

## Actividad 1: Trabajar Bajo Presión – Reflexión

**Tiempo: 45 minutos**

**Materiales: Folletos impresos de la tabla que viene a continuación**

Trabajar bajo presión significa ajustarse a plazos estrictos y hacer frente a más de un plazo o límite de tiempo – con frecuencia, sientes que estás haciendo “malabarismos” con muchas tareas en competencia-. La gestión del tiempo es importante. (Documentarse aparte sobre esto).

### TRABAJO INDIVIDUAL

1. Es probable que se te pida hablar de esto en una entrevista, así que pensar y responder a las preguntas planteadas a continuación te preparará para ello.



Esta actividad sigue el **MÉTODO STAR**, el cual resulta muy útil para entrevistas. Para mostrar un ejemplo de tu competencia describe una **SITUACIÓN**, las tareas/cosas que hiciste en esa situación, la **ACCIÓN** que emprendiste y los **RESULTADOS**.

### Trabajar bajo presión

1.	<b>El mejor ejemplo que tengo sobre gestionar bajo presión.</b>	
2.	<b>Contexto: ofrece detalles sobre las circunstancias que originaron la presión o el plazo estricto.</b>	
3.	<b>Nivel de responsabilidad en esta ocasión. Escala o dimensión del trabajo o de la actividad.</b>	
4.	<b>Contribución personal: ¿qué hice?</b>	
5.	<b>¿Qué medida tomé para ayudarme a hacer frente a la presión y el estrés?</b>	

6.	<b>¿Quién más estaba implicado – y qué hicieron? ¿Cómo me impliqué o trabajé con otros en esa ocasión?</b>	
7.	<b>Prueba de la capacidad de trabajar con otros bajo presión.</b>	
8.	<b>Los resultados. En qué medida se cumplieron los plazos o se completó el trabajo.</b>	
9.	<b>¿Qué funcionó bien en esa ocasión?</b>	
10.	<b>¿Qué lecciones aprendí de esa ocasión?</b>	
11.	<b>¿Qué haría de manera diferente en otra ocasión?</b>	
12.	<b>¿Qué frecuencia tiene este ejemplo para mí (sucede diariamente/semanalmente/a veces/con poca frecuencia)?</b>	
13.	<b>Ofrece los detalles de un ejemplo reciente (o de un segundo ejemplo)</b>	
14.	<b>Ofrece los detalles de un tercer ejemplo, a ser posible de sentido opuesto.</b>	
15.	<b>¿Cómo podría aplicarse esta competencia a otras situaciones?</b>	
16.	<b>¿Cómo mido mi éxito para esta competencia?</b>	

2. Anota ideas y reflexiones en la lista de consejos y trucos...