

# Conóctete: intereses, competencias y motivaciones

*Antes de venderte a una empresa tienes que saber qué vendes. El autoconocimiento profesional no es un ejercicio de autoayuda: es la materia prima de cualquier decisión de carrera sensata. Quien no sabe qué quiere ni qué se le da bien, acaba aceptando lo primero que llega —y arrepintiéndose.*

---

# Objetivos de la unidad

- Distinguir con precisión los conceptos de interés, competencia, aptitud, actitud y motivación.
- Identificar tus intereses profesionales aplicando el modelo RIASEC de Holland.
- Elaborar un inventario realista de tus competencias técnicas y transversales con evidencias.
- Diferenciar la motivación intrínseca de la extrínseca y reconocer qué te mueve a ti.
- Reconocer tus valores laborales y tu ancla de carrera como criterios de decisión profesional.

---

# Conceptos clave

- **autoconocimiento profesional**
- **intereses profesionales**
- **competencias**
- **aptitudes**
- **actitudes**
- **motivación intrínseca**
- **motivación extrínseca**
- **modelo RIASEC**
- **tipología de Holland**
- **valores laborales**
- **ancla de carrera**

---

# Cinco palabras que no significan lo mismo

- **Interés:** aquello que te atrae, que harías por gusto, sobre lo que te apetece aprender. «*Me interesa el motor*», «*me atrae trabajar con personas*». Responde a la pregunta **¿qué me gusta?**.
- **Aptitud:** tu capacidad o potencial natural para algo, antes incluso de haberlo entrenado. «*Tengo buena visión espacial*», «*se me da bien el cálculo mental*». Responde a **¿para qué tengo facilidad?**.
- **Competencia:** lo que ya sabes hacer de forma demostrable, combinando conocimientos, habilidades y actitudes aplicadas a una tarea real. «*Sé soldar al arco*», «*sé elaborar una factura*». Responde a **¿qué sé hacer?**.
- **Actitud:** tu disposición habitual ante el trabajo y las personas. «*Soy responsable*», «*me cuesta pedir ayuda*». Responde a **¿cómo me comporto?**.
- **Motivación:** la fuerza que te mueve a actuar y a sostener el esfuerzo. Responde a **¿por qué lo hago?**

---

# Tus intereses profesionales: el modelo RIASEC

Para explorar intereses de forma ordenada usaremos el modelo más usado del mundo en orientación profesional: la **tipología de Holland**, también llamada **RIASEC** por las iniciales de sus seis tipos. Lo propuso el psicólogo estadounidense **\*\*John L.**

---

# Tus aptitudes: ocho formas de ser capaz

Los intereses dicen qué te gusta; las **aptitudes** dicen para qué tienes facilidad.

---

# Tus competencias: el inventario con evidencias

Aquí pasamos de lo potencial a lo real. Tus **competencias** son lo que ya sabes hacer, y son la moneda con la que negocias en el mercado laboral.

---

# Tu motivación: por qué haces lo que haces

- **Motivación intrínseca:** haces algo porque la actividad en sí te satisface —te interesa, te reta, te hace sentir competente—. El trabajo es, en parte, su propia recompensa.
- **Motivación extrínseca:** haces algo por una recompensa externa —el sueldo, el reconocimiento, evitar un castigo—. La recompensa está *fuera* de la actividad.

---

# Tus valores laborales y tu ancla de carrera

- **Estabilidad y seguridad** (contrato indefinido, sector sólido).
- **Buen salario** (capacidad económica, progresión retributiva).
- **Conciliación** (horario compatible con tu vida, teletrabajo).
- **Autonomía** (margen para decidir, poco control directo).
- **Servicio o sentido** (sentir que tu trabajo ayuda o aporta).

---

# Cierre: del retrato al proyecto

Al terminar esta unidad deberías tener un **retrato profesional de ti** mucho más nítido que al empezar: qué te interesa (RIASEC), para qué tienes facilidad (aptitudes), qué sabes hacer ya con pruebas (competencias), qué te mueve (motivación) y qué es innegociable para ti (valores y ancla).

---

# Glosario

- **Autoconocimiento profesional:** proceso de reunir información estructurada sobre los propios intereses, aptitudes, competencias, motivaciones y valores con fines de orientación de carrera.
- **Interés:** aquello que atrae a una persona y que haría por gusto. Responde a *¿qué me gusta?*
- **Aptitud:** capacidad o potencial natural para una tarea, anterior al entrenamiento. Responde a *¿para qué tengo facilidad?*
- **Competencia:** combinación de conocimientos, habilidades y actitudes aplicada con éxito a una tarea real y demostrable. Responde a *¿qué sé hacer?*
- **Actitud:** disposición habitual de una persona ante el trabajo y los demás.

---

# Para profundizar

- **Test de orientación RIASEC del SEPE / servicios de empleo.** Por qué encaja: cuestionarios gratuitos basados en Holland para obtener tu código y ocupaciones afines. Buen punto de partida, no una sentencia.
- **TodoFP — Orientación profesional (Ministerio de Educación y FP).** Por qué encaja: portal oficial con herramientas para conectar tu perfil con familias profesionales e itinerarios reales.
- **The puzzle of motivation** — *charla TED de Dan Pink* (2009, subtítulos en español). Por qué encaja: divulga la autonomía, la maestría y el propósito como motores reales del trabajo; conecta directamente con la motivación intrínseca.
- **La teoría de la elección de carrera** — *materiales sobre John L. Holland*. Por qué encaja: explica el modelo RIASEC con más profundidad y muestra cómo se construyen los códigos ocupacionales.
- **Europass — describe tus competencias**. Por qué encaja: marco europeo para

---

# Preguntas para reflexionar

Estas preguntas no tienen una respuesta única. Sirven para debatir en clase o para pensar individualmente al cerrar la unidad:

· [profedeeconomia.es](http://profedeeconomia.es)