

## Competencias profesionales

*Artículo elaborado por Cristina Gredilla Cardero, formadora de la Eclap.*

En los últimos años la actividad de la administración pública, especialmente la de las comunidades autónomas, ha ampliado considerablemente su ámbito de actuación; este entorno cambiante exige de los empleados públicos la adquisición de nuevas competencias profesionales.

Cabe preguntarse qué y cuáles son esas necesarias competencias profesionales.



Las ciencias que estudian el comportamiento proponen fijarse en las habilidades sociales como garantía de capacidad para enfrentarse con éxito a los problemas del trabajo, mientras que en el ámbito educativo la balanza se inclina a la adquisición de conocimientos.

Lo cierto es que la competencia profesional no la da un título académico, ni es un atributo de la personalidad. Desde un punto de vista técnico la competencia profesional es el “saber hacer” profesional. Este “saber hacer” requiere tener los conocimientos necesarios, las habilidades y destrezas que nos permiten aplicarlos y también la actitud o predisposición a comportarse de una manera determinada en una situación de trabajo concreta.

Es ese conjunto integrado a lo que denominamos “competencia profesional”.

**Se es un profesional competente cuando se movilizan los recursos personales, técnicos y sociales para desempeñar las tareas y funciones asignadas para cada puesto de trabajo según los criterios profesionales establecidos.**

La mayor complejidad la encontramos al identificar cuáles son “las competencias profesionales” en plural, entendidas como “realizaciones profesionales en el puesto de trabajo” ya que cada ocupación requiere un perfil competencial determinado.

“Comunicarse con claridad y profesionalidad” puede ser una competencia requerida en los puestos de atención a los ciudadanos, mientras que “redactar la

FEBRERO 2019

correspondiente propuesta de resolución, asegurando el cumplimiento de todos los requisitos y garantías legales” es una competencia exigida únicamente para los puestos de gestión técnico-administrativa.

No es posible formular un listado de competencias profesionales genéricas. Encontramos habilidades o rasgos personales que son muy necesarios para dirigir equipos o para relacionarse con personas como el liderazgo, la empatía, la asertividad... Tampoco podemos aceptar unos determinados conocimientos como garantía de competencia en los distintos puestos de trabajo ocupados a lo largo de la vida profesional. Cada actividad o contexto profesional exige conocimientos, procedimientos de actuación y habilidades específicas.

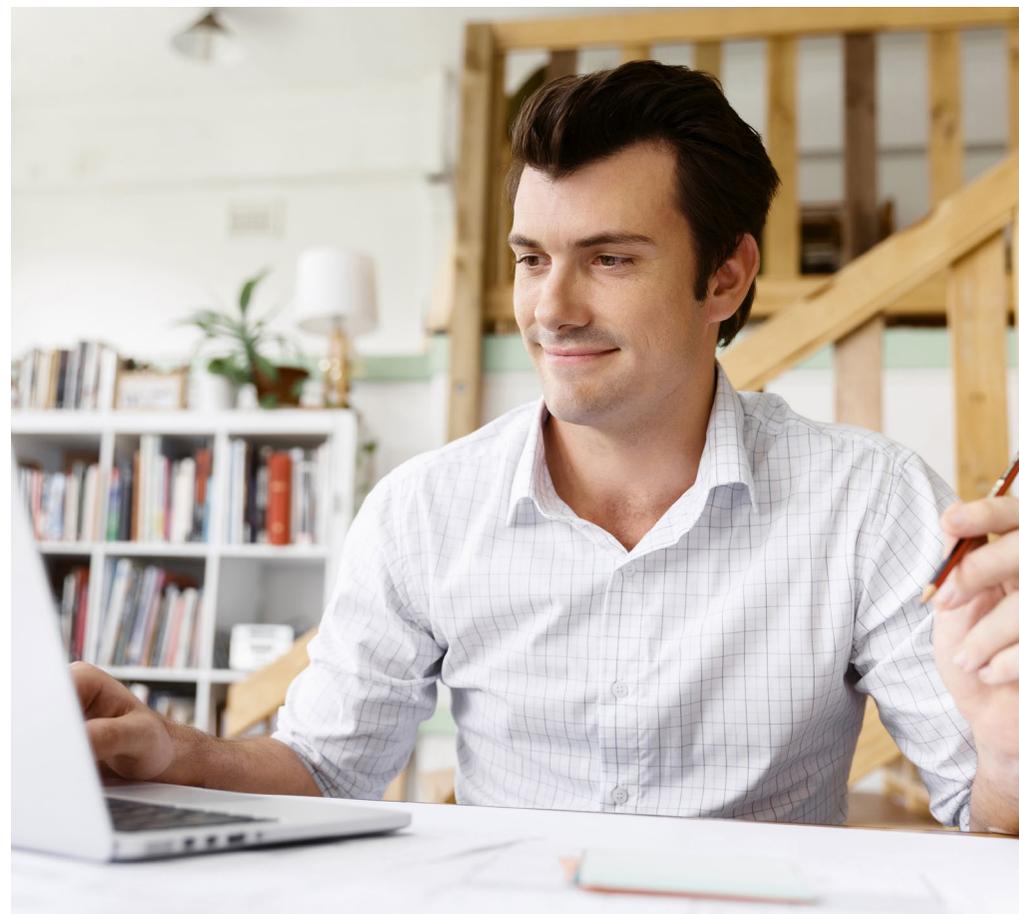
**La descripción de las competencias profesionales corresponde a la organización y para ello hay que responder sucesivamente a la pregunta de *¿qué hay que saber hacer para hacer esto?***

El resultado de esta desagregación de las funciones es un repertorio de competencias profesionales que describe cuáles han de ser las actividades, los comportamientos y el nivel óptimo de desempeño que los trabajadores deben alcanzar en los distintos ámbitos ocupacionales para obtener los resultados deseados.

Cuando un empleado conoce “lo que hay que saber hacer”, además de saber lo que se espera de él, puede medir su desempeño, lo que le permite la mejora en el puesto y el diseño de su carrera profesional.

Para una organización la definición de las competencias profesionales, es esencial para la descripción y ordenación de los puestos y por lo tanto para establecer los criterios de selección y provisión.

La gestión por competencias es un referente para la eficacia y la eficiencia. Sin embargo la consecuencia más importante de este sistema es el diseño de un catálogo de cualificaciones profesionales que asocie las funciones y necesidades de los puestos con la formación y actualización de los profesionales que los ocupan.



# Cómo hacer búsquedas avanzadas en Google

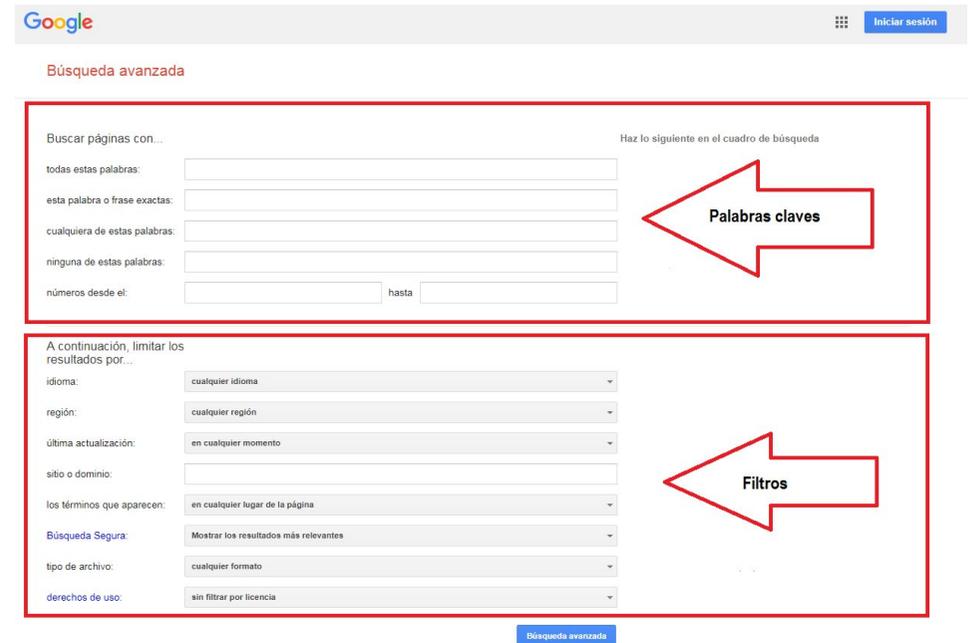
La **búsqueda avanzada de Google** es una herramienta muy práctica a la hora de buscar información evitando que el resultado de dicha búsqueda sea un número interminable de contenidos.

## Cómo realizar una búsqueda avanzada

1. Ve a la [pagina búsqueda avanzada](#).
2. Escribe los términos de búsqueda en la sección "Buscar páginas con..."
3. Selecciona los filtros que quieras utilizar en la sección "A continuación limita los resultados por..." puedes utilizar uno o más filtros.
4. Haz clic en "Búsqueda avanzada".

## Utilizando los filtros puedes:

- Busca páginas en el **idioma** que selecciones.
- Busca páginas **publicadas** en una **región** determinada.
- Busca páginas actualizadas en el **periodo de tiempo especificado** (en cualquier momento, en las últimas 24 horas, en la última semana, en el último mes, en el último año).
- Busca un **sitio** (como wikipedia.org ) o limitar los resultados a un **dominio** como, por ejemplo, .edu, .org o .jcyL.es



- Busca **términos** en toda la página, en el título de la página o en la dirección web, o enlaces a la página que estás buscando.
- **Búsqueda Segura**, muestra los resultados más relevantes o filtra resultados explícitos.
- **Tipo de archivo**, busca páginas en el formato que prefieras (.pdf, .xls, .ppt...)
- **Derechos de uso**, busca páginas que se puedan utilizar libremente.

## Aprendiendo de los mejores

### Entrevista a Marta Salgado Martín



En el año 2010 cumplió un sueño: emprender. Fundó Crezco - espacios de formación y desarrollo - y comenzó el camino para convertir una de sus pasiones en su profesión: acompañar a personas y organizaciones en sus procesos de desarrollo personal y profesional.

Desde entonces es colaboradora de la ECLAP en las áreas de Atención a la Ciudadanía y de Habilidades Profesionales.

En la actualidad imparte el curso presencial "Atención de Quejas y Reclamaciones" y los dos Programas 21 días, de carácter mixto: "Programa 21 días: Programación Neurolingüística aplicada al ámbito laboral" y "Programa 21 días: prácticas para transformar los retos laborales en eficiencia y bienestar", los cuales se nutren de disciplinas como la PNL, el Coaching Generativo, el Mindfulness y la expresión corporal consciente y creativa.

Marta es una mujer enamorada de la naturaleza y de la vida. Le gustan las personas, la diversidad cultural y los viajes sin itinerarios marcados. Le fascinan las Artes, en todas sus vertientes, practicando, además, alguna de ellas. Actualmente, como ella misma dice, su mayor alegría es dedicarse en cuerpo y alma al "Arte de la Maternidad", que le está abriendo frente a sí un mundo de posibilidades que hasta ahora desconocía.

FEBRERO 2019

## ¿Alguna vez te has parado a pensar qué te llevó a dedicarte a la formación?

Me gusta la pregunta. Porque me ha devuelto a mi época de estudiante en Alemania. ¡Creo que fue allí donde me “enganché”! (risas). El profesorado que conocí no impartía clases magistrales sino que su trabajo consistía en dinamizar el grupo y sacar lo mejor de cada persona. Las materias las elaborábamos entre todos y cada estudiante tenía un rol importante y valioso dentro del grupo. El profesorado “soplaba las brasas” para que el fuego del aula se mantuviera vivo, pero lo hacían desde un plano humilde y respetuoso. Aquello me fascinó. Y, creo que debí conectar con el deseo de aprender a hacer aquella especie de “magia”, porque cuando volví a España comenzaron a aparecer pequeñas oportunidades para impartir formaciones y, con ellas, mis primeros “pinitos” en el aula que me sirvieron para confirmar que aquel camino me gustaba, que tenía las habilidades para desarrollarlo y que en mi vida tenía sentido.

A día de hoy, sigo investigando e innovando en el aula. Aprendiendo cada día y “enganchada”, puede que ya de manera irremediable (risas), a la humanidad y energía creativa que se genera en los grupos, que es algo único y difícil de explicar con palabras. Me gusta utilizar la palabra “facilitadora” en lugar de “formadora” porque considero que en realidad mi trabajo consiste en canalizar y catalizar lo que cada persona ya trae, lo que ya existe y ponerlo de nuevo al servicio de todo el grupo. Aunque suene cursi, me siento feliz.

## ¿Cuál es tu principal aportación a la formación, qué es lo que ofreces?

Mi intención más profunda es ser capaz de generar un espacio y un tiempo en el que cada participante pueda vivir una experiencia que, de alguna manera, sea transformadora. ¡Ah! ¡Y quiero que disfruten del proceso!

En la cultura de Papúa Nueva Guinea se dice que “el conocimiento sólo es un rumor hasta que se incorpora en el músculo”. Y eso es algo que el alumnado me ha enseñado: que no es teoría lo que busca. Y es que veo que las personas que se acercan a estas formaciones buscan experiencias que activen además de la mente, el cuerpo, las emociones, el espíritu. Prácticas que les permitan adentrarse en sí mismas -tierra adentro- y reencontrarse con sus tesoros y recursos olvidados. Experiencias que exciten su neurología y creen nuevas redes neuronales. Estrategias, maneras de funcionar, realistas, prácticas y aplicables en el día a día para conquistar nuevas metas y superar nuevos retos. En definitiva, maneras de ser, estar y hacer que les permitan contribuir a una mejora de sus puestos de trabajo, de la organización, del sistema, que revertirá, sí o sí, en un servicio de mayor calidad y excelencia con la ciudadanía.

## Si tuvieras que convencer a una persona para que se inscribiera en tu curso ¿qué le dirías?

“¡Cuidado! Porque si pruebas... ¡repites!” (risas).

## ¿Crees que motivar a los alumnos es importante? ¿Cómo lo haces?

La motivación es una puerta que se abre desde adentro. Es decir, es la persona la que decide si se abre o no a la experiencia. Por eso, mi labor es la de crear las condiciones de confianza, complicidad, comunicación, expresión, etc. para que, una a una, cada persona decida correr sus cerrojos y, finalmente, girar la manilla. Es un proceso paulatino y escalonado. Algunas personas llegan con la puerta abierta, otras la comienzan a entreabrir pasadas unas horas y las hay que necesitan varias jornadas. Y, sí, puntualmente, hay personas que deciden mantener la puerta cerrada. Cada proceso es legítimo y mi labor es acompañar con respeto y curiosidad cada ritmo y elección.

FEBRERO 2019

## Qué es para ti la formación

*" Para mí la formación es un regalo. Quienes ya han compartido camino conmigo saben que suelo comenzar así las presentaciones: agradeciendo la oportunidad. La formación, especialmente en el ámbito del desarrollo personal y profesional, supone la posibilidad de parar durante un periodo de tiempo. Supone el regalo de hacer una pausa entre el ruido y las prisas. Para escucharse, mimarse, tomar perspectiva y trazar nuevas rutas. Para plantearse algo tan básico como qué necesito y de qué recursos dispongo para generar el cambio que quiero. Además, tengo la suerte de que todos "mis" cursos tienen, al menos, 2 jornadas en régimen de internado en el Castillo de la Mota, lo cual convierte la experiencia en algo aún más memorable... Apetecible, ¿verdad? (sonrisa traviesa) Por último quiero expresar mi agradecimiento a*

*todo el equipo de la ECLAP por su compromiso sincero con el desarrollo humano y organizacional. A todas las personas con quienes he compartido hasta ahora alguna formación y a todas a las que conoceré próximamente. Porque, el show... debe continuar ¿no es así? (guiño)"*



FEBRERO 2019

## El dato

# 12.215 solicitudes recibidas en la primera convocatoria del Plan de Formación 2019

Las 12215 solicitudes se han distribuido de la siguiente manera:

- Empleados públicos de la Administración de la Comunidad de Castilla y León: 9.586 solicitudes
- Empleados públicos de las Administraciones Locales de Castilla y León: 2.060 solicitudes
- Personal de Administración y Servicios de la Universidades de Castilla y León (PAS): 569 solicitudes.

Plan de  
Formación

2019

Escuela de Administración Pública de Castilla y León

## La noticia

# El Hospital Clínico Universitario de Valladolid logra el sello de excelencia europea EFQM 400+

Este reconocimiento distingue a aquellas organizaciones cuya estrategia se enmarca dentro del camino de la mejora continua, que han logrado alcanzar los objetivos marcados y que quieren seguir mejorando.

El Hospital Clínico ha logrado el Sello de Excelencia Europea EFQM 400+ (una de las acreditaciones más exigentes a nivel europeo), otorgado por el Club de Excelencia en Gestión, una asociación sin ánimo de lucro que representa en España a la EFQM (European Foundation for Quality Management). Se trata de un reconocimiento a la gestión que permite establecer un marco de referencia objetivo, riguroso y estructurado para el diagnóstico de la organización y que orienta las líneas de mejora continua hacia las cuales dirigirse en los próximos años.

MÁS INFORMACIÓN →

## Normativa

# Normativa de interés

### ESTATAL

- **Real Decreto 19/2019, de 25 de enero**, por el que se aprueba la oferta de empleo público para la estabilización de empleo temporal en la Administración General del Estado correspondiente a la Ley 6/2018, de 3 de julio, de Presupuestos Generales del Estado para el año 2018.

### CASTILLA Y LEÓN

- **ORDEN EYH/39/2019, de 21 de enero**, por la que se publican las retribuciones del personal al servicio de la Administración General de la Comunidad de Castilla y León y de sus Organismos Autónomos para 2019.
- **ORDEN FAM/4/2019, de 8 de enero**, por la que se actualiza el Catálogo de Servicios Sociales de Castilla y León y se publicita el resultado de la evaluación del funcionamiento de las prestaciones sociales en Castilla y León.

VER MÁS →

## Novedades formativas en la ECLAP

¡Retomamos nuestra formación con los seminarios web!



Formación a través de Internet

### Seminarios multitemáticos:

Este primer bloque, cuya temática es el desarrollo de habilidades personales, está formado por cuatro seminarios, dos se impartirán en febrero y los otros dos en marzo.

### Área: Desarrollo de habilidades personales

Fecha	Título	Descripción
20/02/19	Haz las cosas diferentes para conseguir resultados sorprendentes. 	Asiste a este seminario en línea y conoce diferentes técnicas que te permitirán enfrentarte a nuevos retos y conseguir resultados excelentes.
27/02/19	Automotivación para empleados públicos: aprende a entrenar actitudes positivas. 	En este seminario compartiremos herramientas y técnicas para ayudarte a adoptar actitudes positivas en tu trabajo.
06/03/19	Tolerancia a la presión en entornos laborables.	
13/03/19	Introducción a PNL como herramienta para desarrollar tu potencial.	

FEBRERO 2019

## Seminarios de inglés:

¡NOVEDAD! Debido al éxito de estos seminarios este año se impartirán semanalmente.

Área: Comunicación oral en inglés		
Fecha	Título	Descripción
21/02/19	Presentación personal vs Presentación institucional 	En este seminario en línea te daremos las claves para que tu presentación personal y profesional se adecúen a tu interlocutor y dejes en él una huella imborrable.
28/02/19	Grammar Present simple, continuous & Present Perfect. 	Dominar la gramática de un idioma es algo fundamental para hablarlo correctamente. En este seminario veremos los usos del present simple, continuous & present perfect en inglés.
07/03/19	La comunicación oral informal en inglés.	
14/03/19	Cómo hacer un discurso efectivo en inglés.	

Como norma general, el plazo para solicitar los seminarios se abre una semana antes a la fecha de realización, en unos días podrás encontrar más información y el acceso al formulario de inscripción en nuestra [página web](#).

Recuerda que se pueden solicitar todos los seminarios del área en un único formulario o bien, solicitarlos de uno en uno.

## Información de interés si vas a realizar un seminario:

- Recibirás (el mismo día que se va a impartir el seminario), en el correo electrónico que informaste en tu solicitud, la información para darte de alta en la plataforma y el enlace para acceder al seminario.
- Al finalizar el seminario deberás responder a un cuestionario sobre su contenido.
- Una vez finalizado el plazo para responder al cuestionario y habiéndolo aprobado, recibirás en el correo electrónico de la solicitud el certificado electrónico de aprovechamiento.
- Tendrás acceso a la grabación del seminario y al Pdf de la presentación, en los casos que exista, durante dos semanas a partir de su finalización.
- Más información en nuestra [página web](#).

FEBRERO 2019



¡En nuestro canal de YouTube puedes acceder a 147 píldoras, con lo mejor de los contenidos de nuestros seminarios Web impartidos en 2018!

96 vídeos relativos a seminarios multitemáticos y 51 de los contenidos que se impartieron en los seminarios de inglés.

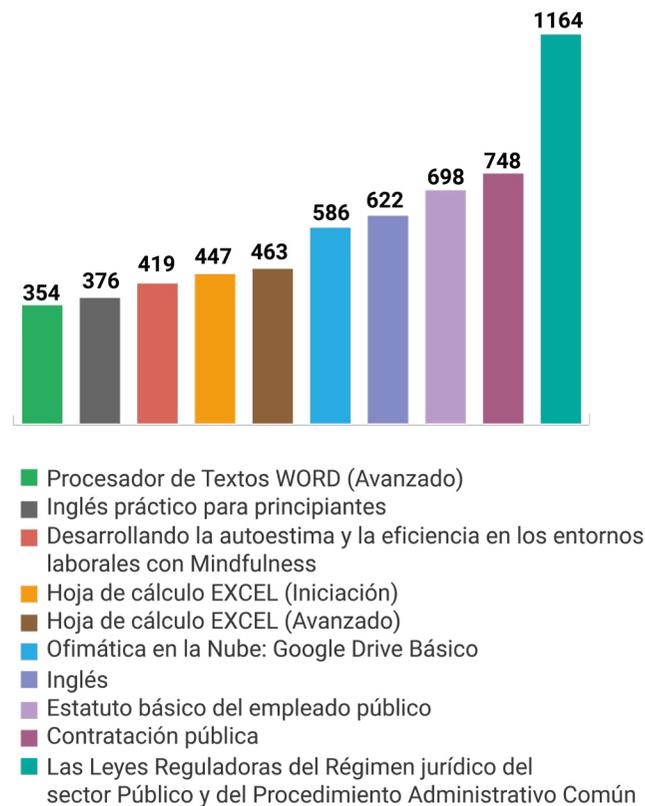
¡Tienes la oportunidad de ver pequeñas píldoras que recogen lo más significativo!



Estamos trabajando en la planificación de las acciones formativas dirigidas a empleados públicos de las Entidades Locales de Castilla y León, a lo largo de este mes se publicará en el BOCyL la Orden con los cursos ofertados y el plazo de solicitud.



En la siguiente gráfica podéis ver los cursos más solicitados en la 1ª convocatoria:



## De qué se habla en las Redes Sociales de la ECLAP.



**Eclap**  
@eclapcyl



Incidencia del Proyecto de Ley de Presupuestos Generales del Estado 2019 en materia de contratación pública. Contratos menores y otros.  
[contratodeobras.com/2019/01/notici...](http://contratodeobras.com/2019/01/notici...)

¡Enlace al tuit!



**Eclap**  
@eclapcyl



Evolución de la edad de jubilación y aumento del periodo cotizado en 2019 [abc.es/economia/abci-edad-jub](http://abc.es/economia/abci-edad-jub)

¡Enlace al tuit!



**Eclap**  
@eclapcyl



¿Podrías contestar bien a toda esta selección de las preguntas más frecuentes planteadas por los usuarios del servicio de consultas lingüísticas de la Real Academia Española? [elconfidencial.com/alma-corazon-vida/20](http://elconfidencial.com/alma-corazon-vida/20)

¡Enlace al tuit!



**Eclap**



¿Cuántas horas al día debería estudiar? Preparar una oposición es una prueba de fuego para ser más eficiente con la organización del tiempo para estudiar [ow.ly/trwy30nofGM](http://ow.ly/trwy30nofGM)

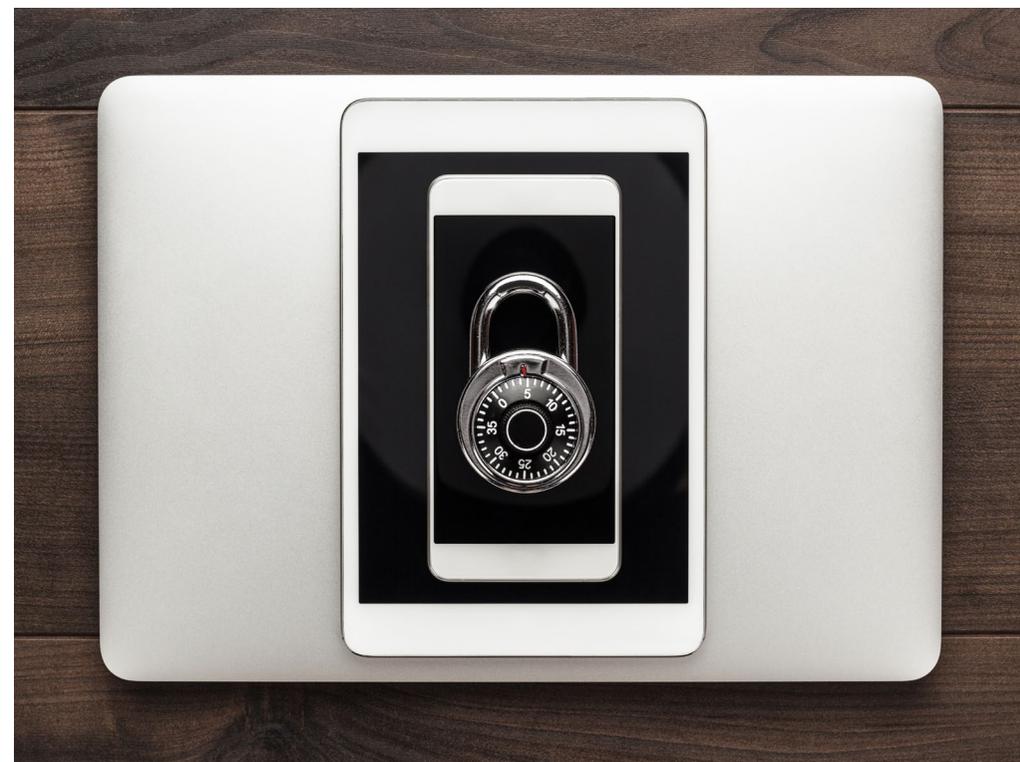
¡Enlace a la publicación!

# Qué son los datos de carácter personal y su tratamiento

## Qué se entiende por datos de carácter personal

- Toda información sobre una **persona física identificada o identificable**.
- Las distintas informaciones, que recopiladas y que pueden llevar a identificar a una determinada persona, son datos de carácter personal.
- Los datos personales que hayan sido anonimizados, cifrados o presentados con un seudónimo, pero que puedan utilizarse para volver a identificar a una persona, siguen siendo datos personales.
- Los datos personales que hayan sido anonimizados, de forma que la persona no sea identificable o deje de serlo, **dejarán de considerarse datos personales**. Para que los datos se consideren verdaderamente anónimos, la anonimización debe ser irreversible.
- Existen **categorías especiales** de datos como son los datos de salud y también aquellos que pueden revelar el origen étnico o racial, opiniones políticas, convicciones religiosas, afiliaciones sindicales, el tratamiento de los datos genéticos, biométricos (si esos te identifican de una manera unívoca), así como los relativos a la vida sexual u orientación sexual de una persona.

Desde el punto de vista de su formato, el concepto de datos personales abarca la información en cualquier modo, sea alfabética, numérica, gráfica, fotográfica o sonora, por citar algunas. La protección de los datos de carácter personal es **independiente de la tecnología utilizada para su tratamiento**; es decir, se aplica



tanto al tratamiento automatizado como manual. Asimismo, no importa cómo se conservan los datos; ya sea en un sistema informático, a través de videovigilancia o sobre papel; en todos estos casos, los datos personales están sujetos a los requisitos de protección establecidos en el RGPD.

FEBRERO 2019

Los datos relativos a una **persona jurídica** (domicilio, denominación social, CIF, etc.) no tienen la consideración de datos de carácter personal, por lo tanto, no le será de aplicación el Reglamento de Protección de Datos.

El derecho a la protección de datos implica que el ciudadano puede oponerse a que determinados datos personales sean usados para fines distintos a aquel que justificó su obtención. Faculta a la persona a decidir cuáles de esos datos proporciona a un tercero o cuáles puede este tercero recabar y permite al ciudadano saber quien posee esos datos y para qué, pudiendo oponerse a su posesión o uso.

**Ejemplos de datos de carácter personal:** nombre y apellidos, domicilio, apartado de correos, dirección de correo electrónico, del tipo “nombre.apellido@empresa.com”, número de documento nacional de identidad, número de afiliación a la seguridad Social o a cualquier institución u organismo público o privado, nº de teléfono asociado a un titular concreto, datos de localización (como la función de los datos de localización de un teléfono móvil), dirección de protocolo de internet (IP), los datos en poder de un hospital o médico, que podrían ser un símbolo que identificara de forma única a una persona, las imágenes de una persona obtenidas por videovigilancia, datos biométricos y datos de ADN, seudónimos u datos identificativos que la persona utilice habitualmente...

**Ejemplo de datos no considerados de carácter personal:** número de registro mercantil, dirección de correo electrónico, del tipo “info@empresa.com”, datos anonimizados (\*).

## ¿Qué es un dato de carácter personal?

Toda información que nos identifica o nos hace identificable de forma unívoca.



Elaborada por Clara Martínez Cenicerros

FEBRERO 2019

## Tratamiento de datos de carácter personal:

El tratamiento implica realizar determinadas operaciones sobre los datos personales o conjuntos de datos personales que incluyen procedimientos manuales o automatizados como: la **recogida, registro, organización, estructuración, conservación, adaptación o modificación, extracción, consulta, utilización, comunicación por transmisión, difusión** o cualquier otra forma de habilitación de **acceso, cotejo o interconexión, limitación, supresión o destrucción** de datos personales.

En el tratamiento de datos personales:

### El consentimiento:

- Puede ser para uno o varios fines.
- Debe ser prestado de forma libre.
- Es revocable.
- Debe utilizar un lenguaje claro y sencillo.

### Si se recaba el consentimiento para varias finalidades:

- Se pueden agrupar según su vinculación.
- Deben desagregarse cuando los tratamientos impliquen conductas diferentes.

Se requiere que el consentimiento sea **“inequívoco”**. Esto excluye la utilización del llamado consentimiento tácito.

**No** se consideran formas válidas de obtener el consentimiento el uso de casillas ya marcadas o la inacción.

**Sí** son formas válidas la utilización de una declaración por escrito o la marcación de casillas en un sitio web de Internet.

Si se necesita el consentimiento del interesado, el responsable del tratamiento de los datos debe ser capaz de **demostrar** que consintió en dicho tratamiento.

Si se usa una **declaración escrita** debe quedar claramente diferenciada la parte que hace relativa a protección de datos del resto de declaraciones.

Existen supuestos en los que el consentimiento además de ser inequívoco debe de ser explícito:

- Tratamiento de datos sensibles.
- Adopción de decisiones automatizadas.
- Transferencias internacionales.

FEBRERO 2019

Cuando sea necesario publicar un acto administrativo que contenga datos personales de una persona, se identificará al mismo mediante su nombre y apellidos, añadiendo cuatro cifras numéricas aleatorias del documento nacional de identidad, número de identidad de extranjero, pasaporte o documento equivalente. Cuando la publicación haga referencia a varias personas estas cifras aleatorias deberán alternarse.

Cuando se trate de la notificación por medio de anuncios, particularmente en los supuestos a los que se refiere el artículo 44 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas (\*\*), se identificará a la persona exclusivamente mediante el número completo de su documento nacional de identidad, número de identidad de extranjero, pasaporte o documento equivalente.

Si el afectado carece de cualquiera de los documentos mencionados en los dos párrafos anteriores, se le identificará únicamente mediante su nombre y apellidos.

En ningún caso debe publicarse el nombre y apellidos de manera conjunta con el número completo del documento nacional de identidad, número de identidad de extranjero, pasaporte o documento equivalente.

## Normativa sobre protección de datos:

**Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre**, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

**Reglamento UE 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo sobre protección de datos.**

Puedes conocer la terminología utilizada sobre protección de datos en [esta infografía](#) que recoge las 26 definiciones del Reglamento UE 2016/679.

Conoce más sobre los datos personales en el siguiente [vídeo](#).

(\*) Anonimizar: extraer un dato relativo a entidades o personas, eliminando la referencia a su identidad.

(\*\*) Artículo 44. Notificación infructuosa. Cuando los interesados en un procedimiento sean desconocidos, se ignore el lugar de la notificación o bien, intentada ésta, no se hubiese podido practicar, la notificación se hará por medio de un anuncio publicado en el «Boletín Oficial del Estado». Asimismo, previamente y con carácter facultativo, las Administraciones podrán publicar un anuncio en el boletín oficial de la Comunidad Autónoma o de la Provincia, en el tablón de edictos del Ayuntamiento del último domicilio del interesado o del Consulado o Sección Consular de la Embajada correspondiente. Las Administraciones Públicas podrán establecer otras formas de notificación complementarias a través de los restantes medios de difusión, que no excluirán la obligación de publicar el correspondiente anuncio en el «Boletín Oficial del Estado».

# COOPERACIÓN *versus* COLABORACIÓN



Elaborada por Clara Martínez Ceniceros