



MÓDULO 2: Primero nos presentamos

PON EN PRÁCTICA LO APRENDIDO

Rosa Castilla Ríos

Técnica de Orientación e Inserción Laboral del Centro de Empleo y Prácticas de la Universidad de Granada

1. PON EN PRÁCTICA LO APRENDIDO. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.

Ejercicio 1: La parábola del elefante. Cuento popular

Érase una vez seis hombres sabios que vivían en una pequeña aldea.

Los seis sabios eran ciegos. Un día alguien llevó un elefante a la aldea. Los seis sabios buscaban la manera de saber cómo era un elefante, ya que no lo podían ver.

Ya lo sé, dijo uno de ellos. ¡Palpémoslo! Buena idea, dijeron los demás. Ahora sabremos cómo es un elefante. Así, los seis sabios fueron a "ver" al elefante. El primero palpó una de las grandes orejas del elefante. La tocaba lentamente hacia adelante y hacia atrás. El elefante es como un gran abanico, gritó el primer hombre. El segundo tanteó las patas del elefante. Es como un árbol, exclamó. Ambos estáis equivocados, dijo el tercer hombre. El elefante es como una soga. Éste le había examinado la cola.

Justamente entonces el cuarto hombre que examinaba los finos colmillos, habló: El elefante es como una lanza.

No, no, gritó el quinto hombre. Él es como un alto muro, había estado palpando el costado del elefante. El sexto hombre tenía cogida la trompa del elefante. Estáis todos equivocados, dijo. El elefante es como una serpiente.

No, no, como una soga.

Serpiente.

Un muro.

Estáis equivocados.

Estoy en lo cierto.





Los seis hombres se enzarzaron en una interminable discusión durante horas sin ponerse de acuerdo sobre cómo era el elefante.

Reflexiona y comenta la lectura buscando ejemplos de tu día a día. ¿Cuántas veces te ha pasado estar hablando de lo mismo y no estar entendiéndote con el otro? ¿Qué se puede hacer para que esto no suceda?

<https://www.youtube.com/watch?v=iKEkwMR8cFQ>

Ejercicio 2: Técnicas de escucha activa

No estamos acostumbrados a escuchar activamente a las personas, pensamos que sólo por estar presente y oír lo que nos dicen es suficiente, pero no es así. La capacidad de escucha requiere mayor esfuerzo; implica entender, comprender e interpretar el mensaje, pero también que entendemos los sentimientos, ideas o pensamientos que tienen cabida en la comunicación.

- ***Algunos ejercicios para desarrollar nuestra capacidad de escucha.***

- 1.- **No juzgues**, cuando alguien te esté diciendo algo escúchalo con atención y evita juzgarlo. La persona que te está contando te habla sobre lo que siente o cómo percibe su experiencia, y probablemente no se parecerá en nada a la forma en que tú lo harías o lo sentirías.
- 2.- **Evita dar consejos**, la mayoría de los casos la persona que te cuenta lo único que necesita es que la escuchen. Si no te los piden evita dar consejos.
- 3.- **No interrumpas**, salvo que sea importante o necesitas que te repita alguna cuestión que no entendiste.
- 4.- **Presta atención a los detalles y hazlo saber**, menciona algún detalle que te dijese en otra ocasión, aumentará su confianza en ti para seguir con su relato, y se sentirá más valorado/a.
- 5.- **Parfrasear**, repite algunas frases de lo que te cuentan para indicar que estás escuchando, o para asegurarte que lo estás entendiendo.

- ***Ejercicios para mejorar tu capacidad de escucha.***

<https://habilidadsocial.com/escucha-activa/>



Ejercicio 3: Evalúa tu asertividad

Busca en Internet cuestionarios que midan la **asertividad** y trata de hacer alguno de ellos, muchos son autocorregibles en la propia página. Esto te ayudará a identificar diferentes situaciones asertivas. Indica las webs que has encontrado y realiza una reflexión sobre el resultado que has obtenido.

- <https://www.psycoactiva.com/test/test-de-asertividad-de-rathus.htm>
- <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/test-eres-asertivo-11246>

Poniendo en práctica tu asertividad:

- <https://psicologia-estrategica.com/poniendo-practica-la-asertividad/>

Ejercicio 4: Evalúa tu empatía

Busca en Internet cuestionarios que midan la empatía y trata de hacer alguno de ellos, muchos son autocorregibles en la propia página. Esto te ayudará a identificar diferentes situaciones empáticas. Indica las webs que has encontrado y realiza una reflexión sobre el resultado que has obtenido.

- <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/test-de-empatia>
- <https://www.areahumana.es/empatia/#Cul-es-tu-nivel-de-empata>

Ejercicios para mejorar tu empatía:

<https://habilidadsocial.com/ejercicios-de-empatia/>



2. PON EN PRÁCTICA LO APRENDIDO. HERRAMIENTAS DE BÚSQUEDA DE EMPLEO

Estas actividades pueden serte de gran ayuda para la adecuada asimilación de este tema.

Ejercicio 1: Elabora tu red de contactos.

Cualquier persona que conoces podrá formar parte de esta red, amigos, compañeros de trabajo, compañeros de facultad, profesores....

Ejercicio 2: elabora un guion de *elevator pitch*.

Esta plantilla te podría ayudar.

Hola, mi nombre es _____ soy (título, profesión, ocupación...)

Me dedico a... _____ (público objetivo)

Para ello ofrezco, pongo a su disposición _____ (experiencia y Formación)

Realizo, sé hacer, soluciono _____ (herramientas, soluciones)

A través de _____ (producto, servicios)

Puede ponerte en contacto conmigo en _____ (nº tel, web)

Ejercicio 3: Prepara un guion para tus llamadas de teléfono

RECOMENDACIONES

- Prepara lo que vas a decir (notas).
- Intenta conocer el nombre de la persona con la que te gustaría contactar, hablar y/o el personal que te vaya a atender. Preséntate y pregunta con quién hablas.
- Se positivo/a y firme
- Se cortés pero breve.
- No llames a horas punta.
- No utilices términos como “es personal”, “es importante”.
- Procura tener preparadas respuestas a las preguntas habituales sobre tu *currículum vitae* y respuestas a contestaciones sin salida (“no necesitamos personal”, “diríjase a otro departamento”,...).
- Procura obtener más información de la empresa y/o puesto de trabajo.
- Ten a mano tu agenda para hacer constar los aspectos más interesantes de la conversación y anotar posibles citas.
- Si ves que no existe ninguna posibilidad, no insistas.



Ejercicio 4: Carta de presentación

Piensa en una empresa a la que te gustaría enviar tu CV y realiza una carta de presentación dirigida a ella.

Ejercicio 5: Ten a mano tu agenda de búsqueda de empleo

Recuerda anotar cualquier cuestión relevante para seguir con éxito tu proceso de búsqueda de empleo. Ejemplo de Agenda.

Fecha	Empresa o entidad	Dirección-teléfono	Puesto	Persona de contacto	Resultado