

# EL SABER NO OCUPA LUGAR

REFRÁN



## IPE I RA 5 (1/1)

- Aprender para mejorar tu empleabilidad.
- Competencias personales clave para mejorar tu empleabilidad.
- Empleabilidad.
- ¿Qué es el Entorno Personal de Aprendizaje (PLE)?
- Elementos del PLE.
- Aspectos a tener en cuenta del PLE.
- Construye y comparte tu PLE.
- Identidad digital.
- Impacto en la empleabilidad de la ID.
- Plan de Desarrollo Individual (PDI).

# APRENDER PARA MEJORAR TU EMPLEABILIDAD



En el 2018 (hace ya unos añitos...) el Consejo Europeo nos hizo una Recomendación y nos señaló cuáles eran las **competencias clave para el aprendizaje permanente**.

Podrías pensar que "esto de Europa" te pilla lejos y que estas decisiones que vienen de instituciones que solo aparecen en aburridos noticieros no te incumben en nada. Pero dame unos minutos ☒☒ y voy a demostrarte que, a veces, ¡sí que dicen cosas interesantes!

Si nos llevamos al terreno de este módulo de IPE el concepto de competencias clave... ¡resulta que la UE te da pistas para saber en qué te tienes que centrar si lo que pretendes es mejorar y potenciar tu empleabilidad a través de la formación continua en el desarrollo de tu vida profesional! Las **competencias profesionales** que exige tu sector son importantes pero las **competencias básicas y transversales** son imprescindibles.



LECTOESCRITURA



STEAM



PERSONAL, SOCIAL Y  
DE APRENDER A APRENDER



EMPREDEDORA



MULTILINGÜE



DIGITAL



CIUDADANA

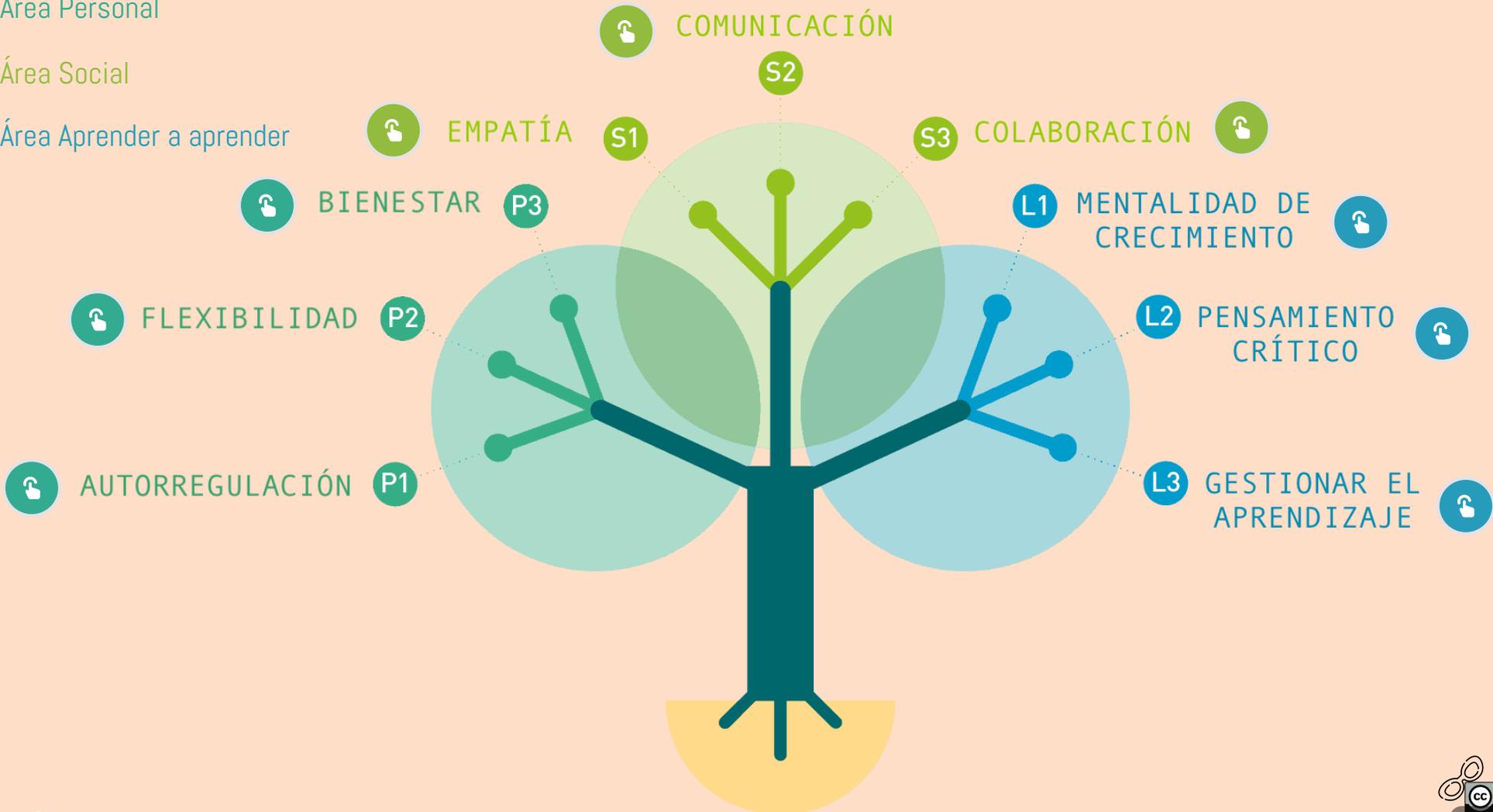


CONCIENCIA Y  
EXPRESIÓN CULTURALES



# Marco de referencia europeo: LifeComp

- P** Área Personal
- S** Área Social
- L** Área Aprender a aprender





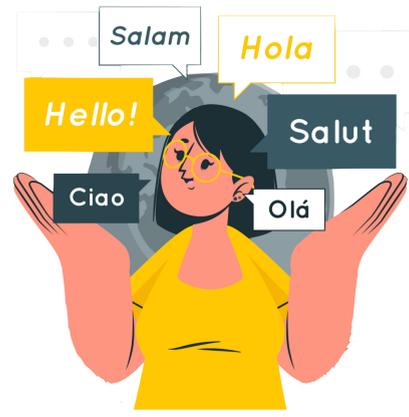
## COMPETENCIA CIUDADANA

Es la habilidad de actuar como ciudadanos/as responsables y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los **conceptos** y **estructuras** sociales, económicos, jurídicos y políticos, así como la **sostenibilidad** y los acontecimientos mundiales.



Por eso es tan importante conocer aspectos como la prevención de riesgos laborales; tus derechos y obligaciones como persona trabajadora; tus responsabilidades y posibilidades si decides montar tu propio negocio; etc. Todos estos conocimientos te hacen crecer no solo como ciudadano/a, también como profesional competente y cualificado/a.





## COMPETENCIA MULTILINGÜE

Se refiere a la habilidad de utilizar **distintas lenguas** de forma adecuada y efectiva para la comunicación. Fíjate si esta competencia mejora tu empleabilidad que tu ciclo formativo tiene el módulo de inglés y, a lo mejor también, el de una segunda lengua extranjera.





## COMPRENDER LA INFORMACIÓN ESCRITA

La comunicación escrita es un apoyo en la empresa para el manejo de la información en toda la **organización**.



## CAPACIDAD DE COMUNICACIÓN ORAL

**Adaptar** tu comunicación a las distintas situaciones profesionales que se presentan en el desarrollo laboral.



## DIÁLOGO CRÍTICO Y CONSTRUCTIVO

Necesaria **interacción** con las personas, empresas e instituciones en el ejercicio de la profesión.





# MARCO EUROPEO DE COMPETENCIAS DIGITALES PARA LA CIUDADANÍA (DIGCOMP)



Una competencia digital debe implicar el uso **seguro, crítico** y **responsable** de las tecnologías digitales para el **aprendizaje en el trabajo** y para la participación en la sociedad.

De esta manera encontramos áreas que abarcan desde la búsqueda y gestión de información, hasta la creación de contenidos digitales, pasando por la seguridad.

Todo esto ya debe sonarte porque de manera "sibilina" lo trabajamos en clase...¿verdad? 😊



ACCESO A FORMACIÓN →





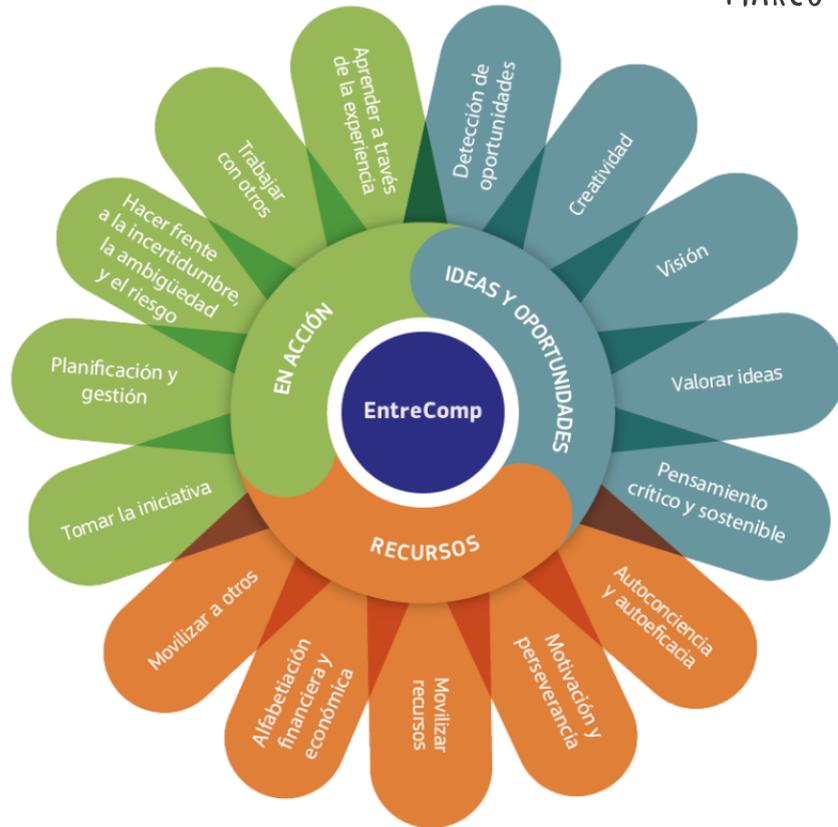
## COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURAL

Implica comprender y respetar la forma en que las ideas y el significado se expresan de **forma creativa** y se comunican en las distintas **culturas**, así como a través de una serie de **artes** y otras manifestaciones culturales. Implica esforzarse por comprender, desarrollar y expresar las **ideas propias** y un sentido de **pertenencia** a la sociedad o de desempeñar una función en esta en distintas formas y contextos.





## MARCO EUROPEO DE COMPETENCIAS DE EMPRENDIMIENTO (ENTRECOMP)



Es un marco de referencia completo y flexible que describe lo que significa ser una persona emprendedora y tener una mentalidad emprendedora. El emprendimiento significa actuar sobre oportunidades e ideas y transformarlas en valor para las demás personas. El valor que se crea puede ser social, cultural o económico.

EntreComp identifica quince competencias en tres áreas fundamentales:

- 1) Ideas y oportunidades.
- 2) Recursos.
- 3) Pasar a la acción.

¡Y ahora dime si todo esto es no te es ya familiar... 😊!



## COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIA EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA

Aplicar el **razonamiento** para resolver los problemas que se dan en el mundo profesional y la habilidad para explicar el mundo que te rodea a partir de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en **pruebas**.



# COMPETENCIAS PERSONALES CLAVE PARA MEJORAR TU EMPLEABILIDAD

En el 2024 el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) lanzó **ComPersonal**, una herramienta pública y gratuita que permite que te autoevalúes tus competencias personales de forma ágil y anónima y recibir inmediatamente después un informe de tu nivel competencial.

Si reflexionas un poquito te darás cuenta que todos los organismos públicos y gran cantidad de instituciones privadas están haciendo un gran esfuerzo por dar a conocer la gran importancia que tienen las **soft skills** para la empleabilidad: tanto para buscar un trabajo como también para el mantenimiento del mismo.



El **Observatorio de las Ocupaciones** del SEPE ha realizado un estudio e informe para dar a conocer las **competencias personales clave para el empleo** más demandadas en el mercado de trabajo a la ciudadanía, a partir del análisis de miles de ofertas de empleo y del referente de la Clasificación ESCO (European Skills, Competences, Qualifications and Occupations), la conclusión es la siguiente:

1. Procesamiento de información, ideas y conceptos.
2. Planificación y organización.
3. Hacer frente a los problemas.
4. Pensar de manera innovadora.
5. Trabajar eficientemente.
6. Adoptar un enfoque proactivo.
7. Mantener una actitud positiva.
8. Demostrar disposición para aprender.
9. Comunicando.
10. Apoyar a los demás.
11. Colaborando en equipos y redes.
12. Liderar a otros.
13. Seguimiento del código ético de conducta.



ACCEDE AL CUESTIONARIO

# EMPLEABILIDAD

Ya sabes que el nombre de este módulo es Itinerario Personal para la Empleabilidad. Si nos paramos un momento a reflexionar y deconstruimos la nomenclatura de IPE tenemos que se trata de un módulo que pretende:

- **ITINERARIO:** acompañarte para que desarrolles un camino, una secuencia, un recorrido...
- **PERSONAL:** ese itinerario es único porque es solo para ti, lo haces tú y solo te sirve a ti.
- **EMPLEABILIDAD:** tu ruta individual persigue un objetivo: que adquieras un conjunto de aptitudes y actitudes que te permitan conseguir y conservar un empleo (no lo digo yo, es la definición que hace la RAE de este término 😊).

De esta definición de empleabilidad se deduce fácilmente que, tu capacidad de **ADAPTACIÓN al ENTORNO LABORAL** es súper **IMPORTANTE** para conseguir la empleabilidad 🤪 (ya quieras trabajar por cuenta ajena, por cuenta propia o para la Administración Pública).

Por lo tanto, se hace lógico que quieras conocer cómo puedes aprender en tu día a día para conseguir esa capacidad de adaptación continua al entorno laboral (que te hace ser una persona **emprendedora** y **empleable**).

Y aquí es donde entra en juego un súper concepto: el **ENTORNO PERSONAL DE APRENDIZAJE**.



# ¿QUÉ ES EL ENTORNO PERSONAL DE APRENDIZAJE (PLE)?



¿Cómo aprendes? Te has parado alguna vez a pensarlo...

¿Todo lo que aprendes, por ejemplo de tu ciclo formativo o de tu sector profesional, lo aprendes en la Escuela? 🤔

Todas las personas tenemos un **Entorno Personal de Aprendizaje**, y tú también (lo conocemos por sus siglas en inglés como PLE *Personal Learning Environment*). En tu PLE tú decides quienes son tus referentes, escoges a tus maestros/as, fijas tus objetivos, seleccionas tus herramientas, los contenidos que te interesan... Todo ello lo puedes hacer de manera analógica pero, como estamos en el siglo XXI, está claro que hoy por hoy lo haces de manera **DIGITAL**. **Internet** nos brinda un mundo de posibilidades de aprendizaje que no podemos desaprovechar, ¿no te parece?

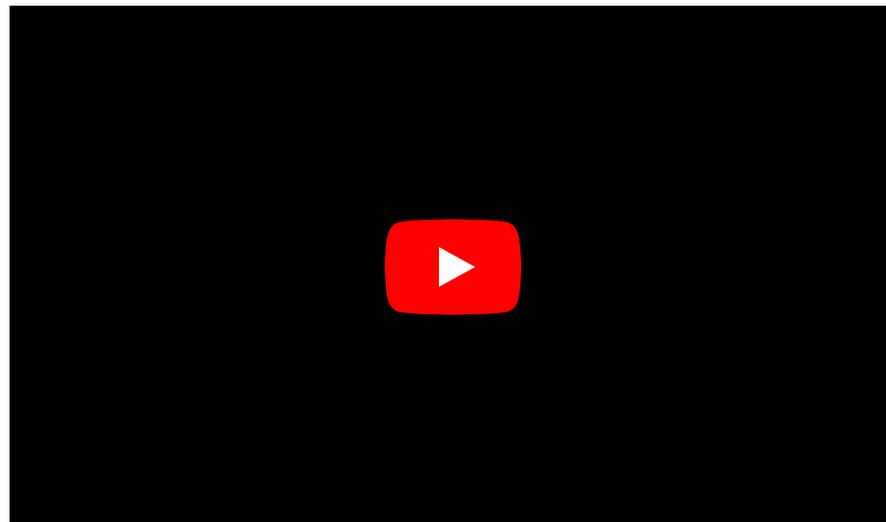
No aprendemos de forma lineal, lo hacemos a través redes donde el principal protagonista es el individuo. Conectamos con personas, organizaciones, sitios webs, blogs, revistas, bases de datos, redes sociales... El acto de aprender va de eso, de crearnos una **red** donde usamos **conectores** para dar forma a nuestra compleja fuente de conocimiento en el que intervienen múltiples herramientas, usamos diferentes mecanismos, hacemos un sinfín de actividades... y todo esto lo desarrollamos con una actitud proactiva hacia el aprendizaje.

Una cosa fantástica de tu PLE (y del mío, que yo también lo tengo ☒☒) es que no tienes como objetivo alcanzar un Título, no hay una estructura institucional que te someta a examen... es la manera que tú eliges libremente de aprender. Estoy convencida que ya tienes tu PLE (incluso de manera incipiente) hace ya tiempo aunque no te hayas dado cuenta de ello. Pero para sacarle todo su potencial en el ámbito laboral vamos a trabajarlo con consciencia, a construirlo, a hacerlo visible y, en definitiva, a pensar sobre él. Es una pieza clave para impulsar y darle eficacia al diseño de tu **Itinerario Personal para la Empleabilidad**.

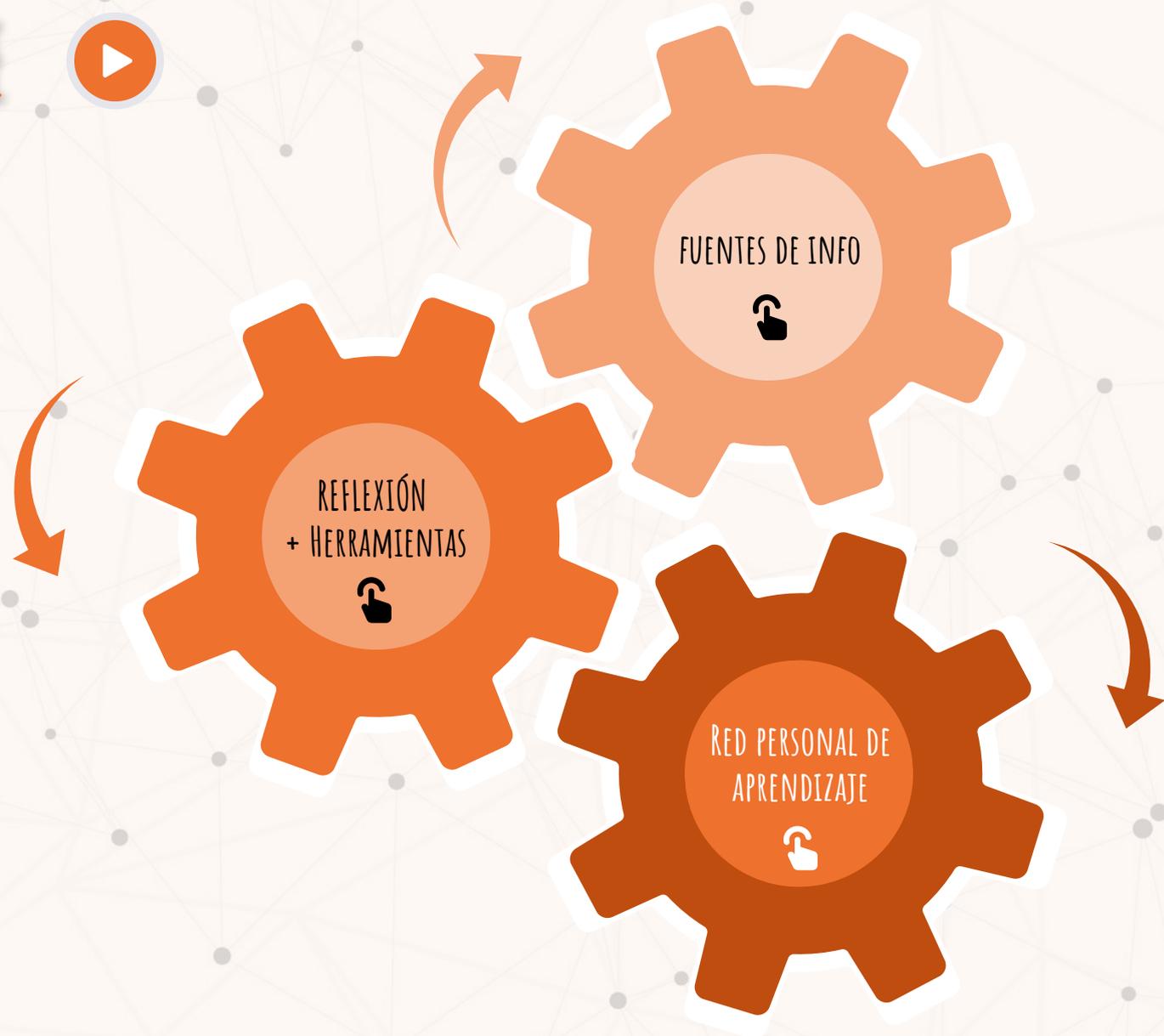


# PLE

Quiénes son unos auténticos cracks en esto del PLE  
en nuestro país son *Linda Castañeda* y *Jordi Adell*



# ELEMENTOS DEL PLE





## RECUPERAR Y ADMINISTRAR INFORMACIÓN

Es toda la información súper valiosa que encuentras por internet y con la que aprendes. ¿Dónde accedes a esa información? ¿Dónde lees, escuchas o visualizas la información?

Evidentemente, estos recursos o fuentes de información no nacen de la nada, hay una persona detrás que los crea y los comparte para que tú puedas beneficiarte de ello y aprender.

Son **herramientas de acceso a la información**, como por ejemplo, las webs y blogs que consultas, los vídeos de YouTube o Vimeo que visualizas, las revistas que lees, las newsletter que te llegan a tu correo electrónico, tu podcast favorito, etc.

También forman parte de tu PLE todas las herramientas de **Inteligencia Artificial** (IA) que usas... Cuando consultas en ChatGPT... ¿qué crees que estás haciendo? 🤖



¿QUÉ ES UN PLE?





## REFLEXIÓN + CREAR CON HERRAMIENTAS

Con lo que lees, ves y escuchas después... ¡**reflexionas y haces cosas!** Y entre esas cosas que se hacen está la modificación y creación de información.

Además, para ello, usas herramientas, es decir, instrumentos que eliges para mantener una comunicación con las personas que forman parte de tu Red Personal de Aprendizaje.

Se trata de las **herramientas de creación y edición de información** que utilizas, por ejemplo, para publicar.

Un ejemplo:

**Fuente de información:** He aprendido una receta típica de Cantabria viendo un vídeo: Sorropotún de bonito.

**Reflexión:** Esa receta me ha molado y le he estado dando vueltas porque creo que la puedo adaptar con los ingredientes que tengo en mi entorno local en Andalucía (melva canutera de Adra -Almería- o atún rojo de almadraba típico en Barbarte -Cádiz-).

**Creación con herramienta:** Quiero compartir esta receta que me ha salido estupenda, y para ello, voy a utilizar una herramienta de creación y de edición de la que soy fan: Genially.

**Red Personal de Aprendizaje:** Creo que esta receta le puede venir bien a otros restaurantes y la comparto a colegas cocineros/as a través de Instagram.



## RED PERSONAL DE APRENDIZAJE: COMPARTIR Y RELACIONARSE

Es el conjunto de personas con el que mantienes contacto en el entorno virtual en el que te mueves y donde se **comparte** la información que te interesa.

Aquí es donde usas **herramientas de red social** como son TikTok, Instagram, etc.



# ASPECTOS A TENER EN CUENTA DEL PLE

Para sacarle todo el potencial a tu PLE...



- Piensa una cosa: ¡tu PLE es **único**, es solo tuyo! Y, además, es tu responsabilidad (y de nadie más).
- Es una herramienta tremendamente poderosa para el **aprendizaje permanente** (tanto para desarrollar nuevas competencias como para poner en práctica y potenciar las que ya posees).
- Debes **participar activamente** en tu PLE, se espera de ti que no solo seas una persona consumidora de contenido sino que también produzcas contenido para otras personas. Tal vez, aún no estés en nivel de experto/a en tu profesión, pero eso no significa que en tu PLE no puedas echarle una mano a alguien.
- Debes conseguir mantener **relaciones de confianza**, que te permitan consultar (y ser consultado/a), pedir ayuda o consejo (o darlo).
- El PLE está en continua **evolución**: crece, cambia, migra, elimina, etc. Construir tu PLE implica buscar, seleccionar, decidir, valorar y montar tu propia red de recursos y flujos de información. Esto es lo que llamamos **curación de contenidos** ☒
- Tu PLE no lo consigues de la noche a la mañana, necesita de tiempo y mimo. ... "**despacito, pero sin pausa**" (lo siento, no lo puedo evitar, ya sabes que me fascina la sabiduría popular y me puede un dicho o un refrán 🤔).

# CONSTRUYE TU PLE

DISEÑA Y COMPARTE TU PLE





## CREA

Vas a poner en práctica tu competencia digital configurando tu PLE para la empleabilidad, un PLE que te permita alcanzar tu plan de desarrollo individual.



## COMPARTE

Luego compartirás la URL de tu PLE en el foro del aula virtual y justificarás como tu PLE mejora tu empleabilidad y te permite alcanzar tu plan de desarrollo individual.

Después, haremos una puesta en común en clase y sacaremos entre todos/as algunas conclusiones... ¡Verás qué interesante! 😊



# IDENTIDAD DIGITAL

La Identidad Digital es el conjunto de informaciones publicadas en Internet sobre nosotros y que componen **la imagen que los demás tienen de nosotros**: datos personales, imágenes, noticias, comentarios, gustos, amistades, aficiones, etc. Todos estos datos nos describen en Internet ante los demás y determinan nuestra reputación digital, es decir, la opinión que los demás tienen de nosotros en la red.

Esta identidad puede construirse sin que se corresponda exactamente con la realidad. Sin embargo, lo que se hace bajo esa identidad digital tiene sus consecuencias en el mundo real y viceversa. La identidad digital es la traslación de la identidad física al mundo online.

Fuente: *Consejería de Educación, FP, Actividades Físicas y Deportes del Gobierno de Canarias*

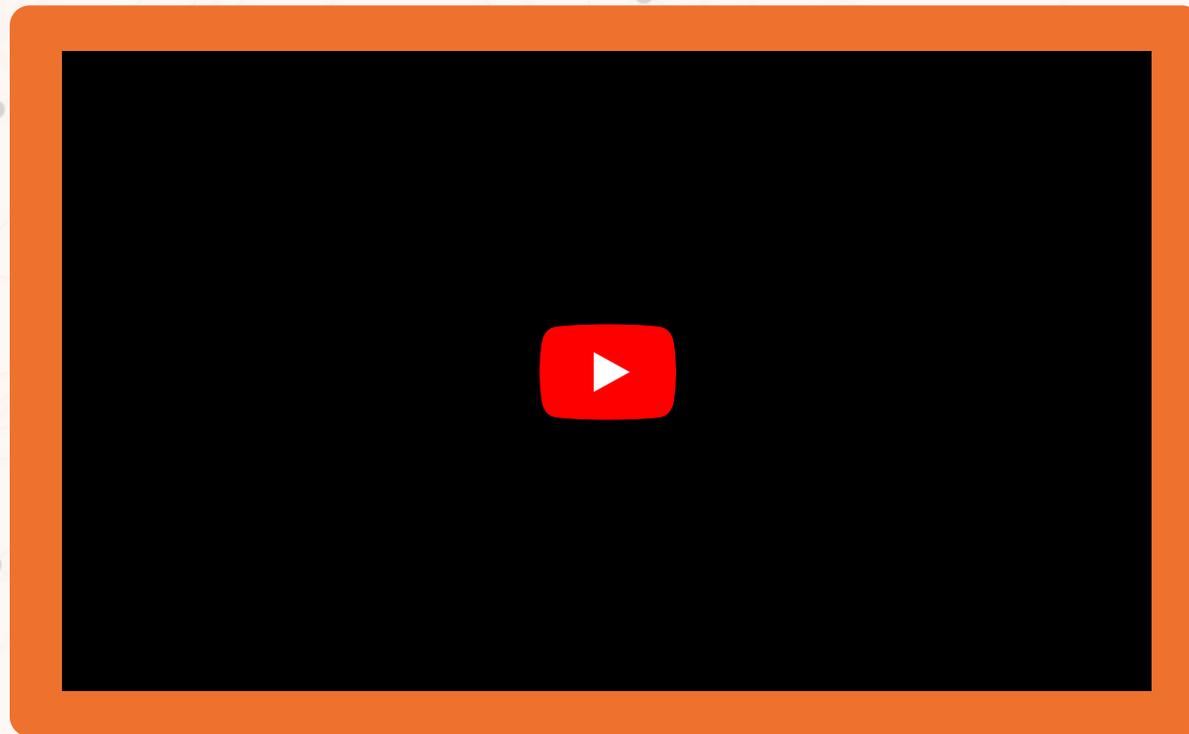
MOOC "POTÉNCIATE CON REDES SOCIALES"

universidadurjc



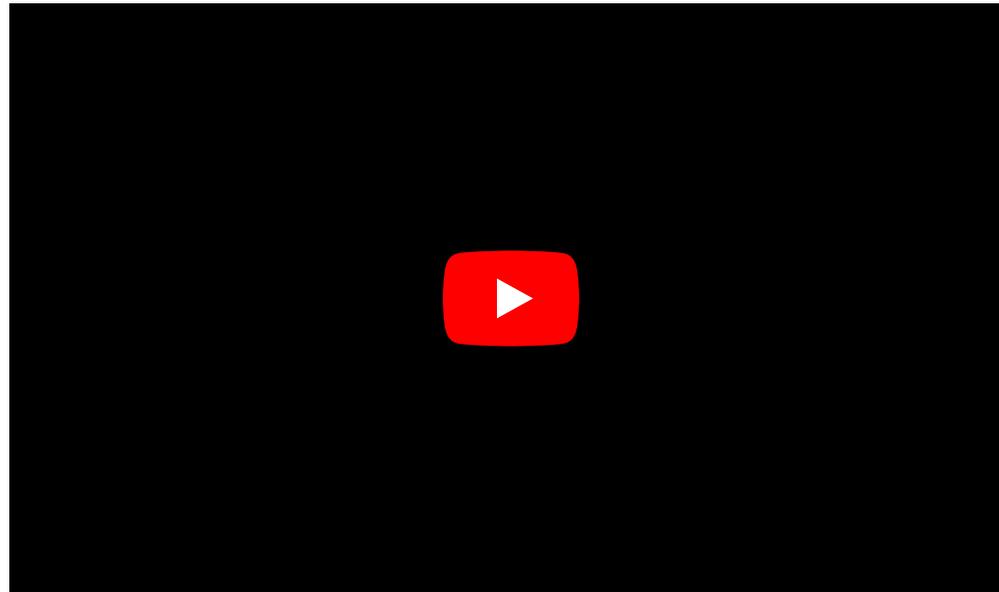
+ INFO

+ INFO





## POTÉNCIATE CON REDES SOCIALES

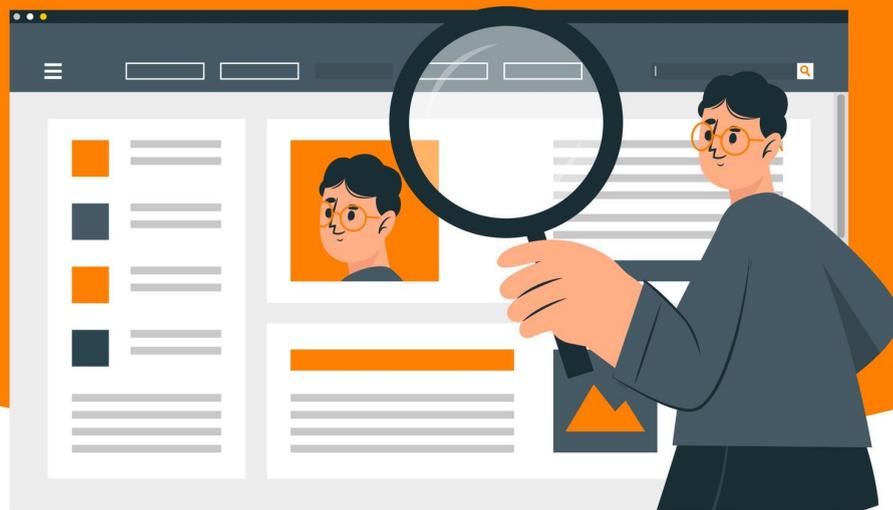


Acceso a la lista de reproducción del Mooc





# ¿Cómo comprobar qué información hay en Internet sobre ti?



Realiza búsquedas en Google, Bing, Yahoo! u otro buscador escribiendo tu nombre y apellidos o cualquier otro dato que ayude a identificarte en la Red: correo electrónico, teléfono, nombre de tu empresa, etc.



Haz uso de buscadores específicos de redes sociales (Mention, Social Searcher, etc.) para localizar y monitorizar información sobre ti en estos canales.



Configura alertas con Google u otras herramientas de monitoreo para recibir notificaciones si se menciona tu nombre u otra cuestión relacionada contigo.



Ten en cuenta que tu identidad digital no solo se compone de lo que publicas en la red, sino también de lo que publican los demás. Presta atención a lo que se dice y toma medidas si surge algún problema.

**#OSIconsejo**

[www.incibe.es/ciudadania](http://www.incibe.es/ciudadania)

## ¿Cómo cuido mi reputación online?



Indaga sobre ti en motores de búsqueda. Si encuentras contenido que no te gusta, elimínalo si tienes permisos para ello. En caso contrario, solicita su eliminación a la plataforma donde está publicado.



Piensa antes de publicar contenido en Internet si puede malinterpretarse, disgustar y ofender a otros usuarios si no se conoce el contexto.



Interactúa de forma positiva en línea. Respeta las opiniones de los demás y evita discusiones innecesarias que perjudiquen tu imagen.



Utiliza las opciones de privacidad que proporcionan las redes sociales y otros sitios web para controlar quién puede ver lo que publicas.



Si alguien publica algo negativo sobre ti, trata de resolver el problema de manera privada y cordial para solicitar su retirada. Si no atiende a tus peticiones, solicita a la plataforma su eliminación.

#OSIconsejo

[www.incibe.es/ciudadania](http://www.incibe.es/ciudadania)

# IDENTIDAD DIGITAL Y SU IMPACTO EN LA EMPLEABILIDAD



Es súper evidente que, al construir tu PLE y tu comunidad, debes cuidar "muy mucho" tu identidad digital... todo lo que haces en la red genera una **huella** rastreable (para bien o para mal) y esto, te guste o no, tiene impacto en tu empleabilidad.

?

NO CONFUNDIR CON  
MARCA PERSONAL 

CONSULTA EL SIGUIENTE  
ARTÍCULO 

**InfoJobs**



No es cierto que si no estamos  
en redes no existimos, pero si no  
estamos ¿cómo nos van a  
encontrar?

*Eva Collado Durán*  
Experta en marca personal



## IDENTIDAD DIGITAL

Es el **rastro** que dejamos en la red al interactuar en las diferentes plataformas virtuales y creando contenido. Son todos los datos que pueden existir sobre nosotros/as en la red.

VS

## MARCA PERSONAL

Es cómo nos **diferenciamos**, promovemos y presentamos en las redes sociales como PROFESIONALES dando una propuesta de valor de lo que hacemos.



## ¿Te has buscado alguna vez por internet?

You can select more than one answer

Sí, alguna vez puntual

Sí, con cierta frecuencia lo hago

No, hasta ahora no lo he hecho nunca

Send

# PLAN DE DESARROLLO INDIVIDUAL (PDI)

Llegados a este punto... y con todo el recorrido que ya llevamos hecho juntos/as... tienes ya las habilidades necesarias para que diseñes tu **Plan de Desarrollo Individual**.

Este es un término que proviene del mundo empresarial y que consiste en una estrategia para mantener motivado a los recursos humanos, aumentar el desempeño y obtener los resultados productivos deseados. La idea es alinear los intereses de la organización con las aspiraciones personales del empleado o empleada.

En el contexto del módulo de **IPE** el Plan de Desarrollo Individual va a consistir en un plan estructurado en el que defines qué es lo verdaderamente importante para ti y qué es lo que quieres lograr en el ámbito personal y profesional; que establezcas tus objetivos y metas profesionales a medio y largo plazo así como las estrategias que te van a permitir alcanzarlo.

Soy consciente que, dicho así, puede parecer una tarea enorme pero... ¡no te asustes!, si haces un pequeño esfuerzo y echas la mirada atrás te darás cuenta que ya tienes mucho recorrido, más de lo que crees. Fíjate 🌟🌟:

- En el **Resultado de Aprendizaje (RA) 1** has hecho un análisis de tu sector profesional, has identificado las oportunidades de empleo que ofrece y qué es lo que demanda el sector y terminaste haciendo tu primer acercamiento a partir del análisis de tu Zona de Desarrollo Próximo. Ahora, en estos meses, has aprendido un montón más y lo que pusiste en su momento toca revisarlo de nuevo y actualizarlo.
- En los **Resultados de Aprendizaje 2 y 3** has conocido otros aspectos del sector: la exigencia de ser una persona segura y las condiciones laborales que ofrece. Estoy convencida de que la información que trabajaste en ese momento te ha dado una nueva visión del sector profesional (nueva o con más profundidad y matices de lo que tenías antes).
- Por último, en el **Resultado de Aprendizaje 4** nos hemos detenido en reflexionar sobre aspectos más personales a partir del Ikigai y el DAFO, estableciendo algunos objetivos y diseñando un pequeño plan de acción con el CAME.

¡Ves! Ya tienes mucho hecho, ahora solo queda plasmarlo y terminar de matizarlo en el Plan de Desarrollo Individual.

# PLAN DE DESARROLLO INDIVIDUAL (PDI)

## ¿QUÉ CONTIENE EL PDI?

- 1º Define tus metas 
- 2º Prioriza 
- 3º DAFO 
- 4º Habilidades 
- 5º ¡Acción! 
- 6º ¿Quién puede ayudarte? 
- 7º Entorno Personal de Aprendizaje 

Vas a presentar tu PDI en soporte digital a través de una URL que dejarás en el aula virtual.

Para ello, te aconsejo utilizar una herramienta como Google Sites.



Google Sites

## ¿CÓMO HACER EL PDI?





## PRIORIZA

Coge esos diez objetivos y **órdenalos** (de más a menos importante). **Justifica** tu jerarquía.

Luego, coge los **5 objetivos** que has decidido que son más importantes y enúncialos con el criterio SMART ¿te acuerdas?



Específicos



Medibles



Alcanzables



Realistas



Temporalizables



## HABILIDADES

Para lograr algo que nunca has logrado antes, necesitas desarrollar habilidades que nunca antes habías tenido y comenzar a trabajar en esas habilidades lo antes posible.

¿Qué habilidades o conocimientos te ayudarán a lograr tus 5 objetivos?

Escribe una lista de las habilidades que necesitas desarrollar y que te ayudarán a lograr tus objetivos.

Fuente:  Rosana Rosas



## ENTORNO PERSONAL DE APRENDIZAJE

Hasta ahora, has hecho tu PLE en el momento actual, analizando en el presente quién y qué forma parte de tu Entorno Personal de Aprendizaje.

El Plan de Desarrollo Individual es una mirada al futuro estableciendo los pasos y acciones que vas a dar para alcanzar los objetivos que te has propuesto.

Para ello, tu PLE se hace imprescindible y por eso, debes adaptarlo y actualizarlo con este propósito de mirar hacia delante.



## DAFO

Centrándote en los 5 objetivos que has seleccionado, haz una reflexión comentando tus **Debilidades**, **Amenazas**, **Fortalezas** y **Oportunidades** con respecto a estos 5 objetivos.

Puedes inspirarte la matriz DAFO que hiciste en su momento. Es posible que algunos puntos sean comunes... o no... es tu Plan de Desarrollo Individual, tú decides lo que tiene más sentido.

A lo mejor, los objetivos están interrelacionados y puedes hacer el DAFO en conjunto. También puede darse el caso que los objetivos deban analizarse uno por uno... dependerá de cada uno/a.



## DEFINE TUS METAS

¿Que es importante para ti? ¿Qué nuevas habilidades quieres adquirir? ¿Qué logros te harían más feliz? ¿Tienes algún sueño incumplido que ahora estés listo/a para cumplir? ¿Quieres pasar a la siguiente etapa de tu carrera? ¿Quieres conseguir un mejor trabajo? ¿Qué puesto de trabajo concreto quieres ocupar?

El primer paso es definir metas que sean realmente importantes para ti. Puede ser algo relacionado con tu carrera, pero también algo que enriquecerá o mejorará tu vida personal y que tendrá repercusión en tu carrera profesional (como aprender un nuevo idioma, un nuevo programa o app, etc).

Escribe **10 objetivos** que sean realmente importantes para ti. Para ello, puedes inspirarte en el lienzo Ikigai y en el canvas que hiciste con los objetivos a corto y largo plazo.

Fuente:  Rosana Rosas



## ¡ACCIÓN!

Para cumplir tus objetivos y desarrollar las habilidades que necesitas... ¿qué vas a hacer? Está claro que del cielo no van a caer...

De cada objetivo y habilidad escribe, al menos, **dos acciones** que vas a realizar en un tiempo definido. Hazlo de forma concreta y específica y, por supuesto, lo más realista posible (de lo contrario este PDI no sirve absolutamente de nada 😞).



## ¿QUIÉN PUEDE AYUDARTE?

¿A quién puedes recurrir para que te eche una mano con estos objetivos y habilidades? ¡Ni se te ocurra pensar que puedes hacerlo tú todo solo/a!

Haz una lista con las personas que piensas que pueden ayudarte para cumplir tus metas.

Recupera también tu Entorno Personal de Aprendizaje (PLE), piensa si hay algún contacto del que podrías tirar o, es más, actualiza tu **PLE para que te ayude a conseguir tus objetivos** y desarrollar las habilidades que necesitas. Todo está interconectado 😊