

FORMACIÓN PROFESIONAL · IPE · GRADO BÁSICO · UNIDAD 2

Reconozco mis fortalezas y avanzo

Thiago empezará la formación en empresa tres semanas después que su grupo y dice «Siempre me pasa lo mismo»; Nieves le pregunta qué depende de él.

PARA EMPEZAR

En este tema aprenderás a…

- Explicar qué es la autoestima y por qué importa al buscar empleo.
- Cambiar una frase que te hunde por otra realista.
- Hacer tu DAFO con un banco de frases.
- Convertir una debilidad en una acción con fecha.
- Organizar tu semana con tres tareas al día.

SITUACIÓN DE PARTIDA

«Soy el pequeño para todo» ¿Qué depende de ti?

Martes, 12 de enero de 2027. Úrsula, la jefa de estudios adjunta, se lo confirma a Thiago: no empezará la formación en empresa con su grupo el lunes 3 de mayo. Hay que tener **16 años**, y él los cumple el **19 de mayo**. Empezará el **lunes 24 de mayo** en El Mirador del Río.

En el pasillo, le dice a Marga, su profesora de cocina: *«Siempre me pasa lo mismo. Soy el pequeño para todo»*.

Jueves 14. Nieves, la orientadora, le pregunta: *«De todo esto, ¿qué depende de ti?»*. Thiago no sabe qué contestar.

❓ **Cuando algo no sale como querías, ¿qué haces primero? Si lo prefieres, piensa en Thiago.**

❓ **Di algo que hayas hecho bien esta semana en clase o en el taller. También puedes pensar en Thiago.**

❓ **¿Qué parte de tu futuro depende de ti y qué parte no? O piensa en el de Thiago.**

MAPA DEL TEMA

Lo que vamos a ver

2.1 Cómo me veo: autoestima y búsqueda de empleo

2.2 Mi DAFO guiado

2.3 De la debilidad a la acción

«Siempre me pasa lo mismo»


Úrsula

Empiezas el lunes 24 de mayo: hay que tener 16 años y los cumples el 19.

Siempre me pasa lo mismo. Soy el pequeño para todo.


Thiago


Nieves

De todo esto, ¿qué depende de ti?

CLAVE

La fecha no depende de Thiago. **Cómo llega a mayo**, sí.

Tres formas de verte

La **autoestima** es la valoración que haces de ti.

😞 Te infravaloras

No te presentas a ofertas que podrías cubrir y hablas poco de lo que sabes hacer.

🙂 Autoestima realista

Ves lo que haces bien y lo que te falta. Te ayuda a buscar empleo o prácticas.

😎 Te crees perfecto

No preparas la entrevista ni aprendes de tus fallos.

CLAVE

Que algo salga mal no dice lo que vales: dice qué puedes cambiar.

Tres pasos para una frase realista

1

Busca las palabras trampa

«Siempre», «nunca», «todo» o «nada».

→

2

Escribe solo el hecho

Qué ha pasado, sin juzgarte.

→

3

Añade qué puedes hacer tú

Lo que sí depende de ti.

CLAVE

Si recibes un «no» y te hundes, puedes rendirte. Una frase realista te ayuda a seguir.

La misma situación, otra frase



Frase que hunde

«Siempre me pasa lo mismo». «Siempre» es injusto: en el taller muchas cosas le salen bien.

VS



Frase realista

«Esta vez la fecha no depende de mí. Lo que sí depende de mí es cómo llego a mayo».

CLAVE

Una frase realista **separa el hecho de lo que vales**.

2.1 · ¿FRASE JUSTA?

Tres frases de Thiago

Pulsa cada tarjeta: ¿generaliza (bulo) o cuenta un hecho (realidad)?

«Nunca me van a coger en un restaurante»

👆 ¿Bulo o realidad? Pulsa para ver

«No sirvo para la cocina»

👆 ¿Bulo o realidad? Pulsa para ver

«Lunes 11: corté dos kilos de cebolla en dados del mismo tamaño»

👆 ¿Bulo o realidad? Pulsa para ver

Dos partes miran dentro, dos miran fuera

DENTRO DE MÍ ↑ · FUERA DE MÍ ↓

F · Fortalezas

«Llego puntual al taller todos los días».

Algo tuyo que te ayuda, con un hecho

D · Debilidades

«Me cuesta seguir la ficha técnica sin saltarme pasos».

Algo tuyo que te frena y puedes mejorar

O · Oportunidades

«En verano los restaurantes con terraza buscan más personal».

Algo de tu entorno que puedes aprovechar

A · Amenazas

«Hay pocas ofertas».

Algo de tu entorno que te lo pone difícil

ME AYUDA ← · → ME FRENA

CLAVE

Pregúntate: **¿es algo mío o de mi entorno?** Si es tuyo, va dentro (F o D); si no, fuera (O o A).

2.2 · BANCO DE FRASES

Cómo empezar cada cuadro

CUADRO	EMPIEZA ASÍ
F · Fortaleza	«Se me da bien... Lo demuestro cuando...»
D · Debilidad	«Me cuesta... Lo noto cuando...»
O · Oportunidad	«Cerca de mí hay... y lo puedo aprovechar»
A · Amenaza	«Cerca de mí hay... y me lo puede poner difícil»

El entorno es tu centro, las empresas, tu barrio.

CLAVE

Lo que depende de ti, se trabaja. Lo que no depende de ti, se prepara.

Una debilidad que se puede mejorar

🚫

General

«Soy un desastre». No le ayuda: no dice qué mejorar. Y «hay pocas ofertas» no es una debilidad: es una amenaza.

VS

✅

Concreta

«Me cuesta seguir la ficha técnica sin saltarme pasos». Eso sí se puede mejorar.

CLAVE

Oportunidades y amenazas **no se inventan**: compruébalas con tu tutor o en ofertas reales.

🙋 PREGUNTA PARA LA CLASE

Ver respuesta

Thiago ha escrito en Debilidades: «Mi grupo empieza la formación en empresa antes que yo». ¿Dónde debe ir?

A En debilidades: le frena

B En amenazas: no depende de él

C En fortalezas: tendrá más tiempo

Un requisito de edad, igual para todos

⚖️

«La formación en la empresa [...] requerirá tener cumplidos los 16 años y haber superado la formación en prevención de riesgos laborales, que será impartida por los centros de formación profesional».

Ley Orgánica 3/2022, art. 57.3.d

SUJETO OBLIGADO

Quien va a empezar la formación en empresa: 16 años cumplidos y la formación en prevención superada.

NO OBLIGA A...

Juzgar lo que vales: Thiago no empieza más tarde por ser peor, sino por la fecha de su cumpleaños.

CLAVE

Por eso va en **amenazas**, no en debilidades. Consulta la versión vigente.

2.2 · OJO PROFESIONAL

El DAFO de Pelayo

Pelayo (15 años, 1.º de Mantenimiento de Vehículos): tres de sus cinco líneas fallan.

LÍNEA	¿BIEN?	CÓMO DEBERÍA SER
1 · F: cambio una rueda sin ayuda (el martes)	✔	Está bien: fortaleza con un hecho
2 · D: en mi zona hay pocos talleres	✘	Es del entorno: va en amenazas
3 · D: soy malo en todo lo de clase	✘	Concreta: «Me cuesta..., lo noto cuando...»
4 · O: soy puntual; no he faltado	✘	Es algo suyo: va en fortalezas
5 · A: en agosto muchos talleres cierran	✔	Está bien: amenaza del entorno

CLAVE

Los errores típicos: mezclar dentro y fuera, y escribir debilidades generales.

Un DAFO sin acción es solo una foto

Debilidades

Se corrigen poco a poco.

Fortalezas

Se mantienen y se demuestran.

Oportunidades

Se aprovechan.

Amenazas

Te preparas con tiempo.

CLAVE

Elige un paso pequeño y ponle fecha.

Cuatro preguntas para la meta de Thiago

Debilidad: «Me salto pasos para ganar tiempo».

1

¿Qué voy a hacer?

Seguir la ficha técnica en cada práctica y marcar cada paso hecho.

→

2

¿Cuándo empiezo?

El lunes 18 de enero.

→

3

¿Cuándo lo reviso?

El viernes 29 de enero.

→

4

¿Quién me ayuda?

Marga, su profesora de cocina.

CLAVE

Pequeño y con fecha, se cumple. Grande y sin fecha, se olvida.

Lo que no cambia y lo que sí

12 ene

La noticia

Úrsula le confirma la fecha.

18 ene

Empieza su meta

Sigue la ficha y marca cada paso.

29 ene

Revisión

Lo revisa con Marga.

3 may

Empieza su grupo

Él aún no tiene 16 años.

24 may

Empieza él

En El Mirador del Río, hasta el 18 de junio.

CLAVE

En mayo, con Marga, ensaya servicios con prisa sin saltarse pasos.

Lo de este mes y lo de dentro de un año

🎯

Meta

Lo que quieres conseguir, concreto y con fecha: «Desde el 18 de enero seguiré la ficha técnica...».

VS



Expectativa realista

Lo que esperas en un año: «Estar en 2.º, con mi formación en empresa hecha, y sacar yo solo un plato del menú».

CLAVE

Una expectativa realista une lo que te gusta, lo que sabes hacer y lo que quieres mejorar.

Tres tareas al día

Cada noche	Elige tres tareas para mañana	No más: que se puedan cumplir
Primero	Lo importante y urgente	Urgente: hay que hacerlo hoy o mañana
Después	Lo importante, aunque no corra prisa	Importante: te acerca a tu meta

CLAVE

Olga lo resume así: «Primero, lo que puedes hacer hoy».

🙋 PREGUNTA PARA LA CLASE

Ver respuesta

Es lunes 18 de enero. ¿Qué tarea de la lista de Thiago es importante y urgente?

A Mirar vídeos de recetas

B Contestar el grupo del partido

C Lavar la chaquetilla para la práctica del martes

CASO RESUELTO · PASO A PASO

El DAFO de Thiago



Thiago decide · Nieves le ayuda

Jueves, 14 de enero de 2027. Caso ficticio.

1. **¿Qué ha pasado?.** Empezará la formación en empresa el 24 de mayo, no el 3. La fecha no depende de él.

2. **¿Qué hay dentro de mí?.** F: emplata a tiempo en el comedor pedagógico; aprende técnicas a la segunda. D: se salta pasos; se desanima si algo no sale.

3. **¿Qué hay fuera?.** O: formación del 24 de mayo al 18 de junio; en mayo, plan de trabajo con Marga. A: empieza tres semanas después; en junio, con la terraza, hay más prisa.

4. **¿Qué hago ahora?.** Desde el lunes 18 sigue la ficha y marca cada paso; lo revisa con Marga el viernes 29. En mayo ensaya servicios con prisa.

✔ **No puede cambiar la fecha, pero sí cómo llega: «Empiezo más tarde, pero llego preparado».**

Una fortaleza del taller y un dato del entorno



SC · Comercio

F: cuadrar la caja sin errores. O: en rebajas y Navidad refuerzan plantilla.



IC · Informática

F: configurar un router. O: negocios pequeños necesitan ayuda con sus equipos.



MV · Vehículos

F: cambiar una rueda. A: algunos talleres piden carné de conducir.



CR · Cocina

F: emplatar a tiempo. O: en verano las terrazas buscan personal.



PE · Peluquería

F: un recogido en el tiempo de una cita. A: en verano algunos salones cierran.



AJ · Agrojardinería

F: reconocer una plaga. O: en primavera y verano los viveros tienen más trabajo.

CLAVE

Pregunta a tu tutor o tutora si el dato se cumple en tu zona y anota la fecha.

REPASO

Ideas clave

- La autoestima es la valoración que haces de ti; si es realista, ves lo que haces bien y lo que te falta.
- Infravalorarte te frena al buscar empleo; creerte perfecto también.
- Cambia una frase que te hunde: busca «siempre», «nunca», «todo» o «nada», escribe el hecho y añade qué puedes hacer tú.
- El diario guarda cada semana algo que has hecho bien.
- En el DAFO, fortalezas y debilidades miran dentro de ti; oportunidades y amenazas, fuera.
- «Hay pocas ofertas» no es una debilidad: es una amenaza. Lo de fuera se comprueba, no se inventa.
- Una buena meta dice qué harás, cuándo empiezas, cuándo lo revisas y quién te ayuda.
- Cada noche, elige tres tareas: primero la importante y urgente; después, la importante.



¡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**