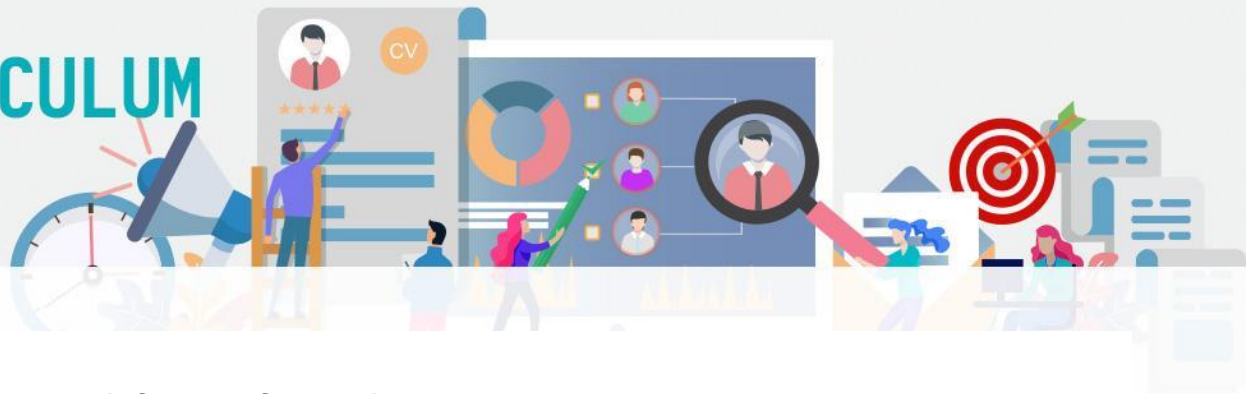




MÓDULO 1: Me defino profesionalmente

1.3. PON EN PRÁCTICA LO APRENDIDO

Por **Rosa Castilla Ríos**

Técnica de Orientación e Inserción Laboral del Centro de Empleo y Prácticas de la Universidad de Granada.

1. PON EN PRÁCTICA LO APRENDIDO. OBJETIVOS PROFESIONALES

Estas actividades pueden serte de ayuda para la adecuada asimilación del tema.

Recuerda que son actividades de carácter voluntario y que NO TIENES que entregarlas al profesor/a.

Ejercicio 1: Pre-curriculum

Antes de elaborar tu CV, resulta conveniente realizar un catálogo lo más exhaustivo posible que te permita tener recogida y expresada por escrito cualquier cuestión que entiendas pueda ser de utilidad en el desarrollo de tu proceso de inserción. Aquí es preciso ponerlo todo: cursos, jornadas, experiencia, colaboraciones, aspectos de personalidad...

Para ello, puedes seguir el siguiente esquema de **INVENTARIO PROFESIONAL**.

Aspectos Inventario	Contenido Inventario
Conocimientos	Títulos académicos (Grados, Masters, Doctorado), cursos, jornadas, seminarios...
Experiencia	Con contrato, prácticas, voluntariado, colaboraciones. Empresa, empleo, funciones.
Aspectos de Personalidad	Características personales destacadas: sociabilidad, autonomía, empatía, etc.



Competencias*	Conjunto de competencias generales y específicas adquiridas durante los estudios y/o con la experiencia.
Aficiones, intereses	Hobbies, destrezas, intereses personales (ocio)...
Otros aspectos	Investigaciones, estancias en el extranjero, publicaciones, etc.

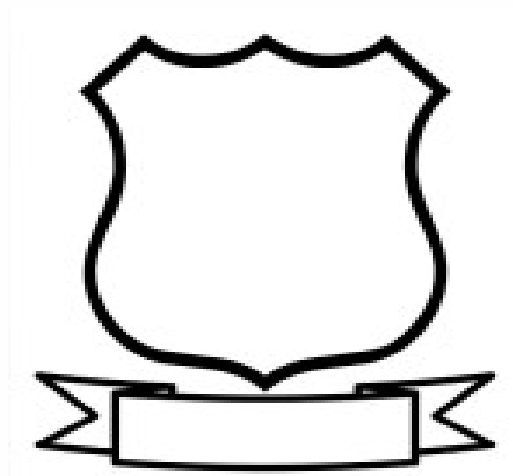
* Puede ser de ayuda para delimitar tus Competencias la **Guía de Salidas Profesionales de la UGR** <https://empleo.ugr.es/salidasprofesionales/>.

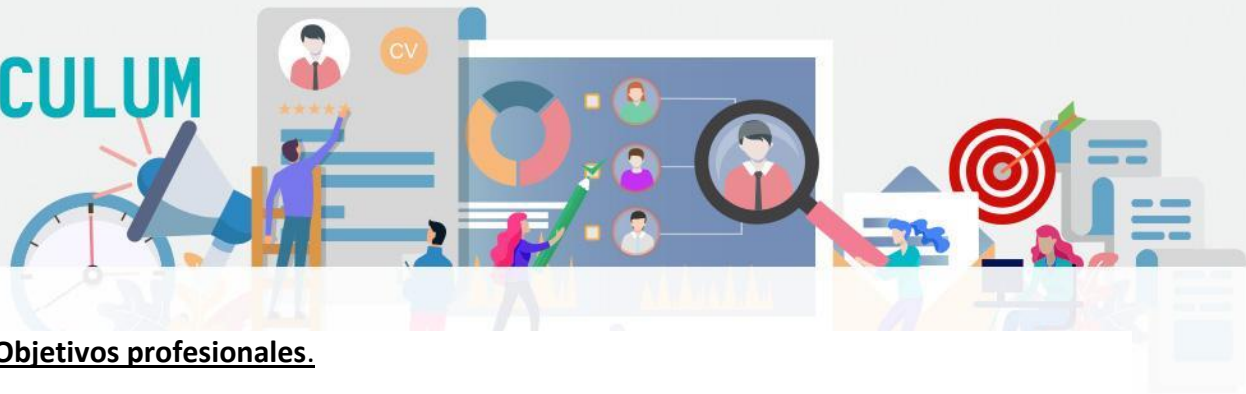
Ejercicio 2: Escudo de armas

Utiliza esta actividad para hacer tu autoconocimiento personal o análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades).

En cada cuadrante:

- Superior izquierda: Representar gráficamente aquella/s características en las que se consideran buenos.
- Superior derecha: Representar gráficamente aquella/s características en las que creen que necesitan mejorar.
- Inferior izquierda: Representar aspectos de las circunstancias externas que puedan favorecer la consecución de su objetivo profesional.
- Inferior derecha: Representar aspectos de las circunstancias externas que pueden trabarles para conseguir su objetivo profesional.

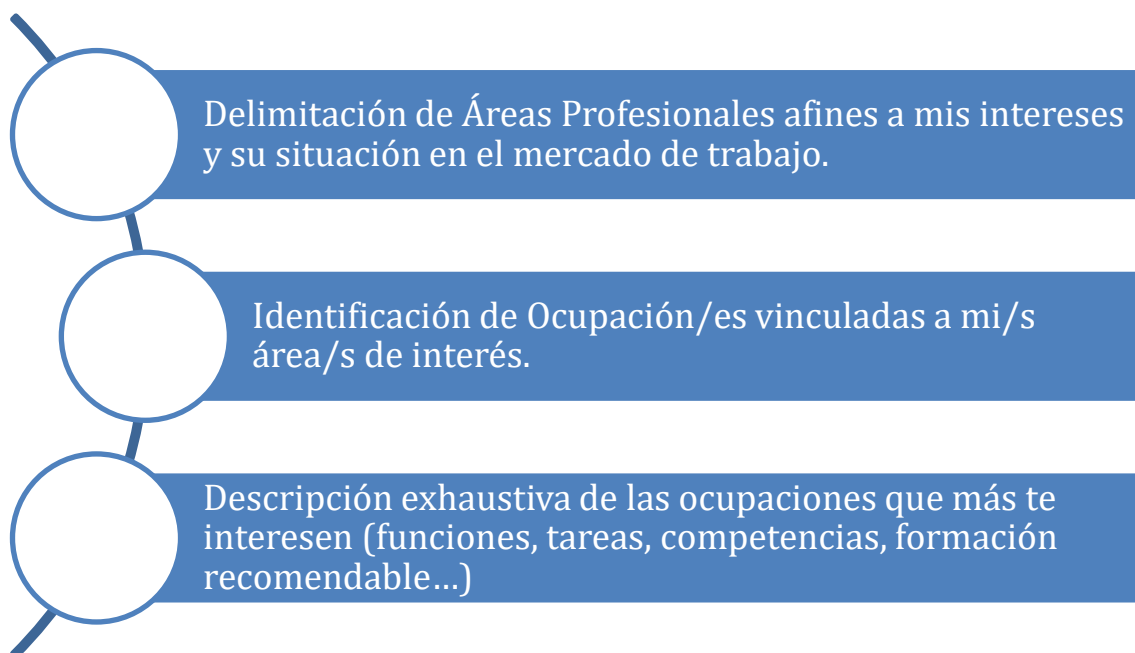




Ejercicio 3: Objetivos profesionales.

Sigue el siguiente esquema para identificar a qué te quieres dedicar. Delimita áreas profesionales afines, identifica ocupaciones vinculadas a esas áreas y, finalmente describe de manera exhaustiva al menos dos de las ocupaciones que más te interesen.

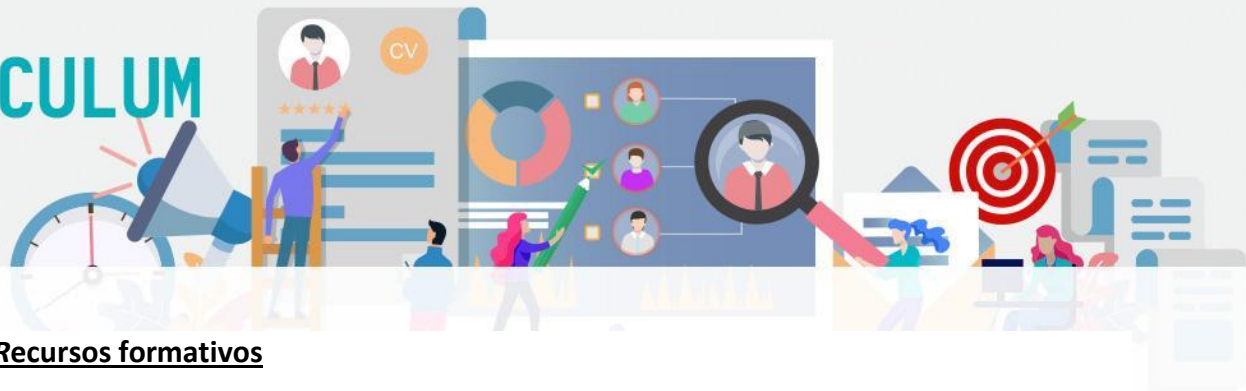
IDENTIFICACIÓN ÁREA PROFESIONAL



El objetivo es identificar de la manera más concreta posible las ocupaciones que nos interesan, para posteriormente tratar de averiguar información referida a su cualidad. Es decir, dar respuesta a la pregunta ¿qué funciones y tareas desempeñaría yo un día cualquiera si trabajara de _____?

Ejercicio 4: Hagamos balance

Realiza un breve informe sobre los ámbitos laborales que te interesan: identificación de ocupaciones, situación del mercado de trabajo, catálogo de empresas, requisitos acceso, etc. Identifica qué tienes y qué te faltaría para disponer de un Currículum competitivo. Así podrás ver con claridad lo que puedes hacer para la consecución de tus objetivos profesionales.



Ejercicio 5: Recursos formativos

Identifica diferentes recursos formativos a los que podrías dirigirte para cubrir las necesidades formativas que has detectado en la determinación de tus objetivos profesionales.

Ejercicio 6: Factores que determinan tu situación de desempleo

Identifica aquellos factores en los que te encuentras o posees, que consideras te van a favorecer en tu proceso de búsqueda de empleo.

Identifica aquellos que consideras te impedirán o limitarán en tu proceso de búsqueda.

Trata de expresar aquellos problemas, inquietudes o situaciones que crees determinan tu situación de desempleo o posibilidad de encontrar trabajo.

La situación de desempleo debemos enfrentarla llevando a cabo acciones que esté en nuestras manos y en la medida de nuestras posibilidades. La búsqueda de trabajo es un periodo de siembra, puede ser que en este instante no haya resultados, pero a medio o a largo plazo lo obtendrás. Existen factores externos que se escapan de nuestro control, y no dependen de nosotros/as que pueden aplazar la consecución de nuestro objetivo (convocatoria de oposiciones, crisis económicas...

Ejercicio 7: Reformulación positiva

Consiste en transformar lo negativo en positivo, convertir un punto débil en una ventaja, ver problemas desde puntos de vista favorables.

También es aconsejable personalizar posibles situaciones que pudieran aparecer en las futuras entrevistas y reformularlas. Te proponemos una serie de posibles aspectos negativos con las distintas formas de expresarlos de manera positiva



En la tabla que está a continuación escribe todo lo que consideres que son **TUS FUERTES Y TUS PUNTOS DÉBILES**.

PUNTOS FUERTES	PUNTOS DÉBILES

Ahora, a tus puntos DÉBILES dales la vuelta, trata de convertirlos en virtudes en lugar de defectos.

Cuando hables de tus áreas de mejora, explica qué estás haciendo para mejorarlas, por ejemplo: un nivel de inglés medio, lo estas mejorando con clases particulares o te has matriculado...

Contrarresta situaciones desfavorables, por ejemplo: *eres demasiado joven y sin experiencia*, puedes darle la vuelta explicando tu capacidad de adaptación y disponibilidad, tu motivación e ilusión, tu capacidad de aprendizaje, etc.



Ejercicio 8: Define tus objetivos profesionales

Recuerda que, para **conseguir tus metas profesionales**, debes marcarte objetivos que mejoren tu empleabilidad, rodeados de motivación, fuerza y mucha ilusión.

2. PON EN PRÁCTICA LO APRENDIDO. MARCA PERSONAL

Ejercicio 1: Para conocernos mejor

Un ejercicio interesante que te puede dar una perspectiva nueva de ti mismo es el siguiente:

Envía un WhatsApp a tus amigos o conocidos. Te recomendamos un mínimo de 50. En el texto escribe lo siguiente. *“Este es un ejercicio de feedback. Si tuvieras que definir como soy en una sola palabra o frase, ¿Cuál sería?”*

Haz una lista con todas las respuestas. Las podrás dividir en dos: una para aquellas respuestas que ya te esperabas y otra para aquellas que jamás se te habrían pasado por la cabeza. La primera sería tu **área libre**, aquella parte de ti que ya conoces y que los demás también conocen.

La segunda sería tu **área ciega**, aquella parte de ti que tú no ves, pero los demás sí. Si alguna respuesta se repite varias veces, seguramente es una parte de ti que desconoces.

Todos tenemos un área ciega, y si queremos mejorar nuestra marca personal tenemos que trabajar para reducirla. Aquí podemos identificar muy bien si somos coherentes y realmente hacemos aquello que decimos. **Cuanto más grande sea nuestra área ciega, más incoherencia.** Cuanto mayor sea nuestra área libre, más coherencia y mejores relaciones con los demás. Nuestra área libre crece al mismo tiempo que disminuye nuestra área ciega.

Definitivamente, el primer paso para construir una buena marca personal es el **autoconocimiento**.

Ejercicio 2: Para ayudarte en tu Proceso de elaboración de tu marca personal

1. Autoconocimiento personal. Intenta responder a algunas preguntas para saber cómo eres y qué te diferencia de los demás. Encuentra tus elementos diferenciadores, localiza aquello que te hace destacar de entre los demás.

- 
- ¿Quién eres, qué te gusta...?
 - ¿En qué eres bueno o destacas?
 - ¿Qué se te da bien?
 - ¿Cómo crees que te ven los demás?
 - ¿En qué crees que deberías mejorar?

Ten claros tus objetivos y las metas que quieres alcanzar.

- ¿Por qué quieres desarrollar tu marca personal?
- ¿Dónde te gustaría estar dentro de unos años?
- ¿Qué quieres conseguir?
- ¿En qué tema quieres ser un referente?

2. Estrategia personal. Para alcanzar tus objetivos, define tus acciones. Ten en cuenta hasta dónde quieres llegar, y cómo quieres hacerlo

- Tiempo que quieres dedicar a trabajar tu marca personal.
- A qué quieres que asocien tu marca personal (tu profesión, ocupación, sector...)
- ¿Qué y cómo hacer para conseguir seguidores, clientes, ...?

3. Visibilidad y difusión. Compra un dominio con tu nombre para crear un blog/canal YouTube. Crea presencia en las redes, elige aquellas que más de adecue a ti, y a tus necesidades. Asiste a eventos on-line y presenciales.