



ÍNDICE DE CONTENIDOS

DESCUBRE TU TALENTO E INTERESES PROFESIONALES

- I.1 Objetivo: Autoconocimiento, descubre tu talento e intereses profesionales
- I.2 Objetivo profesional
- I.3 Empleabilidad y Objetivo profesional
- I.4 Conócete. Descubre tus competencias
- I.5 Inteligencias múltiples
- I.6 Inteligencia emocional
- I.7 ¿En qué soy diferente? Talento / El Elemento
- I.8 ¿Quién soy y cómo lo demuestro?
- I.9 ¿Qué tengo? Análisis DAFO
- I.10 Conclusiones: mis fortalezas y debilidades
- I.11 ¿En qué quieres trabajar? Intereses profesionales

ROMPE TUS LÍMITES

- I.12 Objetivo: Rompe tus límites
- I.13 Introducción: Rompe tus límites
- I.14 Concepto de creencia limitante
- I.15 Cómo se forman las creencias
- I.16 Tipos de creencias y sus consecuencias
- I.17 Distorsiones cognitivas
- I.18 Empezar a identificar creencias limitantes en la búsqueda de empleo y el contexto profesional
- I.19 Descubrir técnicas para el cambio
- I.20 La reestructuración cognitiva
- I.21 Conclusiones: Rompe tus límites



MALETA I: CONÓCETE

¿Quieres conocer tus puntos fuertes y débiles para definir tu perfil personal y profesional?
Bienvenido/a al área I de Conócete. En esta maleta, podrás conocer y descubrir los factores internos que determinan tu empleabilidad y reflexionar sobre aquellos aspectos personales y profesionales que posees para mejorarlos o potenciarlos. Navegando por ella descubrirás tu talento, romperás tus límites explorarás tus intereses profesionales.

Descubre tu talento e intereses profesionales

1.1 OBJETIVO: AUTOCONOCIMIENTO, DESCUBRE TU TALENTO E INTERESES PROFESIONALES

Estamos en la primera etapa del viaje, en el área “CONÓCETE”. Es el momento de PENSAR, de hacer un autodiagnóstico personal, de buscar en nuestro interior para ver con qué “equipaje de salida” contamos.

Objetivos

El objetivo de esta área es reflexionar con la finalidad de saber cuáles son nuestros puntos fuertes, así como los débiles, de cara a enfrentarnos a competir con una multitud de personas en nuestra búsqueda de empleo.

Contamos también con una serie de objetivos específicos:

- **Conocer y descubrir:** Conocer y descubrir los factores que determinan tu empleabilidad (autoanálisis).
- **Reflexionar:** Reflexionar sobre aquellos aspectos personales y profesionales que posees y, si es necesario, mejorarlos o potenciarlos para descubrir tu aspecto diferenciador (El Elemento).
- **Indagar:** Indagar en tus intereses profesionales.
- **Realizar un balance:** Realizar un balance personal / profesional a fin de definir el objetivo profesional al que dirigir tus esfuerzos.



1.2 OBJETIVO PROFESIONAL

Definición de Objetivo Profesional

Es elegir mi meta profesional acorde con mis intereses y competencias, teniendo en cuenta los tiempos y tareas a realizar.

Siendo realista y coherente con las posibilidades.

Muchas personas se encuentran **desorientadas** cuando se enfrentan al proceso de búsqueda de empleo, además de ser una tarea costosa y difícil que supone gran dedicación esfuerzo y tiempo. Buscar un empleo (*no cualquier empleo*), sino el que mejor se adapta a nuestras necesidades y a lo que deseamos, requiere **planificación, estrategia y tiempo**. Se necesita **energía y ánimo**, pues no siempre obtendremos los resultados deseados en el tiempo establecido.



Nuestra **aportación al mercado laboral** incluye:

- Nuestra forma de ser
- Conocimientos
- Habilidades
- Condiciones de horario, de localización...
- Preferencias laborales
- El valor otorgado al trabajo

Es decir, todas aquellas conductas y condiciones que tienen importancia para la búsqueda y desempeño de un puesto de trabajo.

- **Fortalezas y debilidades:** Conocer nuestras fortalezas y debilidades personales y profesionales, supone que tengamos claro lo que somos capaces de ofrecer o hacer. Este análisis es fundamental para determinar la calidad "del producto" que pretendemos situar en el mercado laboral. Si no siquiera sabemos qué "vendemos", difícilmente nadie podrá "comprarlo". Conocer, por tanto, prepara.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

- **Planteamiento del objetivo profesional:** Una vez elaborado el perfil personal-profesional es cuando nos plantearemos el objetivo profesional, es decir, en qué queremos y podemos trabajar, por lo que evitaremos gastar tiempo, esfuerzo y energía en conseguir empleos para los que no estamos capacitados/as, y que conducirán al final al desánimo y la frustración.

Cuando un demandante de empleo, tras un periodo de búsqueda infructuosa, automatiza su conducta, la búsqueda se hace menos activa, se reduce el tiempo de búsqueda y se descuida el proceso.

Al final solo queda la percepción de fracaso e impotencia, a la que se añaden pensamientos recurrentes. Algunas personas tienden a responsabilizar a los demás de sus circunstancias, se vuelven reactivos, víctimas del trabajo, jefe, empresa, pareja, familia, gobierno,... Este hábito de **pensamiento reactivo** está muy arraigado en nuestra cultura. Si no hacemos nada, nada cambia, las situaciones desagradables se mantienen, lo que a su vez vuelve a originar el percibir la realidad como una amenaza, y así el bucle continúa en lugar de **percibir la realidad como una oportunidad**. Solo en este caso se tiene la energía suficiente para ser personas proactivas y tomar la iniciativa de actuar para aprovecharnos de esa oportunidad.



Para evitar caer en la frustración es necesario:

- **Analizar** con realismo nuestras **capacidades y posibilidades**.
- Aceptar nuestras limitaciones y miedos.
- **Autoresponsabilizarnos de nuestras decisiones**, asumir nuestros errores y aprender de ellos.
- **Buscar** sobre todo nuestra **coherencia interior**.

Por tanto es muy importante realizar un "chequeo":

- **¿Cómo soy?, ¿qué sé? y ¿qué sé hacer?** (rasgos que nos definen, habilidades y capacidades).
- **¿Qué me gusta hacer?** (actividades que despiertan mayor interés, tipo de trabajo...)
- **¿Qué puedo ofrecer de diferente al mercado?** (competencias, aptitudes, actitudes, habilidades)
- **¿Qué apporto de diferente al empleo?** ("El Elemento")
- **¿En qué condiciones quiero trabajar?** (Entorno laboral: horarios, tareas, responsabilidades, salario...)





Existen una serie de barreras-dificultades para acceder a un puesto de trabajo que no podemos cambiar, son externas y escapan a nuestro control (situación económica actual, poca oferta y mucha demanda en el mercado laboral, alto nivel de perfiles profesionales desempleados, desajustes respecto a los requisitos del perfil solicitado,...), por lo que debemos centrarnos en aquellos factores que sí dependen de nosotros/as, evaluándolos y mejorando aquellos que sí podemos cambiar.

1.3 EMPLEABILIDAD Y OBJETIVO PROFESIONAL

Empleabilidad

“Se define como las posibilidades que tiene una persona de acceder a un puesto de trabajo en función de sus competencias y de las exigencias del mercado laboral (Fundación Gaztelan).”

Desarrollar una carrera profesional exitosa requiere por tanto de una evaluación objetiva en dos direcciones:

1. Por un lado, se necesita conocer y analizar nuestras motivaciones, valores y necesidades para identificar mejor nuestros objetivos profesionales.
2. Y por otro, es importante conocer y adquirir aquellas competencias, conocimientos y red de contactos que determinan nuestra empleabilidad, que se van a corresponder (las competencias) con las más deseables para nuestro mercado laboral y que nos podrán ayudar a tomar decisiones en nuestro viaje, reduciendo los riesgos de fracaso.



FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA EMPLEABILIDAD



LA EMPLEABILIDAD

- **Barreras y condicionantes:** Se refieren a aquellos factores que suponen algún obstáculo (barrera) o una dificultad añadida en el acceso al empleo o incluso en algunos casos, pueden limitarnos. Dichos factores pueden ser de carácter **económico** (de necesidades básicas), de **salud** (adicciones, bienestar físico y psicológico, discapacidad...), **socio-familiares** (personas bajo su responsabilidad), **profesionales** (experiencia laboral, tiempo y titulación educativa), etc.
- **Competencias profesionales, actitudinales y motivacionales:** Se refiere a aquellas capacidades esenciales para desempeñar un puesto de trabajo. Cuanto más se aproximen al perfil de las ofertas y más se destaque sobre el resto de personas que concurren, más posibilidades hay de conseguirlo. Por ejemplo formación específica, personas con alta orientación al cliente, trabajo en equipo, autónomas y con iniciativa...
- **Mercado laboral:** Es aquel en donde confluyen demanda y oferta de trabajo. Se caracteriza por tener una legislación y normativa que garantiza la libertad de los trabajadores. Por este motivo, el mercado de trabajo suele estar influido y regulado por el Estado a través del derecho laboral, por diferentes modalidades de contratos y los convenios colectivos de trabajo.



1.4 EMPLEABILIDAD Y OBJETIVO PROFESIONAL

Competencias

“Es un conjunto integrado de destrezas, habilidades, aptitudes, rasgos de personalidad y motivación innatas o subyacentes en una persona que la predisponen para desempeñar con éxito los requisitos y exigencias de una ocupación en un contexto profesional dado.”

- **COMPETENCIAS PERSONALES:** Las que tienen que ver con mi interior, lo que soy.
- **COMPETENCIAS INTERPERSONALES:** Las que tienen que ver con relación con las demás personas.
- **COMPETENCIAS RELACIONADAS CON LA TAREA:** Las que tienen que ver con lo que sé hacer.
- **COMPETENCIAS RELACIONADAS CON EL ENTORNO LABORAL:** Las que tienen que ver con la organización o la empresa.
- **COMPETENCIAS GERENCIALES:** Relacionadas con la gestión y dirección de recursos y la gestión de talento que resultan claves para un liderazgo efectivo.



COMPETENCIAS PERSONALES

Alude a la capacidad de formar un modelo preciso y realista de uno/a mismo/a y ser capaz de utilizar ese modelo para operar eficazmente en el ámbito laboral. Tiene que ver con el modo en que la persona autogestiona aspectos relacionados con su personalidad, escala de valores, autoconocimiento y gestión de emociones.

- **Autocontrol y Estabilidad emocional:** Capacidad para dominar las emociones y afectos, incluso en situaciones y condiciones difíciles, adoptando firmeza y confianza en sus capacidades y evitando reacciones emocionales negativas.
- **Autonomía e iniciativa:** Disposición para actuar de forma proactiva poniendo en marcha acciones por cuenta propia, sin necesidad de guía o supervisión de otros, y asumiendo las responsabilidades derivadas de su acción.
- **Confianza y Seguridad:** Disposición para actuar con el convencimiento de que es capaz de realizar con éxito una función o trabajo sobre la base de una estimación realista de sus propias competencias y confiando en su realización.



- **Creatividad:** Capacidad de aportar ideas innovadoras y originales que permitan obtener soluciones efectivas a problemas y situaciones.
- **Ética y Valores:** Capacidad para sentir y obrar en todo momento consecuentemente con su código de valores y las buenas costumbres y prácticas profesionales, respetando las políticas organizacionales.
- **Resistencia a la adversidad:** Capacidad para mantener una acción a pesar de los obstáculos y situaciones difíciles que se presenten, aunque ello suponga un esfuerzo adicional. Supone evitar situaciones de bloqueo y demostrar comprensión y tolerancia ante los fracasos.
- **Resistencia física:** Capacidad para mantener a lo largo de toda la jornada laboral una energía y vigor físico adecuado a las exigencias del puesto de trabajo a desempeñar.



COMPETENCIAS INTERPERSONALES

Tiene que ver con la capacidad para comprender a los demás, qué les motiva, cómo operan, y cómo trabajar cooperativamente con ellos. Implica el desarrollo de las dotes de comunicación, negociación y persuasión que se ponen de manifiesto en el trabajo con otras personas.

- **Comunicación:** Capacidad para expresar ideas de forma clara y convincente de manera que el mensaje pueda ser entendido correctamente. Está muy relacionada con la habilidad para escuchar y entender a otros/as.
- **Orientación al cliente:** Es el interés por conocer y satisfacer las necesidades de los/as clientes (internos/as y externos/as), ofreciendo servicios y productos, y por tratar de forma profesional, activa y directa con personas.
- **Resolución de conflictos:** Capacidad para escuchar, analizar y conciliar puntos de vista encontrados teniendo en cuenta las necesidades y razonamientos de otras personas, y alcanzar acuerdos satisfactorios para ambas partes en las mejores condiciones posibles.
- **Trabajo en equipo:** Disposición favorable a trabajar de forma colectiva, cooperar e integrarse dentro de un grupo de trabajo de forma activa y receptiva para conseguir metas comunes.



COMPETENCIAS RELACIONADAS CON LA TAREA

Incluye aquellas competencias relacionadas con la ejecución del trabajo en cuanto a conjunto de actividades específicas. Implica directamente la realización del cometido con eficacia.

- **Higiene y limpieza:** Es la disposición para conseguir una presentación personal, del puesto de trabajo, de los materiales y herramientas utilizados y del área implicada en perfectas condiciones higiénicas y de limpieza.



- **Orientación a resultados:** Disposición para alcanzar y superar los resultados previstos fijando metas exigentes, gestionando los recursos y atendiendo a la calidad, los costes y los beneficios.
- **Orientación espacial:** Capacidad para utilizar nociones geométricas básicas y sistemas de representación espacial para interpretar, comprender, elaborar y comunicar informaciones relativas al espacio físico, y para resolver problemas diversos de orientación y representación espacial.
- **Planificación y Organización:** Capacidad para coordinar diferentes tareas, separarlas y ordenarlas por prioridad de modo que se establezcan y cumplan planes de trabajo determinados.
- **Precisión:** Es la necesidad y obligación de exactitud y concisión a la hora de ejecutar algo. Entendida tanto desde el punto de vista manual, como intelectual o de comunicación.
- **Responsabilidad / Compromiso:** Es la capacidad de la persona para regir su comportamiento siguiendo criterios de cumplimiento de plazos y objetivos, tanto los marcados por la organización como por su propio criterio profesional. Poniendo el mayor esfuerzo para lograr un producto con un alto estándar de calidad.
- **Toma de decisiones:** Capacidad para elegir y adoptar una solución entre distintas posibilidades y opciones, valoradas las posibles alternativas y sus efectos, y actuar en consecuencia, determinando un plan de acción y asumiendo los riesgos necesarios.



COMPETENCIAS RELACIONADAS CON EL ENTORNO LABORAL

Se relaciona con las capacidades que se utilizan para interactuar con el contexto en que se desarrolla la actividad laboral. Implica competencias que tienen que ver con la organización o la empresa, incorporando la perspectiva del cliente y la gestión del cambio.

- **Calidad:** Capacidad de aprovechar al máximo los recursos disponibles, para ofrecer un producto o servicio que satisfaga las necesidades de los/as clientes y cumpla los estándares de calidad, implicándose en la consecución de la excelencia en su trabajo.
- **Flexibilidad:** Predisposición para adecuarse a situaciones nuevas o cambiantes, reaccionar positivamente y aceptar, entender o introducir nuevos puntos de vista.
- **Imagen corporativa:** Capacidad para comprometerse con las necesidades y metas de la compañía, compartiendo su misión y valores, y con una clara orientación y voluntad hacia los resultados y la calidad de las actuaciones.
- **Conocimiento de la organización:** Capacidad para entender la organización y sus principales elementos (estrategia, personas, estructura, cultura, sistemas,...) y las relaciones de funcionamiento y de poder existentes.





COMPETENCIAS GERENCIALES

Se refiere a todas las competencias que se desarrollan en cualquiera de los niveles de la organización, estando vinculadas a puestos de responsabilidad. Implica aquellas capacidades relacionadas con la gestión y dirección de recursos y la gestión de talento que resultan claves para un liderazgo efectivo.

- **Dirección:** Capacidad para conseguir que los/as colaboradores/as muestren un buen nivel de rendimiento y desempeño, utilizando de forma apropiada la autoridad y adecuando el estilo de dirección en función de las personas y el contexto.
- **Liderazgo:** Capacidad para guiar las acciones de una persona o grupo hacia la consecución de una visión común y compartida, obteniendo el apoyo y compromiso para lograr metas significativas.

1.5 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES



A lo largo de nuestra vida, hemos conocido ejemplos de personas con un elevado nivel de capacidad intelectual, pero que en cambio no han tenido éxito ni en el plano laboral ni personal. Además de la inteligencia comúnmente relacionada con el cociente intelectual (CI) hay que tener una serie de habilidades que son necesarias para vivir y sobrevivir en el contexto social y laboral en el que nos movemos. Para poder adaptarnos a nuestro entorno necesitamos desarrollar otro tipo de inteligencias.

Desde la óptica de “Única Inteligencia” (CI) la forma de aprendizaje es única. Por el contrario, desde el enfoque de Múltiples Inteligencias, se puede llegar al aprendizaje de formas diversas. A grandes rasgos, estas inteligencias son:

- **Inteligencia lingüística:** Relacionada con la capacidad verbal, el lenguaje y las palabras. Nos permite comunicarnos y entendernos. Se desarrolla en periodismo, la abogacía, publicidad...
- **Inteligencia musical:** Se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos. Nos permite crear, percibir, tener sensibilidad sensitiva,... Se desarrolla en cantantes compositores/as, danza...





- **Inteligencia lógica-matemática:** Tiene que ver con el desarrollo del pensamiento abstracto, con la precisión y organización a través de pautas o secuencias. Nos permite realizar razonamientos lógicos inductivos y deductivos, hipótesis... Se desarrolla en ingeniería, economía, informática...
- **Inteligencia visual-espacial:** La capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio y poder establecer relaciones entre ellos. Nos permite ubicar en el espacio, desarrollar imágenes mentales, crear bocetos, plantillas. Se desarrolla en arquitectura, en bellas artes, diseño gráfico...
- **Inteligencia naturalista:** Está relacionada con la sensibilidad, interacción, percepción hacia el entorno natural y físico que nos rodea. Se desarrolla en jardinería, veterinaria, medio ambiente...
- **Inteligencia corporal-kinestésica:** Abarca todo lo relacionado con el movimiento y los reflejos. Nos permite tener capacidad motora, equilibrio, agilidad, fuerza, expresarnos a través del cuerpo... Se desarrolla en el deporte, mecánica...
- **Inteligencia interpersonal:** Implica la capacidad de establecer relaciones saludables con otras personas, reconocer y responder a los sentimientos de los/as otros/as. Se desarrolla en turismo, hostelería, acción social, psicología.
- **Inteligencia intrapersonal:** Hace referencia al conocimiento de uno/a mismo/a y todos los procesos relacionados con las propias emociones, capacidad para reconocerse, observarse, plantearse metas y dudas, evaluar recursos propios para conseguir objetivos, aceptar y controlar el propio pensamiento-sentimiento. Se desarrolla en psicología, educación...

Lo sustantivo de la teoría de las **ocho inteligencias múltiples** es reconocer su existencia, que son **diferentes e independientes** y que **interactúan y se potencian recíprocamente**. Al definir la inteligencia como una capacidad, Gardner la convierte en una destreza que se puede desarrollar, sin negar su componente genético.

Todos/as somos diferentes, sobre todo porque tenemos distintas combinaciones de inteligencias. Si somos capaces de identificarlas, potenciarlas y desarrollarlas, seguramente aumentemos nuestra oportunidad para manejar más adecuadamente los problemas a los que nos enfrentamos diariamente (resolución de conflictos, trabajo en equipo...)

Si quieres saber cuál es tu inteligencia más predominante, te recomendamos la realización del siguiente cuestionario.

Una vez cumplimentado, suma las puntuaciones de cada color y aquel en el que tus puntuaciones aparecen más altas en “Mucho” será tu inteligencia predominante. Puedes tener varias en desarrollo, revisa los comentarios y apreciaciones del final una vez lo hayas cumplimentado.



CUESTIONARIO DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Nombre:

Fecha:/...../.....

Coloca una X en la casilla que mejor refleja la medida en la que la frase tiene que ver contigo.

	MUCHO	POCO	NADA
Los libros son importantes para mí			
Puedo oír palabras en mi cabeza antes de leerlas, decirlas o escribirlas			
Aprendo más escuchando la radio o grabaciones de voz que viendo la televisión o yendo al cine			
Me gustan los juegos con palabras, como el Scrabble			
Me divierto y divierto a los demás con trabalenguas, rimas absurdas o juegos de palabras			
En ocasiones, la gente me pide que explique qué significan las palabras que uso al hablar y al escribir			
La lengua española (o cualquier lengua materna), las ciencias sociales y la historia se me daban mejor que las matemáticas y las ciencias			
Me resultó relativamente fácil aprender una lengua extranjera			
En mis conversaciones, suelo hacer referencias a cosas que he leído u oído			
Hace poco he escrito algo de lo que estoy muy orgulloso/a			
TOTAL			



	MUCHO	POCO	NADA
Tengo facilidad para realizar cálculos matemáticos de cabeza			
Las matemáticas y las ciencias era lo que más me gustaba en el colegio			
Me gustan los juegos y las adivinanzas donde hay que usar el pensamiento lógico			
A veces me gusta pensar “¿qué pasaría si...?” (por ejemplo, ¿y si riego las plantas con el doble de agua?)			
Tiendo a buscar patrones o secuencias lógicas			
Me intereso por los nuevos descubrimientos y avances científicos			
Creo que casi todo tiene una explicación racional			
A veces pienso en conceptos claros, abstractos, sin imágenes			
Me gusta encontrar fallos de lógica en las cosas que la gente dice y hace (en casa y en el trabajo)			
Me siento mejor cuando algo ha sido medido, categorizado, analizado o cuantificado			
TOTAL			



	MUCHO	POCO	NADA
Normalmente puedo visualizar imágenes claras cuando cierro los ojos			
Soy sensible al color			
Suelo usar una cámara para fotografiar o grabar lo que me rodea			
Me gustan los rompecabezas y los laberintos			
A menudo tengo sueños lúcidos			
Me gusta pintar y dibujar			
En el colegio, se me daba mejor la geometría que el álgebra			
Me resulta fácil imaginarme cómo se verían las cosas desde arriba, a vista de pájaro			
Cuando leo algo, me gusta que tenga muchas ilustraciones			
No me suele costar mucho ubicarme en lugares que no conozco bien			
TOTAL			



	MUCHO	POCO	NADA
Me gusta el deporte y practico alguno de forma habitual			
Me cuesta estar quieto/a durante mucho tiempo			
Normalmente, las mejores ideas se me ocurren cuando salgo a correr, a pasear o a hacer cualquier tipo de ejercicio físico			
Me gusta pasar tiempo fuera			
Me definiría como una persona con buena coordinación			
Cuando hablo con alguien, suelo hacer gestos con las manos o utilizar otro tipo de lenguaje corporal			
Necesito tocar las cosas para aprender más sobre ellas			
Me gusta realizar actividades manuales como coser, tejer, tallar o hacer trabajos de carpintería			
Necesito practicar una nueva actividad, y no leer sobre ella ni ver vídeos explicativos			
Me siento mejor cuando las actividades que hago requieren algún tipo de ejercicio físico			
TOTAL			



	MUCHO	POCO	NADA
Suelo escuchar música (en la radio, en el mp3, Spotify...)			
Toco un instrumento			
Mi vida sería peor sin música			
Muchas veces me sorprendo cantando alguna melodía mientras camino por la calle			
Puedo llevar el ritmo de la música con un sencillo instrumento de percusión			
Conozco la melodía de muchas canciones o piezas musicales			
Tras escuchar una melodía una o dos veces, soy capaz de reproducirla de forma bastante precisa			
Suelo marcar un ritmo o canturrear melodías y canciones cuando trabajo o estudio			
Canto bien y mi voz es agradable de escuchar			
Sé cuándo una nota está desafinada			
TOTAL			



	MUCHO	POCO	NADA
Me gusta ir de excursión, hacer senderismo y pasear por la naturaleza			
Pertenezco a alguna organización relacionada con la naturaleza. Tengo un gran compromiso con esta causa, hay que evitar que la naturaleza se siga destruyendo			
Me gusta tener animales cerca de casa			
Tengo alguna afición relacionada con la naturaleza			
He participado en cursos relacionados con la naturaleza (ej.: zoología, botánica).			
Tengo facilidad para distinguir distintos tipos de árboles, perros, pájaros y otro tipo de fauna y flora			
Me gusta leer libros, revistas o ver programas o películas sobre la naturaleza			
Prefiero pasar mis vacaciones en un entorno natural (camping, rutas de senderismo...) que en un hotel o en una gran ciudad.			
Me gusta ir a zoológicos, acuarios y otros lugares en los que se estudia el mundo natural			
Tengo un jardín y me encanta cuidarlo y mantenerlo			
TOTAL			



	MUCHO	POCO	NADA
Soy el tipo de persona al que suelen pedir consejos los compañeros de trabajo, vecinos...			
Me gustan más los deportes de equipo (baloncesto, voleibol...) que los individuales como nadar o correr			
Cuando tengo algún problema, busco ayuda en otra persona en vez de tratar de arreglarlo yo solo/a			
Tengo muchos amigos			
Me gustan más los juegos y pasatiempos "sociales" que los individuales			
Me gusta el reto de enseñar a otra persona o grupo algo que sé hacer			
Me considero un líder (o los demás piensan que lo soy)			
Me siento cómodo/a en la multitud			
Me gusta participar en actividades relacionadas con mi trabajo o mi comunidad			
Prefiero salir de fiesta que quedarme en casa			
TOTAL			



	MUCHO	POCO	NADA
Paso bastante tiempo solo/a reflexionando y meditando sobre aspectos importantes de la vida			
He ido a sesiones de orientación o a seminarios sobre crecimiento personal para aprender más sobre mí mismo/a			
Soy capaz de sobreponerme a los contratiempos que me puedan surgir, tengo buena resiliencia			
Tengo algún pasatiempo o afición que guardo prácticamente en secreto			
Tengo algunos objetivos vitales importantes y a menudo pienso en ellos			
Tengo una visión realista y objetiva de mis fortalezas y debilidades (corroborada por los comentarios y valoraciones de otras personas)			
Prefiero pasar un fin de semana solo/a en una cabaña en el bosque que en un complejo vacacional muy elegante y con mucha gente			



Considero que soy alguien con un fuerte carácter, voluntad, y determinación. Me considero una persona muy independiente			
Me gusta escribir un diario donde anoto lo que ocurre en mi mundo interior			
Soy autónomo/a o me estoy planteando abrir mi propio negocio			
TOTAL			

COMENTARIOS Y APRECIACIONES

NARANJA: INTELIGENCIA MUSICAL

Piensas en los sonidos. Tienes facilidad para reconocer sonidos y tonos y para apreciar la música y el ritmo. Probablemente tengas “buen oído” para la música y te resulte fácil aprender distintas melodías y canciones, así como saber cuándo alguien desafina al cantar. Se te da bien imitar diferentes sonidos o las voces y la entonación de otras personas. La música y el ritmo te podrían ayudar a memorizar determinados conceptos. Muchas personas con este tipo de inteligencia muestran una gran habilidad para componer, cantar o tocar un instrumento. A menudo, las personas con una desarrollada inteligencia musical tienen una canción en la cabeza. Suelen aprender con éxito en cursos o conferencias, ya que tienen una muy buena memoria auditiva.

VERDE: INTELIGENCIA NATURALISTA

Muestras una gran sensibilidad y un gran aprecio por la naturaleza. Se te da muy bien cultivar distintos tipos de plantas, vegetales y frutas. Te llevas especialmente bien con los animales y tienes una gran habilidad para entrenarlos y entenderlos. Eres capaz de distinguir diferentes patrones en la naturaleza con facilidad. Conoces muy bien los fenómenos meteorológicos y sientes un gran interés por ellos. Te gusta descubrir los tesoros de la naturaleza y te encanta pasear, escalar, ir de acampada y hacer senderismo.



AZUL OSCURO: INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Te encanta la interacción social. Tienes un don para establecer contacto con desconocidos y hacer amigos. Tienes la capacidad de entender a los demás y ponerte en su lugar. Las personas con una inteligencia interpersonal desarrollada trabajan muy bien con los demás y suelen tener muchos amigos. También se les da especialmente bien colaborar con los demás. Aprendes mucho a través de la interacción, el diálogo y el debate con otras personas. Eres una persona animada y llena de vida y los demás suelen pedirte consejos. Haces que la gente se integre en diversas situaciones y no dudas interactuar y relacionarte con personas que no conoces.

AMARILLO: INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Eres una persona muy introspectiva. Te gusta determinar tus propios sentimientos, motivaciones y objetivos. Te gusta autoanalizarte y entenderlo todo. Eres una persona muy intuitiva y, a menudo, bastante introvertida. Aprendes de forma autónoma y a través de la reflexión. Suelen mostrar interés por la filosofía, la psicología y la teología. Escribes un diario porque te ayuda a aprender sobre ti mismo/a, pero también se te da bien ayudar a los demás a entenderse. Tienes la capacidad de anticipar tus reacciones y las de los demás.

ROJO: INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA

Pones palabras a tus pensamientos. Te encanta leer y escribir. Aprecias la complejidad en la estructura de las frases, la estructura de las palabras, el significado y el sonido. Te gusta expresarte usando palabras bonitas, y compruebas el significado de las palabras para conocer todos sus matices. Las personas con una inteligencia lingüística muy desarrollada suelen tener una gran facilidad para aprender idiomas. Te gusta ir a cursos o conferencias y tomar apuntes. Tienes una gran capacidad para enseñar a los demás y para comunicar ideas complejas.

AZUL CLARO: INTELIGENCIA LÓGICO-MATEMÁTICA

Utilizas la razón y la lógica para procesar información. Te atrae la investigación científica y muestras especial interés por métodos cuantitativos que requieren mucha observación y llegar a una conclusión demostrable. No te gustan los análisis subjetivos y solo te fías de los hechos reales y los datos numéricos. Buscas siempre la precisión en tu aprendizaje y en tu trabajo. Tu mente es muy compleja y funciona como un ordenador. Te apasionan los modelos matemáticos, las medidas, las abstracciones y los cálculos complejos.



MORADO: INTELIGENCIA VISUAL-ESPACIAL

Formas imágenes claras en tu cabeza y piensas en el espacio físico, al igual que los marineros o los arquitectos. Tienes en cuenta tu entorno y tienes una excelente capacidad para recordar imágenes. Cualquier tipo de ilustración, como gráficos, diagramas o imágenes te es útil para aprender o estudiar algo. Te gusta la fotografía, el dibujo y todo tipo de artes visuales. Eres capaz de visualizar cualquier cosa relacionada con el arte, la moda, la decoración o la cocina antes de comenzar a trabajar en ello.

ROSA: INTELIGENCIA CORPORAL-KINESTÉSICA

Aprendéis gracias al movimiento o al trabajo manual. Tenéis una excelente motricidad y también una muy buena coordinación. Sois personas muy físicas y plenamente conscientes de sus capacidades corporales. A algunas personas os gustan deportes o actividades que requieren una gran capacidad física. Otros/as preferís la parte más artística del movimiento y la encontráis en actividades como el baile o el teatro. También hay quien prefiere realizar actividades que implican trabajo manual. Sois personas particularmente activas.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

1.6 INTELIGENCIA EMOCIONAL

La teoría de las inteligencias múltiples perteneciente a Howard Gardner (1983) es el antecedente cercano de la Inteligencia Emocional. Donde la inteligencia intrapersonal e interpersonal cobran mayor importancia para desarrollarla, están interrelacionadas.

Inteligencia emocional

“Es el conjunto de capacidades que nos permite resolver problemas relacionados con las emociones, teniendo en cuenta las nuestras y las de los demás y que nos permite convivir expresando, comprendiendo y respetando a los demás.”



El término Inteligencia Emocional hace referencia a la capacidad humana de **sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales** en uno/a mismo/a y en los/as demás. En 1990, dos psicólogos norteamericanos, Peter Salovey y John Mayer, acuñaron un término, Inteligencia Emocional (IE), cuya fama futura era difícil de imaginar.

Pero el término fue más popularmente conocido gracias al trabajo de Daniel Goleman, investigador y periodista del New York Times, quien llevó el tema al centro de atención en todo el mundo, a través de su obra “Inteligencia Emocional” (1995).

Para Daniel Goleman, la inteligencia emocional “Es la capacidad de comprender emociones y conducirlas, de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento para producir mejores resultados. Incluye auto-control, entusiasmo, persistencia, y la habilidad para motivarse a uno mismo”.

(Daniel Goleman, 1995)





La inteligencia emocional se divide en cinco componentes: **autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales**. Este autor la define como un conjunto de habilidades que nos permite, entre otras cosas, tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes y manejar amablemente nuestras relaciones.

Según *Rafael Bisquerra.com*, Goleman destacaría:

- **Conocer las propias emociones:** El principio de Sócrates “*conócete a ti mismo*” se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.
- **Manejar las emociones:** La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.
- **Motivarse a sí mismo:** Una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.
- **Reconocer las emociones de los demás:** Un don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos/as, psicólogos/as, psicopedagogos/as, médicos/as, abogados/as, expertos en ventas, etc.).
- **Establecer relaciones:** El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

Inteligencia emocional Daniel Goleman – Basado en la definición de Emotional Intelligence de Daniel Goleman (1995)



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA EMPLEABILIDAD



DESCIFRAR NUESTRAS EMOCIONES: A la hora de desenvolvernarnos en nuestra vida diaria, todos/as sabemos que es más importante saber descifrar nuestras emociones que saber despejar ecuaciones de segundo grado.

Las empresas lo saben, y cuando seleccionan no piden sólo un buen currículum, además buscan empleados/as capaces de llevarse bien con los compañeros/as. No se trata de generar afinidades a nivel personal, sino ser capaz de generar sinergias y acciones encaminadas a cumplir objetivos comunes, para

ello es necesario e importante saber expresar de forma clara, sencilla y directa opiniones, sin generar malestar en el grupo (tanto si estamos a favor o en contra), con el objetivo de motivar y mejorar.



COMPETENCIAS RELACIONADAS: Las competencias relacionadas con esta capacidad son:

- trabajo en equipo,
- resolución de conflictos,
- habilidades de comunicación,
- autocontrol,
- empatía,
- automotivación.

Los programas de entrenamiento en competencias socioemocionales están inspirados, enmarcados y basados en el concepto de Inteligencia emocional. Aun así, existen muchos tipos de entrenamientos en habilidades básicas que están relacionadas directamente con la Inteligencia Emocional (percepción, comprensión o regulación emocional) y aspectos más amplios y de orden superior vinculados con la personalidad (autoestima, perseverancia, asertividad u optimismo).



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

1.7 ¿EN QUÉ SOY DIFERENTE? TALENTO / EL ELEMENTO

Definición de Talento

(Del lat. talentum, y este del gr. τάλαντον, plato de la balanza, peso).

- m. **inteligencia** (ll capacidad de entender).
 - m. **aptitud** (ll capacidad para el desempeño o ejercicio de una ocupación).
- m. Persona inteligente o apta para determinada ocupación.
 - m. Moneda de cuenta de los griegos y de los romanos.

Real Academia Española © Todos los derechos reservados



Definición de Elemento

El lugar donde convergen las cosas que nos gusta hacer y las cosas que se nos dan especialmente bien. (Estar como pez en el agua). Es una manera diferente de **delimitar nuestro potencial**. Se manifiesta de distinta forma en cada persona. No todos somos un premio Nobel, pero todas las personas tenemos habilidades e inclinaciones que pueden servirnos de estímulo para alcanzar mucho más de lo que imaginamos.

Extracto de "El Elemento". Ken Robinson con Lou Aronica



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Tiene dos características principales:

- **Capacidad:** Facilidad natural para hacer una cosa.
- **Vocación:** Encontrar placer en lo que se hace con actitud positiva (perseverancia, confianza, tolerancia a la frustración, optimismo, ambición...).

Según Alberto González Pascual (Gerente de conocimiento y transformación organizativa del grupo PRISA):

Las previsiones para el año 2020 estiman que se producirá un fuerte recorte de empleos de baja cualificación debido a los procesos tecnológicos de automatización. Ante este panorama parece fundamental que una empresa competitiva establezca estrategias para **seleccionar los/las candidatos/as con más “talento”**.

A continuación se identifican algunos elementos y criterios que forman parte de una definición transversal e intersectorial de lo que es **talento**.

- **Competencia técnica:** Qué conocimientos debe poseer un/a trabajador/a a la hora de desempeñar su tarea.
- **Carácter:** Ética, valores, responsabilidad y compromiso, trabajo en equipo.
- **Confianza:** Seguridad en uno/a mismo/a en la resolución de tareas con éxito y capacidad de transmitir esta seguridad a los demás.
- **Pasión vocacional:** Motivación interna que genera un compromiso alto con el trabajo. Es la que nos empuja a la superación.

Motivación interna que genera un compromiso alto con el trabajo. Es la que nos empuja a la superación.

Todos/as tenemos talentos innatos. El problema es que no siempre sabemos que los tenemos, no confiamos suficiente en los mismos o carecemos del tesón para saber desarrollarlos. Conociendo nuestras características personales descubriremos qué profesiones se adaptan mejor a nuestra persona. Para definir nuestro objetivo profesional es importante tener en cuenta dos aspectos clave:

AUTOCONOCIMIENTO (referido a conocimientos y habilidades, actitudes e intereses)
y **CONOCIMIENTO DEL PUESTO DE TRABAJO**.

Y TÚ, ¿HAS ENCONTRADO YA TU PASIÓN?



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

1.8 ¿QUIÉN SOY Y CÓMO LO DEMUESTRO?

Cada persona atribuye un valor diferente al trabajo, algunas se mueven por motivos económicos, otras por conciliación familiar (horario, cercanía, desplazamientos...), por autorrealización profesional y personal... Ese valor está íntimamente relacionado con las creencias y esquemas mentales, elementos muy personales y difíciles de modificar.

¿Cuénteme quién es y por qué le interesa este trabajo? Esta es una pregunta habitual en una entrevista de selección.



- **Buen clima de trabajo:** En el momento actual las empresas saben que para realizar un buen trabajo no es suficiente con conocer las funciones y tareas específicas del puesto. Es necesario generar un buen clima de trabajo, y para conseguirlo es fundamental **encontrar personas que se sientan a gusto con lo que hacen**, que ese clima sea acorde con nuestros propios valores personales.
- **Personalidad:** Según diversos autores (Holland, 1985, Valls, 1998; Álvarez Hernández, 2001) **al elegir una vocación estamos expresando nuestra personalidad**. Según afirman, los miembros de una ocupación tienen personalidades similares e historias parecidas de desarrollo personal. Por este motivo la satisfacción, estabilidad y el logro en la ocupación que se elija dependerá de lo que concuerde nuestra personalidad con el ambiente y funciones del trabajo.
- **Búsqueda y definición:** A la hora de buscar un empleo y definir tu objetivo profesional es **fundamental que conozcas tus motivaciones**, y el valor que le das al trabajo.
- **Inventario:** Si en la búsqueda de un empleo tienes que contestar a preguntas relacionadas contigo mismo/a, para poder hacer una buena venta de tu candidatura, haz un **inventario** donde contemples, no sólo **tus conocimientos y experiencias** profesionales, sino también **tus características y actitudes personales**.

Si se concibe la búsqueda de empleo como una **“venta de sí mismo/a a posibles empleadores”**, es imprescindible hacer un inventario, no sólo conocer los conocimientos y experiencia profesional previa; conocernos a nosotros/as mismos/as en nuestras actitudes son aspectos que difícilmente se reflejarán en un curriculum vitae, pero pueden dejarse entrever en un proceso de selección. **Conocer**, por tanto, **prepara**.



1.9 ¿QUÉ TENGO? ANÁLISIS DAFO

Método de Análisis DAFO

Se utiliza en las empresas para analizar su contexto competitivo desde dos vertientes o entornos: externo e interno. Permite realizar una **fotografía del momento actual** en el que se encuentre y desde ahí planificar una estrategia para continuar siendo competitiva.

Vamos a utilizar esta herramienta para **conocernos mejor y definir cuál es nuestro punto de partida** y qué pasos tenemos que seguir en nuestra búsqueda de empleo. Porque como hemos visto a lo largo de los módulos anteriores en el autoconocimiento no solo es importante tener en cuenta nuestros conocimientos y experiencias, existen muchas otras características personales y del entorno que nos diferencian del resto.

ELEMENTOS CLAVE QUE ANALIZA LA MATRIZ DAFO

El funcionamiento de esta técnica es sencillo, se basa en estudiar los Factores Internos propios de nosotros/as mismos/as como conocimientos, experiencia, actitudes, competencias (Fortalezas y Debilidades) y los Factores Externos (Oportunidades y Amenazas).

- **FACTORES INTERNOS:** Son aquellos que están relacionados con nosotros/as mismos/as: conocimientos, actitudes, competencias...
- **FACTORES EXTERNOS:** Son aquellos que están relacionados con el entorno y contexto en el que nos movemos.



FORTALEZAS: Aquellas características personales que nos diferencian de los demás. Aumentan nuestra eficacia y eficiencia en el ámbito laboral. Refuézalas y exponlas en los contextos oportunos.



DEBILIDADES: Aquellas que nos colocan en una posición de desventaja frente a otros/as candidatos/as. Son aspectos a mejorar y compensar si fueran imprescindibles para la actividad que queremos desarrollar.



OPORTUNIDADES: Aquellos facilitadores, recursos y ayudas de las que sirve para encontrar un trabajo. Conócelas y mejorará tu búsqueda de empleo.





AMENAZAS: Aquellos aspectos que boquean el acceso al empleo. Suelen ser difícilmente modificables. Conócelas y trata de evitarlas.

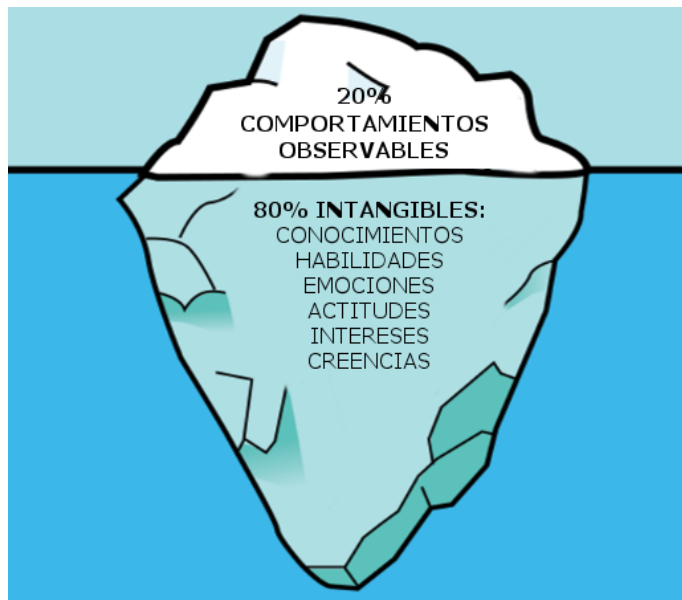
Ejemplos de preguntas facilitadoras para identificarlas

	PUNTOS FUERTES	PUNTOS DÉBILES
FACTORES INTERNOS	FORTALEZAS ¿Me adapto a los cambios? ¿Sé trabajar en equipo? ¿Mis conocimientos en informática pueden ser de utilidad en alguna ocupación?	DEBILIDADES ¿Mi conocimiento de idiomas es adecuado para mi objetivo profesional? ¿Mi nivel de conocimientos informáticos es adecuado?
FACTORES EXTERNOS	OPORTUNIDADES ¿Conozco los requisitos necesarios para alcanzar la ocupación deseada? ¿Utilizo recursos de orientación para informarme de la situación del mercado actual en la ocupación que deseo?	AMENAZAS ¿Cómo está la situación actual del mercado laboral en la ocupación que yo quiero? ¿Tengo la cualificación necesaria para alcanzarlo?



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

1.10 CONCLUSIONES: MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES



- Muchos piensan que la marca personal es la parte más visible de nosotros/as, es la **parte emergente del iceberg**: las redes sociales, blogs, el networking..., pero esta parte no tiene sentido si antes no hemos trabajado la parte sumergida, la que define nuestra posición actual.
- En la **parte sumergida del iceberg**, nos encontramos con nuestras creencias, valores, habilidades y competencias, entre otras. Antes de trabajar nuestra visibilidad nos haremos preguntas relacionadas con ¿quiénes somos?, ¿qué queremos hacer?, ¿qué sabemos hacer?, y si estamos dispuestos a cambiar, a mejorar. Es muy importante conocer, afianzar y desarrollar esta parte para que nuestro iceberg sea fuerte y sólido. Desde ahí planificaremos una estrategia para que los demás nos vean tal y como queremos.



1.11 ¿EN QUÉ QUIERES TRABAJAR? INTERESES PROFESIONALES

¿Cuáles son tus campos de interés profesional?, ¿Sabes de qué te gustaría trabajar?



IDENTIFICA TUS PREFERENCIAS E INTERES PROFESIONALES

Es un paso clave dentro de tu proceso de orientación profesional. Trabajar de aquello que más te guste contribuirá a tu bienestar y te permitirá ofrecer la máxima expresión de tu talento y potencial. En este apartado encontrarás las herramientas necesarias para descubrir tus intereses y relacionarlos con salidas profesionales reales y con perspectiva de futuro.

Importante

Tus intereses son todo aquello que te gusta hacer, independientemente de que se trate de una actividad física, intelectual, creativa o de otra naturaleza. Los intereses determinan las elecciones profesionales.

Los **intereses son muy subjetivos**, porque a unas personas nos gusta manejar instrumentos o maquinaria y otras preferimos actividades que impliquen ayudar a los demás, también encontraremos personas que prefieran dedicarse a trabajar con datos y quien prefiera actividades que se realicen al aire libre o que impliquen cierto esfuerzo físico.

Existe mucha diversidad de intereses. ¿Cuáles son los tuyos?



Empresariales: Relacionadas con puestos directivos y de gestión.



Administrativas: Actividades que se desarrollan en los puestos administrativos y de organización.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



Prácticas: Correspondientes a trabajos técnicos.



Intelectuales: Relacionadas con puestos de investigación, creatividad, desarrollo.



Creativas: Relacionadas con ocupaciones artísticas y creativas.



Sociales: Actividades que se llevan a cabo en los trabajos sociales y de servicio.

Para detectar tus intereses profesionales reflexiona acerca de las actividades de tu agrado, qué cosas te llaman la atención, te entretienen, etc. sin pensar en ocupaciones determinadas, ni consideraciones financieras, o pros y contras de una elección. Esos factores debes mantenerlos congelados por el momento.

Ayúdate respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas hago para entretenerme?
- ¿Qué me produce curiosidad y presto atención?
- ¿Qué cosas me gusta hacer y me despiertan energía?
- ¿Por qué cosas sacrifico otras para poder hacerlas? (por gusto, no por responsabilidad)

Motivos de interés no válidos. Te gusta por:

- Sería bien visto.
- Es conveniente.
- A mi amigo le fue bien.
- Te da status. Dicen que con ellos se gana mucho dinero...

Una vez identificado el **perfil de intereses** es necesario **contrastarlo con el perfil de intereses de una ocupación concreta** y ver si tus campos de interés están relacionados con los ámbitos de actividad profesional de la ocupación, según la naturaleza de las funciones de esta ocupación.

A continuación, te presentamos el conjunto de intereses profesionales relacionados con los sectores de actividad de las 26 familias profesionales del mercado laboral. En estas tablas puedes encontrar “quiero trabajar, me gustaría,”... esto son los intereses o preferencias ocupacionales.

Te invitamos a que vayas sector por sector viendo en cuál de los intereses o preferencias pondrías más cruces aunque sea sin saber cómo se llama la profesión. Este pequeño ejercicio te puede ayudar a concretar cuál es el área de actividad que más encaja con tus preferencias laborales. ¡Vas a ver qué revelador!



RELACIÓN DE INTERESES PROFESIONALES Y SECTORES DE ACTIVIDAD

A continuación, te presentamos el conjunto de intereses profesionales relacionados con los sectores de actividad de las 26 familias profesionales del mercado laboral. En estas tablas puedes encontrar “quiero trabajar, me gustaría,”... esto son los intereses o preferencias ocupacionales.

Te invitamos a que vayas sector por sector viendo en cuál de los intereses o preferencias pondrías más cruces aunque sea sin saber cómo se llama la profesión. Este pequeño ejercicio te puede ayudar a concretar cuál es el área de actividad que más encaja con tus preferencias laborales. ¡Vas a ver qué revelador!



ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

Quiero trabajar en temas deportivos (socorrista, monitor/a...).

INTERESES: Coordinación de pies y manos, estar en forma física, trabajar al aire libre, desarrollar en los demás sus fuerzas y sus aptitudes.

- 201. Trabajar en fisioterapia.
- 202. Trabajar representando deportistas.
- 203. Trabajar como deportista.
- 204. Trabajar entrenando en deportes.
- 205. Trabajar como socorrista.
- 206. Trabajar como monitor de entretenimiento.
- 207. Otros.



ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN

Quiero trabajar en oficinas, documentación, contabilidad, finanzas, seguros.

INTERESES: Realizar tareas repetitivas, realizar varias actividades al mismo tiempo, organizar, escribir, leer, aptitud numérica, resumir, atender al teléfono, servir.

- 165. Trabajar dirigiendo un banco.
- 166. Trabajar en contabilidad.
- 167. Analizar finanzas.
- 168. Trabajar en bolsa.
- 169. Trabajar como agente de seguros.
- 170. Trabajar en correos.
- 171. Trabajar como empleado/a administrativo/a.
- 172. Trabajar de teleoperador/a.



173. Otros.



AGRARIA

Quiero trabajar en agricultura, ganadería, jardinería y/o forestal

INTERESES: Cultivar huertos, jardines, cuidado animales, trabajar al aire libre, en la naturaleza, tareas de vigilancia y protección del medioambiente, construir y colocar, manejar herramientas, tareas repetitivas, diseñar proyectos.

1. Trabajar como técnico forestal y similar.
2. Trabajar en un huerto o vivero.
3. Trabajar con animales.
4. Trabajar como biólogo/a en un zoo.
5. Trabajar con maquinaria agrícola.
6. Trabajar al aire libre.
7. Ayudante en entorno forestal, ganadero o agrícola.
8. Otros.



ARTES GRÁFICAS

Quiero trabajar con artes plásticas, escritura, diseño o imprenta.

INTERESES: Dibujar, crear, aptitud espacial, visual, fotográfica, actividades artísticas, innovar, trabajos de precisión, manejar herramientas, escribir.

141. Trabajar como diseñador/a gráfico/a.
142. Trabajar como escritor/a.
143. Trabajar como artista plástico.
144. Trabajar como vendedor/a.
145. Trabajar en pre/impresión.
146. Trabajar en encuadernación.
147. Operar con máquinas relacionadas con papel y cartón.
148. Peones de las industrias manufactureras.
149. Otros.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



ARTES Y ARTESANÍA

Quiero trabajar en escenografía y/o trabajos artesanales.

INTERESES: Dibujar, moldear, cortar, crear, dibujo espacial y visual, construir, manejar herramientas, trabajos de precisión.

208. Trabajar como artista plástico/visual.

209. Componer/tocar música, cantar.

210. Bailar, crear coreografías.

211. Dirigir cine o teatro.

212. Trabajar como actor/actriz.

213. Trabajar diseñando interiores.

214. Trabajar con metal.

215. Trabajar con relojes / joyas.

216. Otros.



COMERCIO Y MARKETING

Quiero trabajar en comercio (dependiente, atención al cliente...), almacenes (logística) y/o marketing (teleoperador/a...).

INTERESES: Aptitud numérica, iniciar actos, informar, persuadir, mover y arrastrar.

174. Trabajar en ventas.

175. Trabajar como relaciones públicas.

176. Agentes y representantes comerciales/de compras.

177. Trabajar organizando eventos.

178. Agentes de encuestas.

179. Cajeros/as y taquilleros/as.

180. Trabajar en transporte y descarga de mercancías.

181. Trabajar como reponedor/a.

182. Otros.





EDIFICACIÓN Y OBRA CIVIL

Quiero trabajar en obras y construcción de edificios.

INTERESES: Dibujar, construir, manejar herramientas, trabajar con materiales, solucionar problemas técnicos, crear, reparar, diseñar proyectos, aptitud numérica, espacial y visual.

- 108. Trabajar con dibujo técnico.
- 109. Trabajar supervisando una construcción.
- 110. Trabajar como albañil.
- 111. Trabajar instalando fachadas.
- 112. Trabajar como escayolista.
- 113. Trabajar como pintor/a.
- 114. Trabajar con maquinaria pesada, grúas...
- 115. Trabajar ayudando en obras y construcción.
- 116. Otros.



ELECTRICIDAD Y ELECTRÓNICA

Quiero trabajar en electricidad, electrónica, telecomunicaciones.

INTERESES: Construir, colocar, trabajos de precisión, manejar herramientas, ejecutar instrucciones muy detalladas, aptitud numérica, visual/espacial, diseñar proyectos.

- 76. Trabajar como técnico en electricidad.
- 77. Trabajar con equipos electrónicos.
- 78. Trabajar como técnico en telecomunicaciones.
- 79. trabajar como electricista de construcción.
- 80. Trabajar en instalación y reparación de electricidad.
- 81. Trabajar ensamblando equipos eléctricos y electrónicos.
- 82. Otros.





ENERGÍA Y AGUA

Quiero trabajar en energías alternativas (solar, eólica,...) y/o gas.

INTERESES: Construir, trabajos de precisión, manejar herramientas, ejecutar instrucciones muy detalladas, aptitud numérica, visual/espacial.

83. Técnicos en instalaciones de producción / tratamiento / control de energía.

84. Trabajar como fontanero/a.

85. Trabajar como instalador/a de gas.

86. Trabajar con calefacción y refrigeración.

87. Trabajar montando placas solares.

88. Trabajar en industrias manufactureras.

89. Otros.



FABRICACIÓN MECÁNICA

Quiero trabajar en fundición, fabricación de maquinaria y/o productos relacionados con el metal.

INTERESES: Construir, colocar, mover, dibujar, moldear, trabajos de precisión, manejar herramientas, solucionar problemas técnicos, aptitud numérica y espacial/visual, diseñar proyectos.

59. Trabajar como delineante.

60. Trabajar como supervisor/a de construcción.

61. Trabajar como técnico/a de metalurgia, minas.

62. Trabajar como mecánico/a.

63. Trabajar en fabricación de herramientas/máquinas.

64. Trabajar soldando.

65. Trabajar en ensamblaje.

66. Trabajar como ayudante de la industria mecánica.

67. Otros.





HOSTELERÍA Y TURISMO

Quiero trabajar en hostelería (cocina, colectividades...) y/o turismo (turismo rural...).

INTERESES: Manipular alimentos, animar a la gente, iniciar actos, servir, organizar, llevar muchas actividades al mismo tiempo, aptitud numérica.

- 192. Trabajar organizando eventos.
- 193. Trabajar como chef.
- 194. Trabajar en una agencia de viajes.
- 195. Trabajar en la recepción de un hotel.
- 196. Trabajar de cocinero/a.
- 197. Trabajar de camarero/a.
- 198. Trabajar en tiendas y almacenes.
- 199. Trabajar el pan y los postres.
- 200. Otros.



IMAGEN PERSONAL

Quiero trabajar en temas relacionados con peluquería, estética y/o cuidado personal.

INTERESES: Crear, innovar, dibujar, moldear, cortar, aconsejar, tareas repetitivas, trabajos de precisión.

- 35. Dirigir empresas de cuidados personales.
- 36. Trabajar en publicidad de la imagen.
- 37. Trabajar como tatuador/a.
- 38. Trabajar como peluquero/a.
- 39. Trabajar como esteticien.
- 40. Otros.





IMAGEN Y SONIDO

Quiero trabajar en radio, TV, cine, espectáculos y/o relacionados.

INTERESES: Escribir, actividades artísticas, imaginar, crear, grabar, informar, componer.

- 150. Trabajar en radio o televisión.
- 151. Trabajar como técnico de electricidad.
- 152. Trabajar realizando fotografía.
- 153. Trabajar en grabación audiovisual.
- 154. Trabajar en laboratorio de fotografía.
- 155. Otros.



INDUSTRIAS ALIMENTARIAS

Quiero trabajar en el sector alimentario (bebidas, conservas, panadería, lácteos...).

INTERESES: Construir, colocar, trabajos de precisión, manejar herramientas, manipular alimentos, realizar tareas repetitivas, controlar cantidades y otras mediciones.

- 18. Trabajar como panadero/a, pastelero/a o repostero/a.
- 19. Trabajar en cocinas.
- 20. Trabajar realizando catas.
- 21. Trabajar en control de calidad de alimentos.
- 22. Control y abastecimiento en industria alimentaria.
- 23. Trabajar en el mundo de los vinos.
- 24. Trabajar en el mundo de la carne/pescado.
- 25. Trabajar preparando comidas rápidas.
- 26. Otros.





INDUSTRIAS EXTRACTIVAS

Quiero trabajar en extracción (minas, petróleo, sal, piedra...).

INTERESES: Memoria espacial y visual, diseñar proyectos, construir y colocar, manejar herramientas, ajustar, reparar.

- 100. Trabajar como albañil.
- 101. Trabajar con piedra/roca.
- 102. Trabajar con parquet.
- 103. Trabajar con maquinaria agrícola e industrial.
- 104. Trabajar en una mina o cantera.
- 105. Trabajar con minerales.
- 106. Trabajar al aire libre.
- 107. Otros.



FORMÁTICA Y COMUNICACIONES

Quiero trabajar en informática (programación...) redes, y/o páginas web.

INTERESES: Ejecutar instrucciones muy detalladas, realizar varias actividades a la vez, solucionar problemas técnicos, aptitud numérica, analizar, manejar herramientas, diseñar y programar sistemas informáticos.

- 156. Trabajar analizando sistemas.
- 157. Trabajar con software.
- 158. Trabajar con páginas web.
- 159. Trabajar con bases de datos.
- 160. Trabajar en asistencia al usuario.
- 161. Trabajar como programador/a informático/a.
- 162. Trabajar instalando / reparando equipos electrónicos.
- 163. Trabajar con ordenadores.
- 164. Otros.





INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO

Quiero trabajar en fontanería, climatización y/o calefacción.

INTERESES: Reparar, ordenar, aptitud numérica y espacial/visual, ejecutar instrucciones muy detalladas, construir, dibujar, moldear, solucionar, manejar herramientas.

- 68. Trabajar como delineante.
- 69. Trabajar como técnico/a mecánico/a.
- 70. Trabajar como técnico/a electricista.
- 71. Trabajar como fontanero/a.
- 72. Trabajar en instalación.
- 73. Trabajar como montador/a.
- 74. Trabajar en reparación.
- 75. Otros.



MADERA, MUEBLE Y CORCHO

Quiero trabajar con madera, construyendo, instalando o decorando.

INTERESES: Construir, colocar, dibujar, cortar, manejar herramientas, crear, aptitud numérica, visual y espacial, realizar mediciones, controlar cantidades, solucionar problemas técnicos.

- 124. Trabajar en control de calidad.
- 125. Trabajar supervisando industria de la madera.
- 126. Trabajar instalando maderas, parquets.
- 127. Trabajar tratando madera.
- 128. Trabajar como ebanista.
- 129. Trabajar con máquinas relacionadas con la madera.
- 130. Otros.





MARÍTIMO-PESQUERA

Quiero trabajar en pesca, acuicultura, buceo, biología, zoología o botánica.

INTERESES: Construir, colocar, nadar, navegar, trabajar al aire libre, manejar herramientas, ordenar, clasificar, reparar.

- 9. Trabajar como capitán/a.
- 10. Técnicos en ciencias biológicas.
- 11. Trabajar como pescador/a o marinero/a.
- 12. Trabajar con maquinaria naval.
- 13. Trabajar como buzo.
- 14. Trabajar con artesanía relacionada con la pesca.
- 15. Fontaneros/as.
- 16. Control y abastecimiento en industria marítimo-pesquera.
- 17. Otros.



QUÍMICA

Quiero trabajar en la industria química, farmoquímica, y/o fabricación de pasta, papel y cartón, caucho y plásticos.

INTERESES: Ejecutar instrucciones muy detalladas, realizar mediciones y controlar cantidades, contar y calcular con rapidez, investigar, analizar, innovar, interpretar y comprobar fenómenos de la naturaleza.

- 27. Trabajar en laboratorio.
- 28. Trabajar en refinerías.
- 29. Trabajar con productos químicos.
- 30. Trabajar con maquinaria de fabricación de materiales.
- 31. Supervisor/a de industria de materiales.
- 32. Control y abastecimiento en industria química.
- 33. Trabajar clasificando chatarra.
- 34. Otros.





SANIDAD

Quiero trabajar en servicios sanitarios y/o laboratorios.

INTERESES: Ayudar, acompañar, servir, investigar, animar, dar confianza, solucionar, trabajos de precisión, manejar herramientas, ejecutar instrucciones muy detalladas.

- 41. Trabajar como técnico/a en medicina.
- 42. Trabajar en prevención de riesgos laborales.
- 43. Trabajar como ayudante de fisioterapia, enfermería o farmacia.
- 44. Trabajar en socorrismo.
- 45. Trabajar en pompas fúnebres.
- 46. Trabajar en un hospital o similar.
- 47. Trabajar cuidando personas enfermas.
- 48. Trabajar conduciendo.
- 49. Otros.



SEGURIDAD Y MEDIO AMBIENTE

Quiero trabajar en seguridad, prevención de riesgos y/o medio ambiente.

INTERESES: Realizar tareas de vigilancia y protección del medio ambiente, estar en forma física, nadar, arbitrar, dirigir, ayudar.

- 50. Trabajar como militar.
- 51. Trabajar como policía.
- 52. Trabajar como guardia civil.
- 53. Trabajar como bombero/a.
- 54. Trabajar como agente forestal.
- 55. Trabajar como vigilante.
- 56. Trabajar con maquinaria forestal.
- 57. Trabajar en tratamiento/recogida de residuos.
- 58. Otros.





SERVICIOS SOCIOCULTURALES Y A LA COMUNIDAD

Quiero trabajar en servicios de asistencia a personas (infancia, mayores, discapacidad...) culturales, recreativos, limpieza y/o educación.

INTERESES: Inspirar confianza, animar, debatir, organizar, iniciar actos, enseñar, motivar, ayudar, desarrollar en los demás sus fuerzas y sus aptitudes.

- 183. Trabajar con niños/as.
- 184. Trabajar en educación especial.
- 185. Trabajar en igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
- 186. Trabajar en un museo o biblioteca.
- 187. Trabajar como intérprete/filólogo/a.
- 188. Trabajar en animación comunitaria.
- 189. Trabajar en cuidados a domicilio.
- 190. Trabajar como conserje.
- 191. Otros.



TEXTIL, CONFECCIÓN Y PIEL

Quiero trabajar con tejidos, calzado y/o piel.

INTERESES: Dibujar, cortar, manejar herramientas, trabajos de precisión, realizar tareas repetitivas, mediciones y cantidades, aconsejar, crear, aptitud numérica.

- 131. Trabajar como diseñador/a de moda.
- 132. Trabajar en control de calidad.
- 133. Trabajar supervisando industria manufacturera.
- 134. Trabajar como agente de compras.
- 135. Trabajar como artesano/a del tejido.
- 136. Trabajar como modisto/a o sastre.
- 137. Trabajar con zapatos.
- 138. Operar con máquinas relacionadas con ropa y calzado.
- 139. Ayudante en industria manufacturera.
- 140. Otros.





TRANSPORTE Y MANTENIMIENTO DE VEHÍCULOS

Quiero trabajar en medio de transporte (mantenimiento, conducción, tripulación...).

INTERESES: Conducir, arreglar averías, solucionar problemas técnicos, memorial espacial y fotográfica, construir, manejar herramientas, trabajos de precisión.

- 90. Trabajar dirigiendo empresas de comercio al por menor.
- 91. Trabajar como técnico/a o jefe/a mecánico/a.
- 92. Trabajar vendiendo en tiendas/almacenes.
- 93. Trabajar en un avión/tren/barco.
- 94. Trabajar como carpintero/a.
- 95. Trabajar como mecánico/a de motores.
- 96. Trabajar como mecánico/a de maquinaria agrícola, industrial, naval, ferroviaria.
- 97. Trabajar conduciendo.
- 98. Trabajar en transporte de mercancías.
- 99. Otros.



VIDRIO Y CERÁMICA

Quiero trabajar con materiales como el vidrio, cerámica, cristal...

INTERESES: Dibujar, moldear, crear, trabajos de precisión, aptitud numérica, espacial y visual, manejar herramientas.

- 117. Trabajar en control de calidad.
- 118. Supervisar industrias manufactureras.
- 119. Trabajar como alfarero/a.
- 120. Trabajar decorando vidrio.
- 121. Trabajar con hornos.
- 122. Trabajar con las manos, en artesanía.
- 123. Otros.



Una vez que hayas identificado cual es la familia profesional en la que aparecerían más cruces por tu parte, revisa esta segunda tabla en la que hemos colocado los nombres reales de las profesiones situadas en ese sector.

En la próxima maleta “Conoce tu mercado”, te contaremos qué sectores y profesiones actualmente tienen mayor salida profesional. Esto te será muy útil para ayudarte a concretar tu objetivo profesional.

Intenta focalizarte en dos o tres sectores/profesiones máximo. ¡Estás a punto de saber hacia dónde te diriges! Seguro que descubres alguna profesión que no conocías o incluso se te ocurre como podrías reinventar la tuya. ¡Adelante!

FAMILIAS PROFESIONALES Y OCUPACIONES

A continuación, te presentamos los nombres reales de las profesiones situadas en cada uno de los sectores.

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

3325 Ayudantes fisioterapeutas
3539 Representantes artísticos y deportivos y otros agentes de servicios comerciales no clasificados bajo otros epígrafes
3721 Atletas y deportistas
3722 Entrenadores y árbitros de actividades deportivas
3723 Instructores de actividades deportivas
3724 Monitores de actividades recreativas y de entretenimiento
4442 Empleados de venta de apuestas
5220 Vendedores en tiendas y almacenes
5992 Bañistas-socorristas

ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN

1327 Directores de sucursales de bancos, de servicios financieros y de seguros
2611 Especialistas en contabilidad
2613 Analistas financieros
2622 Especialistas en administración de política de empresas
2624 Especialistas en políticas y servicios de personal y afines
3401 Profesionales de apoyo e intermediarios de cambio, bolsa y finanzas
3402 Comerciales de préstamos y créditos
3403 Tenedores de libros
3521 Mediadores y agentes de seguros
3612 Asistentes jurídico-legales



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

3613 Asistentes de dirección y administrativos
3621 Profesionales de apoyo de la Administración Pública de tributos
3629 Otros profesionales de apoyo de la Administración Pública para tareas de inspección y control y tareas similares
4111 Empleados de contabilidad
4112 Empleados de control de personal y nóminas
4113 Empleados de oficina de servicios estadísticos, financieros y bancarios
4121 Empleados de control de abastecimientos e inventario
4122 Empleados de oficina de servicios de apoyo a la producción
4221 Empleados de servicios de correos (excepto empleados de mostrador)
4223 Empleados de servicio de personal
4301 Grabadores de datos
4309 Empleados administrativos sin tareas de atención al público no clasificados bajo otros epígrafes
4412 Recepcionistas (excepto de hoteles)
4423 Telefonistas
4424 Teleoperadores
4441 Cajeros de bancos y afines
4446 Empleados de mostrador de correos
4500 Empleados administrativos con tareas de atención al público no clasificados bajo otros epígrafes
5500 Cajeros y taquilleros (excepto bancos)
9431 Ordenanzas
Otros: (especificar)

AGRARIA

3142 Técnicos agropecuarios
3143 Técnicos forestales y del medio natural
3326 Técnicos en prevención de riesgos laborales y salud ambiental
3327 Ayudantes de veterinaria
5220 Vendedores en tiendas y almacenes
5300 Comerciantes propietarios de tiendas
5893 Cuidadores de animales y adiestradores
6110 Trabajadores cualificados en actividades agrícolas (excepto en huertas, invernaderos, viveros y jardines)
6120 Trabajadores cualificados en huertas, invernaderos, viveros y jardines
6201 Trabajadores cualificados en actividades ganaderas de vacuno
6202 Trabajadores cualificados en actividades ganaderas de ovino y caprino
6203 Trabajadores cualificados en actividades ganaderas de porcino
6204 Trabajadores cualificados en apicultura y sericultura
6205 Trabajadores cualificados en la avicultura y la cunicultura
6209 Trabajadores cualificados en actividades ganaderas no clasificados bajo otros epígrafes
6300 Trabajadores cualificados en actividades agropecuarias mixtas
6410 Trabajadores cualificados en actividades forestales y del medio natural
6430 Trabajadores cualificados en actividades cinegéticas
7403 Mecánicos y ajustadores de maquinaria agrícola e industrial



7894 Fumigadores y otros controladores de plagas y malas hierbas
8321 Operadores de maquinaria agrícola móvil
9511 Peones agrícolas (excepto en huertas, invernaderos, viveros y jardines)
9512 Peones agrícolas en huertas, invernaderos, viveros y jardines
9520 Peones ganaderos
9530 Peones agropecuarios
9543 Peones forestales y de la caza
Otros: (especificar)

ARTES GRÁFICAS

2484 Diseñadores gráficos y multimedia
2921 Escritores
2931 Artistas de artes plásticas y visuales
3129 Otros técnicos de las ciencias físicas, químicas, medioambientales y de las ingenierías
3160 Técnicos de control de calidad de las ciencias físicas, químicas y de las ingenierías
3207 Supervisores de la producción en industrias de artes gráficas y en la fabricación de productos de papel
4222 Codificadores y correctores de imprenta
5220 Vendedores en tiendas y almacenes
7621 Trabajadores de procesos de preimpresión
7622 Trabajadores de procesos de impresión
7623 Trabajadores de procesos de encuadernación
8143 Operadores de máquinas para fabricar productos de papel y cartón
8145 Operadores en instalaciones para la preparación de pasta de papel y fabricación de papel
8333 Operadores de carretillas elevadoras
9700 Peones de las industrias manufactureras
Otros: (especificar)

ARTES Y ARTESANÍAS

2931 Artistas de artes plásticas y visuales
2932 Compositores, músicos y cantantes
2933 Coreógrafos y bailarines
2934 Directores de cine, de teatro y afines
2935 Actores
2936 Locutores de radio, televisión y otros presentadores
3732 Diseñadores y decoradores de interior
3739 Otros técnicos y profesionales de apoyo de actividades culturales y artísticas
7122 Canteros, tronzadores, labrantes y grabadores de piedras
7232 Pintores en las industrias manufactureras
7321 Herreros y forjadores



7324 Pulidores de metales y afiladores de herramientas
7611 Relojeros y mecánicos de instrumentos de precisión
7612 "Lutieres y similares afinadores de instrumentos musicales"
7613 Joyeros, orfebres y plateros
7614 Trabajadores de la cerámica, alfareros y afines
7615 Sopladores, modeladores, laminadores, cortadores y pulidores de vidrio
7616 Rotulistas, grabadores de vidrio, pintores decorativos de artículos diversos
7617 "Artesanos en madera y materiales similares cesteros, bruceros y trabajadores afines"
7618 Artesanos en tejidos, cueros y materiales similares, preparadores de fibra y tejedores con telares artesanos o de tejidos de punto y afines
7619 Artesanos no clasificados bajo otros epígrafes
7621 Trabajadores de procesos de preimpresión
7622 Trabajadores de procesos de impresión
7623 Trabajadores de procesos de encuadernación
7820 Ebanistas y trabajadores afines
7834 Costureros a mano, bordadores y afines
7835 Tapiceros, colchoneros y afines
7899 Oficiales, operarios y artesanos de otros oficios no clasificados bajo otros epígrafes
Otros: (especificar)

COMERCIO Y MARKETING

2640 Profesionales de ventas técnicas y médicas (excepto las TIC)
2651 Profesionales de la publicidad y la comercialización
2652 Profesionales de relaciones públicas
3160 Técnicos de control de calidad de las ciencias físicas, químicas y de las ingenierías
3510 Agentes y representantes comerciales
3522 Agentes de compras
3531 Representantes de aduanas
3532 Organizadores de conferencias y eventos
3534 Agentes y administradores de la propiedad inmobiliaria
3732 Diseñadores y decoradores de interior
4121 Empleados de control de abastecimientos e inventario
4123 Empleados de logística y transporte de pasajeros y mercancías
4222 Codificadores y correctores de imprenta
4411 Empleados de información al usuario
4430 Agentes de encuestas
4500 Empleados administrativos con tareas de atención al público no clasificados bajo otros epígrafes
5210 Jefes de sección de tiendas y almacenes
5220 Vendedores en tiendas y almacenes
5499 Vendedores no clasificados bajo otros epígrafes
5500 Cajeros y taquilleros (excepto bancos)
8333 Operadores de carretillas elevadoras
9433 Repartidores, recadistas y mensajeros a pie
9700 Peones de las industrias manufactureras



9811 Peones del transporte de mercancías y descargadores
9820 Reponedores
Otros: (especificar)

EDIFICACIÓN Y OBRA CIVIL

3110 Delineantes y dibujantes técnicos
3122 Técnicos en construcción
3202 Supervisores de la construcción
7111 Encofradores y operarios de puesta en obra de hormigón
7112 Montadores de prefabricados estructurales (sólo hormigón)
7121 Albañiles
7191 Mantenedores de edificios
7192 Instaladores de fachadas técnicas
7193 Instaladores de sistemas de impermeabilización en edificios
7199 Otros trabajadores de las obras estructurales de construcción no clasificados bajo otros epígrafes
7211 Escayolistas
7212 Aplicadores de revestimientos de pasta y mortero
7223 Instaladores de conductos en obra pública
7231 Pintores y empapeladores
7232 Pintores en las industrias manufactureras
7240 Soladores, colocadores de parquet y afines
7291 Montadores de cubiertas
7292 Instaladores de material aislante térmico y de insonorización
7293 Cristalersos
8331 Operadores de maquinaria de movimientos de tierras y equipos similares
8332 Operadores de grúas, montacargas y de maquinaria similar de movimiento de materiales
9601 Peones de obras públicas
9602 Peones de la construcción de edificios
Otros: (especificar)

ELECTRICIDAD Y ELECTRÓNICA

3110 Delineantes y dibujantes técnicos
3123 Técnicos en electricidad
3124 Técnicos en electrónica (excepto electromedicina)
3125 Técnicos en electrónica, especialidad en electromedicina
3833 Técnicos de ingeniería de las telecomunicaciones
7510 Electricistas de la construcción y afines
7521 Mecánicos y reparadores de equipos eléctricos
7522 Instaladores y reparadores de líneas eléctricas



7531 Mecánicos y reparadores de equipos electrónicos
7532 Instaladores y reparadores en electromedicina
7533 Instaladores y reparadores en tecnologías de la información y las comunicaciones
8202 Ensambladores de equipos eléctricos y electrónicos
Otros: (especificar)

ENERGÍA Y AGUA

3123 Técnicos en electricidad
3131 Técnicos en instalaciones de producción de energía.
3132 Técnicos en instalaciones de tratamiento de residuos, de agua y otros operadores en plantas similares
3139 Técnicos en control de procesos no clasificados bajo otros epígrafes
7221 Fontaneros
7222 Montadores-instaladores de gas en edificios
7223 Instaladores de conductos en obra pública
7250 Mecánicos-instaladores de refrigeración y climatización
7294 Montadores-Instaladores de placas de energía solar.
7510 Electricistas de la construcción y afines.
7521 Mecánicos y reparadores de equipos eléctricos.
7522 Instaladores y reparadores de líneas eléctricas.
7531 Mecánicos y reparadores de equipos electrónicos
9700 Peones de las industrias manufactureras
Otros: (especificar)

FABRICACIÓN MECÁNICA

3110 Delineantes y dibujantes técnicos
3126 Técnicos en mecánica
3128 Técnicos en metalurgia y minas
3129 Otros técnicos de las ciencias físicas, químicas, medioambientales y de las ingenierías
3139 Técnicos en control de procesos no clasificados bajo otros epígrafes
3202 Supervisores de la construcción
7311 Moldeadores y macheros
7312 Soldadores y oxicortadores
7313 Chapistas y caldereros
7322 Trabajadores de la fabricación de herramientas, mecánico-ajustadores, modelistas, matriceros y afines
7323 Ajustadores y operadores de máquinas-herramienta
7403 Mecánicos y ajustadores de maquinaria agrícola e industrial
7521 Mecánicos y reparadores de equipos eléctricos



8121 Operadores en instalaciones para la obtención y transformación de metales
8122 Operadores de máquinas pulidoras, galvanizadoras y recubridoras de metales
8201 Ensambladores de maquinaria mecánica
8202 Ensambladores de equipos eléctricos y electrónicos
8209 Montadores y ensambladores no clasificados en otros epígrafes
9700 Peones de las industrias manufactureras
Otros: (especificar)

HOSTELERÍA Y TURISMO

2630 Técnicos de empresas y actividades turísticas
3532 Organizadores de conferencias y eventos
3734 Chefs
4123 Empleados de logística y transporte de pasajeros y mercancías
4421 Empleados de agencias de viajes
4422 Recepcionistas de hoteles
4443 Empleados de sala de juegos y afines
5110 Cocineros asalariados
5120 Camareros asalariados
5210 Jefes de sección de tiendas y almacenes
5220 Vendedores en tiendas y almacenes
5831 Supervisores de mantenimiento y limpieza en oficinas, hoteles y otros establecimientos
5833 Conserjes de edificios
7703 Panaderos, pasteleros y confiteros
9210 Personal de limpieza de oficinas, hoteles y otros establecimientos similares
9310 Ayudantes de cocina
Otros: (especificar)

IMAGEN PERSONAL

1509 Directores de empresas de cuidados personales
2651 Profesionales de la publicidad y la comercialización
3739 Otros técnicos y profesionales de apoyo de actividades culturales y artísticas: tatuadores
5811 Peluqueros
5812 Especialistas en tratamientos de estética, bienestar y afines
Otros: (especificar)

IMAGEN Y SONIDO

2936 Locutores de radio, televisión y otros presentadores
3123 Técnicos en electricidad



3731 Fotógrafos
3831 Técnicos de grabación audiovisual
3832 Técnicos de radiodifusión
5899 Trabajadores de servicios personales no clasificados bajo otros epígrafes
8133 Operadores de laboratorios fotográficos y afines
Otros: (especificar)

INDUSTRIAS ALIMENTARIAS

3129 Otros técnicos de las ciencias físicas, químicas, medioambientales y de las ingenierías
3142 Técnicos agropecuarios
3160 Técnicos de control de calidad de las ciencias físicas, químicas y de las ingenierías
3203 Supervisores de industrias alimenticias y del tabaco
3327 ayudantes de veterinaria
3510 Agentes y representantes comerciales
4121 Empleados de control de abastecimientos e inventario
5110 Cocineros asalariados
5300 Comerciantes propietarios de tiendas
7701 Matarifes y trabajadores de las industrias cárnicas
7702 Trabajadores de las industrias del pescado
7703 Panaderos, pasteleros y confiteros
7704 Trabajadores del tratamiento de la leche y elaboración de productos lácteos (incluidos helados)
7705 Trabajadores conserveros de frutas y hortalizas y trabajadores de la elaboración de bebidas no alcohólicas
7706 Trabajadores de la elaboración de bebidas alcohólicas distintas del vino
7707 Trabajadores de la elaboración del vino
7709 Catadores y clasificadores de alimentos y bebidas
8160 Operadores de máquinas para la elaboración de productos cárnicos
8193 Operadores de máquinas de embalaje, embotellamiento y etiquetado
9320 Preparadores de comidas rápidas
9700 Peones de las industrias manufactureras
Otros: (especificar)

INDUSTRIAS EXTRACTIVAS

7121 Albañiles
7122 Canteros, tronzadores, labrantes y grabadores de piedras
7240 Soladores, colocadores de parquet y afines
7403 Mecánicos y ajustadores de maquinaria agrícola e industrial
7619 Artesanos no clasificados bajo otros epígrafes
7892 Pegadores



8111 Mineros y otros operadores en instalaciones mineras
8112 Operadores en instalaciones para la preparación de minerales y rocas
8113 Sondistas y trabajadores afines
8331 Operadores de maquinaria de movimientos de tierras y equipos similares
8332 Operadores de grúas, montacargas y de maquinaria similar de movimiento de materiales
8333 Operadores de carretillas elevadoras
9601 Peones de obras públicas
9603 Peones de la minería, canteras y otras industrias extractivas
9700 Peones de las industrias manufactureras
Otros: (especificar)

INFORMÁTICA Y COMUNICACIONES

2711 Analistas de sistemas
2712 Analistas y diseñadores de software
2713 Analistas, programadores y diseñadores Web y multimedia
2719 Analistas y diseñadores de software y multimedia no clasificados bajo otros epígrafes
2721 Diseñadores y administradores de bases de datos
2722 Administradores de sistemas y redes
2723 Analistas de redes informáticas
2729 Especialistas en bases de datos y en redes informáticas no clasificados bajo otros epígrafes
3811 Técnicos en operaciones de sistemas informáticos
3812 Técnicos en asistencia al usuario de tecnologías de la información
3813 Técnicos en redes
3814 Técnicos de la Web
3820 Programadores informáticos
7531 Mecánicos y reparadores de equipos electrónicos
7533 Instaladores y reparadores en tecnologías de la información y las comunicaciones
Otros: (especificar)

INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO

3110 Delineantes y dibujantes técnicos
3123 Técnicos en electricidad
3126 Técnicos en mecánica
3129 Otros técnicos de las ciencias físicas, químicas, medioambientales y de las ingenierías
3139 Técnicos en control de procesos no clasificados bajo otros epígrafes
3209 Supervisores de otras industrias manufactureras
7221 Fontaneros
7250 Mecánicos-instaladores de refrigeración y climatización
7292 Instaladores de material aislante térmico y de insonorización
7294 Montadores-instaladores de placas de energía solar
7315 Montadores de estructuras cableadas y empalmadores de cables



7403 Mecánicos y ajustadores de maquinaria agrícola e industrial
7531 Mecánicos y reparadores de equipos electrónicos
8199 Operadores de instalaciones y maquinaria fijas no clasificados bajo otros epígrafes
8201 Ensambladores de maquinaria mecánica
Otros: (especificar)

MADERA, MUEBLE, CORCHO

3160 Técnicos de control de calidad de las ciencias físicas, químicas y de las ingenierías
3206 Supervisores de industrias de la madera y pastero papeleras
7232 Pintores en las industrias manufactureras
7240 Soladores, colocadores de parquet y afines
7811 Trabajadores del tratamiento de la madera
7812 Ajustadores y operadores de máquinas para trabajar la madera
7820 Ebanistas y trabajadores afines
8144 Operadores de serrerías, de máquinas de fabricación de tableros y de instalaciones afines para el tratamiento de la madera
8333 Operadores de carretillas elevadoras
Otros: (especificar)

MARÍTIMO-PESQUERA

1315 Directores de empresas de abastecimiento, transporte, distribución y afines
2421 Biólogos, botánicos, zoólogos y afines
3123 Técnicos en electricidad
3126 Técnicos en mecánica
3129 Otros técnicos de las ciencias físicas, químicas, medioambientales y de las ingenierías
3141 Técnicos en ciencias biológicas (excepto en áreas sanitarias)
3151 Jefes y oficiales de máquinas
3152 Capitanes y oficiales de puente
3531 Representantes de aduanas
3613 Asistentes de dirección y administrativos
3629 Otros profesionales de apoyo de la Administración Pública para tareas de inspección y control y tareas similares
4121 Empleados de control de abastecimientos e inventario
5941 Vigilantes de seguridad y similares habilitados para ir armados
5942 Auxiliares de vigilante de seguridad y similares no habilitados para ir armados
6421 Trabajadores cualificados en la acuicultura
6422 Pescadores de aguas costeras y aguas dulces
6423 Pescadores de altura



7131 Carpinteros (excepto ebanistas)
7221 Fontaneros
7250 Mecánicos-instaladores de refrigeración y climatización
7401 Mecánicos y ajustadores de vehículos de motor
7404 Mecánicos y ajustadores de maquinaria naval y ferroviaria
7618 Artesanos en tejidos, cueros y materiales similares, preparadores de fibra y tejedores con telares artesanos o de tejidos de punto y afines
7702 Trabajadores de las industrias del pescado
7891 Buceadores
8192 Operadores de calderas y máquinas de vapor
8332 Operadores de grúas, montacargas y de maquinaria similar de movimiento de materiales
8340 Marineros de puente, marineros de máquinas y afines
9541 Peones de la pesca
9542 Peones de la acuicultura
9811 Peones del transporte de mercancías y descargadores
Otros: (especificar)

QUÍMICA

3121 Técnicos en ciencias físicas y químicas
3127 Técnicos y analistas de laboratorio en química industrial
3129 Otros técnicos de las ciencias físicas, químicas, medioambientales y de las ingenierías
3131 Técnicos en instalaciones de producción de energía
3132 Técnicos en instalaciones de tratamiento de residuos, de aguas y otros operadores en plantas similares
3133 Técnicos en control de instalaciones de procesamiento de productos químicos
3134 Técnicos de refinerías de petróleo y gas natural
3139 Técnicos en control de procesos no clasificados bajo otros epígrafes
3141 Técnicos en ciencias biológicas (excepto en áreas sanitarias)
3160 Técnicos de control de calidad de las ciencias físicas, químicas y de las ingenierías
3204 Supervisores de industrias química y farmacéutica
3205 Supervisores de industrias de transformación de plásticos, caucho y resinas naturales
3206 Supervisores de industrias de la madera y pastero papeleras
4121 Empleados de control de abastecimientos e inventario
5220 Vendedores en tiendas y almacenes
8131 Operadores en plantas industriales químicas
8132 Operadores de máquinas para fabricar productos farmacéuticos, cosméticos y afines
8133 Operadores de laboratorios fotográficos y afines
8141 Operadores de máquinas para fabricar productos de caucho y derivados de resinas naturales
8142 Operadores de máquinas para fabricar productos de material plástico
8143 Operadores de máquinas para fabricar productos de papel y cartón
8144 Operadores de serrerías, de máquinas de fabricación de tableros y de instalaciones afines para el tratamiento de la madera y el corcho
8145 Operadores en instalaciones para la preparación de pasta de papel y fabricación de papel
8192 Operadores de calderas y máquinas de vapor



8209 Montadores y ensambladores no clasificados en otros epígrafes
9229 Otro personal de limpieza
9442 Clasificadores de desechos, operarios de punto limpio y recogedores de chatarra
Otros: (especificar)

SANIDAD

3311 Técnicos en radioterapia
3312 Técnicos en imagen para el diagnóstico
3313 Técnicos en anatomía patológica y citología
3314 Técnicos en laboratorio de diagnóstico clínico
3315 Técnicos en ortoprótesis
3316 Técnicos en prótesis dentales
3317 Técnicos en audioprótesis
3321 Técnicos superiores en higiene bucodental
3322 Técnicos superiores en documentación sanitaria
3323 Técnicos superiores en dietética
3324 Técnicos en optometría
3325 Ayudantes fisioterapeutas
3326 Técnicos en prevención de riesgos laborales y salud ambiental
3329 Técnicos de la sanidad no clasificados bajo otros epígrafes
5220 Vendedores en tiendas y almacenes
5611 Auxiliares de enfermería hospitalaria
5612 Auxiliares de enfermería de atención primaria
5621 Técnicos auxiliares de farmacia
5622 Técnicos de emergencias sanitarias
5629 Trabajadores de los cuidados a las personas en servicios de salud no clasificados bajo otros epígrafes
5710 Trabajadores de los cuidados personales a domicilio
5892 Empleados de pompas fúnebres y embalsamadores
5992 Bañistas socorristas
8412 Conductores asalariados de automóviles, taxis y furgonetas
Otros: (especificar)

SEGURIDAD Y MEDIOAMBIENTE

0020 Tropa y marinería de las fuerzas armadas
2158 Profesionales de la salud y la higiene laboral y ambiental
2326 Profesionales de la educación ambiental
2426 Profesionales de la protección ambiental
3122 Técnicos en construcción
3129 Otros técnicos de las ciencias físicas, químicas, medioambientales y de las ingenierías
3132 Técnicos en instalaciones de tratamiento de residuos, de aguas y otros operadores en plantas similares



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

3143 Técnicos forestales y del medio natural
3326 Técnicos en prevención de riesgos laborales y salud ambiental
5823 Acompañantes turísticos
5824 Azafatos de tierra
5825 Guías de turismo
5893 Cuidadores de animales y adiestradores
5910 Guardias civiles
5921 Policías nacionales
5922 Policías autonómicos
5923 Policías locales
5931 Bomberos (excepto forestales)
5932 Bomberos forestales
5941 Vigilantes de seguridad y similares habilitados para ir armados
5942 Auxiliares de vigilante de seguridad y similares no habilitados para ir armados
5991 Vigilantes de prisiones
5993 Agentes forestales y medioambientales
5999 Trabajadores de los servicios de protección y seguridad no clasificados bajo otros epígrafes
6410 Trabajadores cualificados en actividades forestales y del medio natural
6421 Trabajadores cualificados en la acuicultura
7891 Buceadores
7894 Fumigadores y otros controladores de plagas y malas hierbas
8321 Operadores de maquinaria agrícola móvil
8322 Operadores de maquinaria forestal móvil
8332 Operadores de grúas, montacargas y de maquinaria similar de movimiento de materiales
9441 Recogedores de residuos
9442 Clasificadores de desechos, operarios de punto limpio y recogedores de chatarra
9443 Barrenderos y afines
9490 Otras ocupaciones elementales
Otros: (especificar)

SERVICIOS SOCIO-CULTURALES Y A LA COMUNIDAD

2252 Auxiliares educadores infantiles (segundo ciclo)
2312 Técnicos educadores de educación especial
2326 Profesionales de la educación ambiental
2624 Especialistas en políticas y servicios de personal y afines
2625 Especialistas en formación de personal
2824 Profesionales del trabajo y la educación social
2825 Agentes de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
2911 Archivistas y conservadores de museos
2912 Bibliotecarios, documentalistas y afines
2923 Filólogos, intérpretes y traductores
2937 Profesionales de espectáculos taurinos.
3622 Profesionales de apoyo de la Administración Pública de servicios sociales
3713 Profesionales de apoyo al trabajo y a la educación social



3714 Promotores de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
3715 Animadores comunitarios
3724 Monitores de actividades recreativas y de entretenimiento
3733 Técnicos en galerías de arte, museos y bibliotecas
4210 Empleados de bibliotecas y archivos
4411 Empleados de información al usuario
4424 Teleoperadores
5629 Trabajadores de los cuidados a las personas en servicios de salud no clasificados bajo otros epígrafes
5710 Trabajadores de los cuidados personales a domicilio
5721 Cuidadores de niños en guarderías y centros educativos
5722 Cuidadores de niños en domicilios
5831 Supervisores de mantenimiento y limpieza en oficinas, hoteles y otros establecimientos
5832 Mayordomos del servicio doméstico
5833 Conserjes de edificios
5891 Asistentes personales o personas de compañía
5892 Empleados de pompas fúnebres y embalsamadores
5893 Cuidadores de animales y adiestradores
5894 Instructores de autoescuela
5899 Trabajadores de servicios personales no clasificados bajo otros epígrafes
7295 Personal de limpieza de fachadas de edificios y chimeneas
9100 Empleados domésticos
9210 Personal de limpieza de oficinas, hoteles y otros establecimientos similares
9223 Limpiadores de ventanas
9229 Otro personal de limpieza
9512 Peones agrícolas en huertas, invernaderos, viveros y jardines
9601 Peones de obras públicas
Otros: (especificar)

TEXTIL, CONFECCIÓN Y PIEL

2482 Diseñadores de productos y de prendas
3127 Técnicos y analistas de laboratorio en química industrial
3129 Otros técnicos de las ciencias físicas, químicas, medioambientales y de las ingenierías
3160 Técnicos de control de calidad de las ciencias físicas, químicas y de las ingenierías
3209 Supervisores de otras industrias manufactureras
3522 Agentes de compras
7618 Artesanos en tejidos, cueros y materiales similares, preparadores de fibra y tejedores con telares artesanos o de tejidos de punto y afines
7831 Sastres, modistos, peleteros y sombrereros
7832 Patronistas para productos en textil y piel
7833 Cortadores de tejidos, cuero, piel y otros materiales
7834 Costureros a mano, bordadores y afines
7835 Tapiceros, colchoneros y afines
7837 Zapateros y afines
7893 Clasificadores y probadores de productos (excepto alimentos, bebidas y tabaco)



8151 Operadores de máquinas para preparar fibras, hilar y devanar
8152 Operadores de telares y otras máquinas tejedoras
8153 Operadores de máquinas de coser y bordar
8154 Operadores de máquinas de blanquear, teñir, estampar y acabar textiles
8155 Operadores de máquinas para tratar pieles y cuero
8156 Operadores de máquinas para la fabricación del calzado, marroquinería y guantería de piel
8159 Operadores de máquinas para fabricar productos textiles no clasificados bajo otros epígrafes
8170 Operadores de máquinas de lavandería y tintorería
8332 Operadores de grúas, montacargas y de maquinaria similar de movimiento de materiales
8333 Operadores de carretillas elevadoras
9221 Limpiadores en seco a mano y afines
9700 Peones de las industrias manufactureras
Otros: (especificar)

TRANSPORTE Y MANTENIMIENTO DE VEHÍCULOS

1432 Directores y gerentes de empresas de comercio al por menor
3126 Técnicos en mecánica
3151 Jefes y oficiales de máquinas
4123 Empleados de logística y transporte de pasajeros y mercancías
4412 Recepcionistas (excepto de hoteles)
5220 Vendedores en tiendas y almacenes
5821 Auxiliares de vuelo y camareros de avión, barco y tren
7131 Carpinteros (excepto ebanistas)
7232 Pintores en las industrias manufactureras
7313 Chapistas y caldereros
7401 Mecánicos y ajustadores de vehículos de motor
7402 Mecánicos y ajustadores de motores de avión
7403 Mecánicos y ajustadores de maquinaria agrícola e industrial
7404 Mecánicos y ajustadores de maquinaria naval y ferroviaria
7521 Mecánicos y reparadores de equipos eléctricos
8201 Ensambladores de maquinaria mecánica
8333 Operadores de carretillas elevadoras
8411 Conductores propietarios de automóviles, taxis y furgonetas
8412 Conductores asalariados de automóviles, taxis y furgonetas
8420 Conductores de autobuses y tranvías
8432 Conductores asalariados de camiones
9432 Mozos de equipaje y afines
9811 Peones del transporte de mercancías y descargadores
Otros (especificar)



VIDRIO Y CERÁMICA

3160 Técnicos de control de calidad de las ciencias físicas, químicas y de las ingenierías

3209 Supervisores de otras industrias manufactureras

7293 Cristaleros

7614 Trabajadores de la cerámica, alfareros y afines

7615 Sopladores, modeladores, laminadores, cortadores y pulidores de vidrio

7616 Rotulistas, grabadores de vidrio, pintores decorativos de artículos diversos

8191 Operadores de hornos e instalaciones de vidriería y cerámica

Otros: (especificar)



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

MOTIVACIONES HACIA EL TRABAJO

Las motivaciones hacia el trabajo se centran en los principios y valores que guían nuestra conducta y las decisiones que tomamos en el mismo. **Qué atribuciones le damos al trabajo** en función de nuestras creencias y esquemas mentales. Como ves son elementos muy **personales y subjetivos**.

Si somos conscientes de las motivaciones que nos mueven a la hora de trabajar nos ayudarán a anticiparnos a los cambios o transformaciones del entorno laboral y gestionar mejor nuestra carrera profesional. Para ello tendremos que tenerlas en cuenta para ajustarlas a los requerimientos del puesto de trabajo.



A continuación te mostramos algunos valores profesionales para que te ayuden a identificar los tuyos:

- **Relacionados con la creatividad y el desarrollo profesional:** Prestigio, independencia, responsabilidad, poder desarrollar nuevas ideas y teorías...
- **Relacionados con el trabajo y sus características:** Variedad, trabajo rutinario, trabajo físico, intelectual, flexibilidad horaria, trabajar en equipo, trabajar solo/a, cuidar a personas, cuidar animales, reparar objetos.
- **Relacionados con el salario:** Remuneración económica, reconocimiento del rendimiento en el trabajo, de la lealtad a la empresa...
- **Relacionados con el ambiente y la gestión:** Buen ambiente, estabilidad laboral, empresa grande o pequeña, buena dirección...



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Rompe tus límites

1.12 OBJETIVO: ROMPE TUS LÍMITES

Objetivos

El objetivo de esta sección es descubrir algunas de las creencias limitantes que tienes y que frenan tu propio desarrollo personal y te dificultan el alcanzar tu destino (objetivo empleo).

Además, iremos añadiendo más accesorios como las ideas en positivo, o creencias potenciadoras que aumentarán tu confianza, autoestima, seguridad y tu propuesta de valor, facilitándote el alcanzar el destino deseado de encontrar un empleo.

Tan importante como otras acciones, cuando buscamos trabajo, es **conocer cuáles son nuestras creencias**, hacer una auto-reflexión para encontrar lo que nos está “frenando” y **deshacernos de nuestros lastres**, de las barreras que nos impiden conseguir los resultados que queremos.

Cambiando las creencias que nos limitan podremos renovarnos y adquirir otras más expansivas y potenciadoras que nos ayudarán a conseguir nuestro objetivo: encontrar trabajo.



¡Por lo tanto, deja de boicotearte y sabotearte, enfréntate a tus miedos y transfórmalos en soluciones!



1.13 INTRODUCCIÓN: ROMPE TUS LÍMITES

"Lo que piensas, es en lo que te conviertes, la mente lo es todo."

Buda.

Buda, un sabio del Himalaya nacido en el año 624 A.C. ya nos habló de la influencia que tiene la mente en nuestras conductas.

Lo que crees acerca de ti, de lo que es o no es posible en tu entorno y en aquello que te rodea tiene un gran efecto para ti: tus creencias determinan tu vida.

Todos/as tenemos creencias que nos limitan y creencias que nos sirven como recursos.

A continuación os mostramos ejemplos donde se pone de manifiesto cómo las creencias positivas o negativas pueden afectar a nuestro comportamiento.



- **EFFECTO PLACEBO:** Es cuando algunas personas enfermas creen que están recibiendo medicación para su dolencia y mejoran o se curan, cuando realmente no están tomando ninguna medicación que tenga un efecto terapéutico para ellos/as. Varios estudios indican que en un 33% de los casos este efecto es tan efectivo como el medicamento real. En un 54% es tan efectivo como la morfina. (Si tu médico te dice "tomándote esto ya no te tiene que doler" y piensas que es así, te deja de doler). Con quimioterapia de placebo se han dado casos en algunas personas que han llegado a desarrollar los síntomas propios del tratamiento como por ejemplo perder el cabello. Esto demuestra el poder que tiene sobre nosotros aquello en lo que creemos. Nuestro cerebro aprende a saber qué esperar de cada momento y en función de nuestras expectativas obtenemos unos resultados.
- **EFFECTO NOCEBO:** De la misma manera que podemos concentrarnos en pensar y creemos que algo positivo puede pasarnos (Efecto Placebo), si pensamos fuertemente en algo negativo que yo no quiero que ocurra, al final termina por ocurrir. Es lo que también se denomina **Profecía Autocumplida**. Ejemplo: voy en bicicleta, veo un bordillo y pienso: me voy a caer, me voy a caer y al final termino cayéndome.
- **EFFECTO PIGMALIÓN:** Las creencias que los demás tienen sobre nosotros/as también nos pueden afectar. En los años 60 "Robert Rosenthal" y "Lenore Jacobson" realizaron un experimento en una escuela californiana, que produjo lo que ellos bautizaron como el "efecto Pigmalión". Sus resultados se publicaron en el año 1968. Dividieron al azar al alumnado de inteligencia normal en 2 grupos iguales: uno asignado a un/a profesor/a al que se le dijo que eran niños/as casi superdotados y otro asignado a un/a profesor/a al que se le dijo que eran un poco torpes. Al año se les hizo de nuevo el test de inteligencia. Los/as estudiantes del primer grupo aumentaron su nivel de inteligencia y obtuvieron puntuaciones altas y el otro grupo al contrario. O sea, que las creencias que el profesorado tenía sobre sus alumnos afectaron a la capacidad de aprendizaje. El estudio llegaba a la



conclusión de que el desarrollo intelectual de los/as estudiantes resulta en gran medida una respuesta a las expectativas del profesorado y la manera en que estas expectativas se transmiten.

LO QUE CREEMOS ES LO QUE CREAMOS

- Hace 10 años, el científico-biólogo estadounidense "Dr. Bruce Lipton" aseguraba en su obra "La biología de las creencias" que no son ni las hormonas ni los neurotransmisores de las células del cerebro los que **controlan nuestro cuerpo y nuestra mente**, sino nuestras **creencias**.
- Recientemente un equipo multiprofesional de investigadores de EEUU, España y Francia han publicado un estudio de Psiconeuroendocrinología y aseguran que los seres humanos tenemos potencialidades ignoradas que explican la autocuración. Nos dicen que **los pensamientos permiten modificar la expresión de los genes y afecta al ADN**.

Todo esto nos hace ver la importancia DE CREERNOS QUE SOMOS CAPACES DE HACER LAS COSAS, de tener confianza y seguridad en nosotros mismos/as, pues si realmente creemos que podemos hacer algo es mucho más probable que lo hagamos y esto se puede aplicar en todas las áreas de nuestra vida, incluida la búsqueda de empleo, como veremos más adelante.

1.14 CONCEPTO DE CREENCIA LIMITANTE

- **CREENCIAS LIMITANTES:** Son ideas que consideramos como ciertas y que nos condicionan nuestra vida, impidiéndonos alcanzar nuestros objetivos, generando emociones que nos hacen sentir mal y que nos obstaculizan e impiden crecer. Son aquellas que se producen cuando aquello en lo que crees te produce resultados poco favorables, que no te benefician.
- **CREENCIAS POTENCIADORAS:** Son ideas en positivo que nos impulsan a avanzar y progresar. Nos permiten usar nuestros recursos y talentos, establecer planes y los pasos necesarios para alcanzarlos. Nos ayudan a mejorar nuestra autoestima, confianza y seguridad en nosotros/as mismos/as y además potencian nuestras capacidades.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Es muy importante ser conscientes de que cada uno/a de nosotros/as **TENEMOS EL PODER DE ELEGIR QUÉ PENSAR**, pues sólo nosotros/as somos los/as que elegimos nuestros pensamientos, sólo nosotros/as tenemos la capacidad de pensar en nuestra mente y nadie más. (Yo no puedo pensar por ti y tú no puedes pensar por mí).

Importante

Las creencias son sólo pensamientos, y por tanto, pueden ser modificados. Podemos desarrollar otros pensamientos que reemplacen a los que no nos interesan y queremos eliminar.



En palabras de Vanessa Navarro Liaño, instructora certificada de PSYCHK®: Las creencias son muy importantes, son como los filtros de una cámara que llevamos incorporados todo el tiempo, es como lo que da el color a lo que vemos, a lo que vivimos. En función de las creencias que tengamos vamos a ser como un gran imán. Es como si fuésemos un programa de radio que estamos emitiendo una frecuencia y atrayendo todo aquello que esté en esa misma frecuencia (sean personas, sean situaciones...).

Por ejemplo:

Si creo que los demás son mis enemigos me mostraré hostil y provocaré que los demás me vean así, además de atraer esa misma frecuencia de hostilidad. Si estoy escuchando música rock y quiero escuchar música clásica tengo que cambiar de frecuencia, pues de la misma manera, cambiando mis creencias genero una nueva realidad en mi vida.

1.15 CÓMO SE FORMAN LAS CREENCIAS

Las creencias proceden de muchas fuentes:

- La infancia y el entorno vivido.
- La experiencia acumulada.
- Las opiniones de los demás.
- Nuestros valores personales.



Las creencias fundamentales del ser humano se asientan en la infancia, aunque vamos adoptando creencias a lo largo de toda la vida.

A continuación veremos estos puntos de una forma más detallada:

➤ LA INFANCIA Y EL ENTORNO

En general **las creencias se forman cuando estamos creciendo**, en nuestra infancia, en el período de aprendizaje. Desde la concepción hasta los 7 años todo lo que vemos y oímos lo grabamos y archivamos directamente en nuestro subconsciente sin debatirlo, sin ponerlo en duda, sin cuestionarlo.

Nos influye todo lo que vemos y oímos a nuestro alrededor: entorno familiar, escolar, social, medios de comunicación...

Si de pequeños/as nos decían algo lo creíamos sin dudarlo, aunque no fuera cierto, pues en ese momento no teníamos los recursos para decidir por nosotros/as mismos/as de forma racional si lo que nos decían era o no era cierto. En esta etapa, cuando somos pequeños/as, **aún no funcionamos con nuestra mente racional**.

Ejemplos:

-Nos decían cuando se nos caía un diente que lo pusiéramos bajo la almohada porque vendría el “Ratoncito Pérez” y nos dejaría un regalo y nosotros/as nos lo creíamos.

-Nos decían la noche de reyes (5 de enero) que dejáramos algo de beber y comer a los Reyes Magos para que lo tomaran cuando nos trajeran los regalos porque tenían hambre y sed y nos creíamos que venían y se lo tomaban.

Las creencias **se asientan y consolidan a través del pensamiento repetitivo**, con las ideas que nos repitieron frecuentemente, pero que no eran ciertas.

Ejemplo:

-Si te decían muchas veces que eras muy cariñoso/a, bromista, desordenado/a, tímido/a...), terminas por creerte que eres así y lo das por válido.

“Para recordar quién eres, necesitas olvidar lo que otros te dijeron que eres”. (Fuente: <http://pensamientos-frases.blogspot.com.es/>)

Todo lo que decidimos creernos nuestro subconsciente lo acepta sin cuestionarlo, y a partir de las premisas “erradas” sacamos conclusiones equivocadas.

La mente se divide en **3 niveles de función** de cómo procesamos, cómo almacenamos y cómo recuperamos la información:

- **Mente consciente o racional:** La parte consciente se encarga de percibir la realidad de la que la persona se da cuenta y que puede describir sin esfuerzo, es con la que funcionamos. La percepción, los recuerdos, los pensamientos, la memoria, la imaginación, la voluntad... todas las habilidades cognitivas pertenecen a la consciencia.
- **Mente subconsciente o emocional:** El subconsciente conoce las cosas que has sabido/sentido/percibido, pero que has olvidado; con esfuerzo o terapia puedes hacerlo volver a la consciencia.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

- **Mente inconsciente o primitiva:** Nos referimos al Inconsciente como a esa parte del funcionamiento mental que nunca seremos capaces de llevar a la consciencia (impulsos, reflejos...).

Carl Jung dijo: “hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú lo llamarás destino”.

➤ EXPERIENCIA

A partir de nuestras experiencias nos formamos ideas, pensamientos o creencias tanto de nosotros/as mismos/as, como de los demás y del mundo en general. Según sean estas percepciones así actuamos.

Una mala experiencia del pasado puede hacernos pensar de forma negativa toda nuestra vida.

El pasado puede condicionar nuestro futuro, por eso si quieres crear tu destino tienes que superar el pasado.

Ejemplo:

-Se me olvidó la letra de una canción en un ensayo y pienso que tengo muy poca memoria, que no puedo dedicarme a cantar (aunque tenga muy buena voz).

➤ LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS (Y DE UNO/A MISMO/A)

Nos afecta la opinión de los grupos dominantes, a quien atribuimos autoridad como nuestros padres, el personal docente...

Ejemplos:

– Un/a profesor/a te dijo que no eras bueno/a en biología y no te planteaste especializarte en ciencias de la salud, aunque te gustaba mucho.

– Tu madre te dijo que lo tuyo no era la cocina, (porque no pelaste bien las patatas un par de veces cuando te ofreciste a hacerlo). Ese recuerdo te quedó grabado y ante una situación similar es en lo primero que piensas o dices sin cuestionarlo en absoluto: “Yo no sirvo para cocinarlo”.

También la opinión que tengas de ti mismo/a afecta a tu comportamiento.

Ejemplo:

Si quieres presentarte a una oposición, puedes creer que vas a suspender o que vas a aprobar. Si crees que vas a suspender estudiarás menos y si crees que puedes aprobar te esforzarás y estudiarás más, con lo que tendrás más probabilidades de que así sea.



➤ VALORES

Dan forma a lo que es importante para nosotros/as. Según las creencias que tengamos elegiremos nuestros valores y el orden de prioridad de éstos.

Nuestras creencias influyen en nuestras expectativas, decisiones, metas y maneras de actuar. Se convierten en un “programa mental” y el subconsciente dirige todas nuestras acciones.

Ejemplo:

Valores: Salud Física / Aspecto Físico

Imagina que te sobra algo de peso y quieres perder unos kilos. Actuarás de una manera u otra en función de la importancia que le des a tus valores : si es más importante para ti la Salud Física, entonces harás deporte, cuidarás la dieta, no te importará dejar de fumar..., pero si es más importante para ti el Aspecto Físico a lo mejor no tomas la decisión de hacer nada hasta que tengas un acontecimiento que te empuje, como por ejemplo acudir a un acto social al que te han invitado y al que te quieres presentar proyectando una imagen más atractiva, con una figura más delgada y con menos talla.

Vídeo: El elefante encadenado de Jorge Bucay: <https://www.youtube.com/watch?v=BJfmBjHBikQ&>

A veces creemos que “no podemos” hacer algo porque alguna vez en el pasado, lo intentamos y no pudimos lograrlo, porque “entonces”, en el pasado, no tuvimos éxito.

Es importante **explorar nuestros recursos**, pues en la edad adulta ya no somos iguales. Hemos cambiado, tenemos otras habilidades (como la fuerza del elefante), tenemos otros conocimientos, otros recursos, estamos mejor preparados/as, pero la idea “NO PUEDO” nos para y no nos deja proceder.

Tenemos como el elefante del cuento recursos que no conocemos y también recursos que hemos olvidado que teníamos.

EXPLORA y “escarba” tus recursos ocultos, desconocidos Y RECUERDA aquellos que conoces, pero que tienes olvidados, quizás por falta de práctica.

Las personas no se perturban por causa de las cosas, sino por la interpretación que hacen de ellas.

Epicteto, filósofo estoico del siglo I de nuestra era.



1.16 TIPOS DE CREENCIAS Y SUS CONSECUENCIAS

¿Os habéis dado cuenta de que la idea que yo tengo de una persona o situación influye en cómo me siento y me comporto ante esa persona o situación?

No somos víctimas de las circunstancias, sino de nuestros pensamientos.

¿Qué entendemos por pensamientos, qué son los pensamientos?

Los pensamientos son un **diálogo interno con nosotros mismos**, denominado autocharla (self talk, Albert Ellis) o pensamientos automáticos (Aaron Beck).

El 95% de nuestros pensamientos son automáticos. Según algunos estudios tenemos aproximadamente entre 40.000-60.000 pensamientos diarios, la mayoría negativos que nos atan a lo que queremos eliminar.

Los pensamientos **son automáticos**, son mensajes que nos damos sin ningún esfuerzo, nos llegan por sí solos espontáneamente a la mente y están en nuestro subconsciente.

Características de los pensamientos automáticos:

- Son **espontáneos**.
- **Siempre son creídos** (por muy irracionales que sean).
- Son **cortos** (una imagen, una palabra...).
- Los **negativos pasan desapercibidos y nos lastran**.
- **Aprendidos**.
- Tienden a **dramatizar**, a **catastrofizar**.
- Se expresan en **términos de exigencia**: “debería, tendría, habría..”

Los pensamientos pueden clasificarse como:

- **Pensamientos adaptativos**: Objetivos, realistas, facilitan la consecución de nuestros propósitos y originan emociones adecuadas a la situación.
- **Pensamientos desadaptativos**: Distorsionan la realidad, dificultan la consecución de los objetivos y tienden a originar emociones inadecuadas a la situación.
- **Pensamientos neutros**: No interfieren ni inciden en las emociones ni en el comportamiento ante una situación.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Se clasifican además en 4 grupos:



POSITIVOS: Nos ayudan a alcanzar nuestros objetivos y nos originan emociones que nos hacen sentir bien.



NEGATIVOS: Nos obstaculizan el logro de nuestros objetivos y nos originan emociones que nos hacen sentir mal.



RACIONALES: Se apoyan en datos reales y objetivos.



IRRACIONALES: No cuentan con suficientes datos reales y objetivos en que apoyarse o incluso están en contradicción con la realidad.

De la combinación de estos grupos de pensamientos nos encontramos con **4 tipos de pensamientos**:

<i>PENSAMIENTOS</i>	RACIONALES	IRRACIONALES
POSITIVOS	RACIONALES +	IRRACIONALES +
NEGATIVOS	RACIONALES -	IRRACIONALES -



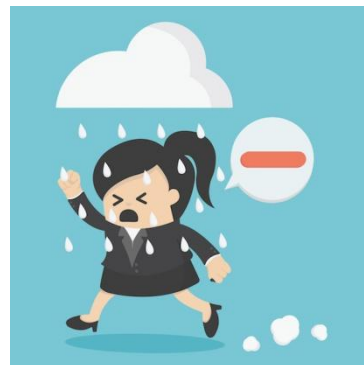
Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

1.17 DISTORSIONES COGNITIVAS

La mayoría de las creencias limitantes se componen de pensamientos negativos e irracionales, también llamados distorsiones cognitivas o pensamientos desadaptativos, según el marco teórico en el que nos movamos.

Distorsión cognitiva

Una distorsión cognitiva es un error en el procesamiento de la información.



Algunas de las distorsiones cognitivas más comunes son:

- **PENSAMIENTOS SOBREGENERALIZADOS:** A partir de un pequeño detalle o un hecho aislado, se extrae una conclusión general. Son **ideas absolutistas** en las que **no hay posibilidad de alternativas o excepciones**. Si ocurre algo malo en una ocasión esperaré que ocurra una y otra vez. Se utilizan adverbios del tipo: siempre, nunca, todo, nada...

Ejemplos: pensar (debido a una experiencia anterior en este sentido) que:

- "Todas las ofertas de empleo son para personas con discapacidad".
- "Las empresas siempre necesitan gente más joven".
- "Todos los empresarios son unos racistas..."
- "Todos los jóvenes con tatuajes y piercing son unos maleducados" (porque una vez uno me insultó).

En definitiva, no comiences pensando cosas como "me da igual el sector o la industria donde trabaje" porque, estar dispuesto a aceptar cualquier empleo, es el camino más rápido para encontrar una ocupación mal remunerada y que no te aportará nada a nivel personal.

- **PENSAMIENTOS FILTRADOS:** Se juzga o interpreta una situación o persona sólo en base a una pequeña parte o característica de la misma.

Ejemplo:

- "El profesor que juzga a sus alumnos en base a las notas que sacan en los exámenes: el que aprueba es listo y trabajador y el que suspende es vago y holgazán".

- **RAZONAMIENTO EMOCIONAL:** La persona cree que lo que siente tendría que ser verdadero automáticamente. Es cuando formulas argumentos basados en cómo te sientes, en lugar de la realidad objetiva. No cuestionamos nuestros sentimientos y razonamos en función de cómo nos sentimos.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Ejemplo:

- Cuando voy al cine y veo una película que me ha aburrido y saco la conclusión de que “esta película es malísima” en base a la sensación de aburrimiento, sin tener en cuenta que para decidir si una película es buena o mala objetivamente es necesario tener en cuenta muchos aspectos: actores, fotografía, efectos especiales, música, argumento...

- Me siento discriminado/a y me siento así es porque es así.

- **PERSONIFICACIÓN/INTENCIONALIDAD:** Es cuando considero que todas las **cosas negativas hacen referencia a mí mismo**, ignorando otras explicaciones posibles. Creemos que las otras personas actúan con un propósito negativo hacia nosotros/as, y no contamos otros propósitos, como pueden ser sus propios intereses.

Ejemplo:

- Un compañero de trabajo se pide el día de libranza justo en el momento que hay más trabajo y yo pienso “sólo lo hace para perjudicarme, lo que quiere es fastidiarme y dejarme a mí toda la tarea”, sin tener en cuenta que ha podido pedirse el día para asistir a una cita médica, un juicio... o quizás se lo pidió hace mucho para irse a un viaje o asistir a una boda.

- **PENSAMIENTO CATASTROFISTA:** Pensar siempre lo peor ante todas las **situaciones** que nos encontramos (haciendo más probable que suceda). Se exageran las consecuencias de algún acontecimiento. Se espera el desastre. La persona se entera o escucha un problema y empieza a decirse: “y si...”: “¿y si me sucede a mí? Es cuando se tiene la certeza de que el futuro va a ser negativo y se espera la tragedia.

Ejemplo:

- En un proceso de selección en el que cumplo todo el perfil del puesto, ya he realizado y superado varias fases del proceso y acabo de salir muy satisfecho/a de una 2ª entrevista de trabajo...y escucho a alguien que dice: “Fíjate, son 20 plazas y nos hemos presentado 21 candidatos”. A partir de ese momento empiezo a pensar: UFFF!, con la mala suerte que yo tengo, “seguro que soy yo el que se queda fuera”, “no me van a coger”, “no tengo posibilidades...”

- **INFLEXIBILIDAD DE PENSAMIENTO:** La persona posee una **lista de normas rígidas** sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. **Se enoja con todo aquel que no las cumpla** y también se siente culpable si las viola él mismo. Son ideas que se expresan en términos de necesidad.

Ejemplo:

- "Debo terminar el trabajo esta tarde sin falta".



- **TENER RAZÓN:** Es cuando creo que **mis opiniones siempre son correctas** y es imposible equivocarme y haré cualquier cosa para demostrar que tengo razón, estando en un proceso continuo para probar que mis opiniones y actuaciones son correctas.

Ejemplos:

- “Es como yo digo y no me importa lo que creas”.
- “Piensa lo que quieras, pero yo sé que llevo razón”.

- **ADIVINACIÓN DEL PENSAMIENTO:** Creemos que las personas tienen **tendencia a hacer juicios de valor** y, por tanto, a juzgarnos, a valorarnos o a despreciarnos.

Ejemplo:

- “Estoy seguro/a de que no le gusto”, “Sé que me tiene envidia, que pasa de mi...”, “Me considera un irresponsable”, “No me ha saludado porque le caigo mal”.

- **PENSAMIENTOS POLARIZADOS:** Se interpreta cualquier cosa o situación en forma extrema, **sin término medio**. Son **pensamientos dicotómicos**. Es **buscar la perfección** y centrarnos en objetivos muy altos, sin pasar por objetivos intermedios y eso puede llevar a equivocarnos y no alcanzar nuestros propósitos.

Ejemplos:

-Las cosas son blancas o negras, buenas o malas, conseguimos todo o no conseguimos nada, trabajas bien o trabajas mal, tienes éxito o fracasas...

-Acabo de terminar mis estudios universitarios, no he trabajado nunca y digo “yo trabajo en lo que he estudiado o no trabajo en nada”. Si no acepto nunca otro trabajo relacionado con el puesto, pero de menor nivel, no conseguiré tener experiencia y no llegaré a alcanzar mi objetivo final.

- **CULPABILIDAD:** La persona mantiene que **los demás son los responsables de su situación**, o toma el punto de vista opuesto y **se culpa a sí misma de todos los problemas ajenos** (complejo de mártir).

Ejemplos:

- “No encuentro trabajo porque en este país hay crisis”.
- “No encuentro trabajo porque no me conceden ningún curso”.
- “No encuentro trabajo porque no hay ayudas para emprender”.

- **FALACIA DE JUSTICIA:** La persona está resentida porque piensa que conoce qué es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella.

Es **enjuiciar como injusto lo que no coincide con mis deseos**, necesidades, creencias y expectativas personales. (Lo que es justo para mí no tiene porqué ser justo para otros).



Hans Kelsen, autor del libro “Teoría Pura del Derecho” decía: “la justicia es un mero ideal irracional”. (<http://www.buenastareas.com/ensayos/Teoria-De-Justicia/2823357.html>)

Ejemplos:

-“No es justo que no me hayan ofrecido a mí el ascenso”, “No es justo que tenga yo que hacer este trabajo...”

- **MAGNIFICAR O MINIMIZAR:** Se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran los aspectos positivos de la situación, de las otras personas o de nosotros mismos.

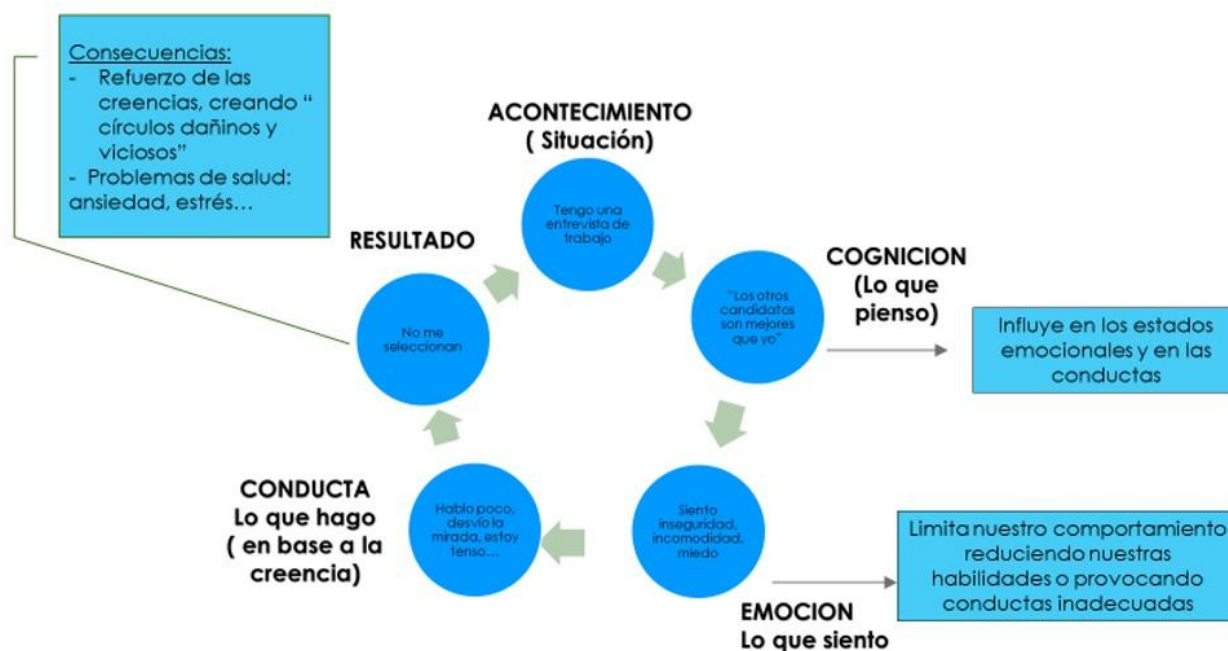
Ejemplo:

– Hay una oferta de trabajo que me interesa, por ejemplo, Administrativo- Contable. En la descripción del puesto hay 5 aspectos que se requieren (experiencia, edad, formación...) y 3 que se valoran. Compruebo que tengo todos lo que se requieren y también 2 de los que se valoran, pero como me falta uno, por ejemplo: “Conocimientos avanzados de Excel” decido no presentarme ya que pienso que no me van a llamar a la entrevista y voy a perder el tiempo. En base a un solo factor, o aspecto negativo de la situación tomo una decisión y no tengo en cuenta el resto de factores positivos, que son la mayoría.

Lo que pensamos determina nuestro comportamiento. Por tanto, siempre es conveniente reflexionar antes de dar una respuesta impulsiva y precipitada (fácilmente determinada por más de un pensamiento irracional y negativo). Intenta siempre que puedas **PENSAR ANTES DE ACTUAR**.

Veamos con un esquema cómo funciona nuestro comportamiento:

Ante una situación cualquiera generamos un pensamiento, el cual a su vez me produce una emoción y en función de lo que siento – actúo y obtengo un resultado.



Basado en <http://orientacionprofesionalsou.wikispaces.com>



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObrasDerivadas 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

ESQUEMA DE COMPORTAMIENTO CON UNA CREENCIA NEGATIVA

Situación: Entrevista de trabajo

Ante las situaciones de búsqueda de empleo, o en los procesos de selección, algunas personas tienen ideas irracionales, mensajes que nos damos a nosotros mismos y que limitan nuestro comportamiento reduciendo nuestras habilidades o provocando conductas inadecuadas.

Creencia, pensamiento, cognición: “los otros candidatos son mejores que yo”, “no me van a seleccionar”, “Las entrevistas de trabajo no se me dan bien”.

Emoción: inseguridad, miedo, angustia, ansiedad, estrés...

Estas emociones vienen acompañadas de respuestas fisiológicas del organismo.

El estrés pasa por 3 fases:

- *Fase de alarma*, en la que aparecen los siguientes síntomas: sequedad de boca, respiración entrecortada, aumento del ritmo cardíaco, sudoración, insomnio, tensión muscular, dolor de estómago... (Provocados por la adrenalina para preparar al cuerpo a una acción).
- *Fase de resistencia*: si la situación de estrés se prolonga, se produce un proceso de adaptación y se segregan hormonas Glucocorticoides para asegurar el buen funcionamiento del corazón, cerebro y músculos.
- *Fase de agotamiento*: se produce cuando el organismo pierde su capacidad de respuesta y se agotan las reservas psicológicas y biológicas.

Un mínimo de estrés es necesario para la vida, ya que nos prepara para la acción (es el estrés positivo o eustrés), pero si se mantiene mucho en el tiempo llega a agotar al organismo (estrés negativo o distrés) y aparecen síntomas que pueden generar problemas de salud crónicos o patologías: migrañas, hipertensión, úlceras o problemas cardiovasculares graves como infartos.

Las creencias limitantes crean “círculos viciosos y dañinos” que influyen negativamente en los estados emocionales y en las conductas.

Conducta: en base a esas creencias, “Las entrevistas de trabajo no se me dan bien”, “Los otros candidatos son mejores que yo”, “No me van a seleccionar...” Me pondré nervioso/a y transmitiré ese nerviosismo a través de mi comunicación verbal y no verbal. Transmitiré nerviosismo con lo que diga y con lo que haga a través de los gestos, posturas y expresiones faciales que demuestran inseguridad (hablaré poco, tendré un tono de voz bajo, desviaré la mirada, es posible que tartamudee, que salude con la “mano floja”, tal vez cruce las piernas, tenga las manos cogidas, me frote los ojos, tenga los hombros arqueados, golpee el suelo con el pie, quizás pueda quedarme en blanco...



También puede pasarnos, llegando al extremo, que si la emoción que siento es muy fuerte (como mucho, mucho miedo, llegando a tener pánico) al final decida no presentarme a la entrevista y “huya” de la situación. Por supuesto, con este comportamiento no conseguiré nunca el trabajo. Muchas creencias limitan nuestras acciones, bloquean nuestra actividad y nos hacen ser pasivos.

Existen diferentes técnicas para tratar cada una de las respuestas que produce nuestro organismo en los 3 niveles: cognitivo, fisiológico y motor. En este módulo trabajamos lo relativo al sistema cognitivo: los pensamientos que nos producen preocupación, falta de concentración, inseguridad, miedo, desasosiego...

Resultado: tras este comportamiento, lo más probable es que no supere la entrevista. Es lo que se denomina visión catastrófica de futuro: “Si ya lo decía yo... que no lo iba a conseguir”, lo cual refuerza mi pensamiento y se crea un “círculo vicioso y dañino”, un círculo autodestructivo que cada vez se hace más fuerte hasta convertirlo en una bola de nieve y en un hábito. Pensar que se va a fracasar y no te van a seleccionar crea una profecía autocumplida y se convierte en un proceso cíclico. Tú creas tu realidad.

Tenemos un autodiálogo constante, ya que estamos interpretando nuestro entorno y a nosotros mismos de forma permanente, sin darnos cuenta. Por ello es importante centrar la atención en lo que estamos pensando cuando experimentemos algún estado emocional negativo (miedo, enfado, tristeza, etc.). Estos estados emocionales se presentan antes, durante o después de enfrentarnos a una situación.

ESQUEMA DE COMPORTAMIENTO CON UNA CREENCIA POSITIVA

Situación: Entrevista de trabajo

Creencia, pensamiento, cognición: “Soy un buen candidato/a”, “tengo muchas posibilidades”, “Lo voy a hacer bien, estoy preparado/a”, “Se me da bien hacer las entrevistas”.

Emoción: confianza, seguridad, entusiasmo, optimismo.

Conducta: tendré un comportamiento verbal y no verbal (a través de los gestos, posturas y expresiones faciales) que demuestre seguridad y confianza en mí mismo/a: sonrisa, mirada de frente, saludaré dando la mano con firmeza, tono de voz firme, manos sueltas que se utilizan para reforzar, mayor fluidez y expresión verbal...

Resultado: tras este comportamiento es mucho más probable que supere la entrevista, pues transmitiré una imagen mucho más positiva, más proactiva y el desarrollo de la misma se valorará mejor. El resultado siempre es acorde a las creencias y como consecuencia las refuerza.

Los demás nos ven de la forma que hacemos que nos vean.

Visualizar el futuro desde la parte negativa y catastrófica hace que construyamos nuestras propias barreras.

Si quieres resultados distintos, no hagas siempre lo mismo (Einstein). Empieza por cambiar tus pensamientos para llegar a crear aquello que desees, ese futuro que buscas. Puedes pensar que te va a ir bien o pensar que te va a ir mal.



Empieza por poner atención a tus pensamientos negativos y cambia tu forma de reaccionar ante ellos. De esta manera, tus emociones empezarán a cambiar y comenzarás a “romper” esa espiral negativa que los arropa.

Serás lo que creas Ser. Lo que crees, creas. (Alex Rovira).

1.18 EMPEZAR A IDENTIFICAR CREENCIAS LIMITANTES EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO Y EL CONTEXTO PROFESIONAL

Nuestras creencias limitantes tienden a estar relacionadas con **3 tipos de sensaciones**.

➤ SENSACIÓN DE DESESPERANZA

- Son **creencias sobre la posibilidad** y se expresan en términos del tipo: Es imposible, no puedo alcanzarlo, no puedo lograrlo...
- Es cuando **crees que no hay ninguna solución**. A veces estamos confundidos y pensamos que no es posible alcanzar nuestro objetivo cuando en realidad lo que nos pasa es que no sabemos cómo alcanzarlo, que no tenemos ni idea de cómo podemos hacer para lograrlo.
- Lo primero es creerte realmente que tu objetivo es alcanzable, que es posible, porque si no te lo crees no estarás motivado para alcanzarlo.
- Las personas con este tipo de creencias sobre la posibilidad normalmente son **personas conformistas, se quedan como están** y no hacen nada por mejorar porque creen que supone demasiado esfuerzo, demasiado trabajo y que no merece la pena movilizarse para conseguir sus metas. Si creen y sienten que no hay solución ni esperanza no se molestan en intentarlo. Viven en la cultura del conformismo y la mediocridad.

Si creo que “no puedo” el cerebro me predispone a ello.

Me cuesta el mismo esfuerzo pensar que “sí puedo” o pensar que “no puedo”, de modo que... ¿Por qué no pensar que puedo lograrlo? **Es igual de realista pensar que sí puedes o que no puedes** porque... como Henry Ford decía “tanto si piensas que puedes como si piensas que no puedes estás en lo cierto”. Entonces, ¿Qué eliges?

En el pasado había muchas cosas que se creían imposibles de lograr: volar, viajar a la luna, conseguir algunos récords... pero se han podido conseguir y una vez hechos se han conseguido más veces.

¡Los límites están sólo en nuestra mente!



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

➤ SENSACIÓN DE IMPOTENCIA

- Son **creencias de capacidad** y suelen expresarse de la siguiente manera: no soy capaz de, yo no sirvo para., yo no valgo para...
- Las personas con este tipo de creencias suelen ser **personas inseguras**, con complejo de inferioridad.

Hemos visto que **los límites existen en nuestra mente porque los hemos construido nosotros/as**. Cada uno de nosotros/as construimos nuestras propias barreras y tenemos el poder de transformarlas.

Anteriormente has realizado una matriz DAFO en la que reflexionabas sobre tus fortalezas, tus puntos fuertes y tu talento. Es importante que te concientes de tu valía.

Es muy corriente que en nuestra infancia se nos hayan instalado pautas de pensamiento limitantes a las que hemos dado mucha credibilidad y nos están condicionando y frenando, pero ya sabemos que las creencias son ideas *que no son ciertas, verdades que hemos construido cada uno/a de nosotros/as*.

➤ SENSACIÓN DE MERECIMIENTO

- Es la **sensación de no valer lo suficiente** y tienden a manifestarse con expresiones del tipo: No debo..., Tengo que..., No merezco...
- Es cuando me digo a mí mismo/a: "Tal vez sea posible, tal vez yo fuera capaz, pero ¿Me lo merezco? ¿Me lo he ganado?"
- Es cuando creo que aún no he hecho los méritos suficientes para conseguir algo. "Quien cree que no merece algo no se esfuerza por conseguirlo, sin embargo, cuando creemos que merecemos una cosa, luchamos por ella con uñas y dientes." (Robert Dilts. Cómo cambiar creencias con PNL).
- Es cuando **creo que "me lo tengo que ganar"**, que antes de merecer, por ejemplo, descansar o disfrutar, tengo que hacer algo más y siempre tengo la sensación de que tengo que hacer más y mejor las cosas. Ejemplo: personas que siempre están muy atareadas en el trabajo, que no paran, que siempre tienen algo que hacer (no descansan ni para un café).

Como ya hemos dicho, con nuestros pensamientos creamos nuestra realidad. De ahí la importancia de creernos que merecemos las cosas, para que luchemos por ellas con todas las fuerzas.

¡Deja ya de ponerte obstáculos y sabotearte! Cuando quieras conseguir algo, repítete a ti mismo/a: **ES POSIBLE, PUEDO Y MEREZCO INTENTARLO**. Las creencias de posibilidad, capacidad y/o merecimiento limitan tus posibilidades de triunfar. ¡Despréndete de ellas!



1.19 DESCUBRIR TÉCNICAS PARA EL CAMBIO

Importante

Las creencias las adquirimos a lo largo de la vida, no vienen por defecto de fábrica, de nacimiento, no son fijas. No son como el color de ojos, de pelo, el número de pie o la estatura, por eso **podemos cambiarlas**.

En estos momentos nuestras creencias no son las mismas que teníamos en el pasado, por ejemplo, hace 15 años no pensábamos lo mismo que ahora y cuando pasen otros 15 años es muy fácil que tampoco pensemos lo mismo que en la actualidad, ya que van cambiando con nuestras vivencias.

Existen técnicas variadas para el cambio de creencias. Algunas de las más conocidas son:

- **Reestructuración cognitiva:** Es una técnica de modificación de conducta que se utiliza en psicología y consiste en cambiar los pensamientos automáticos que nos producen malestar emocional y reducen nuestras habilidades por otros pensamientos más adaptativos.
- **Coaching:** Es un método que consiste en acompañar y entrenar a una persona a tomar decisiones con el objetivo de conseguir alguna meta o desarrollar algunas habilidades.
- **Programación neurolingüística:** Es un modelo conductual que estudia las pautas creadas por la interacción entre el cerebro, el lenguaje y el cuerpo. Trata de convertir las creencias limitantes en creencias temporales y las potenciadoras en creencias permanentes. Fue fundado en 1975 por John Guinder y Richard Bandler.
- **El PSYCH-K®:** Es un test muscular de kinesiología, que nos permite comunicarnos con la mente subconsciente y reprogramar el cerebro. La kinesiología es un sistema de bio-comunicación neuro-muscular que permite conocer y corregir gran variedad de desequilibrios psico-orgánicos. Se usa para testear las creencias y validar si están instaladas en el subconsciente.

1.20 LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

La reestructuración cognitiva

Es una **técnica de modificación de conducta** que se utiliza en la psicología y consiste en cambiar los pensamientos automáticos que nos producen malestar emocional y reducen nuestras habilidades.



El proceso a seguir consiste en realizar los siguientes pasos:



Identificación: Identificación de creencias limitantes y pensamientos negativos.



Análisis: Se trata de probar que es una creencia errónea, que es una hipótesis. Para ello debemos hacernos preguntas efectivas, analizar el tipo de pensamiento que es, buscar el origen para saber de dónde vienen y el motivo por el que piensas eso.



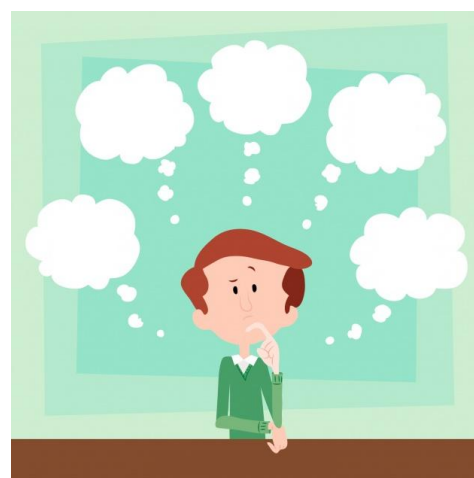
Sustitución: Se trata de buscar pensamientos alternativos positivos, tomar conciencia de los sentimientos que generan, describir los comportamientos asociados a esa nueva creencia y ver los costes y beneficios de la nueva creencia.



Consolidación: Cambiar nuestra forma de pensar va a conllevar un cambio en nuestra forma de sentir y, automatizarlo y CONSOLIDARLA, requiere tiempo y constancia.

Si cambias tus creencias, cambia tu actitud y cambia todo a tu alrededor. Para consolidar nuevas creencias o pensamientos es necesario acostumbrarse a:

- **Repetirlos con frecuencia:** Podemos, por ejemplo, escribirlos y leerlos en voz alta, siendo necesario ser perseverante y tener paciencia, ya que el cambiar creencias, no es como cambiarse de pantalones o de reloj (que lo hacemos en un momento), cambiar de creencias necesita constancia y espera.
- **Visualizarlos:** El “visualizar” el futuro con éxito tiene un gran efecto motivador en nuestra conducta. Debemos imaginarnos su realización de la forma más completa posible, utilizando todos nuestros sentidos: oído, vista, tacto, olfato... Se trata de “ver, oír y sentir”; es decir, imaginarnos la situación que deseamos conseguir de la manera más detallada posible, asociada a una emoción positiva (alegría, felicidad...) y además pensar que es bueno no sólo para mí, sino también para mi entorno.
- **Entrenarlos:** Sin acción no hay cambio. La acción es el componente fundamental del éxito y la única manera de “lucidar” las creencias limitantes.
- **Ejercicios de pensamiento positivo:** Son prácticas mentales que se utilizan para aumentar la autoestima y la confianza y se pueden utilizar para desaprender una conducta ya consolidada y reemplazarla por la deseable.



Esta técnica de Reestructuración Cognitiva se puede aplicar para desmontar cualquier pensamiento. A continuación, vamos a ver cómo aplicarla en un ejemplo relacionados con la búsqueda de empleo.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

EJEMPLO DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Situación: Búsqueda de empleo

Paso 1: Identificar las creencias limitantes y los pensamientos negativos

Pensamiento negativo “No hay ningún trabajo para mí”, “No hay ofertas de lo que quiero “

Emoción: Ansiedad, Inseguridad, Incertidumbre

Conducta: dejo de buscar y me paralizó

Paso 2: Análisis

Se trata de probar que es una creencia errónea, que es una hipótesis. Para ello debemos hacernos preguntas efectivas, analizar el tipo de pensamiento que es, buscar el origen para saber de dónde vienen, el motivo por el que pienso eso y buscar excepciones para demostrar que son meras hipótesis que hay que demostrar.

- **¿Qué tipo de pensamiento es?**, ¿Positivo, Negativo, Racional o Irracional?: Es negativo e irracional
- **Buscar excepciones:** ¿estás seguro/a que no hay absolutamente nadie que haya encontrado trabajo de lo que buscas?, ¿no conoces a nadie que esté trabajando en lo que tú quieres? ¿Cómo lo ha conseguido? Seguramente conoces a alguien. Puede servirte de modelo.
- **Costes y beneficios:** preguntarme... ¿Cómo me veo dentro de 10 años si sigo con esta creencia? ¿En qué me beneficia? ¿En qué me perjudica?
- **Origen:** ¿Por qué crees eso? Del 0 al 10... ¿Cuánto te lo crees?

Paso 3: Sustitución

Se trata de buscar pensamientos alternativos positivos, tomar conciencia de los sentimientos que generan, describir los comportamientos asociados a esa nueva creencia y ver los costes y beneficios de la nueva creencia.

- **Pensamiento positivo alternativo:** “Voy a trabajar por cuenta propia”, “Voy a reciclarme”, “Voy a cambiar de profesión”.
- **Sentimiento:** Ilusión, Entusiasmo, Ánimo, Esperanza...
- **Comportamiento:** Exploro el mercado y busco otras opciones, me asesoro en autoempleo, produzco ideas o proyectos, busco ayudas para emprender, consulto ofertas formativas...



¿Qué es lo mejor que te puede pasar con la nueva creencia positiva? ¿Y si continuas con la vieja creencia?, ¿Cómo mejoraría mi vida si aplicara esta nueva creencia?, ¿Cómo podría empeorar mi vida por esta nueva creencia?

Paso 4: Consolidación

Cambiar nuestra forma de pensar va a conllevar un cambio en nuestra forma de sentir y, automatizarla y CONSOLIDARLA, requiere tiempo y constancia, pero no hay que desanimarse, pues el esfuerzo se verá recompensado. Si cambias tus creencias, cambia tu actitud y cambia todo a tu alrededor. Para ello, será necesario acostumbrarse a:

- **Repetición de afirmaciones:** la clave del control del pensamiento es hablarse a sí mismo/a construyendo frases que expresen lo que realmente deseas y repetirlas con frecuencia hasta incorporarlas y convertirlas en permanentes. Esta es una forma de “reprogramar” el cerebro. Estas frases deben elaborarse siempre en tiempo presente y en primera persona (soy, tengo, estoy decidido/a a, voy a conseguir...). No se deben utilizar nunca expresiones negativas como NO SOY...
- **Visualizaciones:** si eres capaz de visualizar el futuro con éxito te sentirás motivado para conseguirlo. Las creencias limitantes hacen que visualicemos el futuro de forma catastrófica. ¡Eso puede cambiarse!
Debes pensar que esa nueva creencia es buena para ti y para tu entorno y asociarla a emociones positivas: alegría, felicidad...
Se trata de repetir a menudo las nuevas ideas dándonos autoinstrucciones positivas e imaginando su realización con la mayor precisión posible utilizando todos nuestros sentidos: oído, vista, tacto, olfato... Se trata de “oír, ver y sentir” la nueva creencia.
- **Entrenamiento:** la acción es el componente fundamental del éxito y la única manera de “lapidar” las creencias limitantes. En los ejemplos anteriores sería realizar comportamientos asociados a la nueva creencia: como apuntarse a un curso y terminarlo, recoger información del mercado, abrir mi negocio...
- **Ejercicios de pensamientos positivos:** son prácticas mentales que se utilizan para aumentar la autoestima y la confianza y se pueden utilizar para desaprender una conducta ya consolidada y reemplazarla por la deseable.



1.21 CONCLUSIONES: ROMPE TUS LÍMITES

Mantén tus **PENSAMIENTOS** positivos, porque tus pensamientos se convertirán en tus **PALABRAS**.

Mantén tus palabras positivas, porque tus palabras se convertirán en tus **ACCIONES**.

Mantén tus acciones positivas, porque tus acciones se convertirán en tus **HÁBITOS**.

Mantén tus hábitos positivos, porque tus hábitos se convertirán en tus **VALORES**.

Mantén tus valores positivos, porque tus valores se convertirán en tu **DESTINO**.

Mahatma Gandhi.

- Tus **PENSAMIENTOS** se convertirán en tu **DESTINO**. Tus pensamientos cambian tu conducta, tus hábitos y crean tu realidad. Enfrentate, por tanto, a los pensamientos negativos y deja de boicotearte.
- Aprender a reconocer nuestros pensamientos para cambiarlos, es algo fundamental si queremos aprender a sentirnos bien y a cambiar los comportamientos que no nos gustan.
- Si realmente crees que puedes cambiar, cambiarás.
- "Observa tus pensamientos": Presta atención a lo que piensas y sé consciente de tu poder de elegirlos. Cuando los identifiques haz una parada de pensamiento (1), (2) y enfrente a los pensamientos negativos. ¿A dónde te llevan?



(1) *Parada de pensamiento: por ejemplo, hacer un chasquido de dedos o dar una palmada y a continuación una frase dicha en voz alta con convicción o firmeza, en una situación de entrevista: "Yo les intereso, soy un buen candidato/a" "¡Vamos! lo voy a hacer muy bien", "Esto ya lo he hecho antes, puedo repetirlo".*

(2) *Si un pensamiento persiste haz otra cosa: escucha música, llama un amigo, canta...*

Vídeo: ¿Te atreves a soñar? https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g

Las preocupaciones, los miedos, temores, dudas... en definitiva, las creencias limitantes lo que hacen es mantenerte unido/a a una vida de conformidad y te invitan a quedarte como estás, sin hacer nada, impidiéndote conseguir tus sueños.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Muchas personas son conscientes de sus limitaciones, pero continúan alimentándolas porque les permiten estar en una **zona de confort**, en una zona conocida y cómoda en la que es fácil aceptar la mediocridad y el conformismo como alternativa de vida.

¿Cuál es el verdadero **enemigo del éxito**? no es el fracaso, sino **el conformismo**. En la vida puedes decidir ser jugador o ser espectador.

Puedes quedarte mirando sin hacer nada, aceptando una vida de conformismo y mediocridad o puedes participar planteándote metas, tomando la iniciativa, resolviendo problemas, siendo proactivo, potenciando tu autonomía y tu responsabilidad personal para concretar y alcanzar los objetivos que te propongamos.

En el área I (Conócete) de “El viaje que te emplea” trabajamos para **interiorizar los talentos valiosos** que se poseen y para deshacernos de las creencias limitantes que obstaculizan tu búsqueda de empleo. Hemos echado una mirada a “nuestro interior”. Ahora es el momento de **MIRAR** el exterior, conocer el Mercado, descubrir los Sectores Emergentes, las profesiones más demandadas, sopesar posibles alternativas y cualificarse.

