

**DEFINICIÓN** Proceso por el cual la persona adquiere **NOCIÓN DE SÍ MISMA** y de sus propias cualidades y déficits.

## SITUACIONES PRÁCTICAS

Búsqueda de empleo c/propia c/ajena



AINTZANE ha acudido a una entrevista de trabajo y quienes le entrevistan le han pedido que les cuente qué tres cosas positivas o virtudes diría de sí misma y qué tres cosas negativas o defectos piensa que tiene. Se ha quedado bloqueada y no ha sabido qué contestar; al salir ha pensado que con los nervios de la entrevista y la presión no le habían salido las palabras, pero luego, ha intentado responderse a sí misma a esa pregunta y para ello ha hecho lo siguiente: ha cogido un folio y ha escrito en él 5 cualidades personales. Ha recordado que en una revista había un amplio listado de ellas. Las ha leído y ha marcado aquellas que cree que tiene. Luego la ha pasado a sus familiares y amigos para contrastar la información obtenida y las conclusiones le han servido para clarificar la idea que tiene de sí misma.

Empleo



Le han propuesto a MIKEL pasar a formar parte del equipo de coordinación del hospital con lo cual tendrá que dejar de desempeñar unas funciones que ya hacía y realizar otras nuevas. Tranquilamente, Mikel se da un paseo por el monte y se contesta a las siguientes preguntas:  
 ¿Cuáles son mis características personales? ¿Qué rasgos me definen como persona?  
 ¿Cuáles son mis intereses profesionales? ¿Cuáles son mis preferencias respecto al tipo de trabajo?  
 ¿Cuáles son mis habilidades/capacidades? ¿Cuáles de ellas se relacionarían con el tipo de trabajo más adecuado?  
 ¿Cuáles son mis conocimientos? ¿En qué me he formado? ¿Qué he aprendido?  
 Haré un recordatorio de los trabajos que he realizado e intentaré relacionarlos con lo que se me ofrece.  
 ¿Cuál es mi idea de trabajo? ¿Qué es importante para mí en un trabajo? ¿Qué hace que me sienta realizado en un trabajo?

Otros ámbitos



En la Asociación de mujeres a la que pertenece MAITE, le han propuesto como presidenta durante los 3 próximos años. Maite, que es una persona que se conoce bien a sí misma, reconoce que las responsabilidades se le dan bien, que es constante con las cosas que se compromete, que le gusta la organización y la planificación, por eso ha aceptado.

## RECUERDA

- ▶ **OBSÉRVATE**, igual que observarías a otras personas e intenta sacar **CONCLUSIONES** de lo que ves o de cómo te ves funcionar en los aspectos de tu vida cotidiana.
- ▶ Recuerda que siempre tienes a **OTRAS PERSONAS** para que te den información sobre cómo eres.



Fondo Social Europeo  
Europako Gizarte Fonda



Barakaldo  
CIUDAD-HIRIA

inguralde