

Si lo necesitas, puedes seguir analizando los factores que inciden en tu ocupabilidad realizando alguna de estas actividades:

**NOMBRE ACTIVIDAD:** ¡Imagínate trabajando!

**FINALIDAD:** Identificar los factores que pueden impulsar y los factores que pueden dificultar tu ocupabilidad en relación a un puesto de trabajo u ocupación determinada.

**DESARROLLO:**

Ahora es el momento de, con toda la información de que dispones, puedes de verdad a empezar a imaginarte a ti mismo en alguno de los trabajo que has escogido.

► Para poder prever y, por consiguiente, anticiparte y prepararte para todo lo que puede pasar, déjate llevar e imagínate que has entrado ya en acción. ¡Te proponemos, pues, un ejercicio de creatividad! Trata de responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo será mi día a día cuando empiece desempeñar ese trabajo? ¿Implicará muchos cambios? ¿Cuáles?
- ¿Cómo será un día de trabajo? ¿Que imagino que tendré que hacer? ¿Qué funciones desempeñaré?
- ¿Qué es lo que pienso que haré bien enseguida?
- ¿Qué tareas me pueden costar más?
- ¿Creo que si ya tengo experiencia previa en este trabajo o formación especializada será más fácil hacer lo que me pidan y obtendré mejores resultados?
- ¿Qué problemas, inconvenientes y dificultades puedo tener los primeros días? ¿Cómo creo que me sentiré?
- ¿Y qué puedo hacer para afrontarlos y resolverlos con éxito?
- 1 - Para hacer estas funciones y tares, ¿qué conocimientos y qué técnicas tendré que poner en juego? ¿Qué tengo que saber y qué debo saber hacer?
- ¿Y qué capacidades y habilidades? ¿Trabajaré en equipo? ¿Me tendré que organizar el trabajo de forma autónoma? ¿Tendré que negociar? Etc.
- ¿Cuánto tiempo creo que tendré para situarme/adaptarme al puesto de trabajo y a la empresa?
- ¿Me pueden pedir cosas que no sé hacer? ¿Cómo lo voy a afrontar?
- Cuando lleve un tiempo trabajando, ¿me pueden pedir que asuma nuevas funciones, tareas o responsabilidades? ¿Cómo lo voy a afrontar?
- ¿Qué puedo hacer para aprender lo más deprisa posible?
- ¿Me tendré que comunicar en catalán y castellano? ¿Puede ser también que necesite algún otro idioma?
- Cuando ya esté trabajando, ¿me pueden pedir que haga cursos para actualizar mis conocimientos? ¿Que me forme de alguna cosa en concreto?
- ¿Me costará adaptarme y relacionarme con la gente?
- Las condiciones laborales que me ofrecen, ¿creo que serán las que yo pido?
- ¿Cuánto tiempo creo que tiene que pasar para considerar que me he adaptado bien al puesto de trabajo y que lo he consolidado?
- *Piensa otros aspectos que consideres importantes.*

► Ahora trata de anotar las conclusiones a las que has llegado en la ficha de análisis de la ocupabilidad (*actividad 2*) y así ampliarás la información que ya tenías de esta ocupación o puesto de trabajo.

**NOMBRE ACTIVIDAD:** Una experiencia real

**FINALIDAD:** Analizar factores que pueden impulsar y factores que pueden dificultar tu ocupabilidad en un puesto de trabajo determinado a través de una experiencia real.

**DESARROLLO:**

En la actividad anterior te proponíamos que te imaginaras a tí mismo en un puesto de trabajo. Ahora te proponemos que intentes ponerte a prueba de verdad.

2

▶ Para hacer esa actividad necesitas una empresa donde haya puestos de trabajo de lo que a ti te interese. Por ejemplo: si uno de los trabajos que has escogido es *mecánico de automóviles*, tendrás que ponerte en contacto con un taller mecánico.

▶ En la pestaña que hay en la parte superior de la web donde pone *¿Tienes alguna duda? ¡Escríbenos!* encontrarás un listado de entidades de orientación e inserción laboral para jóvenes. Estos dispositivos pueden ayudarte a encontrar alguna empresa que te interese. Escoge y contacta con alguna/as de esta/as entidades, explícales tu caso e infórmate de la posibilidad de poder programar y realizar esta prueba laboral en una empresa.

▶ Se trata de ponerse a prueba de la manera más real posible. Para eso, tendrás que poder experimentar y hacer los trabajos que te tocarían si realmente trabajases allí. Sería como si, por un día, fueses trabajador/a de una empresa.

▶ Cuando hayas finalizado la jornada repasa mentalmente cómo ha ido. El/la profesional que ha estado contigo, observándote, también tendrá que hacer una valoración de cómo te ha visto. Después, coge la ficha de la actividad **analizar la ocupabilidad** y anota la información y reflexiones donde corresponda. Verás que esta actividad te servirá para tener una imagen muy ajustada de cuál es tu situación respecto a la ocupación o puesto de trabajo que has escogido.