

En este video vamos a ver el **Paso No. 1: Conócete para venderte mejor**

Antes de buscar un empleo y postular, es muy importante que te conozcas a ti mismo, por lo tanto en este video vamos a trabajar sobre:

- Tus intereses y capacidades
- El mercado laboral
- Cómo enfocarte en tus habilidades

Para empezar vamos a hacer un ejercicio para conocer cuales son tus intereses y capacidades:

Toma 1 hoja y dibuja dos columnas. En una escribe “Mis intereses” y en otra “Mis capacidades”. Llena las columnas con la siguiente lista de preguntas:

Dentro de la columna Mis Intereses escribe: ¿En qué pienso?, ¿sobre qué leo?, ¿qué hago en mi tiempo libre?, ¿Cuales son mis hobbies? ¿Qué me gusta hacer para divertirme?, ¿qué me hace reír? Si pudiera tener cualquier empleo, ¿cuál sería?

Dentro de la columna Mis capacidades escribe: ¿Cuáles son mis talentos?, ¿qué me es fácil hacer o aprender?, ¿tengo habilidades con los animales, la música, los números o en cualquier otra cosa? ¿Qué he aprendido en la escuela, en mi casa o en otros empleos?, ¿qué tipo de capacitaciones he tenido?

Una vez que haz identificado estos elementos me gustaría que te preguntes: **¿Qué tengo yo para ofrecer?**

Te invito a hacer lo siguiente:

Haz una lista de los trabajos que te interesan y al final, escoge uno.

Ahora, mira tu lista de intereses y capacidades. Piensa en aquellos

puntos que se relacionan al trabajo que seleccionaste.

Y, finalmente, Haz una afirmación que describa lo que puedes ofrecer en base a los puntos que marcaste.

Por ejemplo, si te interesa trabajar en un call center, tu afirmación podría ser: “Me gusta hablar por teléfono y tengo paciencia para atender a la gente”

Este ejercicio que acabamos de hacer es una pieza fundamental en la búsqueda de un trabajo.

Ahora que ya sabe más de ti, hablemos sobre El mercado laboral

Para saber si un trabajo te puede gustar y si tus capacidades corresponden, es necesario que te informes. Algunas alternativas que me gustaría aconsejarte son:

Escucha el testimonio de otra persona con discapacidad que haya logrado encontrar un empleo. Hazle preguntas, e indaga sobre cómo superó el miedo y la incertidumbre.

Habla con alguien que esté trabajando en lo que te interesa para que te cuente como es su experiencia.

Lee sitios de noticias, incluyendo los avisos clasificados o artículos sobre empleos para que comprendas bien que es lo que piden las empresas.

Otra de las cosas que no podemos dejar de sugerirte, por supuesto, es que ingreses a: www.incluyeme.com De esta manera podrás aplicar a todos los puestos que se ajustan a tu perfil. Y así conocer cuales son los avisos de empleo más demandados.

Hace unos minutos hablamos sobre conocer cuales son las

habilidades y las áreas donde te gustaría trabajar. Por otro lado, ya sabes como conocer los puestos más demandados del mercado

laboral .

Ahora, tu tarea es analizar en base al trabajo que te gustaría hacer, ¿cuáles son las capacidades que ese puesto requiere? y saber si eres la persona adecuada para esa posición o si necesitas capacitarte.

En el próximo video veremos las distintas formas de capacitación que existen actualmente.