

ANÁLISIS PERSONAL Y PROFESIONAL

1º Autoconocimiento.

IKIGAI

Actividad 1: Descubre tu IKIGAI

El objetivo de esta actividad es ayudarte a reflexionar sobre tus talentos, intereses y motivaciones para que puedas identificar un **camino profesional** que tenga sentido para ti, combinando lo que te gusta, lo que se te da bien, lo que necesita el mundo y por lo que puedes recibir un salario.

PRIMER NIVEL

Rellena los siguientes apartados:

1. ¿En qué eres bueno/a?

Escribe tus talentos y habilidades.

2. ¿Qué te gusta hacer?

¿Qué actividades te motivan o te interesan?

3. ¿Por qué te pueden pagar?

Elige entre 2 y 4 salidas profesionales relacionadas con tu ciclo formativo.

4. ¿Qué necesita el mundo?

Reflexiona sobre los retos actuales (como los ODS) y qué aportaciones puedes hacer tú como futuro profesional.

SEGUNDO NIVEL

Con la información del paso anterior, rellena los siguientes conceptos:

- **PASIÓN** = Lo que te gusta + En lo que eres bueno/a
- **PROFESIÓN** = En lo que eres bueno/a + Por lo que te pueden pagar
- **MISIÓN** = Lo que te gusta + Lo que necesita el mundo
- **VOCACIÓN** = Lo que necesita el mundo + Por lo que te pueden pagar

TERCER NIVEL

Identifica una profesión o trabajo concreto que pueda unir las cuatro áreas anteriores.

→ Ese será tu IKIGAI: tu propósito, tu camino profesional y personal.

Análisis DAFO y estudio CAME

Debemos identificar nuestras habilidades, intereses, valores y aspiraciones profesionales para tomar nuestras futuras decisiones en el ámbito laboral. Haciendo uso de la herramienta DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades) podremos evaluar nuestras fortalezas y debilidades, reconocer oportunidades y establecer objetivos.

• Factores Internos (depende de la persona)

Fortalezas (F): Habilidades, conocimientos, experiencias o actitudes que favorecen el éxito laboral.

Debilidades (D): Limitaciones, carencias o aspectos a mejorar que pueden dificultar la inserción laboral.

- **Factores Externos (depende del entorno)**

Oportunidades (O): Factores del entorno que pueden ser favorables para encontrar empleo (por ejemplo, demanda de profesionales en un sector).

Amenazas (A): Factores externos que pueden dificultar la inserción laboral (por ejemplo, alta competencia en el mercado).

Actividad 2: ANÁLISIS DAFO

Realizar un análisis DAFO como estudiante que ha finalizado su ciclo de FP de Estilismo y Dirección de Peluquería (realiza este análisis teniendo en cuenta una oferta de empleo acorde a tu perfil profesional. Copia el enlace o la oferta de empleo). Identifica 3 puntos en cada categoría (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades)

Actividad 3: ESTUDIO CAME

Con los datos anteriores utilizamos la **estrategia CAME**:

CORREGIR debilidades.

AFRONTAR amenazas.

MANTENER fortalezas.

EXPLOTAR oportunidades.

En esta actividad debes proponer **acciones concretas** para corregir debilidades, afrontar amenazas, mantener fortalezas y explotar oportunidades.

Acción CAME	Relación con DAFO	Acción a realizar
Corregir	Debilidades	
Afrontar	Amenazas	
Mantener	Fortalezas	
Explotar	Oportunidades	

El objetivo es crear un pequeño plan de acción sobre cómo mejorar tu empleabilidad basándote en tu análisis DAFO y posterior estudio CAME.

Motivaciones laborales

Actividad 4: Motivaciones laborales.

Elabora una tabla con las motivaciones laborales extrínsecas e intrínsecas de tu futuro puesto de trabajo y puntúa la prioridad que tiene para ti cada motivación otorgando un valor de alta prioridad, prioridad media y baja prioridad. Ordena de mayor puntuación a menor y establece para ti las más importantes, ¿las de motivación extrínseca o intrínseca? Razona el resultado.

Itinerario formativo

Actividad 5: ITINERARIO FORMATIVO

Para alcanzar tu objetivo profesional debes elaborar un plan de acción, teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las actividades anteriores. Para ello debes elaborar un cronograma, en el cual debe aparecer:

- La profesión que has elegido.
- Los requisitos que se piden (observa las ofertas publicadas en los portales de empleo).
- Tus estudios actuales y competencias.

En el cronograma debes incluir, como mínimo:

El objetivo. Éste debe contener un plazo de logro y debe estar relacionado con la obtención de una titulación, obtención de formación complementaria, por ejemplo, cursos técnicos complementarios, idiomas, etc.

Plan de acción. ¿Cuáles son las acciones que debo realizar para alcanzar el objetivo? Puntos de mejora.

Por lo tanto, establece el puesto de trabajo al que deseas optar, tu objetivo, el cual debe ser posible y motivador. Seguidamente elabora tu itinerario formativo, indicando los estudios que debes realizar para así tener las mejores opciones para alcanzarlo. Tienes un ejemplo en la página 250 del libro “Tu Libro de FP”.