

UD 2: Autoconocimiento y empleo

- a. ¿Qué quiero? Misión y visión
- b. AutoDAFO
- c. El Currículum Vitae
- d. Oferta de empleo
- e. El trabajo *freelance*



El autoconocimiento es el conocimiento de uno mismo. Todavía no está considerado por la Real Academia Española (RAE), pero este término ya es empleado en numerosos textos de psicología. Hace referencia al proceso reflexivo por el cual adquirimos noción de nuestras cualidades y características, valorando nuestras virtudes y defectos, apoyándonos en los primeros para luchar contra los segundos.



2a.1: Conócete a ti mismo (4m11s) <https://www.youtube.com/watch?v=cyTzQ1ceNco>

a. ¿Qué quiero?

Los **objetivos** son el faro que nos iluminan el camino hacia nuestros sueños. Las personas que definen, escriben y priorizan su lista de objetivos suelen ser las que alcanzan sus sueños.

Concreta tus objetivos:

Piensa durante cinco minutos cuáles son tus diez principales objetivos en los próximos cinco años. Escríbelos del más al menos importante.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Fijar objetivos nos ayuda a darle una dirección a nuestra vida y le confiere un significado. Tener metas nos da la motivación y la energía necesaria para seguir adelante en el camino. Tanto es así que a veces puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Viktor Frankl, el psiquiatra austriaco que pasó tres años en los campos de concentración nazis y escribió el famoso libro "El hombre en busca de sentido", descubrió que las personas que tenían un sentido de la vida con objetivos precisos eran las que tenían mayores probabilidades de sobrevivir.

Afortunadamente, hoy no tenemos que enfrentarnos a los campos de concentración, pero sí a un gran monstruo que se llama *cotidianidad*. De hecho, Jim Rohn, empresario y autor de libros de productividad personal, afirmó en una ocasión: "Si no diseñas tu propio plan de vida, lo más seguro es que caigas en el plan de cualquier otro". Es decir, si no tenemos objetivos, lo más probable es que malgastemos el tiempo realizando tareas intrascendentes y poco gratificantes. Rosario Linares (psicóloga).

2a.2: Reflexiona sobre las siguientes cuestiones:

- a) Contrasta tus objetivos con los de otros dos compañeros. ¿Son muy diferentes? ¿por qué?
- b) ¿Conocer sus objetivos te ha incitado a modificar los tuyos? ¿por qué?
- c) Pregúntale a tus padres y a tus abuelos qué objetivos tenían a tu edad. ¿Cómo valoran su grado de consecución?

Misión y visión

El análisis DAFO nos ayuda a descubrir nuestra situación interna (Fortalezas y Debilidades) y la situación externa (Oportunidades y Amenazas). La misión y la visión personal están muy relacionadas con el DAFO.

La **misión personal** se define en el presente:
¿quién soy? ¿dónde estoy? ¿qué es lo que pienso de mí?

“Soy una persona comprometida, me gusta apoyarme en mis amigos y que ellos se apoyen en mí. Soy muy positivo y luchador, pienso que tengo mucho que aprender y mejorar y que a pesar de que la situación general no es fácil, existen muchas posibilidades y mundos por descubrir”

La **visión personal** se define en el futuro:
¿quién quiero ser? ¿dónde quiero estar? ¿qué debo pensar de mí mismo?

“Quiero ser una persona de éxito, pero no en sentido estrictamente material. Me gustaría sentirme orgulloso de haber contribuido a mejorar la sociedad y a que mis hijos no hereden los problemas a los que yo me he tenido que enfrentar. En concreto me gustaría formarme para ejercer una profesión de carácter social, en la que día a día percibiera mi efecto sobre el bienestar de la gente”



Martin Luther King - I Have A Dream Speech - August 28, 1963

I have a dream

Martin Luther King leyó su famoso discurso en 1963 en las gradas del Lincoln Memorial de Washington D.C.

Su misión era lograr acabar con la discriminación racial y su visión un mundo mejor, que describió con su célebre “he tenido un sueño”.



2a.3: Reflexiona sobre las siguientes cuestiones:

- Piensa en tres personas que admires y define su misión y visión personales.
- Define ahora tu misión y visión. ¿Crees que las puedes lograr? ¿por qué?

b. AutoDAFO

- El **análisis interno** consiste en definir nuestras debilidades y fortalezas. Para ello tenemos que ser autocríticos con nuestras aptitudes, actitudes, conocimientos, experiencias, formación... Si es posible, ayuda mucho apoyarse en una persona de confianza para revisarlo.

Ejemplos de debilidades:

- Soy inseguro
- Me cuesta motivarme
- Soy muy indisciplinado
- No puedo evitar mirar el móvil cada cinco segundos...

Ejemplos de fortalezas:

- Tengo una gran estabilidad emocional
- Si me motivo soy muy productivo
- Gestiono muy bien el estrés
- Tengo mucha memoria



- El **análisis externo** consiste en definir y valorar los acontecimientos del mundo exterior que pueden influir en mis logros. Las amenazas son sucesos externos que implican peligro, mientras que las oportunidades son sucesos que nos favorecen.

Ejemplos de amenazas:

- Implantación de la reválida
- Cambio de trabajo de mi padre o mi madre que puede implicar cambio de ciudad
- Crisis matrimonial de mis padres
- Desaparición de mi equipo de fútbol por problemas económicos

Ejemplos de oportunidades:

- Nuevos compañeros en el instituto
- Mejora económica de mi ciudad
- Apertura de biblioteca pública en mi barrio
- Cambio de jefe de estudios del instituto (el anterior me tenía manía)

- **Debilidades:** factores internos que pueden perjudicar el cumplimiento de mis objetivos.
- **Amenazas:** factores externos que pueden perjudicar el cumplimiento de mis objetivos.
- **Fortalezas:** factores internos que pueden favorecer el cumplimiento de mis objetivos.
- **Oportunidades:** factores externos que pueden favorecer el cumplimiento de mis objetivos



2b.1: Elabora tu DAFO personal

c. El currículum vitae (CV)

Los aspirantes a ocupar un puesto de trabajo en una empresa envían su historial de méritos profesionales y académicos.

En Microsoft Word, dispones de muchas plantillas:

Archivo → Nuevo → Currículos

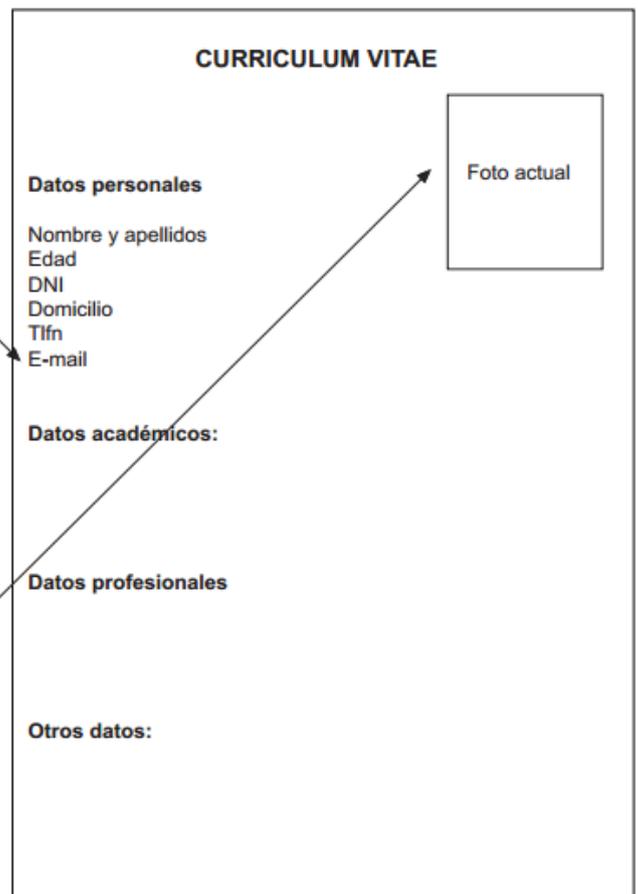
E-mail correcto, y con referencia al nombre y apellidos. No usar nombres familiares o mote.

Los más actuales, elevados y relevantes. No explicar el historial completo (guardería, infancia...)

Foto tipo estudio, que no se vean fondos inadecuados u otras personas

Reflejar lo mejor de ti

El currículum vitae (= "carrera de la vida") es un escaparate, debe mostrar tu formación, experiencia y habilidades.



Cinco principios básicos para un buen CV (resumido de Europass):

1- Concéntrate en lo esencial

Debe ser breve: en la mayoría de los casos, basta con una o dos páginas. No sobrepase nunca las tres páginas.

Si la experiencia profesional es aún limitada, describa primero su formación y mencione en particular sus periodos de prácticas.

2- Sea claro y conciso

Utilice frases cortas. Concéntrate en los elementos relevantes de su formación y de su experiencia profesional.

Justifique las interrupciones en sus estudios o en su carrera profesional.

3- Adapte su CV al puesto de trabajo que solicita

Compruebe que se corresponde con el perfil requerido.

No incluya experiencias laborales o formativas que sean irrelevantes para la solicitud de empleo.

Ponga de relieve sus ventajas particulares para responder a las necesidades específicas del potencial empleador.

No infle artificialmente su CV; correría el riesgo de caer en descrédito.

4- Cuide la presentación de su CV

Presente sus capacidades y competencias de una manera clara y lógica, que resalte el valor de su candidatura.

Preste atención a detalles como la ortografía y la acentuación.

Imprima su CV sobre papel blanco.

Respete el tipo de letra y la maquetación propuestos en el modelo.

5- Revise su CV una vez completado

Corrija la ortografía, y asegúrese de que la estructura es clara y lógica.

Pida a alguien que revise su CV para asegurarse de que su contenido resulta claro y fácil de entender.

Europass es un dossier de documentos elaborado por la UE, con el fin de facilitar el movimiento de personas por todo el territorio. Uno de los documentos más importantes es el modelo europeo de currículum.

En el Ministerio de Educación, Política Social y Deportes, puedes descargar los modelos europeos de currículum y ejemplos cumplimentados.
<http://www.mepsyd.es/europass/>

2c.1: 7 errores que debes evitar en tu CV: <http://www.randstad.es/tendencias360/siete-errores-que-debes-evitar-en-tu-curriculum>

d. Oferta de empleo

Aunque realmente son las empresas quienes “demandan” empleo, en la jerga cotidiana es habitual hacer referencia a las “ofertas de empleo” ofrecidas por las empresas.

2d.1: Recaba información sobre dónde se consultaban habitualmente estas ofertas de empleo hace unos años; puedes preguntar a personas de tu familia y que te cuenten sus experiencias. Actualmente, ¿se continúan buscando ofertas de empleo en los mismos sitios? ¿Cómo ha evolucionado?

A través de las ofertas de empleo, las empresas anuncian su necesidad de cubrir un puesto de trabajo. Lo normal es que la empresa resuma en el anuncio qué es lo que busca (perfil del trabajador o trabajadora, nivel de cualificación, experiencia, etc.) y qué ofrece a cambio (tipo de contrato, salario y otras condiciones).



www.infoempleo.com
www.infojobs.com
www.asturias.es/trabajastur
www.sepe.es
www.jobtoday.com
www.randstad.es

2d.2: Localiza algunas ofertas de trabajo en Asturias

Si tienes interés en presentar tu candidatura, la forma habitual es haciendo llegar tu CV a la empresa a través de la vía que indique la empresa. A partir de ese momento, la empresa inicia el proceso de selección de personal, en el que probablemente tendrás la oportunidad de demostrar tu valía para el puesto de trabajo en una entrevista personal y puede que otra serie de dinámicas.



El método

Título original	El método	aka
Año	2005	
Duración	112 min.	
País	España	
Director	Marcelo Piñeyro	
Guión	Mateo Gil, Marcelo Piñeyro (Obra: Jordi Galcerán)	
Música	Frédéric Bégin, Phil Electric	
Fotografía	Alfredo F. Mayo	
Reparto	Pablo Echarri, Eduardo Noriega, Ernesto Alterio, Eduard Fernández, Najwa Nimri, Adriana Ozores, Carmelo Gómez, Natalia Verbeke	

filmaffinity
España



Si la fase de selección llega a buen puerto, la relación se formaliza mediante un **contrato laboral**:

Es un acuerdo entre empresario y trabajador. Se puede celebrar por escrito o verbalmente, salvo cuando la ley marque lo contrario.

Existen muchas modalidades de contratos de trabajo, pero básicamente se pueden dividir en:

- ✚ **Contratos indefinidos:** No se fija una duración predeterminada de tiempo.
- ✚ **Contratos temporales:** Con duración prestablecida o fecha de finalización condicionada a algún suceso.
- ✚ **Contratos a tiempo parcial:** La duración de la jornada laboral es inferior a lo habitual. Pueden ser indefinidos y temporales.



2d.3: Elabora tres ofertas de trabajo en la que se busquen diferentes perfiles para cubrir distintos tipos de puestos de trabajo. Indica dónde la publicarías.

2d.4: Diseña el proceso de selección para cubrir los puestos de trabajo anteriormente elaborados.

2d.5: Elabora un CV apropiado para las ofertas de trabajo planteadas.

e. El trabajo freelance

En el mercado actual existe otro modo de emprendedor: el *freelance*, también denominado trabajador autónomo, por cuenta propia o independiente.

Nos referimos al emprendedor cuya actividad consiste en realizar trabajos especializados y de forma autónoma para terceros. El trabajo *freelance* puede ser muy tentador debido a las condiciones en las que se realiza:

- ✓ Es posible trabajar desde casa, conciliando la vida familiar y laboral.
- ✓ No se exige un horario determinado, solo un proyecto, tarea o encargo que debe estar finalizado para una fecha concreta y con unos determinados estándares de calidad.



Con el desarrollo de las nuevas tecnologías, cada vez son más las empresas que buscan a un profesional que trabaje desde casa y a través de la red. Algunos de los empleos que más se realizan de este modo son el de fotógrafo/a, diseñador/a, fisioterapeuta, programador/a o periodista.

¿Qué necesita un *freelance*?

Aunque es una idea atrevida establecerse como *freelance* no es algo sencillo. ¿a qué dificultades crees que se enfrentan este tipo de personas emprendedoras? Repasemos lo que necesitan:

- Buscar un espacio de la casa que esté habilitado para el trabajo
- Salir de casa para despejarse
- Capacidad de planificación y autocontrol para evitar pérdidas de tiempo innecesarias
- Imponerse un horario laboral que, aunque se altere por motivos imprevistos, se pueda cumplir
- Indagar constantemente a través de la Red en busca de potenciales clientes y de posibles proyectos

2e.1: Define con tus propias palabras el trabajo *freelance*



<http://www.trabajofreelance.es/>

2e.2: ¿Cuáles son para ti las principales ventajas e inconvenientes del trabajo *freelance*?