



## Problema Lab 01

Un punto de partida: el autoconocimiento

## MI PERFIL PERSONAL

En este ejercicio te proponemos que descubras las características de tu perfil de personalidad y el encaje natural con diferentes puestos de trabajo, para ello tendrás que aplicar los conocimientos aprendidos en el lab. Por ende, es imprescindible que trabajes esta actividad tanto desde la autorreflexión como desde la perspectiva ajena.

A la hora de autoevaluarte, hazlo desde *tu yo* más sincero, eligiendo aquellas palabras que mejor te definen. Asimismo, cuando pidas información a los demás sobre ti, no temas descubrir aspectos que puedan no agradarte. Recuerda que **el primer paso para mejorar es reconocer cómo eres**.

### Objetivos de este ejercicio

Este ejercicio tiene un doble objetivo: por un lado, que te conozcas mejor identificando rasgos de tu perfil de personalidad y, por otro lado, que reflexiones e identifiques aquellos puestos de trabajo en los que consideras que encajarías mejor de acuerdo con tu perfil personal. Esta será tu herramienta para mejorar la competitividad, cuando te presentes a una oferta laboral y en el momento de la propia entrevista de trabajo.

### Descripción de la actividad

1. Lo primero que deberás hacer es autoevaluarte. Piensa y escribe las características que más te representan, evitando confundirlas con lo que te gustaría ser o parecer. Recuerda que el autoengaño es una tentación constante y nos genera barreras a la hora de conocernos.
2. Una vez que te hayas evaluado, vamos al otro prisma de la ecuación. Ahora toca preguntar a las personas que te rodean y mejor te conocen, y trata de que pertenezcan a diferentes entornos: profesional, familiar, amistad. En cada una de estas relaciones juegas un rol, por lo que identificarás algunas características más constantes y otras más asociadas al propio rol.
3. Posteriormente, considerando las notas que has tomado sobre tu autorreflexión y los comentarios de tus conocidos, selecciona finalmente las características que más te definen utilizando el fichero anexo a este ejercicio (lo encontrarás en la caja 'Recursos' del campus).

4. En el mencionado fichero encontrarás 4 bloques. Cada bloque tiene dos secciones (A y B), entre las cuales deberás elegir los adjetivos que mejor te definan.

Para que tu resultado tenga sentido, sigue las pautas que vimos en el lab y recuerda:

- Paso 1, elige **en cada bloque**. El **número** de adjetivos que elijas de la sección A y B de cada una debe ser **diferente**. Si se diera el caso del mismo número de adjetivos de A y de B, tienes que *desempatar*. Es decir, elimina o añade adjetivos de alguna de las dos secciones pensando en aquellos que te representen más.
  - Paso 2, mira la **foto global de los 4 bloques**. No son válidas las combinaciones en las que, para todos los bloques, el mayor número de adjetivos seleccionados están todos en la sección A o todos en la sección B. De nuevo, si te sale una combinación en la que **para todos los bloques tienes mayor número de adjetivos en la sección A o en la B, tendrás que desempatar** variando tu selección en alguno de los bloques.
5. Finalmente, en un documento Word, pega la imagen de tu fichero de soporte identificando claramente las características que has seleccionado. A continuación, reflexiona y redacta las siguientes conclusiones en el mismo documento:

- 1- ¿Cómo eres? ¿Cuáles son los puntos fuertes de tu perfil personal?
- 2- De acuerdo con este perfil personal, ¿en qué tipo de profesiones consideras que encajarías mejor? ¿Y en cuáles peor? (Puedes incluso investigar ofertas laborales para conocer realmente qué perfiles se demandan en el mercado laboral).

Aquí finalizaría el ejercicio. Recuerda que este trabajo es la base para poder reconocer cómo somos y, por tanto, qué aspectos de nosotros podemos seguir mejorando y/o afianzando.

## Formato de entrega

Puedes subir a la plataforma tu documento en formato PDF o Word en la sección de entrega.

## Criterios de valoración

Se tendrá en cuenta el desarrollo claro sobre la descripción de tu perfil personal y los argumentos sobre por qué crees que mapearía de manera natural en unos perfiles y en otros no. También se valorará el seguimiento de los criterios planteados para seleccionar los adjetivos.

edix