

Actividad de la sesión de microaprendizaje

LAS CAPACIDADES DE GESTIÓN DE  
LA CARRERA PROFESIONAL

**CITIZENS**  **ACCELERATOR**

# Actividad 1: Autoevaluación profesional y Fijación de Objetivos

## Objetivos:

- Evaluar la situación profesional actual del participante
- Identificar los objetivos profesionales
- Elaborar un plan para alcanzar los objetivos profesionales

## Materiales necesarios:

- Papel A4 y bolígrafos.

## Duración:

30 min

## Descripción:

### Fase de evaluación de la introducción: (5 min)

Pide a los participantes que reflexionen sobre su situación profesional actual y anótalo en la parte superior del papel.

### Fase de autoevaluación (15 min)

Que los participantes se planteen las siguientes preguntas:

¿Cuáles son tus puntos fuertes y débiles en su papel o profesión?

Considera tus intereses, valores y pasiones.

¿Qué aspectos de tu trabajo te hacen sentir realizado y cuáles te gustan menos?

Tómate un tiempo para identificar tus habilidades: habilidades tangibles (técnicas) y habilidades intangibles (comunicación, liderazgo, resolución de problemas, etc.).

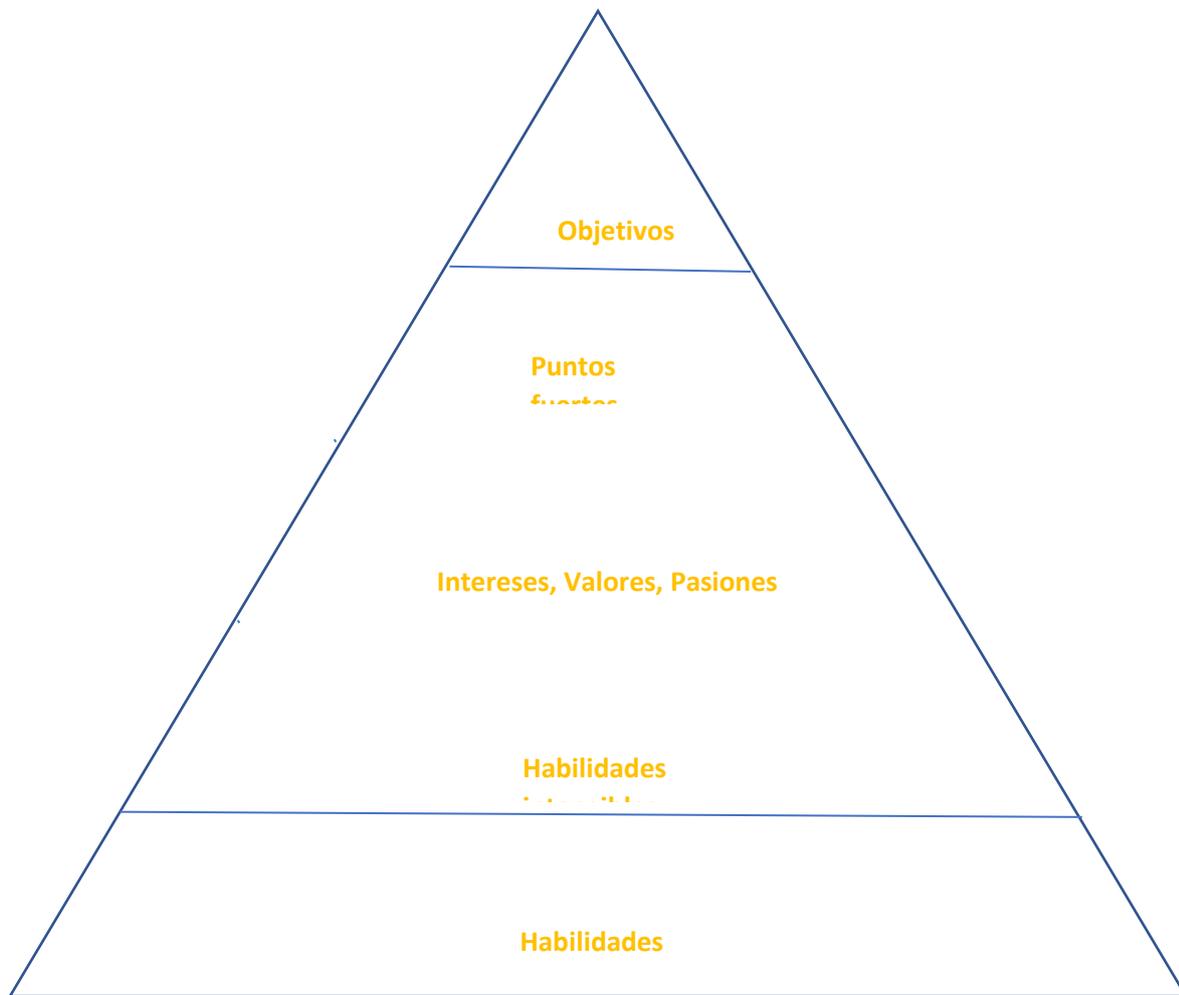
¿Cuáles son tus puntos fuertes y cuáles necesitas mejorar?

Considera tus objetivos profesionales a largo plazo

¿Dónde te ves en un año, en cinco años, y en 10 años? ¿Qué tipo de trabajo o papel te gustaría desempeñar en el futuro?



Basándose en sus respuestas pide a los participantes que rellenen la siguiente pirámide:



Y después pide a los participantes que hagan lo siguiente:

- Basándote en tu autoevaluación, establece los objetivos profesionales específicos y alcanzables a corto (un año), medio (cinco años), y a largo plazo (10 años).
- Asegúrate que tus objetivos son SMART: Específicos, medibles, alcanzables, pertinentes y sujetos a plazos.
- Prioriza tus objetivos en función de su importancia y de adecuación a tus valores y aspiraciones.

### Plan de actuación (10 min)

Pide a los participantes que hagan lo siguiente para crear un plan de acción:

- Divide cada uno de tus objetivos en metas más pequeñas y viables. ¿Qué es lo que tienes que hacer para alcanzar esos objetivos?
- Asigna plazos a tus acciones.
- Crea un plazo para alcanzar tu objetivo.
- Identifica los posibles obstáculos y retos que puedes encontrarte y diseña una estrategia para superarlos.



## Informe y clausura (10 min)

Reúne al grupo para que cada participante pueda compartir sus estrategias de trabajo. Juntos el grupo puede analizar las soluciones identificadas. Teniendo en cuenta los diferentes puntos de vista y perspectivas, se formulan los objetivos y soluciones más eficaces.

### **Recuerda:**

- No hay respuestas correctas o incorrectas solo estrategias diferentes para cada persona.
- La gestión de la carrera profesional es un proceso continuo y la autoevaluación y la planificación periódicas son esenciales para el éxito a largo plazo.



# CITIZENS ACCELERATOR

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

**vhs**  
Volkshochschule  
im Landkreis Cham e.V.

**AONTAS** The Voice of  
Adult Learning

**dante** USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

 **acefir**  
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca



  
**cesie**  
the world is only one creature

Asociatia **EUR** ADULT  
EDUCATION

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:  
101087526



Attribution – NonCommercial – ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

**You are free to:**

Share — copy and redistribute the material in any medium or format  
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

**Notices:**

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

**Under the following terms:**

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.