

Autoanálisis Maite Ladaria Sánchez

**EL AUTOANÀLISIS**

El autoanálisis se dividirá en 3 bloques: el inventario, el análisis de puntos fuertes y débiles y la conclusión.

El primer bloque, el inventario, se divide en 5 apartados:

1. Cualidades personales (personalidad, actitud, imagen).
2. Habilidades.
3. Conocimientos.
4. Análisis de tu situación personal y tu entorno.
5. Motivaciones y significado del trabajo.

Después de hacer el inventario de estos 5 puntos, tendrás que señalar cuáles son tus puntos fuertes y débiles, y proponer estrategias para mejorar tus puntos débiles. También se te pedirá una reflexión sobre cómo sacar partido a tus puntos fuertes.

Recuerda que este trabajo tiene un valor de autoconocimiento, por lo que, además de la tarea de reflexión y recopilación minuciosa de algunos aspectos de ti misma/o, es necesario que seas especialmente sincera/o. Obviamente, el trabajo realizado será totalmente confidencial.

1. **CUALIDADES PERSONALES**

a) ¿Cómo valoras tu autoestima y tu confianza en ti misma/o? (de 0 a 10 y por qué)

Un 5, no considero que tenga una confianza en mi misma muy alta, de hecho, siempre consulto mis decisiones con los demás y aunque la gente me diga que la decisión que estoy tomando es correcta siempre lo cuestiono. También depende del día en que me encuentre que mi autoestima fluctúa.

b) Crees que tienes un buen autoconcepto académico (visión que tienes de ti misma/o como estudiante, de 0 a 10). ¿Por qué? ¿Y profesional? (si has trabajado)

Como estudiante un 8 o 9, considero que colaboro bastante en clase, intento realizar las tareas con tiempo para que no me pille el toro y intento estudiar también con tiempo todos los conceptos cuando hay examen. Tanto en lo profesional como en los estudios considero que soy bastante responsable, lo único que me agobio mucho y si tengo que enseñar a alguien como se hace alguna cosa eso no se me da muy bien.

c) Personalidad:

De cada pareja de adjetivos antónimos, valora según tu personalidad (solo has de graduar uno de los dos extremos):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | mucho | bastante | poco |  | poco | bastante | mucho |  |
| alegre | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | seria |
| ordenada | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | desordenada |
| meticulosa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | dejada |
| extrovertida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | introvertida |
| olvidadiza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | cumplidora |
| pesimista | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | optimista |
| obediente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | desobediente |
| puntual | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | impuntual |
| sociable | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | solitaria |
| enérgica | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | apocada |
| indecisa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | decidida |
| adaptable | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | rígida |
| nerviosa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | tranquila |
| atrevida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | cautelosa |
| autoritaria | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | democrática |
| expresiva | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | inexpresiva |
| fría | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | cálida |
| idealista | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | realista |
| suspicaz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | confiada |
| tímida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | lanzada |
| segura | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | insegura |
| dependiente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | independiente |
| gregaria | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | individualista |
| discreta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | llamativa |
| orgullosa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | modesta |
| activa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | pasiva |
| conflictiva | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | pacífica |

¿Cuáles son las características con puntuaciones más extremas?

Alegre, extrovertida, sociable, enérgica, cálida y pacífica.

d) ¿Cómo me veo y cómo me ven?

En la lista de la “actividad de autoconocimiento”, puntúate de 0 a 10 en cada una de las siguientes características relevantes en las personas emprendedoras y explica el por qué de tu puntuación. Después tienes que consultar a 3 personas cercanas (pueden ser familia, amistades, compañeros de trabajo, vecinos, etc) qué cualidades creen ellas que tienes (puntuándolas de 0 a 10) y por qué.

Es importante que sean personas de confianza y que sean sinceras, ¡que se mojen! Recuerda que se trata de conocerse mejor, así que escriban lo que escriban o digan lo que digan no te has de molestar, ¿de acuerdo?

En alguna faceta creo que concuerdo mucho con lo que ellos ven de mi y en otros quizá no… Por ejemplo mi pareja no me ve creativa, pero yo si que me considero que soy una persona creativa.

Como me veo mi autoanálisis:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CUALIDADES  EMPRENDEDORAS | CÓMO ME VEO YO  (de 0 a 10 y por qué) | CÓMO ME VEO |
| Creativa | 8 | Soy una persona creativa que me gusta tener ideas e intentar hacer coses bonitas. |
| Innovadora | 6 |  |
| Autónoma, independiente | 6 | Me gusta ser independiente, pero en algunos aspectos me gusta ser dependiente de los demás (que me cuiden, mimen) |
| Con iniciativa | 8 | Suelo ser una persona a la que le suelen mandar para hacer X cosa porque alomejor a los demás le da vergüenza y a mi no. |
| Con visión de futuro | 6 | A veces mi intuición acierta con las cosas que tengo delante y voy hacía ello, pero también me pasa que me empotro contra una pared por culpa de mi visión de futuro. |
| Proactiva (“hacer que las cosas pasen”) | 8 | Soy de la opinión de que si no lo haces tu no lo va a hacer nadie, por lo que para mi es muy importante que si tengo claro un objetivo ir a por ello, siempre y cuando no afecte a los demás. |
| Flexible, me adapto a los cambios | 4 | Los cambios bruscos no me gustan, me gustan los cambios paulatinos a poca poco. Me cuesta adaptarme a según los cambios. |
| Confianza en mí misma/o | 5 | Soy una persona que se ve a si misma como insegura y que a veces mi confianza tambalea en algunos aspectos. |
| Tenacidad o perseverancia | 7 | Soy una persona constante, que intenta aprender y sacar las cosas para llegar a entenderlo. Soy un poco el dicho de: quien la persigue, la consigue. |
| Responsable | 5 | Depende del día a veces me apetece ser una persona irresponsable o responsable. Por ejemplo, soy muy responsable con los deberes de clase. Y irresponsable sería con el mantenimiento de mi coche, que está poco pocho. |
| Autodisciplinada | 7 | Intento hacer las cosas con mucha antelación para que no me pille el toro. |
| Sentido crítico | 4 |  |
| Tolerancia a la incertidumbre | 0 | Creo que a nadie le gusta la incertidumbre y el que pasará. |
| Tolerancia a la frustración | 2 | No me gusta sentirme frustrada, de hecho, se me acumula la tensión en la espalda y me hace daño. |
| Aguanto la presión | 6 | Me gusta sentirme presionada, por ejemplo, tener un plazo de entrega me hace trabajar más y tener a alguien pendiente de mi trabajo y que me diga las cosas me gusta. |
| Acepto las críticas | 5 | Yo creo que depende de quien venga la critica me gustará más o me gustará menos. |
| Capacidad de negociación | 4 | Trabajé como teleoperadora y te puedo asegurar que es el trabajo que menos me ha gustado hacer, el captar y negociar. Pero si que me gusta intentar bajar el precio para una ganga para mí. |
| Empática | 6 |  |
| Cooperadora | 7 | Me gusta ayudar a los demás dentro de lo que pueda |
| Comunicadora | 5 | A veces me cuesta mucho expresar lo que quiero porque no me salen las palabras que quiero decir o no me llegan a entender |
| Asertiva | 4 | No me considero que sea una persona asertiva ya que muchas veces me pasa que discuto con alguien y me cuesta muchísimo explicarme y acabo perdiendo la argumentación. |
| Líder | 5 | Depende de la situación. Pero cuando me ha tocado ser “líder” he sido un poco mandona. |
| Competitiva | 6 | Yo creo que todos somos un poco competitivos, por ejemplo, a mi me gusta ganar en juegos de mesa, pero a veces veo que hay gente más competitiva que yo y me agobio. |
| Planificadora, organizada | 3 | Mi cuarto es la desorganización personificada. |
| Entusiasta | 10 | Creo que me entusiasmo demasiado con todo en general. |
| Optimista | 10 | Soy demasiado optimista, intento ver las cosas positivas de la vida |
| Decidida (muestro seguridad y determinación al tomar decisiones) | 7 | Me considero una persona decidida en según qué aspectos. |
| Afán de superación | 7 | Intento cada día superarme un poco y mejorar un poquito cada día |
| Autocontrol | 4 | Depende de la situación puedo tener muy poco autocontrol. |

Indica a qué 3 personas has consultado:

* Persona 1: Mi madre.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CUALIDADES  EMPRENDEDORAS | CÓMO ME VEN LOS DEMÁS  (de 0 a 10 y por qué) | ¿Por qué?  (No hace falta argumentar todo |
| Creativa | 10 | Tiene muy buenas idees y las intentas llevar a cabo |
| Innovadora | 10 | En todo lo que hace intenta poner un punto de distinción |
| Autónoma, independiente | 9 | Es bastante autosuficiente, no necessita apoyo en lo que pone en marcha |
| Con iniciativa | 8 | Porque siempre intenta sacar adelante tus idees. |
| Con visión de futuro | 9 | Siempre te adelantas a los acontecimientos |
| Proactiva (“hacer que las cosas pasen”) | 9 | Lo que se propone lo intenta ejecutar. |
| Flexible, me adapto a los cambios | 9 | Intentas que los cambios sean favorables. |
| Confianza en mí misma/o | 8 | Tomas las decisiones, confiando en que la decisión es la correcta |
| Tenacidad o perseverancia | 7 | En las cosas que te gustan eres muy perseverante y en lo que no te llena no. |
| Responsable | 8 | Dependiendo de que aspectos de la vida eres más responsable que otros. Por ejemplo en los estudios y en tu trabajo te pondría un 10 pero en otros aspectos te pondría menos nota. |
| Autodisciplinada | 6 | Porque en unos aspectos eres autodisciplinada: trabajo, estudios, etc. Pero en otras tareas no lo es tanto |
| Sentido crítico | 7 |  |
| Tolerancia a la incertidumbre | 2 | No le gusta no saber las cosas |
| Tolerancia a la frustración | 3 | Te enfadas cuando te frustras |
| Aguanto la presión | 6 | Porque en situaciones de estrés procuras mantener la calma |
| Acepto las críticas | 6 | Porque no siempre estás de acuerdo con las críticas. |
| Capacidad de negociación | 5 | Porque a veces quieres imponer tu voluntad más que negociar. |
| Empática | 10 | Porque intentas comprender a los demás y ponerse en su lugar |
| Cooperadora | 5 | Porque a veces no realizas las tareas de casa. |
| Comunicadora | 10 | Pues intentas que los demás comprendan lo que estás explicando |
| Asertiva | 6 | Porque a veces puede ser más agresiva a la hora de hablar que otras veces. |
| Líder | 8 | Porque tienes dotes de mando. |
| Competitiva | 5 | Porque eres más cooperativa que competitiva. |
| Planificadora, organizada | 2 | Porque en tu orden hay un caos. |
| Entusiasta | 8 | Te entusiasma todo lo nuevo |
| Optimista | 9 | Porque ves la vida de una manera feliz |
| Decidida (muestro seguridad y determinación al tomar decisiones) | 10 | Eres rápida en pensar lo que tienes que hacer. |
| Afán de superación | 10 | Porque intentas superarte en todos los aspectos de la vida (menos en la organización) |
| Autocontrol | 8 | Porque en situaciones el autocontrol de no expresar abiertamente lo que estás pensando para no herir a los demás. |

* Persona 2: A mi pareja

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CUALIDADES  EMPRENDEDORAS | CÓMO ME VEN LOS DEMÁS  (de 0 siendo menos a 10 lo mejor y por qué) | ¿Por qué?  (No hace falta argumentar todo) |
| Creativa | 5 | No te veo una persona creativa, te veo más una persona que admira el arte, más que crear nuevas cosas. |
| Innovadora | 6 |  |
| Autónoma, independiente |  | En el ámbito laboral y de estudios sería un 8 y en el ámbito social un 5 o 6 |
| Con iniciativa | 8 | Socialmente siempre se te ocurren planes, siempre estás haciendo cosas |
| Con visión de futuro | 7 | Sabes lo que quieres en un futuro |
| Proactiva (“hacer que las cosas pasen”) |  | Laboral en los estudios 7/8 y en lo socialmente un 5/6 hay que acompañarte para que pase |
| Flexible, me adapto a los cambios | 8/9 | Me adapto a los cambios de la pareja |
| Confianza en mí misma/o | 7 | Socialmente tienes más confianza que laboralmente |
| Tenacidad o perseverancia | 7 | Al final siempre consigues lo que te propones, un ejemplo es el fp |
| Responsable | 9 | Eres responsable con tus estudios, con tu gente, con tu familia |
| Autodisciplinada | 4 | No tienes fuerza de voluntad, te pueden las tentaciones como, por ejemplo: no tienes tele en tu cuarto porque si no estudiarías |
| Sentido crítico | 7 |  |
| Tolerancia a la incertidumbre | 9 | No te he visto ansiosa o mal por no saber que te pasará dentro de 4 días. |
| Tolerancia a la frustración | 3 | Te frustras tremendamente fácil por cosas que para mí son una tontería y para ti son una montaña. La semana pasada, por ejemplo: no te enterabas de lo que estaban dando y no te das tiempo a ti misma para a aprender |
| Aguanto la presión | 2 | No aguantas nada la presión, Laboralmente enseguida que tenías presión ya te abrumabas |
| Acepto las críticas | 4 | Creo no llevas bien que hablen de ti o que hablen a tus espaldas. |
| Capacidad de negociación | 9 | Te viene de familia. En negociación social siempre gano yo (Gabi) |
| Empática | 6 | A veces eres muy egoísta y no te pones en mi lugar para nada |
| Cooperadora | 7 | Cuando te he pedido algo te he ayudado |
| Comunicadora | 7 | Todo lo que te pasa me lo cuentas, no eres una persona callada |
| Asertiva | 4 | No sabes hablar, sabes que quieres decir, pero en situaciones de estrés no sabes hablar. |
| Líder | 3 | No has sido líder nunca, tu perfil siempre has sido de seguidora. Y estás cómoda en el perfil de seguidora. |
| Competitiva | 5 | No tienes espíritu competitivo, el justo y necesario, no te gusta perder. Si compites en algo no te vas a morir si no gana. |
| Planificadora, organizada | 0 | No eres nada organizada, te encanta que te broten los planes en la cara, y no tienes orden en tu vida. |
| Entusiasta | 9 | Te hace ilusión las cosas, te entusiasma cuando vamos de viaje, cumplir metas |
| Optimista | 7 | Te consideras tienes una visión optimista de la vida |
| Decidida (muestro seguridad y determinación al tomar decisiones) | 4 | No tienes seguridad en ti misma y por lo tanto tampoco tomas decisiones y prefieres que decidan por ti. |
| Afán de superación | 8 | Quieres crecer en todos los ámbitos: laboralmente, socialmente, te quieres superar a ti misma |
| Autocontrol | 4 | Coges algo que te entusiasma y no lo sueltas hasta que te dicen basta |

* Persona 3: Una amiga que hacemos charlas bastante profundas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CUALIDADES  EMPRENDEDORAS | CÓMO ME VEN LOS DEMÁS  (de 0 siendo menos a 10 lo mejor y por qué) | ¿Por qué? |
| Creativa | 6 | Es una faceta tuya que no hemos tocado mucho, pero en cuanto a proyectos y diseños te esfuerzas en hacerlo diferente |
| Innovadora | 8 | Te encanta probar cosas nuevas, te apuntas a todo lo que puedas. |
| Autónoma, independiente | 8 | Emocionalmente eres un poco más dependiente, pero vives tu vida según lo que tu quieras. |
| Con iniciativa | 8 | Te apuntas a un bombardeo si hace falta. |
| Con visión de futuro | 7 | Quieres segur un estándar y te proyectas siempre de cara al año que viene y a algo que te de estabilidad. |
| Proactiva (“hacer que las cosas pasen”) | 6 | Quieres hacer muchas cosas, pero me da la sensación que te puede la pereza. |
| Flexible, me adapto a los cambios | 7 | Puedes con los cambios, nunca he visto que te asustaran, aunque a veces te he visto más o menos preocupada. |
| Confianza en mí misma/o | 7 | Confías en todo lo que haces y en qué todo se va a dar bien |
| Tenacidad o perseverancia | 7 | Por tus narices vas a lograr todo lo que te propongas, pero sabes retirarte a tiempo de lo que no funciona contigo. |
| Responsable | 6 | Se hace responsable de todo lo que está bajo su control y de las consecuencias de sus actos. |
| Autodisciplinada | 5 | Te cuesta mucho centrarte y recordar lo que has planificado. |
| Sentido crítico | 8 | Aportas varias perspectivas |
| Tolerancia a la incertidumbre | 4 | Según tú no puedes estar sin saber que va a pasar, pero yo sí que te he visto en el limbo y tampoco ha sido para tanto. |
| Tolerancia a la frustración | 6 | Cuando algo no te sale bien, no te he visto mal, creo que es normal que no nos siente bien lo que no nos sale bien, pero no haces un drama de eso. |
| Aguanto la presión | 5 | No te he visto llevar muy bien la presión, pero tampoco te he visto hacer un drama. |
| Acepto las críticas | 6 | No haces un drama, pero no te gusta cuando alguien te dice algo diferente a lo que tú piensas. |
| Capacidad de negociación | 6 | Nunca te he visto negociar, pero me imagino que se te da como a todos los seres humanos, regular. |
| Empática | 8 | Te pones en el lugar de los demás, y actúas según la situación lo requiera. |
| Cooperadora | 7 | No te he visto en la situación de cooperar con nada, pero eres amable, aunque un pelín controladora. |
| Comunicadora | 6 | Sabes hacer entender tu punto de vista, aunque a veces cuesta entenderte porque te trabas. |
| Asertiva | 6 | Pues igual que la explicación anterior, aunque conmigo a veces has soltado comentarios que estaban fuera de lugar. |
| Líder | 6 | Creo que se te da regular llevar a un grupo de gente porque te paras a pensar en cómo quieren hacer los demás las cosas y a veces no te impones. |
| Competitiva | 8 | Mucho, siempre quieres hacerte notar |
| Planificadora, organizada | 5 | Al menos en tu vida social, y en cuanto a estudios no te he visto bien organizada. No tienes un buen sistema |
| Entusiasta | 8 | Todo te entusiasma, pero también te puede la pereza |
| Optimista | 8 | Siempre intentas ver lo bueno e toda situación y persona |
| Decidida (muestro seguridad y determinación al tomar decisiones) | 8 | Siempre te he visto segura y decida con todo lo que has cho en la vida y nunca te has arrepentido de nada ni te has cuestionado. |
| Afán de superación | 7 | Buscas mejorar en todo lo que puedes. |
| Autocontrol | 7 | Sabes comportarte en todas las situaciones, solo te descontrola cuando te entran ataques de risa. |

COMPARACIÓN Y CONCLUSIÓN:

Compara las respuestas y reflexiona con detenimiento. Ahora intenta redactar una conclusión sobre cómo te ves tú y cómo te ven los demás.

Depende de la persona me ven de una manera u otra. Por ejemplo, mi madre tiene una autoestima bastante baja y me ve que tengo una autoestima y confianza en mi misma mayor que la suya. Si que es verdad que soy una persona muy desordenada y todos concuerdan con eso. Tanto mi madre como mi pareja han visto la peor faceta de mi cuando me estreso y tengo frustración y no me salen las cosas, cosa que en realidad creo que a nadie le gusta, en mi caso yo me agobio. Creo que puedo mejorar en muchas cosas aunque hablando con mi pareja si que es verdad que me dijo que siempre intento mejorar en las cosas. También considero que me moldeo un poco a la persona y que si que es verdad que a veces me siento cómoda en la posición de seguidora, más que líder.

1. **DESTREZAS.**

a) ¿Qué aprendiste a hacer en.… ?

* Experiencia laboral anterior en el ámbito de tu familia profesional.
* Experiencia laboral anterior en otros ámbitos.
* Prácticas en empresas.
* Otros trabajos no retribuidos o participación en asociaciones, etc.
* Destrezas adquiridas con la formación.
* Destrezas relacionadas con la conducción de vehículos, manejo de equipos, práctica de deportes, trabajos manuales, etc.
* Otros.

Yo creo que en general he ido adquiriendo varias destrezas a lo largo de mi carrera profesional, aunque empecé trabajando en empresas de turismo, siempre han sido empresas dedicadas a ofrecer tecnología a otras empresas turísticas entre las diferentes destrezas:

* Capacidad de aprender y formarme de manera rápida, me adapto muy bien a las nuevas tecnologías.
* Creatividad e innovación: gracias a la empresa en la que estuve me permitían aportar ideas que finalmente se llevaban a cabo.
* Tengo un alto pensamiento creativo.
* Me gusta sentir estrés y tensión porque siento que soy más productiva y en caso de no sentir ese estrés siento que no estoy produciendo lo suficiente.
* Capacidad de empatía y comprensión hacía al cliente, quizá demasiada puesto que me cuesta mucho decir que no por el miedo a que el cliente se enfade conmigo.
* Me considero una persona proactiva y que le gusta realizar un autoconomiento de cosas que no sé, por ejemplo, si no me pueden ayudar en ese momento, me busco un poco la vida para encontrar una solución.

Utiliza estos puntos como guía para listar y organizar cuáles son tus destrezas, qué cosas sabes hacer.

b) Marca aquellas actividades para las que tienes más habilidad

􀂆 Pensar

􀂆 Dar órdenes

􀂆 Crear

􀂆 Investigar

􀂆 Dirigir

􀂆 Diagnosticar

􀂆 Organizar

􀂆 Planificar

􀂆 Obedecer

􀂆 Hablar en público

􀂆 Supervisar

􀂆 Coordinar

􀂆 Trabajo manual

􀂆 Negociar

􀂆 Resolver problemas

􀂆 Realizar tareas sencillas

􀂆 Gestionar

􀂆 Administrar

􀂆 Trabajo intelectual

􀂆 Controlar

􀂆 Asesorar

􀂆 Educar

􀂆 Ayudar a los demás

􀂆 Estudiar

􀂆 Relacionarme

􀂆 Escuchar

􀂆 Motivar

􀂆 Diseñar proyectos

c) ¿Cómo valoras...? (valora de 0 a 10 y explica el por qué de tu valoración)

* Tus capacidades intelectuales

6 o 7 no lo sabemos todo y muchas veces puede venir alguien a ayudarte a pensar de una manera diferente cuando estás atascado.

* Tus habilidades sociales (para tratar con personas, si eres tímida, asertiva, agresiva, etc)

7

Yo creo que soy una persona un poco pasivo agresiva, a veces intento imponer más que dialogar o convencer, como ya he dicho antes, me cuesta mucho decir que no al cliente para que no se enfade. Y muchas veces me cuesta decir las cosas que me molestan en el momento y argumentarlas. Es después cuando llego a casa que me doy cuenta de las cosas o pienso que podría haber dicho las cosas de una manera u otra.

* Tu capacidad de comunicación (de transmitir a los demás)

6

Yo creo que depende de lo que quiera transmitir. Muchas veces me pasa que pienso una cosa en mi cabeza y lo repito un montón de veces y me sale de otra manera totalmente diferente a lo que había pensado, me ha pasado que en conferencias hacer una pregunta y que el entrevistado me responda con algo totalmente diferente a lo que yo quería que me respondiese.

* Tu capacidad de concentración y memoria

7

Depende, si el móvil está cerca, la concentración es nula, pero cuando me centro, me concentro muchísimo. En cuanto a memoria, me ha pasado de irme de viaje con amigos de mi hermano y que al año siguiente uno de ellos me parase y no saber quien era y tener que preguntarle y pasar mucha vergüenza. O que me salude gente que no tengo ni idea de quien es.

* Tu capacidad para trabajar en equipo.

7

Yo creo que si me definen muy bien las tareas que tengo que hacer asumo un rol bastante sumiso y lo realizo y lo prefiero, pero en el momento en que no hay nadie que tiene una iniciativa y el equipo está sin un líder, creo que me impongo un poco y soy bastante mandona… Pero también me gusta realizar el trabajo sola sin ningún equipo, pero soy consciente de que eso es imposible.

* Tu autocontrol

5

Depende un poco la situación. Por ejemplo, yo necesito que me quiten el móvil para no estar pendiente todo el rato y no estar mirando Instagram o Facebook. También tengo autocontrol en según que momentos no decir que cosas, pero en otros momentos soy muy brusca y digo lo que pienso sin pensarlo primero.

* Tu capacidad para adaptarte a entornos nuevos

8

Yo creo que soy bastante buena en adaptarme en nuevos entornos, es decir, me he cambiado a tres empresas diferentes y siempre he tenido buen rollo con mis compañeros y he aprendido las funciones de mi trabajo de manera rápida. Si que es verdad, que de pequeña cuando tenía 10 años me cambiaron de colegio en 5 de primaria y para mi fue un poco traumático porque estaba muy a gusto con los amiguitos que tenía en el colegio antiguo y tuve una adaptación muy mala al nuevo colegio (pase de un colegio que en clase éramos 15 niños a 30 personas y no sé cuántas letras con niños de la misma edad que yo) que luego en primero y segundo de la eso conseguí tener el grupo de amigas. Pero en tercero y cuarto de la eso lo pasé muy mal porque de ese grupo de amigas todas repitieron e hicieron nuevos amigos y yo no me adapté muy bien a la nueva clase. Quería ir con las chicas populares, pero ellas no me querían a mi porque me veían como una friki, de hecho, sufrí bulling en tercero de la eso y yo creo que eso a día de hoy no lo he superado, es como algo que tengo ahí. La gota que colmo el vaso fue cuando en bachiller me volvió a tocar con ese grupo que decidí cambiar la situación, me negué a ir con esa clase y el jefe de estudios cuando se lo decía llorando que me cambiase me dijo que si encontraba a alguien que quisiera cambiarse a la clase donde yo estaba, aceptaría el cambio. Y así hice. Y creo que en ese momento empecé a cambiar un poco a mejor mi personalidad.

* Tu capacidad de aprender cosas nuevas

8

Yo creo que aprendo bastante rápido y si hay documentación y me enseñan bien lo aprendo enseguida.

* Tus capacidades físicas (fuerza, motricidad, resistencia, aspecto físico).

5

No soy muy deportista, soy delgada y resistencia muy poca. De vez en cuando voy a clases dirigidas en Germans Escales y hay muchas mujeres jubiladas que tienen más resistencia, fuerza y mayor motricidad que yo.

* Tu capacidad de observación.

6

Depende un poco de la situación, a veces si que pongo los 5 sentidos para las cosas que me interesan y otras puede pasar cualquier cosa delante mía que no me doy ni cuenta.

* Tu capacidad de razonamiento lógico.

6

Depende de algunas cosas soy un poco cabezota y no veo la lógica en algunas cosas y en otras sí.

* Tu capacidad de empatía y de captar las necesidades de los demás.

7

Yo creo que sí que soy empática y que me pongo en el lugar de la otra persona.

d) ¿Tienes habilidades específicas como...? Califícalas entre 1 (grado mínimo de habilidad) y 3 (grado máximo de habilidad).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| HABILIDAD | 1 | 2 | 3 |
| 1- Habilidad mecánica o manual (dibujar, modelar, ajustar, cortar, etc.) |  |  |  |
| 2. Habilidades para el atletismo y para actividades al aire libre (nadar, navegar, cultivar, coordinar manos y visión, etc.) |  |  |  |
| 3. Habilidad para los detalles y para acabar bien las cosas (ordenar, organizar, tabular, combinar, etc.) |  |  |  |
| 4. Habilidades para el manejo de cifras, números y control de gastos (recordar cifras, calcular, explicar, valorar, etc.) |  |  |  |
| 5. Habilidades para influir en los demás y para persuadir a las personas (inspirar confianza, juzgar, animar, convencer, etc.) |  |  |  |
| 6. Habilidades manipulativas y dinámicas (tocar música, tener sentido teatral, hacer reír a la gente, etc.) |  |  |  |
| 7. Aptitudes lingüísticas, de lectura y de escritura (narrar, componer, leer, redactar, resumir, etc.) |  |  |  |
| 8. Aptitudes para enseñar, ayudar, educar (informar, mostrar, aconsejar, facilitar, solucionar, servir, etc.) |  |  |  |
| 9. Aptitudes artísticas, creativas e innovadoras (imaginar, renovar, crear, investigar, descubrir, analizar, etc.) |  |  |  |

e) A modo de síntesis del apartado 2, ¿en qué habilidades / destrezas destacas más?:

* Soy creativa
* Dinámica
* Me encanta el trabajo manual
* Pasivo-agresiva

1. **MIS CONOCIMIENTOS:**

¿Qué cosas sabes?, ¿qué provecho les has sacado a los conocimientos obtenidos en tus estudios, formación o experiencia laboral o extralaboral?, ¿en qué ámbitos de conocimiento tienes mejor rendimiento?

* Conocimientos específicos sobre mi ámbito profesional.

En las empresas que he trabajado vendían tecnología turística a las empresas, pero no he llegado a tocar nada de código en estas empresas. Sabía como funcionaba la parte del cliente/usuario.

* Conocimientos en otros ámbitos.

Al haber estudiado la carrera de turismo conozco el sector y cómo funciona el sector turístico. Sobre todo aquellas empresas que venden motores de reservas.

* Conocimientos del sector económico y/o comercial.

He asistido a ferias del turismo y he comercializado y presentado la herramienta tecnológica donde trabajaba a numerosas personas de alrededor del mundo. Además en una de las empresas que trabajaba he realizado llamadas a puerta fría a numerosos hoteles para comercializar el producto.

Tengo conocimientos de negociación, pero no es lo mío. Y sé contar la caja de un negocio.

* Formación técnica / humanística en general.
* Conocimientos adquiridos por medio de autoaprendizaje o a partir de la práctica de aficiones o deportes.

Realicé pool dance durante tres o 4 meses y se subirme a una barra y hacer alguna figura.

* Conocimiento del catalán y el castellano.

Alto, con el catalán lo que me pasa es que me cuesta mucho escribirlo correctamente y nunca he sabido colocar bien los acentos.

* Conocimiento de lenguas extranjeras.

Ingles alto, de pequeña fui a un colegio privado inglés y luego en la carrera hice varias asignaturas en inglés y me fui de erasmus a Bruselas.

* Conocimientos de informática.

Alto, estoy haciendo una formación profesional de informática.

1. **CIRCUNSTANCIAS PERSONALES Y SOCIALES.**

¿Cuáles de estos factores pueden influir sobre tu carrera laboral? Reflexiona en qué sentido y por qué.

* Edad.

26

* Sexo.

Femenino

* Apariencia física.

Delgada, pelo moreno, ojos morenos y con ojeras, labios finos, piel blanca

* Provenir de otro país o de otra cultura, con una lengua diferente.

No

* Tu situación familiar.

Mis padres están separados, pero no divorciados, un drama que me llevo al psicólogo por culpa de mi padre.

* Tu situación económica.

Normal, estable

* Tu red de apoyo social y familiar.

Muy buena.

* La ubicación geográfica.

Palma de Mallorca

* Carencia de experiencia.

Tengo experiencia en el sector turístico, en concreto en empresas tecnológicas.

* Tener alguna discapacidad física o sensorial.

Ninguna.

* Sufrir algún problema psicológico (por ejemplo, trastornos de ansiedad) o problemas de salud.

He tenido ansiedad y soy un poco ansiosa.

* La situación económica general.

Estable.

* Cambios sociales y tecnológicos.

Los llevo bien. A veces quizá no entiendo como un niño puede pasarse horas mirando una plataforma de streaming viendo a una única persona hablar

* Otros que consideres relevantes.

1. **MOTIVACIÓN Y VISIÓN DEL TRABAJO.**

a) Mis creencias sobre el trabajo:

Indica si las afirmaciones siguientes son verdaderas o falsas para ti:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| UN TRABAJO ME APORTARÁ LA POSIBILIDAD DE... | V | F |
| 1. Llenar un vacío | V |  |
| 2. Oponerme a mis padres |  | F |
| 3. Hacer cosas que me interesen | V |  |
| 4. Aprender a vivir en sociedad | V |  |
| 5. Ser una persona productiva | V |  |
| 6. Poner en práctica mis competencias | V |  |
| 7. Responder a la obligación de trabajar | V |  |
| 8. Superarme a mí misma/o | V |  |
| 9. Ayudar a los demás | V |  |
| 10. Gozar de una seguridad | V |  |
| 11. Ser independiente | V |  |
| 12. Participar en los retos económicos de la sociedad | V |  |
| 13. Satisfacer a mis padres que se han sacrificado por mí | V |  |
| 14. Tomar iniciativas | V |  |
| 15. Sentir que he triunfado |  | F |
| 16. Poder disfrutar del tiempo libre | V |  |
| 17. Ser verdaderamente una persona adulta | V |  |

Síntesis: una vez reflexionadas tus respuestas, ¿qué importancia le das a tu futuro trabajo y por qué?

Desde pequeña siempre me han enseñado que hay que hacer lo que te gusta y trabajar de ello por lo que para mi el trabajo es muy importante. Me gusta el llegar a casa y sentirme cansada porque he hecho un buen trabajo o que he estado currando de lo lindo. Me gusta sentirme una persona productiva y sentirme completamente llena. El no trabajar de lo que te gusta te amarga y no vas con ilusión a trabajar. Y la ilusión de ir a trabajar es lo más importante.

b) Marca las condiciones en que te gustaría trabajar:

􀂆 Trabajo individual

􀂆 Contacto con el público

􀂆 Trabajo sedentario

􀂆 Lejos de casa

􀂆 Jornada completa

􀂆 Jornada intensiva

􀂆 Horario flexible

􀂆 Con responsabilidades

􀂆 Con personas desconocidas

􀂆 Tareas fijas y claras.

􀂆 Salario mínimo interprofesional

􀂆 Trabajo en equipo

􀂆 Sin contacto con el público

􀂆 Trabajo con desplazamientos

􀂆 Cerca de casa

􀂆 Media jornada

􀂆 Jornada partida

􀂆 Turnos

􀂆 Sin responsabilidades

􀂆 Con personas conocidas

􀂆 Tareas iniciativa propia

􀂆 Muy por encima del salario mínimo interprofesional

c) En el caso de que te propusieran la opción de montar un negocio, ¿con cuáles de estas motivaciones te sentirías más identificada/o y con cuáles menos? ¿Por qué? (si consideras que falta alguna opción, añádela)

* 1. Estar en el paro.
  2. Insatisfacción con la empresa/jefes.
  3. No depender de ningún jefe.
  4. Libertad de horario / vacaciones.
  5. Ganar más dinero.
  6. Recuperar patrimonio perdido.
  7. Demostrar algo a los demás o a uno mismo.
  8. Hacerse rico.
  9. Romper con el modo de vida previo.
  10. Contribuir el desarrollo de la región.
  11. Satisfacción personal.
  12. Dedicarse a un tema que gusta.
  13. Continuar con el negocio familiar.

**PUNTOS FUERTES Y DÉBILES: ¿TENGO ESPÍRITU EMPRENDEDOR?**

A partir del análisis de tus competencias (actitudes, habilidades y conocimientos), de tus circunstancias y de tus motivaciones laborales, recoge en la siguiente tabla tus puntos fuertes y débiles (al menos 15-20), pensando en si tienes una actitud general de persona emprendedora.

|  |  |
| --- | --- |
| PUNTOS FUERTES | PUNTOS DÉBILES |
| * Alegre * Extrovertida * Sociable * Enérgica * Optimista * Cálida * Pacífica * Cooperadora. * Aprendo rápido * Inglés hablado y escrito * Dinámica | - desordenada  - impuntual  - individualista  - Poco tolerante a la frustración  - Poco tolerante a la presión.  - Poca capacidad de negociación  - Dificultad para decir que no a un cliente.  - Dificultad para expresar correctamente lo que quiero decir. |

¿Cómo crees que este perfil puede influir en tus estudios actuales? ¿Y en tus posibilidades de encontrar trabajo en una empresa? ¿Y en tus posibilidades para montar con éxito una empresa?

Yo creo que de primeras causo buena impresión. Soy una persona extrovertida que no tiene ningún problema para hablar de sus experiencias laborales y a veces soy un libro abierto. En cuanto a mis posibilidades de encontrar trabajo en una empresa, depende de varios factores. Yo siempre utilizo la vía de contactos para poder acceder a la empresa que me interesa y por ahora siempre me ha funcionado.

En cuanto a montar una empresa de éxito, he jugado a juegos estilo “los Sims” de crear grandes ciudades o crear tu propio negocio y siempre acabo en bancarrota porque no sé gestionar los gastos y los imprevistos. Además, el factor que me cueste decir que no a un cliente es clave y tener poca tolerancia a la frustración y la presión puede perjudicar a los demás que trabajan alrededor mío. No es lo mismo mandar que ser mandado y quien manda tiene mucha presión.

1. **MIS PUNTOS DÉBILES: ¿PUEDO MEJORARLOS?**

El ejercicio que vas a iniciar a continuación tiene el objetivo de identificar las causas de tus puntos débiles y las acciones que emprenderás para mejorar. ¿Qué tendrías que mejorar, especialmente si la vida te llevase a montar una empresa?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PUNTOS DÉBILES | CAUSAS | ACCIONES PARA MEJORAR |
| * Organización/Planificación. * Decir que no al cliente. * Baja tolerancia a la frustración. * Baja tolerancia a la presión. * Impuntual * Poca capacidad de negociación * Dificultad para expresar lo que quiero decir. | * Soy muy desordenada desde que era pequeña, nunca he tenido una rutina de dejar las cosas en su sitio y muchas veces recurro a los demás para que me ayuden a encontrar las cosas que he perdido en mi propio caos. * Yo creo que es causado por la inseguridad que tengo o no tener conocimientos con exactitud de la herramienta que estoy exponiendo al cliente. Siempre necesito que alguien me respalde para estar segura al 100%. * Me estreso muy rápido si no consigo mi objetivo. * Mi desempeño se deteriora en situaciones de mucha presión, tanto sea por los tiempos o por imprevistos de cualquier índole: desacuerdos, oposición, diversidad. * Muchas veces me pasa que me confió mucho en el tiempo y pienso que en media hora estaré lista y no tengo en cuenta los imprevistos. * En este punto, me pasa que la vergüenza me puede más. Pero muchas veces saco pecho y negocio un poco. Pero luego lo comparo con otras personas y no sirvo para regatear. * Muchas veces me pasa que aunque lo pienso mucho mi pregunta me sale rana y digo algo que no tiene sentido. A día de hoy no sé como solucionarlo. Yo creo que es porque me cuesta mucho estructurar las palabras y ser coherente con lo que digo. A veces se me olvida incluso las palabras que quiero decir o referir. | * Escribir donde he dejado las cosas, dejar de ser multitasking y hacer pequeños listados de cosas que hacer. Plantearme metas y objetivos, entre otras cosas. * Mejorar la confianza y el conocimiento de lo que estoy exponiendo. No tener miedo a decir que no.  Cambiar mi actitud hacia la no consecución de mis metas y practicar más el aguante de frustración.  * Puede ir muy bien para bajar la tolerancia a la presión realizar ejercicios de relajación tipo yoga o realizar actividades físicas. * Configurar alarmas para recordarme a la hora que debo salir funciona de vez en cuando y ser consciente del tiempo debería ser una solución. * Mejorar la confianza. Negociar es como ligar. Si no confías en que te van a bajar el precio, nunca te lo bajaran. * Como soluciones he encontrado leer en voz alta, cosa que siempre me ha dado mucha vergüenza desde pequeña porque siempre trababa y pasaban al siguiente. A veces no hago pausas y debería hacerlas. |

1. **MIS PUNTOS FUERTES: VOY A HABLAR BIEN DE MÍ.**

Por último, tienes que redactar un resumen de tu perfil personal y profesional (aprox. 10-12 líneas), una especie de “carta de recomendación” escrita en primera persona. Procura reflexionar sobre cómo sacar partido a tus puntos fuertes. ¡Tienes que venderte!!

Soy una persona proactiva que le encanta tener nuevas experiencias cada día. Aprendo rápido e intento ser independiente a lo que se refiere mi trabajo lo más rápido posible para poder empezar a realizar mis funciones en el puesto de trabajo. Me considero una persona muy optimista que ve el lado bueno de las personas y antes de juzgar considero que se debe saber todas las versiones de una historia, aunque a veces eso no es posible. No tengo problemas a la hora de hablar con gente nueva puesto que soy muy extrovertida e intento caer bien a las personas. Si necesitas alguna cosa siempre estoy para echarte una mano, aunque a veces si que es verdad que me puede la pereza o no está en mi mano que pueda ayudarte.

**VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD REALIZADA**

En este apartado, puedes hacer sugerencias, aclaraciones, comentarios, críticas, etc.

En el apartado de preguntas a familiares y a amigos al final todo el mundo me decía que era muy largo, quizá lo suyo sería dividirlo un poco o hacerlo más corto puesto que se me quejaban. Creo que también sería interesante ver como se ven ellos en el autoanálisis ya que según como se ven ellos a veces puede variar la opinión que tienen de nosotros.