

Cofinanciado por
la Unión Europea



Este proyecto ha sido cofinanciado con el apoyo del programa Erasmus+ de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones de sus autores, y ni la Comisión Europea ni el SEPIE se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida.

Tema

Gestión del tiempo personal y preparación para una entrevista de trabajo

Duración

60 minutos

Nivel

Nivel intermedio

Pasos del pensamiento computacional utilizados

- ☐ Descomposición
- ☒ Reconocimiento de patrones
- ☒ Abstracción
- ☒ Pensamiento algorítmico

CAJA DE APRENDIZAJE DE ACTIVIDADES DESENCHUFADAS

La entrevista de trabajo

En esta actividad sin dispositivos electrónicos, los participantes deben diseñar una rutina matutina eficaz que les permita estar totalmente preparados para una entrevista de trabajo importante. Se les asigna un margen de tiempo determinado (por ejemplo, entre dos y tres horas antes de la entrevista), junto con una serie de tareas, como levantarse, arreglarse, desplazarse, repasar los materiales y gestionar situaciones inesperadas.

El reto consiste en organizar estas tareas en una secuencia realista y eficiente, asegurándose de que todo se complete a tiempo sin estrés ni retrasos innecesarios. Los participantes deben tener en cuenta las prioridades, los plazos y las dependencias entre las distintas acciones (por ejemplo, preparar los documentos antes de salir o tener en cuenta el tiempo de desplazamiento).

Dirigido a:

- ☐ Adultos con bajo nivel de cualificación y escasas competencias digitales
- ☐ Adultos con baja cualificación y con una educación o titulación formal limitada
- ☒ Adultos con bajo nivel de cualificación y escasa participación en oportunidades de aprendizaje permanente o formación

Objetivos de aprendizaje

Analizar los requisitos y las limitaciones que conlleva la preparación para una entrevista de trabajo

Identificar las tareas clave y las prioridades en un plazo de preparación limitado

Identificar patrones en las estrategias y rutinas eficaces para preparar una entrevista

Aplicar la abstracción para centrarse en los pasos esenciales de la preparación y en las consideraciones relativas al tiempo

Diseñar una secuencia de acciones clara y realista para una preparación estructurada

Enfoque metodológico

- ☐ Gamificación
- ☐ Aprendizaje basado en retos
- ☐ Aprendizaje colaborativo
- ☒ Aprendizaje experiencial

Áreas de especialización

a) *Competencias en materia de innovación*

- ☒ Creatividad
- ☒ Pensamiento crítico
- ☐ Resolución de problemas
- ☐ Comunicación
- ☐ Colaboración

b) *Competencias en alfabetización informacional*

- ☒ Capacidad para acceder a la información, comprenderla y analizarla de forma crítica
- ☐ Interpretación de contenidos digitales y visuales
- ☐ Concienciación sobre la influencia y los sesgos de los medios de comunicación

c) *Competencias para la vida y la carrera profesional*

- ☐ Flexibilidad y adaptabilidad
- ☒ Iniciativa y autonomía
- ☐ Sociabilidad y competencia intercultural
- ☒ Productividad
- ☒ Liderazgo y responsabilidad

Resultados del aprendizaje

Organizar una secuencia estructurada de tareas para prepararte de forma eficaz para una entrevista de trabajo

Identificar y priorizar las medidas clave en un plazo de tiempo limitado

Identificar patrones en las estrategias y rutinas de preparación que dan buenos resultados

Centrarse en las acciones esenciales sin perder de vista las limitaciones, como la falta de tiempo

Notas

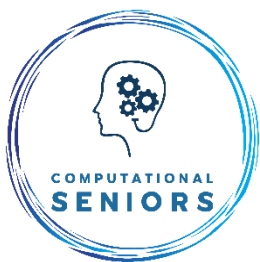
Utiliza un plazo realista y con el que los alumnos puedan identificarse (por ejemplo, entre dos y tres horas antes de la entrevista) para que la actividad resulte creíble.

Incluye una combinación de tareas imprescindibles (higiene, vestirse, documentos, desplazamientos) y otras opcionales (preparación adicional, relajación).

Establece relaciones de dependencia entre las tareas (por ejemplo, imprimir los documentos antes de salir, comprobar la ruta antes de partir).

Añade pequeños obstáculos, como la limitación de tiempo, la incertidumbre de los desplazamientos o los imprevistos de última hora, para aumentar la complejidad.

Evita sobrecargar a los participantes con demasiadas tareas; céntrate en la secuencia y el orden de prioridad.



Cofinanciado por
la Unión Europea

La entrevista de trabajo

Paso 1: Analizar la situación y las limitaciones

A los participantes se les plantea una situación: tienen una entrevista de trabajo importante dentro de unas horas. Se les asigna un margen de tiempo determinado (por ejemplo, entre dos y tres horas antes de salir), una lista de tareas (ducharse, vestirse adecuadamente, preparar los documentos, repasar los apuntes, desayunar, desplazarse, etc.) y posibles limitaciones (incertidumbre sobre el tráfico, tiempo limitado, distracciones).

Revisan todos los elementos y se centran en lo que es esencial para estar listos a tiempo.

Enfoque del pensamiento computacional: Abstracción: identificar las acciones y limitaciones más importantes necesarias para prepararse de manera eficaz.

Paso 2: Identificar patrones en las rutinas eficaces

Los participantes reflexionan sobre qué es lo que hace que una rutina matutina sea eficaz y libre de estrés. Buscan patrones comunes, como el orden de las tareas (por ejemplo, prepararse antes de salir), las dependencias temporales y los procesos habituales de preparación antes de una entrevista.

Utilizan estos patrones para empezar a estructurar una secuencia lógica de acciones.

Enfoque del pensamiento computacional: Reconocimiento de patrones: identificación de estructuras recurrentes en las rutinas de preparación que dan buenos resultados.

Paso 3: Elaborar y justificar la rutina definitiva

Los participantes diseñan una rutina matutina completa paso a paso, ordenando todas las tareas dentro del tiempo disponible. Deben asegurarse de que el plan sea realista, evite conflictos e incluya tiempo suficiente para los desplazamientos y la preparación.

Cada participante o grupo presenta su rutina y explica por qué la ha organizado de esa manera, incluyendo cómo ha gestionado el tiempo y las prioridades.

Enfoque del pensamiento computacional: Pensamiento algorítmico: crear una secuencia clara y ordenada de acciones para alcanzar un objetivo de manera eficiente dentro de unos límites de tiempo.