

# HERRAMIENTAS PARA ELABORAR EL PROYECTO PROFESIONAL

## 1. Reflexión

Descripción de los contenidos del primer balance, o reflexivo

- A. Competencias genéricas y grado de dominio
- B. Calificaciones y rendimiento en los estudios
- C. Revisión de las actividades laborales hechas hasta ahora
- D. Visión sintética de tu trayectoria
- E. Las potencialidades
- F. Las debilidades
- G. Revisión de la ayuda y de la orientación recibidas
- H. Reflexión sobre las consecuencias de lo que he hecho hasta ahora
- I. Mi decisión una vez hecho el primer balance

## 2. Balance de síntesis

Descripción de los contenidos del segundo balance

- A. Mis aptitudes
- B. Mis valores laborales
- C. La relevancia de mis valores en mi futura carrera profesional
- D. Mi propio concepto y rasgos psicológicos
- E. Mi autobiografía
- F. Mis conocimientos y adquisiciones

Competencias

- A. Competencias específicas y grado de dominio (al finalizar la carrera)
- B. Valoración de las competencias genéricas (al finalizar la carrera)
- C. Cuadro comparativo de consecución de las competencias genéricas
- D. Relaciones entre las competencias genéricas y el futuro lugar de trabajo

Conocimiento del mundo del trabajo

- A. ¿Cuáles pueden ser mis preferencias profesionales?
- B. Inventario de las actividades profesionales desarrolladas hasta ahora
- C. ¿Cuáles son mis creencias sobre el trabajo?
- D. Maneras de conocer el mundo del trabajo
- E. Construyendo tu agenda personal de información profesional
- F. ¿Qué tengo que saber del lugar de trabajo que pienso desarrollar en el futuro?
- G. Exigencias mínimas de un lugar de trabajo
- H. Las exigencias del perfil profesional de un lugar de trabajo
- I. Problemas que pueden surgir al planificar mi carrera profesional
- J. Mi directorio para empezar a buscar un trabajo

## 3. Previas

- A. Un flash de mi evolución personal
- B. Las motivaciones hacia el trabajo
- C. ¿Dónde viviré yo de aquí a unos años y qué haré?

## 4. Portafolio

- A. Proceso de construcción del proyecto profesional. El pasado
- B. Proceso de construcción del proyecto profesional. El presente
- C. Proceso de construcción del proyecto profesional. Síntesis segundo balance. El futuro
- D. La toma de decisiones

Portales

Direcciones web y portales de la Agència per a la Qualitat del Sistema Universitari de Catalunya (AQU Catalunya)

Según la tipología de portal: Servicios oficiales, Servicios de universidades, Portales de ocupación

Según el contenido: Bolsas de trabajo, Bases de datos, Estudios

Según el ámbito geográfico: Cataluña, España, Internacional

Direcciones web y portales orientados a la gestión de la carrera del graduado universitario.

## DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS DEL PRIMER BALANCE

FASES	DETALLE DE LOS PROCESOS Y SIGNIFICADO DE LOS DATOS RECOGIDOS
<p><b>1.</b> <b>1.1. Recogida de datos de lo que hiciste</b></p>	<p>1. Hacer una evaluación de tus actuales <i>competencias genéricas</i>, des de una perspectiva global, sin entrar en demasiados detalles. Te servirá además para compararlas con otra escala paralela al finalizar los estudios universitarios.</p> <p>2. Analizar detenidamente las <i>calificaciones</i> hasta ahora obtenidas en los estudios, explicando qué has ganado con su dominio.</p> <p>3. Hacer una recopilación de los trabajos que has hecho hasta el momento actual detectando su valor para el futuro académico y laboral que te espera.</p>
<p><b>1.</b> <b>1.2. Recogida de datos de lo que estás haciendo ahora</b></p>	<p>4. Reflexión muy sintética de tu trayectoria considerando aspectos personales y familiares.</p> <p>5. Registro de lo que consideras tus potencialidades.</p> <p>6. Registro de lo que consideras tus debilidades.</p> <p>7. La gestión de tu autonomía: ayudas para la toma de decisiones.</p>
<p><b>2. Análisis de las consecuencias respecto al futuro</b></p>	<p>8. Consecuencias del primer balance para el futuro inmediato. Sopesar si la secundaria que hiciste (o los estudios previos a la universidad) no acaban de cumplir las expectativas que pide la carrera; si no supiste aprovechar el tiempo, especialmente en las asignaturas que tenían que ser básicas en la carrera que escogerías; si te equivocaste de elección de carrera, etc. O, al contrario, si todo el proceso fue provechoso.</p>
<p><b>3. Síntesis y toma de decisiones</b></p>	<p>9. En esta última fase del balance ya sólo queda decidir si continúas los estudios. En caso afirmativo, si piensas matricularte en alguna lengua extranjera para mejorarla o adquirirla de nuevo, si te hace falta complementar tus recursos con cursillos de nuevas tecnologías, informática, etc. o, en caso de que decidas dejarlos de lado, si crees que es mejor buscar un trabajo. Y en tal caso, si vale la pena pedir consejo orientador. Etc.</p>

## A. COMPETENCIAS GENÉRICAS Y GRADO DE DOMINIO

Descripción de la tarea y objetivos

Hay toda una serie de competencias genéricas más recomendadas en la EEES que son transversales para muchos de los trabajos y profesiones. Su transversalidad también las hace transferibles, lo que aconseja adquirirlas cuanto antes mejor. Reflexiona y mira de decir cuáles has aprendido o has conseguido en los estudios realizados hasta ahora.

**Actividad: señala con una ✓ en qué grado crees que posees cada una de las competencias genéricas indicadas**

	Grado de dominio				
	1	2	3	4	5
1. <b>Autonomía y responsabilidad:</b> sé trabajar en solitario, organizarme el tiempo y planificarme el trabajo					
2. <b>Capacidad de aprendizaje:</b> me interesa progresar, continuar aprendiendo, y me preocupo de las evaluaciones					
3. <b>Comunicación:</b> conozco al menos una lengua extranjera para comunicarme oralmente y por escrito					
4. <b>Competencia para trabajar en equipo:</b> me adecuo a los ritmos y expectativas de los equipos de trabajo y acepto los intercambios de ideas					
5. <b>Competencia para iniciar actividades emprendedoras:</b> tengo disposición a la iniciativa sin temer el riesgo ni la toma de decisiones					
6. <b>Competencia para la gestión de proyectos y de información:</b> recojo con mucho esmero los datos informativos para planificar lo mejor posible los trabajos y los proyectos					
7. <b>Ética personal y laboral:</b> me comporto con ética en mi vida personal y laboral y procuro la sostenibilidad en mi sociedad					

## B. CALIFICACIONES Y RENDIMIENTO EN LOS ESTUDIOS

Descripción de la tarea y objetivos: Se trata de recordar y registrar qué se ha estudiado en los años pasados y deducir las habilidades y competencias fruto de la preparación académica.

**Actividad: cumplimenta la tabla con todos los datos posibles. Los comentarios personales son de gran trascendencia.**

Año	Titulación (bachillerato, CFCS, mayores de 25 años, etc.)	Asignaturas y calificaciones más significativas (por deficitarias o por sobresalientes)	Habilidades que has obtenido	Competencias que has obtenido	Competencias que has desarrollado	Más datos a añadir

Comentarios personales: Los estudios que me han permitido ingresar en el nivel universitario:

1) ¿Han sido muy productivos? ¿Por qué?

2) ¿No me han servido de casi nada? ¿Por qué?

3) ¿Estaban muy conectados a la carrera que he escogido?

4) ¿Estaban muy ligados a la carrera que he escogido?

5) Echaba en falta:

6) Respecto al dominio de lenguas, ¿me han preparado suficientemente?

7) Respecto al dominio de las nuevas tecnologías, ¿me han preparado suficientemente?

8) ¿He recibido una orientación hacia mi toma de decisiones académica?

9) En caso afirmativo: ¿En qué momentos me han orientado? ¿Cuáles eran las actividades que he tenido que hacer?

**C. REVISIÓN DE LAS ACTIVIDADES LABORALES HECHAS HASTA AHORA**

Descripción de la tarea y objetivos

Cualquier trabajo por pequeño y corto que sea facilita la obtención de ciertas habilidades y destrezas. Ahora es el momento de hacer una lista de los trabajos que has hecho hasta ahora (cortos, en precario, en vacaciones, con contratos a medio plazo, etc.), intentando ver de qué te han servido y como pueden ser útiles en tu nueva carrera.

**Actividad: completa la tabla siguiente y mira de extraer de las responsabilidades que tenías, las habilidades y competencias que hacía falta desarrollar.**

Año	Empresa	Tarea y salario	Responsabilidades	Habilidades laborales que has conseguido	Competencias que has desarrollado

Comentarios personales: ¿Qué aprendiste durante tus trabajos? ¿Perdiste el tiempo? ¿Consideras que te serán útiles ahora, en el momento de estudiar la carrera? ¿Crees que te serán útiles después, una vez hayas terminado la carrera?

D. VISIÓN SINTÉTICA DE TU TRAYECTORIA		
Descripción de la tarea y objetivos	Para saber qué te está pasando en el presente y poder compararlo con el pasado, se tiene que reflexionar sobre cómo colabora la familia con tu trayectoria académica, y cómo te consideras desde la perspectiva personal y relacional.	
<b>Actividad: responder sí o no a las afirmaciones siguientes que evalúan el contexto familiar y personal y lo adquirido en el contexto educativo</b>		
	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. Mi familia reconoce mi valor y mis capacidades para el estudio		
2. Tengo dificultades para hacer frente a los gastos económicos que comporta la carrera		
3. Tengo recursos económicos para salir con mis amigos en los momentos de ocio		
4. Desde hace un tiempo me siento aislado de los demás		
5. En mi universidad no hay actividades de ocio que congenien con mis gustos		
6. Sé resolver solo/a mis problemas sin tener que recurrir a mi familia		
7. Me gusta ser como soy		
8. Echo en falta a mis amistades de la secundaria (que tenía en el instituto o en el centro anterior)		
9. Para mí, la transición desde la secundaria a la universidad ha sido fácil desde la perspectiva del dominio de las asignaturas		
10. Temo que no me será nada fácil establecer contacto con mis profesores		
11. Si pudiera cambiaría de curso		
12. Si pudiera cambiaría de universidad		
13. En la secundaria muchas materias no me gustaban		
14. Las materias de los créditos en que me he matriculado me parecen poco interesantes		
15. No he encontrado la relación entre las materias que he cursado y la práctica de mi futura profesión		
16. Creo que he escogido la mejor área profesional para mí		
17. Creo sinceramente que los estudios que hago me permitirán realizarme profesionalmente		
18. Hay un buen clima, estimulante y agradable en el curso		
19. Creo que los estudios son demasiado teóricos		
Otras observaciones que quieras añadir:		

### E. LAS POTENCIALIDADES

Vistos los condicionamientos académicos y laborales previos, explica ahora cuáles crees que son tus puntos fuertes, tus potencialidades, y añade las observaciones que consideres pertinentes.

PUNTOS FUERTES	SÍ O NO	POR QUÉ
1. Estoy seguro/a que puedo concretar mis valores en la carrera que he escogido		
2. Me siento implicado/a en la dinámica del curso actual		
3. Soy muy hábil en hacer informes y trabajos de clase		
4. Pienso que tengo buenas técnicas de estudio y que no me cuesta estudiar		
5. Tengo facilidad para lidiar con ideas y conceptos abstractos		
6. Tengo confianza en mí mismo/a		
7. Tengo buenas competencias para el área profesional que quiero escoger		
8. Sé exactamente cómo justificar por qué escogí seguir estudiando en lugar de entrar en el mundo del trabajo		
9. Soy claro/a en la exposición de mis ideas		
Otros puntos fuertes que consideres que tienes:		

## F. LAS DEBILIDADES

Conviene complementar las potencialidades con la reflexión sincera alrededor de los puntos débiles o carencias.

Explica ahora cuáles crees que son tus puntos débiles, tus potencialidades y añade cuantas observaciones consideres pertinentes.

PUNTOS DÉBILES	SI O NO	PER QUÈ
1. Dudo de mis capacidades intelectuales		
2. Últimamente me siento desorientado/a y confuso/a		
3. En los exámenes para entrar en la universidad no obtuve los mejores resultados		
4. El curso en que me hallo fue condicionado por las notas de acceso. Pero ahora veo que no me gusta		
5. Tengo dificultades en seleccionar la bibliografía y los textos complementarios adecuados		
6. Paso momentos de ansiedad		
7. No consigo centrarme en el estudio durante mucho tiempo		
8. En algunas materias detecto que me faltan las bases y los fundamentos		
9. Considero que esta carrera me supondrá demasiado esfuerzo. Tengo la tentación de abandonar		
Otros puntos débiles que consideres que tienes:		

## G. REVISIÓN DE LA AYUDA Y DE LA ORIENTACIÓN RECIBIDOS

Finalmente, en referencia a tu manera de gestionar tu autonomía y tu responsabilidad y el conocimiento de los caminos que tienes que ir superando en el cruce de las transiciones, conviene que pases revista a aquellas ayudas que recibiste de los profesionales.

Di si estás de acuerdo y explica los motivos.

1. Ha habido un buen servicio de orientación profesional en el instituto (escuela de formación profesional, etc.). Me han orientado hacia:

2. Tengo una idea clara de lo que quiero hacer profesionalmente:

3. He escogido los estudios que cuadran con mis aptitudes y mis capacidades:

4. Estoy satisfecho de los créditos que actualmente estoy cursando:

5. Trato de buscar actividades extracurriculares que estén relacionadas con mis estudios

6. Necesito que otras personas me ayuden a tomar decisiones:

7. No sé cómo encontrar información sobre el mundo del trabajo en mi área o especialidad:

8. Tengo miedo de no hacerlo bien cuando empiece a experimentar las prácticas que escogí:

9. Mirando hacia atrás, creo que puedo identificar qué razones me llevaron a escoger esta carrera. Son:

10. Otros comentarios respecto al acierto o error en tu toma de decisiones. ¿Te arrepientes de alguna cosa? ¿De cuál?

## H. REFLEXIÓN SOBRE LAS CONSECUENCIAS DE LO QUE HE HECHO HASTA AHORA

1. ¿Qué cosas de la secundaria (o de los estudios que me han llevado a la universidad) me han sido más útiles?

2. ¿Qué cosas de la secundaria (o de los estudios que me han llevado a la universidad) no me han servido de mucho?

3. ¿Qué es lo que hizo que yo perdiera el tiempo?

4. ¿En qué me equivoqué? ¿Por qué?

5. ¿En qué acerté? ¿Por qué?

6. ¿Qué personas fueron influyentes en lo negativo?

7. ¿Qué personas fueron influyentes en los positivo?

8. ¿Estoy aún a tiempo de reaccionar o de cambiar de idea?

**I. MI DECISIÓN UNA VEZ HECHO EL PRIMER BALANCE**

1. ¿Ahora puedo tomar una decisión?

2. Si la puedo tomar, ¿la quiero tomar? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?

3. ¿Cuál es la decisión que tomo?

## DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS DEL SEGUNDO BALANCE

### **ATRIBUTOS PERSONALES Y CONSECUCIÓN DE APRENDIZAJE** **Herramientas para el balance de síntesis**

En esta fase se hacen las siguientes operaciones:

- a) Recogida de datos referidos a los atributos personales y al bagaje académico y profesional (aptitudes, valores, rasgos de la personalidad, actitudes, ética profesional, historia personal, autobiografía, datos familiares, etc.);  
y
- b) Reflexión sobre el bagaje académico y profesional (formación inicial, formación complementaria, formal y no formal, estudios específicos, trabajos a tiempo parcial, experiencias laborales de diferentes tipos, etc.).

Los ejercicios prácticos que llevarás a cabo son reflexiones sobre:

- A. Tus aptitudes, donde examinarás las dotes aptitudinales e intelectuales que posees y escogerás cuáles son las tres que más te significan.
- B. Tus valores laborales, donde los clarificarás y distinguirás para acabar reseñando los tres donde hayas puntuado más alto.
- C. La relevancia de los valores en tu vida laboral futura. Considerando cuáles de ellos son los que más favorecerán u obstaculizarán tu desarrollo profesional.
- D. Tu propio concepto y tus características o rasgos personales, es decir, cómo te conceptualizas a ti mismo/a y cómo te ves en términos de lo que se entiende como personalidad laboral.
- E. Tu propia historia personal, de manera muy sintética, pasando revista a los acontecimientos más significativos para tu vida académica y laboral futura. También tendrás ocasión de opinar sobre las personas que han influido o influyen en tu vida.
- F. Harás un resumen cronológico de tus adquisiciones académicas y destrezas aprendidas a través de los estudios. Qué actividades te gustaría hacer y qué actividades no, con el objetivo de pasar revista a los conocimientos previos al momento de esta reflexión.

## A. MIS APTITUDES

<b>Explicación de la tarea a realizar y objetivos</b>	Cuando hablamos de las aptitudes de una persona, nos estamos refiriendo a las dotes y habilidades que posee. Pueden ser heredadas de los padres o adquiridas por aprendizaje. Saber conducir, saber nadar, tener buen oído musical, ser rápido en cálculo, saber hacer un trabajo manual, etc., son aptitudes. Pueden incluso ser medidas con pruebas de tipo psicológico o mediante la observación. Para escoger la profesión o la especialidad que quieres, es importante reflexionar sobre las aptitudes que tienes o que no tienes.
-------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Actividad: califica entre 1 (tengo esta aptitud en grado mínimo) y 3 (tengo la aptitud en grado máximo) las siguientes aptitudes:**

	1	2	3
1. Habilidad mecánica o manual ( <i>dibujar, modelar, ajustar, tallar, etc.</i> )			
2. Habilidades para el atletismo y para actividades al aire libre ( <i>nadar, navegar, cultivar, coordinar manos y visión, etc.</i> )			
3. Habilidad para los detalles y para acabar bien las cosas ( <i>ordenar, organizar, tabular, combinar, etc.</i> )			
4. Habilidades para el manejo de cifras, números y control de gastos ( <i>recordar cifras, calcular, contar, valorar, etc.</i> )			
5. Habilidades para influir en los demás y para persuadir a las personas ( <i>inspirar confianza, juzgar, animar, convencer, etc.</i> )			
6. Habilidades manipulativas y dinámicas ( <i>tocar música, tener sentido teatral, hacer reír a la gente, etc.</i> )			
7. Aptitudes lingüísticas, de lectura y de escritura ( <i>narrar, componer, leer, redactar, resumir, etc.</i> )			
8. Aptitudes para planificar, organizar y dirigir ( <i>hacer planes, diseñar proyectos, guiar, motivar, mandar, etc.</i> )			
9. Aptitudes para enseñar, ayudar, educar ( <i>informar, mostrar, aconsejar, facilitar, solucionar, servir, etc.</i> )			
10. Aptitudes artísticas, creativas e innovadoras ( <i>imaginar, renovar, crear, investigar, descubrir, analizar, etc.</i> )			

¿Qué tres aptitudes has puntuado más alto?

1. ....
2. ....
3. ....

<b>B. MIS VALORES LABORALES</b>			
<b>Explicación de la tarea a realizar y objetivos</b>	Clarificar lo que valoras significa saber distinguir entre lo que más te importa y aprecias y lo que menos te importa o aprecias. De hecho, valorar es conocer a qué cosas, a qué actividades, a qué hechos y a qué actitudes das más importancia. Todo, referido al mundo del trabajo (valores laborales)		
<b>Actividad: Califica entre 1 (mínimo) y 3 (máximo) los siguientes valores</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1. Tomar las decisiones sin la ayuda de los demás ( <i>autonomía, independencia</i> )			
2. Influir sobre los demás. Poder guiarlos y organizarlos ( <i>autoridad, liderazgo, poder</i> )			
3. Trabajar en circunstancias y condicionamientos variables ( <i>variedad, flexibilidad</i> )			
4. Ganar elevados salarios, invertir, tener propiedades ( <i>ganancias, recompensas económicas, dinero</i> )			
5. Ayudar a las demás personas, cuidarlas, tratar con ellas personalmente ( <i>altruismo, humanitarismo, ayuda al prójimo</i> )			
6. Progresar, promocionar, llegar a ser experto en algún ámbito ( <i>avance, perfección, progreso</i> )			
7. Ser importante, ser reconocido/a por los demás ( <i>prestigio, fama, reconocimiento</i> )			
8. Alegrarse, disfrutar con las cosas bellas, encontrar lo positivo de las personas y de las cosas ( <i>estética, arte, belleza</i> )			
9. Sentir satisfacción por la reflexión, la filosofía, la investigación, el estudio ( <i>actividad mental e intelectual</i> )			
10. Desarrollo de nuevos conceptos, invención de nuevos objetos, ideas y situaciones, originalidad ( <i>creatividad, inventiva</i> )			
11. Arriesgarse, buscar nuevas vidas, buscar nuevos estudios y nuevas vías laborales ( <i>riesgo, aventura, audacia</i> )			
12. Conservar el trabajo, conformarse con lo que se tiene, estar seguro de un tarea o de una situación, no variar ( <i>seguridad, rutina</i> )			

¿Qué tres valores has puntuado más alto?

1. ....

2. ....

3. ....

### C. LA RELEVANCIA DE MIS VALORES EN MI FUTURA CARRERA PROFESIONAL

**Explicación de la tarea a realizar y objetivos**

Una vez clarificados y examinados los valores, es conveniente averiguar cómo cada uno de ellos podría influir o intervenir en el desarrollo de tu carrera profesional futura. Si serán valores que facilitarán tus planteamientos profesionales, o, por el contrario, si serán frenos para conseguir lo que ahora imaginas que tiene que ser tu trabajo.

**Actividad: señala si crees que el valor de la columna izquierda dificultará o facilitará tu profesión y explica por qué (puedes hacer este ejercicio con diferentes profesiones y compararlas)**

Valor	Profesión:		Motivos que lo explican
	Dificulta	Facilita	
1. Autonomía, independencia			
2. Autoridad, liderazgo, poder			
3. Variedad, flexibilidad			
4. Ganancias, recompensas económicas, dinero			
5. Altruismo, humanitarismo, ayuda al prójimo			
6. Avance, perfección, progreso			
7. Prestigio, fama, reconocimiento			
8. Estética, arte, belleza			
9. Actividad mental e intelectual			
10. Creatividad, inventiva			
11. Riesgo, aventura, audacia			
12. Seguridad, rutina			

## D. MI PROPIO CONCEPTO Y RASGOS PSICOLÓGICOS

<b>Explicación de la tarea a realizar y objetivos</b>	<p>El ejercicio trata de pasar revista a la idea que una persona tiene de ella misma. La manera cómo una persona se ve a ella misma en términos de la futura elección profesional puede ser cercana a la realidad o, en cambio, alejada de ella. Hay personas que se ven por debajo de sus posibilidades y aptitudes. Es lo que se conoce como bajo autoconcepto. Por el contrario, otras personas se consideran por encima de lo que la naturaleza los ha dotado. Es lo que se conoce como alto autoconcepto. Encontrar el equilibrio en la propia consideración sería lo ideal. Hacerse el propio retrato es un tipo de autoevaluación y sirve para indicar los niveles de autoaceptación y de autoestima, información que se podrá complementar con tests de personalidad y escalas de comportamiento, estilo de vida, reacciones, tendencias, ideología y valores.</p>
<b>Actividad: describe cómo tus características influirán en tu carrera y en tu futuro trabajo</b>	
Mis características físicas, como aspecto físico, fuerza, motricidad, salud, sentidos, resistencia, etc.	<p>...¿cómo creo que influirán en mis estudios?:</p> <p>...¿cómo creo que influirán en mi futuro trabajo?:</p>
Mis potencialidades intelectuales, como tipo y nivel de inteligencia, capacidad de concentración, memoria, creatividad, etc.	<p>...¿cómo creo que influirán en mis estudios?:</p> <p>...¿cómo creo que influirán en mi futuro trabajo?:</p>
Mis rasgos psicológicos, como la timidez, excitabilidad, entusiasmo, autosuficiencia, tensión, responsabilidad, etc.	<p>...¿cómo creo que influirán en mis estudios?:</p> <p>...¿cómo creo que influirán en mi futuro trabajo?:</p>

## E. MI AUTOBIOGRAFÍA

### Explicación de la tarea a realizar y objetivos

Se trata de aprender a reflexionar sobre la propia historia personal, vital y académica previas a las transiciones desde la carrera a sucesivos estudios u otros momentos críticos. La revisión autobiográfica es, de hecho, la actualización del presente en función del pasado próximo y remoto para ir planificando el futuro.

Facilita un mejor conocimiento de uno mismo en función de la elección académica futura y de los planes delante de la inserción en el mundo del trabajo.

Sería, fundamentalmente, responder a la cuestión: ¿quién soy ahora? La toma de conciencia y la respuesta a esta pregunta vendrán favorecidas por la redacción de una breve autobiografía en la cual clasificar, ordenar y sintetizar los sucesos pasados y actuales para revisarlos inmediatamente.

### Actividad: Construye tu mapa autobiográfico

1. Anota los acontecimientos que consideres significativos y la fecha en que tuvieron lugar. Pueden ser historias, recuerdos, crisis, y todo lo que crees que es importante en lo que eres ahora, tanto desde la perspectiva familiar, como académica, como social.

Acontecimiento que creo significativo en mi biografía	Año/Años	¿Por qué son importantes para mí?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Etc.		

2. Califica tu red de influencias sociales y familiares						
Personas o entornos que me han influido	¿Qué grado de influencia creo que han tenido sobre mí y de qué manera están condicionando mis estudios actuales?					¿Cómo han condicionado mi presente académico?
	1	2	3	4	5	
Familia						
Amistades						
Instituto						
Asociaciones						
Trabajo						
Deportes						
Aficiones						
Otros (cuáles)						
3. Ves al encuentro de tus recuerdos. Explica qué hechos, personas, nombres, lugares han dejado huella en ti y han condicionado algunas de tus decisiones académicas y laborales.						
1. Recuerdo que .....						
2. Recuerdo que.....						
3. Recuerdo que .....						
Etc.						
4. Haz una síntesis de tu autorretrato						
¿Cuáles son mis valores?						
¿Cuáles son mis certezas?						
¿Cuáles son mis campos de interés?						
¿Cuáles son mis características personales?						
¿Cuáles son mis mayores cualidades?						
¿Cuáles son mis destrezas?						
¿Cuál es mi estilo de aprendizaje?						

## F. MIS CONOCIMIENTOS Y ADQUISICIONES

### Explicación de la tarea a realizar y objetivos

Se trata de resumir la formación y las destrezas adquiridas durante los estudios universitarios no sólo a través de las enseñanzas regladas, sino también de los conocimientos adquiridos a lo largo de la vida y la experiencia, y en el contacto con la sociedad. Se tiene que saber explicar lo que se sabe y lo que se sabe hacer. Una vez hecha la reflexión y la relación de la totalidad de conocimientos, es importante hacer el seguimiento sobre las adquisiciones profesionalizadoras, las propias capacidades y las carencias que se detectan y que parece que será necesario tener cuando llegue la hora de ir a trabajar. Para cada periodo de aprendizaje es interesante detallar lo que se sabe, lo que se sabe hacer y se cree que se es capaz de hacer y el saber estar o maneras de comportarse en la vida social y profesional.

**Actividad: Repasar toda una serie de actividades referidas a mi formación previa**

### Mi formación inicial

En qué materias has destacado más a lo largo de tu vida escolar y académica

#### Calificaciones aproximadas

Materias	0	2	4	6	8	10
Lengua materna						
Matemáticas						
Tecnología						
Manualidades						
Lenguas extranjeras						
Ciencias naturales						
Humanidades						
Filosofía						
Artes aplicadas						
Informática						
Otros:						

### Situaciones de éxito y de fracaso que han cruzado mi vida académica hasta ahora en las asignaturas

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

<p>Formación complementaria</p>	<p>Contenidos aprendidos más destacables:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Estudio</th> <th>Periodo</th> <th>Duración</th> <th>Centro</th> <th>Diploma</th> <th>Aportaciones positivas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Estudio	Periodo	Duración	Centro	Diploma	Aportaciones positivas																														
Estudio	Periodo	Duración	Centro	Diploma	Aportaciones positivas																																
<p>Adquisiciones profesionales y ocupaciones practicadas</p>	<p>Indica las distintas ocupaciones, cortas, medias o largas, renumeradas o no, que has realizado. Analiza los beneficios que te han aportado y que te han permitido probar tus destrezas y capacidades.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Tipo de ocupación</th> <th>Periodo</th> <th>Duración</th> <th>Empresa</th> <th>Ventajas y aportaciones</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Tipo de ocupación	Periodo	Duración	Empresa	Ventajas y aportaciones																															
Tipo de ocupación	Periodo	Duración	Empresa	Ventajas y aportaciones																																	
<p>Lo que me gusta y lo que me desagrada</p>	<p>Conviene reflexionar sobre lo que te gustaría hacer y que no sabes hacer y qué soluciones buscarías para aprenderlo:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Qué me gustaría hacer y no sé hacer (de tipo intelectual)</th> <th>Soluciones que buscaría para aprender a hacerlo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1.</td><td>a.</td></tr> <tr><td>2.</td><td>b.</td></tr> <tr><td>3.</td><td>c.</td></tr> <tr><td>4.</td><td>d.</td></tr> <tr> <th>Qué me gustaría hacer y no sé hacer (de tipo laboral)</th> <th>Soluciones que buscaría para aprender a hacerlo</th> </tr> <tr><td>5.</td><td>e.</td></tr> <tr><td>6.</td><td>f.</td></tr> <tr><td>7.</td><td>g.</td></tr> <tr><td>8.</td><td>h.</td></tr> <tr> <td><b>Observaciones</b></td> <td><b>Observaciones</b></td> </tr> </tbody> </table>	Qué me gustaría hacer y no sé hacer (de tipo intelectual)	Soluciones que buscaría para aprender a hacerlo	1.	a.	2.	b.	3.	c.	4.	d.	Qué me gustaría hacer y no sé hacer (de tipo laboral)	Soluciones que buscaría para aprender a hacerlo	5.	e.	6.	f.	7.	g.	8.	h.	<b>Observaciones</b>	<b>Observaciones</b>														
Qué me gustaría hacer y no sé hacer (de tipo intelectual)	Soluciones que buscaría para aprender a hacerlo																																				
1.	a.																																				
2.	b.																																				
3.	c.																																				
4.	d.																																				
Qué me gustaría hacer y no sé hacer (de tipo laboral)	Soluciones que buscaría para aprender a hacerlo																																				
5.	e.																																				
6.	f.																																				
7.	g.																																				
8.	h.																																				
<b>Observaciones</b>	<b>Observaciones</b>																																				

## “COMPETENCIAS”

### Herramientas para el balance de síntesis

En esta se tiene que examinar el bagaje competencial. Éste comprende:

- a) Las **competencias específicas** (los conocimientos, las habilidades y las aptitudes que son necesarias y que son las propias de la carrera que se está cursando); y
- b) Las **competencias genéricas** (exigibles a cualquier persona que quiera integrarse en el mundo del trabajo y de las organizaciones).

Los ejercicios prácticos que llevarás a cabo son reflexiones sobre:

- A. Cuál es tu grado de dominio en cuanto a las competencias específicas de tu carrera y especialización. Referidas al ámbito académico y de consecución de los aprendizajes y al ámbito profesional.
- B. Cuál es tu grado de dominio en cuanto a las competencias genéricas recomendadas para el Espacio Europeo de Educación Superior.
- C. La reflexión comparativa sobre cómo has adquirido todo el conjunto de competencias año tras año y cuáles han sido sus diferencias.
- D. Reflexión simulada o intento de relación entre las competencias genéricas que recomienda el EEES y el futuro lugar de trabajo o profesión.

**A. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y GRADO DE DOMINIO  
(AL FINALIZAR LA CARRERA)**

Descripción de la tarea y objetivos	Cuando se habla de competencias específicas se está hablando de todas las habilidades y destrezas relativas a los contenidos concretos y propios de la materia o materias que se estudian a lo largo de la carrera. Se clasifican en competencias de tipo cognitivo, relacionadas con las partes teóricas del saber; y en competencias profesionalizadoras, que guían cómo llevar a la práctica real todos aquellos conceptos aprendidos a lo largo del currículum académico.				
<b>Actividad: señala con una ✓ en qué grado dominas cada una de las competencias de aprendizaje</b>					
	<b>Grado de dominio Control de seguimiento</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1. ÁMBITO ACADÉMICO Y DE CONSECUCIÓN DE LOS APRENDIZAJES</b>					
<b>1.1. Conocimiento del corpus teórico y de los contenidos de las materias</b>					
Sé utilizar los conocimientos teóricos de mi especialización					
Sé cómo se tendría que aplicar la teoría a los aspectos reales y prácticos de mi especialización					
<b>1.2. Dominio de los conceptos y de las teorías</b>					
Conozco a fondo los conceptos más avanzados de las teorías que aprendo en las asignaturas					
Soy capaz de analizar y de criticar los principios y las bases teóricas de las materias					
<b>2. ÁMBITO PROFESIONAL</b>					
<b>2.1. Habilidades y destrezas cognitivas</b>					
De mi sector profesional conozco las tecnologías					
De mi ámbito profesional conozco las metodologías de trabajo					
Cuando se tiene que practicar, conozco cómo utilizar instrumentos y herramientas					
No me es difícil investigar, buscar, explorar sobre aspectos de mi especialidad					
Me gusta y sé resolver problemas teóricos					
Distingo siempre entre la metodología inductiva y la deductiva					
Tengo facilidad para aplicar los conceptos teóricos en la práctica					

<b>B. VALORACIÓN DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS (AL FINALIZAR LA CARRERA)</b>					
Descripción de la tarea y objetivos	Una vez ya estés ubicado/a en el curso, hacia finales del primer año y también hacia finales del segundo año, sería interesante que valorases si has obtenido alguna de las competencias antes citadas.				
<b>Actividad: señala con la puntuación correspondiente en qué grado dominas cada una de las competencias genéricas señaladas en los créditos cursados.</b>					
<b>(Grado de dominio 1: nada; 2: poco; 3: suficiente; 4: mucho; 5: excelente)</b>					
	<b>Grado de dominio Control de seguimiento</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>3.1. Autonomía y responsabilidad</b>					
Sé organizar los recursos propios y de los equipos de trabajo					
Sé gestionar el tiempo, organizarme y planificarme el trabajo					
Sé gestionar la resolución de problemas complejos en los que intervienen factores múltiples					
<b>3.2. Capacidad de aprendizaje</b>					
Estoy interesado en la evaluación continuada de mi propio progreso de aprendizaje					
Trato de identificar las necesidades emergentes que hacen falta para continuar aprendiendo					
<b>3.3. Comunicación y competencias interpersonales</b>					
Conozco al menos una lengua extranjera para comunicarme oralmente y por escrito					
Acepto trabajar con personas de diferentes culturas e idiosincrasias					
<b>3.4. Competencia para trabajar en equipo</b>					
Estoy dispuesto/a a hacer el trabajo desde diferentes perspectivas					
Estoy dispuesto/a a hacer el trabajo con diferentes personas					
Me adecuo a los ritmos y expectativas de los equipos de trabajo. Intercambio entre los grupos.					
<b>3.5. Competencia para iniciar actividades emprendedoras</b>					
Estoy dispuesto/a a iniciar tareas de liderazgo y de dirección					
Soy persona responsable y comprometida a la hora de tomar decisiones					
Tengo disposición a la iniciativa sin temer el riesgo					
<b>3.6. Competencia para la gestión de proyectos y de información</b>					
Organizo las tareas y recojo los datos con lógica					
Deseo trabajar en nuevos proyectos y colaborar en su gestión					
<b>3.7. Aceptación de los estándares éticos de la profesión</b>					
Acepto los estándares deontológicos de la profesión					
Respeto la sostenibilidad del medio, la confidencialidad y otras dimensiones éticas de mi trabajo					

### C. CUADRO COMPARATIVO DE CONSECUCIÓN DE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS

Descripción de la tarea y objetivos	Hecho el análisis del conjunto de competencias adquiridas, es útil reflexionar sobre las causas que han influido en su consecución.
-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Actividad: responde a las cuestiones que la ficha de trabajo te propone**

**1. ¿En qué curso has conseguido dominar más competencias genéricas?**

**2. ¿Cuáles consideras que han favorecido más tu aprendizaje teórico?**

**3. ¿Ha sido posible trabajar en equipo con tus condiscípulos? Explícalo.**

**4. El trabajo en equipo, ¿lo consideras útil para tu futuro lugar de trabajo? ¿Por qué?**

**5. ¿Cuál de las competencias ha sido para ti más difícil de conseguir?**

**6. ¿Ha habido créditos en que no se ha planteado la necesidad de formar las competencias de los estudiantes? ¿Cuáles han sido? ¿Esta circunstancia ha influido negativamente en el proceso de aprendizaje?**

**7. Añade alguna observación de tu parte:**

<b>D. RELACIONES ENTRE LAS COMPETENCIAS GENÉRICAS Y EL FUTURO LUGAR DE TRABAJO</b>	
Descripción de la tarea y objetivos	Se trata de que hagas un intento de ver la utilidad que tendrán las competencias que estás adquiriendo a lo largo de los estudios en el que será tu futuro lugar de trabajo. Este intento es sobre todo una manera de iniciarte en la relación entre lo que estudias y lo que se te pedirá después a la hora de actuar profesionalmente en tu especialidad. En los ejercicios siguientes verás más informaciones. Pero ahora interesa que hagas una simulación.
<b>Actividad: escribe el nombre de la profesión que piensas que realizarás. Y después responde a las cuestiones que la ficha de trabajo te propone.</b>	
Nombre de la profesión: .....	
1. ¿Qué competencias específicas te serán más útiles para tu profesión? Señala al menos tres. a) b) c)	
2. ¿Qué serán más importantes para tu profesión: las tecnologías o las metodologías? ¿Por qué?	
3. ¿Has aprendido a aplicar los conceptos teóricos a la realidad práctica? ¿En qué situaciones de tu profesión será necesario hacerlo?	
4. ¿Crees que en tu profesión hará falta trabajar en equipo?	
5. ¿Ves importante en tu profesión comunicarte con otras personas? ¿Por qué?	
6. ¿Será imprescindible saber gestionar proyectos?	
7. ¿Tu profesión pedirá responsabilidades personales y tener en cuenta la ética profesional? ¿Por qué?	
Añade alguna observación de tu parte:	

## **CONOCIMIENTO DEL MUNDO DEL TRABAJO**

### **Herramientas para el balance de síntesis**

En esta fase se hacen las siguientes operaciones:

- a) Mirar de conocer qué información tienes sobre el contenido de un trabajo o conjunto de funciones, exigencias, deberes, derechos y condiciones que lo identifican. Es lo que se conoce con el nombre de perfil profesional. Tener una idea clara de los contenidos y condiciones de una profesión favorecerá la toma de decisiones a la hora de escogerla o de definirte por una especialización.
  
- b) Revisar qué problemas crees que podrán surgir en el momento en que quieras planificar tu vida laboral.

Los ejercicios prácticos que llevarás a cabo son reflexiones sobre:

- A. Cuáles pueden ser tus preferencias profesionales. Ambientes y personalidades correlacionadas.
- B. Inventario de las actividades profesionales desarrolladas hasta ahora. Pequeño repaso de algunos trabajos que has hecho durante los últimos tiempos.
- C. ¿Cuáles son tus creencias sobre el trabajo? Se dan diferentes afirmaciones y se tiene que pensar si son verdaderas o falsas para la persona que responde el cuestionario.
- D. Maneras de conocer el mundo del trabajo, con los medios que tienes a tu alcance.
- E. La agenda personal de información profesional.
- F. Aspectos que se tienen que conocer sobre un lugar de trabajo, para acercarse a lo que es un perfil profesional.
- G. Exigencias que generalmente piden los empleadores de un profesional y/o de un especialista. Se proponen dos ejemplos trabajando dos profesiones diferentes. Se recomienda que el trabajo sea en pequeño grupo.
- H. Un nuevo ejercicio, visto desde otras perspectivas, de los contenidos de un perfil profesional.
- I. Repaso de los problemas que pueden surgir antes de planificar la carrera profesional. Problemas en el ámbito académico, de toma de decisión, de desconocimiento del conjunto de tareas y funciones, y finalmente, de inserción laboral.
- J. Tu directorio para empezar a buscar un trabajo. La primera ordenación de los datos.

## A. ¿CUÁLES PUEDEN SER MIS PREFERENCIAS PROFESIONALES?

Descripción de la tarea y objetivos	Las preferencias profesionales y los intereses son muy distintos según las personas, los límites que se autoimponen y las ambiciones profesionales que se plantean al empezar una carrera. Hay inventarios validados para acercarse a una medición de las preferencias en relación con los rasgos de la personalidad. Y hay tests de intereses ya conocidos que se pueden consultar en numerosas testotecas.
-------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Actividad: Se trata de responder a unas cuestiones basadas en el inventario del psicólogo norteamericano J. Holland, que ponía en paralelo ambientes laborales con preferencias profesionales de las personas y las clasificaba en seis categorías. Es necesario señalar el grado de interés (1: poco; 5: mucho) que cada actividad laboral tiene para ti.**

	1	2	3	4	5
<b>1. Ambiente/personalidad social. Trabajo con personas</b>					
Ayudar a las personas					
Comunicarse con la gente					
Trabajar con grupos de personas					
Atender y cuidar de otros					
Enseñar, ser profesor/a					
<b>2. Ambiente/personalidad convencional. Trabajo con cosas y datos</b>					
Organizar la documentación, archivar					
Hacer los trabajos contables					
Estructurar, organizar los trabajos					
Desarrollar tareas que requieren detalle					
Estructurar datos e informaciones					
<b>3. Ambiente/personalidad intelectual. Trabajo con ideas y cosas</b>					
Aprender cosas nuevas					
Tener inquietudes intelectuales					
Hacer trabajo de investigación y de análisis					
Plantear y plantearse preguntas					
Buscar las resoluciones a los problemas					
<b>4. Ambiente/personalidad práctico/a. Trabajo con cosas y herramientas</b>					
Arreglar y construir cosas y objetos					
Trabajar con herramientas y maquinaria					
Realizar trabajos al aire libre					
Tener habilidades manuales y buena percepción sensorial					
Saber utilizar las habilidades prácticas					
<b>5. Ambiente/personalidad creativo/a. Trabajo con personas e ideas</b>					
Participar y actuar en funciones artísticas					
Diseñar y prever					
Utilizar la imaginación y la intuición					
Querer trabajar con personas creativas					
Hacer música, películas, obras de arte, pintura, etc.					
<b>6. Ambiente/personalidad empresarial. Trabajo con datos y personas</b>					
Tomar decisiones referidas a proyectos					
Dirigir equipos de trabajo					
Asumir riesgos					
Saber persuadir y convencer					
Vender productos y/o servicios					

Con los tests completos de J. Holland los profesionales de la Psicopedagogía y los orientadores profesionales pueden ayudarte a obtener un código (si se hacen enteros). Aquí sólo estás respondiendo a un ejercicio aproximativo. Por tanto, sólo hace falta que sumes los puntos que has dado a cada actividad y hagas una lista de más a menos puntuación:

Actividades por orden de puntuación	Puntuación total obtenida
1 <sup>a</sup>	
2 <sup>a</sup>	
3 <sup>a</sup>	
4 <sup>a</sup>	
5 <sup>a</sup>	
6 <sup>a</sup>	

**Di, finalmente, cuál es tu actividad preferida (preferencia profesional):**

.....  
 .....  
 .....

.....

Nota importante: Las técnicas validadas tienen que ser aplicadas por los profesionales de orientación. Una adaptación introductoria al contexto catalán de una técnica de J. Holland se puede consultar en el “Quadern d’Orientació” del profesor E. Corominas y otros, publicado en: <http://www.gencat.net/educacio/estudis/pdf/quadernor/quadern.pdf>, producto de una tesis presenta en la Universitat de Barcelona y dirigida por el Dr. S. Rodríguez Espinar.

**B. INVENTARIO DE LAS ACTIVIDADES PROFESIONALES DESARROLLADAS  
HASTA AHORA**

Descripción de la tarea y objetivos	Quien más quien menos, ha realizado algún trabajo a lo largo de su vida. Desde la adolescencia hasta el término de la carrera, se suelen hacer trabajos a tiempo parcial, durante las vacaciones, en los veranos, en laboratorios, por contratos a corto plazo y muchas otras actividades. Es interesante pasar revista a todas las actividades que tú consideres que no son sólo académicas y que ya han sido de carácter laboral o profesional.
-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Actividad: señala algunas de las actividades laborales que hayas hecho en los últimos años y trata de definir algunas de las funciones desarrolladas.**

ACTIVIDAD	Funciones más características
1.	
2.	
3.	
4.	

**¿Alguna de estas actividades tiene alguna relación con los estudios que actualmente estás cursando?**

.....

**¿Cuál de ellas crees que te puede servir para la profesión que piensas escoger?**

.....

### C. ¿CUÁLES SON MIS CREENCIAS SOBRE EL TRABAJO?

Descripción de la tarea y objetivos	Diversos sociólogos han estudiado el concepto de trabajo que tienen las personas jóvenes y cómo han ido cambiando las maneras de enfocarlo si se compara con lo que creían sus padres y profesores. Ahora se trata de pasar revista sobre la visión que tienes del trabajo desde perspectivas diferentes (valor, servicio a la sociedad, realización personal, etc.) y con las respuestas iniciar un breve proceso de reflexión alrededor del trabajo y de sus consecuencias.
-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Actividad: Indica si las afirmaciones siguientes son verdaderas o falsas para ti:**

Un trabajo me aportará la posibilidad de...	Verdadero	Falso
1. Llenar un vacío		
2. Oponerme a mis padres		
3. Hacer cosas que me interesen		
4. Aprender a vivir en sociedad		
5. Ser una persona productiva		
6. Poner en práctica mis competencias		
7. Responder a la obligación de trabajar		
8. Superarme a mí mismo/a		
9. Ayudar a los demás		
10. Disfrutar de una seguridad		
11. Ser independiente		
12. Participar en los retos económicos de la sociedad		
13. Satisfacer a mis padres que se han sacrificado por mí		
14. Tomar iniciativas		
15. Sentir que he triunfado		
16. Poder disfrutar del tiempo libre		
17. Ser verdaderamente una persona adulta		

**Síntesis: una vez reflexionadas tus respuestas, di qué importancia le das a tu futuro trabajo y por qué.**

[Adaptado de un cuestionario no publicado de D. Lemercier, 1990. Más detalles e instrumentos en M<sup>a</sup> L. Rodríguez Moreno (1999). *Enseñar a explorar el mundo del trabajo*. Málaga: Ediciones Aljibe. 94-96]

## D. MANERAS DE CONOCER EL MUNDO DEL TRABAJO

Descripción de la tarea y objetivos	Los orientadores profesionales y los psicólogos del trabajo recomiendan que una persona que quiere entrar a trabajar conozca, aunque en principio sólo sea panorámicamente, cómo está estructurado el mundo del trabajo. Es por ello que, antes de empezar a escoger una profesión o una ocupación, conviene saber los conceptos que se relacionan con ellas y las fuentes de información más al alcance.
-------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Actividad: el estudio de tu caso te ayudará a encontrar las respuestas alrededor de las fuentes de información profesional que son más necesarias.**

### ACTIVIDADES

**1. ¿Has pensado qué profesión te gustaría desarrollar cuando acabes la carrera? Escríbela:**

**2. ¿Cómo comenzarías a buscar información sobre esta profesión?**

Lugares a donde te dirigirías:

Servicios que tienen observatorios ocupacionales

Oficinas de los Departamentos de Trabajo

Gabinetes de orientación profesional

Puntos de información profesional

¿Qué oficinas para la euroinformación hay en tu ciudad?

**3. ¿A qué sector ocupacional crees que pertenece la profesión que has escogido? ¿Cómo te enterarías?**

**4. ¿En qué se diferencia una empresa pública de una empresa privada? Describe algunas de sus características**

Nota. El liberweb ofrece páginas web donde encontrar lugares de referencia. Se ha editado la guía "Viure i treballar a Catalunya", (Vivir y trabajar en Cataluña) [http://www.oficinatreball.net/socweb/export/sites/default/socweb\\_fixters/comu/guia\\_v\\_t\\_cat.pdf](http://www.oficinatreball.net/socweb/export/sites/default/socweb_fixters/comu/guia_v_t_cat.pdf), material editado por el Departament de Treball de la Generalitat de Catalunya. La actividad 2.3.5. también te dará pistas.

## E. CONSTRUYENDO TU AGENDA PERSONAL DE INFORMACIÓN PROFESIONAL

Descripción de la tarea y objetivos	Cada carrera y cada especialidad tiene una gran diversidad de salidas laborales. A los futuros graduados les interesa tener delante suyo un amplio panorama de las alternativas y de las oportunidades que la sociedad y el mercado laboral pondrán a su alcance. Siempre es mejor tener la información antes de acabar los estudios para ubicarse rápidamente en el tejido sociolaboral.	
<p><b>Actividad: en pequeño grupo –y si hace falta con la ayuda del profesor tutor o de la bibliotecaria de vuestra facultad o escuela– tratad de hacer un control de las fuentes de información que podéis utilizar para obtener la máxima información posible de las salidas profesionales.</b></p>		
FUENTES DE INFORMACIÓN	QUÉ CONTIENEN Y CÓMO TE PUEDEN AYUDAR	DÓNDE ENCONTRARLAS
<p><b>Documentales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Guías de empresas</li> <li>* Estadísticas de ocupación</li> <li>* Revistas y prensa especializada</li> <li>* Informes sobre el seguimiento de los graduados</li> </ul>		
<p><b>Instituciones/sociales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Colegios profesionales</li> <li>* Asociaciones profesionales</li> <li>* Sindicatos</li> <li>* Cámaras de comercio</li> <li>* Empresas de trabajo temporal</li> <li>* Oficinas de los Departamentos de Trabajo</li> <li>* Oficinas de la Comisión Europea</li> <li>* Medios de comunicación</li> </ul>		
<p><b>Servicios de colocación, orientación e información:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Bolsas de trabajo en las universidades</li> <li>* Servicios de orientación de la red social (municipales, autonómicos, de las diputaciones)</li> </ul>		
<p><b>Información on-line</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Servicios de orientación on-line</li> <li>* Portales de búsqueda de trabajo</li> <li>* Oferta de trabajo de las empresas</li> <li>* Asociaciones empresariales</li> </ul>		
<p><b>Contactos personales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Amigos/amigas</li> <li>* Profesores, tutores y orientadores</li> <li>* Profesionales específicos</li> </ul>		
<p><b>Observaciones:</b></p>		

**F. ¿QUÉ TENGO QUE SABER DEL LUGAR DE TRABAJO QUE PIENSO DESARROLLAR EN EL FUTURO?**

Descripción de la tarea y objetivos

Antes de escoger una profesión o un oficio, hay que tener bien claras varias cosas previas. Sobre todo, la más importante: la descripción –los deberes primeros y fundamentales– y toda una serie de requerimientos que ese trabajo conlleva. Ignorar los deberes y los derechos es el pasaporte hacia un fracaso anunciado.

**Actividad: prueba de construir un perfil de una profesión determinada, respondiendo a las quince cuestiones de la ficha profesiográfica propuesta. Escoge una profesión que tengas en mente. (Este ejercicio se puede repetir varias veces con distintas profesiones y ponerlo en común en el grupo clase)**

Descripción general del trabajo (deberes primarios):

.....

Tareas del trabajo

.....

Descripción detallada de las asignaciones en el lugar de trabajo:

.....

Relaciones de posición respecto a otros lugares:

.....

Posiciones altas del trabajo:

.....

Posiciones equivalentes:

.....

Herramientas, maquinaria de ayuda:

.....

Actividad psicológica (clima, comunicación...):

.....

Peligros o condiciones de trabajo inusuales:

.....

Cualificaciones: competencias requeridas, conocimientos, habilidades, capacidades requeridas para el trabajo:

.....

Requisitos especiales, licencias, etc.:

.....

Clarificaciones específicas escritas por el trabajador, si existen:

.....

Contactos (dentro/fuera de la organización):

.....

Supervisor responsable si existe:

.....

Otras observaciones:

.....

## G. EXIGENCIAS MÍNIMAS DE UN LUGAR DE TRABAJO

Descripción de la tarea y objetivos	Es de gran utilidad simular situaciones futuras y ponerse en la tesitura de tener que desarrollar una serie de funciones de tipo práctico en el lugar de trabajo. Las técnicas simuladas ofrecen a los estudiantes y a los futuros profesionales la ocasión de prever las dificultades y los riesgos de la elección ocupacional.
-------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Actividad: en pequeño grupo, proponed dos de las profesiones que podréis hacer una vez obtenido el título y describid las exigencias que seguramente pedirán los empleadores:**

### Profesión u ocupación nº 1

Edad de ingreso	
Formación general y específica	
Titulación o acreditación (experiencia laboral y en tareas directivas)	
Conocimientos y destrezas particulares	
Aptitudes psicofísicas (sentidos, coordinación, resistencia, salud, etc.)	
Inteligencia general (nivel)	
Inteligencia factorial (razonamiento abstracto, razonamiento numérico, aptitud verbal, aptitud espacial, aptitud mecánica, etc.)	
Aspectos o rasgos de la personalidad: actitud delante del trabajo, organización, adaptación social, disciplina, etc.	

### Profesión u ocupación nº 2

Edad de ingreso	
Formación general y específica	
Titulación o acreditación (experiencia laboral y en tareas directivas)	
Conocimientos y destrezas particulares	
Aptitudes psicofísicas (sentidos, coordinación, resistencia, salud, etc.)	
Inteligencia general (nivel)	
Inteligencia factorial (razonamiento abstracto, razonamiento numérico, aptitud verbal, aptitud espacial, aptitud mecánica, etc.)	
Aspectos o rasgos de la personalidad: actitud delante del trabajo, organización, adaptación social, disciplina, etc.	

[Adaptado de Puchol, L. (2005). *Dirección y gestión de recursos humanos*. Madrid: Díaz de Santos. 6ª ed.]

## H. LAS EXIGENCIAS DEL PERFIL PROFESIONAL DE UN LUGAR DE TRABAJO

Descripción de la tarea y objetivos	Contrastar las funciones del lugar de trabajo con las exigencias que seguramente se pedirán por parte del empleador
-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Actividad:** con una ✓ señala el grado de consecución que se precisa para desarrollar las funciones del lugar de trabajo que hayas escogido. (Añade descriptores cuando lo consideres necesario).

<b>DENOMINACIÓN DEL LUGAR DE TRABAJO:</b>				
	<b>Grados de consecución</b>			
	1	2	3	4
<b>Formación y experiencia</b>				
1. Titulación requerida				
2. Experiencia profesional necesaria				
3. Especialidades				
<b>Competencias específicas</b>				
4. Conocimientos concretos de la titulación				
5. Asignaturas básicas				
6. Asignaturas instrumentales				
7. Etc...				
<b>Competencias cognitivas</b>				
8. Inteligencia general				
9. Comprensión verbal				
10. Capacidad de análisis				
11. Otras específicas: a) .....				
12. Otras específicas: b) .....				
13. Otras específicas: c) .....				
Etc.				
<b>Competencias genéricas</b>				
17. Autonomía y responsabilidad				
18. Capacidad de aprendizaje				
19. Comunicación y competencias interpersonales				
20. Competencia para trabajar en equipo				
21. Competencia para emprender				
22. Competencia para gestionar proyectos				
23. Competencia para informarse				
24. Aceptación de los estándares éticos y capacidad deontológica				
<b>Aspectos motrices</b>				
25. Habilidad manual				
26. Habilidad digital				
27. Otros que se consideren importantes...				
Etc.				
<b>Aspectos físicos</b>				
28. Robustez				
29. Aspecto general				
Etc.				
<b>Aspectos caracterológicos</b>				
30. Emotividad				
31. Extraversión				
Etc.				

[Ejemplo inspirado en Valero, J. A. y Lamoca, M. (2005) *Recursos Humanos*, Madrid. Editorial Tecnos]

<b>I. PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR AL PLANIFICAR MI CARRERA PROFESIONAL</b>	
Descripción de la tarea y objetivos	Cuando hayas reflexionado sobre tus competencias y sobre los diversos rasgos de tus perfiles profesionales, quizás te des cuenta de que hay problemas añadidos a la hora de planificar tu futuro profesional. Habría que darles una ojeada para preverlos y solucionarlos con tiempo.
<b>Actividad: en la lista que tienes preparada a continuación, subraya los que para ti son problemas previsibles en la planificación de tu futuro académico y profesional</b>	
<b>ESTOY TENIENDO PROBLEMAS EN MI TRAYECTORIA ACADÉMICA</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A la hora de escoger los créditos</li> <li>2. En el estudio de ciertas materias</li> <li>3. En mi relación con algún/a profesor/a</li> <li>4. En la manera de afrontar los exámenes</li> <li>5. En tener que cursar materias que no me gustan</li> <li>6. En no dar a los estudios demasiada importancia</li> <li>7. En que aún no sé cuáles son mis intereses profesionales</li> <li>8. En saber qué tipo de persona soy</li> <li>9. En encontrar un trabajo a tiempo parcial</li> <li>10. En pedir becas y ayudas</li> <li>11. En encontrar un lugar donde hacer prácticas que me sean útiles</li> <li>12. En encontrar a alguien que me pueda aconsejar</li> </ol>	
<b>13. TENGO PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA TOMA DE DECISIONES</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>14. No sé si dejar los estudios</li> <li>15. Seguramente tendré que abandonar los estudios antes de tiempo</li> <li>16. Yo querría dejar de estudiar pero no me lo permiten</li> <li>17. No puedo trabajar en lo que yo quiero</li> <li>18. Soy incapaz de tomar decisiones</li> <li>19. Otras personas toman las decisiones en mi lugar</li> <li>20. Estoy bajo presiones de otras personas</li> </ol>	
<b>1. TENGO EN MENTE UN TRABAJO O PROFESIÓN CONCRETA PERO AÚN NO SÉ SUFICIENTE SOBRE</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>22. Los requerimientos que hacen falta para ingresar</li> <li>23. Los diferentes caminos para ingresar</li> <li>24. Los métodos de formación</li> <li>25. Los deberes que comporta</li> <li>26. Con qué tipos de personas tendré que trabajar</li> <li>27. Los efectos de este trabajo en mi vida</li> <li>28. Los intereses que demanda</li> <li>29. Las habilidades y destrezas que demanda</li> <li>30. Si yo soy la persona adecuada</li> <li>31. Las oportunidades que tendré para conseguir este trabajo</li> <li>32. Cuáles son los salarios máximos y mínimos</li> <li>33. Cuáles son las condiciones laborales</li> <li>34. Cuáles son mis perspectivas de futuro</li> </ol>	

**35. AÚN NO SÉ SUFICIENTE SOBRE LA INSERCIÓN LABORAL**

- 36. Cómo encontrar vacantes y ofertas de trabajo
- 37. Qué servicios de inserción tengo a mi alcance
- 38. Cómo se tienen que hacer las solicitudes de trabajo
- 39. Cómo hacer y cómo comportarme en una entrevista de trabajo
- 40. Cómo responder a las pruebas psicotécnicas
- 41. Cómo pedir a alguien que redacte un informe positivo a mi favor
- 42. Cómo afiliarme a una organización sindical
- 43. Cuáles son mis derechos y mis deberes como persona trabajadora
- 44. Cómo se organiza la propia empresa
- 45. Cómo asociarme con otras personas en cooperativa
- 46. Cómo conciliar el trabajo con la formación

**OBSERVACIONES PERSONALES**

Escribe aquí algún problema que no se haya mencionado antes:

¿Qué tipo de profesión o trabajo crees que sería el más adecuado para ti una vez hayas acabado tu graduación?

¿Por qué?

¿Crees que un orientador profesional podría ayudarte?

En caso afirmativo, ¿cómo y en qué podría hacerlo?

## J. MI DIRECTORIO PARA EMPEZAR A BUSCAR UN TRABAJO

Descripción de la tarea y objetivos	Para organizar los datos recogidos de cara a la inserción labora, es muy práctico confeccionar poco a poco una agenda con las fuentes que podrás consultar, las direcciones, los contactos y muchas otras cosas. Es por ello que esta actividad enseña a organizar los datos y a iniciar un directorio
-------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Actividad: una vez tengas la necesidad de consultar una fuente de información profesional, rápidamente anota su nombre, anotando dónde la puedes encontrar, qué información te proporcionará y con qué persona te conviene conectar. Puedes compartir y/o intercambiar estos datos con otros compañeros de tu clase o grupo.**

FUENTE	¿DÓNDE LA ENCONTRARÉ?	TIPO DE INFORMACIÓN	PERSONA DE CONTACTO

Notas:

A veces, es importante anotar si esta fuente es muy difícil de encontrar, es decir, si es accesible o no y por qué. En caso de tener muchas dificultades, consulta a tu profesor/tutor.

El intercambio con otros compañeros/as es más enriquecedor de lo que te pueda parecer. En según qué países, en las instituciones destinadas a ayudar a buscar trabajo a personas en paro, son muy conocidos los Clubs de Trabajo que facilitan que todo el mundo se ayude mutuamente.

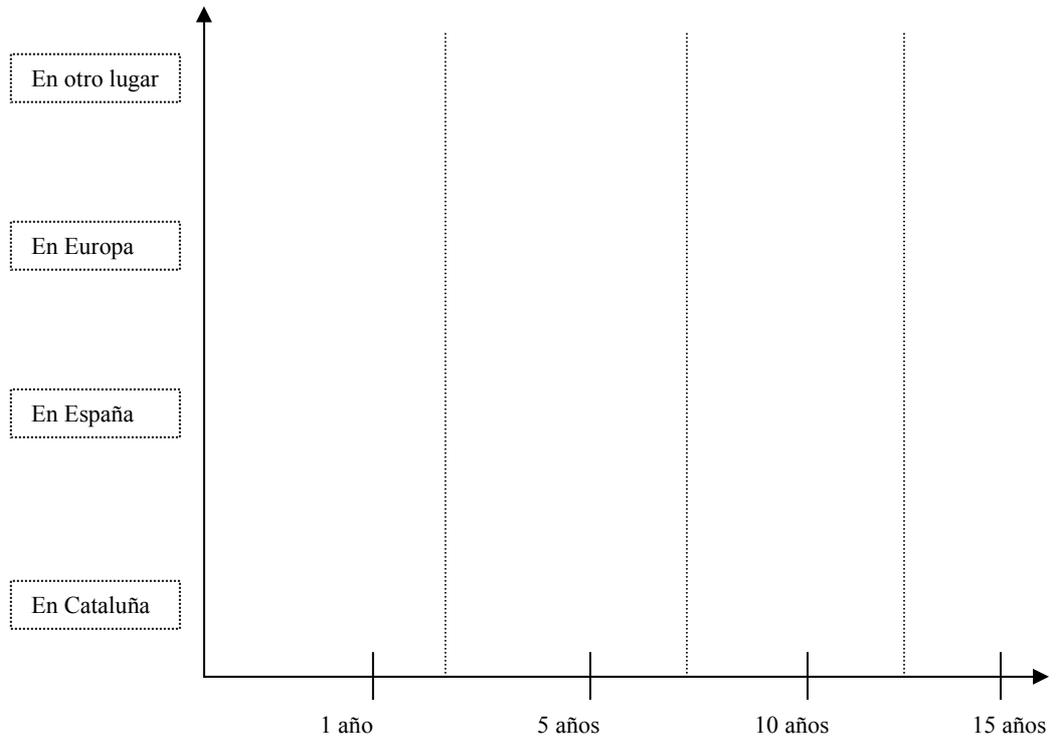
### A. Un flash de mi evolución personal

<b>MI EVOLUCIÓN PERSONAL Y MIS CONDICIONAMIENTOS SOCIOLÓGICOS</b>					
Descripción de la tarea y objetivos	Analizando un poco de cerca tus circunstancias familiares, sociales, económicas y geográficas podrás hacer una mejor aproximación a tu identidad como ciudadano/ana y como miembro de una sociedad con sus costumbres y sus reglas. Esta identidad ciudadana tiene también mucho que ver con tu vocación profesional y tu elección ocupacional. Tanto a medio como a largo plazo.				
<b>Actividad: reflexiona sobre los diferentes factores que han influido hasta ahora en tu trayectoria personal y social</b>					
<b>Factores externos influyentes</b>	<p>Qué factores han influido sobre tu evolución personal y cómo han afectado a tu carrera universitaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* La familia</li> <li>* La situación económica</li> <li>* La ubicación geográfica</li> <li>* La importancia del trabajo en tu vida</li> </ul> <p>(Escribe tus impresiones en un cuaderno aparte)</p>				
<b>Actividades personales que realizas o has realizado aparte de los estudios</b>	Acota todas las que puedas y señala el grado de impacto que crees que están teniendo sobre tu carrera y progreso académico futuro:				
	Actividades y realizaciones personales	Tiempo semanal medio	Nivel de compromiso (de 1 a 5)	Grado de impacto (de 1 a 5)	Destrezas puestas en marcha
	Responsabilidades familiares				
	Deporte				
	Actividades artísticas				
	Movimientos asociativos				
	Compromiso político y sindical				
	Servicio militar				
	Trabajos manuales				
	Aficiones				
Viajes					
Otros					

## B. Las motivaciones hacia el trabajo

MIS MOTIVACIONES HACIA EL TRABAJO																																	
Descripción de la tarea y objetivos	En el balance de las competencias, cuenta mucho tener claras las motivaciones que te condicionan hacia el mundo del trabajo. Las motivaciones, en muchas ocasiones, coinciden con los valores que das al hecho de trabajar. Sería necesario que hablaras de los resultados de tu análisis con el profesor/a tutor/a.																																
<b>Actividad: intenta ordenar en la siguiente tabla la motivación que consideres más fuerte. Escribe un 1 en la primera y un 15 en la última.</b>																																	
<b>Análisis de mis motivaciones laborales</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Criterio laboral</th> <th style="text-align: center;">Nº de orden</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Remuneración alta</td><td style="text-align: center;"> </td></tr> <tr><td>Contenido del trabajo interesante</td><td style="text-align: center;"> </td></tr> <tr><td>Libertad de acción</td><td style="text-align: center;"> </td></tr> <tr><td>Posibilidad de formación continuada</td><td style="text-align: center;"> </td></tr> <tr><td>Posibilidad de movilidad</td><td style="text-align: center;"> </td></tr> <tr><td>Posibilidad de promoción y de avance</td><td style="text-align: center;"> </td></tr> <tr><td>Integración en el grupo</td><td style="text-align: center;"> </td></tr> <tr><td>Lugar y ambiente agradables</td><td style="text-align: center;"> </td></tr> <tr><td>Ventajas sociales (pensiones, seguros, jubilación, etc.)</td><td style="text-align: center;"> </td></tr> <tr><td>Horarios flexibles</td><td style="text-align: center;"> </td></tr> <tr><td>Utilidad del trabajo</td><td style="text-align: center;"> </td></tr> <tr><td>Ventajas económicas (ayudas, reducciones, préstamos, etc.)</td><td style="text-align: center;"> </td></tr> <tr><td>Seguridad en el trabajo</td><td style="text-align: center;"> </td></tr> <tr><td>Participación en la gestión de la empresa</td><td style="text-align: center;"> </td></tr> <tr><td>Posibilidad de poner en marcha tu iniciativa</td><td style="text-align: center;"> </td></tr> </tbody> </table>	Criterio laboral	Nº de orden	Remuneración alta		Contenido del trabajo interesante		Libertad de acción		Posibilidad de formación continuada		Posibilidad de movilidad		Posibilidad de promoción y de avance		Integración en el grupo		Lugar y ambiente agradables		Ventajas sociales (pensiones, seguros, jubilación, etc.)		Horarios flexibles		Utilidad del trabajo		Ventajas económicas (ayudas, reducciones, préstamos, etc.)		Seguridad en el trabajo		Participación en la gestión de la empresa		Posibilidad de poner en marcha tu iniciativa	
Criterio laboral	Nº de orden																																
Remuneración alta																																	
Contenido del trabajo interesante																																	
Libertad de acción																																	
Posibilidad de formación continuada																																	
Posibilidad de movilidad																																	
Posibilidad de promoción y de avance																																	
Integración en el grupo																																	
Lugar y ambiente agradables																																	
Ventajas sociales (pensiones, seguros, jubilación, etc.)																																	
Horarios flexibles																																	
Utilidad del trabajo																																	
Ventajas económicas (ayudas, reducciones, préstamos, etc.)																																	
Seguridad en el trabajo																																	
Participación en la gestión de la empresa																																	
Posibilidad de poner en marcha tu iniciativa																																	
<b>Explicación razonada:</b>	<p>Escribe qué motivaciones has ordenado en los tres primeros lugares. Indica por qué das tanta importancia a las tres primeras motivaciones, es decir, las que has colocado en 1º, 2º y 3º lugar.</p> <p>1º lugar..... Razones.....</p> <p>2º lugar..... Razones.....</p> <p>3º lugar..... Razones.....</p>																																

¿Qué trabajo estaré haciendo?



**C. ¿Dónde viviré yo de aquí a unos años? ¿Y qué haré?**

## A. Proceso de construcción del proyecto profesional. El pasado

SÍNTESIS DEL BALANCE REFLEXIVO	
<b>reflexivo</b>	a. Síntesis de mis competencias genéricas: ¿en cuáles me distinguía?
	b. Calificaciones y rendimiento en el estudio. ¿Cuáles eran las mejores? ¿Cuáles las peores?
	c. ¿Me sirvieron para la carrera que hago ahora?
	d. ¿Cuáles han sido las actividades laborales más útiles para la carrera que ahora estoy cursando?
	e. ¿En qué cosas me equivoqué?
	f. ¿En qué cosas acerté?
	g. Mis actividades extraescolares, ¿me están siendo útiles?
	h. Las amistades que antes tenía, ¿siguen siendo las mismas?
	i. ¿Qué sectores sociales dejé más desatendidos?
	j. ¿Cuáles son mis puntos fuertes ahora?
	k. ¿Cuáles son mis puntos débiles ahora?
	l. ¿Alguien me orientó en el instituto o en la entrada a la universidad? ¿Quién?
	m. La orientación, ¿me sirvió de mucho? Si no recibí orientación, ¿por qué escogí la carrera que ahora estoy haciendo? ¿Me arrepiento?

## B. Proceso de construcción del proyecto profesional. El presente

RESUMEN DEL BALANCE DE SÍNTESIS	
1. RECONSTRUIR EL PRESENTE ¿QUÉ SOY AHORA?	a. Habilidades sociales, familiares y académicas más significativas
	b. ¿Cuáles son las aptitudes que más me caracterizan?
	c. ¿Cuáles son los valores laborales que he puntuado más alto? ¿Son relevantes para la carrera que ahora hago?
	d. ¿Cómo creo que mi autoestima y autoconcepto influirán en mi futuro trabajo?
	e. ¿Cómo soy? ¿Se aviene mi personalidad con la trayectoria académica que estoy desarrollando? ¿He cambiado mucho desde que terminé los estudios secundarios? ¿En qué?
	f. ¿Qué es lo más interesante que he aprendido en la universidad? ¿Me sirvieron de mucho las materias de la secundaria?
	g. ¿Qué estudios complementarios he hecho? ¿Me han servido de algo? ¿Qué otros estudios complementarios me faltan?
	h. ¿En qué ámbito competencial me distingo? ¿Me faltan algunas competencias por adquirir? ¿Cuáles?
	i. ¿Tengo las mismas preferencias profesionales que tenía cuando acabé los estudios secundarios o los estudios que me han permitido entrar en la universidad? ¿Cuáles han sufrido variaciones?
	j. De todas las actividades laborales que he hecho hasta ahora, ¿cuáles han sido más útiles para mi futuro?
	k. ¿Ha cambiado mucho mi concepto de trabajo? ¿En qué?
	l. ¿Sabría ahora ir a informarme exhaustivamente de las oportunidades laborales?
	m. ¿Pienso que mi perfil profesional coincide con lo que normalmente piden los empresarios (sean públicos o sean privados)?
	n. ¿Qué problemas tengo ahora que estoy a punto de buscar un trabajo o una profesión?

**C. Proceso de construcción del proyecto profesional. Síntesis segundo balance.  
El futuro**

<b>PREVISIONES DE FUTURO</b>	
<b>2. PREVER EL FUTURO ¿QUÉ QUIERO HACER?</b>	a. Vistos el primer y el segundo balance, y hechas las correspondientes comparaciones, ¿qué estoy dispuesto/a a hacer?
	b. ¿Qué creo que haría mejor?
	c. ¿Qué es lo que nunca me decidiría a hacer?
	d. ¿Dónde me gustaría trabajar?
	e. ¿Cómo y en qué condiciones?
	f. ¿Me quedan algunas cosas por aprender antes de terminar la carrera? ¿Cuáles?
	g. ¿Qué formaciones complementarias creo que tengo que cursar antes de ir a trabajar?
	h. ¿Cuál es mi nivel en lenguas extranjeras?
	i. ¿Cuáles son mis conocimientos en tecnologías?

### D. La toma de decisiones

LA TOMA DE DECISIONES IMPLICACIÓN, COMPROMISO, OBLIGACIÓN			
ETAPAS, ACCIONES PREVISTAS Y RECURSOS (EJEMPLO DE DISTRIBUCIÓN)			
¿Qué decido hacer?			
ETAPAS	ACCIONES QUE PLANIFICO	TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS
Etapa 1.	Iré a trabajar a: Seguiré estudiando: Saldré al extranjero: Otras alternativas:	Fechas: Fechas: Fechas: Fechas:	Con qué lo haré:
Etapa 2	Iré a trabajar a: Seguiré estudiando: Saldré al extranjero: Otras alternativas:	Fechas: Fechas: Fechas: Fechas:	Con qué lo haré:
Etapa 3	Iré a trabajar a: Seguiré estudiando: Saldré al extranjero: Otras alternativas:	Fechas: Fechas: Fechas: Fechas:	Con qué lo haré:
EVALUACIÓN DE MI DECISIÓN			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo evaluaré si he implementado mi decisión final?</li> <li>2. ¿Me he implicado verdaderamente?</li> <li>3. ¿He tomado una decisión responsable?</li> <li>4. ¿He consultado con mi orientador/a o tutor/a?</li> <li>5. ¿Tengo que retomar un nuevo camino? ¿Cuáles son los nuevos planteamientos?</li> </ol>			

**¿Estoy satisfecho/a de mi decisión? ¿Por qué?:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## SERVICIOS OFICIALES

### Cataluña

#### [Información y orientación al estudiante \(Generalitat de Catalunya\)](#)

Información y orientación al estudiante y a los profesionales de la educación y la orientación de Cataluña. Enlaza con la página de orientación de [XTEC](#).

#### [SOC \(Servei d'Ocupació de Catalunya\)](#)

Oficina virtual del servicio de ocupación de Cataluña. Enlaza con [E-CIFO](#), plataforma de formación en Internet.

#### [FCR \(Fundació Catalana per a la Recerca\)](#)

Contiene servicios de información de becas (SIAB), información laboral (SIL) y edita la revista *TECNO 2000*.

#### [Barcelona Activa](#)

Agencia de desarrollo local del Ayuntamiento de Barcelona. Enlaza con [Porta22](#), actividades y recursos multimedia relacionados con el desarrollo profesional, las nuevas ocupaciones y la búsqueda de trabajo.

#### [Diputació de Barcelona](#)

Información laboral, información profesional y bases de datos.

#### [AQU Catalunya](#)

La Agència per a la Qualitat del Sistema Universitari de Catalunya ha coordinado estudios de inserción laboral conjuntos para las siete universidades públicas catalanas (2001 y 2005), además de realizar la [evaluación del proceso de transición al mercado laboral](#). La web da acceso a los resultados, cuestionarios y publicaciones derivadas de los dos estudios: [Educación superior y trabajo. Estudio de la inserción laboral de los graduados de las universidades públicas catalanas](#) y [Educación superior y trabajo en Cataluña: análisis de los factores de inserción laboral](#).

### España

#### [INEM \(Instituto Nacional de Empleo\)](#)

Legislación, normativas, información sobre contratos, cursos, programas para el desarrollo (situación del mercado laboral).

#### [Ministerio de Administraciones Públicas. Empleo público](#)

#### [Ministerio de Educación, Cultura y Deporte \(MECD\)](#)

Portal de información y orientación profesional *Orient@*, "El portal que ayuda a tomar decisiones sobre su futuro educativo, formativo y profesional".

#### [Centro Nacional Europass \(MECD\)](#)

Facilita la movilidad de los estudiantes y trabajadores a través de los Estados miembros de la UE. Aporta información sobre: CV Europass, suplemento Europass al título, pasaporte de lenguas Europass, etc.

#### [Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales](#)

#### [Secretaría de Estado de Comercio, Turismo y de la Pequeña y Mediana Empresa \(PYME\)](#)

#### [ANECA](#)

La Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación.

### [Observatorio Universitario de Inserción Laboral](#)

Portal creado por las agencias autonómicas y la ANECA. Es una herramienta para el análisis del mercado laboral de los titulados, que pone a disposición de todos los interesados información revisada sobre la inserción laboral y el mercado de trabajo de los titulados universitarios, así como sobre metodologías de análisis de esta realidad.

## **Internacional**

### [Organización Internacional del Trabajo \(OIT\)](#)

### [Oficina Internacional de Educación](#)

### [CEDEFOP](#)

Comisión Europea de Trabajo y Asuntos Sociales.

### [Ploteus](#)

Portal de educación de la Unión Europea. Informa de las oportunidades de aprendizaje y proporciona la oferta de educación y formación en la Unión Europea.

### [Eurydice](#)

Red de intercambio de información sobre el desarrollo de la política educativa de los países de la Comunidad Europea.

### [Healthgraduates.info](#)

Valoración de competencias profesionales en Ciencias de la Salud. Proyecto internacional.

### [European Framework for Work Experience](#)

Enlace con [Links to work experience sites](#)

### [The Virtual JobClub](#)

Portal virtual para "aprender" a buscar trabajo.

Un proyecto Leonardo de la UE con la participación de Italia, España, Reino Unido y Polonia. A través de un apoyo continuado y de un proceso de autoaprendizaje, TVJ pretende integrar el asesoramiento tradicionalmente proporcionado por las oficinas de trabajo y centros de orientación, tanto públicos como privados.

### [Red EURES de Servicios de Trabajo Europeos](#)

Se ofrecen vacantes de trabajo en 29 países europeos. Recibe una media de casi un millón de visitas mensuales. Con fecha 19 de febrero de 2007, tiene registradas 875.918 vacantes de trabajo, 221.503 CV y 8.878 empresas.

### [The Higher Education Academy \(HEA\)](#)

### [Higher Education Careers Services Unit](#)

Graduate Prospects. Web del Reino Unido del Official Graduate Careers. Información sobre las salidas de cada carrera. Dispone de bolsa de trabajo y consejos para buscar trabajo y para luchar contra la discriminación.

### [FETAC \(Further Education and Training Awards Council\)](#)

Agencia del Ministerio de Educación y Ciencia Irlandés, encargado de la regulación, promoción y evaluación de certificados profesionales derivados de programas de formación profesional y ocupacional.

### [CÉREQ \(Centre d'études et de recherches sur les qualifications\)](#)

Organismo dependiente de diversos ministerios franceses asociados a centros de investigación encargados de la formación y ocupación profesional.

### [Human Resources and Social Development Canada](#)

Desarrollo de Recursos Humanos.

### [Service Canada](#)

Web del Gobierno de Canadá. Tests de orientación *on line* para escoger carrera y bolsa de trabajo. Con suscripción, se ofrece servicio de *matching*.

### [Bureau of Labor Statistics. Occupational Outlook Handbook](#)

### [Biblioteca virtual de la OIE](#)

### [Career Services](#)

Web que relaciona información laboral con acceso.

### [Sumario](#)

## SERVICIOS DE ORIENTACIÓN UNIVERSITARIOS

### **Cataluña**

#### [FeinaUB \(UB\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Barcelona.

#### [Trellall Campus \(UAB\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Autónoma de Barcelona.

#### [Oficina de Orientación y Inserción Laboral \(UPC\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Politécnica de Cataluña.

#### [Oficina de Inserción Laboral \(UPF\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Pompeu Fabra.

#### [Bolsa de Trabajo \(UdG\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Girona.

#### [Bolsa de Trabajo \(UdL\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Lleida.

#### [Bolsa de Trabajo \(URV\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Rovira i Virgili.

#### [Bolsa de Trabajo \(URL\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Ramon Llull.

#### [Servicio de Estudiantes \(UVic\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Vic.

#### [Servicio de Orientación Profesional \(UAO\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Abat Oliba.

#### [Servicio de Orientación Académica y Profesional \(UIC\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Internacional de Cataluña.

[Espai Professional \(UOC\)](#) (Es necesario tener acceso al *Campus Virtual* para entrar en el apartado Comunitat-Espai Professional)

Portal de inserción de la Universidad Abierta de Cataluña.

## España

### [Observatorio de empleo \(UAM\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Autónoma de Madrid.

### [Observatorio de Inserción Profesional y Asesoramiento Laboral \(UV\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Valencia.

### [Universa \(UZ\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Zaragoza.

## Internacional

### [Placement & Careers Centre \(BU\)](#)

Universidad de Brunel. Interesante página de links a webs europeas.

### [The Careers Service \(OU\)](#)

Universidad de Oxford. Pistas para realizar solicitudes de trabajo y entrevistas.

### [Advisory & Counselling Centre \(UCLAN\)](#)

Universidad Central de Lancashire. Tienen documentos sobre cómo elaborar currículums, superar entrevistas, etc.

Especie de PDP: [herramienta](#) de autoorientación para el autoconocimiento y para encontrar trabajo.

### [Observatoire des Formations, des Insertions Professionnelles, Evaluations \(UMLV\)](#)

Estudios de inserción laboral de la Universidad de Marne-la-Vallée.

### [Co-operative Education & Career Services \(UW\)](#)

Universidad de Waterloo.

### [Student Employment Center \(DAL\)](#)

Universidad de Dalhousie. Enlaza con [Guide to Enhancing Employability through Transferable Skills](#)

### [IUPUI Career Centre](#)

Universidades de Indiana y de Purdue.

### [Center for the Study of Technology in Counselling and Career Development \(FSU\)](#)

Universidad del Estado de Florida. Interesante: [The FSU Career Portfolio](#): "prepares students for the world of work through planning, reflection, skill development, and portfolio documentation".

### [Sumario](#)

## PORTALES DE OCUPACIÓN

### España

#### [Fundación Universidad-Empresa](#)

Página de información sobre los proyectos de formación Optimus, Citius, Líder Internacional y Start.

#### [Universia](#)

Revista *Universia Empleo*, con una tirada de 90.000 ejemplares distribuidos en las universidades de Madrid, Andalucía y Castilla y León.

### [Empleo público](#)

Ofrece información sobre oposiciones, trabajo, cursos de formación y empleo público, en España.

### [Revista: \*Economiaz\*](#)

Núm. 43: Capital humano y transiciones laborales de los jóvenes.

### [Educaweb.com](#)

Ofrece orientación *on line*, aula móvil, consultas personalizadas, a personas e instituciones.

### [Infoempleo](#)

Banco de empleo. Es una de las mayores bolsas de trabajo que existe en España. Proporciona información sobre: ofertas de ocupación, claves sobre cómo enfrentarse al mundo laboral, agencias de selección, etc.

### [Trabajos.com](#)

### [InfoJobs](#)

### [Monster](#)

Red internacional de oferta de ocupación. La sección dedicada a la orientación ofrece recomendaciones para preparar el CV, entrevista de trabajo, derechos laborales, etc.

## **Internacional**

### [Hobsons](#)

"Hobsons is the only organisation that brings people together globally, regionally and locally, uniting the education and corporate worlds, through every level of education. Delivering recruitment excellence - We have harnessed the unique perspective, experience and resource to develop a service that no other single company can provide. Hobsons delivers and supports recruitment excellence.

Global reach - Hobsons is a global organisation with offices in Berlin, Brussels, Cincinnati, Frankfurt, London, Melbourne, Paris and Singapore.

Hobsons has over 30 different websites to bring together educational and corporate recruiters with the students they want to reach".

### [Institute Employment Studies](#)

### [Quality Research International. Lee Harvey Employability Reports](#)

### [Council for Industry and Higher Education](#)

Publicaciones interesantes.

### [Jobsite](#)

Un portal de prestigio en el Reino Unido, que permite la búsqueda de trabajo en 37 sectores diferentes.

### [Association for Careers Education and Guidance](#)

Punto de acceso de la National Association of Careers and Guidance Teachers (Reino Unido).

### [Careersoft](#)

### [Association of Graduate Careers Advisory Services \(AGCAS\)](#)

"The professional association of careers professionals in Higher Education. It numbers among its 130 plus institutional members the careers services of all the universities and most of the major degree-awarding colleges in the UK and Ireland, as well as over 1,700 individuals concerned with the delivery of careers information, advice and guidance to HE students and graduates both in the UK and overseas. Its members collaborate with a small permanent staff towards the ultimate aim of improving the quality of careers information, advice and guidance they are able to deliver".

[The Centre for Higher Education Research and Information](#)

[CANDO \(Careers Advisory Network on Disability Opportunities\)](#)

Servicio nacional del Reino Unido sobre asuntos económicos. El objetivo es ayudar a los estudiantes minusválidos a encontrar y mantener un puesto de trabajo. Pertenece a la Universidad de Lancaster.

[Doctorjob.com](#)

Portal de ocupación para graduados.

[ABG \(Asociación Bernard Gregory\)](#)

Asociación francesa dedicada a la investigación socioeconómica, la finalidad de la cual es ayudar a la inserción profesional de los jóvenes. "De la thèse a l'emploi".

[Emploi Scientifique en France](#)

Portal de ocupación para doctores (trabajo científico).

[Career point](#)

Red italiana de orientación laboral.

[Alma Laurea](#)

Datos de inserción laboral en Italia (más de 75.000 titulados), a los 3 y 5 años, por grupos de estudio, género, etc.

[America's Job Bank](#)

[Career InfoNet](#)

Enlace con America's Job Bank.

[Higher Education Data Sharing \(HEDS\)](#)

[National Employment Counselling Association \(NECA\)](#)

[National Career Development Association \(NCDA\)](#)

Interesante: [Internet Sites for Career Planning](#)

[NationJob](#)

[Careers OnLine](#)

Career Online de Australia.

[Gradplus.com](#)

[Myfuture](#)

Información resumida de salidas laborales por título.

[GraduateCareers](#)

[Sumario](#)

## **BOLSAS DE TRABAJO**

### **Cataluña**

[SOC \(Servei d'Ocupació de Catalunya\)](#)

Oficina virtual del servicio de ocupación de Cataluña. Enlaza con [E-CIFO](#), plataforma de formación en Internet.

### [FCR \(Fundació Catalana per a la Recerca\)](#)

Contiene servicios de información de becas (SIAB), información laboral (SIL) y edita la revista *TECNO 2000*.

### [Barcelona Activa](#)

Agencia de desarrollo local del Ayuntamiento de Barcelona. Enlaza con [Porta22](#), actividades y recursos multimedia relacionados con el desarrollo profesional, las nuevas ocupaciones y la búsqueda de trabajo.

### [FeinaUB \(UB\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Barcelona.

### [Treball Campus \(UAB\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Autónoma de Barcelona.

### [Oficina de Orientación y Inserción Laboral \(UPC\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Politécnica de Cataluña.

### [Oficina de Inserción Laboral \(UPF\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Pompeu Fabra.

### [Bolsa de Trabajo \(UdG\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Girona.

### [Bolsa de Trabajo \(UdL\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Lleida.

### [Bolsa de Trabajo \(URV\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Rovira i Virgili.

### [Bolsa de Trabajo \(URL\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Ramon Llull.

### [Servicio de Estudiantes \(UVic\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Vic.

### [Servicio de Orientación Profesional \(UAO\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Abat Oliba.

### [Servicio de Orientación Académica y Profesional \(UIC\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Internacional de Cataluña.

[Espai Professional \(UOC\)](#) (Es necesario tener acceso al *Campus Virtual* para entrar en el apartado Comunitat-Espai Professional)

Portal de inserción de la Universidad Abierta de Cataluña.

## **España**

### [Universia](#)

Revista *Universia Empleo*, con una tirada de 90.000 ejemplares distribuidos en las universidades de Madrid, Andalucía y Castilla y León.

### [Educaweb.com](#)

Ofrece orientación *on line*, aula móvil, consultas personalizadas, a personas e instituciones.

### [Observatorio de Inserción Profesional y Asesoramiento Laboral \(UV\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Valencia.

### [Universa \(UZ\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Zaragoza.

### [Infoempleo](#)

Banco de empleo. Es una de las mayores bolsas de trabajo que existe en España. Proporciona información sobre: ofertas de ocupación, claves sobre cómo enfrentarse al mundo laboral, agencias de selección, etc.

### [InfoJobs](#)

### [Monster](#)

Red internacional de oferta de ocupación. La sección dedicada a la orientación ofrece recomendaciones para preparar el CV, entrevista de trabajo, derechos laborales, etc.

## **Internacional**

### [Red EURES de Servicios de Trabajo Europeos](#)

Se ofrecen vacantes de trabajo en 29 países europeos. Recibe una media de casi un millón de visitas mensuales. Con fecha 19 de febrero de 2007, tiene registradas 875.918 vacantes de trabajo, 221.503 CV y 8.878 empresas.

### [Higher Education Careers Services Unit](#)

Graduate Prospects. Web del Reino Unido del Official Graduate Careers. Información sobre las salidas de cada carrera. Dispone de bolsa de trabajo y consejos para buscar trabajo y para luchar contra la discriminación.

### [Service Canada](#)

Web del Gobierno de Canadá. Tests de orientación *on line* para escoger carrera y bolsa de trabajo. Con suscripción, se ofrece servicio de *matching*.

### [Placement & Careers Centre \(BU\)](#)

Universidad de Brunel. Interesante página de links a webs europeas.

### [The Careers Service \(OU\)](#)

Universidad de Oxford. Pistas para realizar solicitudes de trabajo y entrevistas.

### [Advisory & Counselling Centre \(UCLAN\)](#)

Universidad Central de Lancashire. Tienen documentos sobre cómo elaborar currículums, superar entrevistas, etc.

Especie de PDP: [herramienta](#) de autoorientación para el autoconocimiento y para encontrar trabajo.

### [Co-operative Education & Career Services \(UW\)](#)

Universidad de Waterloo.

### [Student Employment Center \(DAL\)](#)

Universidad de Dalhousie. Enlaza con [Guide to Enhancing Employability through Transferable Skills](#)

### [IUPUI Career Centre](#)

Universidades de Indiana y de Purdue.

### [Jobsite](#)

Un portal de prestigio en el Reino Unido, que permite la búsqueda de trabajo en 37 sectores diferentes.

### [Hobsons](#)

"Hobsons is the only organisation that brings people together globally, regionally and locally, uniting the education and corporate worlds, through every level of education. Delivering

recruitment excellence - We have harnessed the unique perspective, experience and resource to develop a service that no other single company can provide. Hobsons delivers and supports recruitment excellence.

Global reach - Hobsons is a global organisation with offices in Berlin, Brussels, Cincinnati, Frankfurt, London, Melbourne, Paris and Singapore.

Hobsons has over 30 different websites to bring together educational and corporate recruiters with the students they want to reach".

[Careersoft](#)

[Doctorjob.com](#)

Portal de ocupación para graduados.

[ABG \(Asociación Bernard Gregory\)](#)

Asociación francesa dedicada a la investigación socioeconómica, la finalidad de la cual es ayudar a la inserción profesional de los jóvenes. "De la thèse a l'emploi".

[Emploi Scientifique en France](#)

Portal de ocupación para doctores (trabajo científico).

[Alma Laurea](#)

Datos de inserción laboral en Italia (más de 75.000 titulados), a los 3 y 5 años, por grupos de estudio, género, etc.

[Career point](#)

Red italiana de orientación laboral.

[America's Job Bank](#)

[NationJob](#)

[Careers OnLine](#)

Career Online de Australia.

[Gradplus.com](#)

[GraduateCareers](#)

[Sumario](#)

## **BASES DE DATOS**

### **Cataluña**

[Información y orientación al estudiante \(Generalitat de Catalunya\)](#)

Información y orientación al estudiante y a los profesionales de la educación y la orientación de Cataluña. Enlaza con la página de orientación de [XTEC](#).

[SOC \(Servei d'Ocupació de Catalunya\)](#)

Oficina virtual del servicio de ocupación de Cataluña. Enlaza con [E-CIFO](#), plataforma de formación en Internet.

[Diputació de Barcelona](#)

Información laboral, información profesional y bases de datos.

## España

### [INEM \(Instituto Nacional de Empleo\)](#)

Legislación, normativas, información sobre contratos, cursos, programas para el desarrollo (situación del mercado laboral).

### [Centro Nacional Europass \(MECD\)](#)

Facilita la movilidad de los estudiantes y trabajadores a través de los Estados miembros de la UE. Aporta información sobre: CV Europass, suplemento Europass al título, pasaporte de lenguas Europass, etc.

### [Observatorio Universitario de Inserción Laboral](#)

Portal creado por las agencias autonómicas y la ANECA. Es una herramienta para el análisis del mercado laboral de los titulados, que pone a disposición de todos los interesados información revisada sobre la inserción laboral y el mercado de trabajo de los titulados universitarios, así como sobre metodologías de análisis de esta realidad.

### [Universia](#)

Revista *Universia Empleo*, con una tirada de 90.000 ejemplares distribuidos en las universidades de Madrid, Andalucía y Castilla y León.

## Internacional

### [Oficina Internacional de Educación](#)

### [Eurydice](#)

Red de intercambio de información sobre el desarrollo de la política educativa de los países de la Comunidad Europea.

### [The Higher Education Academy \(HEA\)](#)

### [Higher Education Careers Services Unit](#)

Graduate Prospects. Web del Reino Unido del Official Graduate Careers. Información sobre las salidas de cada carrera. Dispone de bolsa de trabajo y consejos para buscar trabajo y para luchar contra la discriminación.

### [Human Resources and Social Development Canada](#)

Desarrollo de Recursos Humanos.

### [Bureau of Labor Statistics. Occupational Outlook Handbook](#)

### [CÉREQ \(Centre d'études et de recherches sur les qualifications\)](#)

Organismo dependiente de diversos ministerios franceses asociados a centros de investigación encargados de la formación y ocupación profesional.

### [Biblioteca virtual de la OIE](#)

### [Hobsons](#)

"Hobsons is the only organisation that brings people together globally, regionally and locally, uniting the education and corporate worlds, through every level of education. Delivering recruitment excellence - We have harnessed the unique perspective, experience and resource to develop a service that no other single company can provide. Hobsons delivers and supports recruitment excellence.

Global reach - Hobsons is a global organisation with offices in Berlin, Brussels, Cincinnati, Frankfurt, London, Melbourne, Paris and Singapore.

Hobsons has over 30 different websites to bring together educational and corporate recruiters with the students they want to reach".

### [Careersoft](#)

[Higher Education Data Sharing \(HEDS\)](#)

[NationJob](#)

[Gradplus.com](#)

[Career Services](#)

Web que relaciona información laboral con acceso.

[Career InfoNet](#)

Enlace con America's Job Bank.

[Myfuture](#)

Información resumida de salidas laborales por título.

[Sumario](#)

## ESTUDIOS

### Cataluña

[AQU Catalunya](#)

La Agència per a la Qualitat del Sistema Universitari de Catalunya ha coordinado estudios de inserción laboral conjuntos para las siete universidades públicas catalanas (2001 y 2005), además de realizar la [evaluación del proceso de transición al mercado laboral](#). La web da acceso a los resultados, cuestionarios y publicaciones derivadas de los dos estudios: [Educación superior y trabajo. Estudio de la inserción laboral de los graduados de las universidades públicas catalanas](#) y [Educación superior y trabajo en Cataluña: análisis de los factores de inserción laboral](#).

### España

[ANECA](#)

La Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación.

[Observatorio Universitario de Inserción Laboral](#)

Portal creado por las agencias autonómicas y la ANECA. Es una herramienta para el análisis del mercado laboral de los titulados, que pone a disposición de todos los interesados información revisada sobre la inserción laboral y el mercado de trabajo de los titulados universitarios, así como sobre metodologías de análisis de esta realidad.

[Observatorio de Inserción Profesional y Asesoramiento Laboral \(UV\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Valencia.

[Universa \(UZ\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Zaragoza.

### Internacional

[Organización Internacional del Trabajo \(OIT\)](#)

[Oficina Internacional de Educación](#)

### [Eurydice](#)

Red de intercambio de información sobre el desarrollo de la política educativa de los países de la Comunidad Europea.

### [CÉREQ \(Centre d'études et de recherches sur les qualifications\)](#)

Organismo dependiente de diversos ministerios franceses asociados a centros de investigación encargados de la formación y ocupación profesional.

### [Bureau of Labor Statistics. Occupational Outlook Handbook](#)

### [Biblioteca virtual de la OIE](#)

### [Observatoire des Formations, des Insertions Professionnelles, Evaluations \(UMLV\)](#)

Estudios de inserción laboral de la Universidad de Marne-la-Vallée.

### [Institute Employment Studies](#)

### [Quality Research International. Lee Harvey Employability Reports](#)

### [Council for Industry and Higher Education](#)

Publicaciones interesantes.

### [Alma Laurea](#)

Datos de inserción laboral en Italia (más de 75.000 titulados), a los 3 y 5 años, por grupos de estudio, género, etc.

### [Sumario](#)

## **DIRECCIONES OFICIALES DE INTERÉS**

### **Cataluña**

#### [Información y orientación al estudiante \(Generalitat de Catalunya\)](#)

Información y orientación al estudiante y a los profesionales de la educación y la orientación de Cataluña. Enlaza con la página de orientación de [XTEC](#).

#### [SOC \(Servei d'Ocupació de Catalunya\)](#)

Oficina virtual del servicio de ocupación de Cataluña. Enlaza con [E-CIFO](#), plataforma de formación en Internet.

#### [FCR \(Fundació Catalana per a la Recerca\)](#)

Contiene servicios de información de becas (SIAB), información laboral (SIL) y edita la revista *TECNO 2000*.

#### [Barcelona Activa](#)

Agencia de desarrollo local del Ayuntamiento de Barcelona. Enlaza con [Porta22](#), actividades y recursos multimedia relacionados con el desarrollo profesional, las nuevas ocupaciones y la búsqueda de trabajo.

#### [Diputació de Barcelona](#)

Información laboral, información profesional y bases de datos.

#### [AQU Catalunya](#)

La Agència per a la Qualitat del Sistema Universitari de Catalunya ha coordinado estudios de inserción laboral conjuntos para las siete universidades públicas catalanas (2001 y 2005), además de realizar la [evaluación del proceso de transición al mercado laboral](#). La web da acceso a los resultados, cuestionarios y publicaciones derivadas de los dos estudios:

[Educación superior y trabajo. Estudio de la inserción laboral de los graduados de las universidades públicas catalanas](#) y [Educación superior y trabajo en Cataluña: análisis de los factores de inserción laboral](#).

[FeinaUB \(UB\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Barcelona.

[Trellall Campus \(UAB\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Autónoma de Barcelona.

[Oficina de Orientación y Inserción Laboral \(UPC\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Politécnica de Cataluña.

[Oficina de Inserción Laboral \(UPF\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Pompeu Fabra.

[Bolsa de Trabajo \(UdG\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Girona.

[Bolsa de Trabajo \(UdL\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Lleida.

[Bolsa de Trabajo \(URV\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Rovira i Virgili.

[Bolsa de Trabajo \(URL\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Ramon Llull.

[Servicio de Estudiantes \(UVic\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Vic.

[Servicio de Orientación Profesional \(UAO\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Abat Oliba.

[Servicio de Orientación Académica y Profesional \(UIC\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Internacional de Cataluña.

[Espai Professional \(UOC\)](#) (Es necesario tener acceso al *Campus Virtual* para entrar en el apartado Comunitat-Espai Professional)

Portal de inserción de la Universidad Abierta de Cataluña.

[Sumario](#)

**España**

[INEM \(Instituto Nacional de Empleo\)](#)

Legislación, normativas, información sobre contratos, cursos, programas para el desarrollo (situación del mercado laboral).

[Ministerio de Administraciones Públicas. Empleo público](#)

[Ministerio de Educación, Cultura y Deporte \(MECD\)](#)

Portal de información y orientación profesional *Orient@*, "El portal que ayuda a tomar decisiones sobre su futuro educativo, formativo y profesional".

#### [Centro Nacional Europass \(MECD\)](#)

Facilita la movilidad de los estudiantes y trabajadores a través de los Estados miembros de la UE. Aporta información sobre: CV Europass, suplemento Europass al título, pasaporte de lenguas Europass, etc.

#### [Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales](#)

#### [Secretaría de Estado de Comercio, Turismo y de la Pequeña y Mediana Empresa \(PYME\)](#)

#### [ANECA](#)

La Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación.

#### [Observatorio Universitario de Inserción Laboral](#)

Portal creado por las agencias autonómicas y la ANECA. Es una herramienta para el análisis del mercado laboral de los titulados, que pone a disposición de todos los interesados información revisada sobre la inserción laboral y el mercado de trabajo de los titulados universitarios, así como sobre metodologías de análisis de esta realidad.

#### [Observatorio de empleo \(UAM\)](#)

Portal de inserción de la Universidad Autónoma de Madrid.

#### [Observatorio de Inserción Profesional y Asesoramiento Laboral \(UV\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Valencia.

#### [Universa \(UZ\)](#)

Portal de inserción de la Universidad de Zaragoza.

#### [Fundación Universidad-Empresa](#)

Página de información sobre los proyectos de formación Optimus, Citius, Líder Internacional y Start.

#### [Universia](#)

Revista *Universia Empleo*, con una tirada de 90.000 ejemplares distribuidos en las universidades de Madrid, Andalucía y Castilla y León.

#### [Empleo público](#)

Ofrece información sobre oposiciones, trabajo, cursos de formación y empleo público, en España.

#### [Revista: \*Economiaz\*](#)

Núm. 43: Capital humano y transiciones laborales de los jóvenes.

#### [Educaweb.com](#)

Ofrece orientación *on line*, aula móvil, consultas personalizadas, a personas e instituciones.

#### [Infoempleo](#)

Banco de empleo. Es una de las mayores bolsas de trabajo que existe en España. Proporciona información sobre: ofertas de ocupación, claves sobre cómo enfrentarse al mundo laboral, agencias de selección, etc.

#### [Trabajos.com](#)

#### [InfoJobs](#)

#### [Monster](#)

Red internacional de oferta de ocupación. La sección dedicada a la orientación ofrece recomendaciones para preparar el CV, entrevista de trabajo, derechos laborales, etc.

#### [Sumario](#)

## Internacional

### [Organización Internacional del Trabajo \(OIT\)](#)

### [Oficina Internacional de Educación](#)

### [CEDEFOP](#)

Comisión Europea de Trabajo y Asuntos Sociales.

### [Ploteus](#)

Portal de educación de la Unión Europea. Informa de las oportunidades de aprendizaje y proporciona la oferta de educación y formación en la Unión Europea.

### [Eurydice](#)

Red de intercambio de información sobre el desarrollo de la política educativa de los países de la Comunidad Europea.

### [Healthgraduates.info](#)

Valoración de competencias profesionales en Ciencias de la Salud. Proyecto internacional.

### [European Framework for Work Experience](#)

Enlace con [Links to work experience sites](#)

### [The Virtual JobClub](#)

Portal virtual para "aprender" a buscar trabajo.

Un proyecto Leonardo de la UE con la participación de Italia, España, Reino Unido y Polonia. A través de un apoyo continuado y de un proceso de autoaprendizaje, TVJ pretende integrar el asesoramiento tradicionalmente proporcionado por las oficinas de trabajo y centros de orientación, tanto públicos como privados.

### [Red EURES de Servicios de Trabajo Europeos](#)

Se ofrecen vacantes de trabajo en 29 países europeos. Recibe una media de casi un millón de visitas mensuales. Con fecha 19 de febrero de 2007, tiene registradas 875.918 vacantes de trabajo, 221.503 CV y 8.878 empresas.

### [The Higher Education Academy \(HEA\)](#)

### [Higher Education Careers Services Unit](#)

Graduate Prospects. Web del Reino Unido del Official Graduate Careers. Información sobre las salidas de cada carrera. Dispone de bolsa de trabajo y consejos para buscar trabajo y para luchar contra la discriminación.

### [FETAC \(Further Education and Training Awards Council\)](#)

Agencia del Ministerio de Educación y Ciencia Irlandés, encargado de la regulación, promoción y evaluación de certificados profesionales derivados de programas de formación profesional y ocupacional.

### [CÉREQ \(Centre d'études et de recherches sur les qualifications\)](#)

Organismo dependiente de diversos ministerios franceses asociados a centros de investigación encargados de la formación y ocupación profesional.

### [Human Resources and Social Development Canada](#)

Desarrollo de Recursos Humanos.

### [Service Canada](#)

Web del Gobierno de Canadá. Tests de orientación *on line* para escoger carrera y bolsa de trabajo. Con suscripción, se ofrece servicio de *matching*.

### [Bureau of Labor Statistics. Occupational Outlook Handbook](#)

### [Biblioteca virtual de la OIE](#)

### [Career Services](#)

Web que relaciona información laboral con acceso.

### [Placement & Careers Centre \(BU\)](#)

Universidad de Brunel. Interesante página de links a webs europeas.

### [The Careers Service \(OU\)](#)

Universidad de Oxford. Pistas para realizar solicitudes de trabajo y entrevistas.

### [Advisory & Counselling Centre \(UCLAN\)](#)

Universidad Central de Lancashire. Tienen documentos sobre cómo elaborar currículums, superar entrevistas, etc.

Especie de PDP: [herramienta](#) de autoorientación para el autoconocimiento y para encontrar trabajo.

### [Observatoire des Formations, des Insertions Professionnelles, Evaluations \(UMLV\)](#)

Estudios de inserción laboral de la Universidad de Marne-la-Vallée.

### [Co-operative Education & Career Services \(UW\)](#)

Universidad de Waterloo.

### [Student Employment Center \(DAL\)](#)

Universidad de Dalhousie. Enlaza con [Guide to Enhancing Employability through Transferable Skills](#)

### [IUPUI Career Centre](#)

Universidades de Indiana y de Purdue.

### [Center for the Study of Technology in Counselling and Career Development \(FSU\)](#)

Universidad del Estado de Florida. Interesante: [The FSU Career Portfolio](#): "prepares students for the world of work through planning, reflection, skill development, and portfolio documentation".

### [Hobsons](#)

"Hobsons is the only organisation that brings people together globally, regionally and locally, uniting the education and corporate worlds, through every level of education. Delivering recruitment excellence - We have harnessed the unique perspective, experience and resource to develop a service that no other single company can provide. Hobsons delivers and supports recruitment excellence.

Global reach - Hobsons is a global organisation with offices in Berlin, Brussels, Cincinnati, Frankfurt, London, Melbourne, Paris and Singapore.

Hobsons has over 30 different websites to bring together educational and corporate recruiters with the students they want to reach".

### [Institute Employment Studies](#)

### [Quality Research International. Lee Harvey Employability Reports](#)

### [Council for Industry and Higher Education](#)

Publicaciones interesantes.

### [Jobsite](#)

Un portal de prestigio en el Reino Unido, que permite buscar trabajo en 37 sectores diferentes.

### [Association for Careers Education and Guidance](#)

Punto de acceso de la National Association of Careers and Guidance Teachers (Reino Unido).

### [Careersoft](#)

### [Association of Graduate Careers Advisory Services \(AGCAS\)](#)

"The professional association of careers professionals in Higher Education. It numbers among its 130 plus institutional members the careers services of all the universities and most of the major degree-awarding colleges in the UK and Ireland, as well as over 1,700 individuals concerned with the delivery of careers information, advice and guidance to HE students and graduates both in the UK and overseas. Its members collaborate with a small permanent staff towards the ultimate aim of improving the quality of careers information, advice and guidance they are able to deliver".

### [The Centre for Higher Education Research and Information](#)

### [CANDO \(Careers Advisory Network on Disability Opportunities\)](#)

Servicio nacional del Reino Unido sobre asuntos económicos. El objetivo es ayudar a los estudiantes minusválidos a encontrar y mantener un puesto de trabajo. Pertenece a la Universidad de Lancaster.

### [Doctorjob.com](#)

Portal de ocupación para graduados.

### [ABG \(Asociación Bernard Gregory\)](#)

Asociación francesa dedicada a la investigación socioeconómica, la finalidad de la cual es ayudar a la inserción profesional de los jóvenes. "De la thèse a l'emploi".

### [Emploi Scientifique en France](#)

Portal de ocupación para doctores (trabajo científico).

### [Career point](#)

Red italiana de orientación laboral.

### [Alma Laurea](#)

Datos de inserción laboral en Italia (más de 75.000 titulados), a los 3 y 5 años, por grupos de estudio, género, etc.

### [America's Job Bank](#)

### [Career InfoNet](#)

Enlace con America's Job Bank.

### [Higher Education Data Sharing \(HEDS\)](#)

### [National Employment Counselling Association \(NECA\)](#)

### [National Career Development Association \(NCDA\)](#)

Interesante: [Internet Sites for Career Planning](#)

### [NationJob](#)

### [Careers OnLine](#)

Career Online de Australia.

### [Gradplus.com](#)

### [Myfuture](#)

Información resumida de salidas laborales por título.

### [GraduateCareers](#)

### [Sumario](#)

## GESTIÓN DE LA CARRERA

### [Red EURES de Servicios de Trabajo Europeos](#)

Se ofrecen vacantes de trabajo en 29 países europeos. Recibe una media de casi un millón de visitas mensuales. Con fecha 19 de febrero de 2007, tiene registradas 875.918 vacantes de trabajo, 221.503 CV y 8.878 empresas.

### [Higher Education Careers Services Unit](#)

Graduate Prospects. Web del Reino Unido del Official Graduate Careers. Información sobre las salidas de cada carrera. Dispone de bolsa de trabajo y consejos para buscar trabajo y para luchar contra la discriminación.

### [Human Resources and Social Development Canada](#)

Desarrollo de Recursos Humanos.

### [Service Canada](#)

Web del Gobierno de Canadá. Tests de orientación *on line* para escoger carrera y bolsa de trabajo. Con suscripción, se ofrece servicio de *matching*.

### [Bureau of Labor Statistics. Occupational Outlook Handbook](#)

### [Career Services](#)

Web que relaciona información laboral con acceso.

### [Placement & Careers Centre \(BU\)](#)

Universidad de Brunel. Interesante página de links a webs europeas.

### [The Careers Service \(OU\)](#)

Universidad de Oxford. Pistas para realizar solicitudes de trabajo y entrevistas.

### [Advisory & Counselling Centre \(UCLAN\)](#)

Universidad Central de Lancashire. Tienen documentos sobre cómo elaborar currículums, superar entrevistas, etc.

Especie de PDP: [herramienta](#) de autoorientación para el autoconocimiento y para encontrar trabajo.

### [Student Employment Center \(DAL\)](#)

Universidad de Dalhousie. Enlaza con [Guide to Enhancing Employability through Transferable Skills](#)

### [Center for the Study of Technology in Counselling and Career Development \(FSU\)](#)

Universidad del Estado de Florida. Interesante: [The FSU Career Portfolio](#): "prepares students for the world of work through planning, reflection, skill development, and portfolio documentation".

### [Hobsons](#)

"Hobsons is the only organisation that brings people together globally, regionally and locally, uniting the education and corporate worlds, through every level of education. Delivering recruitment excellence - We have harnessed the unique perspective, experience and resource to develop a service that no other single company can provide. Hobsons delivers and supports recruitment excellence.

Global reach - Hobsons is a global organisation with offices in Berlin, Brussels, Cincinnati, Frankfurt, London, Melbourne, Paris and Singapore.

Hobsons has over 30 different websites to bring together educational and corporate recruiters with the students they want to reach".

### [Council for Industry and Higher Education](#)

Publicaciones interesantes.

[Association for Careers Education and Guidance](#)

Punto de acceso de la National Association of Careers and Guidance Teachers (Reino Unido).

[Careersoft](#)

[Doctorjob.com](#)

Portal de ocupación para graduados.

[Career InfoNet](#)

Enlace con America's Job Bank.

[National Career Development Association \(NCDA\)](#)

Interesante: [Internet Sites for Career Planning](#)

[NationJob](#)

[Careers OnLine](#)

Career Online de Australia.

[Gradplus.com](#)

[Myfuture](#)

Información resumida de salidas laborales por título.

[GraduateCareers](#)

[Sumario](#)