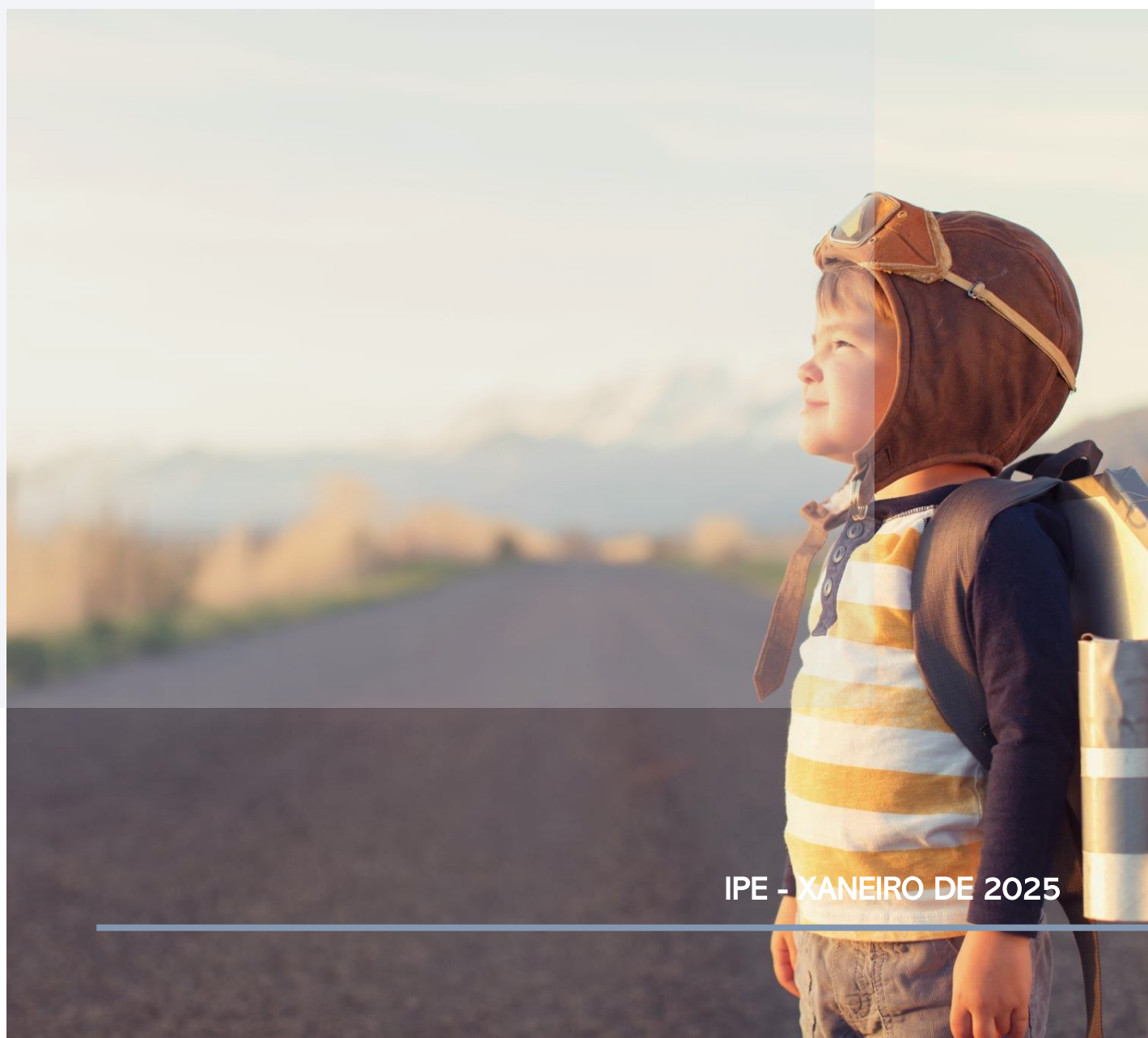


2. AUTO CONOCIMIENTO

EN 5 PASOS.



IPE - XANEIRO DE 2025

INDICE

1. As miñas motivacións, habilidades, destrezas e intereses.
2. Estas competencias teñen valor para atopar emprego?
3. Que pinta a autoestima na busca de emprego?
4. As famosas estratexias DAFO e CAME.
5. As miñas expectativas de futuro

1. AS MIÑAS MOTIVACIÓNS, HABILIDADES, DESTREZAS E INTERESES [CA2.1.]

O primeiro que teremos que facer é unha análise persoal, é dicir, unha avaliación sinxela das cousas que me gustan, que me chaman, que sei facer ben ou nas que me sinto máis cómodo/a. Bota un ollo aos conceptos que nos permiten afondar sobre nós mesmos/as:

Análisis personal	
1 Capacidades	Las capacidades se refieren a las habilidades y destrezas técnicas que una persona ha adquirido a lo largo de su educación y experiencia. Esto puede incluir conocimientos específicos en áreas como la informática, el diseño gráfico, la programación, el análisis de datos, entre otros. Identificar y comprender tus capacidades te permitirá destacar en roles que requieren estas habilidades específicas.
2 Aptitudes	Las aptitudes se relacionan con las habilidades naturales o talentos que posees. Pueden ser aptitudes para la comunicación, la resolución de problemas, la creatividad, el liderazgo, la organización, entre otras. Reconocer tus aptitudes te ayudará a elegir una carrera o rol que se alinee con tus talentos innatos.
3 Actitudes	Las actitudes son tu disposición mental y emocional hacia el trabajo y las situaciones laborales. Tener una actitud positiva, proactiva y de aprendizaje puede ser un activo importante en el entorno laboral. Las actitudes también pueden incluir la ética laboral, la perseverancia y la adaptabilidad.
4 Potencial profesional	Tu potencial profesional se refiere a tu capacidad para crecer y desarrollarte en tu carrera a lo largo del tiempo. Esto implica no solo tus habilidades actuales, sino también tu disposición para aprender, adaptarte a nuevos desafíos y avanzar en tu campo. Identificar tu potencial profesional te ayudará a establecer metas y planificar tu desarrollo laboral.
5 Intereses personales	Tus intereses personales son aquellas áreas o temas que te apasionan y que disfrutas explorar. Identificar tus intereses personales te permitirá encontrar un trabajo que te motive y que esté alineado con tus pasiones. Esto puede aumentar tu satisfacción en el trabajo y tu compromiso con tu carrera.
6 Fortalezas	Las fortalezas son las áreas en las que destacas y te sientes seguro. Reconocer tus fortalezas te brinda la oportunidad de centrarte en ellas y utilizarlas para tu ventaja en tu carrera. Pueden ser habilidades específicas, rasgos de personalidad o experiencias previas que te hacen sobresalir en un campo en particular.
7 Debilidades	Las debilidades son áreas en las que podrías necesitar mejorar o en las que te sientes menos seguro. Identificar tus debilidades es el primer paso para trabajar en su mejora y desarrollo. Puede implicar la adquisición de nuevas habilidades o el fortalecimiento de áreas donde te sientes menos competente.

2. ESTAS COMPETENCIAS TEÑEN VALOR PARA ATOPAR EMPREGO? [CA2.2]

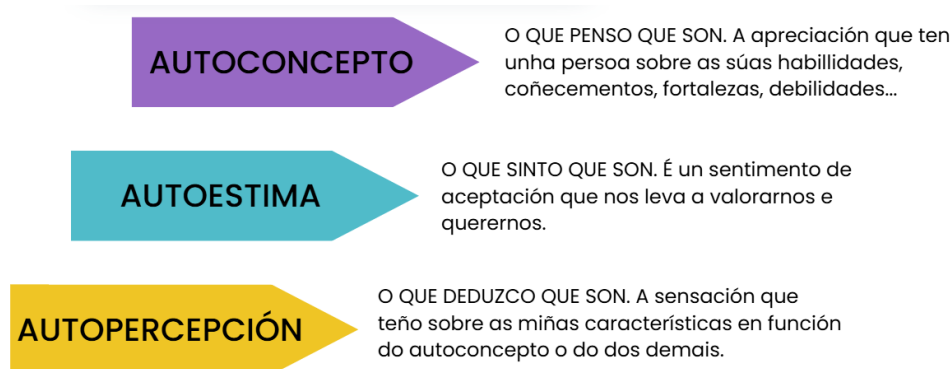
A partir da dinámica da xanela de Johari, temos suficientes ideas como para continuar coa seguinte pregunta. Cales dos temas sobre os que reflexionei son importantes para atopar emprego?

Isto é o que se chama a avaliación do teu potencial profesional:

- Cal é a miña capacidade para medrar na miña carreira de busca de emprego?
- Que metas realistas podo establecer para mellorar esas competencias laborais identificadas?
- Que decisións podo ir tomando co que de momento sei sobre min e sobre o contexto?
- Temos que recordar que cada vez máis as empresas non só buscan contidos memorizados senón outras habilidades presentes nas persoas curiosas e despertadas: actualización, saber estar, ilusión, ganas por aprender, etc.

3. QUE PINTA A AUTOESTIMA NA BUSCA DE EMPREGO? (CA2.3)

Para empezar, é necesario distinguir tres conceptos que a menudo confundimos:

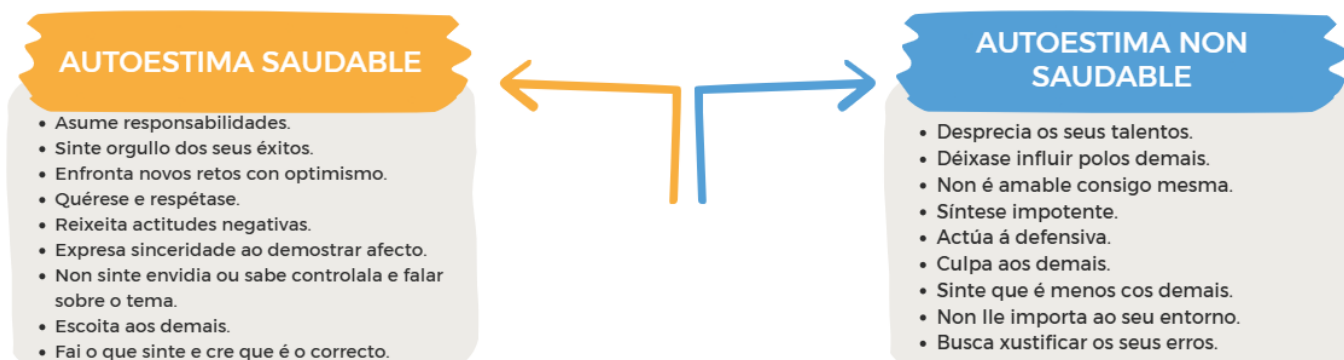


A autoestima es dinámica, cambia en función do momento da nosa vida. Por iso, é fundamental que traballemos nunha autoestima satisfactoria, positiva, alta nas súas 4 vertientes: física, mental, espiritual (sistema de valores) e emocional/social.

Que sete Aes axudan a ter un autoestima positiva?

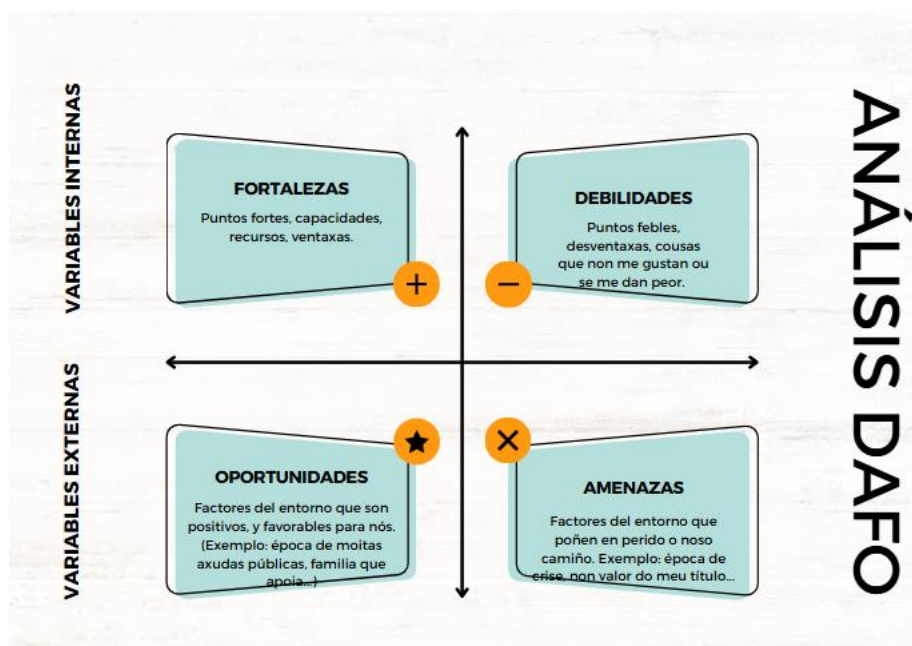
1. Aprecio.
2. Aceptación.
3. Afecto.
4. Atención ás nosas necesidades.
5. Autoconsciencia: escoitarnos como o faríamos cunha amizade.
6. Apertura.
7. Afirmación.

Mira as características do manual sobre a autoestima saudable e non saudable e deduce que pode pasar en cada unha das situación no contexto educativo- laboral:



4. LAS FAMOSAS ESTRATEGIAS DAFO Y CAME. (CA2.4)

Estas estratexias permiten trazar un camiño a curto prazo, saber por onde comezar. Consiste en mirar os nosos aspectos positivos e negativos e os do noso entorno:



Para que non quede en algo estátivo senón que nos dea uns primeiros pasos a seguir, teremos que trazar a estratexia CAME. Esta é moi lóxica se seguimos as palabras das letras:

- **C de CORRIXIR.** Que temos que corrixir? As nosas debilidades. Por exemplo, se non sei inglés, podo tomar a decisión de inscribirm á Escola Oficial de Idiomas.
- **A de ADAPTAR ou AFRONTAR** as amenazas que poidan vir do exterior. Por exemplo, se sei que non vai haber prazas suficientes na FP que quero estudar, teño que mirar máis alternativas ou plantexarme se podo marchar a vivir a outro lugar.
- **M de MANTER** as fortalezas identificadas. Por exemplo, se demostro que son moi responsable durante estes estudos, debo seguir así nos que continúe.
- **E de EXPLORAR ou EXPLOTAR** as novas oportunidades que se presentan. Por exemplo, se sei que hai convocatorias Erasmus+ para FP, podo investigar os prazos de solicitude para poder formar parte.

5. AS MIÑAS EXPECTATIVAS DE FUTURO (CA2.5)

Con todos estes pasos, podemos empezar a facernos unha idea do que nos espera. Isto é o que chamamos expectativas e sempre dicimos que deben ser realistas. Por que?

- Ter expectativas é fundamental para estar motivados na vida e poñer forza e disfrutar dos pasos cos que chegarei a un obxectivo.
- Pero, debo saber axustalas á realidade para evitar decepcións e frustracións.

Como podemos controlalas segundo a psicoloxía?

1. Evita comparacións.
2. Leva un seguimento dos logros e esforzos.
3. Analiza os distintos escenarios: dende o máis favorable ata o máis prexudicial. Para isto é bo ter Plan A, B, C, D...

4. Pide axuda, asesoría ou apoio para manter o equilibrio entre o que queres e o que é.
5. As opinións dos demais sobre o noso camiño poden animarnos ou desestabilizarnos pero non son o noso camiño.
6. Comparte as túas dúbidas e alegrías con xente na que confíes.