**INSERCIÓN LABORAL**

**1. AUTOANÁLISIS PERSONAL Y PROFESIONAL:**

El autoanálisis es uno de los primeros pasos para afrontar cuál es nuestra carrera profesional. Conocerse a uno mismo es fundamental antes de decidir en qué queremos trabajar.

Para ello hay que saber cuáles son las competencias personales y profesionales. Competencias personales: son aquellas no vinculadas a una profesión o puesto de trabajo concreto pero que permiten al trabajador mejorar su empleabilidad y su eficacia en el trabajo. Competencias profesionales: es el conjunto de conocimientos, destrezas, habilidades, aptitudes y actitudes que permiten ejercer un trabajo concreto de forma competente.

COMPETENCIAS PERSONALES:

Existen muchas competencias personales, pero vamos a destacar las siguientes:

|  |  |
| --- | --- |
| Confianza | Es la opinión favorable de que una persona será capaz y deseará actuar de manera adecuada en una determinada situación. La confianza se verá más o menos reforzada en función de las acciones, los actos previos y las posibles pruebas halladas. |
| Tenacidad | Cuando una persona es firme y constante, persiste en el objetivo. |
| Responsabilidad | Es el valor que está en la conciencia de la persona, que le permite reflexionar, administrar, orientar y valorar las consecuencias de sus actos. |
| Autodisciplina | Se puede definir como el control de la propia fuerza de voluntad por cumplir cosas que generalmente se ven como deseables, y el autocontrol como la utilización de esa misma fuerza de voluntad para evitar hacer cosas que se ven como indeseables o para posponer una gratificación. |
| Motivación hacia los retos | Es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia la consecución de un objetivo. |
| Flexibilidad | Es la capacidad de adaptarse rápidamente a las circunstancias, los tiempos y las personas, rectificando oportunamente nuestras actitudes y puntos de vista para lograr una mejor convivencia y entendimiento con los demás. |
| Asertividad | Es un modelo de relación interpersonal que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos respetando a los demás; tiene como premisa fundamental que toda persona posee derechos básicos. Se trata de expresar nuestros sentimientos respetando a los demás. |
| Espíritu de equipo | El grado en que la gente se siente orgullosa de pertenecer a la organización y siente que todos están trabajando hacia un objetivo común. |
| Empatía | Qué es la capacidad de ponerse en el lugar de los demás sin perder la propia perspectiva de la situación. |
| Liderazgo | Hay muchas definiciones de esta capacidad, pero una común a todos los autores es la competencia de influir en los demás. |
| Fuerza mental | Es la habilidad para alcanzar o mantener consistentemente el rango más alto del talento de una persona a pesar de tener en contra diferentes circunstancias. |
| Espíritu crítico | Es una actitud intelectual que se propone analizar o evaluar la estructura y consistencia de los razonamientos, en particular las opiniones o afirmaciones que en la vida cotidiana suelen aceptarse como verdaderas. |

**Piensa en ti y estima qué nivel de estas competencias posees e intenta puntuarlas del 1 al 5.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Confianza |  |  |  |  |  |
| Tenacidad |  |  |  |  |  |
| Responsabilidad |  |  |  |  |  |
| Autodisciplina |  |  |  |  |  |
| Motivación al reto |  |  |  |  |  |
| Flexibilidad |  |  |  |  |  |
| Asertividad |  |  |  |  |  |
| Espíritu de equipo |  |  |  |  |  |
| Empatía |  |  |  |  |  |
| Liderazgo |  |  |  |  |  |
| Fuerza mental |  |  |  |  |  |
| Espíritu crítico |  |  |  |  |  |

**Redacta un resumen de tus habilidades personales basándote en la tabla anterior y tus carencias.**

COMPETENCIAS PROFESIONALES:

Las competencias profesionales indican qué sabes hacer de forma competente y profesional. Para ello hay que analizar las competencias adquiridas mediante la formación y las adquiridas mediante la experiencia laboral y por tu forma de ser.

Para analizar las competencias adquiridas accederemos a la siguiente página donde se especifican las competencias que adquieres con el Ciclo Formativo que estás cursando, así como los puestos de trabajo para los que se te prepara dicho ciclo.

**Entra en** [**www.educa.jccm.es**](http://www.educa.jccm.es) **y busca el catálogo de títulos de Formación Profesional y en él tu ciclo formativo, analiza las habilidades que debes conseguir al finalizar tus estudios.**

**De los puestos que figuran aquí, elige tres, basándote en el estudio que, sobre tus competencias personales y profesionales, has realizado.**

**2. ANÁLISIS DEL MERCADO LABORAL:**

Una vez que hemos analizado nuestras competencias, vamos a analizar la otra parte fundamental en el proceso de orientación e inserción laboral, que es el Mercado Laboral. **Para ello vamos a acceder a la página del Servicio Público de Empleo:**

[**http://www.sepe.es**](http://www.sepe.es)

**Ahí buscamos, en el observatorio, los perfiles de la oferta de empleo.**

A partir de esta información y de los análisis realizados hasta ahora, determinaremos el perfil personal y profesional que se requiere en el mercado laboral.

**De ahí, resumiremos la información referente a:**

* Condiciones laborales
* Localización
* Competencias específicas
* Acerca de la persona
* Formación y experiencia
* Idiomas e informática
* Competencias personales
* Análisis de si tu perfil está entre los porcentajes más elevados de personas desempleadas o de personas ocupadas.

**Una vez analizado el mercado laboral, debes contrastar ambas informaciones, es decir, ver si tu perfil personal y profesional que has analizado, encaja en el mercado laboral de tu sector.**

**Si tienes carencias para encajar, debes plantear cómo subsanarlas.**

Por último, realizaremos el siguiente paso, que es la búsqueda activa de un empleo concreto.

**3. PROCESO DE SELECCIÓN:**

Realizaremos el **Currículum Vitae** .

Por último, como sabemos, habrá que enfrentarse a una **Entrevista de trabajo**, para lo que visionaremos los siguientes vídeos,

<https://youtu.be/pWvjFkYroRI>

<https://youtu.be/bOA95h07isk>

<https://youtu.be/5al8cq6Isdk>

Extrayendo **conclusiones de cómo realizar convenientemente una entrevista y los errores que debemos evitar (hay que poner al menos 15 conclusiones, que incluyan errores a evitar, aspecto externo, momentos previos, durante la entrevista y cómo contestar a preguntas típicas).**