



## ACTION 1 CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Conocerse a sí mismo se refiere al conocimiento de nosotros mismos. Es decir, identificar la propia experiencia profesional, las competencias, los intereses y las motivaciones.

Conocerse a sí mismo es la primera acción a realizar para el diseño de la marca personal porque permite clarificar el punto de partida de forma objetiva. Nos permite ser conscientes de las herramientas de las que disponemos y de nuestra situación con respecto al pasado, al presente y al futuro.

Este autoanálisis debe realizarse de forma individual pero con la ayuda de un profesional o un guía:

- **Individual:** debe ser la persona quien, por sí misma, haga la correspondiente reflexión. Es la persona quien debe ser realmente consciente de sus experiencias en su contexto profesional y no profesional. Es la propia persona la que conoce los procesos formativos en los que ha participado y lo que ha aprendido en cada uno de ellos, y es la persona la que sabe lo que le gusta y lo que no le gusta.
- **Asistida** por un profesional o guía: generalmente, las personas desconocen el proceso a seguir para realizar una adecuada reflexión, por lo que es conveniente contar con un profesional o guía que asista el proceso. Este profesional o guía debe contener la explicación y las pautas básicas para conocerse a sí mismo.

Para conocerse a sí mismo, es aconsejable reflexionar sobre las siguientes áreas:

- **Experiencia** adquirida profesionalmente: hay que identificar los puestos de trabajo de los que se ha formado parte e identificar las competencias adquiridas en cada uno de ellos. Es decir, lo que somos capaces de hacer gracias a estas experiencias.
- Competencias adquiridas en los **procesos formativos**, tanto formales como no formales: se debe identificar la formación que se ha realizado y las competencias (conocimientos, habilidades, actitudes) que se han adquirido en ellos. Es decir, lo que somos capaces de hacer gracias a estas experiencias. Distinguimos entre dos tipos de formación, la formal y la no formal.
  - o **La formación formal** es la que está organizada por el sistema educativo nacional, por ejemplo, la educación primaria, la educación secundaria, la formación profesional o la universidad.
  - o **El aprendizaje no formal** es la formación que está organizada pero no por el sistema educativo gubernamental. Por ejemplo: cursos en asociaciones, cursos en empresas, etc.
- **Intereses y motivaciones:** es todo aquello que nos motiva y que nos gusta hacer. Puede ser en nuestro tiempo libre y también en el ámbito profesional. A veces, lo que nos gusta hacer en nuestro tiempo libre puede convertirse en una práctica profesional.
- **Fortalezas y debilidades:** una fortaleza es la expresión de una cualidad deseable o positiva en una persona, organización o evento. Las debilidades son atributos indeseables en una persona, organización o evento, ya que no son útiles para alcanzar



los objetivos propuestos. Es útil conocer las fortalezas y debilidades personales por varias razones: nos permite identificar aquellas cualidades que debemos mejorar; nos permite apoyarnos en nuestras fortalezas para resolver los retos profesionales.

#### **CONEXIÓN CON LAS COMPETENCIAS TRANSVERSALES**

- Autoconocimiento
- Dar y recibir feedback
- Autenticidad

#### **CONEXIÓN CON LOS RASGOS DE PERSONALIDAD CLAVE**

- Honesto
- Optimista
- Reflexivo

#### **CONEXIÓN CON OTRAS ACCIONES**

Conozca sus objetivos y sueños profesionales

#### **HERRAMIENTAS Y RECURSOS NECESARIOS**

#### **RECURSOS ADICIONALES**

#### **REFERENCIAS**

### **ACTION 1.1 EXPERIENCIA PROFESIONAL**

#### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**



La experiencia profesional son las competencias que una persona adquiere en un trabajo concreto durante un periodo determinado.

Para identificar nuestra experiencia profesional NO basta con enumerar los puestos de trabajo que hemos tenido, sino identificar aspectos como: las tareas que hemos realizado, las características del puesto de trabajo, las competencias necesarias para realizar las tareas o los logros que hemos conseguido.

A continuación, presentamos una actividad que consta de dos partes, la primera para reflexionar sobre las características de cada uno de los puestos de trabajo que hemos desempeñado y la segunda en la que evaluamos dichos puestos. Al final de estas actividades, podremos identificar las habilidades aprendidas y cuáles han sido las experiencias más útiles y enriquecedoras para nosotros.

### Parte 1: Análisis de la actividad laboral:

Se trata de completar la siguiente tabla para cada puesto de trabajo; esto nos ayuda a reflexionar sobre el puesto de trabajo con más detalle:

Características de la empresa/servicio: (misión, organización interna, sector de producción, mercados/usuarios...)	
En concreto, lo que debía hacer: - Tareas técnicas: - Tareas transversales:	
Qué competencias utilicé: - Competencias técnicas: - Competencias transversales:	
¿Qué tecnologías, instrumentos, máquinas y dispositivos (equipos de trabajo) ha utilizado?	

### Parte 2: Mi valoración de las actividades laborales:

Una vez identificadas las características específicas del trabajo de forma objetiva, aportamos una valoración en función de aquellos elementos que han sido de alguna manera positivos (satisfacción, me interesa o me gusta) y negativos (difícil, no me gusta o me genera malestar). Para ello, se sugiere completar el siguiente cuadro. En la columna de la izquierda se sugieren los diferentes elementos de un trabajo y en las otras dos columnas debemos describir lo que ha sido positivo y negativo de cada elemento. Se puede hacer una tabla para cada trabajo o unificando todos los trabajos.

	POSITIVO (Satisfacción, me interesa o me gusta)	NEGATIVOS (Difícil, no me gusta, o me causa incomodidad).
Funciones		
Responsabilidad		



Relaciones internas (superiores y compañeros) y externas		
Condiciones de trabajo (por ejemplo, horarios, servicios, equipos, etc.) PRL (seguridad y factores psicosociales)		
Cambios tecnológicos y organizativos (hecho psicosocial)		

### CONEXIÓN CON LAS COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- Autoconocimiento
- Dar y recibir feedback
- Autenticidad

### CONEXIÓN CON LOS RASGOS DE PERSONALIDAD CLAVE

- Honesto
- Optimista
- Reflexivo

### CONEXIÓN CON OTRAS ACCIONES

### TOOLS & RESOURCES NEEDED

### RECURSOS ADICIONALES

O\*NET OnLine: Es una plataforma web basada en datos de los EE.UU. En este sitio hay una conexión entre los puestos de trabajo y las habilidades. O\*NET OnLine está patrocinada por el Departamento de Trabajo de EE.UU., Administración de Empleo y Formación, y desarrollada por el Centro Nacional para el Desarrollo de O\*NET.

<https://www.onetonline.org/>



ESCO: es la clasificación europea de capacidades/competencias, cualificaciones y ocupaciones. En este sitio hay una conexión entre ocupaciones, competencias necesarias para desempeñar esas ocupaciones y formación donde se adquieren dichas competencias.

<https://ec.europa.eu/esco/portal/skill>

## REFERENCIAS

Observal, 2022. Balance de Competencias.

O\*NET OnLine. <https://www.onetonline.org/>

ESCO. <https://ec.europa.eu/esco/portal/skill>

## ACTION 1.2 COMPETENCES ACQUIRED IN FORMAL AND NON-FORMAL LEARNING PROCESSES

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En este caso, **reflexionaríamos sobre los conocimientos/habilidades/competencias** que hemos aprendido a lo largo de los diferentes cursos de formación que hemos realizado.

Para llevar a cabo esta reflexión, vamos a identificar tanto los aspectos técnicos (específicos de un campo profesional concreto) como los transversales (aplicables a cualquier puesto de trabajo).

Esta acción debe llevarse a cabo analizando la guía docente de cada una de las asignaturas cursadas. En esta guía se recogen los objetivos, contenidos y competencias a adquirir durante el curso. El alumno debe identificarlos y valorar el grado de adquisición de cada uno de los objetivos/competencias.

Además, en el caso del aprendizaje formal (educación superior o FP) es importante conocer **el Suplemento al Título y el Suplemento al Certificado Europass**.

**El Suplemento al Título** (educación superior) es un documento que proporciona información que facilita a los empleadores y a las instituciones educativas la comprensión de tu cualificación. Cuando solicitas un trabajo o cursos en el extranjero, puede ser difícil explicar lo que has aprendido en tus estudios. Aquí es donde el Suplemento al Título puede ayudarte. Se puede conseguir en el centro de enseñanza superior donde hayas estudiado.

Contiene información que confirma:

- El tipo y el nivel de la cualificación obtenida.
- La institución que expidió el título.
- El contenido del curso y los resultados obtenidos.
- Los detalles del sistema educativo nacional.



**El Suplemento de certificado Europass (FP)** es un documento que proporciona información que facilita a los empleadores y a las instituciones educativas la comprensión de su cualificación profesional. Puede buscar el Suplemento de certificado Europass para su cualificación profesional en la base de datos de su país o ponerse en contacto con su institución para obtener más información.

El Suplemento al Certificado Europass describe:

- La finalidad de su cualificación.
- Su nivel.
- Sus resultados de aprendizaje.
- Información sobre el sistema educativo correspondiente.

#### **CONEXIÓN CON LAS COMPETENCIAS TRANSVERSALES**

- Autoconocimiento
- Planificación y organización
- Autenticidad

#### **CONEXIÓN CON LOS RASGOS DE PERSONALIDAD CLAVE**

- Honesto
- Optimista
- Reflexivo

#### **CONEXIÓN CON OTRAS ACCIONES**

#### **HERRAMIENTAS Y RECURSOS NECESARIOS**

#### **RECURSOS ADICIONALES**

#### **REFERENCIAS**

EUROPASS: <https://europa.eu/europass/en>



## ACTION 1.3 INTERESES Y MOTIVACIONES

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para identificar mis intereses y motivaciones, hay que mirar el pasado y reflexionar sobre las situaciones y experiencias que me gustan, identificar mis características y luego concluir cuáles son mis intereses y motivaciones vinculados al ámbito profesional.

Para ayudar en esta reflexión se sugiere el uso de dos cuestionarios. El primero es de carácter más general, a través del cual podemos visualizar el área de trabajo más relevante para nosotros, y el segundo es sobre el entorno laboral específico en el que nos sentimos más cómodos. Al final, las conclusiones que saquemos estarán asociadas a nuestros intereses y nos prepararán para definir nuestros objetivos futuros.

#### **Cuestionario 1. Se trata del "Inventario de intereses de Karl Hereford" (Anexo I):**

Evalúa los intereses personales de cada sujeto a través de 90 preguntas en las que se debe enumerar del 1 al 5 el grado de afición correspondiente a la actividad enumerada. Los intereses que se miden son los siguientes:

- Cálculo: Para las personas que les gusta trabajar con el razonamiento numérico.
- Científico-físico: Para quienes se interesan por la investigación de las propiedades de la materia, los cuerpos y la elaboración de leyes naturales.
- Científico Biológico: Personas con inclinación hacia la investigación de la vida humana.
- Mecánico: Indica un interés por el trabajo con máquinas y herramientas de tipo industrial, objetos mecánicos y eléctricos, muebles, equipos quirúrgicos, etc.
- Servicio Social: Indica un alto grado de interés por el servicio a los demás.
- Literario: Indica el placer por la lectura y por expresar sus ideas de forma oral o escrita.
- Persuasivo: Indica el gusto por imponer el propio punto de vista, convencer y manejar a los demás.
- Artístico: Indica el gusto por las creaciones manuales.
- Musical: Denota un marcado gusto por cantar, tocar instrumentos, etc.

#### **Cuestionario 2. ¿Qué busco en mi trabajo? (Anexo II)**

Al completar este cuestionario, se pretende tener una mejor idea del entorno laboral en el que nos gusta trabajar. En relación con aspectos como el entorno físico, el contacto con los compañeros, la flexibilidad de horarios, las tareas repetitivas, las creativas, la complejidad de las tareas, etc.

### CONEXIÓN CON LAS COMPETENCIAS TRANSVERSALES



- Autoconocimiento
- Dar y recibir feedback
- Autenticidad

#### **CONEXIÓN CON LOS RASGOS DE PERSONALIDAD CLAVE**

- Honesto
- Optimista
- Reflexivo

#### **CONEXIÓN CON OTRAS ACCIONES**

Cualquier acción que pueda estar relacionada con la acción actual

#### **HERRAMIENTAS Y RECURSOS NECESARIOS**

Anexo I y Anexo II

#### **RECURSOS ADICIONALES**

#### **REFERENCIAS**

<https://es.slideshare.net/juancarlosguillenramirez568/inventario-deinteresesdekarlhereford>

### **ACTION 1.3 DEBILIDADES Y FORTALEZAS**

#### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Una fortaleza es la expresión de una cualidad deseable o positiva en una persona. Las debilidades son atributos indeseables en una persona, ya que son poco útiles para alcanzar los objetivos propuestos.





Es útil conocer las debilidades y fortalezas personales por varias razones: nos permite identificar aquellas cualidades que debemos mejorar o nos permite apoyarnos en nuestras fortalezas para resolver los retos profesionales.

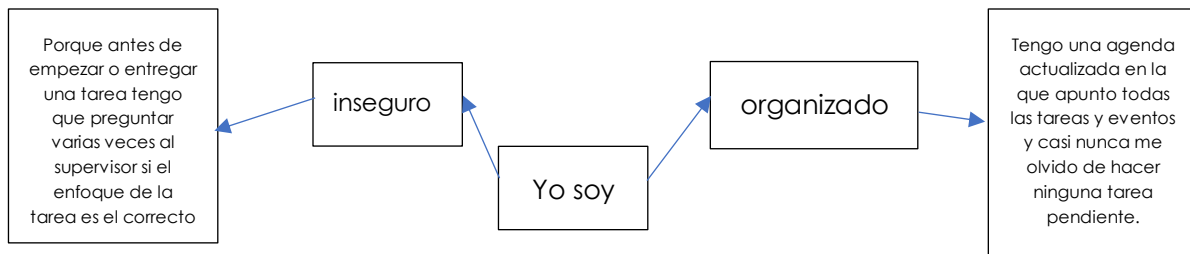
Proponemos dos actividades para la identificación de debilidades y fortalezas. La primera es de carácter más general, realizada a través de una mirada introspectiva. La segunda combina un enfoque interno y externo. Al final de esta reflexión podremos concluir las fortalezas y debilidades de uno mismo y en referencia al contexto en el que nos encontramos.

### Actividad 1. Mapa de mí mismo

Consta de dos partes. En la primera parte escribimos cinco palabras que identificamos como fortalezas y cinco palabras que identificamos como debilidades. En la segunda parte, debemos escribir la evidencia de alguna acción pasada que justifique la elección de la palabra. Por ejemplo, como fortaleza, "organizado" y la evidencia podría ser que tengo una agenda actualizada en la que apunto todas las tareas y eventos y casi nunca me olvido de hacer alguna tarea pendiente. O por ejemplo una debilidad "inseguro" porque antes de empezar o entregar una tarea tengo que preguntar varias veces al supervisor si el planteamiento de la tarea es el correcto. Además, esta actividad nos permite visualizar nuestras principales fortalezas y debilidades de forma gráfica.

En el anexo III ofrecemos una lista de 30 puntos fuertes y débiles que puede servir de guía.

Se debe realizar en una hoja en blanco, donde empezamos poniéndonos en el centro y a partir de ahí, vamos enlazando nodos, como se muestra a continuación:



### Actividad 2: Análisis DAFO

Para crear un análisis DAFO estándar, dibuje un cuadro y sepárelo en cuatro cuadrados. Cada cuadrado contiene uno de los temas del DAFO: puntos fuertes, puntos débiles, oportunidades y amenazas de una situación. Utiliza los cuadrados para hacer tus listas bajo las diferentes categorías. Puedes incluir en los cuadrados tantos elementos como necesites para formar una conclusión exhaustiva. Siga estos cinco pasos para crear un análisis DAFO propio y exhaustivo para una variedad de situaciones profesionales:

1. Enumere sus puntos fuertes relevantes



Puedes empezar evaluando qué factores internos te benefician en el contexto de tu situación. Entre ellos se incluyen las cualificaciones, habilidades y capacidades relevantes que pueda tener. Además, puede añadir la educación formal, las experiencias laborales relevantes, las certificaciones, los reconocimientos oficiales y cualquier formación útil que haya recibido. Si está realizando un análisis DAFO durante la búsqueda de empleo, sus puntos fuertes también pueden incluir testimonios y recomendaciones, conexiones profesionales y disposición a trasladarse o trabajar a distancia.

Enumerar tus puntos fuertes también puede ayudarte a identificar las cualificaciones más relevantes mientras preparas una carta de presentación o un currículum para una solicitud de empleo. Si está preparando el análisis para una entrevista, puede considerar la posibilidad de enumerar algunos ejemplos de situaciones en las que empleó estos puntos fuertes y cómo le beneficiaron en esa situación específica.

## 2. Revise sus puntos débiles

Al enumerar los puntos débiles, sé sincero y objetivo. Esto ayuda a que tu análisis sea eficaz y genere inferencias útiles. Evaluar tus puntos débiles a fondo te permite identificar áreas cruciales para mejorar. En una situación de contratación, los empresarios y los entrevistadores prefieren a los candidatos que conocen bien sus deficiencias y tienen planes lógicos de mejora. Los puntos débiles también podrían ser factores que tienen el potencial de impedir tu productividad, como condiciones médicas subyacentes o la falta de disponibilidad durante ciertos períodos.

## 3. Defina sus oportunidades

Cualquier factor externo que pueda beneficiar a tu situación puede ser catalogado como oportunidad. Entre ellos se encuentran los recursos que tienes a tu disposición y las tendencias o fenómenos del mercado que pueden apoyar tu trayectoria profesional.

Por ejemplo, si eres un científico de datos que tiene experiencia trabajando en el campo del aprendizaje automático y la Inteligencia Artificial, tu sección de oportunidades puede tener este aspecto:

### Oportunidades

La ciencia de los datos es un campo relativamente nuevo con unas perspectivas de trabajo cada vez mejores y un número creciente de oportunidades laborales.

La experiencia laboral en aprendizaje automático e Inteligencia Artificial se corresponde con habilidades de nicho y conocimientos técnicos muy demandados en el mercado.

Existe la posibilidad adicional de trabajar como consultor a tiempo parcial para múltiples clientes, en lugar de a tiempo completo, para un único empleador.

## 4. Comprender las posibles amenazas



Cualquier factor que surja de la situación y te ponga en desventaja es una amenaza potencial que debes abordar y para la que debes prepararte. Las amenazas incluyen cosas como un mercado de trabajo reducido, un bajo potencial de ingresos, la competencia o limitaciones específicas dentro de un sector. Una vez que haya enumerado las amenazas, puede considerar la posibilidad de preparar planes detallados para minimizar el riesgo o mitigar su impacto. Una evaluación adecuada y una planificación meditada pueden ayudarle a convertir muchas amenazas en oportunidades.

Por ejemplo, supongamos que usted es propietario de una tienda minorista de artículos de papelería. Un nuevo sitio de comercio electrónico ha aparecido en su mercado y está rebajando sus precios de forma sistemática gracias a grandes compras al por mayor y a eficaces estrategias de marketing. Puede optar por buscar un listado en ese sitio web de comercio electrónico, para mejorar las ventas y seguir obteniendo beneficios con precios atractivos. Otra posibilidad es conseguir un préstamo bancario para la adquisición a granel de artículos de papelería, lo que a su vez le permite ofrecer precios competitivos.

#### 5. Tomar una decisión informada

Cuando revise su análisis, compare las secciones una al lado de la otra para desarrollar una comprensión completa de su situación. Evalúe si sus oportunidades y puntos fuertes pueden ayudarle a superar las amenazas y debilidades. Si cree que sus amenazas y debilidades dominan, prepare planes sistemáticos para abordarlas. Determina las metodologías para ejecutar tus planes e identifica las tareas específicas en las que puedes empezar a trabajar en un futuro próximo.

Fuente (<https://in.indeed.com/career-advice/career-development/personal-swot-analysis>)

Ejemplo:

Srishti acaba de graduarse en la universidad y quiere crear un análisis DAFO antes de buscar puestos de desarrollador de software. Estas son las secciones de su autoanálisis DAFO:

<p><b>Puntos fuertes</b></p> <p>Licenciatura en Ingeniería Informática</p> <p>Certificación Bootstrap Bootcamp</p> <p>Prácticas universitarias en una empresa local de diseño UI/UX</p> <p>Fuerte ética de trabajo</p>	<p><b>Puntos débiles</b></p> <p>Conocimiento limitado de los marcos de trabajo de Ruby</p> <p>Experiencia laboral limitada</p> <p>Experiencia limitada en la gestión de proyectos</p>
<p><b>Oportunidades</b></p> <p>Desarrollo de software por cuenta propia</p> <p>Prácticas en el campus para entrar en las principales empresas de desarrollo</p>	<p><b>Amenazas</b></p> <p>Un gran número de candidatos contratables en el sector</p>



<p>Asistir a cursos de formación especializados Posibilidades de cambio de carrera</p>	<p>La alta tasa de rotación de los puestos de desarrollador de software de nivel básico</p>
<p><b>CONEXIÓN CON LAS COMPETENCIAS TRANSVERSALES</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconocimiento</li> <li>- Dar y recibir feedback</li> <li>- Autenticidad</li> </ul>	
<p><b>CONEXIÓN CON LOS RASGOS DE PERSONALIDAD CLAVE</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Honesto</li> <li>- Optimista</li> <li>- Reflexivo</li> </ul>	
<p><b>CONEXIÓN CON OTRAS ACCIONES</b></p>	
<p>Conozca sus objetivos y sueños profesionales</p>	
<p><b>HERRAMIENTAS Y RECURSOS NECESARIOS</b></p>	
<p><b>RECURSOS ADICIONALES</b></p>	
<p><b>REFERENCIAS</b></p>	



## ANEXOS

### ANEXO I

#### INVENTARIO DE LOS INTERESES DE KARL HEREFORD

Antecedentes:

Evalúa los intereses personales de cada sujeto mediante 90 preguntas en las que el sujeto debe enumerar del 1 al 5, el correspondiente grado de afición por la actividad enunciada. Los intereses que se miden son los siguientes:

- **Cálculo:** Para las personas que les gusta trabajar con el razonamiento numérico.
- **Científico-físico:** Para quienes se interesan por la investigación de las propiedades de la materia, los cuerpos y la elaboración de leyes naturales.
- **Científico Biológico:** Personas con inclinación hacia la investigación de la vida humana.
- **Mecánico:** Indica el interés por el trabajo con máquinas y herramientas de tipo industrial, objetos mecánicos y eléctricos, muebles, equipos quirúrgicos, etc.
- **Servicio Social:** Indica un alto grado de interés por el servicio a los demás.
- **Literario:** Indica el placer por la lectura y por expresar sus ideas de forma oral o escrita.
- **Persuasivo:** Indica el gusto por imponer el propio punto de vista, convencer y manejar a los demás.
- **Artístico:** Indica el gusto por las creaciones manuales.
- **Musical:** Denota una marcada afición por cantar, tocar instrumentos, etc.

#### Material:

Consta de:

- \* Un cuadernillo de aplicación con 90 ítems, que incluye instrucciones y ejemplos.
- \* Hoja de concentración de resultados
- \* Cuadro de perfil de intereses profesionales

#### Puntuación:

1. Se puntúa cada actividad.
2. Las puntuaciones se registran en la hoja de concentración de resultados.
3. Se suma la puntuación total obtenida para cada tipo de interés.
4. Las puntuaciones se registran en el perfil de intereses, según el sexo del examinado, obteniendo así el porcentaje correspondiente a cada puntuación, (cuando no se encuentra la puntuación exacta, se registra la más cercana).
5. Las tres puntuaciones de interés más altas se clasifican según el porcentaje.



## 1. INVENTARIO DE INTERESES

Dr. Karl Hereford

**NOMBRE:**

**GÉNERO:**

**EDAD:**

**FECHA DE APLICACIÓN:**

### INSTRUCCIONES:

No se trata de un test, sino sólo de una medida de tu interés por algunos campos profesionales. No hay respuestas correctas, lo único importante es tu opinión sincera.

A continuación, encontrará una serie de actividades o cosas para hacer, que se enumeran. Por favor, indica para cada actividad si te gusta o no te gusta. Utilice las siguientes escalas:

1. Me disgusta mucho
2. No me gusta
3. Me es indiferente
4. Me gusta
5. Me gusta mucho

Por ejemplo:

\_\_\_3\_\_\_ Asistir a un partido de fútbol

\_\_\_5\_\_\_ Ir al cine

\_\_\_1\_\_\_ Natación

Esta persona indica que le es indiferente el fútbol, que le gusta mucho ir al cine y que le disgusta mucho nadar.

### ¡COMENCEMOS!

- Indique su preferencia por cada actividad de la misma manera.
- No hay límite de tiempo, pero trabaje con rapidez; su primera impresión es la más importante.
- Responda a todas y cada una de las actividades, de lo contrario el resultado no será exacto.



- \_\_\_\_\_ 1. Reparación de una batidora
- \_\_\_\_\_ 2. Participar en debates y discusiones.
- \_\_\_\_\_ 3. Resolver rompecabezas numéricos
- \_\_\_\_\_ 4. Aprender a leer música
- \_\_\_\_\_ 5. Hacer análisis de sangre
- \_\_\_\_\_ 6. Visitar orfanatos
- \_\_\_\_\_ 7. Pintar paisajes
- \_\_\_\_\_ 8. Tomar fotografías de las fases de un eclipse
- \_\_\_\_\_ 9. Escribir historias para una revista
- \_\_\_\_\_ 10. Recibir un juego de pinturas al óleo como regalo
- \_\_\_\_\_ 11. Ejecutar maquinaciones aritméticas
- \_\_\_\_\_ 12. Ser escritor de novelas
- \_\_\_\_\_ 13. Participar en campañas contra la delincuencia juvenil
- \_\_\_\_\_ 14. Recibir un telescopio como regalo
- \_\_\_\_\_ 15. Saber distinguir y apreciar la buena música
- \_\_\_\_\_ 16. Manejar un torno o un taladro eléctrico
- \_\_\_\_\_ 17. Ayudar a los candidatos políticos
- \_\_\_\_\_ 18. Hacer colecciones de plantas
- \_\_\_\_\_ 19. Colaborar con los demás por su bien y el mío propio
- \_\_\_\_\_ 20. Asistir a exposiciones de pintura
- \_\_\_\_\_ 21. Impartir conocimientos a quienes no los tienen
- \_\_\_\_\_ 22. Convertir los radios en grados
- \_\_\_\_\_ 23. Poseer discos de música clásica
- \_\_\_\_\_ 24. Aprender a practicar los primeros auxilios
- \_\_\_\_\_ 25. Leer a los clásicos
- \_\_\_\_\_ 26. Dibujar máquinas
- \_\_\_\_\_ 27. Hacer campañas estadísticas
- \_\_\_\_\_ 28. Saber distinguir y apreciar la buena literatura
- \_\_\_\_\_ 29. Ayudar a los pobres a encontrar empleo
- \_\_\_\_\_ 30. Conocer la energía atómica
- \_\_\_\_\_ 31. Leer libros sobre arte
- \_\_\_\_\_ 32. Calcular la superficie de una habitación que se va a alfombrar.
- \_\_\_\_\_ 33. Escuchar conciertos en plazas públicas
- \_\_\_\_\_ 34. Instalar un contacto eléctrico



- \_\_\_\_\_ 35. Convencer a los demás de que hagan lo que yo creo que deben hacer
- \_\_\_\_\_ 36. Mantener un pequeño acuario
- \_\_\_\_\_ 37. Utilizar una regla de cálculo
- \_\_\_\_\_ 38. Protagonizar nuevos artículos
- \_\_\_\_\_ 39. Hacer una colección de rocas
- \_\_\_\_\_ 40. Observar los hábitos de las abejas
- \_\_\_\_\_ 41. Conseguir el autógrafo de un músico famoso \_\_\_\_\_ 42.
- \_\_\_\_\_ 42. Ir a la biblioteca en una tarde libre
- \_\_\_\_\_ 43. Observar al técnico que repara el televisor
- \_\_\_\_\_ 44. Diseñar la escenografía para las representaciones teatrales
- \_\_\_\_\_ 45. Observar el movimiento aparente de las estrellas
- \_\_\_\_\_ 46. Soldar alambres o piezas metálicas
- \_\_\_\_\_ 47. Defender el punto de vista de una persona
- \_\_\_\_\_ 48. Calcular porcentajes
- \_\_\_\_\_ 49. Servir de consejero en un club de niños
- \_\_\_\_\_ 50. Hacer mosaicos artísticos para decorar
- \_\_\_\_\_ 51. Asistir a una operación médica
- \_\_\_\_\_ 52. Participar en concursos literarios
- \_\_\_\_\_ 53. Estudiar el espectro luminoso de la luz
- \_\_\_\_\_ 54. Asistir a conciertos
- \_\_\_\_\_ 55. Ser "líder" de un grupo
- \_\_\_\_\_ 56. Leer cuentos a personas ciegas
- \_\_\_\_\_ 57. Visitar una exposición de ciencia
- \_\_\_\_\_ 58. Hacer diseños para tapices
- \_\_\_\_\_ 59. Consultar tablas de logaritmos y raíces
- \_\_\_\_\_ 60. Estudiar música de diferentes países como la India, Japón, etc.
- \_\_\_\_\_ 61. Leer libros sobre el funcionamiento de los organismos vivos.
- \_\_\_\_\_ 62. Corregir composiciones o artículos periodísticos.
- \_\_\_\_\_ 63. Observar a los mecánicos haciendo reparaciones en el coche.
- \_\_\_\_\_ 64. Ayudar a otras personas con problemas matemáticos.
- \_\_\_\_\_ 65. Dibujar o hacer bocetos de personas o cosas.
- \_\_\_\_\_ 66. Desmontar y montar un reloj
- \_\_\_\_\_ 67. Escribir reseñas críticas de libros
- \_\_\_\_\_ 68. Estudiar los cambios meteorológicos y sus causas





- \_\_\_\_\_ 69. Hacer colecciones de insectos
- \_\_\_\_\_ 70. Participar en un conjunto coral
- \_\_\_\_\_ 71. Listen to others with patience and understand their point of view.
- \_\_\_\_\_ 72. Organise and lead festivals, excursions or social campaigns.
- \_\_\_\_\_ 73. Illustrate geometrical problems with the help of set squares, T-square and compass.
- \_\_\_\_\_ 74. Play a musical instrument
- \_\_\_\_\_ 75. Lead a group or a team in difficult situations.
- \_\_\_\_\_ 76. Grow exotic plants
- \_\_\_\_\_ 77. Visit humble homes to determine their needs
- \_\_\_\_\_ 78. Writing narrative letters to friends or relatives
- \_\_\_\_\_ 79. Assemble or put together ordinary furniture
- \_\_\_\_\_ 80. Knowing how to distinguish and appreciate good paintings
- \_\_\_\_\_ 81. Visiting an astronomical observatory
- \_\_\_\_\_ 82. Watching machines being assembled
- \_\_\_\_\_ 83. Writing newspaper articles
- \_\_\_\_\_ 84. Experiment with the need of oxygen for combustion
- \_\_\_\_\_ 85. Doing an interior decoration project
- \_\_\_\_\_ 86. Taking care of younger siblings
- \_\_\_\_\_ 87. Showing a new product to the public
- \_\_\_\_\_ 88. Solve mathematical problems
- \_\_\_\_\_ 89. Be a music composer
- \_\_\_\_\_ 90. Often watching ants carry their cargo.



## 2. CONCENTRACIÓN DE RESULTADOS

NOMBRE:

CÁLCULO		C. FÍSICA		C. BIOLÓGICA	
NÚMERO DE PREGUNTA	RESPUESTA	NÚMERO DE PREGUNTA	RESPUESTA	NÚMERO DE PREGUNTA	RESPUESTA
3		8		5	
11		14		18	
22		30		24	
32		39		36	
37		45		40	
48		53		51	
59		57		61	
64		68		69	
73		81		76	
88		84		90	
TOTAL		TOTAL		TOTAL	

LITERATURA		SERVICIO SOCIAL		MECÁNICA	
NÚMERO DE PREGUNTA	RESPUESTA	NÚMERO DE PREGUNTA	RESPUESTA	NÚMERO DE PREGUNTA	RESPUESTA
1		6		9	
16		13		12	
26		19		25	
34		21		28	
43		29		42	
46		49		52	
63		56		62	
66		71		67	
79		77		78	
82		86		83	
TOTAL		TOTAL		TOTAL	



PERSUASIÓN		ARTÍSTICA		MUSICAL	
NÚMERO DE PREGUNTA	RESPUESTA	NÚMERO DE PREGUNTA	RESPUESTA	NÚMERO DE PREGUNTA	RESPUESTA
2		7		4	
17		10		15	
27		20		23	
35		31		33	
38		44		41	
47		50		54	
55		58		60	
72		65		70	
75		80		74	
87		85		89	
TOTAL		TOTAL		TOTAL	

### 3. CONCLUSIÓN

INTERESES DOMINANTES

PRIMER PUESTO: \_\_\_\_\_

SEGUNDO LUGAR: \_\_\_\_\_

TERCER LUGAR: \_\_\_\_\_

TABLA DE INTERÉS DE LOS PERFILES PROFESIONALES

%	A		B		C		D		E		F		G		H		I	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
99	50	49	49	48	50	50	49	47	48	49	46	49	46	48	48	50	47	49
95	48	48	46	46	46	47	47	42	43	47	42	46	42	43	45	48	43	47
90	47	45	44	43	44	45	45	39	41	46	40	43	40	41	42	47	40	45
80	44	41	41	40	40	40	42	36	39	44	37	40	37	37	39	43	38	42
70	42	37	39	38	37	38	40	32	37	42	35	38	35	35	36	40	36	40
60	39	33	38	36	35	36	38	30	36	40	33	36	33	33	35	37	34	38
50	37	30	36	34	32	34	36	28	34	38	32	34	31	31	33	35	33	37
40	34	25	34	32	29	31	34	26	32	37	30	32	29	29	30	34	31	36
30	30	23	32	29	27	29	32	24	31	35	28	30	27	28	28	32	29	35
20	25	20	30	27	26	26	30	22	25	32	26	28	25	26	26	30	26	32
10	20	17	27	23	22	24	26	20	27	30	23	25	23	23	23	27	23	28
5	17	14	24	22	20	22	22	17	24	28	22	24	22	20	21	25	21	22
1	12	11	18	18	15	16	16	15	19	25	15	15	18	15	18	20	16	21
	CÁLCULO		C. FÍSICO		C. BIOLÓGICO		MECÁNICO		S. SOCIAL		LITERARIO		PERSUASIVO		ARTÍSTICO		MUSICAL	



## ANEXO II

### ¿QUÉ BUSCO EN EL TRABAJO?

Marca con una "X" la casilla correspondiente según tu interés en cada uno de los puntos de la columna de la izquierda.

A continuación, responde a las siguientes preguntas para finalizar tu reflexión.

	NADA	UN POCO	SUFICIENTE	MUCHO
1. entorno físico: ausencia de factores de riesgo para la salud (seguridad e higiene en el trabajo)				
2. entorno de trabajo: relaciones positivas con los compañeros y clima de colaboración, otros (hecho. Psicosocial)				
3. disponibilidad de tiempo libre				
4. flexibilidad de horarios				
5. seguridad: no hay riesgo de despido				
6. creatividad: posibilidad de inventar, proyectar, elaborar, innovar.				
7. tareas no repetitivas: posibilidad de hacer cosas diferentes, no rutinarias				
8. independencia: autonomía en la toma de decisiones, posibilidad de autogestión				
9. liderazgo: poder de dirección, posibilidad de planificar, organizar, liderazgo: poder de dirección, posibilidad de planificar, organizar				
10. nivel de profesionalidad: que se valoren los conocimientos, habilidades y actitudes requeridos				
11. poder adquisitivo: remuneración elevada				
12. prestigio social del trabajo en cuestión (: alta consideración que la sociedad tiene de dicho trabajo)				
13. utilidad social: que el trabajo sea un servicio especialmente útil para la sociedad				
14. otros				

Piensa en los entornos de trabajo en los que se encuentran las características que más has valorado

Teniendo en cuenta los tres elementos a los que has dado más importancia, intenta ahora resumir brevemente lo que esperas y/o te gustaría de tu experiencia laboral.



## ANEXO III

### 1. Integridad vs. Corrupción

La integridad es una fortaleza que consiste en la capacidad de ser honesto y transparente en nuestras relaciones con las personas y en nuestras actividades, ya sean laborales o académicas. Una persona íntegra es una persona que hace el bien en cualquier circunstancia.

La corrupción es lo contrario de la integridad y, por tanto, es una debilidad. Una persona que no antepone el bien común y los valores en sus relaciones y actividades personales es corrupta y, por tanto, indeseable.

### 2. Esfuerzo de superación vs. conformismo

El afán de superación no es otra cosa que la ambición, pero en su sentido positivo. Es un deseo vivo y manifiesto de mejorar, crecer y desarrollarse plenamente hacia la mejor versión de uno mismo. El afán de superación de una persona puede animar a otros a superarse y crea bienestar a su alrededor. Las personas con un sano afán de superación son siempre inspiradoras.

El conformismo, en cambio, es una debilidad que consiste en conformarse con la propia realidad y acomodarse a ella, sin mostrar ningún interés por mejorar las cosas y progresar. Las personas conformistas son muy propensas a instalarse en lo que hoy se llama la "zona de confort". Esto es contrario al valor de la superación personal.

### 3. Empatía frente a indiferencia

La empatía es la capacidad de ponerse en la situación del otro. Es una fortaleza porque facilita el diálogo, la comprensión y la búsqueda de soluciones conjuntas. La empatía se complementa con la asertividad, que permite poner límites a la propia sensibilidad ante los excesos o abusos.

La indiferencia es lo contrario de la empatía y, como tal, es una debilidad, ya que la persona no logra conectar con las necesidades y puntos de vista de otros seres humanos. Con el tiempo, la indiferencia puede conducir a un comportamiento tiránico, pero también al aislamiento.

### 4. Compañerismo vs. individualismo

El compañerismo es una actitud de cordialidad y colaboración con los compañeros de clase o de trabajo, que es fundamental para el trabajo en equipo.

El individualismo es una debilidad porque, por un lado, implica el alejamiento del equipo de trabajo y, por otro, la incapacidad de pedir ayuda cuando se necesita.

### 5. Solidaridad frente a egoísmo

La solidaridad es una fortaleza. Ser solidario es apoyar a alguien en caso de necesidad, incluso fuera del grupo inmediato. La solidaridad es, por tanto, un valor muy apreciado en la sociedad.



El egoísmo es centrarse sólo en los propios intereses, lo que lleva no sólo a la falta de solidaridad sino también a prácticas potencialmente dañinas contra los demás.

#### 6. Disciplina vs. Indisciplina

La disciplina es la capacidad de trabajar de forma ordenada y coherente hacia la consecución de objetivos. Es una fortaleza porque permite la mejora constante de la persona y, al mismo tiempo, es un estímulo para los que la rodean.

La indisciplina es un comportamiento desordenado tanto en las normas de convivencia como en las rutinas de estudio o trabajo. Es una debilidad porque atenta contra la relación armónica de los equipos de trabajo y la superación personal.

#### 7. Responsabilidad vs. Irresponsabilidad

La responsabilidad es ser capaz de responder a los deberes por propia voluntad. Por tanto, es una fortaleza muy valorada.

La irresponsabilidad es la falta de voluntad para cumplir con una obligación. Las personas irresponsables no sólo no cumplen con su trabajo, sino que son reacias a dar satisfacción por ello a las personas afectadas.

#### 8. Dedicación vs. Perfeccionismo

La dedicación es un punto fuerte porque garantiza los mejores esfuerzos de la persona para conseguir la mejor calidad de trabajo posible. Esto es siempre por el bien común y por el crecimiento personal. Ser dedicado y concienzudo no está reñido con las dificultades y los errores cotidianos.

A menudo se confunde erróneamente el perfeccionismo con la excelencia. El perfeccionista tiene miedo a equivocarse y es inflexible. Como la perfección no existe, los perfeccionistas expresan altos niveles de frustración e intolerancia, lo cual es una debilidad.

#### 9. Tolerancia vs. Intolerancia

La tolerancia es la capacidad de aceptar la libre expresión de los demás, independientemente del desacuerdo. Por tanto, implica un valioso margen de respeto y una actitud democrática.

La intolerancia es la incapacidad de aceptar a los demás como son o de aceptar sus ideas cuando son contrarias a las nuestras. La persona intolerante no respeta a los demás y manifiesta un carácter autoritario.

#### 10. Generosidad vs. mezquindad

La generosidad es la capacidad de compartir lo que se tiene con los demás. No se refiere sólo a las cosas materiales. Ser generoso es también compartir conocimientos y dones, y dar su tiempo para ayudar. El resultado es el crecimiento mutuo y el espíritu de equipo.



La tacañería es reservar para uno mismo tanto los bienes materiales como los dones y el conocimiento.