

# Cápsula de conocimiento

## BALANCE PROFESIONAL II: MERCADO DE TRABAJO

### Definición de balance profesional

El balance profesional es la parte del proceso de orientación profesional en la que se contrastan las características de una persona con los requerimientos y la situación de mercado de trabajo, con el objetivo de definir un **proyecto profesional** con posibilidades de éxito.

Por lo tanto, un balance profesional contempla dos dimensiones: **el autoconocimiento** (el conocimiento del propio perfil profesional)<sup>1</sup>, y la valoración del grado de ajuste del perfil profesional a las tendencias y demandas del **mercado de trabajo**. En base a la primera dimensión, el balance profesional comienza con un análisis de los conocimientos y las competencias de una persona, así como de sus motivaciones e intereses profesionales.

El perfil profesional y el mercado de trabajo son dimensiones variables. En la misma medida en que los intereses de una persona pueden desarrollarse, el mercado de trabajo también varía constantemente, según se vea afectado por los cambios del entorno socioeconómico. **Por estos motivos es recomendable hacer una revisión continua del proyecto profesional, identificando los posibles desajustes que se produzcan entre el perfil profesional y los requerimientos del mercado de trabajo.**

### Mercado de trabajo y empleabilidad

El mercado de trabajo es el espacio donde confluyen las demandas de trabajo (personas que quieren ser contratadas) con las ofertas (vacantes que tienen las organizaciones con necesidades de personal).



El encaje del propio perfil profesional con los requerimientos del mercado de trabajo determina la **empleabilidad**. Este término se entiende como la probabilidad de una persona de ser contratada en una ocupación determinada en ese momento concreto de la coyuntura económica.

El conocimiento del mercado de trabajo nos permite analizar mejor nuestra situación en relación con las demandas del mercado, establecer nuestro grado de empleabilidad y diseñar estrategias para mejorar nuestra búsqueda de empleo.

En conclusión, el análisis del mercado laboral es el segundo paso para cualquier balance profesional. Este estudio del mercado de trabajo lo tiene que llevar a cabo cualquier persona en proceso de orientación profesional y búsqueda de trabajo, tanto quien ha acabado sus estudios y busca empleo por primera vez, como quien lleva tiempo sin buscar trabajo, parados/as de larga duración o trabajadores/as en activo en busca de un cambio profesional.

---

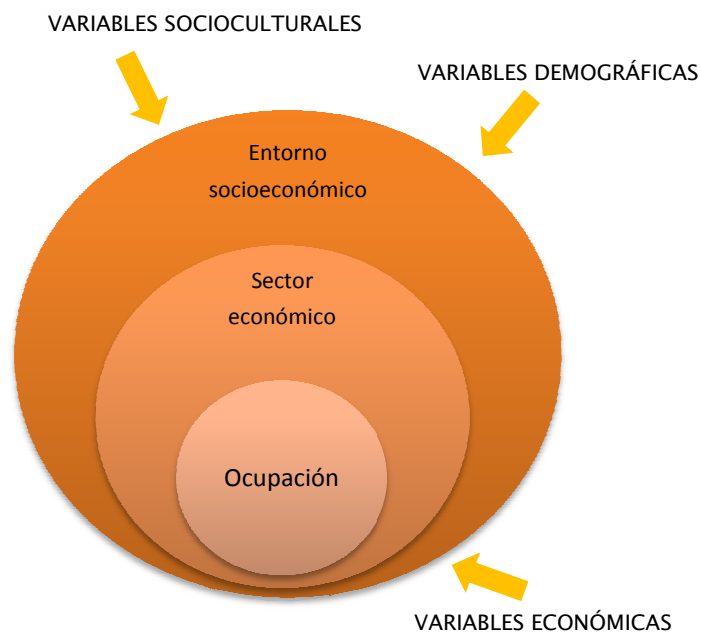
<sup>1</sup> Para ampliar información leer la cápsula de conocimiento "Balance profesional I: Autoconocimiento". Ver la ruta al final del documento.

### Análisis del mercado de trabajo

Para analizar el mercado de trabajo tenemos que evaluar estos tres niveles:

1. Análisis del entorno socioeconómico
2. Análisis del sector económico y ámbito profesional en el que queremos trabajar
3. Análisis de la ocupación concreta

Podemos analizar una ocupación teniendo en cuenta la situación del sector económico a la que pertenece. Pero la situación del sector económico viene condicionada por el entorno socioeconómico global.



### Factores de incidencia en el análisis del mercado de trabajo

Para cada nivel del mercado de trabajo se pueden identificar los factores que lo configuran y que tendremos que explorar:

**1. Entorno socioeconómico:** conjunto de variables socioculturales, económicas y demográficas que influyen en la situación global del mercado de trabajo.

Necesitamos conocer el impacto concreto de estas variables sobre el mercado de trabajo analizando una serie de factores:

- Tendencia global del mercado (crecimiento o decrecimiento económico, escenarios de futuro, etc.).
- Incidencia sobre la ocupación en colectivos específicos. P.ej.: tasas de ocupación por edad, sexo, etc.
- Incidencia sobre la ocupación por sectores (sectores emergentes versus sectores que pierden peso).
- Incidencia sobre la ocupación en ámbitos de actividad concretos.

#### Herramientas para el análisis del entorno socioeconómico:

- ✓ Prensa especializada: Expansión&Empleo, Cinco Días, etc.
- ✓ Informes publicados por el Ministerio de Trabajo y otros organismos públicos: informes de coyuntura laboral, análisis del mercado de trabajo, etc.
- ✓ Mantente al día con las noticias y otras fuentes de información de Internet (portales temáticos, webs de administraciones públicas y otros organismos, fóruns especializados, etc.)<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Para ampliar información consultar la bibliografía i webgrafía recomendada al final del documento.

**2. Sector económico:** cualquiera de las partes de la actividad económica global subdividida en función del tipo de actividad que realice el sector (ej.: sector alimentario, sector de las ciencias de la salud, etc.).

Los diferentes **sectores económicos** también se transforman constantemente inducidos por los cambios en el entorno socioeconómico: algunos pierden su hegemonía, otros cambian debido a nuevos procesos y necesidades de nuevos conocimientos y profesionales, y otros emergen con fuerza.

Conviene diferenciar el concepto de sector económico del de **ámbito profesional**. Cuando hablamos de ámbito profesional hacemos una clasificación que engloba diferentes ocupaciones que tienen en común rasgos diferenciales concretos con funciones y/o objetivos comunes (ej.: ámbito contable – financiero, ámbito de recursos humanos...)

**Los ámbitos profesionales pueden ser transversales a los diferentes campos.** Por ejemplo: los ámbitos contable-financiero o de recursos humanos pueden desarrollarse en organizaciones de sectores muy diversos.

Tener presente esta distinción nos permite planificar con orden nuestro proceso de cambio profesional. En algunas ocasiones podemos plantearnos un cambio de ámbito profesional dentro del sector que ya conocemos. En otros, preferiremos hacer un cambio de sector, sin cambiar de ámbito profesional o incluso de ocupación. En otras palabras, la movilidad profesional puede darse entre diferentes ámbitos de un mismo sector o entre diferentes sectores que comparten el mismo ámbito profesional.

Factores que debemos explorar:

- Grupos de actividad que componen el sector económico (subsectores y ámbitos de actividad).
- Tendencias del sector o ámbito (crecimiento o decrecimiento económico, escenarios de futuro, etc.).
- Ocupaciones del sector o ámbito y características (requerimientos y condiciones de trabajo, etc.).
- Incidencia sobre el empleo por sector o ámbito (perfiles profesionales más demandados, etc.).

#### Herramientas para el análisis del sector económico y/o ámbito profesional:

- ✓ Consulta informes sectoriales (como los del web de Capital humano)
- ✓ Consulta la prensa económica especializada y la prensa específica del sector.
- ✓ Asiste a conferencias y eventos convocados por organismos e instituciones reconocidas del sector (como las Jornadas Sectoriales que organiza Barcelona Activa – Capital humano).
- ✓ Mantente al día con las noticias y otras fuentes de información que puedes encontrar en Internet (portales temáticos, webs de administraciones públicas y otros organismos, colegios y asociaciones profesionales, foros especializados, etc.)
- ✓ Analiza directamente las ofertas de empleo que encuentres publicadas.
- ✓ Infórmate través de tus contactos y personas que trabajen en el sector o ámbito de tu interés. Las entrevistas permiten obtener información de primera mano sobre la situación y los cambios en un determinado sector económico<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Para ampliar información consultar la bibliografía i webgrafía recomendada al final del documento.

**3. Ocupación:** Recoge información sobre la ocupación de tu interés para ver si tu perfil encaja con lo que se pide y determinar tu empleabilidad:

- Descripción de la ocupación y funciones
- Requisitos formativos (formación reglada y complementaria)
- Experiencia y competencias (técnicas y competencias clave) necesarias
- Condiciones de trabajo (jornada, retribución, características de la contratación más usual, etc.)
- Tendencias (perspectivas de futuro, etc.)

**Herramientas para el análisis de la ocupación:**

- ✓ Consulta descripciones de perfiles profesionales (como el catálogo de ocupaciones del web de Capital humano).
- ✓ Analiza directamente las ofertas de trabajo que encuentres publicadas.
- ✓ Haz servir el networking para obtener información. Utiliza tu red de contactos y no tengas miedo de generar nuevos contactos o pedir información a través de las redes sociales en Internet.<sup>4</sup>

**Herramienta para el análisis: matriz DAFO**

La manera más sencilla y eficaz para poner en relación el mercado de trabajo con la persona es el análisis DAFO. En este análisis se contrastan los datos que hemos extraído del análisis del mercado de trabajo con nuestro autoconocimiento, para tomar decisiones respecto a nuestro futuro profesional.

El análisis DAFO, o SWOT en inglés, es una metodología exportada del mundo empresarial que ayuda a poner orden en la información y clarificar-la para la elección de estrategias de actuación. Consiste en una tabla o matriz donde se introducen los datos (los factores de incidencia en este caso) según su tipología:

- Fortalezas y Debilidades → análisis interno
- Amenazas y Oportunidades → análisis externo

Particularmente aplicada a la orientación, esta herramienta sirve para **relacionar las fortalezas y debilidades de nuestro perfil, con las amenazas y oportunidades del entorno, teniendo siempre como referencia nuestro objetivo profesional.**

---

<sup>4</sup> Para ampliar información leer la cápsula de conocimiento "Networking". Ver la ruta al final del documento.

**Ejemplo de identificación de las variables DAFO**

- ✓ **Fortalezas:** competencias técnicas (conocimientos y experiencia) y competencias clave que coinciden con los requerimientos del puesto de trabajo; intereses profesionales y motivaciones en el trabajo que coinciden con el objetivo profesional; conocimiento del mercado de trabajo; buenos recursos para la búsqueda de empleo, etc.

Ej.: 25 años de experiencia en el sector, competencias de liderazgo y organización de equipos, buena red de contactos.

- ✓ **Debilidades:** carencias a nivel de competencias técnicas (conocimientos y experiencia), y competencias clave en según el perfil profesional del objetivo profesional, intereses profesionales y motivaciones en el trabajo incongruentes con el objetivo profesional; falta de conocimiento del mercado de trabajo, deficiencia y / o uso incorrecto de las estrategias de búsqueda de empleo, etc.

Ej.: falta de formación específica, conocimientos de informática desfasados, poca práctica en los procesos de selección.

- ✓ **Amenazas:** elementos del entorno que pueden tener una influencia negativa para el desarrollo del proyecto profesional.

Ej.: crisis económica, el mercado prioriza candidatos más jóvenes, los sueldos están por debajo de las expectativas personales.

- ✓ **Oportunidades:** elementos del entorno que pueden tener una influencia positiva para el desarrollo del proyecto profesional.

Ej.: es necesaria mucha experiencia para un cargo de responsabilidad, bonificación por la contratación de personas mayores de 45 años.

La finalidad de este análisis es tomar una decisión respecto a las estrategias más convenientes para lograr el objetivo profesional. Por lo tanto, después de introducir la información en la matriz se han de cruzar los datos y elaborar las **estrategias de afrontamiento**.

<i>Matriz DAFO</i>	<b>Amenazas</b>	<b>Oportunidades</b>
<b>Puntos fuertes</b>	Estrategias defensivas	Estrategias ofensivas
<b>Puntos débiles</b>	Estrategias de supervivencia	Estrategias de reorientación

Estas estrategias deben basarse en la consolidación de nuestras fortalezas y la minimización de nuestras debilidades, aprovechando las oportunidades del mercado de trabajo e intentando reducir las amenazas.

Los 4 tipos de estrategias de afrontamiento que se pueden plantear varían en función de cuál sea la predominancia de las diferentes variables:

<p><b>Predominancia de Fortalezas (propias) y Amenazas (del entorno)</b></p>	<p><b>Estrategias defensivas:</b></p> <p>Estás preparado para afrontar las amenazas y conseguir tu objetivo profesional pero necesitas ajustar tus estrategias de búsqueda de trabajo para tener éxito. Posibles actuaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisa el mensaje que envías a las empresas y resalta tus rasgos diferenciadores.</li> <li>- Revisa tus herramientas de búsqueda de empleo (CV y la carta de presentación) para que encaje mejor con el perfil de tu objetivo profesional.</li> <li>- Buscar ofertas a través de todos los canales de búsqueda de trabajo, sobre todo los específicos para tu sector o ámbito profesional.</li> <li>- Saca provecho de las redes de contactos.</li> <li>- Cuida el estado de ánimo y tu actitud.</li> <li>- Practica las fases de un proceso de selección.</li> </ul>
<p><b>Predominancia de Fortalezas (propias) y Oportunidades (del entorno)</b></p>	<p><b>Estrategias ofensivas</b></p> <p>Estás en buenas condiciones para conseguir tu objetivo y crecer profesionalmente. Tu perfil es demandado en un entorno donde proliferan las oportunidades profesionales. Posibles actuaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar nuevas oportunidades de trabajo en ámbitos y empresas que no conozcas.</li> <li>- Combina diferentes canales de búsqueda de trabajo.</li> <li>- Practica las fases de un proceso de selección</li> </ul>
<p><b>Predominancia de Debilidades (propias) y Oportunidades (del entorno)</b></p>	<p><b>Estrategias de reorientación</b></p> <p>Tienes oportunidades que puedes aprovechar, pero necesitas la preparación adecuada para alcanzar tu objetivo profesional. Posibles actuaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ampliar la formación complementaria haciendo un curso específico.</li> <li>- Cambiar o mejorar tus estrategias de búsqueda de trabajo porque las actuales no están dando los resultados esperados.</li> </ul>
<p><b>Predominancia de Debilidades (propias) y Amenazas (del entorno)</b></p>	<p><b>Estrategias de supervivencia</b></p> <p>Te enfrentas a muchas amenazas sin las fortalezas necesarias para luchar contra la competencia. De momento necesitas dejar de lado tu objetivo profesional para centrarse en un objetivo asequible a corto plazo. Posibles actuaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar nuevas oportunidades de trabajo en ámbitos y sectores que conozcas.</li> <li>- Define un objetivo a corto-medio plazo que te permita prepararte para mejorar tu perfil y lograr tu objetivo en un futuro.</li> <li>- Fortalece tu perfil haciendo formación o prácticas en empresas.</li> </ul>

Finalmente, según el estilo de la estrategia y nuestra situación personal (necesidades de cambio de trabajo, disponibilidad de tiempo, necesidad económica, etc.) Podremos diseñar nuestro **plan de acción**. En otras palabras, podremos identificar las de actuaciones concretas (acciones de reorientación, formación, etc.) que requerimos para conseguir nuestro objetivo profesional, y planificar en el tiempo.

- ✓ Es importante tener en cuenta que no todos los objetivos profesionales son asequibles a corto plazo. **A veces es necesario temporalizar los objetivos a corto, medio y largo plazo para poder alcanzarlos.**
- ✓ Esto también implica que podemos tener uno o más objetivos profesionales dentro de la gestión de nuestra carrera profesional.

En definitiva, una vez hemos hecho un buen análisis de nuestro perfil y del mercado de trabajo podemos conocer nuestra **empleabilidad** según nuestro objetivo profesional. Por lo tanto, estamos en condiciones óptimas para construir un **proyecto profesional** con posibilidades de éxito, dándoles la forma con el plan de acción. (Por ejemplo: hacer un postgrado con prácticas para coger experiencia mientras busco trabajo de un nivel inferior a mi objetivo profesional, que me permitirá poder dar el salto profesional en un par de años).

### Conclusiones

- El balance profesional es el resultado del análisis del **autoconocimiento** y la valoración del grado de ajuste del perfil profesional al contexto en que se encuentra, es decir, el mercado de trabajo.
- El conocimiento del mercado de trabajo te permite conocer tu grado de **empleabilidad** y ajustar tu perfil profesional a un objetivo con posibilidades de éxito.
- Para analizar el mercado de trabajo tienes que conocer los tres niveles de los que se compone: entorno socioeconómico general; sector económico o ámbito profesional en que quieres trabajar, y tu ocupación objetivo.
- Una herramienta para contrastar tu perfil con los requisitos de tu empleo objetivo, teniendo en cuenta los factores del mercado de trabajo, es el **análisis DAFO**.
- El objetivo de este análisis es diseñar tu propio **proyecto profesional**, formado por un plan de acción, es decir, actuaciones concretas que te permitirán acercarte a tu objetivo profesional, con más o menos tiempo.

### Conceptos clave

**Análisis DAFO:** La matriz DAFO es una metodología de análisis exportada del mundo de la empresa y muy explotada en el ámbito del marketing. Aplicada al ámbito de la orientación, consiste en poner en relación las debilidades y las fortalezas de tu perfil en relación al objetivo profesional, con las amenazas y oportunidades del entorno, con el objetivo de tomar una decisión respecto a la estrategia conveniente para lograr el objetivo profesional.

**Autoconocimiento:** Es el proceso de reflexión que nos permite reunir información útil sobre: cómo somos, qué nos gusta, qué cosas sabemos hacer bien y qué nos cuestan más de hacer, cómo nos relacionamos con los demás, como reaccionamos ante diferentes situaciones, etc. El resultado del autoconocimiento para la orientación profesional es la respuesta a preguntas como: ¿Cómo soy? ¿Qué sé? ¿Qué quiero hacer? ¿Que soy capaz de hacer? ¿Que estoy dispuesto/a a hacer?.

**Competencias:** Son el conjunto de capacidades efectivas para llevar a cabo exitosamente una actividad laboral en concreto. No es una probabilidad de éxito en la ejecución de un trabajo: es una capacidad real y demostrada.

**Empleabilidad:** Probabilidad de una persona de ser contratada en una ocupación determinada en un momento concreto. Los factores que inciden en la empleabilidad están relacionados con el autoconocimiento, las variables que inciden en el mercado de trabajo y las estrategias y actitudes que utilizan las personas para acceder al mercado de trabajo.

**Proyecto profesional:** Es la definición del objetivo profesional de futuro y la elaboración de su plan de acción, es decir, los pasos para lograrlo. Las actuaciones de este proyecto profesional deben estar bien delimitadas y planificadas en el tiempo.

## **Bibliografía**

**Enseñar a Explorar el mundo del trabajo: Diagnóstico de las destrezas exploratorias y propuestas de intervención.** Rodríguez Moreno, María Luisa. Ediciones Aljibe (1999)

**Revista Profesionas.** Unión Profesional Asociación (publicación periódica)

## **Webgrafía**

**Observatori del treball.** Organismo público.

Últimos datos disponibles de los indicadores de referencia de la actividad económica, empleo, desempleo y formación en Cataluña, España y Unión Europea, recogidos por este organismo.

<http://www20.gencat.cat/portal/site/observatoritreball/menuitem.ee60a2ce1faea1b298740d63b0c0e1a0/?vgnextoid=69e3ee36df38f110VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=69e3ee36df38f110VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>

**Buscador de convenios colectivos.** Enlace de interés.

Herramienta con la que es posible consultar los convenios, acuerdos y pactos alcanzados en procedimientos de negociación colectiva, publicados en el DOGC o BOE, con incidencia en Cataluña, vigentes o no. La consulta se puede hacer mediante la búsqueda especializada (búsqueda directa de convenio), por el nombre de la empresa, o por sector económico.

<http://www20.gencat.cat/portal/site/treball/menuitem.7c312755b8c91fe0a6740d63b0c0e1a0/?vgnextoid=fe1f604d1b9af110VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=fe1f604d1b9af110VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>



**Fuentes de información laboral.** Enlace de interés.

Desde este enlace tendrás acceso directo a un montón de fuentes de información que te ayudarán a conocer mejor el mercado de trabajo y sus oportunidades.

[http://www.cat365.net/Inici/FetsVitals/TrobarFeina/PerOnComenco/III2\\_Sl\\_MostrarInformacio.htm?ruta=%2FChannels%2FAutors%2FInici%2FFetsVitals%2FTrobarFeina%2FPerOnComenco%2FCAT1512FontsInformacioLaboral&l=1](http://www.cat365.net/Inici/FetsVitals/TrobarFeina/PerOnComenco/III2_Sl_MostrarInformacio.htm?ruta=%2FChannels%2FAutors%2FInici%2FFetsVitals%2FTrobarFeina%2FPerOnComenco%2FCAT1512FontsInformacioLaboral&l=1)

**Institut d'Estadística de Catalunya.** Organismo público.

Indicadores y estadísticas sobre la ocupación y la economía en Cataluña.

<http://www.idescat.cat/>

**Conoce mejor los trabajos.** Enlace de interés.

Fichas ocupacionales del SOC. Funciona mediante un buscador por palabra clave.

[http://www.oficinatreball.net/socweb/opencms/socweb\\_ca/ciudadans/index.html](http://www.oficinatreball.net/socweb/opencms/socweb_ca/ciudadans/index.html)

**Tu salario.es.** Enlace de interés.

Mediante un comparador salarial permite conocer cuál es el salario medio para una determinada ocupación. Por otra parte, funciona como un portal de información salarial por trabajador, donde se pone a su alcance información sobre derechos, últimas noticias sobre el tema, etc.

<http://www.tusalario.es>

**Factores de empleabilidad.** Enlace de interés.

Descripción de algunos factores psicosociales de empleabilidad que pueden ayudarnos en la elaboración de nuestro análisis DAFO.

[http://prometeo.us.es/recursos/la\\_orientacion/pag4.htm](http://prometeo.us.es/recursos/la_orientacion/pag4.htm)

**Cuestionario de factores psicosociales de empleabilidad.** Enlace de interés.

Cuestionario que permite identificar los factores psicosociales que intervienen en nuestra empleabilidad.

<http://www.ich.es/Empleabilidad/FactPsicoOcupa/FactPsicoOcupa.php>

**Los cuatro pasos para ser Empleable. Herramientas para construir tu empleabilidad.** Artículo digital.

Este artículo te ofrece ayuda para mejorar las probabilidades de encontrar trabajo. Conoce tu entorno laboral, analiza tu candidatura, así como cuáles son tus competidores y qué ofrecen, y finalmente, conviértete en el motor responsable de tu empleabilidad.

[http://ve2.bumeran.com/aplicantes/contenidos/zonas/a\\_articulos.ngmf?ZH=0&IDART=26170&IDZONA=4&IDSUBZONA=2](http://ve2.bumeran.com/aplicantes/contenidos/zonas/a_articulos.ngmf?ZH=0&IDART=26170&IDZONA=4&IDSUBZONA=2)

**Decálogo para la empleabilidad.** Artículo digital.

Breve artículo que aconseja hacer una pequeña reflexión personal a la hora de buscar trabajo, para evitar en envío indiscriminado de cv.

[http://www.miquelbonet.com/ficha\\_articulo.asp?ID=6](http://www.miquelbonet.com/ficha_articulo.asp?ID=6)

### Webgrafía de Capital Humano

Te proponemos unas rutas a seguir dentro del web de Capital Humano que te servirán para ampliar información para el análisis del mercado de trabajo:

[Mercado > Sectores económicos > \(escoger sector\)](#)

[Persona > Canales de búsqueda de empleo](#)

[Persona > Definición del proyecto profesional > Balance profesional > Cápsula de Balance profesional II: Mercado de Trabajo \(cápsula de conocimiento\)](#)

[Persona > Canales de búsqueda de empleo > Networking \(cápsula de conocimiento\)](#)

Utiliza el **BUSCADOR** para obtener una selección muy completa de recursos: libros, artículos y enlaces de interés. Es muy sencillo: solo tienes que BUSCAR una palabra clave.