

Ejercicios de autoevaluación para que te conozcas mejor

Conóctete a ti mismo

Tus características personales

Tus intereses Analiza las condiciones en las que te encontrarías mejor en el desempeño de un trabajo. A unas personas les gustan las tareas burocráticas y otras prefieren trabajos creativos. Debes valorar si prefieres: trabajar solo o en equipo, en oficinas o en la calle, en grandes o pequeñas empresas, por cuenta propia o ajena, en empresa pública o privada, en tu ciudad o fuera de ella, etc.

Tus habilidades y capacidades Son características de las personas, tanto innatas o propias, como aprendidas. Tener capacidades diferentes se deben especialmente a dos factores: características personales y de aprendizaje (en la escuela, en la familia, en el trabajo...). Éstas son las capacidades/habilidades sobre las que debes reflexionar en esta fase inicial: Motrices, afectivas, sociales, artísticas, intelectuales, manipulativas, comunicativas, etc.

Tus conocimientos Reflexiona sobre los conocimientos que posees para diseñar tu proyecto profesional, especificando los adquiridos en formación académica, no académica y en otros aprendizajes.

Tu experiencia profesional Aquí debes realizar un análisis del trabajo que has realizado hasta ahora incluyendo también prácticas laborales, voluntariado, tareas no remuneradas, etc.

El significado de tu trabajo: Las personas entendemos por trabajo cosas diferentes entrando en juego principios, valores y concepciones de la vida propios. Para ti puede ser una fuente de ingresos o un vehículo de desarrollo personal. A veces se considera como una obligación, o como un reto luchando contra prejuicios laborales relacionados con el género o como una manera de reconocimiento socialmente.

La siguiente ficha te puede ayudar a reflexionar sobre todo lo anterior.

Conóctete a ti mismo

Mis habilidades

Mis Cualidades

Mi experiencia laboral

Por mi preparación podría trabajar de ...

Me gustaría trabajar como...

Te proponemos otro ejercicio de autoevaluación que te ayudará a conocerte para que busques el puesto de trabajo más adecuado. Un consejo para antes de empezar: una vez que reconozcas tus puntos débiles y fuertes, desarrolla los fuertes y busca oportunidades para mejorar los débiles.

1. Haz una lista de tus **DEBILIDADES**, es decir, todas aquellas características internas que te podrían perjudicar en un puesto de trabajo (falta de experiencia, falta de conocimientos relacionados con el sector, etc.) y qué debes intentar evitar o paliar.
2. Repasa las **AMENAZAS** del entorno, en las que se incluyen todos aquellos factores externos que pueden poner en peligro tus posibilidades de inserción laboral.
3. Haz una lista de tus **FORTALEZAS**. Éstas son las características (atributos, talentos, habilidades, etc.) que generan valor y contribuyen a mejorar tus posibilidades de empleabilidad.
 - a. Fortalezas académicas: ¿Qué conocimientos manejas con más precisión? Entonces enfócate a buscar un trabajo en el área en la que eres bueno para que puedas sobresalir.
 - b. Fortalezas laborales: Si es la primera vez que buscas trabajo, esto te será difícil, pero si ya has tenido alguna experiencia laboral, haz un balance de tus mayores logros en ese empleo. Piensa en tus características laborales para que puedas destacar tus puntos fuertes ante tu empleador y puedas corregir errores del pasado.
4. Conoce las **OPORTUNIDADES** que te brinda el entorno y que debes aprovechar para mejorar tus posibilidades de inserción laboral.

Planteado así es bastante sencillo, la dificultad estriba en saber distinguir las amenazas y las debilidades y sobre todo, en dirigir las acciones para conseguir que estas características se conviertan en fortalezas y oportunidades.

	PUNTOS DÉBILES	PUNTOS FUERTES
INTERNO	DEBILIDADES	FORTALEZAS
EXTERNO	AMENAZAS	OPORTUNIDADES
