



LA AUTOEVALUACIÓN LABORAL

¿Qué es una autoevaluación?

La autoevaluación es un ejercicio de reflexión sobre uno mismo. La hacemos para investigar y conocer nuestras propias características, por ello, es un ejercicio de autoconocimiento.

Cuando la persona se autoevalúa, conoce a sus fortalezas, pero también a las debilidades. Es importante identificarlas, ya que la primera nos ayuda en nuestro crecimiento y progreso; y la segunda nos indica los puntos de atención y de mejora.

Aunque sea una herramienta muy importante, muchos la ignoran, pues a veces es delicado estar cara a cara con uno mismo. No siempre queremos salir de la zona de confort o tener conciencia de nuestras creencias limitantes, ya que esto significa que debemos tomar medidas que hemos postergado durante un buen tiempo.

Al principio, puede parecer difícil, porque verse a sí mismo con una mirada imparcial exige autoconocimiento.

Además, también es necesario tener una buena dosis de comprensión, para no terminar siendo demasiado crítico y perturbar tu motivación.

Sin embargo, cuando entiendes que ese es un camino interesante que amplía las posibilidades de crecimiento tanto en la vida profesional como en la personal, resulta más fácil realizar la autoevaluación.

Al fin y al cabo, con ella es posible ver lo que puedes mejorar y todo lo que presenta potencial de desarrollo, entendiendo tus puntos fuertes y débiles como aliados.

Con la práctica, ella se transforma en un hábito indispensable. Por eso, preparamos un guion con 7 sugerencias preciosas del comienzo al fin para que aprendas cómo hacer una autoevaluación eficiente.

Índice

- *Determina una periodicidad*
- *Haz una lista de tus puntos fuertes y débiles*
- *Identifica cómo reflejas los puntos fuertes de la lista*
- *Potencia tus puntos fuertes en el día a día*
- *Comprende tus puntos débiles*
- *Encuentra medios para utilizar los puntos débiles a tu favor*
- *Sé consciente de adónde quieres llegar*
- *Volver al índice*
- *La preparación del ambiente para la autoevaluación*



Antes de desarrollar las etapas de la autoevaluación es necesario entender que este es un momento de atención consigo mismo.

Es importante disponer de un tiempo para realizarla sin interrupciones.

El lugar escogido debe ser confortable y silencioso, creando un ambiente tranquilo y libre de interrupciones.

La autoevaluación es una actividad de introspección, un momento de mirar hacia adentro y hacer reflexiones sobre uno mismo.

Para eso, es fundamental saber de dónde vienes y adónde quieres llegar, además de cuáles son las opciones y elecciones que están en este camino.

Teniendo eso en mente, será mucho más fácil establecer las etapas de esa práctica.

1. Determina una periodicidad

El planeamiento es un elemento esencial a la hora de hacer una autoevaluación.

Teniendo en cuenta tu plan de carrera, puedes comprender que tu camino profesional está construido por etapas y en cuál de ellas te encuentras.

Puede llevarse a cabo quincenalmente, mensualmente o en períodos mayores o menores. Todo dependerá de las metas establecidas y las realizaciones, siempre considerando tu capacidad y tu ritmo.

2. Haz una lista de tus puntos fuertes y débiles

Aquí necesitas ser lo más sincero posible contigo mismo.

No es una tarea muy sencilla al principio, especialmente si eres una persona que tiene dificultades para mirarse y admitir sus defectos o si eres demasiado crítico/a para reconocer tus méritos.

De todos modos, engañarte a ti mismo no te va a llevar a ningún lado.

¿Qué es lo que sabes hacer mejor?
¿Qué situación dominas en el ambiente de trabajo?
¿Cuál es tu mejor característica?
¿Y tus bloqueos?
¿En qué situaciones te encuentras más incómodo/a?
¿Cuál es tu principal dificultad?

Si tienes la franqueza necesaria para responder preguntas como estas y colocas tus aspectos positivos y negativos, naturalmente, aparecerán tus aciertos y errores.



De todos modos, ¡jojo! te sugerimos que encares esto sin juzgar demasiado, en virtud de que te va a proporcionar una visión más clara sobre la situación. Y también podrás ver las limitaciones que merecen ser trabajadas y qué aspectos pueden ser aprovechados favorablemente.

En verdad, los puntos fuertes y débiles deben ser entendidos como colaboradores.

3. Identifica cómo reflejas los puntos fuertes de la lista

Establecidas tus principales características, es necesario identificar cómo se presentan.

Piensa en cómo tus puntos positivos aparecen en tu entorno laboral, en las relaciones profesionales y con tus compañeros de trabajo.

En qué situaciones te sentiste más cómodo, en las que elogiaron tu conducta o se sintieron entusiasmados con tus acciones.

Puedes ir un poco más allá, y pensar en otras habilidades fuera del lugar de trabajo que también pueden complementar tu jornada profesional.

Intenta mirar de una manera diferente algún hobby u otra actividad que dominas y cómo eso puede manifestarse profesionalmente.

Reflexiona también sobre tu aspecto personal más marcante. Piensa en lo que te identifica, como esa característica sobresale y que eso debe ser constantemente utilizado a tu favor, como una motivación profesional y personal.

