

PROMETEO

# Unidad 9: Mundo laboral y potencial profesional

Itinerario personal para la empleabilidad I

## Sesión 21: Carrera profesional, competencias e itinerarios formativos

La carrera profesional no es una línea recta ni un camino predeterminado. Se construye poco a poco, a partir de las decisiones formativas, las experiencias laborales y las habilidades que cada persona desarrolla a lo largo del tiempo. Hoy, el mercado laboral cambia a un ritmo acelerado debido a la tecnología, la automatización, la digitalización de tareas y la globalización de las empresas. Esto hace que construir una carrera profesional requiera planificación, flexibilidad y estrategias claras.

Cuando hablamos de "carrera profesional" no nos referimos solo al primer empleo o a conseguir un contrato indefinido, sino al conjunto de pasos que permiten evolucionar hacia trabajos de mayor responsabilidad, especialización o satisfacción personal. En esta construcción intervienen varios elementos que debes conocer y gestionar:

- **Formación:** incluye estudios reglados (FP, universidad), cursos complementarios, certificaciones, formaciones online y todo lo que mejora tu cualificación. En un entorno cambiante, la formación continua deja de ser opcional y se convierte en una necesidad.
- **Experiencia:** prácticas, trabajos temporales, empleos estables, voluntariado, participación en proyectos... cualquier vivencia que te permita desarrollar habilidades reales y conocer mejor un sector.
- **Competencias:** abarcan tanto las competencias técnicas (hard skills) como las habilidades blandas o sociales (soft skills). Sin estas últimas, incluso el mejor perfil técnico puede quedar limitado en su crecimiento.
- **Networking:** la red de contactos profesionales. Construir relaciones laborales estables multiplica oportunidades: te permite acceder a información, proyectos, ofertas y recomendaciones.
- **Metas profesionales:** objetivos realistas a corto, medio y largo plazo. Tener metas claras ayuda a tomar decisiones coherentes y a evitar avanzar sin dirección.

En un mercado laboral donde los perfiles híbridos y la adaptabilidad son cada vez más valorados, entender tu carrera como un proyecto en evolución constante es clave. Hoy, la tendencia dominante es el **lifelong learning**: aprender durante toda la vida, actualizando competencias y explorando nuevos caminos profesionales conforme cambia el mercado.

La carrera profesional no se construye solo con títulos o con experiencia; se sostiene sobre la capacidad de aprender, adaptarse y buscar oportunidades alineadas con tus intereses. El potencial profesional surge de combinar formación, experiencia, competencias técnicas y sociales, y una actitud proactiva que permita aprovechar oportunidades incluso en entornos laborales inciertos.

# Esquema visual

## Formación

Estudios reglados,  
certificaciones, formación  
continua

## Metas Profesionales

Objetivos a corto, medio y  
largo plazo



## Experiencia

Prácticas, empleos,  
proyectos, voluntariado

## Competencias

Hard skills, soft skills,  
habilidades transversales

## Networking

Red de contactos  
profesionales

### Explicación del esquema

El esquema representa los elementos clave de la carrera profesional en un ciclo continuo, donde cada componente se refuerza con los demás. Las **competencias** se dividen en tres tipos principales: duras (hard skills), blandas (soft skills) y transversales, que determinan la capacidad real de desempeño profesional.



# Caso de estudio

## Indra y el desarrollo del talento joven: cómo combinar competencias técnicas y blandas

### Contexto

Indra, una de las empresas tecnológicas más importantes de España, trabaja en sectores como defensa, transporte, ciberseguridad, consultoría o inteligencia artificial. Su crecimiento constante requiere perfiles con base técnica sólida, pero también con capacidad para trabajar en equipo, comunicarse de forma efectiva y adaptarse a entornos ágiles.

### Estrategia

Para atraer y desarrollar talento joven, Indra apuesta por diferentes itinerarios formativos y programas de incorporación. Muchos de sus perfiles de entrada proceden de **Formación Profesional** en áreas como informática, telecomunicaciones o sistemas microinformáticos. La empresa combina esta base técnica con formación interna para ampliar competencias.

Entre sus prácticas habituales destacan:

- **Programas de talento junior**, que combinan experiencia real en proyectos y formación especializada.
- **Academias internas**, donde los empleados pueden formarse en ciberseguridad, desarrollo de software, metodologías ágiles o análisis de datos.
- **Metodologías de trabajo colaborativo**, que exigen habilidades blandas como comunicación, adaptación y trabajo en equipo.
- **Evaluaciones de competencias** para detectar necesidades formativas y diseñar planes individuales de crecimiento.

### Resultado

El modelo de Indra demuestra que el talento joven se desarrolla mejor cuando se combinan tres factores:

#### Hard skills relevantes

Para un sector tecnológico específico

#### Soft skills efectivas

Que aseguren un buen funcionamiento en equipos multidisciplinares

#### Itinerarios formativos continuos

Dentro y fuera de la empresa

Gracias a esta estrategia, muchos estudiantes de FP acceden a su primer empleo cualificado y continúan ampliando sus competencias dentro de la compañía, lo que refuerza su empleabilidad y acelera su crecimiento profesional.



# Herramientas y consejos

## 1

### Diseña tu propio "mapa de carrera" a 1, 5 y 10 años

Visualizar el futuro te ayuda a identificar qué formaciones necesitas, qué experiencia deberías buscar y qué sectores encajan contigo. Usa herramientas como **Miro**, **Notion** o plantillas de planificación profesional.

## 2

### Elabora tu inventario de competencias duras y blandas

Haz una lista de tus habilidades técnicas (software, idiomas, certificaciones) y sociales (comunicación, organización, resolución de problemas). Identificar las brechas te permite elegir formación adecuada.

| *Herramienta recomendada:* ESCO (clasificación europea de competencias).

## 3

### Construye tu red profesional desde ahora

Participa en ferias de empleo, sigue a empresas en LinkedIn, interactúa con profesionales de tu sector, asiste a jornadas y eventos. El networking no se improvisa: se construye con constancia.

| *Herramienta imprescindible:* LinkedIn.

# Mitos y realidades

✗ **Mito:** "Con un título es suficiente para toda la vida laboral."

→ **FALSO.** El mercado cambia rápido: nuevas tecnologías, nuevas profesiones y nuevas habilidades. La formación continua es imprescindible para mantener la empleabilidad y actualizar competencias.

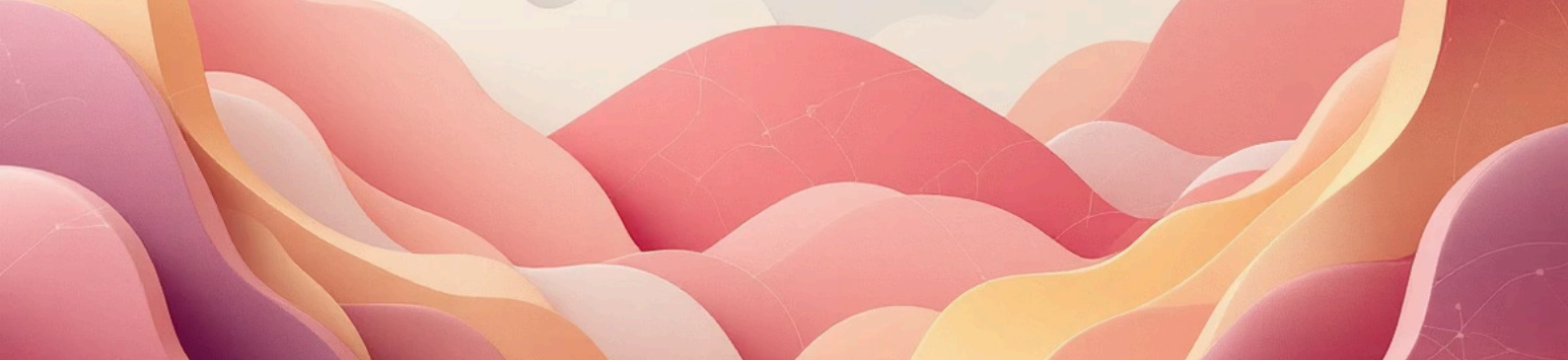
✗ **Mito:** "La carrera profesional es un camino lineal."

→ **FALSO.** Las trayectorias actuales son flexibles: cambios de sector, aprendizaje de nuevas áreas, trabajo por proyectos o transiciones hacia roles distintos. La clave no es seguir una línea recta, sino avanzar hacia metas coherentes.

## 📄 Resumen final

- Carrera profesional = combinación de **formación, experiencia, competencias, networking y metas.**
- Competencias: **duras, blandas y transversales.**
- Indra: ejemplo de integración entre FP, habilidades blandas y formación continua.
- Lifelong learning = imprescindible para la empleabilidad actual.
- El potencial profesional depende de la actitud, la actualización y la planificación.





## Sesión 22: DAFO personal y objetivos profesionales SMART

Para orientar eficazmente una carrera profesional, no basta con acumular formación o enviar currículums. La clave está en **conocerte a ti mismo**, comprender tu posición actual respecto al mercado laboral y establecer un plan de acción realista. Aquí entran en juego dos herramientas fundamentales: el **análisis DAFO personal** y la **definición de objetivos SMART**.

El análisis DAFO, ampliamente utilizado en empresas, también es extremadamente útil a nivel individual. Permite diferenciar entre elementos internos (fortalezas y debilidades) y factores externos (oportunidades y amenazas). Trabajar con esta herramienta te ayuda a ordenar tu pensamiento, evitar percepciones subjetivas o pesimistas y diseñar una estrategia profesional basada en hechos

Este análisis se divide en cuatro bloques:

<b>Debilidades</b> Aspectos internos que necesitan mejora. Por ejemplo, falta de idiomas, poca experiencia, carencias tecnológicas, baja autoconfianza o dificultad para hablar en público. Detectarlas no es un ejercicio de autocrítica negativa, sino un punto de partida para planificar acciones de mejora.	<b>Amenazas</b> Factores externos que pueden dificultar tu avance. Puede ser el desempleo en tu sector, exceso de competencia, cambios tecnológicos o falta de ofertas en tu zona. Identificarlas permite anticiparte y buscar alternativas.
<b>Fortalezas</b> Tus capacidades internas, aquello que te diferencia y aporta valor. Puedes incluir motivación, competencias digitales, responsabilidad, capacidad de aprendizaje rápido o certificaciones técnicas.	<b>Oportunidades</b> Circunstancias externas positivas, como becas, programas de empleo juvenil, digitalización del sector, crecimiento de industrias específicas o ayudas para formación.

Una vez que tomas conciencia de estos cuatro elementos, el siguiente paso es transformar ese análisis en un plan. Aquí cobran sentido los **objetivos SMART**, una metodología ampliamente utilizada en gestión profesional. El acrónimo SMART significa:



### Specific

Específico: el objetivo debe ser claro, concreto y sin ambigüedades.



### Measurable

Medible: debe contar con indicadores que permitan comprobar su avance.



### Achievable

Alcanzable: tiene que ser realista según tu situación actual.



### Relevant

Relevante: debe contribuir a tu proyecto profesional.



### Time-bound

Temporal: debe tener un plazo definido.

Un objetivo como *"Quiero encontrar trabajo"* no es útil porque no orienta acciones ni permite comprobar progreso. En cambio, *"Obtener un empleo como técnico de redes en 12 meses, enviando 10 candidaturas mensuales y mejorando mi inglés técnico"* sí es un objetivo SMART porque te marca un camino concreto y medible.

La combinación de DAFO + SMART transforma una reflexión personal en un **plan profesional estructurado**, con un análisis realista del punto de partida y con metas diseñadas de forma estratégica. Es una herramienta imprescindible para cualquier persona que desee gestionar activamente su futuro laboral.





# Esquema visual

01

## Análisis DAFO Personal

Debilidades, Amenazas,  
Fortalezas y Oportunidades

02

## Definición Objetivos SMART

Específicos, Medibles,  
Alcanzables, Relevantes y  
Temporales

03

## Plan Profesional Estructurado

Estrategia clara basada en  
análisis y metas concretas

### Explicación del esquema

- **El DAFO** aparece como la primera fase, donde se analiza la situación interna y externa.
- **Los objetivos SMART** surgen como consecuencia del DAFO: no se establecen al azar, sino basados en un análisis previo.
- Cada criterio SMART está desglosado para poder aplicarlo de forma independiente.



# Caso de estudio

## Alumno de FP Informática: del DAFO y SMART

### Contexto

Un estudiante de un ciclo formativo de la familia de informática se preparaba para su incorporación al mercado laboral. Aunque tenía buenas competencias técnicas en montaje de equipos, redes y sistemas operativos, era consciente de que el sector exige cada vez más conocimientos especializados y dominio del inglés técnico.

Antes de buscar empleo, realizó un **DAFO personal** para evaluar su situación real.

#### Debilidades

- Nivel de inglés limitado.
- Falta de experiencia en entornos internacionales.
- Escasa confianza en entrevistas en inglés.

#### Amenazas

- Alta competencia en puestos de soporte sin especialización.
- Empresas tecnológicas que exigen certificados de inglés como requisito mínimo.

#### Fortalezas

- Buen dominio de sistemas, hardware y redes.
- Capacidad de aprendizaje rápido.
- Actitud proactiva en formación continua.

#### Oportunidades

- Demanda creciente de técnicos de sistemas y soporte IT.
- Programas de becas y certificados oficiales accesibles.
- Formación online abundante y asequible.

Tras analizar estos elementos, definió un objetivo SMART:

### Resultado

En nueve meses obtuvo el certificado B1, lo que amplió significativamente su empleabilidad. Finalmente, accedió a un puesto de soporte técnico en una empresa multinacional donde el inglés era requisito obligatorio. Su DAFO personal se convirtió en la primera pieza de una estrategia profesional clara y aplicada.

Este caso muestra que el DAFO no es un ejercicio teórico: bien utilizado, genera decisiones y actuaciones concretas que mejoran la empleabilidad.

# Herramientas y consejos

- Sé completamente honesto en tu DAFO personal  
No sirve de nada inventar fortalezas o esconder debilidades. El propósito es tener una visión realista que te permita mejorar. Puedes usar plantillas de **Canva**, **Notion** o Google Docs para elaborarlo.
- No fijas objetivos vagos: conviértelos siempre en objetivos SMART  
"Quiero trabajar" o "quiero mejorar mi inglés" no ayudan a diseñar un plan. Formula metas específicas, medibles y temporales.  
*Herramienta útil:*  
Generador de objetivos SMART de HubSpot.
- Revisa tu DAFO cada 6–12 meses  
Tu situación cambia: nuevas formaciones, nuevas experiencias y nuevos contextos del mercado. Actualizar tu DAFO garantiza que tus objetivos sigan siendo pertinentes.  
*Consejo práctico:* revisa tu DAFO coincidiendo con el inicio o final de año académico.

## Mitos y realidades

✗ **Mito:** "El DAFO es solo para empresas."

→ **FALSO.** El DAFO personal es una herramienta muy útil en orientación laboral. Ayuda a tomar conciencia de la situación real de cada individuo y permite diseñar un plan profesional adaptado a sus circunstancias.

✗ **Mito:** "Los objetivos profesionales deben ser grandes y ambiciosos."

→ **FALSO.** Los objetivos SMART deben ser realistas y alcanzables. Objetivos demasiado ambiciosos generan frustración y no se pueden medir. El éxito profesional se construye con metas progresivas, claras y alineadas con la realidad del mercado.

### Resumen final

- DAFO personal = análisis de **debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades**.
- Objetivos SMART: **específicos, medibles, alcanzables, relevantes y temporales**.
- La combinación DAFO + SMART convierte la reflexión personal en un plan profesional.
- Caso práctico: alumno de informática que usa su DAFO para mejorar su inglés y acceder a empleo internacional.