**Módulo de habilidades:** Autoconciencia

# **Nombre de la actividad: Inventario de recursos personales**

**Objetivo:** Identificar y formalizar los estados internos, preferencias y recursos para su uso en la búsqueda de empleo y el autoempleo.

**Materiales necesarios:**

* Hoja de trabajo de autoevaluación (ver formato a continuación)
* Bolígrafos

### **Instrucciones**

**Paso 1: Estados (La base emocional)** Reflexiona sobre tu semana habitual. Enumera las 5 emociones que sientes con más frecuencia.

* *Pregunta:* ¿Te sientes a menudo ansioso? ¿Esperanzado? ¿Frustrado? ¿Curioso?
* [Lista 1-5 aquí]

**Paso 2: Preferencias (gustos y disgustos)** Enumere 5 actividades o tareas profesionales que **prefiere** realizar y 5 que le **desagradan fuertemente** .

* *Ejemplo:* Me gusta = Organizar datos; No me gusta = Llamar en frío a los clientes.
* [Enumerar preferencias aquí] / [Enumerar lo que no me gusta aquí]

**Paso 3: Recursos (Tu Caja de Herramientas)** Enumera 3 habilidades adquiridas o inherentes que te permitan desenvolverte en la vida. Estos son tus "Recursos".

* [Recurso 1]
* [Recurso 2]
* [Recurso 3]

**Paso 4: El análisis.** Revisa tus listas. ¿Cómo influyen estos factores en tu búsqueda de empleo actual?

* *Ejemplo:* "Si a menudo me siento 'ansioso' (Estado) y no me gustan las 'llamadas en frío' (Preferencia), debería evitar los trabajos de ventas".

### **Informe y reflexión**

*(Los participantes pueden responder estas preguntas individualmente o discutirlas en grupo)*

1. **¿Qué recurso de la lista resultó ser el más sorprendente o valioso para reconocer?**
2. **¿Cómo puede el conocer tus estados internos típicos ayudarte a prepararte mejor para establecer contactos o para entrevistas?**