

CONOCE TUS COMPETENCIAS PERSONALES Y PROFESIONALES

Antes de comenzar la búsqueda de empleo tienes que saber que...

Tus gustos, capacidades, expectativas, habilidades sociales y laborales, formación, etc. son los que guiarán tu búsqueda.

Te ayudarán:

- a escribir el currículum vitae y la carta de presentación,
- en la realización de entrevistas,
- a buscar aquellos empleos en los que estés interesado...



Competencias personales y profesionales

Hay varias formas de determinar tus capacidades y competencias a la hora de buscar empleo. Para ello tienes que analizar y evaluar:

- A ti mismo y lo que piensan los demás
- Tus fortalezas y debilidades - Tus logros y experiencia

Debes hacerte una serie de preguntas sobre otros ámbitos personales como:



Antes de comenzar la búsqueda de empleo tienes que conocer tus gustos, capacidades, expectativas, habilidades sociales y laborales, motivación...

Estas te guiarán en el proceso de búsqueda de ofertas de empleo y/o empresas en las cuales puedas estar interesado en trabajar. Además, a la hora de realizar el currículum vitae, la carta de presentación y entrevistas de trabajo, esta información también será útil.

Competencias personales y profesionales

Debes hacerte una serie de preguntas sobre otros ámbitos personales como pueden ser la formación, la vida laboral y/o experiencia previa, características y posibilidades personales. Hay varias formas de determinar tus capacidades y competencias a la hora de buscar empleo:

1. **Análisis de tus logros y experiencia:** Piensa en tus logros y experiencias previas, incluyendo tanto las profesionales como las personales, y reflexiona sobre qué habilidades y competencias has demostrado en cada situación. Por ejemplo, si has organizado un evento voluntario, probablemente hayas demostrado habilidades en la planificación, el liderazgo y la comunicación.
2. **Evaluación de tus fortalezas y debilidades:** Haz una lista de tus fortalezas y debilidades y evalúa cómo estas pueden ser relevantes en el empleo que buscas. Por ejemplo, si eres una persona muy organizada y detallista, esta puede ser una fortaleza valiosa en un puesto que requiera una gran precisión en el trabajo.
3. **Autoevaluación y feedback de los demás:** Hazte preguntas para evaluarte a ti mismo y también pide feedback a familiares, amigos y colegas sobre tus habilidades y competencias. Esto te ayudará a tener una visión más completa de tus fortalezas y debilidades.
4. **Investigación de puestos relevantes:** Investiga los requisitos y competencias necesarias para los puestos que te interesen y haz una lista de las habilidades y competencias que posees y que debes mejorar.

Es importante destacar que, aunque la esclerosis múltiple puede presentar desafíos, tus habilidades y competencias siguen siendo valiosas y relevantes para el empleo. Con un poco de planificación y esfuerzo, puedes superar cualquier desafío y demostrar tus habilidades y experiencia a los empleadores.

Formación

Nos permite:

- Acceder el mercado laboral con más facilidad
- Especializarnos en nuestra área profesional
- Reorientarnos hacia otro sector (si fuera necesario)



 **A + especialización de la formación + posibilidades de un empleo estable y con mejor nivel de vida**

La utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) tienen mucha importancia

 

 **Es importante que tu formación esté actualizada y que no dejes de formarte y especializarte**



€SCLEROSIS MULTIPLE FACALÉM

 **Junta de
Castilla y León**

Ecyl
SERVICIO PÚBLICO de EMPLEO
de CASTILLA Y LEÓN

La formación no solo nos permite acceder al mercado laboral, sino también especializarnos en nuestra área profesional y reorientarnos hacia otro sector (si hiciese falta).

El tener una formación profesional, especializada y actualizada, aumenta las posibilidades de encontrar un empleo. Además, cuanto mejor sea la formación habrá más posibilidades de tener un trabajo estable y con un mejor nivel de vida.

En los últimos años, los empleadores han comenzado a dar mucha importancia al conocimiento y uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC), por lo que también es muy interesante formarse en este ámbito.

Por todo ello, una vez que tengas claro en qué sector deseas trabajar, es importante que tengas formación relacionada con el mismo y que sigas formándote con nuevos cursos que estén relacionados.

• Vida laboral y/o experiencia previa •

Gran peso en la búsqueda de empleo ya que las empresas prefieren a trabajadores con experiencia en el sector y/o en las funciones.



Te ayudan a decidir entre los ámbitos que más te gustan y para los que tienes mejores habilidades.

Para ello puedes hacerte las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te has sentido en cada uno de ellos?
- ¿Qué cambiarías?
- ¿En qué funciones te desarrollabas de forma rápida y eficaz y cuáles te generaban más problemas?
- ¿Qué era lo que más te gustaba de ellos? Y, ¿lo que menos?

La vida laboral y experiencias previas también tiene un gran peso a la hora de buscar trabajo.

Por un lado, puede indicarte qué ámbitos te gustan y tienes habilidades para desarrollar tu actividad profesional satisfactoriamente y en cuales no te sientes cómodo o no son de tu agrado.

Por otro lado, en muchas empresas tienen muy en cuenta la experiencia previa que hayas podido tener en empleos similares, por lo que tendrás más posibilidades.

Si esta es la primera vez que te encuentras activamente en la búsqueda de empleo, puedes centrarte en voluntariados, prácticas, talleres, actividades que hayas realizado...

En el caso en que no sea tu primer trabajo, debes analizar los trabajos que has tenido anteriormente.

Puedes responder a las preguntas que aparecen en la imagen para conocerte un poco más.

Características y posibilidades personales

GEOGRÁFICAS

Debes tener en cuenta tu lugar de residencia, empleos próximos que puedas encontrar, posibilidades de transporte...



PERSONALES



Es importante tener presente tus habilidades, limitaciones, responsabilidades... para que estas puedan compaginarse con tu posible futuro empleo.



En el caso de tener Esclerosis Múltiple, es obligación del empleador adaptar el puesto de trabajo para que el empleado sea lo más productivo posible cumpliendo sus funciones



Otro factor para tener en cuenta son las características y posibilidades, ya sean geográficas o personales.

Es decir, si debido a tus habilidades y limitaciones podrías realizar un trabajo satisfactoriamente y, además, si teniendo en cuenta tu lugar de residencia y tus posibilidades de transporte puedes acudir a trabajar en los horarios establecidos.

En el caso de ser una persona diagnosticada de Esclerosis Múltiple, las empresas deben adaptar el puesto de trabajo para permitirles ser más productivos garantizando que el empleado cumpla satisfactoriamente con sus funciones. Algunas de estas adaptaciones pueden ser la flexibilidad de horarios, el incorporar una silla al puesto de trabajo, tener una rutina de trabajo predecible, entre otras. De esto hablaremos en futuras publicaciones.

Investiga posibles profesiones y empleos

¡Ya tienes tu perfil definido! Ahora toca investigar posibles empleos en los que puedas estar interesado y que se adapten a ti. Para ello puedes hacerte las siguientes preguntas:



- **¿En qué consiste el trabajo: actividades, funciones, responsabilidades?**
- **¿Qué formación y competencias son necesarias?**
- **¿Cuáles son sus condiciones laborales generales, nivel salarial, oportunidades de desarrollo profesional, formación continua, etc.?**
- **¿Es posible encontrar empleo de esa profesión en tu zona?**

Una vez definido tu perfil, debes investigar sobre los puestos de trabajo que más te atraen y que mejor se adaptan a tus características y posibilidades. Para lo que puedes hacerte las preguntas que aparecen en la imagen y otras que creas que pueden ser interesantes.

RECURSO

Como recurso útil a la hora de Conocer tus competencias y habilidades, puedes descargar este [Diccionario de Competencias](#) en las que puedes encontrar una definición de cada una de ellas y averiguar si se corresponde o no con tus características personales.