



## Competencias de gestión de la carrera.

Las competencias en la gestión de la carrera son las que permiten a las personas afrontar las diferentes transiciones que tendrán lugar a lo largo de su vida profesional y desarrollar su proyecto vital-profesional. Todas las personas, suelen desarrollar estas competencias de forma natural, aumentando y diversificándose a medida que se gana en experiencia. A través de la acción orientadora, se pueden desarrollar de un modo sistemático e intencional, especialmente si tienen un carácter experiencial, sometiendo al individuo a su puesta en práctica en una situación real o simulada. Este proceso se materializa en el proyecto profesional.

Se han realizado diversas clasificaciones (Rodríguez Moreno, 1998: Jarvis, 2003: Consejo de Europa, 2008: Tavieria, 2009) en competencias para la gestión de la carrera

### a) Competencias de gestión y desarrollo personal.

- Construir y mantener una imagen positiva de sí mismo (*Autoconcepto, autoestima y autoeficacia positivas*).
- Interactuar de manera positiva y eficaz con los demás. Establecer contactos y redes sociales (*Competencias sociales, emocionales, interculturales*).
- Identificar y analizar situaciones de transición y situaciones problemáticas para poder enfrentarse a ellas con efectividad.
- Cambiar y crecer a lo largo de la vida (*Desarrollarse, adaptarse*).

### b) Competencias de aprendizaje y exploración de la carrera.

- Localizar y utilizar eficazmente la información en la vida/trabajo (*Competencia exploratoria*).
- Saber autoevaluarse, conocerse a sí mismo, ser capaz de describir las competencias adquiridas en la educación formal y no formal (*Autoexploración*). Hacer una estimación de lo negativo y lo positivo de las propias actitudes hacia uno/a mismo y hacia el mundo laboral.
- Participar en la formación continua para apoyar el logro de los objetivos de vida/trabajo (*Aprender a aprender*).
- Comprender la relación entre el trabajo y la sociedad/economía.
- Conocer los sistemas de educación, formación y certificación.

### c) Competencias de planificación y construcción del proyecto personal/profesional.

- Tomar las mejores decisiones en contextos cambiantes.
- Organizar y planificar objetivos, estrategias y secuencias de pasos a seguir para conseguirlos, de modo que tenga sentido y coherencia personal (*proyecto profesional*).
- Mantener un equilibrio en los roles de la vida y el trabajo; autorregular la vida personal y profesional (*Conciliación de la vida personal y profesional*). Entender la naturaleza cambiante de los roles de la vida y el trabajo.
- Saber buscar o crear, mantener y progresar en el empleo (*Competencias para la empleabilidad*).
- Gestionar el tiempo adecuadamente, de acuerdo con los objetivos.
- Gestionar la ansiedad y el estrés laboral.
- Utilizar retroalimentaciones o feedbacks para validar o evaluar las estrategias y comportamientos, los objetivos de carrera (o la redefinición de éstos), los planes de acción, etc.