curso nocturno que se adapta a mi horario.	Un amigo del coro me recordó las fechas de inscripción.
Comprender las normas de la casa (contenedores de basura/horario de silencio)	Le pedí a mi vecino que me explicara cómo funciona el sistema de recogida de basura y reciclaje, y lo anoté.	Un vecino compartió el aviso del edificio.

¿Podrías indicar o señalar quién o qué desempeñó un papel importante en tu proceso de adaptación e integración?

Situación o experiencia de incorporación	¿Cómo manejé esta situación?	¿Quién o qué me ayudó?

Reflexiones sobre mis primeras experiencias de adaptación

Tómate un momento para reflexionar sobre cómo te sentías y qué es lo que más te llamó la atención al empezar a adaptarte a la vida en tu nuevo país.

Maribel reflexiona sobre sus primeras experiencias de adaptación

- **¿Qué me ayudó a sentirme más en casa durante las primeras semanas y meses?**

Pequeñas rutinas en torno a mi horario —un descanso tranquilo después de las guardias nocturnas, una receta sencilla, un paseo corto— y el descubrimiento del coro parroquial. Un vecino me indicó dónde estaba el tablón de anuncios de la comunidad; las notas de voz con mi familia me mantuvieron conectada.

- **¿Qué tareas cotidianas me resultaban fáciles y cuáles me resultaban difíciles? ¿Por qué?**

Cocinar siguiendo recetas paso a paso y hacer recados rápidos con una lista escrita me resultaba factible. Los portales en línea y las llamadas telefónicas rápidas me resultaban difíciles, así que guardé capturas de pantalla, una pequeña hoja con vocabulario y notas de un compañero de trabajo.

- **¿Qué me pareció aprender un nuevo idioma y entender el sistema? ¿Fue emocionante, frustrante o algo más?**

Mostly tiring at first; it improved when I did one clear step a day. Each small success—a finished form or a clear handover—made me feel more settled.





¿Cómo fué para ti, Clara?



Clara reflexiona sobre sus primeras experiencias de adaptación

¿Qué me ayudó a sentirme más en casa durante las primeras semanas y meses?

Una rutina estable con mi hijo, empezar en una sala de apoyo y unirme a un pequeño grupo de arte. Hacer un mapa de los lugares esenciales —el colegio, el médico de cabecera, la farmacia, la biblioteca— me ayudó a encontrar una estructura.

• ¿Qué tareas cotidianas me resultaron fáciles y cuáles me resultaron difíciles? ¿Por qué?

Planificar citas y organizar documentos me resultó muy natural. Los requisitos de acreditación y los términos administrativos desconocidos me resultaron difíciles; elaboré un glosario personal y pedí que me revisaran rápidamente la redacción cuando lo necesitaba.

• ¿Qué me pareció aprender un nuevo idioma y entender el sistema? ¿Me pareció emocionante, frustrante o algo diferente?

Fue a la vez un reto y un estímulo: me sentía segura con el lenguaje médico, pero menos segura con las tareas administrativas cotidianas. Las clases de nivel avanzado y la práctica en el trabajo me ayudaron; cada paso hacia el reconocimiento aumentó mi confianza.

Reflexiones sobre mis primeras experiencias de adaptación

- ¿Qué me ayudó a sentirme más a gusto durante mis primeras semanas o meses?
- ¿Qué tareas cotidianas me resultaron fáciles y cuáles me resultaron difíciles? ¿Por qué?
- ¿Cómo me sentí al aprender un nuevo idioma y familiarizarme con el sistema? ¿Fue emocionante, frustrante o algo diferente?



Reflexiones sobre mis experiencias de adaptación

Tómate un momento para reflexionar sobre los momentos más significativos de tu proceso de adaptación. Pueden ser momentos en los que te sintiste orgullosa de cómo gestionaste una situación o momentos en los que las cosas se te hicieron difíciles. Reflexionar sobre estas experiencias puede ayudarte a comprender qué te ayudó y qué podrías hacer de otra manera en el futuro.

Clara reflexiona sobre sus experiencias de adaptación



- **¿Hubo algún momento durante mi adaptación en el que me sintiera especialmente orgullosa de mí misma?**

Cuando logré mantener mi primera conversación completa en el idioma local en el hospital donde trabajo. Me sentí orgullosa porque había trabajado duro para mejorar mis habilidades lingüísticas, y eso me ayudó a sentirme más segura de mí misma.

- **¿Hubo situaciones que resultaran especialmente difíciles o abrumadoras? ¿Cómo viví esos momentos?**

Al principio, entender todos los trámites administrativos me resultaba abrumador. A menudo me sentía perdida al rellenar formularios o acudir a citas oficiales. Eso me provocaba estrés e inseguridad.

- **¿Hubo algún paso que di que influyera mucho en lo tranquila o cómoda que me sentí?**

Unirme a un grupo local de pintura me ayudó a sentirme más a gusto. Me dio un sentido de pertenencia y me permitió desconectar del estrés que supone empezar de cero.

- **Si pudiera cambiar algo de cómo gestioné mi proceso de adaptación, ¿qué sería?**

Habría pedido ayuda antes, en lugar de intentar hacerlo todo por mi cuenta. Me llevó un tiempo darme cuenta de que la gente estaba dispuesta a apoyarme.

Reflexiones sobre mis experiencias de adaptación

- ¿Hubo algún momento durante mi adaptación en el que me sintiera especialmente orgullosa de mí misma?
- ¿Hubo situaciones que resultaran especialmente difíciles o abrumadoras? ¿Cómo viví esos momentos?
- ¿Hubo algún paso que di que marcara una gran diferencia en mi sensación de adaptación o comodidad?
- Si pudiera cambiar algo de cómo gestioné mi proceso de adaptación, ¿qué sería?





¿Cómo fue para ti, Mariel?



Mariel reflecting on her settling-in experiences

- **¿Hubo algún momento durante mi adaptación en el que me sintiera especialmente orgullosa de mí misma?**

Cuando realicé un traspaso nocturno claro en el idioma local sin consultar mis notas. Había ensayado las frases clave y los tiempos, y sentí que había dado un verdadero paso adelante.

- **¿Hubo situaciones que resultaran especialmente difíciles o abrumadoras? ¿Cómo viví esos momentos?**

Al principio, compaginar el trabajo nocturno con el papeleo y los portales en línea resultaba abrumador. Como dormía muy poco, me preocupaba pasar por alto algún detalle en los formularios o en las llamadas telefónicas y me sentía insegura hasta que un compañero me enseñó las abreviaturas más habituales.

- **¿Hubo algún paso que di que influyera mucho en lo tranquila o cómoda que me sentí?**

Unirme al coro de la parroquia. Los ensayos semanales y las caras conocidas me hicieron sentir que formaba parte de algo, me permitieron practicar el idioma sin presión y me aportaron personas a las que podía preguntar sobre cosas cotidianas que no había entendido.

- **Si pudiera cambiar algo de cómo gestioné mi proceso de adaptación, ¿qué sería?**

Me habría apuntado antes a un curso de idiomas por las tardes y habría pedido a Recursos Humanos una sesión de orientación sobre los sistemas del hospital, en lugar de intentar averiguarlo todo después de los turnos.

Método de 4 pasos



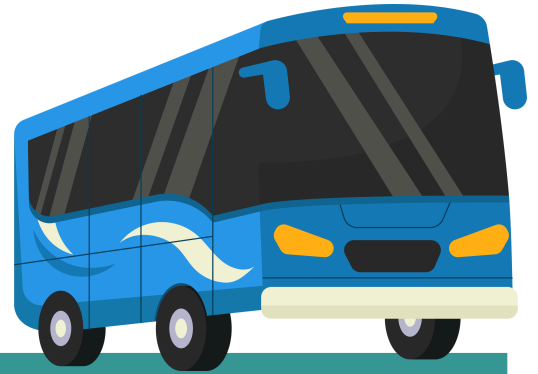
Ya has reflexionado sobre tus experiencias de adaptación y los pasos que diste para integrarte en tu nuevo país. Ahora puedes analizar más detenidamente una o varias de esas experiencias utilizando el método de cuatro pasos. Este proceso te ayuda a describir qué hiciste, cómo lo hiciste y qué habilidades te sirvieron de apoyo a lo largo del camino. Los ejemplos que figuran a continuación muestran cómo podrías abordarlo.

Pasos	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Entender el sistema sanitario de mi nuevo país.
Paso 2: Describir la actividad	<p>¿Cual era la situación? Poco después de llegar, necesité atención médica y tuve que aprender cómo funcionaba el sistema sanitario.</p> <p>¿Qué pasos seguí? Busqué información en Internet, pedí consejo a mis amigos y fui a un centro de asistencia local, donde me explicaron el proceso. También me inscribí en un seguro médico y aprendí a concertar citas.</p>
Paso 3: Identificar habilidades, destrezas y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer? Pedir citas médicas cuando lo necesito.</p> <p>¿Qué aprendí? Adquirí más confianza a la hora de gestionar las tareas administrativas y de pedir ayuda cuando era necesario.</p>
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel</p> <p>¿En qué situaciones?</p> <p>A - Puedo pedir información y apoyo si lo necesito.</p> <p>B - Puedo gestionar procesos administrativos básicos de forma independiente.</p> <p>C - Puedo ayudar a otras personas a entender cómo funciona el sistema sanitario</p>



Método de 4 pasos

La experiencia de adaptación de Fatou



Pasos	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Aprender a usar el transporte público en mi nuevo país.
Paso 2: Describir la actividad	<p>¿Cual era la situación? Al principio, me costó entender el sistema de transporte público. Tenía que usar el autobús y el tren para ir al trabajo y llevar a mis hijos al colegio.</p> <p>¿Qué pasos seguí? Pregunté a otros padres, practiqué la lectura de mapas y probé diferentes rutas para encontrar la forma más fácil de viajar. También aprendí a comprar billetes y a usar una aplicación de viajes para consultar los horarios.</p>
Paso 3: Identificar habilidades, destrezas y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer? Me muevo con soltura por la red de transporte público.</p> <p>¿Qué aprendí? Desarrollé mi capacidad para resolver problemas, mejoré mi habilidad para pedir ayuda y me volví más independiente en mi rutina diaria.</p>
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel</p> <p>¿En qué situaciones?</p> <p>A - Con un poco de ayuda, sé orientarme.</p> <p>B - Planeo mis rutas y uso el transporte sola.</p> <p>C - Puedo explicar el sistema de transporte a otras personas.</p>

Método de 4 pasos

La experiencia de adaptación de Mariel



Pasos	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Abrir una cuenta bancaria y realizar transferencias periódicas tras la llegada
Paso 2: Describir la actividad	<p>¿Cual era la situación? Abrir una cuenta y activar la banca online.</p> <p>¿Qué pasos seguí? Reuní el pasaporte y el justificante de domicilio (carta de Recursos Humanos), concerté una cita, guardé capturas de pantalla de los términos clave, le pedí al asesor que me mostrara la aplicación, realicé una pequeña transferencia de prueba, comparé comisiones y tipos de cambio, programé una transferencia mensual para el día de pago y guardé los recibos en una carpeta.</p>
Paso 3: Identificar habilidades, destrezas y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer? Gestionar las tareas administrativas básicas en el idioma local, administrar el presupuesto con las remesas, utilizar una aplicación bancaria de forma segura y llevar un registro claro.</p> <p>¿Qué aprendí? Qué documentos se necesitan, cómo consultar las tarifas, cómo configurar las notificaciones y consultar dudas.</p>
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel ¿En qué situación?</p> <p>A - Pedir a un asesor bancario que te explique los términos y te guíe en la configuración de la aplicación.</p> <p>B - Abrir una cuenta y programar transferencias por tu cuenta; mantener los documentos organizados y resolver pequeños problemas.</p> <p>C - Ayudar a un nuevo usuario a realizar su primera transferencia de forma segura: explicar qué documentos son necesarios, hacer una prueba de pago y comprobar comisiones y los tipos de cambio.</p>

4 pasos

Identifica y describe la actividad; señala las capacidades, habilidades y conocimientos que has utilizado; evalúa tus habilidades.

Pasos	Descripción
1. IDENTIFICAR	
2. DESCRIBIR LA ACTIVIDAD ¿Qué hice?	
¿Qué pasos seguí?	
3. RESUME LAS CAPACIDADES, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS UTILIZADOS ¿Qué sé hacer?	
¿Qué aprendí?	
4. EVALUAR MIS HABILIDADES	
A	
B	
C	

Antes de continuar:

Tómate un momento para pensar en cómo te han marcado tus experiencias de adaptación. Reflexiona sobre lo que esas experiencias significan para ti hoy en día y cómo pueden influir en tu futuro.

- ¿Me han servido las estrategias que utilicé al adaptarme a mi nuevo entorno en otras situaciones, como en el trabajo, en los estudios o en mi vida personal?



«Sí. Dividir las tareas en pequeños pasos y pedir consejo desde el principio me ayuda ahora a llevar mi puesto: comparar precios, llevar un inventario sencillo y negociar con los proveedores en el idioma local. La forma en que anoto palabras clave de los formularios también me ayuda con las notas del colegio de mis hijos y en los cursos cortos del centro comunitario».



- ¿Cómo me siento sobre mi capacidad de integrarme y adaptarme al cambio?



«Me siento más segura que al principio. Soy capaz de establecer una rutina, encontrar a la persona adecuada a quien preguntar y seguir adelante incluso cuando el sistema me resulta desconocido. El papeleo sigue cansándome, pero le dedico tiempo, llevo mis apuntes y voy completando las cosas una por una».



«Adaptarse a un nuevo país nunca es fácil. Cada paso que has dado, por pequeño que sea, demuestra tu valentía y tu fortaleza. Confía en lo que has logrado hasta ahora mientras miras hacia el futuro y te abres a nuevas posibilidades».

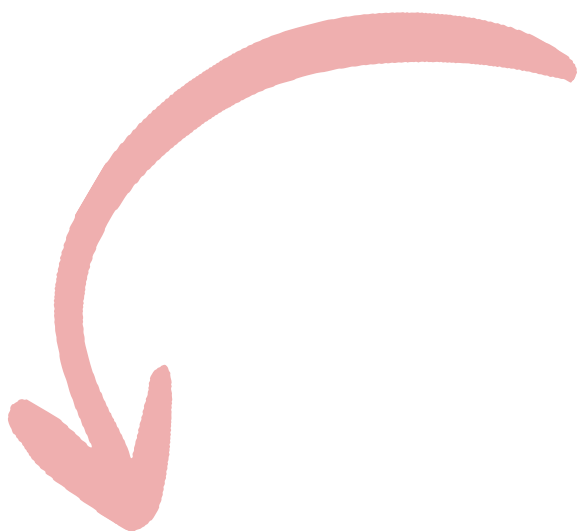
ACTIVIDAD 8: EXPERIENCIAS VITALES QUE NOS MARCAN

Experiencias que nos cambian

A lo largo de nuestra vida, hay momentos que nos dejan una huella imborrable: algunos alegres, otros difíciles. Estas experiencias suelen definir quiénes somos, influyen en nuestras decisiones y nos ayudan a crecer. Ya sea un cambio vital, un logro personal o una situación difícil que hayas superado, cada experiencia cuenta.

En esta sección, te invitamos a reflexionar sobre esos momentos clave de tu vida. Piensa en cómo te han marcado, qué cambió como resultado de ellos y quién o qué te apoyó a lo largo del camino.

Piensa en los momentos importantes de tu vida que supusieron un cambio, ya fueran alegres, difíciles o inesperados. Estas experiencias suelen definir quiénes somos y cómo avanzamos en la vida. En la tabla que aparece a continuación, anota las experiencias vitales que más te llamen la atención. ¿Qué cambió para ti a raíz de esos momentos? ¿Quién o qué te apoyó durante ese tiempo?





Experiencia vital	¿Qué cambió a raíz de ello?	¿Quién o qué te ayudó a superar esta experiencia?
Graduarme en Derecho	Me sentí orgullosa y más segura de mi capacidad para ayudar a otras mujeres.	Mi abuelo me animó a terminar mis estudios.
Conocer a mi marido y formar una familia	Aprendí a compartir responsabilidades y a construir una vida juntos.	Nos apoyamos mutuamente, tanto emocional como prácticamente.
El nacimiento de mis hijos	Descubrí un nuevo sentido de la responsabilidad y el amor incondicional.	Mi tía y mis amigas me apoyaron durante y después del parto.
Dejar mi país natal	Tuve que empezar de cero y rehacer mi vida en un lugar nuevo.	Mi primo me ayudó a instalarme y a encontrar un curso de idiomas.
Criar a mis hijos sola tras la separación	Me volví más fuerte y más independiente.	Mis hijos me animaban a seguir adelante cada día.
Voluntariado para ofrecer asesoramiento jurídico	Recuperé mi sentido de la vida y ayudé a otras mujeres migrantes.	El grupo de apoyo para mujeres me acogió y me transmitió confianza.

¿Cuál de tus experiencias te ha hecho más fuerte? Márcalas o resáltalas.

Experiencia vital	¿Qué cambió a raíz de ello?	¿Quién o qué te ayudó a superar esta experiencia?

Amina reflexiona sobre sus experiencias vitales



¿Ha habido momentos en mi vida que considero puntos de inflexión, momentos en los que las cosas tomaron un rumbo diferente para mí?

Uno de los momentos decisivos más importantes de mi vida fue marcharme de mi país natal junto con mi marido y mis hijos. Eso lo cambió todo para nosotros y me obligó a rehacer mi vida en un lugar completamente nuevo. Más tarde, cuando decidí estudiar el sistema jurídico de mi nuevo país —con el apoyo de mi marido—, sentí que se trataba de otro momento decisivo, ya que me devolvió el sentido de la orientación.

¿He vivido situaciones que me han hecho ver las cosas de otra manera o que me han abierto nuevas perspectivas?

Cuando empecé a trabajar como voluntaria para ayudar a otras mujeres migrantes con asesoramiento jurídico, me di cuenta de que todavía tenía algo valioso que aportar. Eso me abrió los ojos sobre cómo podía aprovechar mis habilidades de una forma nueva. Ver cómo mis hijos —y a veces incluso mi marido— se adaptaban a una nueva cultura me permitió comprender mejor lo que es la resiliencia y cómo el aprendizaje es un proceso continuo para todos, independientemente de la edad que tengamos.

¿Qué experiencias de mi vida influyeron en las decisiones que tomé sobre mi futuro?

Estas experiencias han influido en las decisiones que he tomado para mi futuro. Perder mi carrera profesional en mi país fue doloroso, pero me hizo estar aún más decidida a reconstruirla. Mantener a mi familia y ayudar a otras mujeres me motivó a continuar mis estudios y a esforzarme por volver a ejercer como asesora jurídica.

Reflexiones sobre experiencias vitales que te han marcado

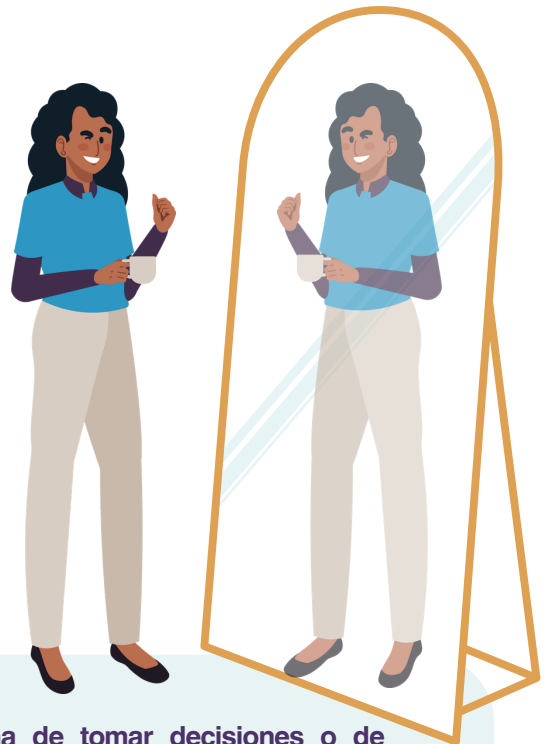
Antes de pasar a una reflexión más profunda, tómate un momento para repasar las experiencias vitales que has enumerado.

- ¿Ha habido momentos en mi vida que considero puntos de inflexión, es decir, momentos en los que las cosas cambiaron de rumbo para mí?
- ¿He vivido situaciones que me han hecho ver las cosas de otra manera o que me han abierto nuevas perspectivas?
- ¿Qué experiencias vitales han influido en las decisiones que he tomado sobre mi futuro?



Ahora, reflexiona más detenidamente sobre estas experiencias vitales. Hay momentos que permanecen en nuestra memoria porque fueron especialmente difíciles, gratificantes o porque cambiaron algo en nuestro interior. Piensa en lo que más te llama la atención y en cómo esos momentos han influido en la persona que eres hoy.

Reflexión de Yasmin sobre sus experiencias vitales



¿Hubo alguna experiencia vital que cambiara mi forma de tomar decisiones o de establecer prioridades?

Cuando me fui de mi país, me di cuenta de que tenía que anteponer mi seguridad y mi libertad personal. Desde entonces, siempre me pregunto si una decisión favorecerá mi independencia y mi bienestar.

¿He descubierto nuevas fortalezas o cualidades en mí mismo gracias a una experiencia que me ha cambiado la vida?

Sí, descubrí que soy mucho más valiente de lo que pensaba. Mudarme sola a un país nuevo y labrarme una vida aquí me ha demostrado que soy capaz de adaptarme y defenderme.

¿Hubo algún momento decisivo en el que me di cuenta de que quería (o necesitaba) cambiar algo en mi vida?

Unirme al grupo de teatro fue un punto de inflexión. Me hizo darme cuenta de lo importante que es para mí expresarme con naturalidad y relacionarme con personas que me aceptan tal y como soy.

Si pudiera dar un consejo a alguien que esté pasando por una experiencia similar, ¿cuál sería?

Yo diría: confía en ti mismas y da pequeños pasos. Está bien tener miedo, pero no dejes que el miedo te frene. Busca a personas que te apoyen y afférate a lo que te hace sentir fuerte.

Reflexionando sobre experiencias vitales

- ¿Hubo alguna experiencia de vida que cambiara mi forma de tomar decisiones o de establecer prioridades?
- ¿He descubierto nuevas fortalezas o cualidades en mí misma a raíz de una experiencia que cambió mi vida?
- ¿Hubo un momento decisivo en el que me di cuenta de que quería o necesitaba cambiar algo en mi vida?
- Si pudiera dar un consejo a alguien que estuviera pasando por una experiencia similar, ¿cuál sería?



Método de 4 pasos

Ya has reflexionado sobre momentos importantes de tu vida y lo que significan para ti. Ahora, puedes analizar estas experiencias más a fondo utilizando el método de cuatro pasos. Esto te ayudará a ver qué hiciste en esos momentos, qué aprendiste y cómo estas experiencias te han hecho más fuerte. Tómate tu tiempo y céntrate en una experiencia que te resulte especialmente significativa.



Pasos	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Dejar mi país natal y empezar de cero en un lugar nuevo.
Paso 2: Describir la actividad	<p>¿Cual era la situación? Tomé la difícil decisión de abandonar mi país y buscar seguridad y aceptación en otro lugar. La transición fue complicada, pero me centré en aprender el idioma, encontrar una red de apoyo y establecer una nueva rutina.</p> <p>¿Qué pasos seguí? Busqué ayuda en diversas organizaciones, entablé contacto con personas de mi comunidad y me sumé a iniciativas locales en las que podía aportar mi granito de arena y sentirme integrada.</p>
Paso 3: Identificar habilidades, destrezas y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer? I can adapt to new situations and find solutions in unfamiliar environments.</p> <p>¿Qué aprendí? Me volví más independiente, desarrollé mi capacidad para resolver problemas y adquirí una gran capacidad de recuperación.</p>
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel</p> <p>¿En qué situación?</p> <p>A - Soy capaz de afrontar los retos personales y pedir ayuda cuando la necesito.</p> <p>B - Soy capaz de establecer vínculos e integrarme en un nuevo entorno.</p> <p>C - Puedo ayudar a otras personas que estén pasando por experiencias similares.</p>

Método de 4 pasos

La experiencia de Amina



Pasos	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Conciliar las responsabilidades familiares con mis ambiciones personales
Paso 2: Describir la actividad	<p>¿Cual era la situación?</p> <p>Tras mudarme a mi nuevo país, ayudé a mis hijos y a mi marido a adaptarse a nuestro nuevo entorno, al tiempo que intentaba seguir dedicándome al Derecho. Compaginar las tareas domésticas, el cuidado de los niños y mis objetivos personales fue todo un reto. A menudo tuve que negociar las responsabilidades con mi marido para repartirnos las tareas de forma equitativa.</p> <p>¿Qué hice?</p> <p>Organicé mi tiempo, busqué talleres y cursos en línea, y realicé labores de voluntariado en la comunidad para mantenerme en contacto con mi profesión. A través de conversaciones con mi marido, encontramos formas de coordinar mejor nuestras responsabilidades familiares y apoyarnos mutuamente en nuestras actividades.</p>
Paso 3: Identificar habilidades, destrezas y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer?</p> <p>Soy capaz de compaginar varias responsabilidades, comunicarme eficazmente con mi familia y mantener mi compromiso con mis objetivos personales y profesionales.</p> <p>¿Qué aprendí?</p> <p>He desarrollado habilidades de gestión del tiempo y negociación, resiliencia y la capacidad de encontrar soluciones flexibles para conciliar la vida familiar y el desarrollo personal.</p>
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel, ¿En qué situación?</p> <p>B - Puedo ocuparme de las responsabilidades familiares por mi cuenta.</p> <p>B - Puedo acordar las responsabilidades con los miembros de mi familia.</p> <p>C - Sé organizar mi tiempo de forma eficaz</p> <p>C - Puedo ayudar a otras personas a seguir formándose o a avanzar en su carrera profesional.</p>

Método de 4 pasos

La experiencia vital de Rosa



Pasos	Descripción
Paso 1: Identificar la actividad	Dejar Perú y buscar quién se ocupara de mis hijos para poder emigrar y mantenerlos.
Paso 2: Describir la actividad	<p>¿Cual era la situación? Planificar una transición segura para mis hijos y empezar de cero en el extranjero.</p> <p>¿Qué estaba haciendo? Hablé con mi madre y acordamos una rutina para los niños; reuní los documentos escolares y los historiales médicos; preparé un plan semanal sencillo (comidas, deberes, iglesia); fijé horarios de llamada y guardé los contactos de emergencia; completé los trámites del visado con la ayuda de un contacto de la parroquia; viajé y encontré trabajo sin dejar de mantener nuestra rutina de llamadas.</p>
Paso 3: Identificar habilidades, destrezas y conocimientos utilizados	<p>¿Qué puedo hacer? Tomar decisiones difíciles con cautela, planificar teniendo en cuenta la distancia y las zonas horarias, mantener documentos en orden y mantener una rutinas incluso en situaciones de estrés.</p> <p>¿Qué aprendí? Pedir ayuda desde el principio con los formularios, dividir los grandes cambios en pequeños pasos y mantener el contacto mediante rutinas sencillas y llamadas periódicas.</p>
Paso 4: Evaluar mis habilidades	<p>Nivel. ¿En qué situaciones?</p> <p>B - Consultar los términos legales y los formularios con el servicio de asistencia antes de enviarlos.</p> <p>B - Organizar de forma autónoma los documentos y las rutinas familiares: listas, calendario de llamadas, material escolar.</p> <p>C - Compartir una lista de verificación clara con otra madre primeriza (documentos, rutinas, contactos de confianza)</p>

4 pasos

Identifica y describe la actividad; señala las capacidades, habilidades y conocimientos que has utilizado; evalúa tus habilidades.

Pasos	Descripción
1. IDENTIFICAR	
2. DESCRIBIR LA ACTIVIDAD ¿Qué hice?	
¿Qué pasos seguí?	
3. RESUME LAS CAPACIDADES, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS UTILIZADOS ¿Qué sé hacer?	
¿Qué aprendí?	
4. EVALUAR MIS HABILIDADES	
A	
B	
C	

Reflexiona:

Antes de continuar, tómate un momento para reflexionar sobre lo que estas experiencias vitales significan para ti hoy en día. Piensa en cómo han influido en la persona que eres ahora y en cómo podrían guiarte en el futuro.

- ¿Me ayudan hoy en día, en otros aspectos de mi vida, las fortalezas que desarrollé en esas experiencias vitales?



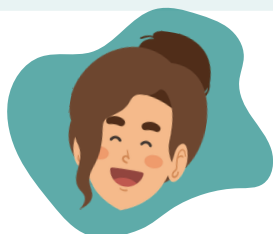
Sí. Esa organización y esas rutinas me ayudan a coordinar limpiezas, preparar pequeños pedidos y pagar remesas y facturas a tiempo. Hacer listas, revisar información en la tienda y pedir ayuda puntual en la biblioteca facilita el papeleo y las tareas diarias.



- ¿Cómo me siento respecto a mi capacidad para afrontar cambios y retos importantes de la vida?



«Con firmeza y esperanza. Sé que puedo ir paso a paso, mantener a mi familia unida a pesar de la distancia y recurrir a la fe y a la comunidad cuando necesite apoyo».



«Cada experiencia que has vivido —ya sea grande o pequeña, alegre o difícil— ha contribuido a forjar tus habilidades y tus puntos fuertes. ¡Ya has logrado muchas cosas!»

PRIMERA RECOPILOCIÓN DE MIS COMPETENCIAS



Este capítulo te ayudará a recopilar y organizar todas las competencias que has identificado hasta ahora

PRIMER RESUMEN DE COMPETENCIAS

¿De qué trata este capítulo?

En los últimos capítulos, has reflexionado sobre muchas actividades de tu vida. Has descubierto tus experiencias, habilidades y cualidades, ya sea a través del aprendizaje, el trabajo, el cuidado de los demás o la adaptación a la vida en un nuevo país. Ahora es el momento de dar un paso atrás y analizarlo todo en su conjunto.

Este capítulo te ayudará a recopilar y organizar todas las habilidades que has identificado hasta ahora. Vuelve a hojear tus páginas, recopila tus resultados y ponlos aquí. Podrás ver qué habilidades y puntos fuertes utilizas una y otra vez, y cuáles te gustaría desarrollar más.

¿Por qué es esto importante?

Reconocer tus competencias te ayuda a:

- ✓ Entender de qué eres capaz
- ✓ Ganar confianza en tus habilidades y conocimientos.
- ✓ Planificar tus próximos pasos en el ámbito laboral, académico o personal
- ✓ Compartir tus competencias con los demás (ej: en solicitudes de empleo, conversaciones con posibles empleadores o proveedores de formación...)

Recopila tus competencias

Echa un vistazo a todas las competencias que has anotado en las actividades anteriores. Repásalas:

- Tus actividades (formación y educación, experiencia laboral y de voluntariado, etc.)
- Tus competencias transformadoras (competencia digital, comunicación, etc.)
- Tus cualidades especiales

Ahora recopila todas las competencias en esta tabla. No te preocupes si alguna competencia aparece más de una vez: ¡eso demuestra que es una parte importante de tu vida!

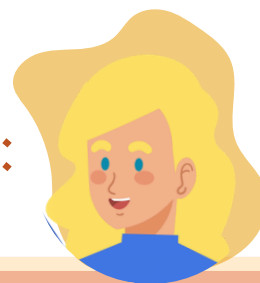


Las competencias de Fatou:



ÁMBITO	COMPETENCIAS (HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS)	NIVEL (A/B/C)	SITUACIÓN EN LAS QUE PUEDO APLICARLAS
Aprendizaje y educación	Puedo explicar cómo coser patrones tradicionales.	B	En grupos comunitarios, en talleres de costura
Experiencia laboral y de voluntariado	Puedo poner en marcha un pequeño negocio y atender a los clientes.	C	En mi puesto de la frutería, en los mercados locales
Actividades en mi hogar	Sé gestionar el presupuesto familiar y planificar las rutinas diarias.	B	En casa, a la hora de compaginar las tareas domésticas con el trabajo
Actividades en familia	Puedo apoyar el aprendizaje de mis hijos y orientarles en sus rutinas diarias.	B	En casa, cuando ayudo con los deberes o planifico la semana
Cuidar de los demás	Puedo cuidar de niños y vecinos mayores con paciencia y esmero.	C	En casa, en la comunidad
Experiencias de adaptación al nuevo país	Puedo buscar servicios de apoyo e inscribirme en citas importantes.	B	A la hora de apoyar a otras mujeres migrantes en situaciones cotidianas
Experiencias vitales que me han marcado	Soy capaz de mantener la fortaleza y adaptarme en situaciones difíciles.	B	En momentos de dificultades profesionales o crisis personales
Competencias para la transformación	Soy capaz de conectar con personas de diferentes culturas y mostrar empatía.	C	En mi tienda, en grupos de mujeres, en la comunidad

Las competencias de Clara:



ÁMBITO	COMPETENCIAS (HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS)	NIVEL (A/B/C)	SITUACIÓN EN LAS QUE PUEDO APLICARLAS
Aprendizaje y educación (A1)	Puedo explicar como usar patrones de costura tradicionales.	C	En actividades con mi comunidad, en talleres de costura
Experiencia laboral y de voluntariado (A2)	Puedo gestionar un pequeño negocio y atender clientes	B	En mi puesto, en el mercado local
Actividades en mi hogar (A3)	Puedo gestionar el presupuesto de la casa y las tareas domésticas	B	En casa
Actividades en familia (A4)	Puedo ayudar en las tareas del colegio a mis hijos y enseñarles una rutina	B	En casa, al ayudar con las tareas o planeando la semana
Ocio y tiempo libre (A5)	Puedo cuidar de mis hijos y de mis vecinos mayores	B	En casa, en mi comunidad
Cuidar de los demás (A6)	Puedo ser resiliente y adaptarme a situaciones nuevas	B	En el trabajo, en crisis personales
Experiencias de adaptación al nuevo país (A7)	Puedo relacionarme con personas de diferentes culturas y mostrar empatía.	C	En mi tienda, en los grupos de mujeres de la comunidad
Experiencias vitales que me han marcado (A8)	Puedo adaptarme a grandes cambios y reconstruir mi trayectoria profesional.	B	Transiciones migratorias, reincorporación profesional

TABLA DE COMPETENCIAS

ÁMBITO	COMPETENCIAS (HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS)	NIVEL (A/B/C)	SITUACIÓN EN LAS QUE PUEDO APLICARLAS
Aprendizaje y educación			
Experiencia laboral y de voluntariado			
Actividades en mi hogar			
Actividades en familia			
Cuidar de los demás			
Experiencias de adaptación al nuevo país			
Experiencias vitales que me han marcado			
Competencias para la transformación			

Destaca tus fortalezas

Ahora revisa tu lista de competencias y marca aquellas de las que te sientes especialmente orgullosa. Estas son tus fortalezas clave. Piensa en qué competencias disfrutas usar y en cuáles te sientes más segura.

¿Qué competencias aparecen con frecuencia en tu lista?

¿Qué competencias disfrutas utilizar?

¿Qué competencias te dan confianza o orgullo?

Marca estas competencias o resáltalas en tu lista.

Competencias que quiero seguir desarrollando

Puede que algunas competencias todavía sean nuevas para ti o necesiten mejorar. Está bien. En este paso, piensa qué habilidades te gustaría seguir desarrollando y escríbelas aquí.

¿Hay competencias que marcaste en el Nivel A (puedo hacerlo con ayuda) y que te gustaría desarrollar más?



¿Hay competencias que te gustaría usar con más frecuencia?



¿Hay otras competencias que te gustaría mejorar o aprender por primera vez?



“Lo que has reunido aquí es más que una lista: es una imagen real de tus fortalezas. Cada competencia ha sido adquirida en la vida real y dice algo valioso sobre ti. Deja que esta recopilación te recuerde tu resiliencia, tu capacidad de cuidado y tu valentía, en el trabajo, en el aprendizaje y en la vida cotidiana. Hay espacio para seguir creciendo, y tú ya sabes cómo hacerlo. Siéntete orgullosa de todo lo que aportas.”

IDIOMAS QUE HABLO



¿Qué idiomas puedo hablar?

IDIOMAS

¿Qué idiomas hablas o entiendes? Anótalos.



Como mis familiares viven en Estados Unidos practico mi inglés cuando hablo con ellos y con sus amigos. También usamos las redes sociales para mantenernos en contacto, y me gusta ver series en inglés con subtítulos. Así es como aprendo inglés poco a poco, cada día.



Puedo comunicarme en _____ yo ...

	POCO	BASTANTE BIEN	MUY BIEN	EXCELENTE
ENTIENDO	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
HABLO	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
LEO	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
ESCRIBO	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Uso este idioma A DIARIO MAS DE 1x POR SEMANA 1x SEMANA 1x MES CON MENOS FRECUENCIA

Puedo comunicarme en _____ Yo ...

	POCO	BASTANTE BIEN	MUY BIEN	EXCELENTE
ENTIENDO	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
HABLO	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
LEO	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
ESCRIBO	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Uso este idioma A DIARIO MAS DE 1x POR SEMANA 1x SEMANA 1x MES CON MENOS FRECUENCIA

I can communicate in _____ I ...

	POCO	BASTANTE BIEN	MUY BIEN	EXCELENTE
ENTIENDO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
HABLO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
LEO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ESCRIBO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Uso este idioma A DIARIO MAS DE 1x POR SEMANA 1x SEMANA 1x MES CON MENOS FRECUENCIA

Marca lo que se aplique a ti en cuanto a la frecuencia con la que te comunicas en esta lengua extranjera.

COMPETENCIAS ORIENTADAS AL FUTURO



En esta parte, evaluarás tus competencias.



¿Por qué analizamos las competencias orientadas al futuro?

En un mundo cambiante, hay competencias que nos ayudan a orientarnos, adaptarnos a nuevas situaciones y construir activamente nuestro futuro. En esta sección, explorarás distintas competencias importantes para el aprendizaje, el trabajo y la vida cotidiana.

Nos centramos en:

- ✓ **Competencia digital** – Usar herramientas digitales en la vida diaria y en el trabajo
- ✓ **Competencia comunicativa** – Expresarte con claridad y comprender a los demás
- ✓ **Competencia de cooperación** – Trabajar con otras personas hacia objetivos compartidos
- ✓ **Competencia para la resolución de problemas** – Encontrar soluciones y gestionar retos con flexibilidad.
- ✓ **Competencia de sensibilidad cultural** – Respetar y desenvolverte ante las diferencias culturales

Cada una de estas áreas destaca habilidades que ya utilizas en tu vida diaria, a veces incluso sin darte cuenta.

Al reconocer estas competencias, puedes reforzar tu confianza y planificar mejor tus próximos pasos en tu camino personal y profesional.



¡Tienes más habilidades y fortalezas de las que crees!

COMPETENCIAS DIGITALES

¿Por qué son importantes?

Las competencias digitales son cada vez más importantes en la vida cotidiana y en el trabajo. Ya sea al usar un teléfono, gestionar la comunicación digital o acceder a servicios en línea, estas habilidades nos ayudan a mantenernos conectadas, informadas e independientes.

En esta sección, todos los ejemplos de competencias digitales provienen de la experiencia de Fatou. Muestran cómo utiliza herramientas digitales en su vida diaria y en su negocio.

Uso cotidiano de dispositivos digitales

¿Qué dispositivos digitales utilizas habitualmente en tu vida diaria?

Dispositivos digitales

- teléfono
- teléfono móvil / smartphone
- portátil / ordenador de mesa
- tablet
- impresora
- auriculares
- webcam
-
-
-



Si no utilizas ningún dispositivo digital, no pasa nada.

¿Podrías explicar por qué es así?



Uso de redes sociales y plataformas en línea:

¿Utilizas redes sociales u otras plataformas o foros digitales? En caso afirmativo, ¿cuáles?

(por ejemplo: Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter, TikTok, WhatsApp, etc.)



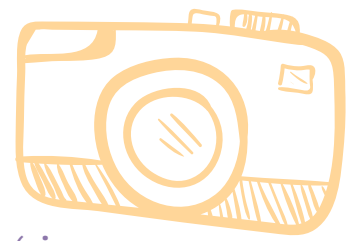
¿Qué función tienen estas plataformas en tu vida?

(por ejemplo: mantenerte informada, explorar aficiones e intereses, mantener relaciones, crear redes profesionales o entretenerte)



"Soy miembro de un grupo de WhatsApp de mujeres migrantes donde compartimos consejos sobre cómo gestionar pequeños negocios y apoyarnos mutuamente. Hace poco compartí recomendaciones sobre cómo encontrar proveedores fiables de productos frescos."





Creación de contenido e interacción

Cuando utilizas plataformas digitales, ¿creas contenido de forma activa (ej: vídeos, publicaciones...) o consumes contenido creado por otras personas?



"Tengo una cuenta de TikTok donde publico vídeos sobre mi vida como migrante y mi negocio. Me ayuda a conectar con otras personas migrantes, promocionar mis productos y compartir mi experiencia para inspirar a otras."



Si creas contenido, ¿qué te motiva a compartir tus ideas o creaciones en línea?



"Me gusta crear vídeos cortos sobre cómo coso ropa tradicional y compartirlos en Instagram. Me ayuda a conectar con otras personas a las que también les gusta coser."



¿Cómo utilizas internet en tu vida diaria?



"Uso internet para buscar recetas nuevas, mantenerme en contacto con mi familia en mi país de origen y comparar precios cuando compro en línea."





Aplicaciones y herramientas digitales

¿Qué aplicaciones o programas utilizas con frecuencia?

(ej: Zoom, Skype, Teams, Canva, Google Docs, aplicaciones bancarias, etc.)



¿Hay herramientas concretas que sientas que utilizas con especial seguridad? Si es así, enuméralas.



"Me siento segura usando WhatsApp para mensajes, Zoom para reuniones en línea y Google Docs para escribir y compartir documentos con mi grupo."
"Me siento segura usando Canva para diseñar carteles para mi negocio."





Uso y experiencia con inteligencia artificial (IA)

¿Has utilizado alguna vez herramientas o aplicaciones de inteligencia artificial (IA) en tu vida diaria o en el trabajo? (ej: aplicaciones de traducción, chatbots, herramientas de diseño automatizado o atención al cliente con IA)

Opciones de respuesta (elige una):

- Uso con frecuencia la IA y me facilita las tareas diarias.
- A veces uso IA, pero todavía estoy aprendiendo cómo funciona.
- He oído hablar de la IA, pero todavía no he utilizado ninguna herramienta.
- No me siento cómoda utilizando herramientas de IA.
- Otro:

¿Qué herramientas o aplicaciones de IA has utilizado y con qué finalidad?
(ej: Google Translate, ChatGPT, Canva con funciones de IA o asistentes virtuales como Siri o Alexa)



“Utilizo una aplicación de traducción con IA para comunicarme con clientes de mi puesto de fruta y verdura que hablan distintos idiomas. A veces también uso la IA en Canva para crear carteles sencillos para mi tienda.”



Colaboración y comunicación digital:

¿Has utilizado alguna vez herramientas digitales para colaborar con otras personas (ej: en proyectos de grupo, en el trabajo o en tareas personales)? En caso afirmativo, ¿qué herramientas o métodos te parecieron más eficaces?



“Trabajé con un grupo de amigas usando Google Drive para preparar el plan de un evento comunitario. Fue fácil compartir y editar documentos juntas.”



Cuidado de dispositivos técnicos

¿Hasta qué punto sabes utilizar y cuidar tus dispositivos técnicos? ¿Has resuelto alguna vez un problema con tu teléfono, ordenador u otro equipo por ti misma o con ayuda de alguien? (Marca las casillas que mejor describa tu capacidad para cuidar dispositivos técnicos.)



Tengo mucha confianza con los dispositivos técnicos:

“Puedo resolver la mayoría de los problemas por mí misma e incluso ayudar a otras personas.”



Tengo bastante confianza con los dispositivos técnicos:

“Puedo realizar tareas básicas y resolver algunos problemas con un poco de orientación.”



Necesito ayuda con los problemas técnicos:

“Puedo usar dispositivos para tareas sencillas, pero dependo de otras personas para solucionar los problemas.”



No sé cómo solucionar problemas técnicos:

“Uso mis dispositivos, pero no puedo resolver ningún problema por mí misma.”

Conciencia sobre privacidad y seguridad de los datos

Pregunta:

¿Qué nivel de conciencia tienes sobre la protección de tus datos personales al utilizar herramientas digitales (por ejemplo, redes sociales, correo electrónico o servicios en línea)?
¿Qué medidas tomas para mantener segura tu información?

Opciones de respuesta: elige la que mejor te represente:

- Protejo activamente mis datos personales (ej: uso contraseñas seguras, actualizo la configuración de privacidad y evito compartir información personal).
- Intento ser cuidadosa, pero me resulta difícil entender cómo proteger mis datos.
- Rara vez pienso en la protección de datos y podría aprender más sobre ello.
- Otro:

¿Cuál es tu forma de actuar respecto a la privacidad y la seguridad de los datos ?



“Soy cuidadosa con la información personal que comparto en internet. Por ejemplo, no publico mi dirección ni mi número de teléfono en redes sociales. También uso contraseñas seguras y las cambio con regularidad, especialmente en mis cuentas de correo electrónico y banca en línea.”

Pregunta:

“¿Pensas en cómo los medios digitales afectan a las personas y a la sociedad? Si es así, ¿qué es lo que más te preocupa (ej: compartir información personal o noticias falsas)?”



“Me preocupa la cantidad de datos personales que se recopilan en internet y si se están utilizando sin que yo lo sepa.”

Escala del 1 al 10:

Intenta autoevaluarte: ¿cómo valorarías tu **COMPETENCIA DIGITAL**?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



“Utilizar herramientas digitales nos ayuda a mantenernos conectadas, aprender cosas nuevas y facilitar las tareas cotidianas. Cada pequeño paso que das en el mundo digital refuerza tu confianza y abre nuevas oportunidades.”

COMPETENCIA COMUNICATIVA

La competencia comunicativa consiste en expresarte con claridad y comprender a los demás, ya sea en conversaciones con la familia, en el trabajo o en nuevas situaciones sociales. Ayuda a generar confianza, evitar malentendidos y relacionarte con personas de diferentes contextos.

En esta sección, todos los ejemplos de competencia comunicativa se basan en la experiencia de Clara. Muestran cómo utiliza la comunicación en su vida personal, en situaciones profesionales y en actividades creativas.

Comunicación cotidiana

Pregunta:

¿Cómo te comunicas con otras personas en tu vida diaria? (ej: cara a cara, por teléfono, mediante aplicaciones de mensajería o por correo electrónico)



“Me comunico cara a cara con mis compañeros en la clínica y utilizo el correo electrónico para enviar informes. También uso aplicaciones de mensajería como WhatsApp para mantenerme en contacto con amistades y con mi familia en mi país de origen.”



Comprender la comunicación no verbal de otras personas

Pregunta:

Cuando hablas con otras personas, ¿prestas atención a su lenguaje corporal, sus expresiones faciales o su tono de voz? ¿Tienes en cuenta estas señales para entender lo que la otra persona siente o piensa?



¿Qué facilidad tienes para comprender lo que sienten otras personas teniendo en cuenta su lenguaje corporal y su tono de voz?

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Me resulta fácil y a menudo entiendo mejor a las personas de esta manera.
- Me resulta algo difícil, pero a veces me fijo en estas señales.
- Me resulta difícil y me centro más en lo que las personas dicen.
- Other:

Habilidades de presentación

Pregunta:

¿Has presentado alguna vez una idea, un proyecto o un producto ante otras personas? En caso afirmativo, ¿en qué contexto? (ej: en el trabajo, en reuniones comunitarias o durante eventos)



Ej.: "En un evento cultural de mi nueva comunidad, hice una breve presentación sobre artesanías tradicionales de Ucrania. Mostré algunas decoraciones hechas a mano y expliqué su significado y su historia. Me hizo sentir bien compartir algo de mi cultura."



Pregunta:

¿Cómo te sientes al hablar delante de un grupo?

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Me siento segura y disfruto compartiendo mis ideas con un grupo.
- Me pongo nerviosa, pero puedo hacerlo si estoy bien preparada.
- Me resulta muy difícil hablar delante de un grupo.
- Otro:

Diálogo y colaboración

Pregunta:

¿Has participado en conversaciones en las que había opiniones diferentes? ¿Cómo lo manejaste? (ej: en el trabajo, en reuniones familiares o con amistades)



Ej.: “En la clínica participé en una conversación sobre cómo mejorar la atención a los pacientes. Escuché las ideas de mis colegas y propuse cambios pequeños pero prácticos con los que todas las personas estuvieron de acuerdo.”



Resolución de conflictos y retroalimentación

Pregunta:

¿Has dado o recibido alguna vez retroalimentación? ¿Cómo fue? (ej: crítica constructiva, elogios o sugerencias de mejora)



“Recibí comentarios de un médico senior sobre cómo organizar los historiales de los pacientes de forma más eficiente. Agradecí sus consejos y los utilicé para mejorar mi forma de trabajar.”



¿Qué tan cómoda te sientes dando retroalimentación constructiva a otras personas?

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Me siento cómoda dando retroalimentación constructiva en la mayoría de situaciones.
- Lo intento, pero a veces me preocupa cómo reaccionará la otra persona.
- Me resulta difícil y prefiero evitar dar retroalimentación.
- Otro:

Comunicación estratégica

Pregunta:

¿Pensas con antelación lo que vas a decir antes de conversaciones o reuniones importantes? ¿Cómo te preparas? (ej: tomando notas, practicando o pidiendo consejo)



“Antes de hablar con la administración del hospital sobre mis objetivos profesionales, me preparé escribiendo mis cualificaciones y explicando cómo podía contribuir como médica especialista.”



Adaptarse a distintas situaciones

Pregunta:

¿Has cambiado alguna vez tu forma de comunicarte según con quién hablabas? (ej: hablando de manera más formal en una oficina o en atención al público, y de forma más cercana con amistades o familiares)



“En la clínica hablo con claridad y amabilidad con los pacientes para que se sientan seguros. En mi grupo de arte uso un tono cercano e informal para fomentar una conversación abierta.”



Pregunta:

¿Te resulta fácil adaptar tu estilo de comunicación a distintas situaciones?

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Sí, adapto fácilmente mi forma de comunicarme según la situación.
- A veces, pero necesito pensarlo primero.
- No, me resulta difícil cambiar mi estilo de comunicación.
- Otro:

Escucha activa y formulación de preguntas

Pregunta:

Cuando alguien te habla, ¿haces preguntas o resumes lo que has entendido para asegurarte de haberlo comprendido bien?



“Cuando los pacientes describen sus síntomas, hago preguntas de seguimiento para asegurarme de entender bien su situación y poder ofrecer la mejor atención posible.”



Escala del 1 al 10:

Intenta autoevaluarte: ¿cómo valorarías tu **COMPETENCIA COMUNICATIVA**?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



“La buena comunicación es mucho más que hablar: también consiste en escuchar, comprender y conectar. Cada conversación es una oportunidad para construir relaciones más fuertes y expresar quién eres.”

COMPETENCIA DE COOPERACIÓN

Trabajar con otras personas es una parte importante de muchos ámbitos de la vida, ya sea en el trabajo, en el aprendizaje o en la comunidad. Cooperar significa comunicarse con claridad, mostrar respeto y trabajar hacia objetivos compartidos. En esta sección, reflexionarás sobre cómo colaboras con otras personas y cómo estas experiencias han fortalecido tus habilidades de cooperación.

Todos los ejemplos de esta sección se basan en las experiencias de Rosa y Muriel.

Trabajo en equipo en la vida diaria

Pregunta:

¿Has trabajado con otras personas para completar una tarea o resolver un problema? En caso afirmativo, ¿en qué contexto? (ej: en el trabajo, en proyectos de voluntariado o en actividades comunitarias)



“Eso me resulta familiar. Después de la enfermedad de una vecina, nuestro pequeño equipo se repartió las tareas: yo cociné dos bandejas de comida, otra persona compró los víveres y alguien se encargó de la entrega. Coordinamos las raciones para que todas las personas pudieran comer.”



¿Te resulta fácil trabajar en equipo? ¿Por qué sí o por qué no?

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Me gusta trabajar en equipo y me siento cómoda compartiendo ideas.
- Me gusta trabajar con otras personas, pero a veces me cuesta expresar lo que pienso.
- Prefiero trabajar sola, pero puedo colaborar cuando es necesario.
- Otro:

¿Qué papel prefieres asumir en un equipo? (Puedes elegir el que mejor encaje contigo)

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Me gusta liderar y organizar las tareas del grupo.
- Prefiero apoyar a otras personas ayudando donde haga falta.
- Me gusta aportar ideas nuevas y soluciones creativas.
- Me centro en que todo el mundo se lleve bien y se sienta incluido.
- Prefiero hacer tareas concretas por mi cuenta y aportar tranquilamente mi parte.
- Otra:

Llegas a consenso

Pregunta:

¿Has estado alguna vez en un grupo donde había ideas u opiniones diferentes? ¿Cómo ayudaste al grupo a llegar a un acuerdo?



“En el coro, algunas personas querían un ritmo más rápido y otras más lento. Sugerí probar ambas opciones una vez y después elegir la versión que mejor sonara en conjunto. Tras una votación rápida, todo el mundo estuvo de acuerdo.”



“Me gusta ese enfoque de prueba. En una recaudación de fondos, algunas personas preferían un plato picante y otras uno suave. Propuse una base suave con una salsa aparte. Así cubrimos ambos gustos sin coste adicional.”

¿Cómo sueles apoyar la búsqueda de acuerdos en un grupo?

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Intento escuchar a todo el mundo y proponer una solución conciliadora.
- Prefiero dar mi opinión y dejar que otras personas decidan qué hacer.
- Me resulta difícil cuando no hay acuerdo y espero a que otra persona tome la decisión.
- Animo al grupo a votar o a encontrar otra forma justa de decidir.
- Otra:

Priorización de tareas y gestión del tiempo, sola o en equipo

Pregunta:

¿Cómo priorizas tus tareas cuando trabajas sola y cómo lo haces cuando trabajas en equipo? (ej: decidir qué es más urgente u organizar tareas en un proyecto grupal)



“Cuando estoy sola después de turnos de noche, hago una clasificación rápida: dormir, recados esenciales y luego mensajes. En equipo, empezamos con una reunión breve de dos minutos y repartimos quién hace notas, llamadas y suministros.”



“Me gusta tu idea de esa breve reunión. Cuando estoy sola, agrupo la limpieza y las compras por zonas para ahorrar tiempo. En un equipo de cocina, hago una lista sencilla de ‘quién hace qué’: preparación, cocina, servicio y limpieza.”

¿Prefieres priorizar tareas por tu cuenta o junto con un equipo? ¿Y por qué?

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Prefiero trabajar por mi cuenta porque puedo organizar las tareas a mi manera.
- Prefiero trabajar en equipo porque así compartimos ideas y responsabilidades.
- Depende de la situación: a veces prefiero trabajar sola y otras en equipo.
- Otra:

Colaboración intercultural

Pregunta:

¿Has trabajado con personas de diferentes contextos culturales o sociales? ¿Cómo fue la experiencia?

“Sí. En nuestra planta mixta había confusiones por abreviaturas y distintos estilos de comunicación; una tarea quedó sin hacer porque no reconocí un término. Sugerí usar palabras más claras para los pasos clave, confirmar las acciones al entregar el turno y añadir un pequeño glosario compartido. También comprobamos el nombre y la pronunciación preferidos de cada persona. Resultado: menos errores, relevos más rápidos y un tono más respetuoso.”



“Sí. En la cocina comunitaria, las dietas y el nivel de picante generaban conflictos y la gente no sabía bien qué podía comer. Propuse una base suave con complementos claramente etiquetados (íconos + palabras sencillas en el idioma local), utensilios separados y un breve anuncio de las opciones. Cuando la gente entendió las posibilidades, la fila avanzó más rápido y hubo menos quejas.”



¿Qué crees que es importante para trabajar bien con personas de orígenes diversos?

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Ser abierta y respetuosa con ideas y tradiciones diferentes.
- Hacer preguntas para entender mejor su perspectiva.
- Centrarse en los objetivos comunes más que en las diferencias.
- Otro:

Resolución de conflictos y mediación

Pregunta:

¿Has ayudado alguna vez a resolver un desacuerdo en un grupo? ¿Qué hiciste?

“Seguíamos duplicando tareas de alta porque no estaba claro quién era responsable, y surgieron tensiones cuando una receta se registró dos veces. Pedí una pausa de dos minutos, aclaré quién era responsable principal y de apoyo, establecí una rotación por turno y escribí una lista breve en la pizarra con confirmación final. La semana siguiente no hubo duplicados y los relevos fueron más tranquilos.”



“Los voluntarios discutían por el tamaño de las raciones: algunas personas temían que la comida no alcanzara, mientras otras pensaban que servir poco era una falta de respeto. Hice un recuento rápido, establecí una regla justa de dos cucharones en la primera ronda con prioridad para personas mayores y madres o padres, y repetición solo si sobraba comida. También puse un cartel sencillo. La fila se calmó, la comida alcanzó hasta el final y la gente dijo que el sistema parecía justo.”



Uso de medios digitales para colaborar

Pregunta:

¿Has utilizado alguna vez herramientas digitales o redes sociales para colaborar con otras personas?

“Creé un grupo de WhatsApp para las personas voluntarias del refugio de animales, para compartir novedades y organizar horarios.”

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Yes, I often use digital tools for teamwork.
- I use digital tools sometimes but prefer face-to-face communication.
- I rarely use digital tools for collaboration.
- Other:

Pregunta

¿Te sientes cómoda utilizando herramientas digitales para comunicarte y colaborar?



Crear vínculos

Pregunta:

¿Cómo construyes confianza y relaciones sólidas con las personas de tu grupo?



“Los turnos de noche me enseñaron que la confianza se siente como calma y previsibilidad. Llego puntual —o aviso si me retraso—, hago una breve comprobación de ‘quién hace qué’ y doy actualizaciones claras al final. Digo bien los nombres, repito las acciones clave y pido disculpas rápido si olvido algo. Cuando la gente sabe que cumpliré mi palabra, incluso cuando estoy cansada, el equipo se relaja y yo siento que pertenezco.”



“Para mí, la confianza crece en pequeñas rutinas constantes. Saludo a la gente por su nombre, recuerdo detalles —una alergia, la hora de recoger a un hijo— y cumplo exactamente lo prometido. Mantenemos una lista sencilla sobre la mesa (quién prepara, quién sirve, quién recoge) y envío un breve mensaje de confirmación la noche anterior. Cuando aparezco de forma fiable, el ambiente se calma, la gente respira tranquila y trabajamos con más suavidad.”

Crear espacios inclusivos

Pregunta:

¿Has trabajado alguna vez para que un grupo o una actividad fuera más inclusiva para todas las personas?

“En el círculo de idiomas, sugerí una ronda más lenta con frases de apoyo para que las personas recién llegadas y más tímidas pudieran participar.”



“Y en una comida comunitaria, añadí una opción vegetariana y utilicé palabras sencillas e iconos en las etiquetas para que todas las personas pudieran elegir con seguridad.”



¿Qué medidas tomarías para asegurarte de que todo el mundo se sienta incluido en un grupo?

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:



Animar a todas las personas a compartir sus ideas.



Asegurarse de que nadie se sienta excluido o juzgado.



Valorar las diferencias que cada persona aporta al grupo.



Otro:

Escala del 1 al 10:

Intenta autoevaluarte: ¿cómo valorarías tu **COMPETENCIA DE COOPERACIÓN**?



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



“La cooperación consiste en crecer juntas. Cada esfuerzo compartido, grande o pequeño, ayuda a construir confianza y vínculos sólidos con otras personas.”

COMPETENCIA PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La competencia para la resolución de problemas consiste en encontrar soluciones prácticas ante los desafíos, ya sea en la vida cotidiana, en el trabajo o en situaciones nuevas y desconocidas. Implica analizar un problema, pensar en distintas opciones y actuar, incluso cuando las cosas son inciertas o complicadas. Resolver problemas no solo significa arreglar algo; también implica mantener la flexibilidad, el ingenio y la confianza frente a las dificultades.

En esta sección, todos los ejemplos se basan en la experiencia de Amina. Muestran cómo ha desarrollado su capacidad para resolver problemas en distintos ámbitos de su vida: a través de las responsabilidades familiares, la adaptación a nuevos sistemas y el apoyo a su comunidad.

Análisis del problema

Pregunta:

Cuando te enfrentas a un problema, ¿cómo empiezas normalmente a resolverlo?
(ej: dividiéndolo en partes más pequeñas, identificando la causa principal o pidiendo ayuda)

“Cuando tuve dificultades para entender los formularios escolares de mis hijos, pedí a una vecina bilingüe que me los explicara paso a paso. Eso me ayudó a completarlos correctamente.”

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Divido el problema en partes más pequeñas y manejables.
- Intento identificar la causa principal antes de actuar.
- Pido consejo u orientación a otras personas.
- Pruebo distintas soluciones sin planificar demasiado.
- Otro:



Desarrollo de soluciones

Pregunta:

¿Cómo encuentras posibles soluciones a un problema?

“Necesitaba coser un vestido para un evento cultural, pero no tenía la tela adecuada, reutilicé una prenda vieja y añadí nuevos detalles para que pareciera especial.”



Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Pienso en varias ideas antes de decidir cuál es la mejor.
- Busco ejemplos de cómo otras personas resolvieron problemas parecidos.
- Normalmente me centro en una sola idea e intento que funcione.
- Me resulta difícil encontrar soluciones por mí misma.
- Otro:

Resolución de problemas en un entorno multicultural:

Pregunta:

¿Has resuelto alguna vez un problema en un grupo formado por personas de distintos contextos culturales? En caso afirmativo, ¿cómo influyeron las diferencias culturales en tu manera de abordar el problema o encontrar una solución?



“En mi grupo comunitario organizamos un evento familiar. Algunas mujeres preferían no hablar delante de hombres, así que planeamos espacios separados donde todas se sintieran cómodas para compartir sus ideas. Encontramos una solución que respetaba las tradiciones de todas.”



¿Qué te ayuda a mantener la calma cuando sientes estrés al resolver un problema?

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Hago una pausa breve y me calmo antes de continuar.
- Hablo con alguien de confianza para reducir el estrés y recibir apoyo.
- Me centro en pequeños pasos en lugar de pensar en todo el problema.
- Me recuerdo a mí misma situaciones parecidas que ya he logrado resolver.
- Utilizo ejercicios de respiración o técnicas de relajación para reducir la tensión.
- Otro:

Toma de decisiones

Pregunta:

¿Cómo decides qué solución elegir cuando tienes varias opciones?

“Cuando tuve que decidir qué proyecto de costura terminar primero, prioricé el que necesitaban mis hijos para un evento escolar porque tenía una fecha límite.”



Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Valoro los pros y los contras de cada opción.
- Hablo sobre las opciones con otras personas para conocer su opinión.
- Elijo la primera opción que parece práctica.
- A veces me cuesta decidir y retraso la elección.
- Otro:

Autorregulación y adaptación:

Pregunta:

¿Cómo haces seguimiento de tu progreso cuando estás resolviendo un problema?

“Cuando hacía voluntariado en el banco de alimentos, dividía las tareas en fases (clasificar donaciones, organizar estanterías, y comprobaba después de cada fase cuánto quedaba.”



Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Compruebo con regularidad si voy en la dirección correcta.
- Ajusto mi forma de actuar si algo no está funcionando.
- Normalmente sigo con mi plan inicial, aunque no vaya bien.
- Me cuesta saber si estoy avanzando.
- Otro:

Afrontar los contratiempos

Pregunta:



¿Cómo gestionas las dificultades o los contratiempos durante el proceso de resolución de problemas?

“Cuando mi máquina de coser dejó de funcionar antes de un proyecto importante, pedí prestada la máquina de una amiga para poder terminar a tiempo.”

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Mantengo la calma y pienso en soluciones alternativas.
- Pido apoyo o consejo cuando aparecen dificultades.
- Me frustró, pero intento seguir adelante.
- A menudo me siento bloqueada y no sé cómo continuar.
- Otro:

Reflexión sobre la resolución de problemas

Pregunta:

Después de resolver un problema, ¿reflexionas sobre lo que funcionó bien y lo que podría mejorarse?

“Después de organizar un taller comunitario de costura, me di cuenta de que haber preparado todo antes habría ahorrado tiempo y reducido el estrés para todas.”



Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Sí, siempre reflexiono sobre lo que podría hacer mejor.
- A veces, pero solo si el resultado no fue el esperado.
- Rara vez, porque paso enseguida a la siguiente tarea.
- No, normalmente no lo pienso después.
- Otro:

Aspectos emocionales y motivacionales

Pregunta:



¿Qué te ayuda a mantenerte motivada cuando tienes que resolver problemas difíciles?

“Pienso en el impacto positivo de mi trabajo, por ejemplo en cómo una pequeña consulta legal puede marcar una gran diferencia en la vida de una mujer migrante.”



Resolución colaborativa de problemas

Pregunta:

¿Has trabajado alguna vez con otras personas para resolver un problema? ¿Cómo contribuiste a la solución?

“En el grupo de costura, trabajamos juntas para hacer vestuario para un evento cultural. Yo ayudé cortando la tela y organizando los materiales para que todo siguiera el ritmo previsto.”



Ayudar a otras personas a resolver problemas

Pregunta:

¿Has ayudado alguna vez a alguien a resolver un problema? ¿Qué hiciste para apoyarla?

“Una vecina no entendía el proceso de inscripción escolar de sus hijos. Fui con ella a la oficina de la escuela, le expliqué el proceso de forma sencilla y la ayudé a rellenar los formularios.”



Escala del 1 al 10:

Intenta autoevaluarte: ¿cómo valorarías tu **COMPETENCIA PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS?**



“Encontrar soluciones no siempre es fácil, pero cada problema que has superado demuestra tu fortaleza y creatividad. Confía en tu capacidad para afrontar los desafíos, paso a paso.”

COMPETENCIA DE SENSIBILIDAD CULTURAL

La competencia de sensibilidad cultural consiste en reconocer, comprender y respetar las diferencias culturales. Te ayuda a desenvolverte en entornos diversos con apertura y empatía. Ser culturalmente sensible te permite relacionarte con otras personas de manera respetuosa y significativa, ya sea en tu comunidad, en el trabajo o en la vida personal.

En esta sección, todos los ejemplos se basan en la experiencia de Yasmin. Muestran cómo desarrolló su sensibilidad cultural al construir una nueva vida en otro país.

Explorar mi cultura

Antes de empezar a reflexionar sobre la sensibilidad cultural, dedica un momento a pensar en tu propia cultura. La cultura es mucho más que tradiciones o celebraciones: también incluye el idioma, los valores, las creencias, los hábitos y la forma en que nos relacionamos con otras personas.

Preguntas para reflexionar:

¿Cómo describiría mi cultura?

(Por ejemplo: tradiciones, idioma, ropa, celebraciones o formas de pensar.)



¿Qué aspectos de mi cultura son más importantes para mí?



Puedes escribir palabras sueltas, frases breves o contar una pequeña historia. No hay respuestas correctas o incorrectas: se trata de tu visión personal.

“Mi cultura tiene mucho que ver con las reuniones familiares, la comida persa y la poesía. Crecí aprendiendo a respetar a mis mayores y a ofrecer té a las visitas como muestra de hospitalidad. Incluso ahora, me gusta cocinar platos tradicionales porque me recuerdan a mi hogar.”



Después de pensar en tu propia cultura, dedica un tiempo a reflexionar sobre distintos aspectos de la sensibilidad cultural. Las siguientes preguntas te invitan a explorar cómo experimentas, comprendes y manejas las diferencias culturales en la vida diaria. Céntrate en lo que sientas como verdadero y significativo para ti.

Conciencia cultural

Pregunta:

¿Hasta qué punto eres consciente de cómo la cultura influye en tus percepciones, valores y acciones?

(por ejemplo, reconocer cómo las tradiciones o la educación recibida influyen en tu comportamiento)

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Suelo pensar en cómo mi cultura moldea mis acciones y mis valores.
- A veces noto cómo la cultura influye en mi comportamiento.
- Rara vez pienso en cómo la cultura influye en mi forma de actuar.
- Otros:



“Me di cuenta de que, en mi cultura, mirar directamente a los ojos suele considerarse una falta de respeto, mientras que en mi país de acogida se considera algo educado y una muestra de seguridad.”



“He aprendido que en algunas culturas llevar un pequeño regalo cuando visitas una casa es una señal de respeto.”

Conocimiento cultural

Pregunta:

¿Hasta qué punto conoces las tradiciones, costumbres y estilos de comunicación de otras culturas?

(por ejemplo, fiestas, normas sociales o modales en la mesa)

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Aprendo activamente sobre otras culturas y sus tradiciones.
- Conozco algunas cosas sobre otras culturas, pero me gustaría aprender más.
- Sé poco sobre otras culturas.
- Otro:

Empatía en situaciones interculturales:

Pregunta:

Imagina que estás en una actividad de grupo y llega una persona nueva que no habla bien el idioma o parece insegura sobre qué hacer. ¿Cómo la harías sentir bienvenida e incluida?

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- La recibiría activamente y trataría de ayudarla a sentirse incluida.
- Intentaría ayudar, aunque a veces no sepa muy bien cómo hacerlo.
- Me resultaría difícil saber cómo actuar.
- Otro:

“A nuestro grupo de teatro se incorporó una persona nueva que parecía insegura y hablaba poco el idioma.

Sonreí, la invité a ponerse a mi lado y le enseñé calentamiento de forma sencilla. Durante la pausa, la presenté a otras personas y me aseguré de que supiera cuándo nos reuníamos la próxima vez.”



La empatía no siempre se expresa de la misma manera. Se trata de acercarse a otras personas con respeto, ya sea mediante un gesto amable, una presencia discreta o simplemente mostrando apertura, incluso cuando tenemos opiniones o experiencias diferentes.

Respeto por la diversidad:

Pregunta:

¿Cómo demuestras respeto por la diversidad cultural en tu vida diaria?

(por ejemplo, evitando estereotipos o reconociendo las diferencias culturales)

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Me esfuerzo por mostrar respeto hacia las diferencias culturales en mis acciones y palabras.
- Respeto la diversidad, pero a veces me cuesta evitar estereotipos.
- Me resulta difícil tener en cuenta las diferencias culturales.
- Otro:

Inteligencia social y emocional

Pregunta:

¿Cómo manejas las situaciones en las que alguien del grupo tiene una opinión o una forma de actuar diferente?



“En el grupo de teatro a veces no estamos de acuerdo sobre cómo representar una escena. Intento escuchar las ideas de todas las personas y propongo combinar las mejores partes de cada propuesta.”

¿Te resulta fácil comprender y respetar los sentimientos y opiniones de otras personas?

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Sí, normalmente puedo comprender y respetar la perspectiva de otras personas.
- A veces, depende de la situación.
- No, me cuesta manejar opiniones diferentes.
- Otra:

Adaptabilidad:

Pregunta:

¿Has adaptado alguna vez tu manera de actuar, hablar o gesticular para sentirte más cómoda o mostrar respeto en un entorno o situación distinta?



“Cuando asistí por primera vez a una reunión de madres y padres en la escuela de mis hijos, observé que la gente se saludaba con un apretón de manos y sonreía mucho. En mi país de origen no solíamos dar la mano en ese tipo de situaciones. Decidí seguir su ejemplo y empecé a saludar de la misma manera. Me resultó natural y no me costó adoptar ese hábito. Pero sé que hay otras situaciones en las que adaptarme me resulta mucho más difícil.”

Comunicación intercultural

Pregunta:

¿Cómo te comunicas con alguien que tiene un origen cultural diferente?

(por ejemplo, siendo consciente de las barreras lingüísticas o de las señales no verbales)



“Cuando hablo con alguien que tiene un conocimiento limitado del idioma local, uso palabras sencillas, gestos y un tono amable para facilitar la comunicación.”

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Me esfuerzo por comunicarme de manera clara y respetuosa.
- Intento comunicarme bien, pero a veces encuentro dificultades con el idioma o los gestos.
- Me resulta difícil comunicarme a través de diferencias culturales.
- Otro:

Autorreflexión

Pregunta:

¿Con qué frecuencia reflexionas sobre cómo tu origen cultural influye en tus interacciones con otras personas?

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Reflexiono con frecuencia sobre cómo mi cultura influye en mis interacciones.
- A veces pienso en la influencia de mi origen cultural.
- Rara vez reflexiono sobre cómo la cultura afecta a mis relaciones.
- Otro:

“Después de una conversación en grupo, me di cuenta de que a menudo dudo en expresar mis opiniones porque, en mi cultura, es más habitual escuchar que intervenir.”



Apertura mental

Pregunta:

Describe una experiencia en la que aprender sobre otra cultura cambió tu manera de pensar sobre algo. ¿Qué aprendiste?



¿Has cambiado alguna vez tu opinión sobre un grupo cultural o una tradición después de aprender más o de conocer a personas de otros contextos?

Opciones de respuesta. Elige la que mejor te represente:

- Sí, a menudo me doy cuenta de que mis primeras impresiones no siempre son correctas, y disfruto aprendiendo más.
- A veces noto que tengo suposiciones previas, pero conocer a otras personas me ayuda a ver las cosas de otra manera.
- No siempre me resulta fácil cambiar de opinión, pero intento mantenerme abierta y ser respetuosa.
- Siempre que puedo, prefiero hacer preguntas y escuchar antes de formarme una impresión sobre alguien.
- Otro:



“En nuestro grupo de teatro, asumí que una mujer local mayor que llevaba una cruz al cuello sería distante conmigo por ser una persona migrante LGBTQ+. Después de varios ensayos, me habló de su hija activista y me invitó a una obra inclusiva con personas queer. Dejé de juzgar a la gente por las primeras impresiones.”

Manejo de la ambigüedad

Pregunta:

¿Puedes pensar en una situación en la que te sintieras insegura ante una diferencia cultural? ¿Cómo la manejaste?



“Cuando me invitaron a una celebración, no sabía si era adecuado llevar un regalo. Me sentí insegura, pero decidí preguntarle antes a otra persona invitada. Me dijo que llevar flores sería bien recibido, y eso me ayudó a sentirme más segura.”

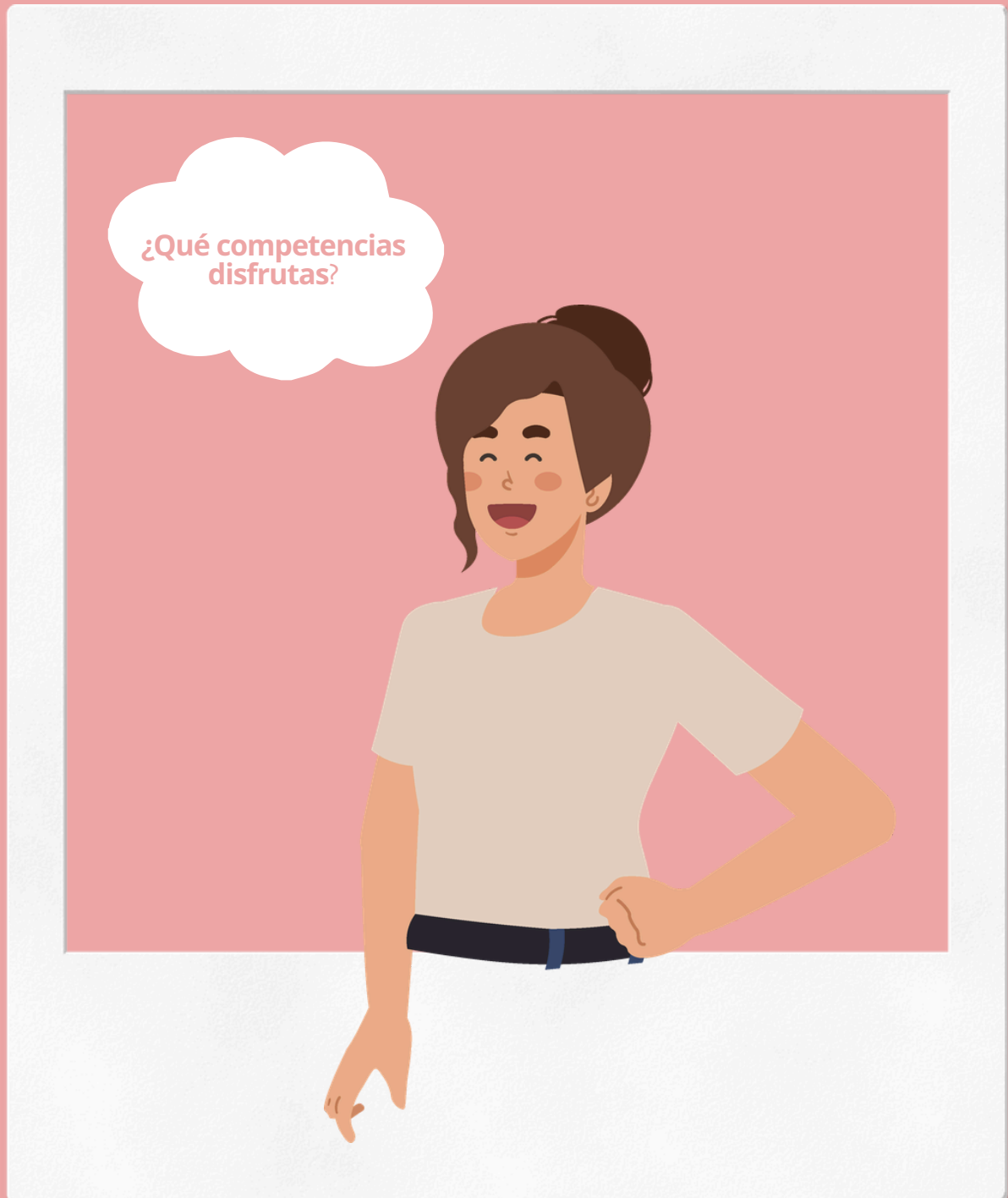
Escala del 1 al 10:

Intenta autoevaluarte: ¿cómo valorarías tu **COMPETENCIA DE SENSIBILIDAD CULTURAL**?



“Abrirte a diferentes culturas y formas de vida puede enriquecer tu propio camino. Cada pequeña experiencia amplía tu comprensión y te ayuda a conectar con otras personas de maneras significativas.”

MIS COMPETENCIAS: UNA VISION COMPLETA



MIS COMPETENCIAS: UNA VISION COMPLETA

¿Qué competencias disfrutas?

Ahora que has reflexionado sobre algunas de tus competencias, tus habilidades lingüísticas, tus rutinas diarias y muchas otras cosas, vuelve a mirar todo lo que has escrito.

¿Qué cualidades han aparecido varias veces o te parecen especialmente importantes? ¿Y qué competencias disfrutas más?













“Tus cualidades especiales te hacen única. Tenlas presentes al seguir avanzando: ¡te ayudarán en muchas situaciones!”



MIRANDO HACIA ADELANTE: MIS PLANES DE FUTURO

"Build"
your
own
Future



MIRANDO HACIA ADELANTE: MIS PLANES DE FUTURO

introducción

Planificar el futuro es un paso importante para construir la vida que deseas. Este capítulo te ayudará a reflexionar sobre lo que de verdad es importante para ti, fijar metas y dar pasos concretos para alcanzarlas. Al mirar tus experiencias pasadas, tus fortalezas y tus intereses, podrás tener una visión más clara de hacia dónde quieres ir y qué acciones puedes emprender para avanzar.

Reflexión inicial

Antes de fijar objetivos concretos, dedica un momento a pensar en lo que realmente es importante para ti. Tu futuro está marcado por tus experiencias, tus habilidades y tus aspiraciones. Esta sección te ayudará a reflexionar sobre tus valores, intereses y prioridades.

Preguntas para reflexionar:

¿Qué temas o actividades me han interesado siempre?



Trabajo de cuidados, rutinas claras en la planta, cantar en el coro, aprender el idioma local a través de las tareas cotidianas.



¿Qué fortalezas he desarrollado que pueden ayudarme a construir mi futuro?



Disciplina en los turnos de noche, calma en los relevos, comunicación en lenguaje claro y planificación en función de los turnos.



¿Qué tipo de vida quiero construir para mí en los próximos años?



Un puesto reconocido en el ámbito sanitario con progreso estable, un pequeño círculo de confianza y una conexión fuerte y regular con mi familia.



Definir objetivos

Ahora que has reflexionado sobre tu futuro, vamos a dar un paso más y definir tus metas. Establecer objetivos a corto y largo plazo ayuda a crear una dirección clara y facilita pasar a la acción. Intenta fijar metas realistas y alcanzables, en línea con tus aspiraciones personales y profesionales.

Pregúntate:

- ¿Qué quiero lograr en el próximo año? ¿Y en cinco años?
- ¿Qué pasos puedo dar ahora para acercarme a mis metas?
- ¿Qué desafíos podría encontrar y cómo puedo prepararme para ellos?
- ¿Quién o qué puede apoyarme para alcanzar mis objetivos?



Mi meta	Plazo	Primeros pasos	Posibles desafíos	Apoyo
Abrir un pequeño servicio de asesoramiento o jurídico para mujeres migrantes	En 3-5 años	Asistir a talleres jurídicos, mejorar mis conocimientos del idioma, crear una red con organizaciones locales	Comprender la legislación local, obtener reconocimiento oficial, generar confianza en la comunidad	Centro local de mujeres, pareja de intercambio lingüístico, una mentora del ámbito jurídico
Mi meta	Plazo	Primeros pasos	Posibles desafíos	Apoyo

Planificar mi futuro profesional

Ahora, céntrate en tu futuro profesional. Tanto si quieres volver a un trabajo que ya tuviste, empezar algo nuevo o explorar distintas opciones laborales, este es tu espacio para mirar hacia adelante. Incluso los pasos pequeños pueden llevar a grandes cambios.

Ejemplo de Amina:



Quiero volver al ámbito jurídico, trabajando como asesora legal o gestora de casos para apoyar a mujeres migrantes en temas de derechos, trámites y acceso a servicios. Para lograrlo, necesito mejorar mis conocimientos del idioma, especialmente en lenguaje jurídico claro, comprender bien los procedimientos locales y formarme en ética y protección de datos; si es necesario, seguiré la vía de reconocimiento de mis estudios o haré un curso breve de asesoramiento legal o gestión de casos.

Mi formación jurídica me ayuda a analizar documentos, mantener la calma y explicar con claridad los siguientes pasos. El voluntariado que ya realicé —leer cartas junto a otras personas, aclarar procedimientos y preparar citas— se relaciona directamente con el trabajo de asesoramiento comunitario. Mis próximos pasos son: mantener un turno semanal de atención inicial, buscar una mentora, presentarme al próximo examen de idioma, inscribirme en un curso de asesoramiento o gestión de casos, observar el trabajo de una clínica jurídica y seguir elaborando un pequeño glosario de términos clave.

Si mi primera opción todavía no es posible, buscaré puestos cercanos a este ámbito: asistente jurídica en una ONG, gestora de casos, enlace comunitario, administración judicial o de oficina, o trabajo de incidencia y sensibilización.

Preguntas para reflexionar:

¿Qué tipo de trabajo o profesión me gustaría tener?



¿Qué habilidades o cualificaciones necesito para ese trabajo?



¿Cómo puedo aprovechar mi experiencia laboral en mi nuevo país?



¿Qué pasos puedo dar para adquirir experiencia adicional?
(por ejemplo, voluntariado, prácticas o formación)



¿Qué caminos profesionales alternativos son posibles si mi primera opción no puede hacerse realidad ahora mismo?



Ahora que has reflexionado sobre tu futuro profesional, es el momento de organizar tus ideas y hacer un plan concreto. Usa esta tabla para escribir tus metas, pensar en los primeros pasos que puedes dar y considerar los posibles desafíos. Piensa también en quién o qué podría apoyarte en el camino.

Mi plan de objetivos profesionales

Mi meta	Plazo	Primeros pasos	Posibles desafíos	Apoyo
¿Qué quiero lograr?	¿Cuándo quiero lograrlo? (por ejemplo, en 1 año, en 5 años)	¿Qué pequeñas acciones puedo emprender ahora?	¿Qué puede resultar difícil? ¿Cómo puedo afrontarlo?	¿Quién o qué puede ayudarme? (por ejemplo, personas, organizaciones, recursos)

Amina, que planea volver al ámbito jurídico y, a largo plazo, crear un centro de asesoramiento para mujeres migrantes.

Mi meta	Plazo	Primeros pasos	Posibles desafíos	Apoyo
Empezar a trabajar como asesora jurídica para mujeres migrantes	3 años	Mejorar mis conocimientos del idioma; participar en talleres sobre legislación local; hacer voluntariado en una organización de apoyo a personas migrantes	Comprender el sistema jurídico local; obtener reconocimiento para mis titulaciones anteriores	Centro local de mujeres; compañera de intercambio lingüístico; mentora de la comunidad jurídica



Planificar mi vida personal

Tu vida personal es tan importante como tu vida profesional. Piensa en qué te hace sentir bien, segura y realizada en tu día a día. Se trata de crear equilibrio y bienestar para ti misma.

Preguntas para reflexionar:



¿Qué relaciones y vínculos personales son importantes para mí?

Mis hijos son lo primero. A mi alrededor estoy creando un pequeño círculo de personas en quienes puedo confiar: dos madres de la escuela, una vecina que habla mi idioma y algunas vendedoras del mercado con quienes intercambio consejos. El grupo de mujeres del centro comunitario me da ánimo e ideas.

¿Qué necesito para sentirme en casa en mi nuevo país?

Una rutina estable me ayuda a sentirme en casa: llevar a los niños a la escuela, atender el puesto, ayudar con los deberes después de cenar. Las conversaciones sencillas en el idioma local facilitan la vida diaria. Cocinar comida familiar los fines de semana y ver a mis hijos integrarse en la escuela me da una sensación de pertenencia.

¿Cómo quiero equilibrar mi vida personal y profesional?

Para mantener el equilibrio, quiero fijar horarios estables para el puesto y reservar una tarde libre a la semana. Si una semana estoy demasiado ocupada, reduciré los pedidos extra en lugar de dormir menos, para poder estar presente para mis hijos y seguir manteniendo el negocio en marcha.

¿Qué aficiones, intereses o actividades me gustaría desarrollar?

Me gustaría volver a coser estampados tradicionales con otras mujeres, dar paseos cortos en las mañanas libres de mercado y asistir dos veces al mes a un café de idiomas para practicar sin presión.

¿Qué tipo de red de apoyo necesito para sentirme fuerte y segura en mi vida diaria?

Para apoyarme, estoy construyendo una red práctica: una madre de la escuela que pueda recoger a mis hijos en una emergencia, la coordinadora del centro comunitario para informarme sobre cursos, una compañera de idioma para ayudarme con formularios y una vendedora con quien pueda intercambiar el cuidado del puesto cuando tenga citas. Con este apoyo y con mi rutina, puedo fortalecer mi red y aprovechar mi tiempo libre de una forma que realmente nos ayude.

Preguntas para reflexionar:

¿Qué relaciones y vínculos personales son importantes para mí?



¿Cómo quiero equilibrar mi vida personal y profesional?

¿Qué necesito para sentirme en casa en mi nuevo país?



¿Cómo quiero equilibrar mi vida personal y profesional?



¿Qué aficiones, intereses o actividades me gustaría desarrollar?



¿Qué tipo de red de apoyo necesito para sentirme fuerte y segura en mi vida diaria?



Tómate un momento para pensar en tu vida personal y en aquello en lo que te gustaría centrarte en el futuro. Utiliza esta tabla para anotar tus objetivos personales, planificar pequeños pasos que puedas dar y reflexionar sobre los posibles retos. También puedes anotar quién o qué podría ayudarte a medida que avanzas.

Mi meta personal

Mi meta	Plazo	Primeros pasos	Posibles desafíos	Apoyo
¿Qué quiero conseguir?	¿Para cuándo quiero lograrlo? (por ejemplo, en el plazo de un año, cinco años)	¿Qué pequeñas medidas puedo tomar ahora?	¿Qué podría resultar difícil? ¿Cómo puedo afrontarlo?	¿Quién o qué puede ayudarme? (por ejemplo, personas, organizaciones, recursos)

Fatou, que desea mejorar su calidad de vida ampliando su círculo de amistades y aprovechando de forma provechosa su tiempo libre.

Mi meta	Plazo	Primeros pasos	Posibles retos	Apoyo
Crear una red social de apoyo en mi nueva ciudad	12 meses	Únete a un grupo de mujeres en el centro comunitario; asiste a eventos locales, como mercadillos y talleres	Sentirse tímido en grupos nuevos; barreras lingüísticas	Coordinador del centro comunitario; vecina que habla el mismo idioma



Avanzando hacia mis metas

Ahora que has reflexionado sobre lo que te importa y te has marcado algunos objetivos, es hora de planificar cómo avanzar, paso a paso, de la forma que mejor te convenga. Por pequeña que sea la acción, cada paso cuenta y te acerca más a donde quieres llegar. Algunas cosas pueden llevar tiempo, y eso está bien. Lo importante es ser amable contigo mismo, mantener la flexibilidad y centrarte en tu camino. ✓✓



Planificar mis próximos pasos

Puedes utilizar esta tabla para anotar tus próximas acciones. Intenta ser concreto sobre lo que quieres hacer, cuándo y cuánto tiempo puedes dedicarle. Piensa en quién o qué te puede ayudar y qué podría facilitarte mantenerte en el buen camino.

Describe la acción	¿Cuándo quiero empezar?	¿Cuanto tiempo voy a necesitar?
Primer paso: insíbete en un curso de idiomas	Esta semana	Se tarda unos minutos en inscribirse; la duración es de entre 3 y 6 meses
Próximo paso: preparar mi currículum	Para el próx. mes	Entre una y dos semanas, incluyendo la recepción de comentarios
Próximos pasos: Solicitar unas prácticas	En los próximos seis meses	En curso – depende de las oportunidades
Próximo paso: buscar empresas en mi zona	En las próximas dos semanas	1-2 horas para la búsqueda inicial; actualizaciones continuas



Objetivo: Obtener un certificado de higiene alimentaria y empezar a trabajar como ayudante de cocina remunerado.

Describe la acción	¿Cuándo quiero empezar?	¿Cuanto tiempo voy a necesitar?
Preguntar en el centro comunitario o instituto por un curso de Higiene Alimentaria Nivel 1 e inscribirse.	Esta semana	Entre 15 y 30 min para solicitar información; curso de un día o módulo breve en línea
Actualizar el CV con la experiencia de voluntariado en cocina, pedir referencias.	En 2 semanas	Entre 1 y 2 h para actualizar; 10 - 15 min para solicitar cada referencia
Practicar vocabulario de cocina y alérgenos, y preparar un menú sencillo.	Esta semana	20 min al día para el vocabulario; 1-2 h para elaborar el menú y calcular las raciones
Acción futura: observar dos turnos en una cocina comunitaria o comedor escolar.	En 1 mes	2 medias jornadas (más 30 min para la preparación)
Imprimir plantilla de alérgenos, comprar un termómetro de cocina y crear registro de limpieza.	1 mes	30 min para imprimir; 30 min para registro
Solicitar trabajo en tres cocinas locales y preparar la disponibilidad.	En 6-8 semanas	2-3 h para las solicitudes; 1 h para planificar disponibilidad; turno de prueba
Empezar un pequeño ahorro para calzado y uniforme de trabajo.	Este mes	5 min de preparación



Objetivo: Conseguir que se le reconozcan sus títulos médicos y trabajar como médica especialista

Clara quiere volver a ejercer su profesión y obtener el reconocimiento como profesional de la medicina en su nuevo país.

Describe la acción	¿Cuándo quiero empezar?	¿Cuanto tiempo voy a necesitar?
Primer paso: Infórmate sobre los requisitos para el reconocimiento de títulos de medicina extranjeros.	Esta semana	Dos semanas para recopilar toda la información necesaria.
Siguiente paso: Recopilar y traducir todos los documentos académicos y certificados que exijan las autoridades.	En 1 mes	Entre 4 y 6 semanas, dependiendo del proceso de traducción.
Siguiente paso: Inscripción en el examen de competencia lingüística en el ámbito médico (específico para el sector sanitario).	En 2 meses	3 meses de preparación, más la fecha del examen.
Medidas futuras: Matricularse en un curso de adaptación para médicos formados en el extranjero.	En 6 meses	El curso tiene una duración de entre 6 y 12 meses, dependiendo del programa.
Próximo paso: Hacer voluntariado en una clínica para adquirir experiencia práctica y mejorar habilidades lingüísticas.	En 3 meses	En curso; entre 5 y 10 horas a la semana, horario flexible.
Próximos pasos: Solicitar una plaza de residencia o de formación de especialista una vez completado el proceso de reconocimiento.	En 1-2 años	El plazo de solicitud varía; calcula entre 3 y 6 meses.



Objetivo: impartir un taller breve de narración y teatro para personas migrantes y LGBTQ+, con una presentación final en un evento comunitario, y avanzar hacia un empleo parcial en arte comunitario.

Describe la acción	¿Cuándo quiero empezar?	Tiempo necesario
Primer paso: preparar un esquema de seis sesiones y unas normas básicas de inclusión.	2 semanas	2-3 h de planificación
Siguiente paso: pedir mentoría, buscar una sala asequible y revisar la seguridad básica.	Este mes	30 min para responder correos electrónicos; reunión de 1 h
Próximo paso: Realiza un breve módulo en línea sobre los fundamentos de la protección de menores y lee la política de seguridad del centro.	En 1 mes	3 h en total
Próximo paso: Crear un anuncio (folleto bilingüe + grupo de WhatsApp); difundirlo en el café lingüístico y en el centro LGBTQ+ local.	En 4 semanas	2-3 h diseñar y publicar; 15 mins crear el grupo
Próximo paso: Co-dirigir una sesión con mi mentor para practicar la facilitación; pedirle su opinión al respecto.	En 6 semanas	2 h de preparación + duración de la sesión
Próximos pasos: preparar una presentación breve y confirmar el consentimiento para fotos y grabaciones.	En 2 meses	3-4 h repartidas en dos tardes
Siguiente paso: reunir testimonios y fotos para crear un dossier artístico de una página.	In 2-3 months	2-3 h
Acción futura: solicitar una microayuda para organizar una segunda edición del taller.	Within 3 months	4-6 h
Paso alternativo: si faltan tiempo o fondos, presentarse a una producción comunitaria o solicitar un puesto de apoyo en un centro juvenil/LGBTQ+.		2 h para preparar el monólogo; 1-2 h para las solicitudes

Avanzando hacia mis metas

Describe la acción	¿Cuándo quiero empezar?	¿Cuánto tiempo voy a necesitar?

Al concluir este proceso de reflexión y planificación, tómate un momento para valorar todo lo que ya has logrado. Tus experiencias, tus puntos fuertes y tus sueños te guiarán en tu camino. Confía en ti misma y da cada paso a tu propio ritmo.

Te deseo valor, alegría y éxito mientras construyes el futuro que deseas. Eres capaz de mucho más de lo que crees: ¡cree en tu camino y sé fiel a ti misma!

Mi compromiso conmigo misma:

(Aquí puedes escribir una frase o una reflexión sobre lo que deseas para ti en el futuro o sobre el primer paso que darás.)



Perfil 1: Amina de Afganistán

Características:

- Nivel educativo: licenciatura en Derecho
- Nivel de conocimiento del idioma local: nivel básico
- Características generales: mujer con velo
- Motones de migración: huyó de la guerra y migró con su familia
- País de origen: Afganistán
- Profesión: abogada, actualmente desempleada pero cualificada
- Situación familiar: casada, madre de dos hijos
- Entorno familiar: creció en una familia numerosa, con abuelos y primos
- Aficiones: costura y asistencia a eventos culturales
- Intereses sociales: voluntari en un banco de alimentos y colaboración en actividades escolares de sus hijos
- Deseos de futuro: sueña con trabajar por cuenta propia como consultora jurídica para mujeres migrantes



Amina huyó de Afganistán con su familia en busca de refugio. Aunque tiene formación jurídica, no puede ejercer por sus limitados conocimientos del idioma. En un grupo de costura del centro comunitario ha encontrado apoyo y una red de mujeres. Está decidida a ayudar a otras personas migrantes, especialmente a mujeres vulnerables, poniendo sus conocimientos al servicio de la comunidad.

Historia completa:

Amina, antigua abogada con licenciatura en Derecho, huyó de Afganistán con su marido y sus dos hijos pequeños debido al conflicto que amenazaba su seguridad y su futuro. Criada en una familia numerosa y unida, fue la primera en ir a la universidad, un logro del que se sentía muy orgullosa. En su país trabajó defendiendo los derechos de las mujeres, una labor que la expuso a grandes riesgos.

Al llegar a su país de acogida, se enfrentó al reto de aprender el idioma local y adaptarse a un sistema jurídico muy diferente. Como no podía ejercer como abogada, se centró en reconstruir la vida de su familia, participando en grupos de costura del centro comunitario y en actividades escolares de sus hijos.

Para no dejar de lado sus capacidades, empezó a colaborar como voluntaria en un banco de alimentos, donde ofrece orientación informal a otras mujeres migrantes sobre cuestiones legales y personales. Sueña con trabajar como consultora jurídica autónoma para mujeres de su comunidad, ayudándolas a conocer sus derechos y a desenvolverse en sistemas legales complejos.

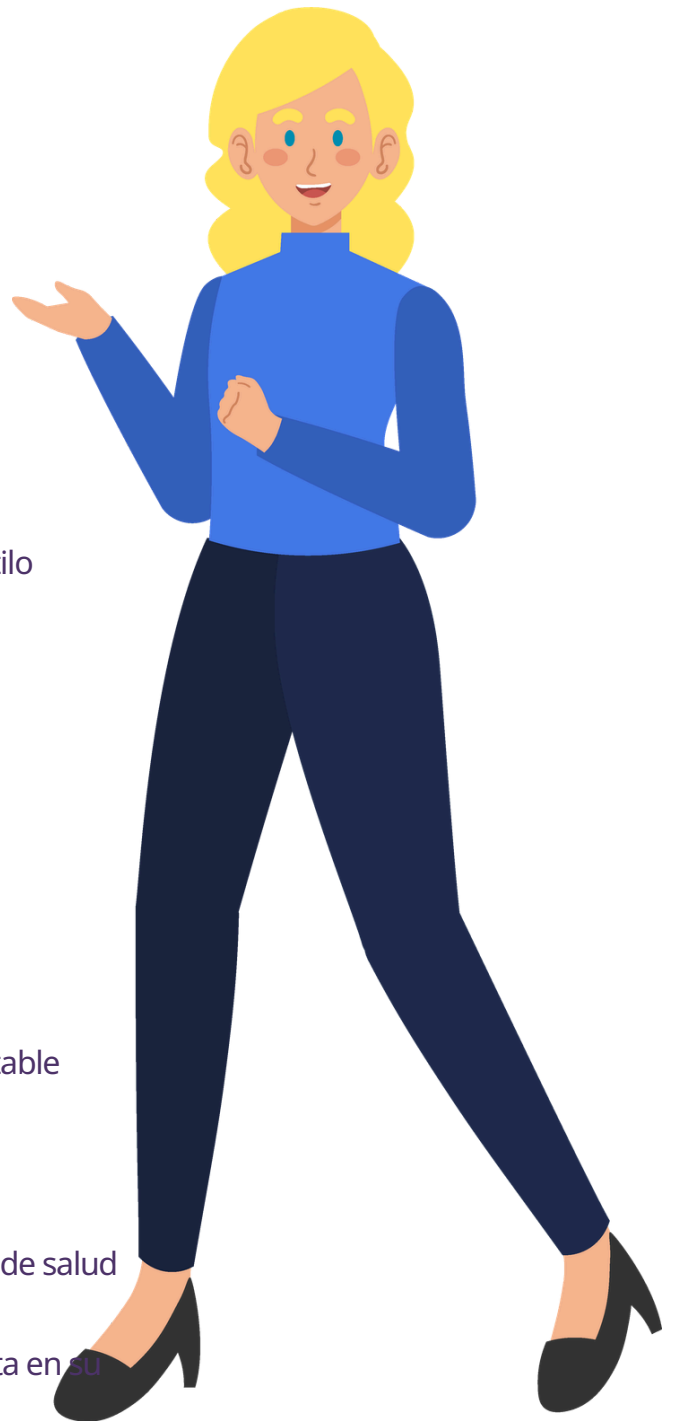


Amina - Afganistán

Perfil 2: Clara de Ucrania

Características:

- Nivel educativo: máster en Medicina
- Nivel de idioma local: buen nivel
- Características generales: con gran sentido del estilo
- Motivos de migración: continuar su formación
- País de origen: Ucrania
- Profesión: médica que trabaja como enfermera
- Situación familiar: soltera
- Entorno familiar: hija única, creció en un hogar estable
- Aficiones: pintura y esquí
- Intereses sociales: eventos culturales y campañas de salud
- Deseos de futuro: ejercer como médica especialista en su país de acogida



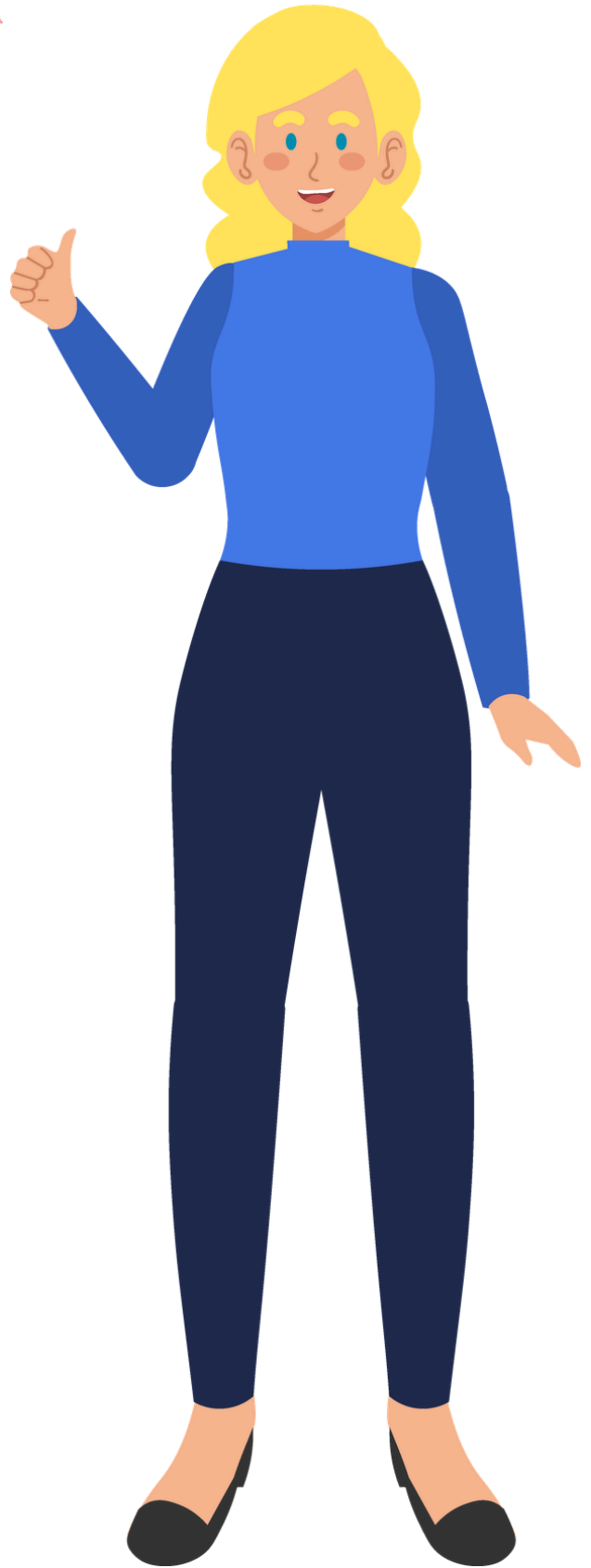
Clara llegó a su país de acogida con la ambición de avanzar en su carrera médica. Aunque trabaja como enfermera debido a las dificultades para que se le reconozcan sus títulos, no ha renunciado a su sueño de convertirse en médica colegiada. Conocida por su estilo impecable y su pasión por la pintura, Clara se ha creado un pequeño círculo de amigos a través de exposiciones de arte. Aprovecha sus conocimientos médicos para colaborar como voluntaria en ferias de salud locales y clínicas comunitarias, lo que demuestra su compromiso con la sociedad.

Historia completa

Clara, una joven dinámica y ambiciosa, dejó Ucrania con el sueño de continuar su carrera médica. Tras obtener un máster en Medicina, migró sola a su país de acogida para completar su especialización como médica. Sin embargo, pronto se dio cuenta de que sus titulaciones extranjeras no eran reconocidas de inmediato, y tuvo que trabajar como enfermera mientras se preparaba para aprobar los exámenes necesarios para ejercer como doctora.

Conocida por su impecable sentido del estilo, Clara se ha ganado el apodo de “la fashionista” entre sus colegas, que la admiran por compaginar su exigente trabajo con su pasión por la pintura y el esquí. Suele pasar los fines de semana asistiendo a exposiciones de arte o pintando sobre lienzo, donde encuentra una vía de escape a los desafíos de su experiencia migratoria.

Clara ha construido un círculo cercano de amistades a través de eventos culturales y del voluntariado médico. Participa en campañas de sensibilización sobre la salud para informar tanto a la población local como a las personas migrantes, combinando su experiencia médica con su interés por el trabajo comunitario. Su mayor sueño es obtener la cualificación como médica especialista en su país de acogida y, con el tiempo, abrir una clínica centrada en atender a comunidades desatendidas. La energía, la determinación y la compasión de Clara la han convertido en un miembro valioso de su comunidad.



Clara - Ucrania

Perfil 3: Fatou de Mali

Características:

- Nivel educativo: estudios escolares (dejó la escuela pronto por dificultades económicas)
- Nivel de conocimiento del idioma local: nivel A2 del idioma local
- Características generales: mujer negra
- Motivos de migración: migró recientemente por razones económicas; viajó sola para apoyar a sus hijos
- País de origen: Mali
- Profesión: frutera, gestiona un pequeño negocio de productos frescos
- Situación familiar: madre soltera de tres hijos
- Entorno familiar: creció en una familia numerosa y solidaria, con mudanzas frecuentes
- Aficiones: crear vídeos de TikTok sobre su vida como migrante y coser ropa tradicional y moderna
- Intereses sociales: defender un mejor acceso de las personas migrantes a los servicios comunitarios y conectar con su comunidad a través de su negocio
- Deseos de futuro: ampliar su negocio hasta convertirlo en una tienda de alimentación que le garantice estabilidad económica y cree empleo para otras personas de la comunidad migrante



Fatou emigró en busca de un futuro mejor para sus hijos. A pesar de las barreras lingüísticas y culturales, ha logrado aportar a su comunidad gracias a su espíritu emprendedor y a su actividad en redes sociales. Con creatividad y esfuerzo, sigue construyendo un futuro más estable para su familia.

Historia completa

Fatou, una madre soltera resiliente y trabajadora, creció en Mali en un hogar numeroso lleno de hermanos, tías, tíos y abuelos. La vida en su familia era caótica, pero solidaria, con frecuentes mudanzas mientras sus padres buscaban mejores oportunidades. A pesar de sus fuertes lazos familiares, la educación de Fatou se vio interrumpida a una edad temprana debido a dificultades económicas. Nunca tuvo la oportunidad de continuar sus estudios, pero desarrolló excelentes habilidades interpersonales y un don para los negocios al ayudar a su madre a vender productos agrícolas en el mercado local.

Movida por el deseo de dar un futuro mejor a sus tres hijos, Fatou decidió emigrar sola. Quería encontrar un trabajo estable para mantener a su familia y, más adelante, reunirse con sus hijos. Al llegar, afrontó grandes dificultades, como el desconocimiento del idioma y la cultura locales. Tras empezar en empleos poco cualificados, logró abrir una pequeña frutería con productos frescos y verduras africanas muy valoradas por la comunidad migrante.

Aunque la vida no es fácil, Fatou encuentra alegría en las redes sociales. Publica vídeos en TikTok sobre su experiencia como madre migrante y dueña de un pequeño negocio, compartiendo su cultura, sus retos y sus logros. También le gusta coser ropa para ella y sus hijos, mezclando estampados africanos con diseños modernos.

Su meta es hacer crecer su negocio hasta convertirlo en una tienda de comestibles próspera que le dé estabilidad económica y genere empleo para otras personas migrantes. Pese a la barrera del idioma, su determinación y su espíritu emprendedor la han convertido en una persona respetada en su barrio.

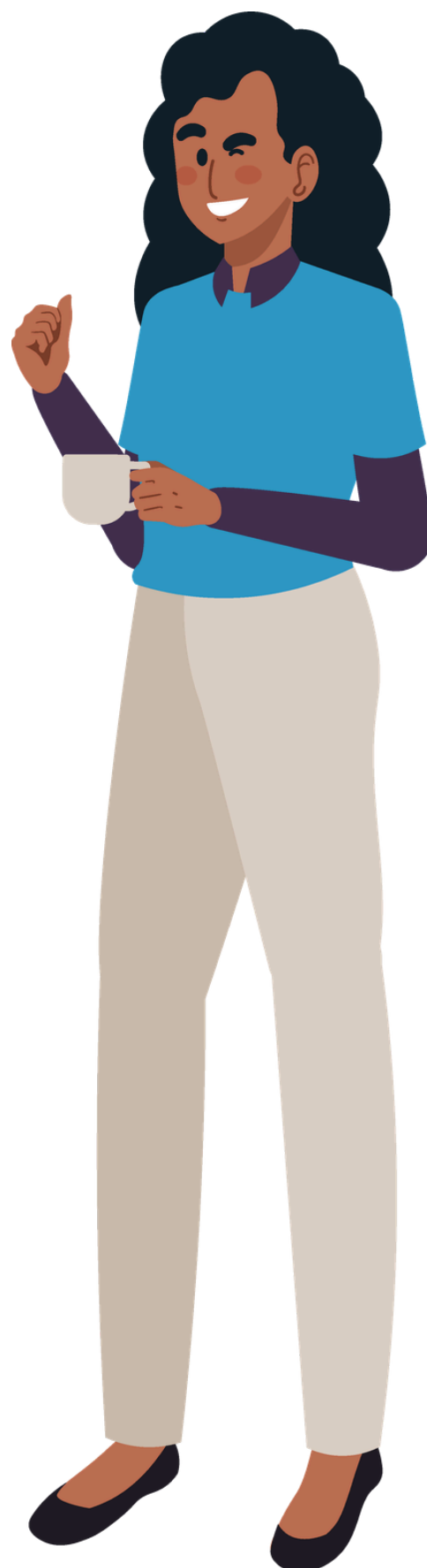


Fatou - Mali

Perfil 4: Yasmin de Iran

Características:

- Nivel educativo: analfabeta (abandono escolar)
- Nivel de conocimiento del idioma local: dominio del idioma
- Características generales: persona LGBTQ+
- Motivos de migración: huyó de la opresión social en busca de seguridad y libertad
- País de origen: Irán
- Profesión: desempleada, sin cualificaciones formales, aunque realiza trabajos ocasionales de limpieza
- Situación familiar: soltera, distanciada de su familia debido a su identidad
- Entorno familiar: la menor de cinco hermanos, creció en una familia conservadora con normas sociales estrictas
- Aficiones: teatro e interpretación, utilizando la expresión creativa para afrontar sus dificultades
- Intereses sociales: voluntariado en un refugio de animales, donde encuentra consuelo cuidando mascotas abandonadas
- Deseos de futuro: sueña con crear un espacio seguro para personas marginadas, incluidas personas LGBTQ+ y migrantes

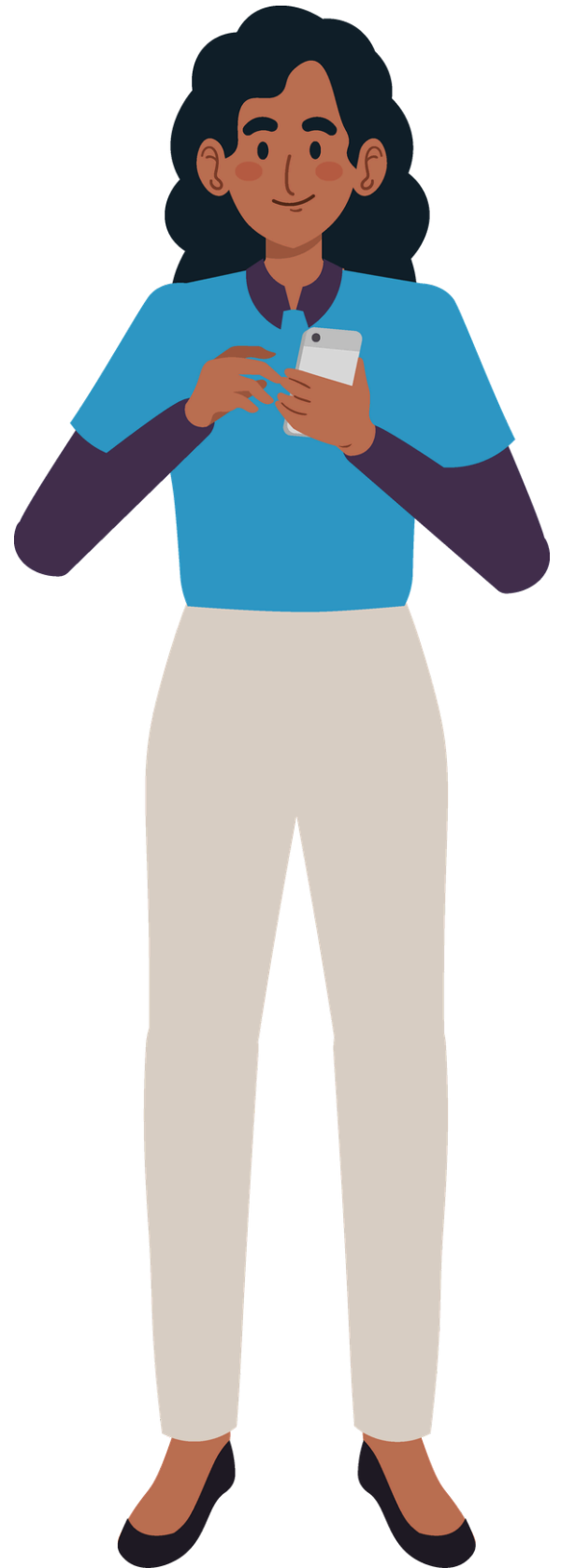


Historia completa

Yasmin creció en un hogar conservador en Irán, siendo la menor de cinco hermanos. Desde muy pequeña se sintió diferente, pero tuvo que ocultar su identidad debido a las graves repercusiones sociales y legales que conlleva ser LGBTQ+. La presión para adaptarse era abrumadora, y no pudo terminar sus estudios por la inseguridad y el miedo constante a ser descubierta. Su familia intentó casarla, pero Yasmin se negó, lo que provocó un distanciamiento y un agravamiento de las tensiones.

Temiendo por su seguridad y anhelando la libertad, Yasmin decidió huir de Irán sola. Al llegar a su país de acogida, se enfrentó al enorme reto de empezar una nueva vida sin cualificaciones ni educación formal. Sin embargo, estaba profundamente motivada para aprender el idioma local con el fin de acceder a recursos, establecer vínculos y compartir su historia. Yasmin se apuntó a clases de idiomas gratuitas para la comunidad y practicó a diario con la gente del lugar, hasta llegar a dominar el idioma. Esta habilidad no solo le ayuda a desenvolverse en la vida cotidiana, sino que también le ha abierto las puertas a participar en actividades comunitarias como el teatro y el voluntariado.

El teatro se convirtió para Yasmin en un espacio de expresión y apoyo, donde puede canalizar sus emociones y contar su historia. Cuidar animales abandonados en un refugio le aporta paz y propósito. Aunque a veces trabaja en limpieza para mantenerse, sueña con crear un espacio seguro e inclusivo para migrantes, personas LGBTQ+ y otras personas en situación de vulnerabilidad.

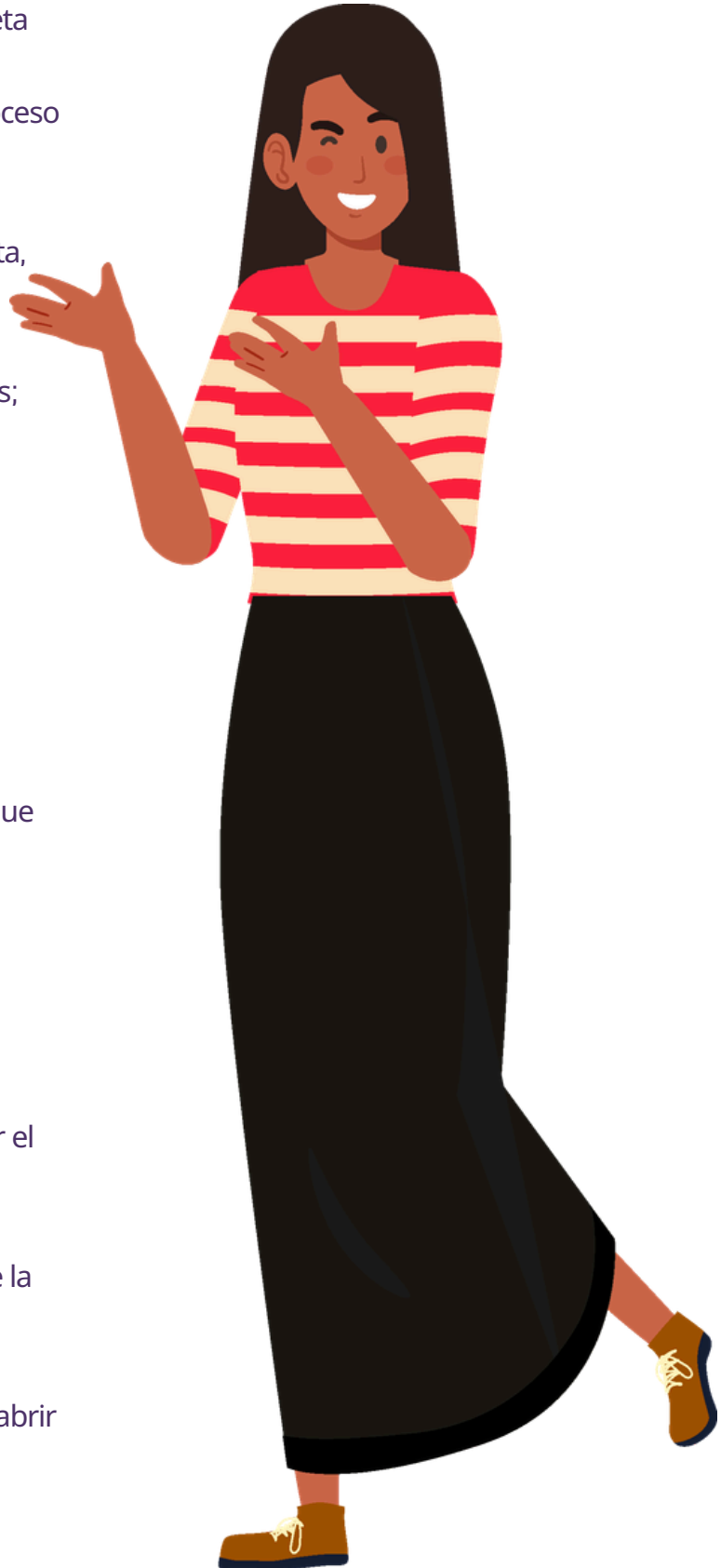


Yasmin - Irán

Perfil 5: Rosa de Perú

Características:

- Nivel educativo: educación secundaria completa
- Nivel de conocimiento del idioma local: en proceso de dominio del idioma
- Características generales: mujer católica devota, cálida y resiliente
- Motivos de migración: dificultades económicas; migró sola para apoyar a sus hijos
- País de origen: Perú
- Profesión: trabajadora doméstica y cocinera a tiempo parcial
- Situación familiar: casada; su marido tiene problemas de alcoholismo; madre de dos hijos que viven con su abuela
- Entorno familiar: creció en una familia profundamente religiosa y con fuertes valores comunitarios
- Aficiones: asistir a los servicios religiosos, rezar el rosario y cocinar platos tradicionales peruanos
- Intereses sociales: colaborar en actividades de la iglesia y ayudar en comedores sociales
- Deseos de futuro: reunir a sus hijos con ella y abrir un pequeño negocio de catering desde casa



Rosa, una mujer católica devota de un pequeño pueblo de Perú, migró hace un año a su país de acogida para escapar de unas dificultades económicas cada vez mayores y ofrecer una vida mejor a sus hijos. La vida en su hogar se había vuelto cada vez más difícil. Su esposo, antes responsable, cayó en el alcoholismo tras perder su trabajo, y Rosa ya no podía sostener a la familia con unos ingresos tan inestables. Con gran dolor, dejó a sus dos hijos al cuidado de su abuela y emigró sola.

Después de meses enfrentándose a una burocracia confusa y a largas colas, Rosa logró completar el proceso de regularización migratoria y ahora cuenta con residencia legal. Este logro le devolvió una sensación de estabilidad y esperanza.

En su país de origen, Rosa había terminado la educación secundaria, pero nunca tuvo la oportunidad de acceder a un empleo formal. En su país de acogida encontró trabajo como limpiadora doméstica y cocinera a tiempo parcial, preparando comidas tradicionales para familias de su barrio. A pesar de las dificultades, se aferra firmemente a su fe: asiste a misa cada semana y encuentra paz en la oración y en los encuentros comunitarios de la iglesia local.



El idioma ha sido una gran barrera para Rosa, pero se ha inscrito en clases comunitarias y practica cada día para mejorar. Encuentra consuelo en el apoyo de su parroquia y, en ocasiones, colabora como voluntaria en el comedor social de la iglesia, ofreciendo no solo comida, sino también escucha a quienes lo necesitan.

Su mayor sueño es reunirse con sus hijos y darles un hogar estable y lleno de amor. Rosa espera ahorrar lo suficiente para traerlos con ella y abrir un pequeño negocio de catering desde su cocina, ofreciendo auténtica comida peruana. Con su determinación silenciosa, su profunda espiritualidad y su carácter acogedor, Rosa sigue construyendo una nueva vida, paso a paso, reflejo de su fortaleza y de su amor incondicional por su familia.

Rosa - Perú

Perfil 6: Mariel de Filipinas

Características

- Nivel educativo: Certificado profesional en asistencia a personas
- Nivel de conocimiento del idioma local: Intermedio (B1), estudiando para alcanzar el nivel B2
- Características generales: Centrada en la familia, consciente del presupuesto (da prioridad a las remesas), tranquila bajo presión
- Motivos de la migración: Oportunidad económica para mantener a la familia mediante remesas
- País de origen: Filipinas
- Profesión: Auxiliar sanitaria en turno de noche
- Situación familiar: Casada; su marido trabaja en el extranjero como marino con contratos rotativos; un hijo que vive con la abuela en Filipinas
- Entorno familiar: Hogar multigeneracional con fuertes lazos de cuidado compartido y de la comunidad parroquial
- Aficiones: Cantar en el coro de la iglesia, llevar un planificador de presupuesto doméstico y de remesas, escribir un diario
- Intereses sociales: apoyar a recién llegados con trámites, clases de idioma y campañas solidarias desde la diáspora y la iglesia.
- Deseos de futuro: reunificación familiar, reconocimiento de sus competencias para trabajar como enfermera y, a largo plazo, crear una cooperativa de cuidados con mujeres migrantes.



Mariel emigró a su nuevo país para asegurarse unos ingresos estables y enviar remesas periódicas a su hijo y a sus padres. Gracias a su título de cuidadora y a la experiencia adquirida en el ámbito de la asistencia domiciliaria privada y en una pequeña clínica, encontró trabajo en el turno de noche en una unidad de geriatría. Su marido pasa meses en el mar trabajando en contratos internacionales, por lo que el cuidado diario de su hijo lo comparte con la madre de Mariel. Mariel es conocida por su fiabilidad, su cuidadosa gestión del presupuesto y su disposición a ayudar a otros recién llegados a orientarse en los servicios esenciales.



La historia completa

Mariel creció en un hogar unido y multigeneracional, donde abuelos, padres y primos compartían responsabilidades. Tras obtener un certificado de formación profesional en cuidados, trabajó en atención domiciliaria privada y en una pequeña clínica, pero los salarios locales no eran suficientes para cubrir las necesidades de su familia. Decidió migrar a su nuevo país de residencia, planificar cuidadosamente sus finanzas y enviar remesas cada mes para pagar las tasas escolares y los medicamentos de sus padres.

Al llegar, Mariel descubrió que el dominio del idioma sería clave para progresar. Se matriculó en clases nocturnas y empezó a trabajar en turnos de noche en una unidad geriátrica, donde aprendió normas de documentación, rutinas de control de infecciones y técnicas de desescalada tranquila en situaciones de emergencia. Sus compañeros valoran su serenidad durante los relevos más intensos y su enfoque metódico en la atención a los pacientes.

Fuera del trabajo, Mariel mantiene un presupuesto doméstico centrado en las remesas para equilibrar el alquiler, los gastos de vida y las transferencias regulares. Todavía no tiene ahorros y agradecería apoyo en planificación financiera y opciones básicas de inversión adecuadas para saldos pequeños e irregulares.

Sus objetivos inmediatos son alcanzar un nivel B2 en el idioma local y lograr el reconocimiento formal de sus competencias. A medio plazo, aspira a avanzar hacia una cualificación en enfermería práctica o a cofundar una pequeña cooperativa de atención domiciliaria que ofrezca empleo digno, horarios justos y mentoría para otras mujeres migrantes. Por encima de todo, espera reunir a su familia bajo un mismo techo en su nuevo hogar.

Mariel - Filipinas

COMPETENCIAS IMPORTANTES PARA EL APRENDIZAJE PERMANENTE Y EL DESARROLLO

¿A qué nos estamos refiriendo?

En toda Europa y fuera de ella, distintos marcos describen qué competencias necesitan las personas para vivir, aprender y trabajar con éxito en el mundo actual. Estos marcos destacan que aprender es mucho más que adquirir conocimientos: también implica aplicar lo que sabemos en la vida real. Esta sección presenta dos modelos de competencias reconocidos que pueden ayudarte a comprender cómo tus propias fortalezas y experiencias se relacionan con ideas más amplias sobre el aprendizaje y el desarrollo personal.

Las competencias son más que conocimientos y habilidades. Incluyen la capacidad de aplicar lo que sabemos en la vida real: adaptarnos, resolver problemas y trabajar con otras personas. En Europa y a nivel internacional, distintos marcos de competencias orientan el aprendizaje permanente y el desarrollo personal. Estos marcos favorecen la inclusión social, la participación activa en la sociedad y el crecimiento personal y profesional.

Nos muestran qué competencias son importantes para construir nuestras vidas hoy y en el futuro:

Dos marcos de referencia reconocidos son:

1. **Las Competencias Clave Europeas para el Aprendizaje Permanente (UE, 2018)**
2. **El concepto de Future Skills de Ehlers (2020/2022)**

Ambos describen competencias esenciales que ayudan a las personas a participar activamente en el aprendizaje, el trabajo y la sociedad.



1. Competencias Clave Europeas para el Aprendizaje Permanente (UE, 2018)

Estas 8 competencias del marco europeo de Competencias Clave para el Aprendizaje Permanente son esenciales para el desarrollo personal, la inclusión social, la ciudadanía activa y el empleo.

1. Competencia en lectoescritura

- Comprender y expresar ideas mediante la lectura, la escritura, la escucha y la expresión oral.
- Comunicarse en distintos contextos, respetando la diversidad cultural y social.

2. Competencia multilingüe

- Capacidad para utilizar diferentes lenguas y comunicarse de forma eficaz.
- Comprender la identidad cultural a través del aprendizaje de lenguas.

3. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)

- Aplicar el pensamiento y el razonamiento matemáticos.
- Comprender y aplicar conocimientos científicos para explicar y mejorar el mundo.

4. Competencia digital

- Utilizar tecnologías digitales de forma crítica, segura y eficaz para el trabajo, el aprendizaje y la participación en la sociedad.
- Comprender los riesgos digitales (privacidad, seguridad) y sus oportunidades.

5. Competencia personal, social y de aprender a aprender

- Gestionar el bienestar personal, las relaciones sociales y los propios procesos de aprendizaje.
- Desarrollar autonomía, autorreflexión y resiliencia.

6. Competencia ciudadana

- Actuar como una persona ciudadana responsable en sociedades democráticas e interculturales.
- Comprender los derechos humanos, la justicia social y la sostenibilidad.

7. Competencia emprendedora

- Tomar la iniciativa, desarrollar ideas y convertirlas en acciones.
- Creatividad, resolución de problemas, asunción de riesgos y trabajo en equipo.

8. Competencia en conciencia y expresión culturales

- Comprender y valorar la expresión creativa y la diversidad cultural.
- Participar en la vida cultural y fomentar el diálogo intercultural.

2. Competencias transversales para el futuro (Future Skills) de Ehlers (2020/2022)

Las Future Skills describen las capacidades necesarias para autoorganizarse, cooperar e innovar en entornos complejos e imprevisibles. Ehlers identifica tres grandes áreas de competencia, cada una centrada en el empoderamiento y la adaptabilidad.

Área 1: Competencias para la autoorganización

Competencias para gestionar la vida personal y el aprendizaje en contextos cambiantes.

- Competencia personal: gestionar el propio aprendizaje, las emociones y los objetivos.
- Reflexividad: analizar las propias acciones y aprendizajes para mejorar.
- Competencia para la ambigüedad: afrontar la incertidumbre y la complejidad sin perder el rumbo.
- Autoeficacia: confiar en la propia capacidad para decidir y actuar.
- Aprender a aprender: seguir desarrollando competencias de forma autónoma.

Área 2: Competencias para la cooperación en contextos sociales

Competencias para interactuar y colaborar eficazmente en equipos y comunidades diversas.

- Competencia comunicativa: expresarse con claridad, escuchar activamente y adaptar el mensaje al contexto.
- Competencia de colaboración: trabajar bien en equipo, resolver conflictos y asumir responsabilidades compartidas.
- Sensibilidad cultural: comprender y respetar las diferencias culturales, mostrando empatía y adaptando la conducta.
- Empatía y toma de perspectiva: comprender emociones y puntos de vista ajenos para favorecer la confianza y la cooperación.

Área 3: Competencias para la innovación y la transformación

Competencias que impulsan la innovación y contribuyen al desarrollo sostenible y a la transformación social.

- Creatividad y pensamiento de diseño: desarrollar soluciones innovadoras y replantear procesos existentes.
- Alfabetización digital: usar tecnologías digitales para resolver problemas, crear conocimiento e impulsar la innovación.
- Resolución de problemas y toma de decisiones: analizar problemas complejos y tomar decisiones responsables basadas en evidencias.
- Competencia en sostenibilidad: actuar con conciencia de los impactos ecológicos, sociales y económicos.
- Iniciativa y emprendimiento: convertir ideas en acciones, asumir riesgos calculados y generar valor en la sociedad.

Las Competencias Clave Europeas para el Aprendizaje Permanente (UE, 2018) y el concepto de Future Skills de Ehlers (2020/2022) describen las capacidades y actitudes que las personas necesitan para participar activamente en la sociedad, orientar su desarrollo personal y responder a los desafíos de un mundo cada vez más complejo. A pesar de sus distintas perspectivas, ambos marcos comparten una visión común: promueven competencias que empoderan a las personas para actuar de forma autónoma, asumir responsabilidad social y desenvolverse en un entorno cambiante, digitalizado y globalizado.

Ambos enfoques destacan la importancia de la autorregulación personal, el pensamiento crítico y la reflexión como bases para un aprendizaje y una acción responsables. Por ejemplo, la competencia de la UE “Personal, social y de aprender a aprender” se alinea estrechamente con la “Autoorganización” y la “Reflexividad” de Ehlers. Estas competencias resaltan la capacidad de gestionar el propio aprendizaje, perseguir metas personales y afrontar de manera constructiva la incertidumbre y la complejidad.

Del mismo modo, ambos marcos subrayan el papel de la competencia digital. Mientras que el marco de la UE se refiere a la “Competencia digital”, Ehlers amplía esta idea con la “Alfabetización digital”, que se centra en el uso activo de las tecnologías digitales para crear conocimiento, resolver problemas e impulsar la innovación.

También puede apreciarse una fuerte conexión en el énfasis sobre la responsabilidad social y la competencia intercultural. El marco de la UE incluye la “Competencia ciudadana” y la “Conciencia y expresión culturales”, mientras que Ehlers destaca la “Sensibilidad cultural”, la “Empatía” y la “Competencia en sostenibilidad”. Ambos subrayan la necesidad de que las personas actúen de forma responsable en sociedades diversas y multiculturales, y de que tomen decisiones sostenibles y éticas.

Además, ambos marcos resaltan la importancia del pensamiento emprendedor y de las habilidades para la innovación. La “Competencia emprendedora” de la UE y la “Competencia en innovación”, el “Pensamiento de diseño” y la “Resolución de problemas” de Ehlers animan a las personas a desarrollar ideas creativas y convertirlas en acciones, ya sea en sus carreras profesionales, en el trabajo voluntario o en su vida personal.

En resumen, ambos marcos de competencias tienen como objetivo capacitar a las personas para asumir un papel activo en la construcción de su propio futuro, responsabilizarse de sí mismas y de los demás, y contribuir a una transformación positiva en la sociedad y en el mundo laboral. La versión EmpowerHer del PerfilPASS se inspira en ambos conceptos, ayudando a las mujeres con antecedentes migratorios a visibilizar sus competencias, reconocer su potencial y perseguir con confianza sus metas personales y profesionales.

“

«No hace falta que te sepas todo esto de memoria, pero es bueno darse cuenta de hasta qué punto tu vida cotidiana, tu aprendizaje y tus experiencias laborales ya reflejan estas competencias. Estos marcos de referencia demuestran que tus conocimientos, tus puntos fuertes y tu crecimiento realmente importan. Tómame un momento para reconocer lo lejos que has llegado ya».



El sistema ProfilPASS

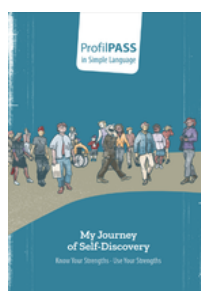
El ProfilPASS es un proceso biográfico que permite identificar y documentar las competencias de una persona. Al analizar su trayectoria, experiencia vital y competencias, los usuarios pueden identificar en qué destacan especialmente y cuáles son sus puntos fuertes. Se presta especial atención a las competencias adquiridas de manera informal, es decir, aquellas que se han desarrollado al margen de cualquier educación formal, como la escolar o la universitaria.

El objetivo del ProfilPASS es que los usuarios tomen conciencia de sus propias competencias, de modo que puedan aprovecharlas en la planificación de su vida y el desarrollo de su carrera profesional. Los usuarios cuentan con el apoyo de un asesor profesional a lo largo del proceso. Esto constituye una parte fundamental del sistema ProfilPASS.

El Ministerio Federal de Educación e Investigación de Alemania financió el ProfilPASS en el marco del proyecto conjunto «Pase de formación continua con certificación del aprendizaje informal», como parte del programa piloto «Aprendizaje permanente». El ProfilPASS fue desarrollado en 2006 por el «Instituto Alemán de Educación de Adultos – Centro Leibniz para el Aprendizaje Permanente» y por el «Instituto de Planificación del Desarrollo e Investigación Estructural». La herramienta está implantada en todo el territorio alemán a través de una red activa de ProfilPASS y es utilizada por asesores certificados de ProfilPASS. En el marco de proyectos financiados por la UE, el ProfilPASS se adoptó para grupos destinatarios específicos.



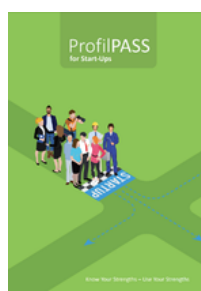
El ProfilPASS para personas adultas está disponible en inglés, francés, alemán, griego, esloveno y español. Fue traducido en el marco del proyecto KISS (“Know your interests – and show your skills!”).



El ProfilPASS en lenguaje sencillo se desarrolló en el proyecto SCOUT (“aSsessing Competences fOr fUTURE”). Está disponible en inglés, alemán, griego, esloveno, español y sueco, y desde 2022 también en ucraniano.



El ProfilPASS para jóvenes está disponible en inglés, alemán, francés y español.



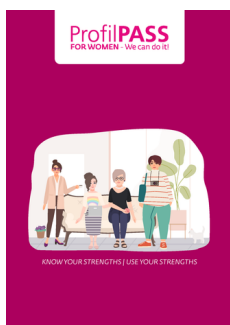
El ProfilPASS para start-ups está disponible en inglés, alemán, español, polaco y rumano, y fue desarrollado a través del proyecto DISCOVER (“Identify your entrepreneurial skills and start-up!”).



El ProfilPASS en lenguaje sencillo se desarrolló en el marco del proyecto SCOUT —«aSsessing Competences fOr fUTure»— y está disponible en inglés, alemán, griego, esloveno, español y sueco, y desde 2022 también en ucraniano.



El ProfilPASS sin barreras, redactado en lenguaje sencillo, se desarrolló en el marco del proyecto COOCOU —«Asesoramiento orientado a las competencias para personas con discapacidad cognitiva»— y está disponible en inglés, alemán, griego, sueco, esloveno y español.



El ProfilPASS para mujeres se desarrolló en el marco del proyecto HOPE —«Helping wOmen gain PowEr in their lives»— y está disponible en inglés, alemán, serbio, macedonio y esloveno.

Para obtener más información sobre los distintos proyectos y las diferentes versiones de ProfilPASS, así como otros materiales del proyecto, puede acceder a ellos y descargarlos de forma gratuita en: <https://profilpass-international.eu/>

ProfilPASS



El proyecto



EmpowerHer: Inclusive Pathways for Skills Development of Migrant Women for Integration into the Labour Market es un proyecto de cooperación europeo financiado por el programa Erasmus+. Se centra en reforzar las competencias y la empleabilidad de mujeres de origen migrante para facilitar su integración en el mercado laboral y en la sociedad. Estas mujeres suelen enfrentarse a múltiples retos en sus nuevos países, entre ellos dificultades para el reconocimiento de sus competencias, acceso limitado a la formación continua y obstáculos para el acceso al empleo. A pesar de su motivación y de su talento, suelen estar infrarrepresentadas en el mercado laboral o empleadas en puestos que no reflejan sus cualificaciones y su potencial. EmpowerHer aborda estos retos ofreciendo formación y materiales de apoyo para que mujeres de origen migrante identifiquen sus habilidades, y adquieran competencias útiles para la búsqueda de empleo. El proyecto combina el empoderamiento personal con el desarrollo profesional, promoviendo tanto la inclusión social como la integración en el mercado laboral.

El EmpowerHer ProfilPASS para mujeres migrantes se desarrolla dentro del proyecto como herramienta para ayudar a reflexionar sobre experiencias vitales, descubrir puntos fuertes y reconocer aprendizaje formal, no formal e informal. A través de actividades estructuradas y orientación personalizada, la herramienta ayuda a documentar competencias y a planificar sus próximos pasos.

Además de ProfilPASS, EmpowerHer ofrece:

Un programa de formación modular centrado en las competencias para la empleabilidad, la alfabetización digital, la comunicación y la sensibilidad cultural.

Una aplicación web lúdica diseñada para reforzar las competencias de una forma divertida y accesible.

- **Materiales prácticos de incorporación para empleadores y partes interesadas del mercado laboral, que fomentan prácticas de contratación inclusivas y entornos de trabajo solidarios..**

EmpowerHer tiende puentes entre mujeres migrantes, formadores de adultos y los empleadores, fomentando la colaboración y el entendimiento mutuo. El proyecto pone de relieve las valiosas contribuciones que las mujeres migrantes aportan al mercado laboral y a la sociedad, y promueve la diversidad como una fortaleza.

EmpowerHer está llevado a cabo por un consorcio de seis organizaciones asociadas de Alemania, Francia, Chipre, España, Portugal y Bélgica, cada una de las cuales aporta una amplia experiencia en educación de adultos, apoyo a la migración e integración en el mercado laboral.

INFORMACIÓN EDITORIAL

ProfilPASS para mujeres de origen migrante - Empower Her!

German Institute for Adult Education
Leibniz Centre for Lifelong Learning (DIE)

1. Edición 2025

Maquetación y diseño gráfico

APIDI Portugal

ProfilPASS para mujeres de origen migrante - Empower Her!

disponible para descarga gratuita en
<https://empowermigrantwomen.eu/results>

ProfilPASS para mujeres de origen migrante – Empower Her!

Se publica bajo la siguiente licencia Creative Commons: CC BY-SA 4.0.



Se permite expresamente su uso como recurso educativo abierto (REA). Por favor, cite la siguiente fuente: «ProfilPASS for Migrant Women - EMPOWER Yourself - Unlocking Potential, Building Skills, Shaping Careers», de Mona Pielorz para el Instituto Alemán de Educación de Adultos, licencia: CC BY-SA 4.0.

ProfilPASS

El ProfilPASS se desarrolló y sometió a pruebas científicas en el marco del proyecto conjunto «Certificado de formación continua con acreditación del aprendizaje no formal», como parte del programa piloto «Aprendizaje permanente».



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos

EDITORES DEL PROFILPASS



Deutsches Institut für
Erwachsenenbildung
Leibniz-Zentrum für
Lebenslanges Lernen



pistes solidaires



CENTRE FOR COMPETENCE
DEVELOPMENT CYPRUS

enprojects



**Empoderate a ti misma
Liberar potencial, desarrollar habilidades,
promocionar carreras**



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

