



Problema Lab 02

Coaching Laboral

IDENTIFICA TUS PROPIOS VALORES

En este lab, queremos que comprendas la importancia que tiene el **autoconocimiento** a la hora de buscar empleo, y cómo este puede convertirse en un **valor diferenciador**. Para ello, tendremos que aplicar lo aprendido sobre nosotros mismos y embarcarnos en ese largo crucero que es autoconocernos.

Vamos a proponer una serie de ejercicios cuyas respuestas pueden influir positivamente en la etapa de búsqueda y desarrollo profesional.

Objetivos de este ejercicio

El objetivo final de esta práctica es obtener un perfil profesional propio, basado en tu personalidad y los siguientes factores que la determinan:

1. **Tus valores principales.** Estos te guiarán a la hora de tomar decisiones en el proceso de búsqueda de empleo.
2. **Los rasgos predominantes de tu personalidad.** Te permitirán identificar cuáles son tus características personales, es decir, aquellas que prevalecen y son más estables.
3. **Tus fortalezas.** Hay que identificar las cualidades más sobresalientes y tratar de usarlas a lo largo del camino

(por ejemplo, en el momento de crear un currículum o en una entrevista de trabajo).

4. **Tus áreas de mejora.** Se trata de las habilidades o tareas que te resultan más complicadas de manera innata, pero que si las trabajas podrías mejorarlas.

A continuación, te explicamos los pasos que debes seguir para realizar esta práctica.

Descripción de la actividad

Es el momento de aplicar lo aprendido sobre ti mismo y empezar a trabajar el autoconocimiento. Para ello, te proponemos que **definas tus valores e identifiques tus rasgos de personalidad**. Así podrás definir también tus objetivos con claridad y transmitirlos a las empresas.

1. Comienza **definiendo tus valores**. Recuerda que son cualidades que resaltan en cada persona y que, a su vez, la llevan a actuar de una manera u otra. Para este primer reto te pediremos algo relativamente sencillo...

- Coge papel y boli, busca un momento tranquilo y trata de responder de la manera más franca posible a las tres preguntas del cuadro de texto destacado en este documento.

- Haz un listado de palabras con cada respuesta. Te ayudará ponerlas en columnas para luego seleccionar las más importantes para ti.
- Una vez hayas respondido a las tres preguntas, quédate con 5 valores y anota el significado de cada uno de ellos.

Estas son las tres preguntas que debes responder, ¡anota!

a) ¿Qué es lo más importante para ti?

b) ¿Qué te hace enfadar o te saca de quicio? (En este caso, lo contrario es el valor; por ejemplo, si te hacen enfadar los gritos y las malas maneras, puede que uno de tus valores sea el respeto).

c) Ahora, piensa en la persona que más admiras. ¿Qué es lo que te llama la atención de esa persona?

Con estas respuestas, selecciona los cinco valores principales y no olvides anotar su significado. Quédate con ellos, ya que son una brújula que te orientará a la hora de tomar decisiones.

2. A continuación, **identifica tus rasgos de personalidad**. Para lograrlo, te invitamos a que realices el siguiente ejercicio:

- Si tuvieses que escoger tus cinco características principales, ¿cuáles serían?
- Ahora, repite esta pregunta a tres personas cercanas a ti, que te conozcan bien. Pídeles que te escriban las características que mejor te definen.
- Compara si encuentras similitudes entre las respuestas de los demás y las tuyas.

Una vez hayas hecho este ejercicio, puedes ir un paso más allá. Como sabes, los rasgos de personalidad se tienen muy en cuenta a la hora de seleccionar a una persona para un puesto de trabajo. De hecho, algunas compañías se basan en los test de personalidad para recabar más información sobre el perfil de la persona.

Uno de los test más populares y utilizados es el **DISC**, que se basa en medir el estilo de comportamiento del sujeto ante determinadas situaciones, realizando un informe conductual.

Así que te animamos a responder al test DISC y que compares tus respuestas anteriores con las que obtengas en esta prueba. Te dejamos el enlace para que puedas realizarlo: <https://miperfildisc.com/test>

Formato de entrega

Sube al campus un documento en formato .pdf o .docx que contenga tus cinco valores, su significado, tus cinco rasgos de personalidad predominantes y el resultado del DISC. De manera opcional, puedes añadir tu propio plan de mejora, reflexionando sobre los resultados que has obtenido.

Criterios de corrección

Por último, a la hora de autoevaluar el ejercicio, ten cuenta que lo más importante es que te sea útil para ti. Tus respuestas te serán de utilidad de cara a los siguientes labs, por lo que es imprescindible que completes todos los apartados.

Descubrirás en cada parada de este viaje cómo vas a ir sumando conocimiento sobre ti mismo/a para llegar a la entrevista profesional con seguridad, sabiendo qué quieres realmente y con qué argumentos puedes avalar tus fortalezas.



[Qualentum.com](https://www.qualentum.com)