



El COE Canarias, con la colaboración de la Fundación Adecco, presenta una herramienta interactiva para identificar competencias y habilidades a través de las aficiones

- El Centro de Orientación, Emprendimiento, Acompañamiento e Innovación para el Empleo de Canarias, adscrito al Servicio Canario de Empleo, ha adaptado a formato interactivo la guía *Eres lo que te gusta*, de la Fundación Adecco, que ayuda a reconocer fortalezas profesionales a partir de actividades cotidianas.
- La herramienta está pensada tanto para apoyar la orientación de las personas desempleadas en Canarias como para facilitar la labor de los profesionales del empleo.
- Cocinar, leer, practicar deporte, viajar, cuidar animales o reunirse con amigos pueden revelar competencias como la creatividad, la constancia, la empatía, la planificación o el trabajo en equipo.

Sta Cruz de Tenerife, 21 de septiembre de 2026.- El Centro de Orientación, Emprendimiento, Acompañamiento e Innovación para el Empleo de Canarias (**COE Canarias**), unidad adscrita al Servicio Canario de Empleo - Consejería de Turismo y Empleo del Gobierno de Canarias, ha presentado una nueva herramienta interactiva para apoyar a las personas que buscan trabajo. El recurso adapta al entorno digital la guía [Eres lo que te gusta](https://coecanarias.es/eres-lo-que-te-gusta/), desarrollada por la Fundación Adecco para ayudar a identificar competencias profesionales a partir de las aficiones.

Partiendo de esta misma premisa, la nueva herramienta interactiva, desarrollada en la modalidad de novela gráfica, invita a realizar un sencillo test sobre las aficiones y, a partir de las respuestas, genera un **informe personalizado con las competencias identificadas**, ordenadas de mayor a menor nivel de desarrollo. De este modo, facilita el reconocimiento de las principales fortalezas y ayuda a comunicarlás durante la búsqueda de empleo.

La presentación ha tenido lugar en la **Facultad de Economía, Empresa y Turismo de la Universidad de La Laguna (Campus de Guajara)**, en un encuentro organizado por Prototipando para Emprender y la Cátedra Fundación DISA de Jóvenes Emprendedores de la Universidad de La Laguna. El acto ha contado con la asistencia de **Isabel Guillén, directora regional de la Fundación Adecco; Basilio de León, director del Área Formación y Empleo de la Fundación General de la Universidad de La Laguna y Daniela Saputi, directora del COE**, y ha servido para dar a conocer la herramienta y mostrar su utilidad como apoyo en los procesos de orientación laboral.

La iniciativa se enmarca en el trabajo del COE Canarias para impulsar la innovación y la experimentación en las políticas de activación para el empleo. Además de promover recursos como este, el centro desarrolla **talleres con metodologías gamificadas y acciones formativas dirigidas a profesionales del Empleo**.

La herramienta puede utilizarse de forma gratuita en el siguiente enlace:
<https://coecanarias.es/eres-lo-que-te-gusta/>

Las aficiones, una vía para descubrir competencias profesionales

Con frecuencia, las personas desempleadas encuentran dificultades para explicar qué saben hacer, cuáles son sus puntos fuertes o qué valor pueden aportar a una empresa. Esta realidad se intensifica en el caso de **personas con discapacidad, mayores de 45 años en desempleo de larga duración y otros perfiles que encuentran dificultades añadidas en su búsqueda de empleo**. Sin embargo, las capacidades no solo se adquieren en la formación o en la experiencia laboral: también se entrenan en la vida cotidiana.

Con este enfoque, la herramienta invita a realizar **un sencillo test sobre las aficiones y ayuda a identificar las competencias que pueden haberse desarrollado a través de ellas**. De este modo, la nueva guía interactiva ayuda a traducir experiencias cotidianas al lenguaje del empleo.

“Muchas personas desempleadas tienen competencias y habilidades blandas muy valiosas, pero no siempre saben identificarlas ni ponerlas en valor. Es una realidad que observamos a diario entre quienes acompañamos desde la Fundación Adecco, como las personas con discapacidad o en situación de desempleo de larga duración. Las aficiones ofrecen una vía cercana para reconocerlas y convertirlas en argumentos concretos durante la búsqueda de empleo. La herramienta que ha diseñado el COE, a través de nuestra guía *Eres lo que te gusta*, traslada ese ejercicio a un formato más ágil e interactivo, facilitando el autoconocimiento y reforzando la confianza”, **explica Isabel Guillén, directora regional de la Fundación Adecco en Canarias.**

“Con esta adaptación queremos poner a disposición de las personas que buscan trabajo y de los profesionales del empleo un recurso sencillo, útil y replicable. Partir de algo cotidiano como las aficiones permite que la orientación sea más participativa y que cada persona descubra fortalezas que quizá no había relacionado hasta ahora con el ámbito laboral”, **señala Daniela Saputi, directora del COE Canarias.**

“Para para la FGULL, ver a participantes de Prototipando para Emprender, desarrollar soluciones como estas, con un formato tan original como lo es la novela gráfica, nos llena de profunda satisfacción, porque permite poner en valor un programa como este, en el que los emprendedores experimentan con sus ideas y les acompañamos para que se conviertan en realidad”, **señala Basilio de León, director del área Formación y Empleo de la Fundación General de la Universidad de La Laguna.**

“Este es un caso de éxito para la Universidad que nos llena de orgullo. Jóvenes recién titulados que emprenden y contribuyen a la sociedad canaria desarrollando soluciones con impacto social, novedosas y adaptadas, para facilitar el autoconocimiento y la búsqueda de empleo”, **señala Edgar J. Sabina del Castillo, director de la Cátedra Fundación DISA de Jóvenes Emprendedores.**

De la afición a la competencia profesional

La guía *Eres lo que te gusta* recoge diferentes bloques de aficiones y plantea, para cada uno, posibles competencias asociadas. En su nuevo formato interactivo, la guía se convierte en un sencillo test que plantea preguntas sobre estas aficiones y analiza las competencias asociadas a ellas. A partir de las respuestas, la herramienta **identifica las fortalezas más desarrolladas y genera un informe personalizado en el que aparecen ordenadas de mayor a menor nivel de desarrollo.** Las aficiones recogidas son las siguientes:

Actividades al aire libre: capacidad de análisis, espíritu reflexivo, adaptabilidad, gestión de conflictos, inquietud, prudencia y tolerancia.

Animales: compañerismo, empatía, fidelidad al proyecto, responsabilidad y vocación de servicio.

Artes plásticas y manualidades: creatividad, concentración, emprendimiento, esfuerzo, imaginación, perfeccionismo y pragmatismo.

Bailar: afán de superación, constancia, disciplina, esfuerzo, metodicidad, pasión y perfeccionismo.

Cine, series y artes escénicas: capacidad de análisis, concentración, empatía y espíritu crítico.

Cocina: creatividad, emprendimiento, responsabilidad, pasión, perfeccionismo, polivalencia, templanza y vocación de servicio.

Coleccionismo: inquietud, metodicidad, pasión, perfeccionismo y templanza.

Deportes: afán de superación, trabajo bajo presión, constancia, disciplina, esfuerzo, orientación a resultados, pensamiento estratégico y resiliencia. La guía distingue además entre deportes individuales, colectivos y de riesgo.

Deportes individuales: concentración, motivación y sentido de la responsabilidad.

Deportes colectivos: trabajo en equipo, compañerismo, empatía, habilidades de comunicación y tolerancia.

Deportes de riesgo: autoestima, dinamismo, liderazgo, optimismo y polivalencia.

Escritura: asertividad, capacidad de análisis, curiosidad, espíritu reflexivo, comunicación, imaginación e inquietud.

Familia: compañerismo, empatía, entrega, fidelidad, responsabilidad y vocación de servicio.

Fotografía: curiosidad, creatividad, imaginación, inquietud, pasión, perseverancia y templanza.

Juegos de mesa: concentración, empatía, comunicación, orientación a resultados, pensamiento estratégico y tolerancia a la frustración.

Lectura: asertividad, capacidad de análisis, curiosidad, empatía, espíritu crítico, espíritu reflexivo y comunicación.

Moda y belleza: detección de tendencias, creatividad, espíritu crítico, imaginación, perfeccionismo y sentido estético.

Música: asertividad, imaginación, sensibilidad, afán de superación, creatividad, concentración, disciplina, metodicidad, pasión, perseverancia y templanza.

Nuevas tecnologías: detección de tendencias, curiosidad, dominio de las nuevas tecnologías, orientación a resultados y polivalencia.

Reuniones con amigos: adaptabilidad, compañerismo, empatía, entrega, fidelidad, comunicación, tolerancia y trabajo en equipo.

Viajes: capacidad de análisis, curiosidad, empatía, pasión, planificación y tolerancia.

Voluntariado: compañerismo, dinamismo, empatía, entrega, optimismo, polivalencia, sensibilidad, tolerancia y trabajo en equipo.

Del autoconocimiento a la entrevista de trabajo

El objetivo final de la herramienta no es limitarse a identificar o a enumerar competencias, sino aprender a justificarlas con ejemplos. Así, una persona aficionada a organizar viajes puede, por ejemplo, explicar cómo **planifica itinerarios, compara alternativas y se adapta a imprevistos; alguien que participa en actividades de voluntariado puede ilustrar su capacidad de colaboración, su empatía o su orientación a las personas.**

De este modo, la herramienta ayuda a preparar entrevistas, mejorar el discurso profesional y reforzar la confianza durante la búsqueda de empleo, especialmente cuando existe poca experiencia laboral o resulta difícil reconocer las propias fortalezas.

Sobre el COE Canarias

El Centro de Orientación, Emprendimiento, Acompañamiento e Innovación para el Empleo de Canarias es una unidad adscrita al Servicio Canario de Empleo y forma parte de la Red COE del Sistema Nacional de Empleo. Su labor se centra en identificar y transferir buenas prácticas, innovar y experimentar en orientación, intermediación, prospección y emprendimiento, formar a profesionales del empleo y trabajar en red con los agentes del ecosistema canario.

Sobre Fundación Adecco

Constituida en julio de 1999, la Fundación Adecco es fruto de la Responsabilidad Social Corporativa que asume el Grupo Adecco como líder mundial en la gestión de los Recursos humanos. Su principal objetivo es la inclusión en el mercado laboral de aquellas personas que, por sus características personales, encuentran más dificultades a la hora de encontrar un empleo.

Más información:

Comunicación Fundación Adecco

Irene Gil | irene.gil@fundacionadecco.es | Telf. 672 00 10 61

Elena Arranz elena.arranz@fundacionadecco.es