# Autoconocimiento y su importancia en la búsqueda de prácticas y empleo

Al finalizar la etapa universitaria comienza una transición importante hacia el mundo profesional. En este proceso, uno de los factores determinante para tomar buenas decisiones laborales es el **autoconocimiento**.

Conocerte bien te permitirá:

- Identificar qué tipo de trabajos encajan mejor contigo
- Reconocer tus fortalezas y áreas de mejora
- Comunicar mejor tu valor a las empresas
- Tomar decisiones profesionales coherentes con tus intereses y motivaciones

**¿Qué implica el autoconocimiento profesional?**

El autoconocimiento aplicado al ámbito laboral consiste en reflexionar sobre cuatro aspectos principales:

**1. Intereses profesionales**

- ¿Qué tipo de actividades te resultan estimulantes?
- ¿Qué asignaturas o proyectos disfruté más durante la carrera?
- ¿Prefiero analizar datos, crear, investigar, organizar o trabajar con personas?
- ¿En qué tareas se me pasa el tiempo más rápido?

**2. Competencias y habilidades**

Las competencias son aquello que sabes hacer bien o puedes aprender con facilidad.

Pueden ser:

**Técnicas (hard skills)**

- Conocimientos específicos de tu carrera
- Manejo de herramientas o software

- Idiomas

**Transversales o interpersonales (soft skills)**

- Trabajo en equipo
- Comunicación
- Resolución de problemas
- Organización del tiempo
- Adaptabilidad, etc.

**3. Valores profesionales**

Los valores son aquello que consideras importante en tu vida laboral. Identificar tus valores te ayudará a elegir empresas donde puedas desarrollarte con mayor satisfacción. Algunos ejemplos pueden ser:

- Estabilidad
- Impacto social
- Innovación
- Aprendizaje continuo
- Equilibrio entre vida personal y trabajo
- Buen ambiente laboral

**4. Motivaciones y expectativas**

Reflexiona sobre lo que esperas de tu primera experiencia profesional.

- ¿Quiero aprender lo máximo posible al principio?
- ¿Prefiero un entorno estructurado o flexible?
- ¿Me atrae trabajar en una gran empresa, un startup o una organización social?

Ahora que ya sabes la importancia del autoconocimiento en la búsqueda de oportunidades laborales, te proponemos un pequeño ejercicio para conocerte mejor

# Ejercicio de Autoevaluación (reflexión personal)

**1. Quién soy (formación o perfil actual)**

*Soy estudiante de* _____

**2. Qué área me interesa**

*Estoy interesado/a en* _____

**3. Qué sé hacer o qué habilidades tengo**

*Tengo experiencia o conocimientos en* _____

**4. Qué tipo de oportunidad busco**

*Me gustaría desarrollarme profesionalmente en* _____

**5. ¿Qué tipo de trabajo o área profesional me gustaría explorar?**

*Me gustaría* _____

**6. ¿Qué tres habilidades me diferencian como candidato?**

_____

**7. ¿Qué experiencia (académica, práctica o personal) demuestra esas habilidades?**

*Tengo experiencia en* _____

**8. Mis tres principales fortalezas son:**

- 

**9. Tres habilidades que quiero seguir desarrollando:**

- 

**10. Actividades o tareas que más disfruto:**

- 

**11. Valores que quiero que estén presentes en mi trabajo:**

- 