

COMPETENCIAS PARA ELABORAR PROYECTOS PROFESIONALES Y VITALES

CON MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES AFRONTO LAS AMENAZAS Y APROVECHO LAS OPORTUNIDADES

Síntesis

En la actividad se utiliza la técnica DAFO/FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) como herramienta que permite al alumnado tomar conciencia de sus puntos fuertes y débiles así como de las amenazas y oportunidades que presenta el entorno.

Contenido

- Elaborar un DAFO.
- Detectar las propias debilidades y fortalezas.
- Identificar amenazas y oportunidades del entorno.

Finalidad

Con esta actividad se pretende que el alumnado tome conciencia, de una parte, de sus fortalezas y debilidades, como individuo y como grupo de cara al desarrollo de su propio proyecto profesional y vital y. Por otro lado, el alumnado identificará las amenazas/dificultades/obstáculos que se puede encontrar en su entorno para llevar a cabo su proyecto, así como las oportunidades/posibilidades/ayudas que lo pueden favorecer.

Se persigue, asimismo, que el alumnado valore la posibilidad de superar sus debilidades y sortear las amenazas utilizando sus fortalezas y aprovechando las oportunidades. De esta forma, se pretende contribuir a la mejora de la autoestima personal y profesional.

Actividades

Se presenta al alumnado la actividad explicándoles que el DAFO o FODA les va a servir para realizar un análisis interno de sus debilidades y fortalezas, de una parte y, por otra, un análisis externo de los obstáculos y las oportunidades que se puede encontrar en el entorno para llevar a cabo su proyecto profesional y vital y para insertarse laboralmente.

Se iniciará la actividad pidiéndoles que reflexionen acerca de sus debilidades y fortalezas individualmente.

	Internos	Externos
Negativos	<p>Debilidades Factores internos, personales, que te dificultan avanzar. Interesa conocerlas para superarlas o cambiarlas en la medida de lo posible</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué deberías mejorar en tí? - ¿Qué es lo que consideras que haces no haces muy bien? - ¿Qué tendencias deberías evitar? - ¿Qué debilidades ven otras personas en ti, que tú no veas? 	<p>Amenazas Aspectos externos que dificultan que puedas continuar estudiando o acceder al empleo Interesa conocerlas para valorar cómo se pueden afrontar o evitar. Son difíciles de modificar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué obstáculos debes afrontar? - ¿Qué aspectos de tu entorno están cambiando y pueden afectarte negativamente? - ¿Qué circunstancias externas te afectan negativamente?

Positivos	Fortalezas	Oportunidades
	<p>Factores internos positivos que hay en ti, que los has desarrollado a través de tu historia vital. Conviene conocerlas para potenciarlas y utilizarlas</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>¿Qué cosas haces bien?</i> - <i>¿Qué es lo que otras personas ven como tus fortalezas?</i> 	<p>Aspectos externos, recursos, ayudas, apoyos que pueden ayudarte a llevar a cabo tu proyecto profesional y vital. Su conocimiento te servirá para aprovecharlas y mejorará tus posibilidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>¿Dónde están las mejores oportunidades que podrías encontrar?</i> - <i>¿Qué situaciones de tu entorno pueden serte de ayuda?</i> - <i>¿Qué aspectos de tu entorno están cambiando y pueden afectarte positivamente?</i>

Al objeto de facilitar el análisis de debilidades y fortalezas por parte del alumnado se le puede ofrecer un listado de factores que pueden valorar:

- Adaptación al cambio.
- Autoconfianza.
- Aprendizaje.
- Aceptación de errores y fracasos.
- Capacidad de decisión.
- Comunicación y convicción (persuasión).
- Creatividad.
- Gestión de las emociones.
- Iniciativa.
- Liderazgo.
- Superación.
- Trabajo en equipo.
- Orientación a conseguir sus objetivos

Es necesario insistirles en que no hay que ser modesto/a, aunque sí realista. Si tienen dificultades para ello, se les puede proponer que hagan un listado de características personales y señalen las que detectan en ellos/ellas mismos/as.

Asimismo, conviene recordar que la actividad debe servirles para su propio crecimiento, por lo que deben ser sinceros/as y enfrentar lo que les resulte desagradable, para poder afrontarlo.

Se les puede proponer que, en pequeños grupos pongan en común su análisis de Debilidades y Fortalezas, de manera respetuosa y SIN JUICIO. Servirá para completar el análisis, a la vez que para localizar compatibilidades e incompatibilidades entre los miembros del grupo. Es importante indicarles que deberán tener capacidad de aceptación de la crítica, y autocrítica, para poder realizar este ejercicio.

Posteriormente, se realizará un análisis de Amenazas y Oportunidades de manera colectiva en gran grupo. Si se estima que es un grupo excesivamente numeroso, se puede proponer que lo

hagan en pequeños grupos y posteriormente se realizará una puesta en común. Servirá para analizar aspectos contextuales comunes.

Cada alumno/a deberá completar individualmente el análisis de Amenazas y Oportunidades que le afectan personalmente.

Bibliografía

- Estr@tegia Magazine - <http://www.estrategiamagazine.com>
- <http://www.formacionytalento.com/2010/06/mi-proyecto-de-busqueda-de-empleo-i-mi.html>