

Rúbrica de Autoevaluación: ¿Cuánto multiplicas hoy?

Esta herramienta sirve para evaluar la "A" (**Actitud**) durante un simulacro de entrevista.

Aspecto a Evaluar	Nivel 1: "Fundido" (1-2 pts)	Nivel 2: "A medio gas" (3 pts)	Nivel 3: "A 30.000 vatios" (4-5 pts)
Entusiasmo y Energía	Se muestra apático o demasiado serio. No transmite ganas de estar ahí.	Correcto, pero algo plano. Cumple con el protocolo pero no destaca.	Transmite ilusión y pasión. Se nota que realmente quiere la oportunidad.
Lenguaje No Verbal	No mira a los ojos, postura encorvada, manos escondidas o brazos cruzados.	Mirada intermitente y postura aceptable, pero algo rígida o insegura.	Contacto visual seguro, postura abierta y profesional. Sonrisa natural.
Proactividad e Interés	Responde con monosílabos ("sí", "no", "no sé"). No hace preguntas.	Responde a lo que se le pregunta de forma estándar sin aportar más.	Amplía las respuestas con ejemplos y muestra curiosidad sobre la empresa.
Humildad y Escucha	Interrumpe al hablar o se muestra soberbio con sus conocimientos (muchos "C").	Escucha de forma pasiva. Acepta las sugerencias sin mucha convicción.	Escucha activa. Muestra disposición total para aprender y ser ayudado.
Resiliencia y Positivismo	Se queja de experiencias pasadas o se bloquea ante preguntas difíciles.	Se pone nervioso pero intenta mantener las formas con dificultad.	Mantiene la calma y responde con un enfoque constructivo y positivo.

Instrucciones para el alumno:

- **Puntúate** en cada fila del 1 al 3
- **Suma el total** de puntos.
- **Tu multiplicador de Actitud:**
 - **5 puntos:** Estás en modo "bombilla fundida". Tu valor (V) cae en picado aunque tengas muchos títulos. ¡Toca cambiar el chip!
 - **De 6 a 10 puntos:** Estás "a medio gas". Eres un buen profesional, pero pasas desapercibido.
 - **De 11 a 15 puntos:** Estás "a 30.000 vatios". ¡Tu actitud multiplica todo lo que sabes y te hace irresistible para las empresas!

Lectura de resultados para añadir al final de la rúbrica:

Interpretación de tu "Voltaje" Personal

Suma tus puntos (máximo 25) y descubre qué imagen estás proyectando al mercado laboral:

- **5 puntos: MODO "BOMBILLA FUNDIDA" ●**
 - **Diagnóstico:** Estás transmitiendo desgan o miedo. Aunque tengas los mejores títulos del mundo (C) y sepas hacer el trabajo (H), tu actitud actual resta valor a tu perfil.
 - **Mensaje para el alumno:** En una entrevista, serías descartado no por falta de capacidad, sino por falta de energía. Como dice Küppers: *"Nadie sigue a un líder o contrata a un profesional que va amargado por la vida"*. ¡Necesitas una recarga de entusiasmo urgente!
- **De 6 a 10 puntos: MODO "LUZ DE BAJO CONSUMO" ?**
 - **Diagnóstico:** Eres un profesional correcto. Cumples, no molestas, pero... no emocionas. Eres uno más entre cien candidatos iguales. Tu actitud suma, pero no llega a multiplicar.

- **Mensaje para el alumno:** Estás en la "zona de confort". Para destacar en un proceso de selección, necesitas subir la intensidad. Pregúntate: *¿Qué me hace diferente a los demás?* La respuesta suele estar en la pasión y el interés que pones en lo que haces. ¡Atrévete a brillar un poco más!
 - **De 11 a 15 puntos: MODO "FARO A 30.000 VATIOS" ✨**
 - **Diagnóstico:** ¡Eres una persona estratosférica! Tu actitud multiplica exponencialmente tus conocimientos. Transmites confianza, alegría y compromiso, cualidades que las empresas valoran por encima de casi cualquier título técnico.
 - **Mensaje para el alumno:** Eres el tipo de persona con la que todo el mundo quiere trabajar. Tu principal reto es mantener esta actitud cuando lleguen los días difíciles. Recuerda que, según la fórmula, tú no vales por lo que sabes, sino por **tu manera de ser**. ¡Sigue contagiando esa energía!
-

Consejo de la Profe: esta puntuación no es "fija", sino que es una **fotografía de su actitud de hoy**. El objetivo de la unidad de Auto orientación es que aprendáis que, si hoy estáis "fundidos", tenéis el poder de decidir cambiar vuestros hábitos para empezar a subir el voltaje mañana mismo.