

¿CÓMO EMPIEZO A TRABAJAR MIS COMPETENCIAS?

En la situación actual que vivimos, las competencias son la madre de los procesos de selección. Por este motivo, es imprescindible que nos trabajemos individualmente i de forma introspectiva para conocer qué competencias poseemos y desarrollamos con mayor asiduidad.

¿Cómo podemos conocer nuestras competencias si no nos conocemos? A continuación presentamos una actividad que podéis hacer en casa sin ningún tipo de complicación. El ejercicio es conocido como el análisis DAFO, que analiza tus características internas (Debilidades y Fortalezas) y tu situación externa (Amenazas y Oportunidades).

Trata de ir contestando las distintas cuestiones presentadas por uno mismo, y además, ir preguntando a la gente que nos conoce, que nos rodea, lo que opinan. ¿Ya sabías que la percepción que tenemos de nosotros mismos, no es la misma que tienen los demás? No te preocupes en la forma que contestes las preguntas. Si te da por contestar con frases largas, escríbelas. Luego trata de poner una sola palabra, un adjetivo que describa de forma concreta, la situación que estás relatando. Que no te de miedo a conocerte. Todos tenemos áreas que mejorar.

Fortalezas	Debilidades
¿En qué eres bueno realmente? ¿Qué es aquello que haces mejor que los demás? ¿Qué te hace único? ¿Qué fortalezas ven en ti las demás personas?	¿Qué es lo que puedes mejorar? ¿Qué es lo que te falta? ¿Qué harías diferente? ¿Cuáles son las debilidades que la otra gente ve en ti?
Oportunidades	Amenazas
¿Qué posibilidades estás divisando? ¿Qué cambios se están realizando que te van a ayudar a mejorar? ¿Qué acciones has llevado a cabo para que lo que has hecho funcione?	¿A qué obstáculos te estás enfrentando? ¿Qué barreras crees que vas a tener que enfrentarte en un futuro próximo? ¿Qué están haciendo otras personas que tú todavía no?

Para cuando finalices el ejercicio, si quieres ampliar la autorreflexión, también puedes continuar con las siguientes preguntas:

- ¿De qué te has dado cuenta con esta reflexión?
- ¿Qué vas a hacer diferente a partir de hoy mismo?
- ¿Cómo repercutirá al resto de tus acciones/objetivos?
- ¿Qué necesitas?
- ¿Cómo te vas a sentir cuando lo consigas?