

AUTOCONOCIMIENTO



¿Cómo soy y qué puedo ofrecer?

Se trata de reflexionar sobre tu **personalidad**, **habilidades**, **competencias** que te caracterizan como profesional, los **valores ocupacionales** y, finalmente, tus **intereses profesionales**.

¿Para qué me sirve lo anterior?

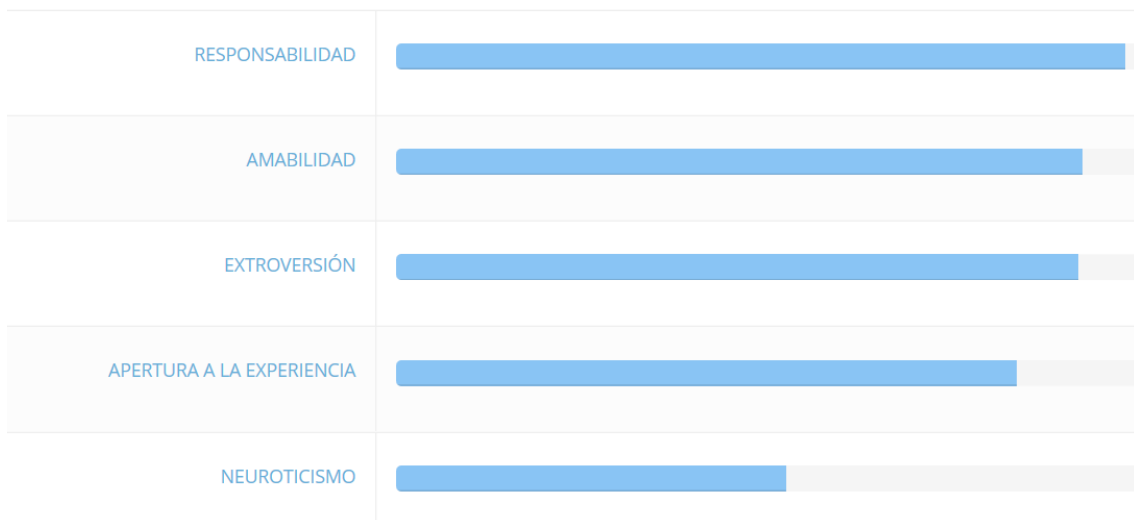
PERSONALIDAD

En una entrevista de trabajo pueden hacerte preguntas sobre tu personalidad: ¿Cómo se definiría?, ¿Qué aspectos mejorarías de ti mismo? ¿Qué cosas cambiarías de ti mismo? Por este motivo, conocerse es de gran importancia.

¿Qué personalidad tengo?

Para averiguarlo puedes realizar test, como este que he encontrado por internet:

<https://www.psicoadictiva.com/tests/personalidad/test-personalidad-5factores.htm>



También, puedes hacer un listado y preguntar a tu entorno sobre puntos fuertes o débiles de tú personalidad: honesto, divertido, generoso, pesimista, aburrido, malhumorado...

LAS HABILIDADES

Se trata de aquello que se te da bien hacer. En una entrevista de trabajo pueden hacerte preguntas de este tipo: ¿Cuáles son tus motivaciones? ¿Qué cosas se te dan bien hacer? ¿Cuáles son tus hobbies? ¿Qué haces en tu tiempo libre?

Ejemplos: Cocina, manual, aptitudes musicales, diferentes memorias, imaginación del espacio, deporte, creatividad...

COMPETENCIAS PROFESIONALES

Identifican las habilidades y destrezas, actitudes y conocimientos necesarios para el trabajo.

- Son características **permanentes** de la persona.
- Se ponen de **manifiesto** cuando se ejecuta una tarea o se realiza un trabajo.
- Están relacionadas con la **ejecución exitosa** en una actividad, sea laboral o de otra índole.
- Tienen una **relación causal** con el rendimiento laboral, es decir, no están solamente asociadas con el éxito, sino que se asume que realmente lo causan.
- Pueden ser **generalizables** a más de una actividad.
- Se tienen en distinto grado, o no se tienen.
- Las competencias se pueden calificar como el “**aprendizaje de la vida**”.
- Son **cualidades personales observables** en los **comportamientos** puestos en marcha para lograr un resultado.

En una entrevista de trabajo pueden hacerte preguntas sobre tus competencias profesionales. ¿Cuáles son tus competencias? ¿Sabrías decir alguna competencia que te caracteriza?

Tipos de competencias:

- **Transversales:** Se asocian a conductas y actitudes de la persona. La resolución de problemas, el trabajo en equipo, la iniciativa o la relación interpersonal son algunas de ellas.

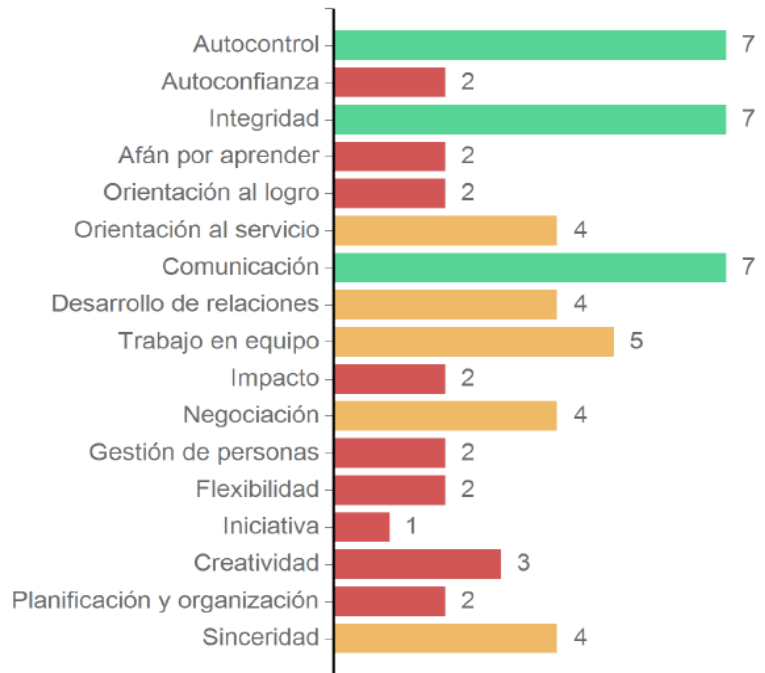
Ejemplo 1: He puntuado las siguientes características personales del uno al cinco. Destaco en responsabilidad y comunicación

	CARACTERÍSTICAS PERSONALES	PUNTUAR DEL 1 AL 5
Trabajar en equipo: Capacidad para trabajar en grupo, de relacionarte con los compañeros. Preferencia a trabajar en equipo y no de forma individual.	<ul style="list-style-type: none"> • Me gusta trabajar con los compañeros de trabajo. • Prefiero los trabajos en grupo. • Me gustan los juegos que se realizan en equipo. 	6 puntos (Medio)
Responsabilidad: Capacidad de respuesta de tus propios actos.	<ul style="list-style-type: none"> • Me comprometo con mis actuaciones. • Llego puntual a mi trabajo. • Siempre acabo puntual mi trabajo. 	13 puntos (Alto)
Iniciativa. Toma de decisiones: Capacidad para iniciar o hacer una cosa. Facilidad de elegir entre varias opciones.	<ul style="list-style-type: none"> • Me gusta tomar decisiones. • Mis ideas las llevo a cabo hasta el último alcance. • Expreso siempre mis opiniones. 	8 puntos (Medio)
Comunicación: Capacidad para hablar, expresarte, escuchar, comprender a otras personas.	<ul style="list-style-type: none"> • Me gusta hablar en los grupos de trabajo. • Me agrada hablar con gente. • Me esfuerzo en escuchar a los demás. 	11 puntos (Alto)
Autocontrol: Capacidad para atender a las normas, persona cumplidora y formal. Capacidad para controlar situaciones sin que te desborde.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando se acumulan los problemas, los controlo. • Consigo guardar las formas cuando me molestan. • Intento mostrarme razonable en las discusiones. 	10 puntos (Medio)
Polivalencia: Capacidad para realizar varias tareas a la vez y poderlas llevar a su fin.	<ul style="list-style-type: none"> • Disfruto cuando tengo entre manos varios elementos. • Me gusta la idea de realizar varias tareas a la vez. • Suelo empezar una nueva tarea antes de terminar otra. 	7 puntos (Medio)

Ejemplo 2: Accediendo a mi área privada de Por Talento (www.portalento.es) he podido evaluar mis competencias transversales. Éste ha sido el resultado:

Resultados Competencias

Competencia	Valoración
Autocontrol	7
Autoconfianza	2
Integridad	7
Afán por aprender	2
Orientación al logro	2
Orientación al servicio	4
Comunicación	7
Desarrollo de relaciones	4
Trabajo en equipo	5
Impacto	2
Negociación	4
Gestión de personas	2
Flexibilidad	2
Iniciativa	1
Creatividad	3
Planificación y organización	2
Sinceridad	4



- Técnicas o específicas:** Se derivan de los conocimientos y destrezas, adquiridos, principalmente, a través de un itinerario formativo. Habitualmente, estas competencias están vinculadas a un puesto de trabajo o ámbito de actividad.

LOS VALORES OCUPACIONALES

Son aspectos que, en un momento dado, te harían dudar entre elegir una empresa u otra. ¿Cuánto te gustaría cobrar?, ¿Qué disponibilidad horaria tienes?, ¿En qué franja horaria te gustaría trabajar?

INTERESES PROFESIONALES

Objetivos profesionales que quieres conseguir. ¿Dónde te ves aquí a 2 años? ¿Cuáles son tus objetivos profesionales? ¿Qué metas quieres conseguir?