

# Ejercicio

## IDENTIFICACIÓN DE COMPETENCIAS Y MOTIVACIONES HACIA EL TRABAJO

### La exploración biográfica: mirando atrás

La exploración biográfica consiste en analizar nuestra historia personal y profesional para **conocer mejor nuestro perfil de competencias y motivaciones hacia el trabajo**. Es una técnica basada en las **entrevistas de incidentes críticos** que utilizan los/las profesionales de recursos humanos para evaluar competencias.

- ✓ Este ejercicio además te permitirá profundizar en tu autoconocimiento<sup>1</sup>. Te será útil para elaborar un currículum por competencias y/o para preparar una entrevista por competencias.<sup>2</sup>

### Realización del ejercicio

A continuación encontrarás los pasos del ejercicio y el ejemplo de un caso:

1. Piensa entre cinco y diez situaciones en las que hayas hecho algo de lo que te sientas orgulloso/a y con la que hayas disfrutado especialmente. Es preferible que sean situaciones profesionales pero también pueden ser personales.
2. Responde a las siguientes preguntas para cada una de las situaciones:
  - ¿Qué hice?
  - ¿Cómo lo hice?
  - ¿Por qué lo hice?
  - ¿Dónde lo hice?
  - ¿Con quién lo hice?
  - ¿Cuáles fueron las consecuencias para mí y para mi organización?
3. Destaca los verbos de acción en tus respuestas.
4. Agrupa los verbos que has señalado según su relación.
5. Asocia una **competencia clave** a cada grupo de verbos. Si no estás familiarizado/a con las competencias consulta antes el diccionario de competencias clave de Porta22<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Para ampliar información consulta la cápsula de conocimiento "Balance profesional I: Autoconocimiento". Ver las rutas al final del documento (webgrafía en la intranet de Porta22).

<sup>2</sup> Para ampliar información consulta las cápsulas de currículum y entrevista. Ver las rutas al final del documento (webgrafía en la intranet de Porta22).

<sup>3</sup> Veure la ruta al final del document (webgrafia a la intranet de Porta22).

6. Una vez identificadas las competencias clave, puedes extraer tus motivaciones hacia el trabajo. Reflexiona sobre la respuesta que has dado a la pregunta *¿Por qué lo hice?* La respuesta a esta pregunta para cada situación te dará información respecto a tus **motivaciones hacia el trabajo y valores intrínsecos**.
7. Conclusión: pregúntate si los puntos fuertes y las motivaciones hacia el trabajo que has descubierto encajan con la ocupación de tu interés, y cómo podrías mostrar esta correspondencia o mejorarla.

### Ejemplo de exploración biográfica

**Definición de la situación:** Trabajaba para una consultora de recursos humanos con falta de comunicación entre el equipo técnico y comercial. Para mejorar los sistemas de trabajo creé una herramienta que permitiera cruzar los perfiles de los candidatos con las ofertas de trabajo vigentes. Implementé un procedimiento para que todos los técnicos y comerciales registraran las altas y seguimientos de candidatos e introdujeran sus comentarios del proceso de selección, después de una entrevista, o de las empresas clientes, después de una visita comercial. Además esta base de datos permitía extraer informes y llevar un control de facturación de la empresa.

#### Respuesta a las preguntas e identificación de los verbos de acción

- **¿Qué hice?**

Crear una base de datos que agrupaba datos de candidatos, actividad comercial y facturación.

- **¿Cómo lo hice?**

Hablando con mi jefe y el equipo y analizando qué tipo de información necesitaba ser registrada y compartida dentro de la empresa. Formándome en el programa "Access" para la creación de la base de datos y formando a mi jefe y mis compañero/as para su utilización.

- **¿Por qué lo hice?**

En relación con la organización, me di cuenta que muchas veces la información no fluía entre el equipo técnico y el comercial, y que el control de sus pagos y la facturación se hacía de una manera poco sistematizada. Los motivos personales fueron que acababa de entrar en la empresa y quería demostrar mi valía, además de demostrarme a mí misma que era capaz de hacer aportaciones más allá de mis funciones.

- **¿Dónde lo hice?**

En una consultora de recursos humanos y orientación profesional.

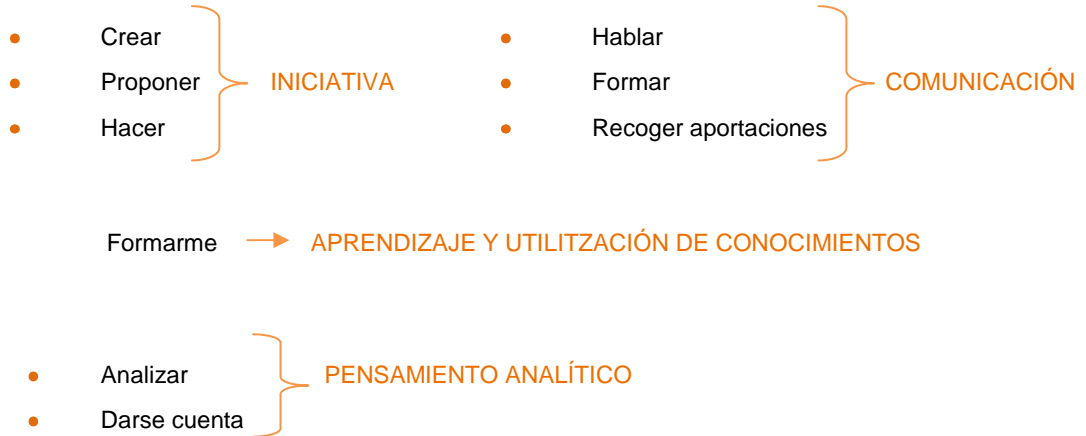
- **¿Con quién lo hice?**

Propuse e hice sola la base de datos, después recogí las aportaciones de los compañeros para su mejora.

- **¿Cuáles fueron las consecuencias para mí y para mi organización?**

*Para la organización: mejora en la eficacia de la selección, reducción del tiempo de pago de las facturas y mejora de la comunicación de la actividad comercial. Para mí: una mejora en la eficacia de mi trabajo diario y aprendizaje del uso de una nueva herramienta.*

**Agrupación de los verbos de acción e identificación de competencias clave**



**Detección de las motivaciones hacia el trabajo**

La respuesta “*los motivos personales fueron que acababa de entrar en la empresa y quería demostrar mi valía, además de demostrarme a mí misma que era capaz de hacer aportaciones más allá de mis funciones*” demuestra motivaciones hacia el trabajo como la autorrealización y el reconocimiento.

**Reflexión final**

Las competencias clave y motivaciones hacia el trabajo que he identificado que tengo se corresponden con el perfil de consultor/a de recursos humanos. En conclusión, mi perfil está alineado con el de este objetivo profesional en estos aspectos. Para ampliar mis oportunidades de éxito daré relevancia a estos puntos fuertes en mis estrategias de marketing personal (p. ej.: currículum y carta de presentación).

**Bibliografía**

**Reflexiones en torno al balance de competencias: Concepto y herramientas para la construcción del proyecto profesional.** Figuera Gazo, Pilar; Rodríguez Moreno, María Luisa. Ed. Universitat de Barcelona.

**Orientación e inserción profesional: competencias y entrenamiento para su práctica.** Blasco Clavo, Pilar; Pérez Boullosa, Alfredo. Editorial Grafisom (2001)

**Les compétences professionnelles: descriptif, mesure et développement.** Gangloff, Bernard. Ed. L'Harmattan (2000)

**Desarrollo de valores en el trabajo.** Zazueta, Beltran; Hector, Gabriel. Editorial Trillas (2009)

## Webgrafía

### Las 40 preguntas más frecuentes sobre competencia laboral

<http://www.ilo.org/public/spanish/region/ampro/cinterfor/temas/complab/xxxx/esp/index.htm>

### La Definición del Proyecto Profesional

<http://campus.monster.es/articulos/proyecto/>

### Autoconocimiento. Monografía para la búsqueda de trabajo

[http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portal/com/bin/Contenidos/PSE/orientacionyatenciondiversidad/orientacion/Publicaciones/1164098580331\\_autoempleo.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portal/com/bin/Contenidos/PSE/orientacionyatenciondiversidad/orientacion/Publicaciones/1164098580331_autoempleo.pdf)

### Programa d'Orientació: Eines de reflexió per a una bona presa de decisions

<http://www.terra.es/personal2/arc46b/guiaperfilpersonal.htm>

### Cuestionario de autoevaluación: Valores de trabajo

<http://www.fastennetwork.org/Uploads/B9573552-2A8E-411B-9D2F-96EA63D25A96.pdf>

## Webgrafía de Capital Humano

Te proponemos unas rutas a seguir dentro del web de Capital Humano que te servirán para ampliar información sobre tu autoconocimiento:

[\*Persona > Competencias clave\*](#)

[\*Persona > Definición del objetivo profesional > Motivaciones hacia el trabajo\*](#)

[\*Herramienta > CV y carta\*](#)

Utiliza el **BUSCADOR** para obtener una selección muy completa de recursos: libros, artículos y enlaces de interés. Es muy sencillo: sólo hace falta abrir BUSCAR y escribir una palabra clave.