



Actividades de la unidad

1. Define cuáles son tus objetivos a corto, medio y largo plazo. Explica por qué escogiste estos objetivos e indica las acciones que puedes emprender para alcanzarlos.

Para hacer esta actividad se debe emplear el método SMART. En inglés, SMART es el acrónimo de las siglas:

- Específico (*Specific*).
- Medible (*Measurable*).
- Alcanzable (*Achievable*).
- Relevantes (*Relevant*).
- De duración limitada (*Time-bound*).

Específicos: los objetivos deben formularse de la manera más precisa y concreta posible. Es importante que la definición de los objetivos sea muy clara. El objetivo siempre se debe formular de manera positiva: «quiero acabar el curso con nota media de más de 7», «quiero encontrar un empleo en un puesto de...», etc.

Medibles: el objetivo debe formularse de manera que su consecución se pueda comprobar objetivamente, fijando marcadores fiables, por ejemplo, las notas, el número de entrevista, las personas contactadas o los currículos enviados. No obstante, no todos los objetivos se pueden medir a través de cifras; en estos casos se utilizan marcadores cualitativos, como la satisfacción obtenida o la percepción del resultado, midiéndolo con una escala.

Alcanzables: para que los objetivos puedan alcanzarse debe existir la posibilidad de alcanzarlos. Para formular un objetivo realista, debes tener en cuenta los recursos y el tiempo disponibles.

Relevantes: los objetivos tienen que ser motivadores e importantes para uno mismo, sino las probabilidades de éxito son muy reducidas.

De duración limitada: cada objetivo debe vincularse a una fecha concreta. De esta forma se evita posponer las tareas continuamente. Además los resultados se comprobarán en una fecha concreta.

Pasos a seguir para establecer objetivos personales

Identificar los valores profesionales. Basar las metas de desarrollo profesional en los valores profesionales y personales y teniendo en cuenta tus características personales.

El punto de partida para identificar tus valores es preguntarte qué es lo más importante para cada persona. Hay que ser honestos e intentar separar tus valores personales de lo que crees que se vería mejor. Por ejemplo: «Soy honesto», «Ayudo a otros a crecer» o «Genero nuevas ideas».



Imaginar el puesto de trabajo ideal. Cuando sabes cuáles son tus valores fundamentales, puedes empezar a pensar en cómo podrían manifestarse en tu carrera. Para comenzar, intenta responder estas preguntas:

- ¿Qué tareas quiero hacer más?
- ¿Qué tareas quiero hacer menos?
- ¿Qué tipo de trabajo me satisface más?
- ¿Cómo sería un día de trabajo ideal?
- ¿En qué destaco?

Escribir tus objetivos profesionales. Después de los pasos anteriores, será más sencillo establecer metas profesionales, porque ya tenemos una idea de lo que valoramos y deseamos, y de cómo esos valores pueden aplicarse a la carrera profesional.

2. Algunas de las preguntas que te debes plantear para definir tu objetivo profesional son las que aparecen a continuación. Contesta a estas cuestiones para definir a grandes rasgos tus objetivos profesionales:

- **¿Cuál es mi trabajo ideal?**
- **¿Qué trabajo puedo desempeñar?**
- **¿Conozco las tareas del puesto deseado?**
- **¿Tengo la formación adecuada?**
- **¿Me adaptaría fácilmente a otros puestos de trabajo?**
- **¿Cuáles son los sectores que más me interesan?**
- **¿Qué tipo de empresa me ofrece este trabajo?**
- **¿En qué localidad me gustaría trabajar?**
- **¿Soy capaz de autoanalizarme?**

Responder a estas preguntas te ayudará a reconocer tus deseos reales y a definir a grandes rasgos, tu objetivo profesional.

El objetivo principal de la primera experiencia laboral no solo tiene que servir para obtener ingresos, sino para situarnos en el camino del objetivo deseado. Para definir este objetivo, es muy importante que hagamos un ejercicio de autoconocimiento y nos preguntemos dónde queremos vernos en el futuro: así podremos trazar el camino para llegar a nuestra meta.

El objetivo profesional es dónde se quiere llegar profesionalmente, este marca el camino hacia tu futuro profesional y personal. Fijarse un objetivo ayudará a encontrar la profesión que mejor se adecue a los intereses y aptitudes, y también, en planificar la trayectoria formativa y laboral para poder lograrlo.

Para poder encontrar tu objetivo profesional, en primer lugar hay que realizar un análisis personal y del entorno:

- Aspectos personales: autoconocimiento.
- Aspectos del entorno: conocimiento del puesto de trabajo.



Autoconocimiento

La definición del objetivo profesional empieza por el autoconocimiento, es decir, saber cuáles son nuestras competencias, valores profesionales, intereses profesionales, características personales...

Competencias: las competencias son los conocimientos y habilidades que se poseen y se pueden haber adquirido a través de la experiencia laboral, los estudios o actividades no formales.

Valores profesionales: los valores profesionales son aquellos aspectos de un trabajo importantes para uno mismo, como la estabilidad laboral, desempeñar funciones creativas o la flexibilidad horaria.

Intereses profesionales: son todo aquello que te gusta hacer, independientemente de que se trate de una actividad física, intelectual, creativa o de otra naturaleza. Los intereses determinan las elecciones profesionales.

Características personales: existen una serie de rasgos de personalidad que favorecen el ejercicio de una profesión. Por ejemplo, si una empresa necesita trabajadores productivos que contribuyan a crear un buen ambiente laboral y sean capaces de solucionar problema, buscarán personas responsables, honestas, optimistas, flexibles y proactivas.

Conocimiento del puesto de trabajo

Una vez definido el perfil, se investiga sobre los puestos de trabajo más atractivos y que mejor se adaptan a las características propias. Se averiguará:

- En qué consiste el trabajo: actividades, funciones, responsabilidades.
- Qué título académico y experiencia laboral se precisa para realizar el trabajo.
- Qué competencias profesionales y habilidades se requieren.
- Qué ofrece: condiciones laborales generales, nivel salarial, oportunidades de desarrollo profesional, formación continua, etc.
- Salidas profesionales: cuántas vacantes de este puesto hay en el mercado laboral y qué nivel de competencia cabe esperar.
- Cómo afrontar una entrevista para ese puesto de trabajo.

3. Para hacer evidentes tus intereses y motivaciones realiza la siguiente actividad:

- a) Lee detenidamente la relación de intereses y motivaciones del apartado anterior y reflexiona sobre la importancia que tiene para ti cada elemento de la lista. Puntúa cada uno de 1 a 10.**
- b) Ordena la lista según la puntuación que se haya obtenido. Deshaz los empates que se puedan producir. El resultado te orientará sobre tus prioridades.**
- c) Compara tu listado con los de tus compañeros y compañeras, para conocer las coincidencias y discrepancias con otras personas que están cursando los mismos estudios que tú.**



Solucionario

La realización de esta actividad puede dar una primera aproximación al conocimiento de los objetivos profesionales. Las respuestas deben ser reflexionadas, para que sirvan en la fijación de los objetivos profesionales.

Los objetivos profesionales juegan un papel fundamental en la planificación y desarrollo de la carrera profesional. Son las metas que una persona se fija para alcanzar en su trayectoria laboral, reflejando sus aspiraciones, ambiciones y deseos de crecimiento y progreso.

Definir tus objetivos profesionales, además de influir en el futuro laboral, ayudará a trabajar en la motivación y en el cumplimiento de las metas.

En cualquier sector profesional, es importante establecer las preferencias para saber qué pasos hay que dar para cumplir los logros que propuestos.

Hay que hacer una reflexión sobre cuál es el propósito que tenemos y después definir los objetivos profesionales. Son ellos los que pueden dar la dirección y la motivación, y ayudarán a tomar decisiones sobre la carrera profesional.

Es importante tener en cuenta que redactar los objetivos profesionales es solo el primer paso. Una vez establecidos, es importante crear un plan de acción detallado y tomar medidas concretas para alcanzarlos.

4. De entre los rasgos que aparecen en el siguiente párrafo, elige los diez que crees que definen tu personalidad. Después, ordénalos de mayor a menor importancia, en función como te ves a ti mismo: reflexivo, ambicioso, creativo, leal, entusiasta, meticuloso, optimista, pesimista, reflexivo, racional, competitivo, sociable, perseverante, flexible, hábil, independiente, líder, metódico.

Nuestra personalidad puede afectar enormemente a nuestro desarrollo profesional, tanto en sentido positivo como negativo. Por ello, conocer nuestra personalidad puede ser una excelente manera de descubrir nuestros puntos fuertes y débiles, y de actuar en consecuencia.

La personalidad en el ámbito laboral influye para descubrir en qué ámbitos profesionales somos especialmente buenos y orientarnos hacia determinadas áreas, proyectos o sectores. También nos ayuda a aceptarnos como somos para no frustrarnos. Pero, aunque los patrones de personalidad son difícilmente modificables, se puede aprender a gestionarlos.

La información sobre la personalidad se recopila en un perfil de rasgos diferenciales de personalidad que mide el grado de autoconfianza, sinceridad, lealtad, agresividad, sociabilidad, optimismo, estabilidad emocional, etc.

La personalidad es un factor clave a la hora de buscar trabajo y en los procesos de selección. Cada persona tiene una forma de ser que la hace capaz de enfrentarse a determinadas situaciones y ambientes con eficacia. En cambio, puede que no sea tan apta en otras, algo que merece la pena analizar a la hora de pensar quién ocupará qué puesto.

La personalidad afecta a una amplia variedad de factores. Su impacto en la forma en la que las personas se relacionan en el desempeño, por ejemplo, del trabajo o a la hora de enfrentarse a las situaciones del día a día es significativo. Los rasgos de cada persona tendrán efectos significativos que es indispensable gestionar de manera adecuada.



En función de las características de cada persona, los reclutadores y departamentos de recursos humanos pueden asignar a cada candidato una tarea en la cual pueda desarrollar con mayor éxito tanto sus habilidades como las tareas asignadas.

5. Cuando estás definiendo tus objetivos debes concretar qué empresas (*empresas objetivo*) te interesan por su actividad, su localización, tamaño, etc., y a qué personas te tienes que dirigir (*personas objetivo*) como directores de recursos humanos, personas influyentes en LinkedIn, etc.

a) Selecciona un grupo de empresas objetivo e investiga en sus páginas web, en sus perfiles en las redes sociales y en los convenios colectivos. Recaba todos los datos necesarios para conocer los perfiles profesionales que demandan y envía tu currículum.

b) Realiza una relación de las personas objetivo que más te interesen y busca la forma de interactuar con ellas; por ejemplo, a través de las redes sociales.

Es importante elaborar un listado de *empresas objetivo* o que sean referentes en nuestro sector e informarnos acerca de si ofrecen becas o contratos en prácticas. Si logramos que una empresa reconocida nos dé una oportunidad, tendremos la posibilidad de darnos a conocer y acabar formando parte de su plantilla o, en cualquier caso, dejar constancia en el currículum.

Algunos de los mejores directorios locales de empresas en España son: Google My Business España, Bing Places, Apple Maps España, FourSquare España, Yelp España, Páginasamarillas, QDQ, guía de empresas Universia y Hotfrog España.

Las administraciones locales suelen tener información sobre las empresas afincadas en el territorio. En la gran mayoría de los casos esta información es accesible desde la propia web de la administración local. Además, es información bastante actualizada puesto que acostumbran a revisar los datos cada poco tiempo.

También se puede obtener información en los directorios de las cámaras de comercio.

6. Las competencias personales que son más demandadas por las empresas, son las que aparecen en la siguiente tabla. Puntúa cada una de 1 a 5, según el nivel que consideras que tienes en cada una de ellas.

Al analizar y valorar cada competencia podrás conocer con más precisión tus fortalezas profesionales. Para que esta actividad tenga valor, debes contestar de forma sincera.

Competencias personales (<i>soft skills</i>) más demandadas por las empresas					
Saber trabajar en equipo	1	2	3	4	5
Ser responsable	1	2	3	4	5
Tener iniciativa	1	2	3	4	5
Saber tomar decisiones	1	2	3	4	5
Capacidad de aprendizaje	1	2	3	4	5



Competencias personales (*soft skills*) más demandadas por las empresas

Flexibilidad y adaptación al cambio	1	2	3	4	5
Buena gestión del tiempo	1	2	3	4	5
Comunicar de forma eficiente	1	2	3	4	5
Gestión del estrés	1	2	3	4	5
Empatía	1	2	3	4	5
Resiliencia (adaptación a situaciones adversas)	1	2	3	4	5

Las competencias blandas o *soft skills* son las habilidades no técnicas relacionadas con el carácter y las relaciones sociales. Son aquellas que nos permiten trabajar en equipo, gestionar los conflictos o aprovechar mejor nuestro tiempo. Se convierten, por lo tanto, en imprescindibles si queremos desempeñar adecuadamente el trabajo y hacer más eficientes a las empresas.

Las *soft skills* se han convertido en un aspecto crítico en la selección y desarrollo de personal en las empresas. En la actualidad, las *soft skills* potencian el valor de los perfiles técnicos. Así lo muestra el estudio *Informe de empleos en auge* publicado por LinkedIn, en el que el 57 % de los directivos consultados considera las *soft skills* más útiles que las *hard skills*.

Vivimos en un entorno laboral cada vez más automatizado en el que la tecnología tiene un papel muy relevante. Pero precisamente por eso hay cada vez más demanda de las *soft skills*, aquellas que, precisamente, no son reemplazables. Hay estudios de consultoras de recursos humanos que sostienen que la demanda de habilidades sociales y emocionales aumentará un 24 % en 2030. Porque estas habilidades ya son el motor de las organizaciones, pero serán todavía más determinantes en el futuro, ya que gracias a ellas los trabajadores y las trabajadoras se podrán adaptar a diferentes situaciones y ambientes, y afrontar los nuevos retos con eficiencia.

Las *soft skills* se han convertido en uno de los elementos más importantes a la hora de encontrar oportunidades en el mercado laboral, especialmente en el sector tecnológico y digital. Se pueden poseer de forma natural, pero en la mayoría de los casos se entrenan, se trabajan y se adquieren a lo largo de la experiencia. Por lo tanto, no es suficiente con tener habilidades técnicas sobresalientes, es necesario, además, combinarlo con un conjunto de habilidades blandas que ayudarán a trabajar de manera eficiente en un entorno colaborativo y a adaptarse a los cambios constantes.

7. Realiza tu DAFO personal. Para elaborarlo ten en cuenta tus intereses y motivaciones, así como las competencias personales y profesionales que has identificado realizando las actividades anteriores.

El DAFO es una técnica de análisis que nos permite evaluar nuestra situación actual, identificar nuestros puntos fuertes y débiles, así como las oportunidades y amenazas que se presentan en nuestro entorno.



Solucionario

Al realizar un análisis DAFO examinamos tanto los aspectos internos (nuestras habilidades, conocimientos, valores y experiencias) y los aspectos externos, como el entorno social, económico y laboral en el que nos desenvolvemos.

- Variables internas: que están compuestas por fortalezas y debilidades propias de la persona.
- Variables externas: que están compuestas por oportunidades y amenazas del entorno.

Asimismo, estos dos grupos se dividen en los siguientes elementos:

- Fortalezas: son las habilidades, conocimientos, experiencias y rasgos positivos que nos caracterizan. Identificar nuestras fortalezas nos permite potenciarlas y destacar en aquello en lo que somos buenos.
- Oportunidades: son las circunstancias y factores externos que podemos aprovechar para nuestro beneficio. Identificar las oportunidades nos ayuda a visualizar cómo podemos crecer y mejorar en nuestro entorno.
- Debilidades: son las áreas en las que tenemos carencias o aspectos que podemos mejorar. Reconocer nuestras debilidades nos permite trabajar en ellas y convertirlas en fortalezas.
- Amenazas: son los factores externos que representan desafíos o dificultades para nosotros. Identificar las amenazas nos ayuda a anticiparnos y encontrar soluciones para superarlas.

Una matriz DAFO se realiza en varios pasos:

1. Identificar las fortalezas. Una buena forma de identificar las fortalezas es respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿En qué soy bueno?
- ¿Qué acciones o actividades hago mejor?
- ¿En qué tareas la gente dice que soy bueno?
- ¿Con qué ventajas cuento frente a otros?
- ¿Cuáles son mis talentos?

Ejemplos de fortalezas:

- Me gusta trabajar en...
- Facilidad para realizar...
- Facilidad para el aprendizaje de idiomas.
- Buena capacidad de comunicación verbal.

2. Identificar las debilidades. Se deben analizar cuáles son las actividades que cuesta hacer, ya sea porque no nos gustan o porque no se nos dan tan bien. Algunas preguntas que se pueden hacer para identificar las debilidades son:

- ¿En qué podría ser mejor?
- ¿Cuáles son los hábitos que quiero cambiar?
- ¿En qué áreas puedo mejorar?



Solucionario

- ¿Cuáles son los defectos que creo que tengo?

Ejemplos de debilidades:

- Me cuesta realizar...
- No me gustan las tareas...
- No me gusta hacer...
- No soy tan buena en...
- Soy una persona perezosa para...

3. Identificar las oportunidades. Hay que prestar atención al entorno y descubrir qué cambios pueden afectar positivamente en el logro de los objetivos. Algunas preguntas que pueden ayudar a encontrar oportunidades son:

- ¿Este nuevo cambio me beneficiará?
- ¿Esto me genera una oportunidad? ¿Cuál?
- ¿Si aprovecho esto podría potenciar mis fortalezas?

Ejemplos de oportunidades:

- Cambios tecnológicos como ChatGTP, me permitirán ser mejor mi profesión.
- Si aprendo inglés, podré estudiar o trabajar en el extranjero.
- Si aprendo esta nueva técnica, ¿tendré más oportunidades?
- Si obtengo una beca, ¿podré perfeccionar mis conocimientos?

4. Identificar las amenazas. Las amenazas son uno de los aspectos externos que pueden dificultar la consecución de los objetivos, por ello hay que tenerlas siempre presente. Algunas preguntas para identificarlas son:

- ¿Este nuevo cambio me beneficiará o perjudicará?
- ¿Esto me hará la vida más fácil o difícil?
- ¿Este cambio tecnológico me afectará?
- ¿Qué obstaculiza mis metas personales?

Ejemplos de amenazas:

- Los nuevos requisitos de los contratos retrasarán mi carrera.
- Estoy desfasado en las nuevas aplicaciones informáticas.
- Tengo dificultad para conseguir mis primeras prácticas.

En <https://www.canva.com/es-es/plantillas/s/dafo/>, se pueden encontrar múltiples plantillas para realizar el DAFO profesional y personal.



8. Andrés (Caso práctico 2) debe afrontar el reto de realizar un análisis CAME partiendo de su análisis DAFO. Trata de completar el cuadro que aparece seguidamente siguiendo sus orientaciones:

DAFO	CAME Se reflexionará por cada uno de los factores del DAFO sobre:
Debilidades →	Acciones para corregir debilidades tomando las medidas que estén en nuestra mano para no tener que enfrentarnos a las debilidades.
Amenazas →	Acciones para afrontar amenazas y evitar que las amenazas se conviertan en debilidades.
Fortalezas →	Acciones para mantener fortalezas haciendo que todo lo posible para incrementarlas.
Oportunidades →	Acciones para explotar oportunidades y convertirlas en fortalezas.

El análisis CAME es una herramienta complementaria del DAFO. Con la realización del CAME se puede determinar qué acciones tomar según el objetivo previo. El análisis ayudará a definir estrategias concretas para alcanzar los objetivos, transformando el análisis en un plan de acción real y efectivo.

Corregir debilidades. Todos tenemos debilidades, ya sean malos hábitos, lagunas en nuestros conocimientos o aspectos de nuestra personalidad que hay que mejorar. El primer paso del análisis CAME es analizar las debilidades evidenciadas con el DAFO y trazar un plan para superarlas. Puede ser desde dedicar tiempo a aprender una nueva habilidad, hasta cambiar un hábito que nos perjudica.

Ejemplo: saber que carecemos de competencias digitales.

Acción CAME: detectar cursos específicos, comenzando inscribiéndose en un curso online, dedicando tiempo cada semana para reforzar esa área.

Afrontar amenazas. Este paso trata de afrontar los problemas o situaciones adversas identificadas en el DAFO y buscar soluciones proactivas. Se trata de planificar cómo vamos a afrontar los obstáculos.

Ejemplo: la alta competencia en el mercado laboral para técnicos recién graduados.

Acción CAME: actualizar las habilidades, involucrarse en proyectos digitales de su centro educativo, tomar la iniciativa de buscar empresas para realizar prácticas profesionales relacionadas con un campo específico para ganar experiencia, diferenciarse y especializarse.

Mantener fortalezas. Se trata de valorar y conservar lo que se hace bien. Ya sean las habilidades comunicativas, la capacidad de trabajo, los conocimientos sobre alguna materia en especial...; hay que pensar en cómo se puede seguir fortaleciendo y utilizando estas habilidades.

Ejemplo: actitud positiva para aprender y experimentar.

Acción CAME: ofrecerse voluntario para realizar trabajos utilizando nuevos programas informáticos e inteligencia artificial.



Explotar oportunidades. Identificadas las oportunidades, hay pensar en cómo maximizarlas. Si se tiene un talento que no está aprovechado, habrá que expandir horizontes y sacar el mayor provecho de cada oportunidad que se presente.

Ejemplo: ha surgido una nueva técnica para mejorar la realización de tareas que nos gustan y en las que somos buenos.

Acción CAME: buscar cursos, personas expertas, prácticas, becas... para dominar la nueva técnica y explorar nuevas técnicas que fortalezcan las habilidades, diferenciándose de su competencia.

Algunos errores que pueden surgir al aplicar el análisis CAME:

- Distribución del esfuerzo. Pensar que todas las acciones planteadas tienen la misma importancia; dependerá del momento y de la prioridad de las metas que se pretenden alcanzar.
- Gestión de los recursos. Hay que ser consciente de que los recursos son limitados. No tener en cuenta el alcance de nuestras posibilidades puede llevarnos a tratar de aplicar estrategias irrealizables.

9. Realiza tu *ikigai* profesional siguiendo las instrucciones siguientes:

- **Consulta las competencias laborales, personales y sociales del ciclo que estas realizando. Ten en cuenta las competencias personales que has identificado realizando las actividades anteriores.**
- **Dibuja cuatro círculos con colores diferentes.**
- **Completa los círculos: en el primero, escribe lo que te gusta hacer; en el segundo, lo que se te da bien hacer; en el tercer círculo, las habilidades y conocimientos por los que te podrían pagar; en el cuarto, describe todo lo que serías capaz de hacer por los demás o por el planeta (deben ser actos que harías de forma voluntaria).**
- **Reúne los círculos como en los gráficos que hemos visto y dedica un periodo de tiempo para reflexionar y madurar sobre cuál es tu pasión, tu misión, tu vocación y tu profesión.**
- **Reflexiona sobre qué aspectos de tu *ikigai* debes mejorar para conseguir una vida plena. Cuando logres el equilibrio entre los cuatro elementos, habrás encontrado tu *ikigai* y estarás más motivado e, incluso, más feliz.**

Puedes orientarte buscando información en Internet. Te recomendamos el siguiente vídeo de YouTube: «.Que es el ikigai? Ejercicio práctico con ejemplos. Crear tu propósito de vida paso a paso» (https://bit.ly/que_es_ikigai).

Ikigai es un término japonés que significa «la razón de vivir» o «la razón de ser». El concepto *ikigai* hace referencia al cómo encontrar tu propósito, también profesional. *Ikigai* es un concepto japonés que se compone de dos palabras:

Iki, que significa vida.

Gai, que describe valor o mérito.

IKIGAI = valor en la vida (o a qué le damos cada uno valor en la vida).



Solucionario

Según este concepto japonés todos tenemos un *ikigai*, una razón de vivir o de ser. Algo que, en definitiva, le da sentido a nuestra existencia.

El *ikigai* reflexiona entorno a cuatro preguntas que te ayudan a definir el propósito en la vida:

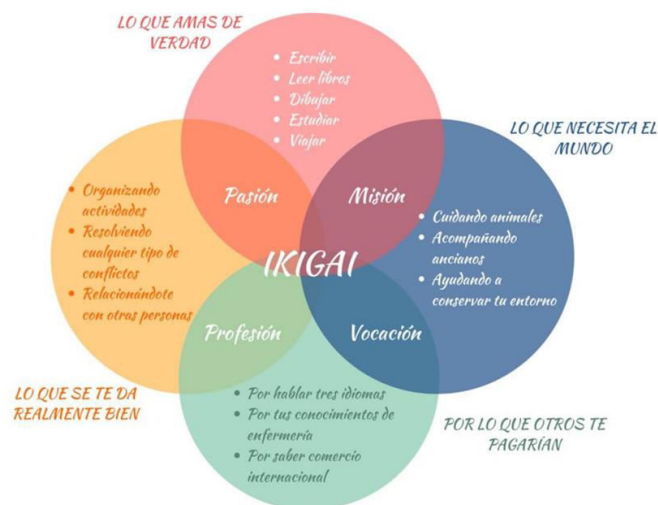
- ¿Qué es lo que te apasiona hacer?
- ¿Qué sabes hacer bien?
- ¿Por qué deberías recibir un salario?
- ¿Qué crees que la sociedad necesita de ti?

Haciéndonos estas cuatro preguntas se pueden identificar las habilidades, conocimientos y actividades laborales que nos apasionan, en las que somos buenos, que nos pagarían por ellas y que son necesarias para la sociedad. De esta manera se puede definir el propósito máximo (*Ikigai*), la meta o misión que nos proponemos y los objetivos que nos ayudarán a conseguirlo.

Ikigai y desarrollo profesional

Si la idea de *ikigai* hace referencia a encontrar tu propósito, también tiene que ver con encontrar tu propósito profesional. Encontrar tu trabajo ideal desde todos los puntos de vista.

Ikigai se representa gráficamente de la forma siguiente:



Cuando solapamos estos círculos descubrimos que:

- En el lugar donde se unen el círculo rojo y el círculo amarillo, es decir, donde se une lo que amamos con lo que se nos da bien, se encuentra nuestra pasión.
- Donde se unen el círculo amarillo con el verde, se unifica, por una parte, lo que se nos da bien y, por otra, aquello por lo que otros estarían dispuestos a pagar. Ahí es donde se puede encontrar nuestra profesión.
- La vocación se puede descubrir en el lugar donde se une aquello por lo que otros nos pagarían con lo que pensamos que podríamos aportar al mundo. Es el punto de unión entre el círculo verde y el azul.



Solucionario

- Cuando se une lo que de verdad nos gusta hacer, es decir, el círculo rojo con lo que podemos hacer por los demás, el círculo azul, es donde se puede encontrar la misión en la vida.

En el centro del dibujo se unen, por tanto, todos los círculos y ahí es donde se encuentra el *ikigai* profesional.

Por tanto: IKIGAI = pasión + vocación + profesión + misión.

10. En la página www.psicoactiva.com > test psicológicos y psicotécnicos, encontrarás una recopilación de test de autoconocimiento. El test de inteligencia emocional (IE) hace referencia a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Mediante esta prueba se evalúan cuáles son los puntos fuertes y débiles emocionales, analizando cinco categorías básicas:

- **Autoconocimiento emocional.**
- **Autocontrol emocional.**
- **Automatización y autoestima.**
- **Empatía.**
- **Relaciones interpersonales.**

Realiza este test respondiendo con sinceridad. Si en alguna pregunta crees que no hay ninguna respuesta que corresponda exactamente con tu comportamiento, escoge la más parecida.

El término inteligencia emocional (IE) se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. La IE es una herramienta que abarca todas las áreas de la vida. Tiene diversas funciones prácticas que son útiles para diferentes áreas fundamentales de nuestra vida.

Las personas que poseen una elevada IE suelen ser socialmente equilibradas, extrovertidas, alegres, poco predispuestas a la timidez y a darle vueltas a sus preocupaciones. Están dotadas de una notable capacidad para comprometerse con las causas y las personas, suelen adoptar responsabilidades, mantienen una visión ética de la vida, son afables y cariñosas en sus relaciones. Su vida emocional es rica y apropiada, se sienten a gusto consigo mismas, con sus semejantes y con el entorno social en el que viven, además tienen una visión positiva de ellas mismas y superan mucho antes y mejor los reveses de la vida.

Estas evaluaciones se utilizan habitualmente en diversos ámbitos como pueden ser la selección de personal en empresas, oposiciones, pruebas de acceso a fuerzas armadas, bomberos, seguridad privada, fuerzas y cuerpos de seguridad del estado, policía, puestos administrativos, administración del estado, administraciones públicas y multitud de profesiones en las que se necesita evaluar las capacidades y aptitudes lógicas, de razonamiento, matemáticas y deductivas de los candidatos o, simplemente, como entretenimiento.

La mayoría de los test psicotécnicos tienen varios niveles de dificultad y generan una batería de preguntas diferentes cada vez que se carga la página por lo que, tanto si se están preparando unas oposiciones como si se hace por mejorar las capacidades intelectuales, se puede practicar de manera ilimitada para mejorar.



Solucionario

El test debe realizarse respondiendo con sinceridad. Si en alguna pregunta se cree que no hay ninguna respuesta que corresponda exactamente con nuestro comportamiento, se escoge la más parecida.

Este test solo ofrece orientación y carece de valor diagnóstico.

<https://www.psycoactiva.com/test/test-de-inteligencia-emocional.htm>

11. Muchas ofertas de empleo no llegan a publicarse porque se cubren a través de referencias de contactos y conocidos de las empresas. Por eso, cuanto más gente sepa que buscas empleo, más posibilidades habrá de que surjan oportunidades.

Realiza un listado de las personas con las que tienes que contactar para empezar a trabajar tu red de contactos.

Se pueden realizar dos listas:

- Una lista será de personas conocidas personalmente y por personas próximas. Se anotarán todos sus datos y se contactará con ellas haciéndoles llegar que estamos buscando empleo.
- La segunda lista será de personas conocidas a través de las redes sociales, especialmente LinkedIn, que es la red profesional más extendida.

12. Es importante crear una rutina diaria para buscar empleo. Elabora un calendario y un horario para establecer el tiempo que vas a dedicar a conocer ofertas de empleo, estudiar las tendencias del mercado laboral, ampliar la formación, mejorar la marca personal, hacer currículos, preparar entrevistas de trabajo, etc.

Esta actividad está ligada a la agenda de búsqueda de empleo.

Se puede utilizar la agenda de búsqueda de empleo que se realizó en la unidad anterior, establecer en ella un calendario con el horario que se va a dedicar a cada actividad y dejar constancia del tiempo realmente empleado.

Si no se cumple lo marcado se puede persistir en el calendario o evaluar la puesta en marcha de nuevos calendarios, ajustando los tiempos a la realidad de las actividades diarias.



Reto profesional

Una persona ha finalizado sus estudios de formación profesional de grado medio y quiere comenzar a planificar la búsqueda de empleo. El primer reto al que se va a enfrentar es la realización de un autoanálisis personal y profesional utilizando varios instrumentos: análisis DAFO, CAME y la metodología *ikigai*.

Supongamos que eres tú esa persona. Para llevar a cabo este autoanálisis te vas a apoyar en dos familiares, compañeros o amigos que te conozcan bien, puesto que no es fácil ser objetivo con uno mismo; además, debes ser muy realista y responder con sinceridad.

Es un proceso que necesita reflexión y reposo. Quizás quieras dejarlo durante un día y volver a ello más tarde, para ver si el resultado refleja tus valores fundamentales.

1. Investigamos

Podéis encontrar información en múltiples webs, como:

- <https://es.semrush.com/blog/analisis-dafo/> > blog > DAFO
- <https://www.unir.net/revista/empresa/dafo-came/>
- www.orientacionparaempleo.com > DAFO
- www.educalive.com > DAFO/CAME
- <https://klaxoon.com/insight/3-exercises-to-find-your-ikigai/>
- <https://www.educalive.com/blog/ikigai-descubrir-trabajar-que-te-apasiona>

2. Elaboramos

Forma un equipo con las dos personas que has elegido y realiza las siguientes tareas:

- a) Realiza el análisis DAFO para reflexionar sobre tus fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades.
- b) Ahora te conocerás un poco mejor. A la vista de lo que se desprende de tu análisis, comenzarás a planificar estrategias para reforzar tus fortalezas y provechar las oportunidades, afrontar las amenazas y poner solución a tus debilidades. Para ello realiza el análisis CAME.
- c) Elabora tu *ikigai* profesional y personal partiendo de los cuatro elementos: lo que te gusta hacer, lo que se te da bien, por lo que te pueden pagar y lo que puedes hacer por el mundo. Has de determinar cuál es tu vocación, tu pasión, tu profesión y tu misión en la vida.

Este trabajo y una reflexión profunda sobre los resultados servirán para conocerte mejor y adaptar tu perfil profesional a las demandas del mercado laboral, elaborar un currículum correcto y prepararte para afrontar las entrevistas de trabajo.

3. Presentamos



Solucionario

Realiza una presentación en la que aparezcan los tres análisis y envíasela a tu docente para que la analice y valore.

Esta actividad pretende ser la conclusión del autoanálisis personal y profesional, para que el alumnado que la realice pueda emprender el proceso de búsqueda de empleo con seguridad en sí mismo, una buena autoestima y sabiendo cómo hacer frente a los problemas que puedan surgir.

Conocer las herramientas de autoanálisis personal y profesional ayudará enormemente en la tarea de gestionar la búsqueda de empleo, puesto que el autoconocimiento constituye la base de todo el proceso.

En un mercado laboral muy competitivo, conocerse a uno mismo otorga una ventaja distintiva, porque cuando una persona quiere buscar un empleo y sabe en qué quiere trabajar y lo que realmente le gusta, transmitirá entusiasmo y sorprenderá positivamente a las personas que seleccionan personal.

Además, reflexionar sirve para tomar conciencia de quiénes somos, qué queremos y a dónde queremos llegar. Casi todas las técnicas del desarrollo personal incluyen unos pasos iniciales para reflexionar. Por esto DAFO, CAME e *ikigai* son las herramientas adecuadas.

El autoanálisis nos ayudará para:

- Fortalecer la autoestima.
- Aprender y desaprender.
- Conocer el propósito en la vida y apostar por él.
- Tomar decisiones que ayuden a avanzar y salir de zona de confort.
- Resiliencia para la mejora de las competencias.
- Mejora continua de tus fortalezas profesionales.
- Exploración e investigación del mercado laboral para conocer las tendencias y fortalecer la empleabilidad.
- Enfocarse en identificar oportunidades más que en obsesionarse con los problemas.
- Crear una marca personal auténtica, visible y conectada con los demás.



Investiga en la red

1. Quizás te hayas planteado crear tu propia empresa. Antes de iniciar tu proyecto empresarial debes realizar un autoanálisis y una reflexión profunda sobre los diferentes aspectos relacionados con el proyecto.

La Dirección General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa (IPYME) facilita varias herramientas para guiar y orientar a las personas emprendedoras.

a) Una es la herramienta DAFO, que ayuda a priorizar las diferentes estrategias que se puedan emplear y a saber en qué orden deben llevarse a cabo.

Regístrate y realiza el análisis DAFO, accediendo desde:
<https://dafo.ipyme.org/Home>

El DAFO puede ser un buen comienzo cuando nos planteamos un nuevo proyecto empresarial ya que ayuda a establecer las estrategias para que este sea viable.

Además se puede convertir en una herramienta de reflexión sobre la situación de una empresa ya creada.

El análisis DAFO se divide en dos partes:

1. Análisis interno: fortalezas y debilidades.
2. Análisis externo: amenazas y oportunidades.

La herramienta del IPYME requiere, para su utilización, un acceso autenticado ya que permite guardar los DAFO realizados.

Los DAFO creados por cada usuario se pueden imprimir, editar, modificar y borrar.

El usuario puede valorar la importancia de cada uno de los factores que componen su análisis, asignando a cada factor una valoración de acuerdo con la relevancia que otorgue al mismo dentro de su proyecto empresarial.

La valoración ayudará a priorizar las diferentes estrategias y determinar el orden en el que debería abordar cada una de ellas. Esta herramienta realizará la priorización de forma automática en función de los valores asignados por el usuario.

Es aconsejable que, tanto en el análisis interno como en el externo, seamos realistas y tratemos de reflejar la realidad de la empresa o del proyecto empresarial, para poder establecer una buena estrategia de actuación.

Además, de cara a realizar un análisis más objetivo, puede ser interesante recabar información de lo que otras personas piensan del proyecto.

Antes de realizar el análisis DAFO es interesante estudiar el caso práctico que se propone en la web.

b) Otra de las herramientas es el autodiagnóstico de actitudes emprendedoras. Se trata de un instrumento que facilita, a través de un cuestionario sobre siete grupos de características personales, un diagnóstico y unas recomendaciones encaminadas a ayudar a iniciar el proyecto empresarial.

Regístrate y realiza el autodiagnóstico desde este enlace:
<https://autodiagnosticos.ipyme.org>.



Solucionario

La Dirección General de Estrategia Industrial y de la Pequeña y Mediana Empresa facilita la herramienta: Autodiagnóstico de actitudes emprendedoras.

Antes de iniciar su andadura empresarial, el emprendedor debe conocer cómo es él personalmente y reflexionar sobre multitud de aspectos relacionados con su proyecto empresarial. Para ello, se ha creado un instrumento interactivo que permite, a través de la cumplimentación de un cuestionario sobre siete grupos de características personales, dar un diagnóstico y unas recomendaciones encaminadas a ayudar al emprendedor a estar preparado para iniciar su proyecto.

Al acceder a la herramienta el usuario se va a encontrar con el siguiente menú:



1. Perfil de empresa: este apartado, de obligada cumplimentación, se rellena una sola vez y no puede ser modificado. Para cambiar las opciones introducidas es necesario hacer clic en el botón «Nuevo Autodiagnóstico». La función de este botón es reiniciar el autodiagnóstico borrando todas las respuestas y permitiendo crear un nuevo «Perfil de Empresa».
 - Motivación, Iniciativa, Comunicación, Análisis, Riesgo, Liderazgo, Creatividad: cada opción del menú es independiente del resto y puede rellenarse aleatoriamente. No es necesario rellenar todas.
 - Cada opción de menú puede constar de más de un bloque de preguntas.
 - La imagen () situada al lado de cada opción corresponde a los bloques de que consta la misma. Una vez rellenados los bloques, la imagen del menú principal cambiará de color.
 - Cada bloque consta de preguntas y posibles respuestas que el usuario deberá marcar. Todas las respuestas pueden ser modificadas.
 - El botón guardar tiene una doble función: guardar las respuestas y generar un informe de esa opción que aparecerá en la misma pantalla.
2. Resultado: una vez contestadas las preguntas de las opciones seleccionadas, en esta pestaña se ofrecerá un informe general con el autodiagnóstico. correspondiente. Cuantas más opciones hayan sido completadas más preciso será el informe ofrecido.

2. El estudio de las competencias se ha convertido en una fuente de interés, sobre todo para los departamentos de recursos humanos de las empresas, dado que deben seleccionar personal que reúna unas competencias concretas.

Para conocer tu nivel de competencias, existen cuestionarios que te proporcionan información que te resultará muy práctica.

a) Realiza un análisis de competencias en este enlace:

<https://www.personalitieslab.com/>

b) En la misma web puedes realizar el inventario de personalidad y preferencias (PAPI). Este test te servirá para obtener más información sobre tu



Solucionario

personalidad y tus comportamientos como potencial empleado.
<https://www.personalitieslab.com/es/test-papi>

También puedes realizar una prueba de personalidad basada el modelo de los cinco factores generales de la personalidad: apertura, meticulosidad, extroversión, amabilidad y estabilidad emocional.

<https://www.psycoactiva.com/test/personalidad/test-de-personalidad-de-5-factores/>

Es importante que el profesorado haga hincapié en que hay que entender estas pruebas solo como un entretenimiento, pero nunca como una opinión experta.

En estos cuestionarios se incluyen frases que describen comportamientos típicos de las personas. Se leerá cuidadosamente cada oración y se valorará con un número de acuerdo a una escala.

Se tendrán en cuenta los siguientes consejos:

- Es importante que las respuestas sean lo más sinceras posible.
- Se debe responder a las preguntas con calma y sin molestias externas.
- No hay respuestas que sean objetivamente correctas o falsas, sino solamente respuestas con las que quien responde se pueda identificar.
- Es recomendable seguir la primera intuición durante la contestación de las preguntas; especialmente aquellas que hacen pensar «...depende».
- Se debe ser sincero durante la contestación. No hay que elegir la respuesta que parece más atractiva o deseada, sino la respuesta que describe mejor al evaluado; en caso contrario la respuesta no será correcta.

Los resultados de estos test son orientativos. En ningún caso tienen que tomarse como una valoración profesional.

Test de los cinco factores:

[Psicología-Online](#) > [Test y escalas](#) > [Test psicométricos](#) > Test de personalidad: 5 factores.

También se puede hacer el test de los dieciséis factores:

[Psicología-Online](#) > [Test y escalas](#) > [Test de Personalidad](#) > Test de personalidad: 16 factores (16 PF)



Test de repaso

1. Cuando se establece un objetivo laboral:

- a) Se persiste hasta conseguirlo.
- b) Se modifica si cambian los intereses.
- c) **Ambas respuestas pueden ser correctas.**

2. No es un rasgo de la personalidad:

- a) El optimismo.
- b) La empatía.
- c) **El desarrollo profesional.**

3. Los valores profesionales:

- a) Son objetivos.
- b) **Son subjetivos.**
- c) No contribuyen al bienestar profesional.

4. La empleabilidad mejora:

- a) Ampliando conocimientos.
- b) Adaptándose a las expectativas de las empresas.
- c) **Ambas respuestas son correctas.**

5. El corto plazo para fijar objetivos profesionales, se refiere a un periodo de tiempo:

- a) Inferior a seis meses.
- b) Inferior a diez meses.
- c) **Inferior a doce meses.**

6. Los objetivos profesionales a largo plazo son metas que se desean alcanzar en un plazo:

- a) Mayor de un año.
- b) **Mayor de cinco años.**
- c) Mayor de diez años.

**7. En el método SMART, que un objetivo sea relevante significa:**

- a) Que es importante para ti.
- b) Que es importante para la empresa que te va a contratar.
- c) Que es importante para tu entorno social.

8. La marca personal es:

- a) La percepción que tenemos de nosotros mismos.
- b) La huella que dejamos en los demás.
- c) Lo que creemos que otras personas piensan de nosotros.

9. La realización del autoanálisis te ayudara a...

- a) Detectar tus puntos fuertes, personales y profesionales.
- b) Descubrir qué habilidades se deben mejorar.
- c) Ambas respuestas son correctas.

10. La matriz DAFO personal sirve para:

- a) Identificar las oportunidades y amenazas.
- b) Conocer las debilidades y fortalezas.
- c) Ambas respuestas son correctas.

11. En el análisis DAFO las fortalezas son:

- a) Características externas positivas que puedes utilizar para mejorar.
- b) Características positivas internas.
- c) Elementos externos negativos sobre los que tienes control.

12. No es verdad que en el análisis DAFO:

- a) Las fortalezas son características positivas.
- b) Las oportunidades son elementos externos que pueden beneficiarte.
- c) Las amenazas son obstáculos sobre los que se tiene control.

13. Son elementos del *ikigai*:

- a) Lo que no te gusta hacer.
- b) Lo que te gusta hacer.
- c) Lo que el mundo puede hacer por ti.

**14. El *ikigai* surge cuando se unen...**

- a) Pasión, vocación, profesión, ilusión.
- b) Pasión, vocación, profesión, misión.**
- c) Pasión, vocación, visión, misión.

15. En el *ikigai*, de la confluencia de lo que se te da bien con aquello por lo que te pueden pagar...

- a) Surge la vocación.
- b) Encuentras tu misión en la vida.
- c) Puedes determinar tu profesión.**

16. La autoestima laboral es la percepción que tenemos de nuestro desempeño en el trabajo comparando...

- a) Lo que hacemos con lo creemos que deberíamos hacer.
- b) Lo que hacemos con lo que creemos que hacen los demás.
- c) Lo que creemos que hacemos con lo que creemos que deberíamos hacer.**

17. El *networking* consiste en...

- a) Trabajar en una plataforma de aplicaciones.
- b) Ser activos en las redes sociales generalistas.
- c) Utilizar las redes profesionales para buscar empleo.**

18. La red más indicada para hacer *networking* y buscar empleo es...

- a) TikTok.
- b) X.
- c) LinkedIn.**



Comprueba tu aprendizaje

1. Cada persona manifiesta distintos rasgos de personalidad y diversas actitudes ante las situaciones que surgen en el trabajo. Existe una gran variedad de rasgos de la personalidad, que se pueden catalogar de positivos y de negativos de cara al empleo:

Rasgos de la personalidad positivos: ambición, creatividad, empatía, valentía, flexibilidad, honestidad, lealtad, honradez, paciencia, persistencia, disciplina.

Rasgos de la personalidad negativos: conformismo, falta de imaginación, vagancia, miedo, orgullo, inacción, desmotivación, improductividad, pesimismo.

a) Identifica cuáles son los rasgos de la personalidad, positivos y negativos, que crees poseer en un contexto laboral. Si no tienes claro cuáles son, pregunta a tus mejores amigos, a tus compañeros o familiares.

b) Puntúa cada rasgo de uno a diez y obtendrás la escala de tus valores positivos y negativos.

c) Debes reflexionar sobre cómo actuar para mejorar los rasgos negativos.

Los rasgos de personalidad son un conjunto de características, emociones, formas de pensar y aspectos del comportamiento de un individuo que sirven para definirlo. Cada persona tiene distintos rasgos de personalidad y posee diversas actitudes ante las situaciones que surgen a lo largo de la vida.

Estos rasgos se basan en factores biológicos y culturales como la moral y las creencias personales.

Los rasgos de personalidad son importantes porque nos hablan de las capacidades para adaptarse a las circunstancias, asumir responsabilidades, interactuar socialmente, generar empatía y cordialidad o controlar la inestabilidad emocional. Las personas que cuenten con más rasgos de personalidad positivos tendrán más posibilidades de alcanzar el éxito, tanto a nivel profesional como personal.

Acentuar los rasgos positivos, y ser consciente de los negativos, será de gran utilidad a la hora de establecer tus objetivos profesionales, mejorar en el desempeño laboral y obtener beneficios a lo largo de una carrera profesional.

También existen rasgos de personalidad negativos y es necesario conocerlos ya que son puntos débiles que pueden dificultar la búsqueda de empleo o el correcto desempeño de las tareas del puesto de trabajo. Es muy difícil cambiar los rasgos negativos, pero sí se pueden poner en marcha comportamientos y acciones para que no influyan negativamente en la vida profesional.

Acciones para mejorar los rasgos negativos de la personalidad:

Identificar los rasgos de la personalidad perjudiciales: no intentar cambiar todos a la vez, hacer una lista y priorizar los que consideremos más perjudiciales.

Conocer las políticas de la empresa: investigar los valores y la cultura de la empresa ya que esto permitirá comprender qué se espera de cada empleado.

Hacer bien las tareas del puesto de trabajo: no esperar que los demás digan cómo hacer el trabajo y comprometerse a aprender todo lo que se tiene que saber sobre su puesto y



sus tareas del puesto de trabajo. Aprender constantemente para demostrar que eres una persona que espera promocionar en la empresa.

Comportate profesionalmente: no se debe faltar al respeto ni a las normas básicas de educación y no hay que olvidar que se está en el lugar de trabajo. La expresión de quejas, críticas y felicitaciones debe de hacerse de forma constructiva.

Aportar ideas: en las reuniones, se deben aportar ideas de manera positiva, no hay que interrumpir o no dejar hablar a los demás.

Tratar a todos con respeto: dirigirse a todos de manera respetuosa, especialmente cuando no se esté de acuerdo con la opinión de alguien o molesten sus acciones. Hay maneras de exponer los puntos de vista sin agredir o hacer sentir mal a los demás.

Buscar soluciones: dejar de lado la negatividad y proponer acciones positivas y viables cuando se detecten problemas.

Hacerse responsable de los errores: no tratar de culpar a los demás de las propias equivocaciones. Admitir los errores y repararlos es una manera de demostrar tu honestidad.

Construir relaciones: crear vínculos con los compañeros y compañeras de trabajo hará la vida laboral más sencilla y agradable. Estableciendo buenas relaciones se creará una red de contactos que podrá ser de utilidad en el futuro.

Ayudar a los demás cuando lo necesiten: trabajar en equipo en lugar de competir individualmente generará mejores resultados.

Autopremiarse: se puede hacer mediante un sistema de recompensas personales para premiarse cuando se cumpla un objetivo y así tener motivación para seguir haciéndolo bien.

2. En el enlace www.psycoactiva.com > Test > Personalidad puedes practicar con varios test de personalidad.

Realiza un test de personalidad respondiendo sin prisas, de manera sincera y tranquila, leyendo atentamente cada pregunta. No existen respuestas correctas o incorrectas, ya que cada cual tiene una personalidad y unos intereses distintos, por lo que ve las cosas de diferente manera. Analiza los resultados. No debes entender estas pruebas como valoraciones científicas, sino como un entrenamiento.

Se puede realizar en:

<https://www.psycoactiva.com/tests/test-personalidad.htm>

Mediante estos test se puede autoevaluar, conocerse mejor y prepararse para oposiciones. Ayudarán a mejorar las capacidades a detectar comportamientos inadecuados o tóxicos y, en general, comprender mejor tus fortalezas y debilidades.

Los resultados de los test son meramente orientativos, ya que la evaluación de los síntomas debe realizarlos un psicólogo profesional.



3. Aplica el método SMART para establecer objetivos y poner en marcha las acciones necesarias para conseguirlos.

Debes definir un objetivo principal a corto plazo, otro objetivo a medio y uno último a largo plazo. A la hora de definirlo, te servirán de ayuda estas preguntas y recomendaciones:

- **Los objetivos tienen que ser específicos: lo más concretos posible. Cualquier persona que los lea entenderá qué es lo que quieres conseguir. Plántate preguntas como: ¿Qué quiero exactamente y en qué beneficiará conseguirlo? ¿Qué recursos voy a utilizar? ¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades? ¿Cuáles son mis oportunidades y amenazas?**
- **Medibles: que se puedan cuantificar y evaluar. Debes definir criterios para evaluar el grado de consecución del objetivo. ¿He obtenido las calificaciones deseadas en el curso? ¿Cuántos currículos he enviado? ¿Cuántas entrevistas he conseguido? ¿Qué he mejorado de mi formación? ¿He puesto en marcha los recursos necesarios para conseguir lo deseado?**
- **Alcanzables: tienen que ser ambiciosos, pero que sea posible alcanzarlos, y tener la posibilidad de reajustarlos si se producen cambios en el entorno. Tienen que estar relacionados con tus habilidades y, si no las tienes, piensa en cómo desarrollarlas.**
- **Relevantes: tienen que ser importantes para ti, por ello has de reflexionar sobre aspectos como: ¿Por qué es importante para ti? ¿Es lo que realmente quieres o quieres satisfacer a otras personas? ¿Conseguir el objetivo me hará feliz? ¿Está de acuerdo con tus valores?...**
- **Temporales: debes marcar un plazo concreto para conseguir el objetivo. Este periodo no debe ser tan corto que dificulte conseguir lo propuesto, ni tan largo que te acabes aburriendo y descartando el objetivo.**

Una forma de afrontar el establecimiento de objetivos consiste en: primero, establecer las metas a largo plazo, después, dividir las metas a medio y corto plazo más alcanzables.

Las metas a largo plazo son la dirección en la que se sigue y las metas a medio y corto plazo, son los pasos para llegar allí.

Una vez establecidos los objetivos profesionales es conveniente:

Fijar los pasos concretos con objetivos a corto plazo fáciles de cuantificar; por ejemplo, si el objetivo es encontrar el empleo deseado, llevar una agenda de búsqueda de empleo detallada e investigar en LinkedIn todos los días.

Establecer de antemano el tiempo con la que controlar el progreso. Por ejemplo, si decidiste hacer 20 contactos este mes, puedes programar tiempo al final de cada semana para realizar un seguimiento de progreso y trabajar en LinkedIn dos horas al día.

Realizar un seguimiento. Por ejemplo, crea un recordatorio para el final de cada semana para encaminar el progreso hacia un objetivo mensual.

Además, dentro de cada objetivo, se pueden incluir subobjetivos que ayudarán a dividir el trabajo en partes más fáciles de gestionar. Por ejemplo: si trabajamos el LinkedIn, se puede dividir el objetivo en contactos con empresas y líderes de opinión, responder a los contactos, publicar noticias, etc.



Ejemplo: El objetivo a largo plazo podría ser convertirse en coordinador-director de un equipo; las acciones emprendidas podrían ser realizar un grado en relaciones laborales, economía o psicología. A medio plazo, podría ser realizar cursos de formación de gestión de equipos o de liderazgo. A corto plazo, podría ser finalizar el curso de FP con excelentes calificaciones.

Ejemplo: Si se está cursando en ciclo de grado medio de la rama sanitaria y el objetivo es realizar un grado en enfermería o fisioterapia. El objetivo a corto puede ser finalizar el curso con buenas notas; a medio plazo, realizar un ciclo de grado superior y a largo plazo, obtener un grado universitario.

4. El proceso de búsqueda de trabajo ha de empezar necesariamente con un ejercicio de autoconocimiento, a través del cual identifiquemos nuestras competencias laborales y nuestras preferencias profesionales.

Realiza los test que aparecen a continuación para ampliar tu autoconocimiento.

- **Test de búsqueda de empleo:**

<https://orientadorespalencia.files.wordpress.com> > Prueba búsqueda de empleo

<https://www.psicoactiva.com/tests/test-del-logro.htm>

- **Cuestionario de Autodiagnóstico en Competencias Personales para el Empleo:**

<https://www.sepe.es/encuestas/cuestionario-autodiagnostico-version2.html>

- **Test de autoestima:**

<https://www.psicoactiva.com/tests/autoestima.htm>

<https://www.centrobonanova.com/tests/test-de-rosenberg/>

Con del test de habilidades profesionales se pretende evaluar si las acciones emprendidas se encaminan hacia el éxito profesional o no. Respondiendo las preguntas de forma intuitiva, al final se verá el resultado.

Los test de autoconocimiento y autoestima son autoevaluaciones que sirven para identificar nuestras partes ocultas con el objetivo de conocerlas, comprenderlas, sanarlas y utilizarlas cuando sea necesario.

Estos test solo ofrecen orientación y carecen de valor diagnóstico.

Para obtener resultados válidos es necesario reunir los siguientes requisitos:

- **Honestidad:** significa actuar acorde a cómo pensamos y sentimos, y decir la verdad sin caer en el autoengaño.
- **Humildad:** conocer las propias limitaciones, errores y defectos sin alardear de las virtudes y logros.
- **Voluntad:** para llevar a cabo una acción a pesar de los impedimentos.
- **Introspección:** es la capacidad de observación que una persona hace de sus estados de ánimo y de su conciencia, para poder reflexionar sobre ellos.



Se debe responder a todas las preguntas de forma intuitiva ya que es importante que la respuesta sea lo más sincera posible. Si no se encuentra una opción que encaje con nuestra forma de ser, se debe responder con la más semejante. Al finalizar el test se puede ver el resultado.

Se puede definir la autoestima como el aprecio que sentimos hacia nosotros mismos, el valor que le damos a nuestros sentimientos y las expectativas que tenemos de todo lo que hacemos. La autoestima afecta a nuestra forma de ser y a la percepción de nuestra valía personal.

La autoestima está muy ligada a nuestra vida diaria puesto que interfiere en las relaciones personales, la productividad laboral y el bienestar personal. Para poder medir este sentimiento, se creó la escala de autoestima de Rosenberg.

El test de Rosenberg se realiza para medir la autoestima, contiene diez ítems (o afirmaciones) que deben ser contestados en función de si nos sentimos identificados con ellos.

5. En la plataforma para la salud mental y la empleabilidad juvenil, encontrarás varios vídeos con consejos prácticos para afrontar situaciones de ansiedad que no dejen avanzar en su búsqueda de empleo:

bit.ly/plataforma_saludmentalyempleabilidad

Probablemente durante el periodo de búsqueda de empleo se sufran rechazos. Es imprescindible aprender a manejar el rechazo en este proceso y seguir adelante sin perder la autoestima y la motivación. Visiona el vídeo «Enfrenta el rechazo laboral sin perder la motivación» y realiza un resumen de las actitudes que debes mantener para gestionar el rechazo en el ámbito laboral.

En esta misma plataforma, existen otros vídeos sobre cómo potenciar la autoestima y la confianza en el proceso de búsqueda de empleo. Realiza una relación de las actitudes que debes potenciar para fortalecer la autoestima.

La dirección web es: <https://plataformasaludmental.es/>

Se pueden ver los siguientes vídeos:

- Enfrenta el rechazo laboral sin perder la motivación:
<https://www.youtube.com/watch?v=pwwXQnEpuCU>
- Técnicas efectivas para afrontar la incertidumbre laboral:
<https://www.youtube.com/watch?v=0MWYMR5ZK6Y&t=590s>
- Mejora tu bienestar emocional durante la búsqueda de empleo - Webinar Salud Mental Joven:
<https://www.youtube.com/watch?v=zbCIx1sdvM8>
- Técnicas para gestionar el estrés ante el desempleo - Webinar Hubs Activación Empleabilidad:
https://www.youtube.com/watch?v=I8Gwdy6u_7U



Solucionario

Material gráfico:

En la biblioteca <https://plataformasaludmental.es/biblioteca/> se pueden encontrar manuales y recursos elaborados por Fundación Santa María la Real que podrán servir para consulta e información.

En los materiales que facilita la biblioteca se representan gráficamente, entre otras cosas, el resumen de los vídeos que aparecen más arriba.



De camino al mundo laboral

La búsqueda de empleo no es una tarea fácil. Te encontrarás desorientada o desorientado en un mundo que no consideras tuyo. Sentirás que sin experiencia no puedes llegar a ninguna parte, lo cual es un gran error, pues todas las personas han empezado en un primer empleo.

De cara al futuro, debes pensar cuáles son los objetivos profesionales que te gustaría alcanzar, cómo autoanalizarte para explicitar tus fortalezas y debilidades, y qué puedes hacer para mejorar tu empleabilidad.

Objetivos

- Autoanalizarse para conocerse y mejorar personal y profesionalmente.
- Planificar la búsqueda de empleo.
- Usar las redes sociales y profesionales para la búsqueda activa de empleo.

Tareas

1. Hay varios factores sobre los que debes reflexionar para fijarte un objetivo profesional:

- a) ¿Qué sé hacer?
- b) ¿Qué le pido a un puesto de trabajo?
- c) ¿En qué tipo de empresas me gustaría trabajar?
- d) ¿Tengo la formación adecuada?
- e) ¿Qué trayectoria profesional me gustaría desarrollar?
- f) ¿Cuáles son mis contactos y a quién puedo dirigirme?
- g) ¿Qué ventajas obtendrá una empresa si me contrata?
- h) ¿De qué recursos dispongo para buscar empleo?
- i) ¿Podría crear mi propia empresa?

Realiza una reflexión sincera sobre cada punto y plasma por escrito las conclusiones de cada uno.

Para obtener resultados significativos y que la actividad sirva como una auténtica reflexión para el autoconocimiento, es necesario actuar cumpliendo los requisitos siguientes:

- Ser honesto, es decir, responder según lo que pensamos y sentimos, para no autoengañarnos.
- Ser humilde: saber cuáles son nuestras carencias, limitaciones, defectos y los errores que comentemos en ocasiones. No alardear de las virtudes y logros conseguidos.
- Ser valiente: responder con la verdad, aunque sea incómodo, hay que reconocer defectos o limitaciones.



- Reflexionar: para hacer un proceso de autoconocimiento y detectar fortalezas, debilidades y estados de ánimo, y reflexionar sobre todo ello.
- Analizar las oportunidades de aprendizaje y desarrollo de nuevas habilidades y competencias relevantes para el trabajo deseado.

2. Una de las formas de identificar los valores personales es calificarlos según su grado de importancia. Califica la lista que aparece a continuación en una escala del uno al diez: compromiso, tolerancia, humildad, solidaridad, responsabilidad, esfuerzo, respeto, lealtad, adaptabilidad, liderazgo, confianza, altruismo, inclusión, paciencia, independencia, constancia, tenacidad.

Después, elige los seis mejor calificados y que deberían tener el mayor peso al elegir un objetivo laboral. Lograr identificar tus valores profesionales te ayudará a mejorar en la toma de decisiones y en la elección de objetivos que estén en línea con los propios valores.

Los valores profesionales son aquellos aspectos de un trabajo importantes para uno mismo. Existen una serie de rasgos de personalidad que favorecen el ejercicio de una profesión. Por ejemplo, si una empresa necesita trabajadores productivos que contribuyan a crear un buen ambiente laboral y sean capaces de solucionar problemas, buscarán personas responsables, leales, independientes y proactivas. Así pues, se deben calificar los valores personales, teniendo en cuenta una profesión, y puntuarlos según nuestros valores relacionados con esa profesión.

Buscar la opinión de otras personas servirá para contrapesar la autoevaluación y conocer otras perspectivas, aunque puede ser difícil aceptar y utilizar los comentarios de manera práctica. Para aprovechar al máximo los comentarios de los demás, estas personas deben conocernos bien y se les deben solicitar comentarios concretos y constructivos. Al escuchar los comentarios hay que mantener la mente abierta y una actitud curiosa en lugar de estar a la defensiva.

3. Las competencias profesionales, personales y sociales de los estudios que estás realizando están reflejadas en el real decreto del título que regula ese ciclo formativo.

Después de haber estudiado esta unidad tendrás una idea bastante clara de cuáles son tus fortalezas y debilidades personales y profesionales.

- a) Busca en el portal www.todofp.es el real decreto por el que se establece el título de los estudios que estás cursando y localiza el artículo en el que se establecen sus competencias profesionales, personales y sociales.**
- b) A continuación, analiza el contenido del currículo de los módulos que estás estudiando. También, puedes buscar el contenido en el currículo establecido en tu comunidad autónoma.**
- c) Realiza una relación de las competencias que crees que alcanzarás al finalizar tus estudios. El análisis de estas competencias te dará una idea de cuáles son tus fortalezas profesionales.**



d) Haz un listado de las competencias en las que te sientes más inseguro. Estas competencias están relacionadas con tus debilidades y te darán una idea de los aspectos de la formación que debes mejorar.

La ruta hasta los decretos que regulan de los títulos es: Inicio > Qué estudiar > Títulos por Familias Profesionales.

Hay que situarse en el título de la familia profesional y pulsar el real decreto por el que se establece el título. Por ejemplo: Real Decreto 1631/2009, de 30 de octubre, por el que se establece el título de Técnico en Gestión Administrativa y se fijan sus enseñanzas mínimas.

En conclusión, conocer los puntos fuertes y las competencias que se poseen, mejorará la autoestima, que es fundamental para conseguir los objetivos. Conocer los puntos débiles y las competencias de las que se carece, permitirá buscar soluciones y mejoras, así como evitar objetivos profesionales poco realistas.

4. Después de haber realizado un autoanálisis y haber estudiado las competencias y los contenidos del ciclo que estás cursando, te habrás dado cuenta de que, posiblemente, tengas lagunas en tu formación. Una vez detectadas estas carencias debes comenzar a pensar en cómo mejorar esta formación para perfeccionar tu empleabilidad.

Una de las tareas que tienes que emprender es investigar las posibilidades que ofrece la formación continua para completar los estudios y actualizar conocimientos.

En la web de la Fundación Estatal para la Formación y el Empleo (Fundae), puedes acceder a una gran cantidad de cursos de formación gratuita: www.fundae.es.

a) Elige el colectivo al que perteneces (desempleado, asalariado...), el sector económico en que esté encuadrado el ciclo formativo que estás realizando y el área de interés. Busca cursos que te puedan interesar para completar tu formación.

b) También puedes profundizar en tus competencias personales realizando cursos sobre autoconfianza, cómo trabajar las competencias o cómo aumentar la resiliencia.

Se debe acceder al buscador de cursos: <https://digitalizateplus.fundae.es/buscador> y buscar los cursos de formación gratuita que se pueden necesitar para mejorar en la carrera profesional. Se puede acceder a más de 2.100 cursos, en cualquier sector, digitalización, negocios o cualquier otra área.

Es necesario seleccionar el colectivo al que se pertenece o, si se está registrado, iniciar sesión.

En «Digitalízate» se puede realizar la formación gratuita ofrecida por grandes empresas:

<https://digitalizateplus.fundae.es/digitalizate/1>

Asimismo, se pueden encontrar los centros de formación que ofrecen formación gratuita de alguna de las convocatorias de subvenciones públicas de formación y tienen abierto el periodo de inscripción.



Estos centros se pueden escoger en función de las preferencias geográficas, las necesidades formativas u otros intereses.

Desde este vínculo se accede al catálogo de cursos gratuitos financiados con subvenciones públicas de cada uno de los centros: <https://digitalizateplus.fundae.es/centros>

5. Durante el proceso de búsqueda de trabajo es importante saber qué tipo de ocupaciones estamos dispuestos a aceptar o a rechazar, y por qué razones.

La elección de un puesto de trabajo es muy personal.

Realiza una descripción de tu puesto de trabajo ideal basándote en los siguientes elementos: actividad de la empresa, trabajo individual o en equipo, puesto de trabajo, tareas del puesto, responsabilidades, franja de salario, desplazamientos, horarios, turnos, vacaciones, tipo de contrato, compatibilizar vida privada y profesional, otras condiciones.

Cuando se ha realizado un proceso de conocimiento personal y profesional, y se dispone de la información las competencias demandadas por las empresas, se pueden tomar decisiones sobre el futuro.

Durante el proceso de búsqueda de empleo es necesario concretar el tipo trabajo deseado: que sea adecuado a nuestras características personales y profesionales. Si se tiene claro qué ocupación se quiere conseguir, se puede iniciar la busca de trabajo con garantías de obtener el resultado deseado.

Al seleccionar las empresas idóneas en las que buscar el empleo deseado, se debe tomar en consideración la formación, las cualidades y las competencias, pero también los factores externos que condicionan el acceso a un puesto de trabajo y, muy importante, ser realista.

Después de haber definido el trabajo y el tipo de empresas idóneas, se puede empezar a escribir un *curriculum vitae* adaptado a cada empresa, redactar una buena carta de presentación y preparar las entrevistas de trabajo.

Puede suceder que después de cierto tiempo, se descubra que la ocupación escogida no es la ideal, entonces podrá cambiar o adaptar el objetivo a las nuevas circunstancias.