AUTOCONOCIMIENTO

A continuación, te proponemos una serie de ejercicios y herramientas para trabajar este aspecto:

1. DAFO

DAFO son las iniciales de:

Fortalezas: ¿Qué te hace destacar? (ej. "Tengo experiencia en gestión de proyectos").

1. **Debilidades**: ¿Dónde puedes mejorar? (ej. "Necesito fortalecer mi inglés técnico").
2. **Oportunidades**: ¿Qué oportunidades puedes aprovechar? (ej. "Alta demanda de especialistas en mi sector").
3. **Amenazas**: ¿Qué riesgos podrían afectarte? (ej. "Mucha competencia en mi área de trabajo").

Al realizar el DAFO, se trata de reflexionar sobre tus puntos fuertes y débiles. He aquí una serie de preguntas que podrían orientarte en la reflexión:

DEBILIDADES

- ¿Cuáles son los puntos débiles de tu perfil profesional?
- ¿Qué aspectos suelen identificar otras personas como una debilidad tuya?
- ¿Cuáles son las barreras que dependen de ti y que te impiden conseguir tu objetivo?
- ¿Qué aspecto te parece menos interesante en cuanto a tu currículum?
- ¿Cuáles son tus hábitos de trabajo negativos? ¿Puntualidad? ¿Organización? ¿Carácter? ¿Gestión del estrés?
- ¿Qué es lo que más dificulta tu objetivo?
- ¿Qué habilidades o recursos necesito adquirir lo antes posible?
- ¿Qué competencias o habilidades crees que tienes que desarrollar para tener más posibilidades? ¿Qué es lo que peor se te da?
- ¿Qué tareas encuentras difíciles? ¿Qué evitas hacer?
- ¿Qué recurso crees que necesitas para mejorar tus posibilidades? ¿En qué quieres mejorar?
- ¿Qué formación y/o herramientas de búsqueda de empleo necesitas adquirir y/o mejorar para cumplir con tus objetivos?

FORTALEZAS

- ¿Cuáles son los puntos fuertes de tu perfil profesional?
- ¿Qué aspectos suelen identificar otras personas como una fortaleza tuya?

- ¿Cuáles son tus rasgos de personalidad positivos?
- ¿Qué aspecto te parece más interesante en cuanto a tu currículum?
- ¿Cuáles son tus hábitos de trabajo positivos?
- ¿Qué habilidades o recursos crees que tienes y que te dan un valor añadido?
- ¿Qué competencias o habilidades te gustaría mantener y potenciar? ¿Qué es lo que mejor se te da?
- ¿Qué tareas encuentras fáciles? ¿Qué te gusta hacer?

AMENAZAS

- ¿Qué es lo que más te preocupa en cuanto a la búsqueda de empleo?
- ¿Los cambios tecnológicos perjudican tu situación actual?
- ¿Cuáles son las barreras de tu entorno que te impiden conseguir tu objetivo?
- ¿Hay mucha competencia en el sector?
- ¿Deberías hacer algo que otros están haciendo?
- ¿Qué es lo más negativo de la situación de tu profesión en cuanto a las posibilidades de encontrar empleo?
- ¿Hay otras personas centradas en el mismo mercado / objetivo / posición / rol que tú? ¿Qué están haciendo?
- ¿Qué aspectos externos no te dejan llegar a tus objetivos?
- ¿Está cambiando tú trabajo o disminuye la demanda de las cosas que haces?
- ¿Qué recursos o qué posibilidades crees que faltan en tu zona y que puedan dificultar la consecución de tu objetivo?
- ¿Qué obstáculos enfrentas actualmente en el trabajo?
- ¿Cuál es el estado de tu sector en tu zona de disponibilidad?

OPORTUNIDADES

- ¿Qué ventajas encuentras en tu zona que puedas aprovechar?
- De las cosas que se te dan bien hacer, ¿qué te encantaría hacer?
- ¿Qué recursos encuentras que te faciliten la búsqueda en tu entorno?
- ¿Cuál es la situación de tu profesión en tu área de búsqueda?
- ¿Qué contactos te beneficiaría tener?
- ¿Qué es lo más positivo de tu profesión en cuanto a las posibilidades de encontrar empleo?
- ¿Hay algún evento, curso, formación o seminario del que puedas obtener algo?
- ¿Qué tipo de factores de tu entorno pueden facilitarte conseguir tu objetivo?

- ¿Hay algún cambio en tu vida personal que pueda suponer una oportunidad?
- ¿Dispones de más tiempo?
- ¿Qué recursos o qué posibilidades crees que hay en tu zona y que te ayudarían en la consecución de tu objetivo?
- ¿De qué manera puedes sacar provecho de tus fortalezas?
- ¿Cuál es el estado de tu sector en tu zona de disponibilidad? ¿Qué otras posibilidades ves?

EJERCICIO

Tras reflexionar con las preguntas anteriores, haz una lista de tus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas para tener una visión clara de tu situación actual.

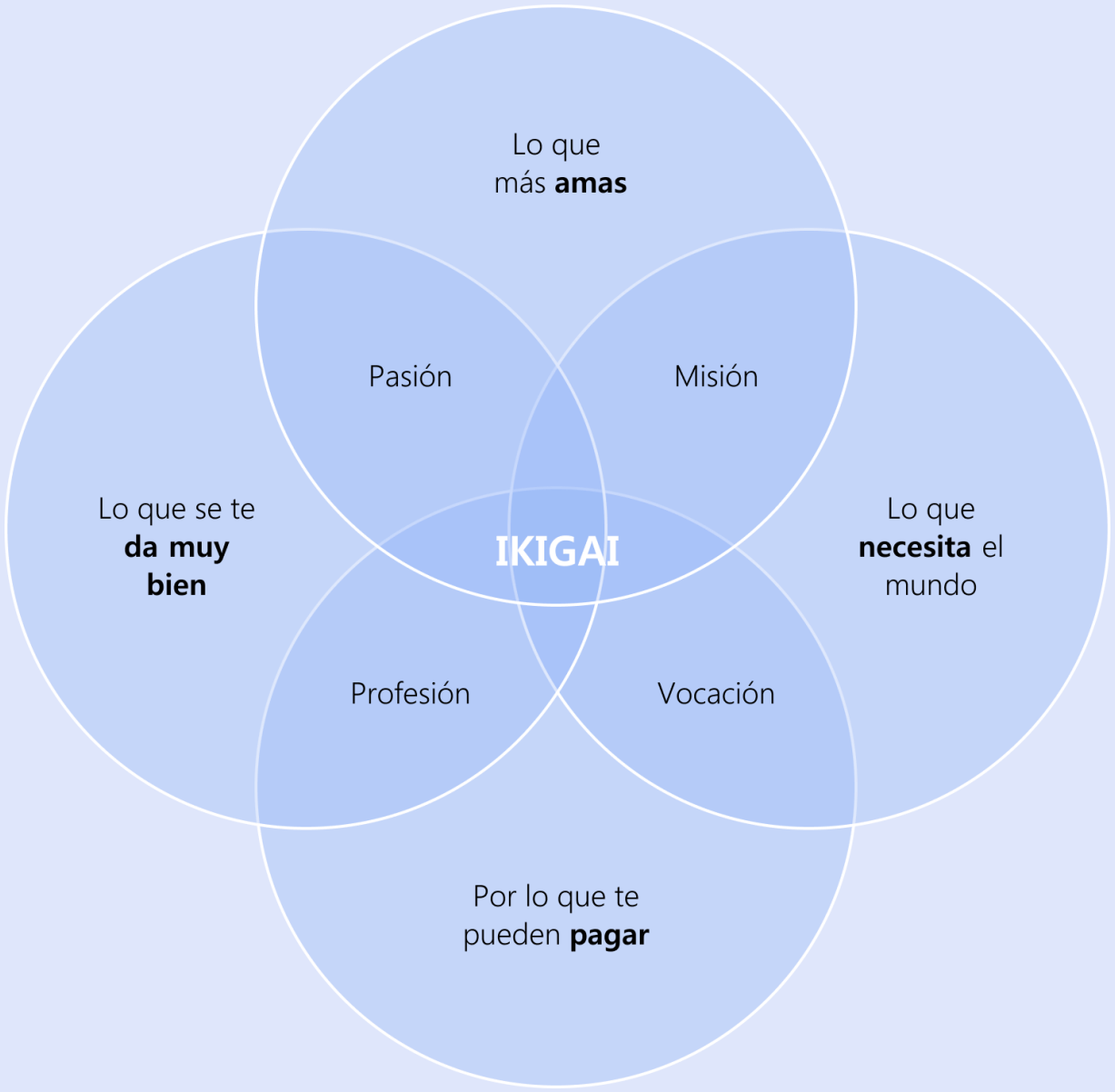
	AMENAZAS	
DEBILIDADES		FORTALEZAS
	OPORTUNIDADES	

2. IKIGAI

Reflexiona sobre lo que amas, lo que se te da bien, lo que el mundo necesita y cómo podrías recibir ingresos por ello.

EJERCICIO

Dibuja un diagrama de Ikigai y rellénalo con tus propias respuestas. Reflexiona sobre cómo estos elementos pueden converger en tu objetivo profesional.



3. DESCRIPCIONES

EJERCICIO

Selecciona a personas de diferentes ámbitos, por ejemplo: un par de personas de tu familia más cercana, personas de tu círculo de amistades, alguien con quien hayas trabajado en el pasado...

Puedes pedirles que escojan los cinco adjetivos que mejor te describan, o si quieres obtener más información aún, que elijan tres adjetivos con connotación positiva y dos con connotación negativa, por ejemplo.

Debes pedirles que traten de ser lo más objetivos posibles, que no elijan para agradarte.

"Considero que _____ es una persona...:

1. Responsable
2. Comprometida
3. Tranquila
4. Agresiva
5. Profesional
6. Inteligente
7. Alegre
8. Dócil
9. Tolerante
10. Atenta
11. Ambiciosa
12. Razonable
13. Pedante
14. Fuerte
15. Tenaz
16. Egoista
17. Divertida
18. Sensible
19. Irresponsable
20. Generosa
21. Cobarde
22. Exigente
23. Irritable
24. Insoportable
25. Cabezota
26. Insolente
27. Tímida
28. Vaga
29. Ingeniosa
30. Carismática
31. Triste
32. Trabajadora
33. Decidida
34. Culta
35. Independiente
36. Soñadora
37. Cuidadosa
38. Solitaria
39. Cruel
40. Sincera
41. Confiada
42. Idiota
43. Simpática
44. Seria
45. Sensata
46. Huraña
47. Hosca
48. Maleducada
49. Honrada
50. Cauta
51. Impulsiva
52. Rebelde
53. Prudente
54. Presumida
55. Inocente
56. Comedida
57. Inexpresiva
58. Ocurrente
59. Concienzuda
60. Metódica

A continuación, reflexiona:

- ¿Hay algún adjetivo que te haya sorprendido?
- ¿Hay adjetivos que se repiten?
- ¿Hay adjetivos que tú has señalado pero el resto no lo han hecho? ¿Y adjetivos que los demás han elegido, pero tú no?