

## CARTA DE HABILIDADES DEPORTIVAS PARA LA EMPLEABILIDAD



Gestión del  
Tiempo  
(GT)



Competencia  
Social  
(CS)



Motivación de  
Logro  
(ML)



Flexibilidad  
Intelectual  
(FI)



Liderazgo de  
Tarea  
(LT)



Control  
Emocional  
(CE)



Iniciativa  
Activa  
(IA)



Autoconfianza  
(Ac)

DEPORTE								
Individual	✓	✓	✓	✓		✓	✓	
Colectivo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Colaborativo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Oposición	✓	✓	✓	✓		✓	✓	
Expresivo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Entorno natural	✓					✓	✓	
FINALIDAD								
Salud						✓	✓	
Competición	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Recreación	✓		✓			✓	✓	

## **HABILIDADES BLANDAS:**

- Gestión del Tiempo (GT): El grado en que una persona hace un uso óptimo del tiempo.
- Competencia Social (CS): El grado en que una persona es eficaz en las interacciones sociales, incluida la eficacia en la comunicación, la empatía, la escucha activa, asertividad y la resolución de conflictos.
- Motivación de Logro (ML): El grado en que una persona está motivada para alcanzar la excelencia y poner en acción el esfuerzo necesario para lograrlo.
- Flexibilidad Intelectual (FI): El grado en que una persona está abierta a las ideas de los demás y ajusta adecuadamente sus puntos de vista para dar cabida a ideas mejores.
- Liderazgo de Tareas (LT): Grado de eficacia de una persona para motivar y dirigir a otras personas cuando hay que realizar una tarea.
- Control Emocional (CE): El grado en que una persona mantiene la calma en situaciones nuevas, cambiantes o estresantes.
- Iniciativa Activa (IA): El grado en que una persona inicia voluntariamente una acción y aporta energía en situaciones nuevas.
- Autoconfianza (Aco): El grado en que una persona tiene altas expectativas de éxito en sus acciones.

## **DEPORTE:**

- Individuales: Actividades deportivas individuales que no requieren interacción con otros participantes, como correr, nadar, montar en bicicleta, remar, ...
- Colectivos: Actividades deportivas en las que un equipo juega contra otro interactuando entre sí, como fútbol, baloncesto, waterpolo, hockey, balonmano, ...
- Colaborativos: Actividades deportivas en las que un equipo colabora para conseguir un objetivo, como la natación sincronizada, la gimnasia rítmica por equipos o el acrosport, entre otros.
- Oposición: Actividades deportivas en las que se enfrentan dos individuos, por ejemplo, tenis, judo, kárate, boxeo...
- Expresivos: Actividades deportivas donde prima el componente estético y/o expresivo como la gimnasia rítmica y artística, el baile, los saltos de trampolín, o similares.
- Medio natural: Actividades deportivas que se desarrollan en el medio natural (aire, tierra o agua) como escalada, vela, esquí, parapente, barranquismo, alpinismo....

## **FINALIDAD:**

- Salud: Práctica deportiva dirigida a mantener o mejorar el estado de salud.
- Competición: Práctica deportiva dirigida a la mejora del rendimiento orientada a la competición deportiva.
- Recreación: Práctica deportiva orientada a la ocupación del ocio y tiempo libre.