

# CONSTRUYE TU MARCA PERSONAL

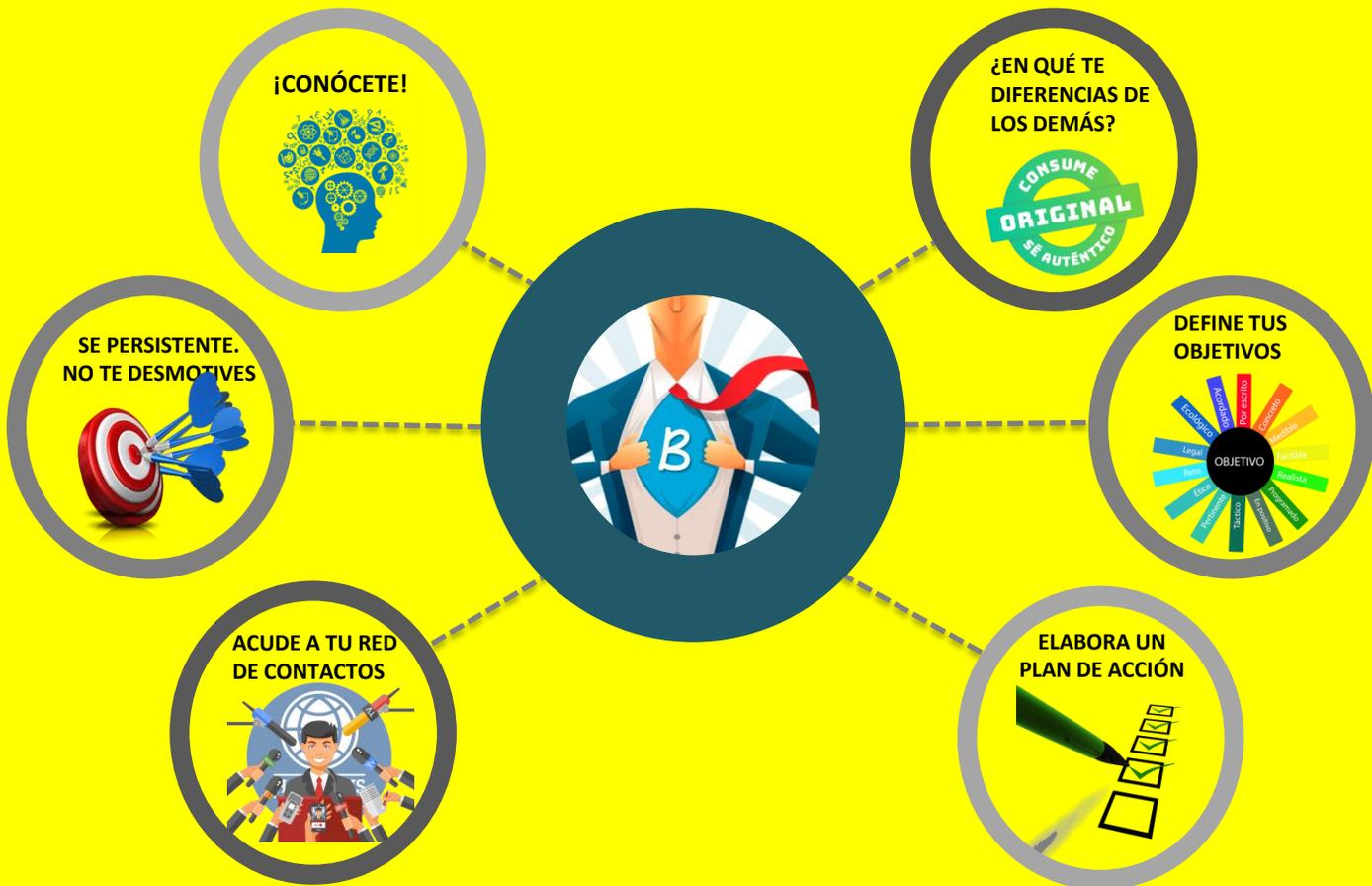


Tu "Marca Personal o Branding Personal (en inglés)" es la manera eficaz de darte a conocer al mundo. Es la manera de dejar una huella positiva que puede reportarte beneficios tan importantes como autoconocimiento, autoestima, confianza, fortaleza y el trabajo o la promoción que estás buscando.



Todas ellas son habilidades y/o competencias apreciadas en la búsqueda de empleo.

## INDICADORES



## MARCA PERSONAL o BRANDING PERSONAL



Disponer De Marca Personal es Convertirte en tu propia Marca Y SABER QUÉ HUELLA QUIERES DEJAR.

En definitiva, es *gestionar tu perfil como si se tratase de una marca*, lo cual implica conocerte: saber cuáles son tus *puntos fuertes* y explotarlos, tus *puntos débiles* para mejorarlos y plantearte unos objetivos a conseguir y pensar como diferenciarte del resto de candidatos y candidatas.



# CONSTRUYE TU MARCA PERSONAL



## INDICADORES



Lo importante es saber cuáles son tus **ATRIBUTOS, FORTALEZAS, HABILIDADES, VALORES Y PASIONES.**

A veces es complicado definirse a uno mismo. En ese caso es recomendable que preguntes a las personas con las que tienes más confianza y que sabes que te dirán la verdad:

¡CONÓCETE!



- Pregúntales qué destacan de ti. (habilidades)
- Pregúntales porqué eres importante para ellos/as. (valores/pasiones)
- Pregúntales también qué críticas te harían o te hacen. (áreas de mejora a trabajar)

Esto te ayudará a conocerte un poco más y saber aquello que la gente piensa de ti que también es más que importante y recomendable

También puedes acudir a un profesional de la orientación profesional o realizar alguno de los test de competencias o personalidad que hay en el mercado.

La Tendencia actual es saber Comunicar aquello que te hace **DIFERENTE Y ESPECIAL.**

SER CONOCIDO YA NO ESTÁ DE MODA.

LA TENDENCIA ACTUAL ES SER CONOCIDO COMO..... “Aquello que tienes y que te diferencia del resto) . Aquí tienes algunos ejemplos:

¿EN QUÉ TE DIFERENCIAS DE LOS DEMÁS?



- Soy un/a Administrativ@ Meticulos@.
- Soy un/a Oficial con habilidades de liderazgo.
- Soy un/a Comercial Ocupado/a en la satisfacción de mis Clientes.
- Soy un/a muy buen/a trabajador/a en equipo.
- Soy un/a líder Resiliente.
- .....



# CONSTRUYE TU MARCA PERSONAL



## INDICADORES



Una de las habilidades o fortalezas de elevada importancia es saber cómo defines y gestionas tus objetivos o los del puesto de trabajo que ocupes o puedas ocupar.

Para ello tienes estos “INGREDIENTES” que harán que tu “RECETA DE OBJETIVOS” tenga un éxito asegurado:

Los **OBJETIVOS** han de ser:

- **CONCRETOS:** Muy definidos. Por ejemplo: un mal objetivo sería “despertarse temprano” porque no está definido. En cambio un objetivo concreto, en este caso sería “despertarse a las 06:30”.
- **MEDIBLES:** ES saber y apuntar cuántas veces vas a hacer el objetivo planteado para asegurarte el conseguirlo. (Por ejemplo: caminar 30’ diarios de lunes a jueves para adquirir buena forma).
- **TEMPORIZADOS:** Durante cuánto tiempo necesitas hacer una tarea para conseguir tu objetivo (¿una semana?, ¿un mes?, ¿un año?, ¿cinco años?).
- **ASUMIBLES Y REALES.** Tienes que hacer aquello que puedas y sepas que vas a hacer con garantías. Lo contrario sería engañarte. No se corre una maratón el primer día sin haber entrenado con anterioridad y de manera responsable.
- **ETICOS.** No puedes perjudicarte ni perjudicar a nadie con tus objetivos. De lo contrario todo lo que has construido no habrá servido.



# CONSTRUYE TU MARCA PERSONAL



## INDICADORES



Elaborar un Plan de Acción no es más que poner por escrito todo aquello que has definido anteriormente. Esto evitará que cuando se presenten dudas u olvidos tendrás una herramienta a la que acudir y revisar. Incluso modificar si es necesario.

## INGREDIENTES:

- Escribe detalladamente todo lo que te has propuesto.
- No seas extremadamente ambicioso. Mejor objetivos pequeños pero conseguibles. Así evitarás la frustración.
- En primer lugar haz aquello que sea urgente.
- Seguidamente ponte a trabajar en aquello que sea importante.
- Elimina todo lo que moleste.
- Trabaja sin desconcentrarte en periodos de 25 minutos sin parar. Descansa 5 minutos y repite esta regla. Tu salud mental, emocional y física te lo agradecerá.
- **IMPORTANTE:** Comunica tu plan de acción a aquellas personas relevantes en tu vida que quieran ver y participar de tus logros. Es mucho más divertido, gratificante y responsable saber que te has responsabilizado y compartes tu labor y vida con alguien más que no seas tu mismo/a.
- **IMPORTANTE:** Cada vez que consigas un objetivo o logro, **RECOMPÉNDATE**. Así, como lo oyes, date un pequeño privilegio como resultado a tu esfuerzo. Puedes celebrarlo con alguien especial o simplemente hacerte un pequeño regalo como recompensa al trabajo realizado.



# CONSTRUYE TU MARCA PERSONAL



## INDICADORES



Acudir a tu red de contactos (amigos, familiares, conocidos, compañeros de trabajo, de aficiones, jefes, orientadores, etc.) mediante reuniones, visitas o a través de medios y herramientas tecnológicas (LinkedIn, Instagram, WhatsApp, Facebook, Youtube, etc) te permitirá un asesoramiento más elaborado y fino desde sus áreas de conocimiento para aportarte valor a tu marca personal.

Te pueden asesorar y poner en contacto con algún profesional o empresa que tú no hubieses tenido en cuenta.

### **ALGUNAS RECOMENDACIONES:**

- Sé honesto, claro y concreto al hacer tus peticiones o describir tu situación actual.
- Reconoce objetivamente y abiertamente sus felicitaciones y/o consejos. Te ayudarán en tu proceso de autoconocimiento.
- Pregúntales cómo definirían tus atributos.
- Pregúntales que creen que deberías mejorar o desarrollar.
- Escoge 5 personas que hagan lo mismo que tú y descubre en qué te diferencias de ellos. Esto será tu valor diferencial.
- Presta cuidadosamente atención a tu imagen. No olvides que aunque sean tus contactos con más o menos familiaridad, tu presencia y aspecto son especialmente relevantes en cualquier momento en el que quieras venderte o mostrar tu marca personal.



# CONSTRUYE TU MARCA PERSONAL



## INDICADORES



Hemos llegado al apartado, quizás, más complicado. En el que tendrás que librar varias batallas con la frustración, la desconfianza o el decaimiento.

Pero como dice el refranero popular, siempre tan sabio, “Roma no se construyó en un día”

SE PERSISTENTE.  
NO TE DESMOTIVES



*“Primero debes saber que la desmotivación y la persistencia nacen de uno/a mismo/a. Nadie ni nada, si lo pensamos correctamente, nos desmotiva o desanima. Si lo piensas con tranquilidad, los cabreos nos los montamos nosotros por pensar a veces de manera no adecuada o saludable.*

*Por ejemplo: si un avión llega tarde es posible que alguien se enfade por alterar sus planes pero también es más que posible que haya alguien con miedo a volar que se alegre porque el avión se ha retrasado y esa puede ser su excusa para no subirse a él. Como ves, aunque es difícil a veces conseguirlo, el avión no tiene la culpa de nuestro enfado y sí la tiene el cómo interpreto yo el evento según mis intereses”.*

## ALGUNOS CONSEJOS:

- Detecta tus miedos y/o temores y elabora una estrategia sencilla para ir avanzando poco a poco. Siempre es necesario mirar hacia adelante pero siendo conscientes de lo que ya hemos conseguido hasta el momento actual. (No es correcto renunciar a unos estudios porque nos falten un par de asignaturas complicadas y que no seamos capaces de ver todas las asignaturas que ya hemos superado).
- Si crees que tus metas no tienen nada que ver con tu situación actual o tu trabajo, analízalas para darles la vuelta o aún mejor: define qué estás aportando a tu entorno porque siempre se aporta algo.
- Obsesionarse con el futuro te hará perder fuerza y ganas en el presente. ¿Y dónde estamos?.
- Tu salud es fundamental para todo lo que hemos tratado. Duerme lo suficiente, descansa, mantén una alimentación saludable, haz algo de ejercicio, practica la relajación. Está demostrado que una vida saludable es sinónimo de claridad y consecución de objetivos.

