

Introducción	9
I. Qué es el Tu&Co	13
Las competencias y el enfoque del mentoring desde esta perspectiva	13
Realización del test de competencias	16
Un posible plan de entrevistas	16
II. Cuestionario	19
III. Cuaderno de trabajo para el desarrollo de competencias	23
Instrucciones y utilidad de este documento	23
Evaluación de competencias	23
Análisis de tu perfil competencial	24
Desarrollo del Plan de Acción	27
Seguimiento	28
IV. Guía de desarrollo de competencias	29
Autoconocimiento	29
Definición	29
Comportamientos característicos	29
Síntomas de carencia	30
Preguntas para la reflexión	31
Sugerencias concretas de planes de acción y seguimiento	31
Recursos	32

Integridad	36
Definición	36
Comportamientos característicos	36
Comportamientos del cuestionario de evaluación	36
Síntomas de carencia	36
Preguntas para la reflexión	37
Sugerencias concretas de planes de acción y seguimiento	38
Recursos	39
Equilibrio Emocional	42
Definición	42
Comportamientos característicos	42
Síntomas de carencia	43
Preguntas para la reflexión	44
Sugerencias concretas de planes de acción y seguimiento	44
Recursos	45
Capacidad de Esfuerzo	51
Definición	51
Comportamientos característicos	51
Síntomas de carencia	52
Preguntas para la reflexión	53
Sugerencias concretas de planes de acción y seguimiento	53
Recursos	54
Toma de Decisiones	58
Definición	58
Comportamientos característicos	58
Síntomas de carencia	59
Preguntas para la reflexión	60
Sugerencias concretas de planes de acción y seguimiento	60
Recursos	61
Iniciativa	64
Definición	64
Comportamientos característicos	64

Comportamientos del cuestionario de evaluación	65
Síntomas de carencia	65
Preguntas para la reflexión	66
Sugerencias concretas de planes de acción y seguimiento	66
Recursos	67
Optimismo	71
Definición	71
Comportamientos característicos	71
Síntomas de carencia	72
Preguntas para la reflexión	73
Sugerencias concretas de planes de acción y seguimiento	73
Recursos	75
Gestión del Tiempo	79
Definición	79
Comportamientos característicos	79
Comportamientos del cuestionario de evaluación	80
Síntomas de carencia	80
Preguntas para la reflexión	81
Sugerencias concretas de planes de acción y seguimiento	82
Recursos	83
Comunicación	87
Definición	87
Comportamientos característicos	87
Comportamientos del cuestionario de evaluación	87
Síntomas de carencia	87
Preguntas para la reflexión	88
Sugerencias concretas de planes de acción y seguimiento	89
Recursos	91
Habilidades Sociales	95
Definición	95
Comportamientos característicos	95
Comportamientos del cuestionario de evaluación	96

Síntomas de carencia	96
Preguntas para la reflexión	97
Sugerencias concretas de planes de acción y seguimiento	98
Recursos	100
Trabajo en Equipo	103
Definición	103
Comportamientos característicos	103
Síntomas de carencia	104
Preguntas para la reflexión	105
Sugerencias concretas de planes de acción y seguimiento	106
Recursos	107
Gestión de Conflictos	110
Definición	110
Comportamientos característicos	110
Síntomas de carencia	111
Preguntas para la reflexión	112
Sugerencias concretas de planes de acción y seguimiento	112
Recursos	114
V. Casos para analizar	117
Nacho García: Proyecto de ingeniero	117
Nacho: proyecto de Ingeniero. Parte B	121
Julen Aizpurua, afán por aprovechar al máximo la universidad	125