

# PORTAFOLIOS

del

# PROYECTO

# PROFESIONAL

---

Conclusiones y evidencias extraídas de  
las actividades realizadas en  
*EXPLORA Y DECIDE*

---

¿EN QUÉ MOMENTO ESTOY?

¿TRABAJAR ENTRA DENTRO DE MIS PLANES?

He reflexionado sobre el momento en que estoy y qué me implicaría, hoy por hoy, trabajar. Y puedo sacar las siguientes CONCLUSIONES.

¿En qué momento estoy?

por eso me propongo...

Los siguientes CAMBIOS

Y los siguientes  
HITOS

¿EN QUÉ MOMENTO ESTOY?

¿TRABAJAR ENTRA DENTRO DE MIS PLANES?

Trabajar me aportará (ventajas)...

Me implicará (cambios, dificultades)...

¿Estoy dispuesto/a a asimilarlos?



Por tanto, ahora mismo, ¿opto POR TRABAJAR O NO?

Sé qué ocupaciones y actividades me gustan y me interesan, y qué condiciones me gustaría encontrar un trabajo. Por tanto, si pienso en posibles OCUPACIONES QUE ME PODRÍAN INTERESAR, serían:

**OCUPACIONES**



**¿Me ofrece lo que estoy buscando, lo que pido?**



Totalmente     No     Parcialmente

¿Qué me interesa más de esta ocupación?

Totalmente     No     Parcialmente

¿Qué me interesa más de esta ocupación?

Totalmente     No     Parcialmente

¿Qué me interesa más de esta ocupación?

Totalmente     No     Parcialmente

¿Qué me interesa más de esta ocupación?

Totalmente     No     Parcialmente

¿Qué me interesa más de esta ocupación?

Te puede ir bien el **Material de apoyo. Descripción de actividades y mapa**. De la página 5 a la 7 hay un ejemplo de Mapa de competencias



He explorado e identificado los aspectos (destrezas, habilidades, capacidades) que tengo y puedo potenciar y los aspectos en que puedo mejorar. Por tanto, mis **COMPETENCIAS FUERTES Y ÁREAS DE MEJORA** son:

## MAPA DE MIS COMPETENCIAS

| COMPETENCIAS FUERTES | ÁREAS DE MEJORA |
|----------------------|-----------------|
|                      |                 |
|                      |                 |
|                      |                 |
|                      |                 |

¿CUÁLES SON MIS COMPETENCIAS?

¿QUÉ APORTO YO?

---

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

¿CUÁLES SON MIS COMPETENCIAS?

¿QUÉ APORTO YO?

---

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Habiendo explorado y analizado el mercado de trabajo, sé que en estos momentos:

Los sectores de actividad con más futuro son...

Las ocupaciones en que hay más ofertas de trabajo son...

Lo que las empresas valoran más del/de la trabajador/a es...



Por tanto ahora mismo, las OCUPACIONES QUE ME OFRECEN MÁS OPORTUNIDADES son:

He investigado a fondo las ocupaciones y/o puestos de trabajo en las que quiero y creo que puedo trabajar. También conozco cuáles son mis competencias fuertes. Por tanto, creo que las OCUPACIONES Y/O PUESTOS DE TRABAJO EN QUE MIS COMPETENCIAS ENCAJAN MEJOR son:

Las competencias que se requieren para poder trabajar y que ya tengo adquiridas son:

Las competencias que se requieren para poder trabajar y que ya tengo adquiridas son:

Las competencias que se requieren para poder trabajar y que ya tengo adquiridas son:

Las competencias que se requieren para poder trabajar y que ya tengo adquiridas son:

Las competencias que se requieren para poder trabajar y que ya tengo adquiridas son:

Repasando...

Las ocupaciones y/o puestos de trabajo que más me **INTERESAN** son:

Las ocupaciones y/o puestos de trabajo que me **OFRECEN MÁS OPORTUNIDADES** son:

Las ocupaciones y/o puestos de trabajo donde **MEJOR ENCAJAN MIS COMPETENCIAS** son:



Me he decidido por algunas de estas ocupaciones (o por todas) y las he investigado a fondo, haciendo el mapa de la ocupación. Ahora que las conozco mejor, tengo claro que las **OCUPACIONES QUE ESCOJO** para analizar mis **POSIBILIDADES REALES** de trabajar son:

**QUÉ POSIBILIDADES REALES TENGO DE  
DESMPEÑAR LOS TRABAJOS ESCOGIDOS**

Te puede ir bien el **Material de apoyo. El Caso de Paula**. De la página 4 a la 7 hay un ejemplo de factores que favorecen y dificultan la ocupabilidad

He contrastado y analizado cómo estoy (qué tengo, cómo me posiciono, qué sé, qué sé hacer) en relación con cada una de las ocupaciones escogidas. Por tanto, ya puedo tener una idea clara de **QUÉ FACTORES** (estructurales, personales y competenciales) **FAVORECEN Y CUÁLES DIFICULTAN MI OCUPABILIDAD** en cada ocupación y/o puesto de trabajo. Son éstos:

| FACTORES QUE FAVORECEN | FACTORES QUE DIFICULTAN |
|------------------------|-------------------------|
|                        |                         |
|                        |                         |
|                        |                         |
|                        |                         |
|                        |                         |
|                        |                         |

QUÉ POSIBILIDADES REALES TENGO DE  
DESMPEÑAR LOS TRABAJOS ESCOGIDOS



|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

QUÉ POSIBILIDADES REALES TENGO DE  
DESEMPEÑAR LOS TRABAJOS ESCOGIDOS



|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



He convertido los factores que favorecen y dificultan mi ocupabilidad en competencias fuertes y áreas de mejora Y he analizado los beneficios y costes de trabajar en las ocupaciones escogidas. Por tanto, hoy por hoy, mi OBJETIVO LABORAL es:



Y los hitos que me planteo son:

**A corto plazo...**

**A medio plazo...**

**A largo plazo...**

Mi Proyecto Profesional se complementa con estos dos documentos:

**1**

## **PLAN DE MEJORA DE COMPETENCIAS**

Para planificar el proceso de mejora qué tengo que hacer para conseguir mi objetivo laboral

**2**

## **PLAN DE BÚSQUEDA DE TRABAJO**

Para planificar el proceso de búsqueda de trabajo en relación con mi objetivo laboral