

# AUTOCONOCIMIENTO PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

*“La vida consiste no en tener buenas cartas, sino en jugar bien las que uno tiene”*  
Josh Billings



El proceso de búsqueda de empleo debe comenzar por un conocimiento personal para tomar conciencia de las cualidades, capacidades, experiencia, formación, actitudes y aptitudes que tenemos, ya que pueden resultar de interés para la empresa en la que deseamos trabajar.

Este conocimiento nos permitirá transmitir nuestra mejor imagen como candidatos a un puesto de trabajo.

El cuadro de cualidades personales nos ayudará a identificar aquellas características personales que tenemos y que podemos hacer valer en el Currículum Vitae y en la entrevista de trabajo.

**Ejercicio 1:**

*CONÓCETE* a partir del siguiente cuadro de cualidades personales.

Identifica 5 cualidades que reúnes y que pueden serte útiles en la búsqueda de empleo.



ABIERTO	COORDINADOR	FLEXIBLE	PRÁCTICO
ACTIVO	CORDIAL	FORMAL	PRECAVIDO
ACTUAL	CORTÉS	GERENCIAL	PRECISO
ADAPTABLE	CREATIVO	HÁBIL	PRODUCTIVO
AFABLE	COHERENTE	HONESTO	PUNTUAL
ÁGIL DE MENTE	CRITERIO CRÍTICO	IMAGINATIVO	RÁPIDO
AGRESIVO	CUIDADOSO	INDEPENDIENTE	RAZONABLE
ALERTA	CULTO	INICIADOR	RECTO
AMABLE	CUMPLIDOR	INVENTIVA	RECURSOS
AMBICIOSO	DECIDIDO	JUSTO	REFLEXIVO
AMPLIO DE MENTE	DELEGADOR	LABORIOSO	RELACIONADO
ANALÍTICO	DESENVUELTO	LEAL	RESPECTUOSO
ANIMOSO	DIALOGANTE	LÍDER	RESPONSABLE
APLOMO	DIPLOMÁTICO	LÓGICO	RESUELTO
ASERTIVO	DISCRETO	MADURO	SALUDABLE
ATENTO	ECONÓMICO	MANDO	SEGURO
AUTÉNTICO	ECUÁNIME	MAÑOSO	SENSATO
AUTOCONTROL	EFICAZ	MATEMÁTICA	SERENO
AUTONOMÍA	EFICIENTE	MECÁNICA	SINCERO
CAPAZ	EJECUTIVO	MEMORIA	SISTEMÁTICO
CARÁCTER	EMPRENDEDOR	METÓDICO	SOLUCIONADOR
CAUTO	ENÉRGICO	MINUCIOSO	SUPERACIÓN
CLARO	ENTREGADO	MOTIVADOR	TACTO
COHERENTE	ENTUSIASTA	NEGOCIADOR	TENAZ
COLABORADOR	ESPECIALIZADO	OBJETIVO	TOLERANTE
COMUNICADOR	ESTABLE	OPTIMISTA	TRATO
CONCILIADOR	ÉTICO	ORIENTADO	VENCEDOR
CONCRETO	EXACTO	ORDENADO	VERSADO
CONFIANZA EN SÍ MISMO	EXIGENTE	PACIENTE	VISIÓN COMERCIAL
CONSCIENTE	EXPERTO	PERCEPTIVO	VOLUNTAD
CONSTANTE	EXTRAVERTIDO	PERSISTENTE	
CONSTRUCTIVO	FIABLE	PERSUASIVO	
CONTROL EMOCIONAL	FIEL	POLIVALENTE	
CONVINCENTE	FIRME	PONDERADO	
COOPERATIVO	FLEMÁTICO	POSITIVO	

Anota a continuación tus cualidades:

.....

.....

.....

## **Ejercicio 2: Fortalezas y Debilidades**

Tendremos éxito cuanto mejor conozcamos nuestro entorno y a nosotros mismos, para ello realizaremos un estudio de nuestras Fortalezas y Debilidades.

A continuación puedes realizar otro ejercicio de autoconocimiento, analizando todas tus fortalezas y debilidades.

La importancia de este análisis estriba en conocer unas y otras para, poder sacar el máximo partido de nuestras Fortalezas, así como reforzar nuestros puntos débiles.



<b>Fortalezas</b>	<b>Debilidades</b>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

Entre **las Fortalezas** puedes incluir tus:

- Habilidades (Planificación, Relaciones, Práctica, Investigación, etc.)
- Logros.
- Capacidades (de aprendizaje, de trabajo, sólo o en equipo, etc.)
- Conocimientos (Idiomas, Informática, etc.)
- Experiencia.

**¿Qué puedo hacer para eliminar o reducir mis puntos débiles? Acciones a realizar:**

- 
- 
- 
- 

Una vez finalizado el proceso de autoconocimiento, serás más consciente de todo lo que puedes ofrecer y podrás gestionar mejor tu talento en el proceso de búsqueda de empleo, ya sea en la realización de tu Currículum Vitae como en la preparación de la entrevista de trabajo.

# PERFIL PROFESIONAL



## ¿Qué puedo hacer?

Se trata de realizar un inventario personal que te permita reflexionar sobre tus posibilidades respecto a los puestos que más te interesan.

Sería conveniente analizar las habilidades, competencias, formación y experiencia laboral que posees para así, poder obtener tu perfil

Añade todos los que creas que son importantes para tu autoconocimiento.

Aspectos a tratar en tu inventario personal	Contenido del inventario personal
Conocimientos	Cursos/ autoaprendizaje, títulos, aficiones, etc
Habilidades y capacidades	Manipulativas, mecánicas, organizativas, etc
Comportamientos	Sociabilidad, autocontrol, autonomía, etc
Experiencia laboral	Empresa, empleo, funciones, etc
Limitaciones actuales	Conocimientos, comportamientos, habilidades y destrezas, etc
Tipo de actividad que busco	Trabajo por cuenta propia o ajena, empleo en empresas públicas o privadas, etc
Condiciones de trabajo	Salario, tipo de jornada laboral, movilidad geográfica, etc



PERFIL PROFESIONAL

<b>CONOCIMIENTOS</b>
<b>HABILIDADES Y CAPACIDADES</b>
<b>COMPORTAMIENTOS</b>
<b>EXPERIENCIA LABORAL</b>
<b>LIMITACIONES ACTUALES</b>
<b>TIPO DE ACTIVIDAD QUE BUSCO</b>
<b>CONDICIONES DE TRABAJO</b>