



Competencias de planificación y construcción del proyecto personal-profesional.

Entre las competencias para la planificación y construcción del proyecto personal-profesional, es relevante destacar las competencias para la conciliación de la vida personal y laboral, las competencias de empleabilidad y el propio concepto de proyecto profesional.

La construcción del proyecto profesional, requerirá la planificación de objetivos, la planificación de estrategias y de la secuencia de pasos a seguir en cada fase o fase de subproyecto. Todo esto, en permanente retroalimentación evaluativa que permita una readaptación a los cambios personales o ambientales que se puedan producir, ya que este, ha de ser abierto y flexible.

Un proyecto ha de estar en permanente evolución a lo largo de la vida, por ello hemos de saber conjugar los diferentes roles que desempeñaremos en nuestra vida con nuestro proyecto profesional, para ello deberemos desarrollar competencias para conciliar la vida personal y laboral. Esto en laza con la gestión del tiempo libre, aprender a autoregular las situaciones de estrés o ansiedad, nos proporcionará el equilibrio necesario para nuestro desarrollo.

Otra competencia a tener en cuenta es el grado de empleabilidad de un sujeto, que definimos como *el conjunto de actitudes, habilidades y conocimientos directamente relacionados con la búsqueda, el mantenimiento y progreso en el empleo y/o el autoempleo* (Pereira, 1995). En esta idea se incluyen la obtención de cualificaciones, y las competencias específicas profesionales, además de las ya mencionadas con anterioridad.

Algunas técnicas y estrategias muy específicas que podemos aprender y aplicar serían;

- Realización del “Curriculum vitae” de forma adaptada para cada situación de búsqueda o puesto de empleo.
- Desarrollo de entrevistas de trabajo, en sus diversas formas.
- Autopresentación, registro en bolsas de empleo, respuestas a anuncios.
- Análisis del mercado laboral e identificación de perfiles (explícitos e implícitos) a partir de anuncios y diversas fuentes de información.
- Procesos de autoempleo, tales como, teletrabajo, trabajo autónomo, trabajo asociado o franquicias. Desarrollo del espíritu emprendedor.

Las competencias de empleabilidad, están directamente asociadas a la búsqueda de empleo, pero aún teniendo empleo, en situaciones de incertidumbre como las actuales donde podemos vernos en periodos de transiciones o cambios, estas han de estar en activo.