

PAULA

Tiene **18 años**, vive en **Arbúcies** y hace unos meses **dejó los estudios**. **Estaba en 2º de Bachillerato** de humanidades y ciencias sociales. Lo dejó porque no le gustaba mucho y no le iba nada bien. Mientras tanto, se ha sacado el **título de monitora de ocio y tiempo libre** y el de **monitora de comedor**. Ha trabajado, sin contrato, de **canguro** y de profesora de **refuerzo escolar** con niños/as de primaria.

Como tiene que decidir su futuro laboral ha empezado a definir su **Proyecto Profesional**. Ha explorado sus intereses, las oportunidades que tiene y las posibilidades. Y ha puesto nombre a las ocupaciones o puesto de trabajo que iban saliendo:

Investigando sus **intereses y motivaciones** ha visto que lo que más le gusta del mundo es la **montaña, la naturaleza** y las **plantas**. Practica escalada, senderismo, bicicleta y otros deportes de montaña y le encanta **compartirlo** y **enseñar** a sus amigos y amigas. Es por eso que cuando pensaba en posibles trabajos relacionados surgieron varias opciones:

- Guía de montaña
- Forestal
- Jardinera ecológica
- Monitora de actividades de alta montaña
- Agente rural

Recuperando sus **competencias** ha visto que, entre otras cosas, tiene conocimientos de alpinismo, de trazado y organización de rutas, técnicas de escalada, seguridad en la montaña, etc. Además, es responsable, gestiona bien el estrés, se adapta a los cambios, tiene iniciativa, se organiza muy bien, etc. Cree que por todo eso tiene posibilidades de trabajar de:

- Guía de montaña
 - Monitora de actividades de alta montaña
- Ah, y como con los cursos ha adquirido conocimiento y técnicas de actividades de ocio, también podría trabajar de:
- Monitora infantil
 - Monitora de comedor y actividades de ocio

E investigando el **mercado de trabajo** ha visto que teniendo en cuenta que es joven, no tiene ninguna formación reglada y poca experiencia, las ocupaciones en que puede tener más oportunidades son un poco limitadas. Ha entrado en diferentes webs de ofertas de trabajo para jóvenes y ha visto lo que se ofrece para persona en su situación es, sobretudo:

- Camarera
- Lavaplatos
- Dependienta de tienda
- Cajera
- Canguro
- Monitora de ocio y/o de comedor

De todos estos trabajos que han ido apareciendo ya ha descartado algunos y se ha centrado en **investigar** (ha hecho el mapa de la ocupación) las siguientes:

- **Guía de montaña**. Cuando se puso a investigar la ocupación para hacer el mapa vio que también se le puede llamar **Guía de actividades en el medio natural**
- **Monitora de actividades de alta montaña**
- **Dependienta de tienda**
- **Monitora de actividades de ocio infantil**

Después de investigarlas a fondo, **descarta el trabajo de dependiente de tienda** porque ve que realmente no le gusta y también que sería difícil que la contraten.

Ahora ha hecho el **ANÁLISIS DE LA OCUPABILIDAD**. Es decir, ha investigado qué **POSIBILIDADES REALES TIENE de trabajar en las 3 ocupaciones que ha escogido**: qué factores favorecen y cuáles dificultan que pueda acceder, mantenerse y promocionar en estos trabajos. Y el resultado ha sido el siguiente:

RESPECTO A LOS FACTORES ESTRUCTURALES

He comprobado que:

- ▶ Tengo claro que los sectores que me interesan son los de **turismo/medio ambiente** y el de **educación/servicios sociales**.
- ▶ No conozco el sector de turismo y medio ambiente. Me doy cuenta de que, a pesar de hacer mucha actividad de montaña y de que me gustaría trabajar en un trabajo que tuviera que ver con eso, no tengo ni idea de cómo funciona el sector.
En cambio, sí tengo bastante información sobre el sector de la educación y servicios sociales. En los cursos que hice nos dieron mucha (cómo funciona el sector, qué salidas laborales hay, qué amenazas y oportunidades tiene el sector, qué cambios se prevén, etc.).
- ▶ Me pasa lo mismo con las empresas donde podría trabajar. Si quisiera un trabajo de monitora o guía de actividades de montaña o en el medio natural no tengo ni idea de qué empresas podrían contactar conmigo. Pero sí conozco en qué tipo de empresas puedo trabajar como monitora de ocio o de comedor (escuelas, empresas de servicios educativos, etc.)
- ▶ Después de haber investigado las ocupaciones, las conozco bastante. Conseguí la mayor parte de la información que se tenía que incluir en el mapa de las ocupaciones. Quizás me falta un poco de las ocupaciones de Guía de actividades del medio natural y Monitora de actividades de alta montaña.
- ▶ Conozco la tasa de paro de la gente de mi edad y la verdad es que me ha preocupado: ¡Es del 52%! He visto que como monitora de ocio o comedor más o menos van saliendo ofertas (durante el curso, durante las vacaciones o para hacer sustituciones) y del tema de la montaña es un poco más complicado (sobre todo sale trabajo durante la temporada alta y de vez en cuando alguna más fija).
- ▶ Lo que tengo peor es todo el tema de selección y contratación de personal. Ni idea. De hecho, no tengo ni CV, y nunca me han hecho una entrevista de trabajo formal...

RESPECTO A LOS FACTORES PERSONALES Y COMPETENCIALES

He comprobado que:

- ▶ **Formación reglada/Títulos/Formación complementaria:**
Para trabajar de monitora de ocio infantil o de comedor no hay problema: he hecho los cursos y tengo el título.
Para trabajar en temas de montaña no tengo la formación que me piden. Es:
Como Guía de actividades en el medio ambiente: Grado Medio (Conducción de actividades fisicodeportivas en el medio natural) o Grado Superior (Animación de actividades físicas y deportivas).
Como Monitora de actividades de alta montaña: Grado Medio (Técnico de deporte en alta montaña) o Grado Superior (Técnico superior de deporte en alta montaña).
También pueden pedir formación complementaria que no tengo...
- ▶ **Experiencia profesional:**
No tengo experiencia laboral como monitora pero he hecho de canguro, he dado clases particulares a niños/as de entre 6 y 10 años y además soy monitora del Esplai del pueblo. O sea que todo eso servirá. He visto que valoran el voluntariado en la preparación, conducción y animación de actividades para niños. Estoy acostumbrada a pensar actividades, prepararlas y hacerlas, tratar con niños/as, resolver problemas, hacer seguimiento con los padres y madres. Vaya, que he hecho muchas tareas que son propias del trabajo de monitora de ocio.
En los trabajos de montaña tampoco tengo experiencia laboral formal, pero practico la escalada y el alpinismo desde hace 8 años, hago rafting, excursiones de alta montaña y también sé esquiar.
Además, monto excursiones para los amigos y amigas y para el Esplai, y me lo curro mucho. Para Monitora de actividades de alta montaña he visto que valoran: experiencia en la práctica y como monitora de actividades en alta montaña y un buen conocimiento del territorio y el medio donde se hacen las actividades (más o menos lo tengo); y para Guía de actividades en el medio ambiente: experiencia en la práctica de actividades como el senderismo, el ciclismo de montaña o la equitación y el conocimiento del territorio y el medio (menos equitación lo tengo todo).
- ▶ **Disposición hacia el trabajo:**
Sobre todo si me imagino trabajando en actividades de montaña, como guía o monitora, ¡me encanta la imagen que veo de mí! ¡Ya me veo haciéndolo! Trabajar me haría sentir bien e independiente (porque ahora, a nivel económico, dependo mucho de mis padres). Y no me importaría trabajar duro.

► **Condiciones laborales:**

No soy muy exigente. Me adaptaría a las condiciones que me ofrecieran porque tengo muy poca experiencia laboral y todavía tengo mucho por aprender. Lo único que me costaría es estar en un trabajo que no me gustara aunque pagaran muy bien.

- Nunca he rechazado ningún trabajo, de hecho he tenido muy pocas ofertas: hacer de canguro a tres niñas algunos fines de semana o por vacaciones y dar clases de refuerzo a dos niños y una niña durante el curso escolar. Aún doy alguna clase. Y supongo que, si por ahora no tengo un trabajo más en serio es básicamente porque no tengo mucha experiencia laboral ni la formación necesaria, y por tanto los conocimientos requeridos. Y quizás también porque tampoco sé muy bien como empezar a buscar trabajo.

► **Conocimientos y técnicas requeridas:**

Para trabajar como Guía en el medio ambiente:

- Diría que más o menos tengo conocimientos del medio natural, de seguridad u supervivencia en la montaña, de conducción de persona y actividades, de primeros auxilios, de juegos y actividades físicas recreativas y de animación y dinámicas de grupo.
- Me faltan conocimientos y técnicas de conducción de grupos a caballo (de hecho, nunca he montado en uno), de administración y gestión empresarial, de organización de actividades físicas para personas con discapacidades, de salvamento acuático y de metodología didáctica.

Para trabajar como Monitora de actividades de alta montaña:

- Tengo los conocimientos y técnicas más prácticas pero me he dado cuenta de que me faltan los conocimientos teóricos, ¡y hay muchos!: bases anatómicas y fisiológicas del deporte, legislación, psicología, etc.

Para trabajar como Monitora de ocio infantil o de comedor:

- Aquí sí tengo los conocimientos y técnicas que se requieren. Los he adquirido con la formación y, a nivel práctico, siendo monitora en el Esplai.

Está claro que para adquirir los conocimientos que no tengo tendría que hacer los ciclos formativos que piden. Y la verdad es que me lo estoy empezando a plantear. Por lo menos debo contar en que necesito dos años para sacarme la formación mínima (grado medio) y tres si también quiero hacer el grado superior. Puedo invertir este tiempo sin ningún problema, pero si encontrase un trabajo para ir pasando mientras estudio me iría muy bien, porque mi padre y mi madre ya me han dicho que tengo que colaborar en los gastos de mis estudios. También podría hacer más actividades de montaña que no hago ahora, más especializadas para ir ampliando conocimientos y práctica.

► **Habilidades y capacidades requeridas:**

Lo primero que he visto es que piden capacidades y habilidades muy similares para las tres ocupaciones que he investigado. Y diría que:

- Tengo bien desarrolladas las capacidades de organización y planificación (creo que soy muy buena en planificar actividades), responsabilidad, iniciativa, gestión de las emociones, autocontrol, flexibilidad, relación interpersonal y comunicación. Cuando hice el ejercicio de describir actividades que hago regularmente me salieron éstas.
- En cambio, las áreas en que puedo mejorar tienen que ver con la capacidad de negociar, porque la verdad es que cuando tengo algo claro me cuesta ceder, siempre quiero ganar. Respecto a la gestión de las emociones también tengo que mejorar en la aceptación de las críticas y las opiniones diferentes porque a veces lo personalizo y al final acabo por sufrirlo. Vivo el desacuerdo como una crítica hacia mí. Ah, y a veces también me cuesta encontrar la mejor manera y momento de decir las cosas. En ocasiones esto me ha ocasionado problemas con alguien.

Tengo que pensar en como puedo mejorar estos aspectos. Todavía no lo tengo demasiado claro, supongo que es cuestión de práctica. Cuando se den situaciones en las que tengo que negociar o en las que pueda haber desacuerdo pensar una forma diferente de hacer las cosas y ponerlo en práctica.

► **Idiomas e informática:**

Por los trabajos que me interesan me piden un nivel alto de catalán y castellano. De catalán, tengo el nivel C y el castellano es mi lengua materna. Ningún problema, domino ambos dos. Con el inglés hago lo que puedo (tengo el nivel que se obtiene con los estudios reglados). Quizás tendría que seguir estudiando porque he visto que se valora bastante y me cuesta mucho hablarlo y entenderlo...

Con respecto a la informática, domino el Word, el Excel y el PowerPoint. Me muevo perfectamente por Internet (correo electrónico, redes sociales, etc.). No tengo problemas con las nuevas tecnologías.

► **Técnicas de búsqueda de trabajo:**

Aquí me pierdo. Ni idea de nada. Como mucho, conozco algunas páginas web donde hay ofertas de trabajo (Infojobs, El primer empleo, Canguro en casa y alguna más) pero nunca las he utilizado.

Después de este análisis, ya tiene claros cuáles son los **factores que favorecen y dificultan su ocupabilidad** en estas 3 ocupaciones:

FACTORES QUE FAVORECEN	FACTORES QUE DIFICULTAN
Respecto a los estructurales	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tengo claros los sectores a los que me quiero dirigir: <ul style="list-style-type: none"> - turismo en actividades de medio ambiente y montaña. - y servicios sociales de educación 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conozco bastante el sector de la educación (las actuaciones en el ámbito de los servicios sociales, la tendencia, ocupaciones que me pueden interesar, oportunidades y amenazas). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No conozco a fondo el sector del turismo (ámbitos de actuación, tendencia y proyección del sector, ocupaciones más demandadas y que me podrían interesar, oportunidades, amenazas, etc.)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sé qué tipos de empresas pueden contratar como monitora de ocio infantil o de comedor y cómo funcionan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desconozco qué empresas turísticas trabajan en el ámbito del medio ambiente y actividades de montaña.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conozco bien la ocupación de Monitora de ocio infantil. ▪ Conozco bastante bien las ocupaciones de Guía de actividades en el medio natural y de Monitora de actividades de alta montaña. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hay trabajo bastante regular de Monitora de ocio o de comedor. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los trabajos de guía o monitora de montaña están bastante sujetos a las temporadas altas de turismo.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desconozco como funcionan los procesos de selección y contratación de personal.
Respecto a los personales y competenciales	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tengo el título de Monitora de ocio infantil ▪ Tengo el título de Monitora de comedor 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No tengo la formación que se pide para poder trabajar de Guía de actividades en el medio ambiente ni tampoco para trabajar de Monitora de actividades de alta montaña. Son ciclos de grado medio y/o superior. ▪ N tengo ninguna formación complementaria
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tengo 3 años de experiencia laboral (sin contrato) de canguro y de profesora de refuerzo escolar. ▪ Soy monitora de Esplai desde hace un año. ▪ Tengo experiencia (informal) en montaña: haciendo actividades en solitario y organizando para amigos y amigas o para el Esplai. ▪ Hace 8 años que practico actividades de montaña. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Me falta experiencia laboral formal (con contrato) de monitora de ocio y actividades de montaña.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Quiero trabajar de guía o monitora de actividades en el medio ambiente o de montaña porque me gusta mucho. Es vocacional: A largo plazo me veo trabando en eso. Sé que puedo hacerlo y no me importa trabajar duro. ▪ Quiero trabajar de monitora de ocio o de comedor porque también me gusta y me puede servir para ganar un dinero mientras estudio. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Me adapto a las condiciones laborales que me ofrezcan. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tengo los conocimientos y domino las técnicas para trabajar de Monitora de ocio o de 	

comedor (los he adquirido y puesto en práctica en los cursos, trabajando de canguro, de profe y de monitora en el Esplai).

Conocimientos y técnicas para trabajar de Guía de actividades en el medio ambiente:

- Tengo conocimientos del medio natural y de diferentes territorios
- Tengo conocimientos básicos de conducción de grupos y actividades en el medio natural
- Tengo conocimientos básicos de seguridad y supervivencia en montaña; y de primeros auxilios
- Sé montar juegos y actividades físicas recreativas y de animación y organizar dinámicas de grupo

(lo tengo más explicado en el mapa de mis competencias)

Necesito profundizar en los aspectos anteriores; y no tengo:

- Conocimientos y técnicas de conducción de grupos a caballo
- Conocimientos de administración y gestión empresarial
- Conocimientos para organizar actividades físicas para personas con discapacidad,
- Tampoco de salvamento acuático y de metodología didáctica.

Conocimientos y técnicas para trabajar de Monitora de actividades de alta montaña:

- Tengo un nivel medio de las técnicas y la práctica de actividades de alta montaña.
- Tengo algunos conocimientos (a nivel básico/medio) de: medio ambiente, primeros auxilios, seguridad en el excursionismo, dinámicas de grupo, técnicas de alpinismo, esquí de montaña, etc.

(lo tengo más explicado en el mapa de mis competencias)

- No tengo suficientes conocimientos teóricos (ni generales ni de diferentes disciplinas). Desconozco, por ejemplo: las bases anatómicas, fisiológicas y psicopedagógicas de la educación y el entrenamiento, legislación del deporte, psicología de los deportes de montaña, etc.

- Estoy dispuesta a invertir tiempo en formarme. Para empezar, puedo dedicarle dos años.
- Tengo posibilidades de acceder a esta formación (tengo la ESO terminada)

- Tengo un nivel alto de catalán (certificado de nivel C).
- Tengo un nivel alto de castellano (lengua materna). Lo hablo, leo y escribo perfectamente.

- Tengo un nivel de inglés bastante básico. Me cuesta entenderlo y hablarlo.

- Domino la mayoría de programa del paquet office: Word, Excel y Powerpoint (usuaria avanzada)
- Me muevo perfectamente por Internet: correo electrónico, redes sociales, búsqueda de información, etc. (usuaria avanzada)

- Conozco algunos portales de internet para la búsqueda de trabajo. Puedo buscar ofertas y colgar mi CV.

- No he utilizado nunca los portales de Internet para buscar trabajo.
- No sé cómo tener presencia en la red, ni cómo promocionar mi CV.
- No tengo CV ni tampoco sé muy bien cómo hacerlo.
- No he hecho nunca ninguna entrevista de trabajo.
- No sé cómo funcionan los procesos de selección.

Las siguientes competencias (capacidades y habilidades) me sirven para las 3 ocupaciones:

Organización

- Antes de organizar una actividad en el Esplai o de montaña tengo muy claro qué quiero conseguir y qué supondrá eso. Planifico con detalle.
- Prevengo los problemas o dificultades que puedan surgir (en la montaña es clave)

(lo tengo más explicado en el mapa de mis competencias)

Responsabilidad:

- Me implico al máximo con las cosas que hago. Por ejemplo, como monitora en el Esplai he asumido la responsabilidad de planificar las actividades del trimestre y siempre lo tengo todo pensado y preparado con antelación y me aseguro de compartirlo con los/las demás compañeros/as.
- Asumo las consecuencias de mis decisiones. En la montaña, antes de decidir algo pienso que va a suponer, calculo los riesgos, escojo la opción más segura, la consensúo y si no sale como me esperaba no echo las culpas a los demás. Si ha habido errores los asumo, pienso qué los habrá causado, busco la forma de minimizarlos y tomo nota para no repetirlos.

(más explicado en el mapa de mis competencias)

Iniciativa:

- Cuando hago escalada, antes de subir una pared analizo qué dificultades y problemas puedo encontrar y pienso posibles alternativas y soluciones.
- Soy la monitora más "novata" del Esplai. Cuando tengo que hacer alguna tarea nueva nunca me quedo parada esperando a que me lo resuelvan todo, tiro adelante y sólo pregunta cuando veo que no sé hacer alguna cosa o cuando me falta información.

(más explicado en el mapa de mis competencias)

Gestión de las emociones y autocontrol:

- Mantengo el control en situaciones que pueden ser estresante. Por ejemplo, cuando un día un niño del Esplai se abrió la cabeza (y como todos se pusieron nerviosos) yo me encargué de hacer las primeras curas, de llamar a una ambulancia, de avisar a sus padres y de acompañarlo al hospital hasta que llegaron.
- Cuando estoy escalando una pared difícil, las cosa se complican y me pongo nerviosa, me paro, respiro, relajo mi musculatura, me repito pensamientos positivos, y cuando me tranquilizo empiezo a pensar soluciones y alternativas para continuar o retroceder.

(más explicado en el mapa de mis competencias) ←→

Gestión de las emociones:

- Me cuesta aceptar las críticas o las opiniones diferentes a la mía, lo vivo como un ataque hacia mí. En el Esplai a veces me han tumbado algunas actividades que había propuesto y planificado. Me esfuerzo mucho en pensar y preparar las actividades más adecuadas y cuando me dicen que alguna cosa no sirve creo que me están cuestionando y que quizás piensan que no lo hago suficientemente bien.

Flexibilidad:

- Me adapto fácilmente a los cambios. No tengo problema cuando, en el grupo de montaña, me proponen que asuma nuevas tareas o incluso cuando alguien que sabe más me sugiere una manera diferente de hacer las cosas. Lo pruebo y si me va bien, cambio la forma de hacer las cosas.
- Ante un imprevisto lo afronto rápidamente y busco la forma más eficiente de resolverlo. Un día estábamos haciendo una actividad al aire libre con los/las niños/as y como empezó a llover pensé de inmediato en una actividad de interior. En cinco minutos ya estaba organizada y todo el mundo se lo estaba pasando en grande.

(más explicado en el mapa de mis competencias)

Relación interpersonal:

- Siempre estoy dispuesta a ayudar a quien lo necesita. Cuando practicamos senderismo o bicicleta estoy pendiente de todos, y bajo el ritmo si hay alguien rezagado y le animo para que no se descuelgue del grupo.
- Me hace feliz que los demás consigan sus retos. Me alegro de sus éxitos. Como cuando llevé a un amigo a practicar escalada y por primera vez consiguió subir una pared. Me puse muy contenta por él y lo animé a continuar superándose. ¡Ahora ya sube las mismas paredes que yo! ¡Es un placer!

(más explicado en el mapa de mis competencias) ↔

Comunicación:

- Cuando alguien del grupo de montañismo me explica la salida, la dificultad, duración, equipo necesario, personas que van, etc. soy capaz de identificar y seleccionar la información clave: nivel de dificultad, ruta y equipo básico. Tomo nota de los aspectos más importantes y después le hago el retorno para asegurarme que he tenido todo en cuenta.
- Cuando transmito un mensaje me aseguro siempre de haber sido clara y que los demás lo han recibido correctamente. Si me toca a mí preparar una ruta y explicarla, primero hago una lista de todo lo que hay que decir, después lo explico punto por punto, detalladamente y remarcando la información que es más importante, y finalmente dejo un espacio para las preguntas. A veces incluso pido a alguien que lo explique (así me aseguro que ha quedado claro).

(más explicado en el mapa de mis competencias)

Relación interpersonal:

- A veces me cuesta encontrar la mejor manera de decir las cosas, sobretodo cuando hay un desacuerdo. Entonces lo digo todo sin pensar demasiado en las consecuencias. El día que una compañera del Esplai me dijo que una actividad no era muy adecuada para la edad de los/las niños/as me puse nerviosa y le respondí a la defensiva, hasta creo que levanté la voz más de la cuenta. Suerte que después ella vino a buscarme para resolverlo...

Negociación:

- Cuando tengo que negociar, siempre quiero ganar y me cuesta ceder. Me pasa con la familia, los amigos y amigas, el grupo con quien vamos de excursión, en el Esplai... Cuando he pensado una cosa, la tengo analizada y bien clara, si me contradicen yo me mantengo en mis trece. Lo defiendo hasta donde puedo y reconozco que no soy muy transigente. Un día mi madre no me dejaba ir de fin de semana con mis amigos porque el lunes tenía examen. Me decía que como mucho podía ir el viernes y volver el sábado. Yo no estaba de acuerdo (o todo o nada) porque podía estudiar el domingo por la noche. Al final me quedé sin nada...
- Acostumbro a esperar que sea el otro quien proponga posibles soluciones cuando hay un desacuerdo. Un día propuse ir de excursión a mis amigos. Como no les convencía les dije que pensarán otra. Yo había hecho mi propuesta y no consideraba que tuviera que hacer otra. Un poco más y no vamos de excursión porque ellos no aportaban alternativas y yo no quería ser la única en pensar soluciones. Esperé hasta el último momento y sólo cedí al ver que si no lo decidía no iríamos a ningún lado.

(más explicado en el mapa de mis competencias)