



# Hoja de trabajo de la actividad: MI OBJETIVO Y YO

## INTRODUCCIÓN

La reincorporación al mercado laboral no es sólo una cuestión de profesión y oportunidades. También es una cuestión de planificación y preparación. Desgraciadamente, debido a las expectativas de género existentes, es especialmente complicado para las mujeres, los hombres a menudo ni siquiera dejan su trabajo, y si lo hacen es por un corto periodo de tiempo.

## OBJETIVO

Esta actividad le ayudará a visualizar todas las áreas afectadas por su decisión para identificar los retos a los que podría enfrentarse en una fase temprana. Ser consciente de esos «campos de acción necesarios» le ayudará a reflexionar sobre ellos y las posibles soluciones para superarlos y seguir sus objetivos.

Aparte de la plantilla «Mi objetivo y yo», necesitará un bolígrafo para escribir sus ideas o también puede servir de ayuda dibujar allí imágenes o iconos que simbolizen sus pensamientos. También es posible elegir pequeños símbolos para visualizar sus pensamientos. Lo importante es que todo lo que ponga o escriba le dé una idea clara de su situación en este momento.

## PASOS

### PASO 1:

Comience con el campo del centro de la plantilla: intente formular su objetivo con la mayor precisión posible en esta fase. Si se da cuenta de que tiene que readaptar o definir su objetivo durante la actividad, hágalo, pero siempre con la mayor precisión posible.

### PASO 2:

Continúe con los campos en el círculo alrededor del objetivo. Puede empezar por el campo que más le guste y que más le llame la atención. Puede haber muchas aportaciones o incluso nada, dependiendo de su situación personal en este campo.





### PASO 3:

Mientras que el paso 1 y el paso 2 se pueden hacer a solas, para el paso 3 es interesante invitar a una persona de su confianza a hacer los siguientes pasos con usted. Intente encontrar un rincón tranquilo o un espacio sin molestias, para que usted y esta persona puedan intercambiar sin interrupciones ni limitaciones. Si ha encontrado este lugar, intente explicar a esta persona su objetivo y todas las aportaciones que ha realizado en los diferentes campos. La tarea de la persona es simplemente escucharle y tratar de entender todas las cuestiones que le plantea.

### PASO 4:

Intenten identificar juntos/-as qué áreas están bien y cuáles podrían suponer un reto y necesitar una solución.

### PASO 5:

En un «proceso de lluvia de ideas», intenten identificar juntos/-as posibles escenarios de solución para afrontar los retos. Anote estas posibles soluciones en las líneas previstas fuera de los círculos para que no se olviden y pueda reflexionar sobre ellas más adelante. Tenga en cuenta que en este momento no está tomando ninguna decisión; es sólo una recopilación de posibles soluciones sin valorarlas. Si hay tiempo, puede incluso pensar en los pros y los contras. Si desea recopilar más ideas, puede incluso realizar los pasos 3 a 5 con más amigos/-as.

### PASO 6:

Esto también depende de usted. Debe hacerse después de un tiempo de reflexión, pensar sobre ello durante unos días o incluso después de haber recopilado la información adicional necesaria. Piense en toda la información que ha obtenido y considere la solución más adecuada para usted. Defina un plan de acción sobre cómo proceder para alcanzar su objetivo. Se adjunta la plantilla.





HISTORIAL ACADÉMICO Y FORMACIÓN

OBLIGACIONES FAMILIARES

A large, empty, light blue-outlined box with a slightly irregular shape, intended for writing about family obligations.A large, empty, light blue-outlined box with a slightly irregular shape, intended for writing about academic and training history.

EXPERIENCIA LABORAL

A large, empty, light blue-outlined box with a slightly irregular shape, intended for writing about work experience.

MI OBJETIVO Y YO

A large, empty, orange-outlined box with a slightly irregular shape, intended for writing about goals and self.

SALUD

A large, empty, light purple-outlined box with a slightly irregular shape, intended for writing about health.

CONDICIONES DE VIDA

A large, empty, light blue-outlined box with a slightly irregular shape, intended for writing about living conditions.

¿ALGO MÁS?

A large, empty, yellow-outlined box with a slightly irregular shape, intended for writing anything else.