



COMPETENCIA 1
Comunicar
oralmente
en el entorno laboral



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos
sociales vinculados
al contexto profesional



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo
y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje
y formación a lo
largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir
la carrera
profesional

Competencia 1: « Comunicación oral en el ámbito profesional »

Propuesta metodológica



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

El dispositivo propuesto fue diseñado para hacerlo de manera presencial, por lo tanto, está particularmente orientado al uso del grupo como recurso para el aprendizaje (perspectiva socioconstructivista).

Por ejemplo, en el nivel de las técnicas de capacitación: privilegiar los juegos de roles, las actividades que integran debates y argumentación de puntos de vista, las comparaciones de estrategias, tiempo de trabajo individual y luego por subgrupos, etc. ...

Desarrollo de la actividad:

- Haga un balance de lo que ya sabemos: avance y / o aparición de representaciones previas;
- Abra el debate / amplíe la visión: compare los puntos de vista dentro del grupo, enriquezca las representaciones del grupo a partir de contribuciones externas (testimonios, videos, documentos),
- Estructurar los logros: sintetizar, ir a lo esencial
- Apropiarse de lo adquirido: reformular, reinvertir en otra actividad

...

El desarrollo se da como un ejemplo. Otras técnicas o enfoques son posibles; cada uno es libre de elaborar su propia propuesta educativa



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

Esta competencia se trabajará siguiendo la estructuración de los 4 niveles de la guía AEFA. Por lo tanto, esta propuesta es parte de una lógica de complejidad progresiva del Nivel 1 al Nivel 4. Además, dada la importancia de la dimensión relacional en las profesiones de ayuda a domicilio, se propone un tiempo reflexivo para la comunicación.

Para cada propuesta educativa se da una estimación del tiempo. Este último sigue siendo indicativo y será ajustado por el entrenador de acuerdo con el tamaño del grupo y su dinámica. Las propuestas pedagógicas conciernen aquí a un grupo de 8 a 12 personas como máximo para garantizar las interacciones y el respeto de la expresión de cada uno.

Al principio, encontrará en este tutorial una presentación de los objetivos en etapas. Las metodologías para desarrollar y fortalecer la comunicación oral con el grupo están indicadas para cada uno de estos niveles. Finalmente, cerrará las indicaciones para pensar en métodos de evaluación para verificar los logros de los alumnos.

Objetivos de la propuesta para esta competencia



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

Objetivo de la secuencia introductoria: Ser capaz de identificar los problemas de comunicación oral en la práctica profesional de ayuda a domicilio.

Objetivo del Nivel 1: Objetivo general: Poder comunicarse simplemente en una situación cara a cara.

Objetivo del Nivel 2: Objetivo general: Recibir y entregar información.

Objetivo del Nivel 3: Ser capaz de interactuar adecuadamente en las relaciones profesionales.

Objetivo del nivel 4: adoptar una postura adecuada en la comunicación profesional

Secuencia introductoria



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

Situaciones sugeridas: esta sesión introductoria se divide en tres etapas intercaladas con el tiempo cuando el alumno está en una situación activa y el momento en que el alumno recibe información.

1 / ¿Qué es comunicarse? (dependiendo del alumno / definición de la comunicación)

2 / ¿Qué es la comunicación oral? (según el alumno / definiciones: comunicación verbal / no verbal / paraverbal)

3 / ¿Importancia de la comunicación oral en los oficios de ayuda a domicilio? (dependiendo del alumno / con respecto a las realidades de la profesión: Con los beneficiarios: cara a cara diariamente, relación comercial, objetivo del vínculo social, especificidades del público acompañado, ... Con profesionales (colegas u otros trabajadores a domicilio): transmisiones orales, ... Con los familiares del receptor: transmisiones orales, apoyo moral, ...

Secuencia introductoria



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

Apoyos: cualquier técnica que permita la aparición de representaciones individuales y facilite la producción del grupo sobre comunicación, comunicación oral y el uso de la comunicación oral en la práctica de ayuda a domicilio.

Lluvia de ideas;

- Metaplan;
- World Café; - ...

Tiempo estimado: 2 horas

Nivel 1



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral

Ser capaz de transmitir información relacionada con su identidad o actividad profesional.



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional

Situaciones propuestas:

1 / Durante una primera intervención en el hogar del beneficiario, la ayuda a domicilio se presenta por razones de uso, pero también para poner a la persona en confianza. Por lo tanto, se puede llevar a declinar su identidad, a especificar las modalidades de su intervención incluso, a dar algunas indicaciones sobre su trayectoria profesional (antigüedad, por ejemplo).

2 / En el marco de sus actividades, se puede brindar la Ayuda a Domicilio (e) para describir las tareas que él / ella lleva a cabo en el hogar (a un nuevo colega, a la persona beneficiaria, su séquito, ...) Ej: cronología de tareas en el período de intervención, en la semana, detalles de la tarea realizada ...

Tipo de actividad: las posibles actividades deben permitir la expresión oral del alumno, será relevante proponer situaciones Métodos pedagógicos que le permiten al estudiante ponerse en una situación de hablar, ya sea en una relación dual o frente a un grupo.

Soporte (s): - Presentaciones cruzadas; - Juegos de rol ; - simulaciones; - ...

Tiempo estimado: 2 horas



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

Nivel 1



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral

Capacidad para comprender las instrucciones y compartir sus malentendidos.



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional

Situaciones sugeridas:

1 / Como parte de la prevención de caídas, el mantenimiento de la actividad física es esencial. Un fisioterapeuta, por ejemplo, puede asociar la ayuda a domicilio en el acompañamiento a la caminata del destinatario. Luego dará instrucciones para ayudar en casa a asegurar la marcha, adaptar la actividad al potencial de la persona, etc.

2 / En una reunión de equipo, el jefe de departamento puede dar nuevas indicaciones sobre la organización del trabajo de ayuda a domicilio. En este contexto, el DA puede necesitar pedir aclaraciones sobre los reajustes para asegurar la comprensión y puede transmitir esta información a otros colegas.

Tipo de actividad: al igual que el primer objetivo operativo, las actividades de este segundo objetivo deben llevar al alumno a expresarse. Sin embargo, aquí es particularmente importante resaltar la importancia de verbalizar los malentendidos. Sin embargo, decir que no entendimos no es algo fácil y lograr que las personas se permitan formularlo puede ser un verdadero desafío para el capacitador. Por lo tanto, antes de considerar poner a las personas en situación, debe considerarse un trabajo preliminar sobre el derecho a cometer errores y ganar confianza en sus habilidades. Fortalecer a las personas en su potencial es un requisito previo para el apoyo educativo que aumenta cuando se han debilitado por su carrera profesional, escuela / formación o vida.



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

Nivel 1



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

Poder comprender las instrucciones y compartir sus malentendidos..

**Apoyo (s):**

ejercicios que permiten la expresión de los gustos y disgustos del alumno (me gusta / no me gusta), luego de manera progresiva de lo que sabe hacer y lo que le gustaría saber (Siempre soñé con ...). Mediante esta propuesta gradual, se trata de hacer que el alumno tome conciencia de sus capacidades, pero también de sus carencias y de "dramatizarlas". "Mapas de situación": un transmisor de aprendizaje le da indicaciones a un receptor de aprendizaje de la situación del mapa extraída de una baraja de cartas que presenta situaciones profesionales encontradas por AD. El alumno receptor debe verbalizar lo que entiende las instrucciones o incluso decir lo que no entendió en él. ... Más allá de los apoyos utilizados, el entrenador debe adoptar una postura benevolente, registrarse en una dinámica de refuerzo positivo para apoyar y motivar la autoconfianza de los alumnos.

Tiempo estimado: 2 horas.

Nivel 2



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral

Comprender las diferentes formas de comunicación.



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional

Soporte (s):
1 / Transmitir información por teléfono a un colega antes de salir (verbal).

2 / Recibir indicaciones del proveedor del equipo médico durante la instalación de una cama médica y un elevador de pacientes (verbal y verbal).

3 / Preste atención a las expresiones de un beneficiario que ya no tiene el piso durante el cuidado de la higiene y la comodidad (no verbal).



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo

Tipo de actividad: esta secuencia hace eco de los elementos mencionados en la secuencia introductoria. Por lo tanto, las actividades propuestas deben permitir a los alumnos darse cuenta de que la comunicación oral no se limita a lo audible (verbal) sino que también incorpora gestos y expresiones que acompañan o no la palabra hablada (no verbal y para Actas). Como las actividades de los ayudantes domésticos son inseparables de la dimensión relacional, es para que los alumnos midan la importancia de los mensajes enviados a las personas o por individuos en la práctica profesional.



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida

Soporte (s):

- Ejercicio de tarjetas de emoción para identificar el mensaje que se transmite por la expresión de la cara.
- - Escenarios filmados para analizar los protagonistas no verbales.



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

Tiempo estimado: 2 horas.

Nivel 2



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral

Traiga a su interlocutor para que le explique sus palabras.



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional

Situaciones:

- 1 / El hijo de un beneficiario quiere compartir con el hogar su preocupación por el estado de salud de su madre pero tiene dificultades para expresar con palabras lo que siente.
- 2 / Un beneficiario confía que la ayuda a domicilio fue abordada por un vendedor de escaparates, cree que quería el spolier, la ayuda a domicilio intenta saber más.
- 3 / Un colega da indicaciones geográficas para explicar cómo ir a la casa de un nuevo beneficiario.

Tipo de actividad: las actividades propuestas inicialmente involucrarán a los alumnos en técnicas de comunicación que promuevan la expresión y la comprensión de las personas, como la reformulación, la escucha activa, el cuestionamiento, ... En un segundo paso, se tratará de experimentar sus técnicas para favorecer su apropiación por parte de los alumnos, pero también para que midan el impacto en el interlocutor.

Soporte (s): - Soportes de video: análisis de las escenas reproducidas resaltando lo que las técnicas de comunicación aportan como valor agregado a la comunicación ... - Situaciones: estas podrán realizarse bajo la mirada de los demás alumnos, pero podrán También se filmará. Por lo tanto, el alumno en situación por sí solo se dará cuenta de su actitud y sus efectos sobre el interlocutor, además de los comentarios de él, el grupo y el entrenador.

Tiempo estimado: 2 horas.



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

Nivel 3



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral

Adapte su comunicación de acuerdo con su interlocutor.



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional

En el contexto profesional, la ayuda a domicilio puede intercambiarse con interlocutores muy variados. El propósito de esta secuencia consiste en que el alumno se dé cuenta de que el contenido y la redacción de sus mensajes tendrán que ser matizados de acuerdo con los destinatarios y las situaciones y su capacidad para ajustar su comportamiento en una situación. **Situación:** en todas las tareas realizadas en el hogar, la ayuda a domicilio estará en contacto con personas mayores, profesionales del hogar, pero también con la familia. El profesional también es llevado a evolucionar en un equipo y, por lo tanto, a interactuar con sus colegas, su jerarquía. Por lo tanto, evocar la situación de una persona con sus familiares no tomará la misma forma que si la situación se evocara en una reunión de equipo. Del mismo modo, explicar una tarea a un beneficiario no se manifestará de la misma manera que si la tarea fuera descrita a un colega.



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

Nivel 3



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional



Adapte su comunicación de acuerdo con su interlocutor

Tipo de actividad: Las actividades propuestas para este nivel deben permitir al alumno enfrentar situaciones de comunicación que requieren, por ejemplo, la adaptación del vocabulario para que todos la entiendan, la adaptación a los contextos que incluye la integración de códigos sociales, la selección de información teniendo en cuenta la discreción profesional, ... Antes de estos ejercicios de aplicación, se puede proponer ver escenas cortas para identificar los elementos donde las situaciones requieren adaptación .

Soporte (s):

- Videos: parodias filmadas analizadas con los alumnos sobre lo que ven como inadecuado en situaciones, razones y hacer propuestas de ajuste.
- Situaciones: la misma información a transmitir que deberá formularse a diferentes interlocutores.
- Juegos de cartas: asociación de varios mensajes con los correspondientes interlocutores.

Tiempo estimado: 2 horas.

Nivel 3



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral

Seleccione el contenido de la información a transmitir



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional

Situaciones:

1 / Tiempos de transmisión de situaciones donde los eventos del día deben ser reportados a la familia en un tiempo limitado.

2 / Conversación telefónica con la persona a cargo para hacer un informe del incidente, la ayuda en el hogar es parte de una situación de emergencia que tuvo que manejar.

3 / La ayuda a domicilio tiene información sobre el estado de salud del beneficiario que tiene hijos de este último, pero el beneficiario no está informado.

Tipo de actividad:

esta secuencia debe permitir a los alumnos comprender que no toda la información se puede entregar y que se debe hacer una selección. Por lo tanto, se pueden proponer ejercicios que permitan a los alumnos darse cuenta de que la multiplicación de detalles puede hacer que se pierda el mensaje original y que la clasificación realizada permita obtener claridad y facilitar la comprensión. Puede ser una cuestión de trabajar entonces en la definición de los criterios que hacen posible seleccionar la información (relevancia, veracidad y tipo de interlocutor, por ejemplo) y luego partir de casos concretos (textos, cintas de audio), para preguntar a los estudiantes de esta secuencia También será una oportunidad para abordar los problemas de discreción profesional y el intercambio de información entre profesionales



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

Nivel 3



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional



Seleccione el contenido de la información a transmitir.

Soporte(s):

- Juego de palabras: el ejercicio permite resaltar la transformación o la pérdida de información. De hecho, los individuos, por sus niveles de comprensión, sus redes de lectura del mundo, ... son filtros que distorsionan la información de partida. Al ampliar los detalles de la situación inicial leída o escuchada por el primer alumno, también demuestra que información innecesaria parasita el mensaje a transmitir.
- Metaplan: los alumnos cuestionan individualmente los criterios para seleccionar información y luego agrupan todas sus ideas. El trabajo de priorización se realiza a partir de las ideas del grupo.
- Juego de clasificación "útil" / "no útil"; "Prioridad" / "no prioridad" a la luz de la información proporcionada sobre una situación: este ejercicio se puede imaginar produciendo una tabla, pidiendo a los alumnos que se coloquen con tarjetas de colores o incluso creando una encuesta en línea donde Los alumnos interactuarían en vivo.
- **Tiempo estimado:** 2 horas.

Nivel 4



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral

Adoptar una posición de neutralidad en los intercambios



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional

Situaciones: La ayuda a domicilio es un actor diario cuya presencia está más cerca de las personas y su intimidad.

1 / La situación de salud de la persona hace eco de una situación personal que la ayuda a domicilio ha experimentado con un miembro de su propia familia.

2 / La pareja con la que interviene la ayuda a domicilio está en conflicto, esta última queda atrapada en el desacuerdo.

3 / La hija de un beneficiario se queja de la calidad de los servicios prestados por otro servicio de ayuda a domicilio.

Tipo de actividad: las actividades deben permitir a los alumnos cuestionar qué les molesta, obstaculizarlos, incomodarlos (en general o en una situación vivida) para identificar qué podría conducir a no ser neutral en la relación. Entonces será necesario reflexionar sobre lo que justifica esta incomodidad para trabajar en el distanciamiento de las propias experiencias, los propios hábitos, la vida personal. Experimentar con situaciones en el contexto del entrenamiento también ayudará a trabajar en la postura y las posibles respuestas que se darán en las situaciones que surjan.

Apoyo (s):

- Ejercicios de conocimiento personal: "lo que me gusta" / "lo que me repugna"
- - Análisis de las prácticas profesionales al regreso de las prácticas de los alumnos.
- - Situaciones simuladas en las que los alumnos se enfrentan a eventos que podrían conducir a un juicio.
- **Tiempo estimado:** 4 horas.



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

Nivel 4



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral

Afirma y argumenta tu opinión dentro de un grupo



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional

Situaciones: las situaciones en las que la ayuda a domicilio se lleva a expresarse y presentar su punto de vista dentro de un grupo en su práctica profesional siguen siendo los horarios de las reuniones:

1 / Reunión de transmisión en el beneficiario en presencia de otros oradores en el hogar (enfermeras, fisioterapeutas, ...), familiares, colegas, la persona misma ...

2 / Reunión del equipo donde se pueden evocar las situaciones de las personas como organización, administración, ... (planificación, vacaciones, ...)

Tipo de actividad: el contexto de la capacitación en sí es una forma de desarrollar la capacidad de los alumnos para posicionarse dentro de un grupo. La "clase" o la "promoción" es, de hecho, una experiencia colectiva por derecho propio. La postura del capacitador debe permitir que el alumno se sienta seguro, reconocido dentro del grupo para que se sienta seguro de hablar, expresarse sobre temas e interactuar con sus compañeros. Además, las situaciones de enseñanza activa y participativa también son soportes interesantes para desarrollar esta habilidad. Los materiales presentados a continuación son propuestas no exhaustivas de métodos para fortalecer esto.



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

Nivel 4



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral

Afirma y argumenta tu opinión dentro de un grupo



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional

Apoyo (s):

- Juego de roles: proponga jugar una reunión de equipo o transmisión con los alumnos, este último dividido en diferentes roles (jefe de departamento, beneficiario, ayuda a domicilio, ...) y deben resolver juntos un dificultad u organizar juntos.
- Debates: elija un tema y sugiera a los alumnos que formen grupos que traten este tema desde diferentes ángulos. Cada grupo tendrá que desarrollar un argumento que defienda su forma de tratar el tema y luego deberá confrontar al otro grupo.
- Ábaco de Regnier: técnica que permite al alumno posicionarse en una afirmación (de acuerdo / en desacuerdo) y explicar los motivos de su elección.

Tiempo estimado: 3 horas.



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional



COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

Pistas de evaluación de logros





COMPETENCIA 1
Comunicar oralmente en el entorno laboral



COMPETENCIA 7
Utilizar los códigos sociales vinculados al contexto profesional



COMPETENCIA 8
Trabajar en grupo y en equipo



COMPETENCIA 9
Aprendizaje y formación a lo largo de toda vida



COMPETENCIA 10
Construir la carrera profesional

Al final del primer nivel:

Pídale a cada alumno que haga su propia presentación dando información sobre su identidad, sus antecedentes, ... oralmente y frente al grupo.

Al final del segundo nivel:

Evaluaciones en las que la capacidad del alumno para aplicar técnicas de comunicación y tener en cuenta todas las formas de comunicación en la relación de ayuda, las relaciones de equipo, etc.

Al final del tercer nivel:

La evaluación de este nivel puede prestarse a un modo de evaluación "en la mesa" donde el alumno podrá seleccionar la información irrelevante de una transmisión, asociar palabras con sus destinatarios, ...

Al final del cuarto nivel:

Estudio de situación: a partir de una situación escrita o filmada, pídale al alumno que analice de manera crítica la posición de la ayuda a domicilio: qué es valorar / ajustar.