



CITIZENS ACCELERATOR

Aptitudes para
la gestión de la
carrera
profesional

Sesión de microaprendizaje



Co-funded by
the European Union

¿Cuáles son las aptitudes para la gestión de la carrera profesional?

Las capacidades de gestión de la carrera profesional son las habilidades y competencias que permiten a las personas identificar sus capacidades y aptitudes, dirigir sus acciones para alcanzar objetivos, potenciar sus puntos fuertes y elegir la trayectoria profesional más adecuada a lo largo de su vida profesional.

Competencias clave



1. Autoevaluación
2. Gestión de tiempo
3. Habilidades de comunicación
4. Conciliación de la vida laboral y familiar
5. Retroalimentación y adaptabilidad

Autoevaluación

Permite a las personas ser más conscientes de sí mismas y comprender sus aficiones y aptitudes, por lo que resulta fundamental a la hora de tomar de decisiones profesionales con conocimiento de causa.



- **Dedicar tiempo para la autorreflexión:**

Ten en cuenta en qué destacas, en qué aspectos has recibido comentarios positivos, y qué es lo que te sale de forma natural. Probablemente esos sean tus puntos fuertes. Por otra parte, identifica las áreas en las que puedes tener dificultades o recibir críticas constructivas, que son tus puntos débiles.



- **Comentarios:**

Busca la opinión de los colegas, tutores y responsables. Pueden aportar información valiosa sobre tus puntos fuertes y tus aspectos de mejora.

Gestión de tiempo



La gestión eficaz del tiempo puede tener un impacto significativo en la productividad, la satisfacción laboral, y el rendimiento profesional en general:

- Aumento de la productividad
- Logro de objetivos
- Reducción del estrés
- Mejora a la hora de tomar de decisiones
- Establecer objetivos específicos
- Aprender a priorizar
- Aprender a decir No



Habilidades de comunicación

La comunicación eficaz desempeña un papel clave en diversos aspectos de la vida profesional por lo que permite:

- Colaboración en equipo
- Resolución de conflictos
- La toma de decisiones
- Reducción de malentendidos

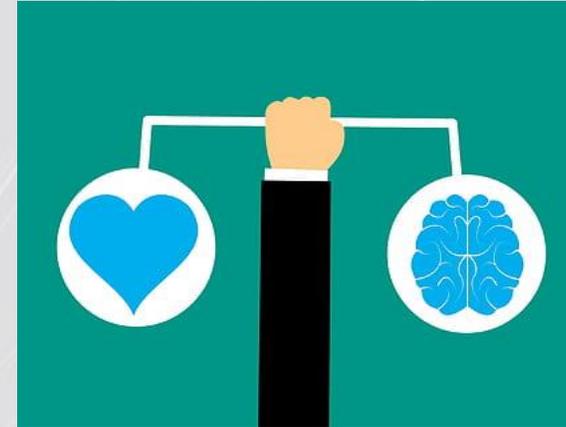
La comunicación eficaz puede desarrollarse a lo largo del tiempo con:

- Escucha activa
- Ser claro y conciso
- Lenguaje corporal
- Practicar la empatía
- La sensibilidad cultural



Conciliación de la vida laboral y familiar

La gestión del tiempo es fundamental para conciliar la vida laboral y personal, para establecer prioridades, y realizar las tareas de forma efectiva.



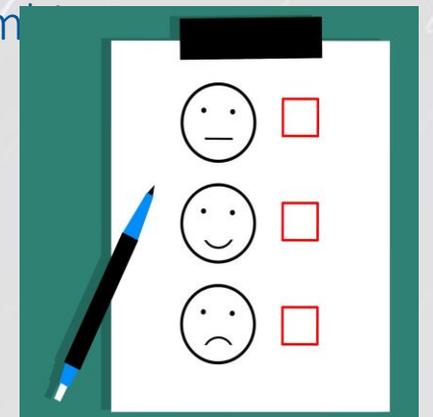
Equilibrar las responsabilidades laborales con la vida personal y familiar es fundamental para el éxito profesional a largo plazo. Agotarse o ignorar tus sentimientos, tu salud mental, y tus relaciones interpersonales pueden limitar tu progreso a largo plazo.

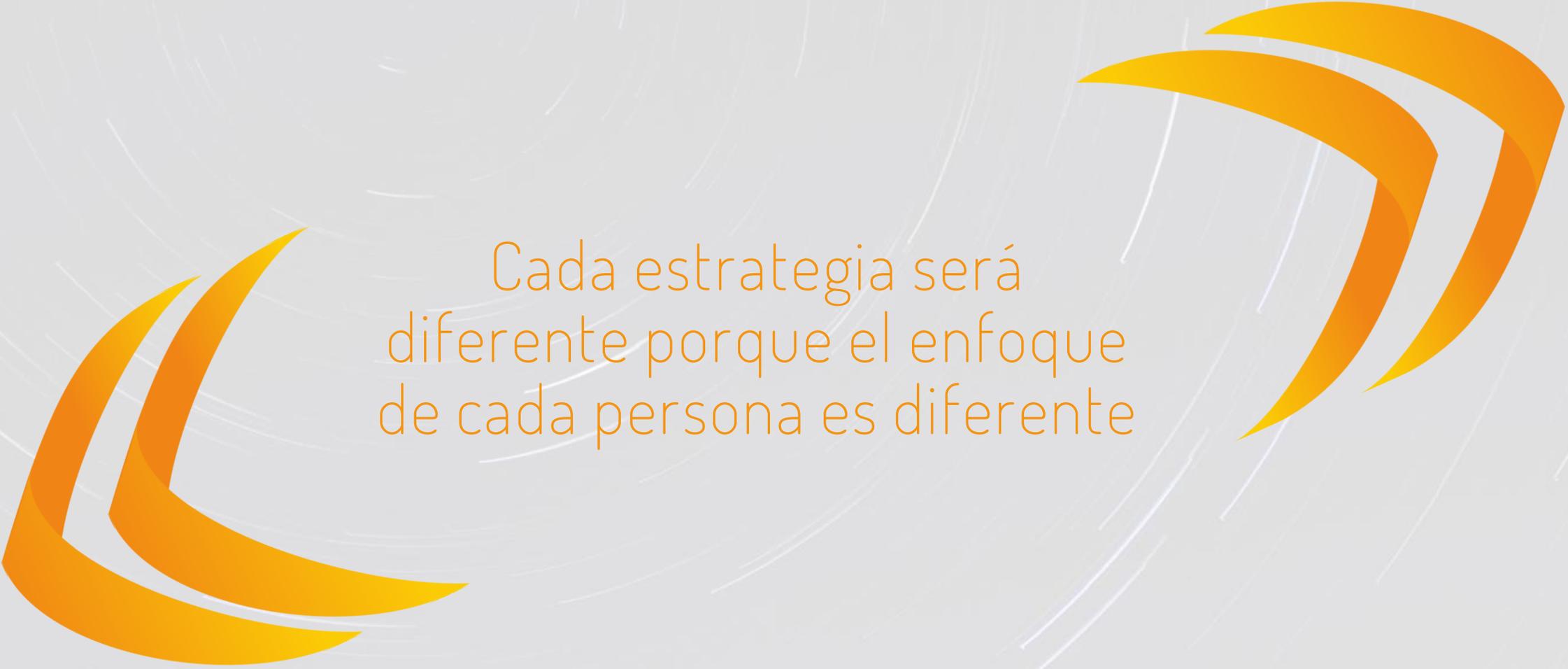
Retroalimentación y adaptabilidad

Estar abiertos a los comentarios y ser capaz de adaptarse a los cambios (sin agobiarse por ellos) es fundamental en la gestión de la carrera profesional. La habilidad de aprender de los errores, adaptarse a los nuevos retos, y mejorar de forma continua es esencial para el éxito a largo plazo.

Fomentar:

- **Aprendizaje y crecimiento:** Permanecer abierto al cambio y al aprendizaje permite adquirir nuevas habilidades y conocimientos.
- **Resolución de problemas:** La flexibilidad te ayuda a enfocar los problemas desde distintos ángulos y a adaptar las soluciones a las circunstancias cambiantes.





Cada estrategia será
diferente porque el enfoque
de cada persona es diferente



Co-funded by
the European Union

CITIZENS  XELERATOR

5 Consejos para mejorar tu carrera y la gestión

1. Autoevaluación: Conócete a ti mismo

Tómate tiempo para evaluar tus puntos fuertes, tus puntos débiles, tus intereses, tus valores y tus aptitudes. Reflexiona sobre tus logros, retos, y lo que te apasiona de tu profesión. Este autoconocimiento es la base de una gestión eficaz de la carrera profesional.

2. Establece objetivos SMART: Define tus objetivos profesionales

Define de forma clara tus objetivos profesionales utilizando un criterio SMART: Específico, Medurable, Alcanzable, Relevante y Temporal. Desglosa tus objetivos a largo plazo en pasos más pequeños y factibles para crear una hoja de ruta para tu carrera profesional.

3. Redes: Construye una red profesional sólida

Cultiva y amplía de forma activa la red profesional. Asiste a las actividades del sector, únete a asociaciones relevantes, y ponte en contacto con los colegas, tutores y expertos de tu campo. La creación de redes de contactos te puede proporcionar valiosos conocimientos, oportunidades y apoyo en tu trayectoria profesional.

4. Aprendizaje continuo: Invierte en el desarrollo profesional

Abraza el aprendizaje permanente. Mantente al día de las tendencias del sector y adquiere nuevas competencias. Asiste a talleres, cursos y seminarios. Considera la posibilidad de obtener formación o certificaciones adicionales para mejorar tus aptitudes y avanzar en tu carrera.

5. Gestión de tiempo Establecer prioridades y planificar

Desarrollar actividades eficaces de gestión del tiempo para equilibrar los esfuerzos de desarrollo profesional con la vida personal. Establece prioridades, hazte un horario, y asigna tiempo para hacer *networking*, desarrolla actividades, y persigue tus objetivos. Reduce al mínimo las distracciones y organízate para aprovechar al máximo tu tiempo.

CITIZENS ACCELERATOR



Co-funded by
the European Union

iGracias!

Colaboradores



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

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.