

SOLUCIONES EVALÚATE TÚ MISMO

ITINERARIO PERSONAL PARA LA EMPLEABILIDAD I

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN AL SECTOR PRODUCTIVO Y DEFINICIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

1. ¿Qué grupo incluye a las personas que están disponibles para trabajar, pero no tienen trabajo?:

- a) Población activa.
- b) Población inactiva.
- c) **Parados.**

2. ¿Por qué es importante el desarrollo profesional continuo?:

- a) Para evitar la competencia.
- b) **Para mantenerse relevante en el mercado laboral.**
- c) Para reducir gastos en formación.

3. ¿Cuál de las siguientes habilidades es esencial para un *social media manager*?:

- a) Diseño gráfico avanzado.
- b) **Interacción con la audiencia en línea.**
- c) Contabilidad financiera.

4. ¿Qué indica una alta tasa de actividad en el mercado laboral?:

- a) **Mayor participación de la población en la economía.**
- b) Problemas de desempleo.
- c) Existencia de economía informal.

5. ¿Qué determina la interacción entre la oferta y la demanda en el mercado laboral?:

- a) **Estado del mercado laboral.**
- b) Situaciones de desempleo.
- c) Salarios más altos.

CAPÍTULO 2. COMPETENCIAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

1. ¿Cuál es la humedad relativa recomendada en un lugar de trabajo?:

- a) 20 % - 40 %
- b) 50 % - 90 %
- c) 30 % - 70 %

2. ¿Qué son las técnicas de protección en el entorno laboral?:

- a) Minimizar las consecuencias de un accidente.
- b) Acciones para eliminar riesgos.
- c) Identificar y evaluar riesgos.

3. ¿Qué técnica se utiliza para identificar las causas potenciales de un accidente o enfermedad?:

- a) Análisis de modos y efectos de fallos (FMEA).
- b) Método cualitativo.
- c) Análisis de árboles de fallos.

4. ¿Qué tipo de accidentes se consideran *in itinere*?:

- a) Accidentes ocurridos en el trabajo.
- b) Accidentes causados por imprudencia.
- c) Accidentes sufridos al trasladarse al trabajo.

5. ¿Cuál es uno de los pilares fundamentales de la acción preventiva en el trabajo?:

- a) Evaluación.
- b) Supervisión.
- c) Planificación.

CAPÍTULO 3. INVESTIGACIÓN Y REFLEXIÓN SOBRE ITINERARIOS ACADÉMICOS Y PROFESIONALES

1. ¿Qué son los itinerarios educativos y profesionales?:

- a) Rutas de formación y carrera.
- b) Programas individuales de la universidad.
- c) Opciones de empleo temporal.

2. ¿Qué es el aprendizaje dual?:

- a) Formación teórica sin práctica.
- b) Modelo que combina aula y trabajo.
- c) Cursos solo en línea.

3. ¿Cuál es el propósito principal de realizar un plan de emergencia en el trabajo?:

- a) Aumentar la producción.
- b) Mejorar la reputación de la empresa.
- c) Proteger la salud y seguridad de los empleados.

4. ¿Qué tipo de medidas son consideradas técnicas en la prevención de riesgos laborales?:

- a) Modificaciones organizativas.
- b) Formación y capacitación.
- c) Eliminación de riesgos.

5. ¿Cuál es una forma de implementar el aprendizaje autodirigido?:

- a) Asistir a un curso presencial obligatoriamente.
- b) Leer libros y artículos sobre un tema de interés.
- c) Participar solo en conferencias pagadas.

CAPÍTULO 4. PLANIFICACIÓN DE UN ITINERARIO PERSONALIZADO

1. ¿Qué herramienta gratuita puede ayudar en la orientación académica y profesional?:

- a) Programa “Descubre”.
- b) Portal “Formación”
- c) **Aplicación “Decide”.**

2. ¿Cuál es una opción para adquirir formación complementaria a lo largo de la vida profesional?:

- a) Programas de intercambio estudiantil.
- b) Vacaciones educativas.
- c) **Estudios de posgrado.**

3. ¿Cuál es un componente esencial a considerar al evaluar el perfil personal para definir un objetivo profesional?:

- a) **Reevaluar habilidades, intereses y valores.**
- b) Identificar el tiempo disponible.
- c) Considerar la ubicación geográfica.

4. ¿Qué aspecto se debe considerar al realizar una evaluación personal para elegir una profesión?:

- a) Ubicación geográfica.
- b) Apariencia física.
- c) **Intereses.**

5. ¿Qué tipo de formación combina teoría y práctica con un contrato de aprendizaje para jóvenes desempleados?:

- a) Formación por demanda.
- b) **Formación en alternancia con el empleo.**
- c) Formación bonificada.

CAPÍTULO 5. ESTRATEGIAS DE ACCESO AL MERCADO DE TRABAJO POR CUENTA AJENA

1. ¿Qué papel desempeña el *networking* en la búsqueda de empleo?:

- a) Aumenta la competencia entre candidatos.
- b) Ayuda a acceder a oportunidades no publicadas.
- c) Limita las opciones de trabajo.

2. ¿Qué se define como el porcentaje de la población activa que se encuentra sin empleo y buscando trabajo activamente?:

- a) Tasa de actividad.
- b) Demanda de empleo.
- c) Tasa de paro.

3. ¿Qué refleja un valor elevado de la tasa de actividad?:

- a) Mayor participación de la población en la economía.
- b) Alto desempleo.
- c) Disminución de la población inactiva.

4. ¿Qué aspecto evalúan los test de atención y concentración?:

- a) Capacidad para resolver problemas creativamente.
- b) Capacidad para mantener la atención en una tarea.
- c) Capacidad para realizar cálculos matemáticos.

5. ¿Qué papel desempeñan las empresas de trabajo temporal (ETT) en el mercado laboral?:

- a) Proporcionan contratos indefinidos automáticamente.
- b) Actúan como intermediarias entre trabajadores y empresas usuarias.
- c) Solo ofrecen servicios de formación y capacitación.

CAPÍTULO 6. CONOCIMIENTO DE LA RELACIÓN LABORAL Y NORMATIVA APLICABLE

1. ¿Cuál es el deber de los trabajadores en relación con la confidencialidad de la información en la empresa?:

- a) Mantener la confidencialidad de la información sensible.
- b) Divulgar información confidencial a terceros.
- c) Usar datos de la empresa para fines personales.

2. ¿Qué debe comunicar el trabajador a la empresa?:

- a) Cambio de salario.
- b) Cambio en sus datos personales.
- c) Cambio de cliente asignado.

3. ¿Cuál es la duración general de la prestación por maternidad en España?:

- a) 8 semanas.
- b) 16 semanas.
- c) 12 semanas.

4. ¿Qué se entiende por Derecho del Trabajo?:

- a) Conjunto de normas que regulan las relaciones laborales.
- b) Sistema de protección social para trabajadores.
- c) Normativa sobre salidas y descansos.

5. ¿Cuál es la edad legal de jubilación en 2024 para los nacidos antes de 1967?:

- a) 66 años y 2 meses.
- b) 65 años.
- c) 67 años.

CAPÍTULO 7. EVALUACIÓN DEL POTENCIAL PROFESIONAL Y DESARROLLO DE LA AUTOORIENTACIÓN

1. ¿Cuál es una de las etapas del proceso de autoconocimiento?:

- a) Descubrimiento.
- b) Desarrollo.
- c) Reflexión.

2. ¿Qué características suelen manifestar las personas con alta autoestima?:

- a) Inseguridad en la toma de decisiones.
- b) Dificultad para manejar conflictos.
- c) Mayor capacidad para superar problemas personales.

3. ¿Qué herramienta puede ayudar a reflexionar sobre las experiencias vividas y los propios pensamientos?:

- a) Prueba de personalidad.
- b) Diario personal.
- c) Análisis de fortalezas.

4. ¿Cuál es un ejemplo de objetivo a corto plazo en un proyecto profesional?:

- a) Obtener un título académico relevante.
- b) Iniciar tu propio negocio.
- c) Completar un curso *online* relevante para tu carrera.

5. ¿Cuál es una estrategia para desarrollar competencias personales y sociales?:

- a) Rechazar el trabajo en equipo.
- b) Evitar las interacciones sociales.
- c) Participar en actividades que te permitan poner en práctica las habilidades que ya posees.

CAPÍTULO 8. ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE AUTÓNOMO Y USO DE TECNOLOGÍAS DIGITALES

1. ¿Qué es un plan de desarrollo individual (PDI)?:

- a) Un documento para definir metas de desarrollo profesional.
- b) Un informe de evaluación de desempeño mensual.
- c) Una reunión trimestral entre empleados.

2. ¿Cuál de las siguientes actitudes es clave para enfrentar los desafíos en el aprendizaje permanente?:

- a) Desinterés en los resultados.
- b) Evitar la retroalimentación.
- c) Abrazar los retos.

3. ¿Qué herramienta es esencial para reflexionar sobre el propio aprendizaje y evaluar el rendimiento?:

- a) Entrevista.
- b) Informe de progreso.
- c) Autoevaluación.

4. ¿Cuál de los siguientes aspectos es fundamental para el desarrollo de competencias digitales?:

- a) Formación continua y autoaprendizaje.
- b) Interacción social en empresas.
- c) Uso exclusivo de dispositivos móviles.

5. ¿Cuál de los siguientes aspectos es fundamental para un entorno de aprendizaje efectivo?:

- a) Distracciones constantes.
- b) Bienestar emocional.
- c) Ausencia de metas.