

¿QUÉ POSIBILIDADES REALES TENGO DE CONSEGUIR LOS TRABAJOS QUE HE ESCOGIDO? Puntos fuertes y puntos débiles



ACTIVIDAD 2. ANALIZAR LA OCUPABILIDAD

Si has leído el documento *de información de los factores de ocupabilidad* habrás visto que hay diferentes factores que inciden en tu ocupabilidad, que hacen que tengas más o menos **POSIBILIDADES DE CONSEGUIR LOS TRABAJOS QUE HAS PRIORIZADO**. Es decir, aspectos que tienes a favor (puntos fuertes) o aspectos que, a día de hoy, te van en contra (puntos débiles).

Por lo tanto, analizar tu ocupabilidad te servirá para:

- **Contrastarte** con cada ocupación o puesto de trabajo que has priorizado e investigado.
- Ver en cuál de estos trabajos, a día de hoy, tienes más **posibilidades** reales de trabajar.
- Empezar a tener una idea de la **distancia** que hay entre tú y el acceso a los trabajos con las que te has contrastado.



Copia esta ficha en tu ordenador tantas veces como necesites: una para cada ocupación o puesto de trabajo con el que tengas que contrastarte.

*También puedes consultar el documento **MATERIAL DE APOYO. El caso de Paula**. Te dará pistas para hacer tu análisis (páginas: de la 1 a la 3)*

Te proponemos, pues, que analices tu ocupabilidad respondiendo a las preguntas que tienes a continuación. **Responde contrastándote CON CADA OCUPACIÓN O PUESTO DE TRABAJO QUE HAS ESCOGIDO**. Si anotas tus reflexiones, después te resultará más sencillo sacar conclusiones que te permitan decidir tu objetivo laboral.

Recuerda que debería tener a mano algunos documentos que has elaborado durante el proceso: información del mercado de trabajo, los mapa de las ocupaciones que has investigado, el mapa de tus competencias, etc.



OCUPACIÓN / PUESTO DE TRABAJO:

RESPECTO A LOS FACTORES ESTRUCTURALES. (Analiza qué sabes del CONTEXTO LABORAL)

CONTRASTANDO: la información y el conocimiento que **tienes que tener** / la información y el conocimiento que **tienes**

→ Tengo claro a qué sector (comercio, telecomunicaciones, turismo y hostelería, industria química, construcción, salud, educación...) me quiero dirigir:

→ Tengo la información clave del sector. Conozco (marca lo que tengas claro):

Los ámbitos de actividad del sector (por ejemplo, en Construcción son: obra nueva, promoción inmobiliaria, instalaciones en obras, rehabilitaciones, etc.)

La tendencia (en Construcción: menos obras, necesidad de profesionales más cualificados, innovación tecnológica, oportunidades en domótica, introducción de elementos de sostenibilidad, etc.)

La proyección futura (en Construcción,.: parada en obra nueva a medio/largo plazo, obra pública pendiente de la recuperación económica, etc.)

Las ocupaciones más demandadas (en Construcción: actualmente poca demanda. En todo caso: técnico/a en domótica, rehabilitador/a de edificios)

Las oportunidades (en Construcción: nuevas ocupaciones a medio plazo a consecuencia de la tendencia a rehabilitar, a la incorporación de más criterios de calidad y medidas medioambientales en los edificios, la necesidad de mayor especialización de los/las profesionales, etc.)

Las amenazas (en Construcción: sector muy dependiente de la estabilidad económica, incorporación excesiva de profesionales poco cualificados, etc.)

→ Tengo información de las empresas en las que podría trabajar. Conozco: (marca lo que sepas):

- Si mayoritariamente son empresas pequeñas, medianas o grandes
- La situación en el sector (si están bien reconocidas en el sector, si tienen buenas perspectivas de futuro, si están creciendo, etc.)
- La política de contratación y promoción (si se hacen contratos estables, apuestan por la promoción de los/las trabajadores/as, rotación, plantilla poco estable, etc.)
- Si también puedo trabajar por cuenta propia (como autónomo/a, freelance)

→ Dispongo de más información clave de las empresas (si es el caso, destácala):



→ Conozco bien la ocupación o puesto de trabajo. Sé (marca lo que tengas claro):

- Cuáles son las **funciones y tareas** del puesto de trabajo
- Qué **conocimientos y técnicas** se requieren para poder realizar ese trabajo. (Competencias técnicas)
- Otros **conocimientos específicos, requisitos básicos para poder acceder al trabajo y mantenerlo**: técnicas de búsqueda de trabajo, idiomas, informática, etc. (Competencias de base)
- Qué **capacidades y habilidades** se requieren para poder realizar ese trabajo. (Competencias transversales)
- Qué **condiciones laborales** se ofrecen: tipo de contrato más usuales, jornada, salario, posibilidades de promoción, etc. (Condiciones)
- Qué **requisitos** se piden con respecto a: formaciones y titulaciones, experiencia laboral previa, etc. (Requisitos de la oferta)

→ Dispongo de más información clave de la ocupación (si es el caso, destácala):

→ He analizado las oportunidades de que dispongo de trabajar en esta ocupación/puesto de trabajo). Conozco (marca lo que sepas):

- La tasa de paro general y la de mi franja de edad y de mi territorio/provincia
- Si se crea empleo en la ocupación que me interesa. Si hay demanda
- Si es una ocupación con tendencia al alza. Si tiene buenas perspectivas de futuro

→ Conozco el tipo de ayudas, infraestructuras, prestaciones, recursos para personas en mi situación: parado/a, joven, hombre o mujer, etc. Tengo información de (marca lo que tengas claro):

- Recursos formativos para personas paradas (cursos de Formación Ocupacional, cursos específicos para jóvenes, etc.)
- Recursos de orientación e inserción laboral (entidades de orientación laboral, tipos de programas de asesoramiento a la inserción laboral, etc.)
- Prestaciones (ayudas económicas para situaciones específicas)
- Infraestructuras locales (equipamientos sociales y culturales, redes y grupos de apoyo, etc.)
- Recursos online (redes específicas para la búsqueda de trabajo, blogs de información telemáticos, plataformas de apoyo y orientación, etc.)



→ Tengo claro cómo funciona el proceso de selección y contratación de personal en las empresas donde me interesaría incorporarme. Conozco (marca lo que tengas claro):

- Qué **canales** utilizan para divulgar ofertas de trabajo (portales de Internet –como Infojobs-, la web de la empresa, redes de contactos profesionales–como LinkedIn-, plataformas de empresas del sector, gremios, empresas de selección de personal –como ETTs-, etc.)
- Qué **fórmulas** utilizan en los procesos de selección de personal (entrevistas telefónicas breves, pruebas profesionales, psicotécnicos, dinámicas de grupo, entrevistas de selección individual, etc.)
- Qué **instrumentos y formatos** de presentación de candidatura se ajustan mejor al estilo de la empresa (currículum tradicional, CV creativo, vídeo currículum, blog, etc.)

RESPECTO A LOS **FACTORES PERSONALES Y COMPETENCIALES**. (Analiza cómo encaja lo que te pedirán para poder trabajar en esta ocupación y lo que **TÚ** ofreces)

CONTRASTANDO: qué tienes que **tener**, cómo debes **posicionarte**, qué tienes que **saber y saber hacer** / qué **ienes**, cómo te **posicionas**, qué **sabes** y qué **sabes hacer**.

→ ¿Tengo la formación reglada y los títulos que piden para poder trabajar en esta ocupación o puesto de trabajo?

- Sí, completamente
- No
- Parcialmente. Me falta algún título u formación.
¿Cuál/es?

→ ¿He hecho alguna formación para complementar/ampliar los estudios reglados (por ejemplo: cursos reciclaje, de especialización, de idiomas, informática)?

- Sí.
¿Cuáles?
- No

¿Serán útiles para el trabajo que estoy buscando? ¿Los piden o los valoran?

- Sí
- No



¿Se pide alguna formación complementaria que no tenga?

Sí.
¿Cuál?

No

→ ¿Tengo experiencia laboral en esta ocupación o puesto de trabajo?

Sí
¿Cuál? ¿Dónde? ¿Cuánto tiempo?

No

→ (Si tienes experiencia en esta ocupación o puesto de trabajo) ¿Las funciones y tareas son las mismas que cuando yo trabajaba?

Sí Parcialmente
¿Cuáles son?

No



➔ (Si es el caso) ¿La experiencia laboral que tengo en los demás trabajos puede ser útil para esta ocupación o puesto de trabajo? ¿La pueden valorar o tener en cuenta?

Sí Parcialmente

¿Cuál me puede servir? ¿Por qué?

No

➔ ¿Tengo otras experiencias (no laborales) que me puedan servir? (por ejemplo, entrenar un equipo de balonmano, ser voluntario/a en una entidad de..., ser miembro de una asociación de...)

Sí Parcialmente

¿Qué me sirve? ¿Por qué?

No

➔ ¿Piden otra cosa? (Por ejemplo, tener el carné de conducir, coche propio, etc.).



➔ Puntuando del 1 al 5 (siendo 1 muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo):

- Para mi trabajar es sinónimo sólo de ganar dinero
- Prefiero trabajar el mínimo posible aunque cobre poco
- Estoy dispuesto/a a trabajar duro si el trabajo que hago me gusta y me sirve para aprender
- Trabajar es importante para mí para sentirme independiente
- Trabajar es importante para mí para sentirme bien
- Trabajar me sirve para tener una justificación para dejar los estudios
- si me imagino a mí mismo trabajando, me gusta la imagen que veo
- Trabajar me servirá sobretodo para ocupar el tiempo
- Necesito trabajar para ayudar económicamente a mi familia

➔ Si analizo las puntuaciones, ¿qué conclusiones saco? ¿Creo que tengo una buena disposición al trabajo? ¿El trabajo que estoy buscando puede aportarme lo que espero obtener?

➔ Puntuando del 1 al 5 (siendo 1 muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo):

- Aceptaría un trabajo que me supusiera salir del barrio/pueblo/ciudad
- Aceptaría un trabajo que supusiera un cambio de domicilio
- Aceptaría un trabajo que supusiera trabajar los fines de semana
- Aceptaría un trabajo que supusiera trabajar en horarios rotativos
- Aceptaría un trabajo que supusiera trabajar de noche
- Aceptaría un trabajo en la que me pagaran menos de lo que se me había planteado si me gustara mucho
- Aceptaría un trabajo que no me gustara si el sueldo fuese más alto de lo previsto

➔ Si contrasto mis respuestas con las condiciones que me ofrece la ocupación o puesto de trabajo, ¿qué conclusiones saco? ¿Lo que pido se ajusta a lo que ofrecen las empresas?

➔ Hasta el momento, ¿he rechazado alguna oferta de trabajo?

Sí
¿Por qué motivos?

No

➔ Los principales motivos por los cuales no tengo trabajo son:

¿QUÉ POSIBILIDADES REALES TENGO DE CONSEGUIR LOS TRABAJOS QUE HE ESCOGIDO? Puntos fuertes y puntos débiles



ACTIVIDAD 2. ANALIZAR LA OCUPABILIDAD

→ De los conocimientos, destrezas, técnicas (competencias técnicas) que se requieren para trabajar en esta ocupación creo que:

Tengo bien desarrollados:

Tengo que mejorar:

→ ¿Tengo claro cómo podría mejorar y lograr los conocimientos, las destrezas y las técnicas que se requieren? (por ejemplo: yendo a un curso de... haciendo prácticas laborales en..., pidiendo a... la posibilidad de ... etc.)

→ Si tuviera que invertir tiempo en prepararme para obtener los conocimientos y técnicas que necesito, ¿estoy dispuesto/a a hacerlo?

Sí

¿Sé cuánto tiempo me requiere? ¿De cuánto tiempo dispongo? ¿Estoy dispuesto/a a invertirlo?

No

→ De las capacidades y habilidades (competencias transversales) que se requieren para trabajar en esta ocupación creo que:

Tengo bien desarrollados:

Tengo que mejorar los siguientes aspectos:



➔ Imagínate que en la empresa donde trabajas a menudo hay puntas de trabajo (en algunos momentos se tiene que hacer mucho trabajo en muy poco tiempo), se trabaja en equipos, es imprescindible un trato exquisito con los/las clientes y hay que ser autónomo en la gestión y la organización del propio trabajo (marca las opciones que se ajusten más a tu actuación):

- Gestiono bien las situaciones de estrés. No me bloqueo, busco estrategias para controlar la situación, y aplico fórmulas de trabajo eficientes y eficaces.
- Sé trabajar en equipo. Tengo claro que compartimos el mismo objetivo, me comprometo con las tareas, coopero y ofrezco o pido ayuda cuando hace falta.
- Estoy orientado al/la cliente/a. Tengo en cuenta sus demandas y necesidades, resuelvo los problemas con rapidez y me comunico con el cliente permanentemente.
- Me planifico y organizo solo/a. Tengo claros los objetivos y resultados que tengo que lograr y en base a eso pienso cómo hacer el trabajo, qué necesito para llevarlo a cabo, y cuánto tiempo; hago seguimiento y me anticipo a posibles problemas o dificultades que puedan surgir.

➔ Ahora imagina que trabajas en una empresa que pide que tenga mucha iniciativa, que seas creativo/a y te adaptes rápidamente a los cambios. Pon ejemplos que evidencien que tienes esas capacidades y habilidades. (Por ejemplo: estoy en la comisión de fiestas y me encargo de proponer actividades porque tengo ideas originales y atrevidas. Siempre tengo varias opciones y las propuestas son innovadoras. Además...)

➔ ¿Qué otros ejemplos puedo poner para demostrar que tengo las capacidades y habilidades que he destacado y que pongo en juego de forma solvente?



→ ¿Sé cómo podría mejorar y lograr los aspectos que tengo más flojos? (por ejemplo: practicando en las situaciones cotidianas... poniéndome a prueba cuando...,etc.)

→ Tengo el nivel de dominio (oral, escrito y leído) de los idiomas que se requieren para desempeñar ese trabajo? (competencias de base)

Catalán

Sí Parcialmente No

¿Tengo algún certificado/título?

Sí No

¿Cuál/es?

Castellano

Sí Parcialmente No

¿Tengo algún certificado/título?

Sí No

¿Cuál/es?

Otros:

Sí Parcialmente

¿Tengo algún certificado/título?

Sí No

¿Cuál/es?

→ Tengo el nivel de dominio informático que se requiere para desempeñar ese trabajo? (competencias de base)

Sí Parcialmente No

Detalla qué conocimientos tienes, qué programas dominas:

→ Un supuesto. Tengo que empezar a buscar trabajo en esta ocupación:

Sé, como mínimo, tres lugares donde tengo que buscar ofertas de trabajo. Son éstos:



Sé en qué espacios tengo que estar presente en la red. Son los siguientes:

Sé cómo hacer el currículo adaptado a la ofertas que voy encontrando. La información que seguro tiene que constar es:

Y dispongo de diferentes formatos de CV. Son:

Sé cómo defender mi candidatura en una entrevista de selección. Tengo claro que para venderme bien, lo más importante es que: