

FORMACIÓN PROFESIONAL · IPE · GRADO BÁSICO · UNIDAD 1

Descubro lo que sé hacer

Naia contesta «Nada especial» cuando Gloria le pregunta qué se le da bien, pero esa misma semana ha montado un escaparate, ha cuadrado un inventario y ha ayudado a su hermano: toca buscarlo con hechos.

PARA EMPEZAR

En este tema aprenderás a…

- Reconocer tus intereses y lo que te motiva.
- Nombrar tus habilidades y destrezas con hechos.
- Identificar las competencias personales y sociales que valoran las empresas.
- Contar una capacidad con un ejemplo en tres pasos.

SITUACIÓN DE PARTIDA

«¿Qué se te da bien?» «Nada especial»

Lunes, 30 de noviembre. En el aula-tienda, Gloria, la tutora de 1.º de Servicios Comerciales, pregunta a cada persona: *«¿Qué se te da bien?»*. Naia se encoge de hombros: *«Nada especial»*.

Esa semana, Naia **monta sola el escaparate de Navidad**, **cuadra sin errores el inventario** de la tienda simulada y, en casa, **ayuda a su hermano con los deberes**, con mucha paciencia.

Gloria sonríe: *«¿Nada especial? Vamos a buscarlo con hechos»*.

❓ **¿Qué tarea de clase o del taller te sale mejor? O piensa en Naia.**

❓ **¿Qué has aprendido fuera del instituto, en casa o en un deporte? O piensa en alguien que conozcas.**

❓ **¿Por qué crees que a Naia le cuesta decir lo que sabe hacer?**

MAPA DEL TEMA

Lo que vamos a ver

1.1 Lo que me gusta y lo que me mueve

1.2 Lo que sé hacer: habilidades y destrezas

1.3 Mis competencias personales y sociales

«Nada especial» no es una respuesta justa


Gloria

¿Qué se te da bien, Naia?

Nada especial.


Naia


Gloria

¿Nada especial? Vamos a buscarlo con hechos.

CLAVE

Esa semana Naia monta el escaparate, cuadra el inventario y ayuda a su hermano. Lo que sabes hacer está en tus **hechos**.

Lo que te atrae y lo que te empuja



Interés

Actividad o tema que te atrae: arreglar cosas, tratar con gente, ordenar o crear. A Naia le atrae **ordenar y decorar**.

VS



Motivación

Razón que te empuja a estudiar o trabajar: tu dinero, aprender, ayudar, sentirte útil. Naia quiere **su propio dinero en verano**.

CLAVE

Casi todo el mundo tiene varios intereses y varias motivaciones.

Seis perfiles, dos frases cada uno

Marca las 12 frases que te describen y cuenta tus marcas en cada perfil.



Manos · 1 y 7

Arreglar con herramientas.
Moverte más que estar sentado.



Investigar · 4 y 11

Averiguar por qué algo falla.
Buscar vídeos o manuales.



Crear · 6 y 9

Inventar soluciones. Decorar, dibujar, combinar colores.



Ayudar · 2 y 8

Ayudar a quien tiene un problema.
Explicar lo que sabes.



Convencer · 5 y 12

Convencer de un plan. Organizar y ponerte al frente.



Ordenar · 3 y 10

Cuadrar listas o cuentas. Cada cosa en su sitio.

CLAVE

Lo normal es tener **dos o tres** perfiles destacados. No hay respuestas buenas ni malas.

🙋 PREGUNTA PARA LA CLASE

Ver respuesta

Dalia, compañera de Naia, marcó las frases 2, 3, 6, 9 y 10. ¿Cuáles son sus dos perfiles con más marcas?

A Ayudar y Manos

B Crear y Ordenar

C Convencer e Investigar

Tres frases sobre el test

Pulsa cada tarjeta para ver la respuesta.

«El test te dice la profesión para la que vales»

👆 ¿Bulo o realidad? Pulsa para ver

«Tus intereses pueden cambiar con la experiencia»

👆 ¿Bulo o realidad? Pulsa para ver

«Para un test completo, hay que ir a orientación»

👆 ¿Bulo o realidad? Pulsa para ver

Sirve en todo o se entrena



Habilidad

Capacidad general que usas en muchas situaciones: explicar con calma, calcular rápido, fijarte en los detalles.

VS



Destreza

Habilidad práctica que mejoras entrenando: cobrar en una caja, cambiar una rueda, hacer una trenza.

CLAVE

Naia se fija en los detalles (**habilidad**) y sabe colocar productos en un expositor (**destreza**).

Habilidad o destreza: cinco ejemplos

FRASE	TIPO	POR QUÉ
Explicar un problema con calma	H	Sirve en muchas situaciones
Cambiar el aceite de un coche	D	Práctica: se entrena en el taller
Organizar tu tiempo	H	Sirve en clase, en casa y en el trabajo
Hacer un ramo de flores	D	Práctica: mejora con el entrenamiento
Usar un lector de códigos de barras	D	Práctica: se aprende haciendo

CLAVE

Pregúntate: ¿sirve en muchas situaciones (H) o es una tarea práctica que se entrena (D)?

Todo cuenta, aunque parezca pequeño



En clase

Lo que aprendes en las materias.



En el taller

Las tareas prácticas de tu ciclo.



En casa

Organizar tareas, como la compra o la colada.



En el deporte

Seguir unas normas y no rendirte.



En un voluntariado

Ayudar a otras personas con un plan.



Lo importante

El hecho: qué hiciste y qué salió.

CLAVE

Un hecho vale más que un adjetivo.

La línea de vida de Dalia

Un **hito** es un momento de tu vida que te enseñó algo.



CLAVE

Dibuja tu línea con **tres hitos** y escribe qué aprendiste en cada uno.

Saber hacer algo bien en una situación real

Una **competencia** une lo que sabes, lo que sabes hacer y cómo te comportas.



Técnicas

Las de tu oficio: colocar productos en un lineal.



Personales

Cómo te organizas: llegar a tiempo, terminar lo que empiezas.



Sociales

Cómo te relacionas: atender a una clienta, trabajar en equipo.

CLAVE

Tu título dice lo que sabes hacer. Tus hechos dicen **cómo** lo haces.

Sirven en casi todos los trabajos

✅ Responsabilidad
Cumplir lo que te toca.

🗂️ Organización
Cada cosa a su tiempo.

💬 Comunicación
Explicar y escuchar.

🤝 Trabajo en equipo
Hacer tu parte con el grupo.

🛍️ Trato con la clientela
Atender con amabilidad.

🔄 Adaptación
Aceptar los cambios.

📖 Ganas de aprender
Preguntar y mejorar.

🏪 En La Despensa
Marisa busca personas ordenadas y amables.

CLAVE

Te ayudan a conseguir un empleo y, sobre todo, a **conservarlo**.

«Soy responsable» no convence

Naia lo cuenta con un hecho del aula-tienda:

❓

Qué pasó

El inventario del aula-tienda no cuadraba.

→

🛠️

Qué hice

Conté cada producto y corregí la hoja.

→

🏆

Qué conseguí

El recuento salió exacto y Gloria lo usó como modelo.

CLAVE

Demuestra **organización y responsabilidad**. Un hecho concreto hace creíble tu competencia.

Tu título también nombra competencias



«Cumplir las tareas propias de su nivel con autonomía y responsabilidad...».

Real Decreto 127/2014, anexo IX, apartado 2.2, letra s) (Servicios Comerciales)

SUJETO OBLIGADO

Quien termina el título: el real decreto recoge las competencias que tendrás al acabar.

NO OBLIGA A...

Copiar la frase de Servicios Comerciales si tu ciclo es otro: busca el apartado equivalente de tu título.

CLAVE

Consulta siempre la versión vigente. En TodoFP está la ficha de tu título.

🙋 PREGUNTA PARA LA CLASE

Ver respuesta

Calmar a un cliente enfadado es una competencia...

A Técnica

B Personal

C Social

CASO RESUELTO · PASO A PASO

Naia encuentra tres cosas que sabe hacer



Naia repasa · Gloria la ayuda

Jueves, 3 de diciembre de 2026. Naia termina el escaparate de Navidad. Caso ficticio.

1. **¿Qué ha pasado?.** El lunes contestó «Nada especial»: no tenía hechos preparados.
2. **¿Qué hechos hay?.** Monta sola el escaparate, cuadra sin errores el inventario y ayuda cada tarde a su hermano.
3. **¿Qué capacidad demuestra cada hecho?.** Escaparate: colocar productos con criterio comercial (técnica). Inventario: organización y atención al detalle (personal). Deberes: explicar con paciencia (social).
4. **¿Cómo lo cuenta?.** «Mi hermano no entendía las fracciones. Se las expliqué con un círculo de papel partido en trozos. Aprobó el control».

✔ **Naia sí sabe hacer cosas: tres capacidades, cada una con su hecho, y una contada en tres pasos.**

El «Sobre mí» de Dylan

Dylan, de 1.º de Informática y Comunicaciones, tiene tres errores en su texto.

LÍNEA	QUÉ FALLA	CÓMO DEBERÍA SER
2 · Calle, piso y móvil	Datos privados	Quitarlos de un texto para la carpeta
4 · «Soy muy responsable»	Adjetivo sin hecho	Un ejemplo: qué pasó, qué hice, qué conseguí
5 · «No sé hacer gran cosa»	Se infravalora	Nombrar otra cosa que sabe hacer, con un hecho

Las líneas 1 y 3 están bien: la 3 cuenta un hecho (cambió un disco duro con ayuda).

CLAVE

Lo que escribes sobre ti debe tener hechos y no llevar datos privados.

Lo que pide cada título



SC · Servicios Comerciales

Atender quejas según el protocolo: escuchas, buscas solución o avisas.



IC · Informática

Comprobar al montar equipos: revisas cada paso antes de cerrar.



MV · Vehículos

Mantener suspensión y ruedas, con supervisión y sin saltarte pasos.



CR · Cocina

Atender sugerencias y reclamaciones con calma en el comedor.



PE · Peluquería

Acomodar y proteger a la clientela con higiene y buen trato.



AJ · Agrojardinería

Envolver composiciones con gusto, acabado limpio y trato amable.

CLAVE

Cada título pide competencias técnicas, personales y sociales a la vez.

REPASO

Ideas clave

- Tus **inte** son lo que te atrae; tus **mo** , las razones que te empujan a estudiar o trabajar.
- El test rápido tiene 12 frases y seis perfiles: Manos, Investigar, Crear, Ayudar, Convencer y Ordenar.
- El test es una **orie** : no te dice qué profesión te toca.
- Una **hab** sirve en muchas situaciones; una **des** es práctica y se entrena.
- Aprendes en clase, en el taller, en casa, en el deporte o en un voluntariado: un hecho vale más que un adjetivo.
- Las competencias pueden ser **téc** ; las empresas valoran mucho las personales y sociales.



¡Ahora te toca a ti!

Repasa, practica y comprueba lo que has aprendido.

Resumen	Test	Interactivos

Libro, presentaciones, resúmenes y tests gratis en **josesande.com**