
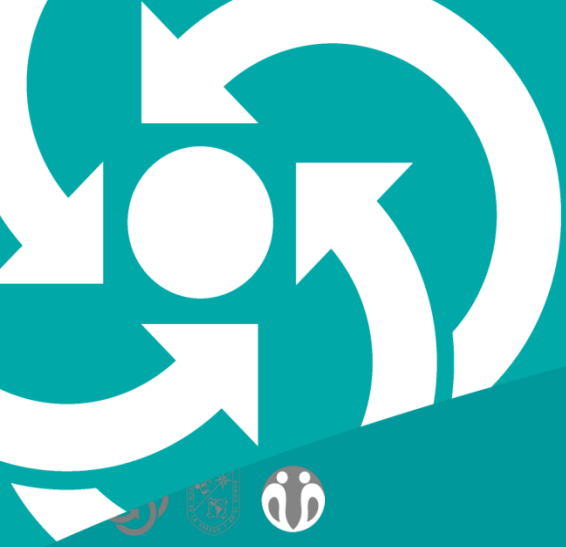


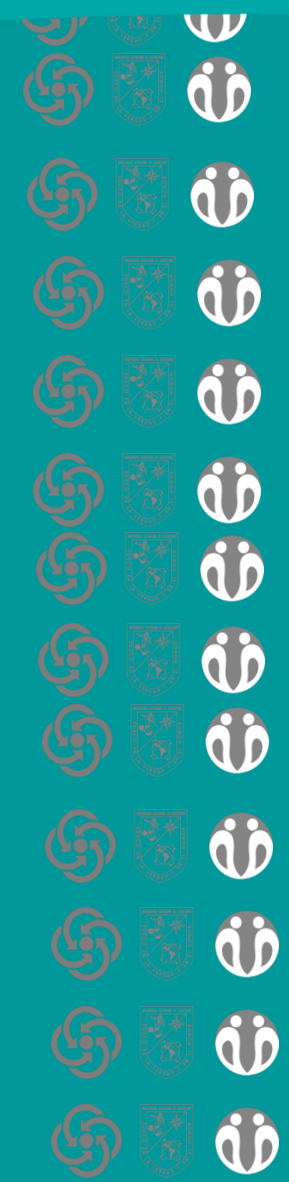
**Serie de Mini Cursos en Línea de Ámbito Laboral  
CeLAL**


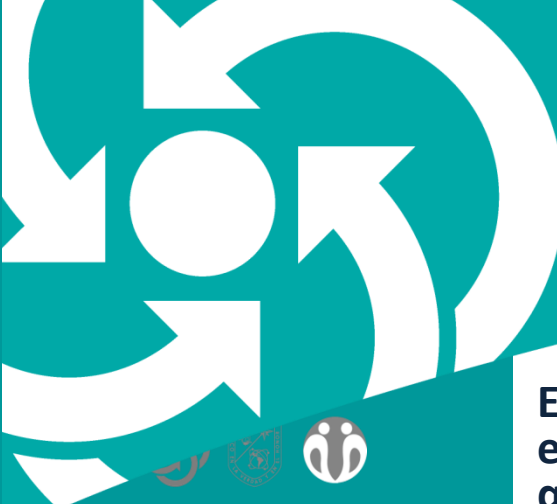


**Motivación Laboral**  
**Tema:**  
**Cualidades y habilidades  
personales**



# Identificación de mis cualidades y habilidades

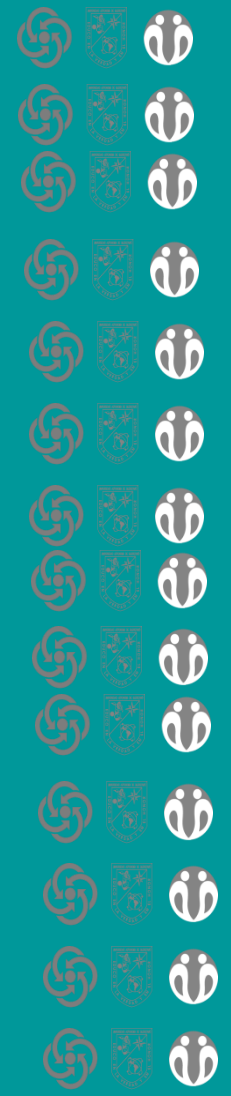




**El primer paso para la búsqueda del empleo es identificar qué sé hacer: es decir, qué habilidades y conocimientos tengo y qué características positivas poseo.**

**Las habilidades son las capacidades manuales e intelectuales que hemos desarrollado en el pasado de manera exitosa. Por ejemplo, hacer análisis financieros.**

**Estas habilidades pueden ser aquellas relacionadas con nuestros trabajos anteriores o las que tal vez hemos ejecutado antes de manera laboral pero que las demás personas nos han dicho que hacemos bien.**



- Nos referimos a las características personales que forman parte de cada uno de nosotros es decir, actitudes positivas que nos han ayudado a salir adelante en la vida como sería el ser responsable.
- Podemos hablar de otras cualidades como la honestidad, madurez, innovación, creatividad, responsabilidad o la disponibilidad.
- Es necesario que identifique las habilidades y cualidades que se tienen, porque con ellas “me voy a vender”, es decir, eso es lo que voy a ofrecer a la gente que está contratando, esas cualidades y habilidades pueden marcar la diferencia entre ser contratado o no, el tener un trabajo o no tenerlo.

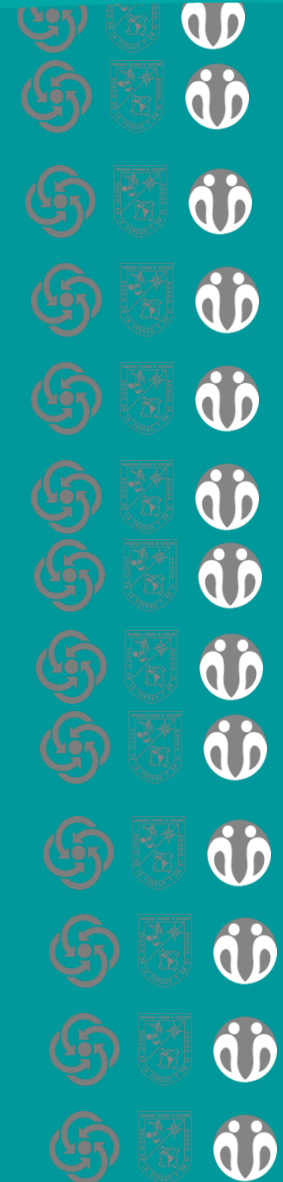
Cada empleador solicita que los candidatos tengan una serie de competencias profesionales y personales, pudiendo ser habilidades y destrezas. Existen vacantes que por ejemplo, necesitan de liderazgo o creatividad.

En ocasiones además del nivel de experiencia o inteligencia piden saber hacer cosas como:

- **Trabajar en equipo:** Es decir, saber compartir y ver por el bien común, poder entender a los demás y utilizar las diferencias para lograr los objetivos de una empresa o institución. Es decir, lograr trabajar juntos para llegar a un mismo objetivo.

- **Negociar:** Nos referimos a saber llegar a acuerdos, aprender a planear metas comunes y no perder la calma cuando se tengan opciones diferentes a las de los jefes y compañeros, buscando siempre la opción en la que todos ganemos.
- **Comunicarse:** Expresar qué se necesita y hacia donde se quiere llegar, proporcionando la información precisa que ayude a los demás a entender metas y cualquier objetivo trazado.
- **Innovar:** Proponer maneras novedosas de trabajar. Tiene que ver con dar apertura a todo nuevo desafío sin darse por vencido cuando las manera convencionales de empleo no son efectivas en el momento actual.

- **Ser un buen líder:** Se trata de relacionarnos socialmente de manera ideal con los demás siendo uno un motivador, un compañero, alguien con quien contar. Implica también el saber compartir ideas y sentimientos que faciliten la relación con los demás.
- **Manejar la frustración:** No permitirse a uno mismo ser vencido por los problemas manteniéndose siempre firme para alcanzar la metas a pesar de que las cosas no vayan del todo como deseamos.
- **Trabajar bajo presión:** No desesperarse cuando las tareas urjan; no perder la calma cuando vivamos situaciones complicadas.



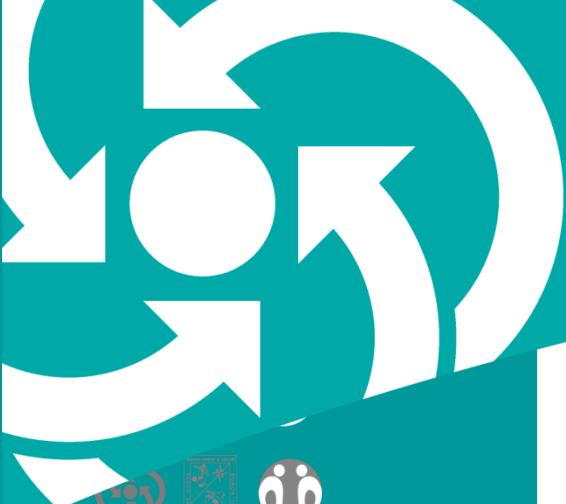
- **Superar los obstáculos:** Darle la vuelta a los problemas y enfrentarlos de manera creativa, no dejarse vencer.

Éstas competencias tienen que ver con las experiencias de vida que cada uno de nosotros hemos tenido y se ha aprendido con ellas forrándonos un tipo específico de actitud.



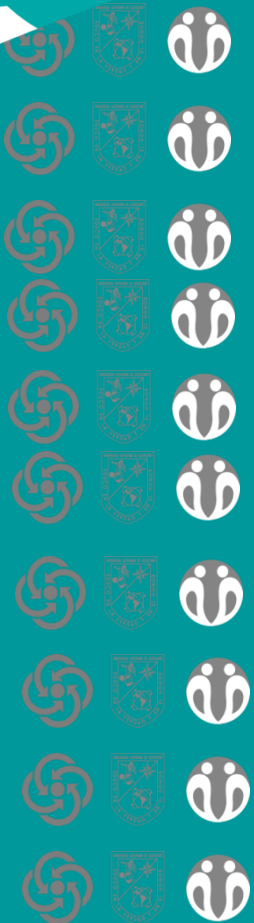
Otras preguntas que puedes hacerte son:

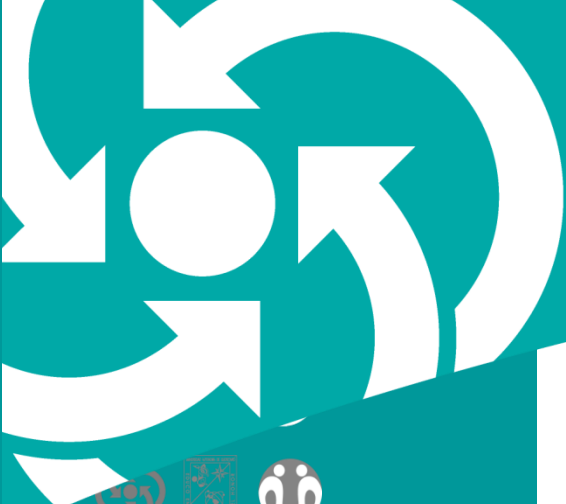
- ¿En qué destaco como persona y trabajador?
- ¿Qué me hace diferente de otras personas?
- ¿Qué capacidades tengo que me destacan como individuo?



Últimamente las empresas han incorporado concepciones de desarrollo humano que sin duda fomentan el crecimiento del trabajador y promueven una mejor productividad, considerando que las actitudes y cualidades personales son las que tienen más relación con el logro de los objetivos laborales.

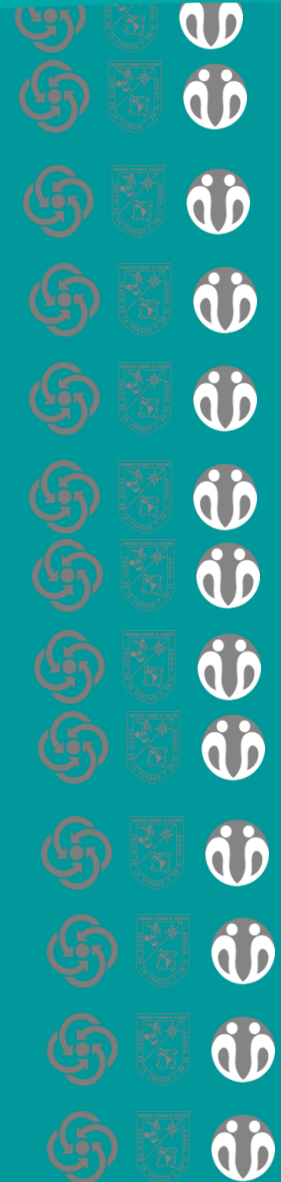
Por otro lado, al considerar las condiciones actuales (sociales, económicas y familiares) de suma complejidad en donde lo único seguro son los cambios, se concreta que es necesaria la gente segura, confiable y dispuesta a superar dificultades.





Los logros tienen que ver con los avances que se han tenido en los lugares que se ha laborado, por lo que puedes hacer del conocimiento del empleador, aquellos que han tenido más peso en tu experiencia laboral.

Si aun no los tienes, recuerda que la conducta humana es modificable, y si algunas acciones no han dado buenos resultados podemos cambiarlas, siendo adecuado modificar las conductas inadecuadas por las que son apropiadas para seguirlas realizando, ya que la experiencia indica que dan buenos resultados.





# GRACIAS POR SU ATENCIÓN



**Desarrollo:**

M. en A. Ana Elena Barroso Velázquez

**Diseño:**

Frida Iliana Cisneros B.

**Coordinación de Servicio de Empleo**

1921200 ext. 3581