

AUTOEVALUACIÓN. ANÁLISIS DAFO PERSONAL

1. AUTOEVALUACIÓN

Antes de iniciar cualquier proyecto a nivel personal y/o profesional, es fundamental realizar una evaluación introspectiva de nosotras y nosotros mismos para conocernos mejor y poder, de este modo, ser más eficientes y efectivos en nuestras actuaciones. En este sentido, se debe ser consciente de que las personas somos el resultado, en cierto modo, de dos facetas inseparables:

– Por un lado, se trata de toda una serie de atributos físicos y psicológicos que se desarrollan a nivel individual y están relacionados con nuestra persona: nuestro aspecto físico, nuestras aptitudes, creencias, valores, formas de pensar, etc.

– Al mismo tiempo, todos los seres humanos nos desarrollamos en un entorno concreto y somos, en parte, el resultado de las distintas circunstancias en las que hemos estado y estamos involucrados. Haber nacido en un determinado contexto cultural, económico y social ha influido seguramente en nuestra trayectoria formativa: los valores adquiridos en el entorno familiar, el colegio al que hemos ido, la decisión o bien la posibilidad de estudiar una carrera superior, igualmente, en los grupos de amigos que hemos tenido, etc.

2. ANÁLISIS DAFO PERSONAL

El análisis DAFO es una herramienta sencilla y muy eficaz para revisar los **objetivos personales y profesionales** y **definir las circunstancias actuales** de una persona.

BÚSQUEDA DE EMPLEO 2.0

Capítulo 1: Autoevaluación. Análisis DAFO personal

El DAFO personal dirigido a la búsqueda de empleo, consiste en un análisis del contexto:

- **Externo profesional**, al que una persona quiera dirigirse para buscar empleo.

Se identifican y analizan las **Oportunidades** y las **Amenazas** potenciales de dicho contexto.

- **Interno**, de los recursos y factores internos de la persona.

Se identifican y analizan las **Fortalezas** y las **Debilidades** personales.

El **OBJETIVO** del análisis DAFO es relacionar todos los puntos fuertes y débiles identificados en el contexto externo e interno de la persona, para ayudarla a definir una estrategia de búsqueda de empleo,

- Minimizando "**Debilidades**"
- Reduciendo las "**Amenazas**"
- Consolidando "**Fortalezas**"
- Aprovechando las "**Oportunidades**"

Antes de realizar un análisis DAFO personal, es fundamental:

– Tener muy claro y bien definido tu **OBJETIVO**.

Ejemplo: Una persona recién graduada en Psicología, en la rama de Psicología Clínica y de la

Salud, tiene como objetivo **encontrar trabajo** como **Psicólogo/a Clínico/a** en **el sector privado**.

Las estrategias a seguir tendrán que ser adecuadas al sector de las consultas y/o clínicas privadas que ofrecen servicios de asistencia psicológica. Las mismas estrategias no resultarán eficientes para buscar empleo en el entorno público, como puede ser un hospital clínico perteneciente al sistema público de salud.

– Realizar el análisis en función de tus **COMPETIDORAS/ES**.

Tus competidoras/es son todas aquellas personas que están interesadas en acceder al tipo de trabajo que estás buscando.