



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2014/2015

Convocatoria Septiembre

Modalidad: Propuesta de Intervención

Título: Propuesta de intervención para el fomento de habilidades sociales en desempleados adultos.

Autor: Ángela Martínez Vera

Tutora: Virtudes Pérez Jover

Elche a 10 de Septiembre de 2015

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	4
3. OBJETIVOS.....	7
4. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN.....	7
4.1. Evaluación de necesidades.....	7
4.2. Participantes.....	8
4.3. Descripción de la intervención.....	9
4.4. Temporalización.....	12
4.5. Descripción de las sesiones.....	12
I. Objetivo	
II. Duración	
III. Materiales	
IV. Desarrollo de la actividad	
5. CONCLUSIONES.....	21
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	23
Figura 1.....	14
Figura 2.....	17
ANEXO 1.....	27
ANEXO 2.....	29
ANEXO 3.....	32
ANEXO 4.....	33
ANEXO 5.....	34

RESUMEN

El desempleo actualmente es un problema muy acusado, principalmente ente los mayores de 30 años. Uno de los elementos para ayudar a los desempleados a incorporarse al mundo laboral es el desarrollo de las habilidades sociales. Por ello el presente trabajo tiene de cómo objetivo diseñar una propuesta para incrementar las habilidades sociales en personas mayores de 30 años que se encuentran en situación de desempleo. Los resultados esperados son el aumento de las habilidades sociales en general y más concretamente en las siguientes: presentación, escucha activa, inicio, mantenimiento y finalización de conversaciones, resolver el miedo, establecimiento de objetivos, toma de decisiones y lenguaje no verbal.

Palabras clave: trabajo, desempleo, habilidades sociales, adultos, desempleados.



INTRODUCCIÓN

El trabajo ocupa un lugar prioritario en la vida de las personas, lo que se traduce tanto a nivel individual como en la relación del individuo con la familia y la sociedad. Es tal su influencia, que se manifiesta en el descubrimiento de la identidad de una persona, en el estatus que ocupa en la sociedad, en los niveles remunerativos y en las satisfacciones psicológicas (Rodríguez, 1998).

Según Etzioni (1995), el trabajo cumple una serie de funciones importantes para las personas además de la económica, ya que sus evaluaciones del trabajo se basan, al menos, en otros dos factores fundamentales: los niveles de satisfacción obtenida y los valores que sustentan sus acciones.

El trabajo, aparte de permitir una supervivencia, otorga un significado a la vida y es una de las dimensiones centrales que posibilita la integración y participación en la sociedad. Posee la función de proporcionar una identidad personal y social a los individuos (Agulló 1998).

Los beneficios económicos y no económicos que proporciona el empleo contribuyen al bienestar psicológico de las personas. Por lo que carecer de un trabajo, es decir, encontrarse en la situación de desempleo afecta a la estructura organizativa de la sociedad, pero también a aquellas personas que sufren en formas específicas sus consecuencias (Álvaro, 1992).

Al hablar de la ausencia de un trabajo, cabe diferenciar, como hacen Piqueras y Rodríguez (1997) entre paro y desempleo. Para los autores, la palabra, “parado”, se asocia a una persona que ha finalizado su actividad laboral. Por el contrario, describen el término “desempleo” con un matiz de actuación, pero restringido al ámbito de búsqueda de empleo, de demandárselo al sistema, lo que le sitúa en un buscador activo de empleo. En el presente trabajo nos centraremos en el término desempleo.

El desempleo alude a la falta de trabajo de todo sujeto que forma parte de la población activa, es decir, que está en edad de trabajar, pero que no logra conseguir un empleo pese a la disposición de querer tenerlo.

Encontrarse en esta situación afecta en mayor o menor medida psicológicamente a las personas. Turner y Turner (2004) observaron que el impacto emocional del desempleo es mayor en aquellos colectivos con mayores dificultades de inserción, además (Alaluf, 2005), existe una mayor vulnerabilidad ante el desempleo cuando se trata de trabajadores con una “aptitud reducida”, trabajadores sin formación y empleados ocupados en sectores con dificultades.

El género, la edad, el apoyo social, el grado de implicación en el trabajo o la duración del desempleo son algunas de las variables que dan significado al impacto diferencial del desempleo (Garrido, 2006).

Centrándonos en la edad, se reafirma como uno de los condicionantes más importantes a la hora de acceder al empleo (Torregrosa, 1989). Para las personas mayores de 30 años la permanencia y duración del desempleo se torna como una realidad más que probable en su vida laboral. Después de 3 años en desempleo, el 50% de los mayores de 30 años tienen más probabilidades de permanecer en situación de no ocupados que de trabajar (Piqueras, Rodríguez y Rueda, 2008).

Investigaciones como la de Izquierdo (2005) e Izquierdo y Alonso (2010) han tratado de analizar las actitudes hacia el trabajo en desempleados mayores de 45 años, rango en el que a pesar de la importancia, existe un escaso número de investigaciones en comparación con otras etapas del ciclo vital (Izquierdo 2008; Izquierdo y Hernández 2011; Izquierdo, Hernández y Maquilón 2010) pero los resultados ponen de manifiesto que las variables mediadoras afectan de forma generalizada a las personas que se encuentran sin trabajo.

Los estudios sobre las consecuencias psicológicas que acarrea el desempleo en las personas trae a la identificación por parte de Eby y Bucj (1994) de la prevalencia de una serie de factores intrínsecos (psicológicos): la percepción de las causas, el comportamiento en el mercado laboral o las actitudes hacia el trabajo, como determinantes en la búsqueda de empleo, por encima de los propiamente económicos.

Las investigaciones realizadas alegan que el impacto de la pérdida de empleo, afecta rápidamente a la salud mental, que el deterioro va aumentando hasta un punto cuyo máximo se sitúa entre los tres y los seis meses y que este hecho es más marcado entre los desempleados de mediana edad. El rápido deterioro de la salud mental se puede explicar por la pérdida brusca de aportes psicosociales, como la disponibilidad económica, la seguridad física, la pérdida de habilidades laborales, la imposibilidad de predecir y planificar el futuro y la pérdida de una posición social valorada (Warr ,1987).

Asimismo, en mayores de 45 años, se incrementan los efectos de la duración de no encontrar trabajo provocada, en muchas ocasiones, por el desajuste entre la formación y los cambios tecnológicos (Olechnowicz, 2005). La formación para el empleo se convierte en una alternativa para la adquisición de las nuevas competencias profesionales requeridas por el mercado laboral. Stenberg (2005) encuentra una significación entre la duración del desempleo y una baja participación en programas de formación. De esta forma, el desempleo se convierte en un impedimento importante para alcanzar una completa integración en la sociedad (Kieselbach, 2003).

Por otro lado y además de la afirmación de Montilla (2004) de que aquellas personas con un alto nivel de disposición interna hacia la acción de búsqueda de empleo pondrán en marcha más conductas y encontrarán trabajo antes que aquellas otras con niveles de disposición medios o bajos, encontramos que la experiencia de muchos psicólogos, en diferentes países y épocas, sugiere que las habilidades de búsqueda de empleo pueden aprenderse (Fernández y Aramburu-Zabala, 1993; 1997; Issacson y Brown, 1993). Es por ello que muchos investigadores y profesionales están prestando cada vez más atención a las intervenciones diseñadas para ayudar a las personas a encontrar trabajo. (Saks, Brown y Lent, 2005; Wanberg, 2012).

Y es que buscar un puesto en el mercado laboral no implica únicamente tener habilidades de búsqueda de empleo o dicho de otro modo, recursos técnicos. Donoso (2000), los describe como los recursos que tiene el sujeto para la inserción y tales son: el saber realizar un currículum o una carta de presentación, la realización de una entrevista, el rellenar formularios o el pase de pruebas psicotécnicas. Además podemos añadir el estar inscrito a numerosos portales de empleo o conseguir ser el primero en localizar ofertas de trabajo.

Siguiendo con la investigación realizada por Donoso (2000), dicha autora encuentra que la mayoría de las veces se ha limitado a diagnosticar el nivel de percepción que tienen los sujetos sobre el dominio de los recursos técnicos y no sobre el nivel exacto de ejecución y destreza de ellos. Es por ello que se necesitarán habilidades sociales para entregar un currículum habilidosamente, mantener conversaciones adecuadas con el personal encargado de seleccionar candidato/s en las empresas, realizar una entrevista o pasar pruebas psicotécnicas exitosamente, saber reaccionar ante un no, aceptar pasos a seguir en un proceso de selección o saber actuar ante situaciones ambiguas que pueda surgir durante el proceso de encontrar un empleo.

Definimos las habilidades sociales como: “Un conjunto de conductas identificables, aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente” (Kelly, 1982). O también como “El grado en que una persona se puede comunicar con los demás de manera que satisfaga los propios derechos, necesidades, placeres u obligaciones hasta un grado razonable sin dañar los derechos, necesidades, placeres, u obligaciones similares de la otra persona y comparta estos derechos, etc. con los demás en un intercambio libre y abierto” (Phillips, 1978).

La exposición a una búsqueda activa de empleo, implica por tanto, situaciones nuevas o situaciones vividas hace un largo período de tiempo que pueden resultar difíciles. Carecer de habilidades sociales supone una mayor aparición de la ansiedad ante tales, por ello, contar con habilidades sociales facilita la relación con los demás, la comunicación emocional y la resolución de problemas. Por tanto, la finalidad de este programa de intervención es:

ampliar la frecuencia y/o mejorar las habilidades sociales ya aprendidas pero deficitarias, enseñar habilidades sociales nuevas y significativas ayudará a una mejor búsqueda de empleo la cual aumente las probabilidades de encontrar un trabajo y aminore el impacto negativo en la disposición, conducta y motivación a la hora de buscar empleo. Dado que la edad es uno de los determinantes asociados al desempleo, destinaremos el programa a personas no activas laboralmente mayores de 30 años la cuales serán consideradas adultas.

OBJETIVOS

Diseñar un programa de intervención para fomentar las habilidades sociales en personas adultas desempleadas.

EVALUACIÓN DE NECESIDADES

De Pablo (1996), defiende que la consecución de un empleo tiene que ver con varios factores. Por un lado, con los factores externos como: la situación económica y política, el tejido industrial, el mercado de trabajo, el sistema productivo, la confianza en la inversión o el empresariado entre otros y por otro lado y simultáneamente, existen una serie de factores internos que mejoran las posibilidades de inserción de los desempleados las cuales serían: la atribución adecuada de las causas de la situación de desocupado, el estilo de afrontamiento y habilidades utilizadas, el autoconcepto personal y profesional hacia el desempeño laboral y la disponibilidad ante los requerimientos del mercado de trabajo.

Asimismo y desde la Organización Internacional del Trabajo, definen que la empleabilidad, es decir, conseguir y conservar un empleo, integra una serie de; aptitudes analíticas (pensar y razonar, tomar decisiones, solucionar problemas, comprensión de situaciones, procesar información y saber aprender), cualidades personales (responsabilidad, autoestima, sociabilidad, gestión personal, integridad y honestidad) y habilidades básicas (lectura, redacción, aritmética, matemáticas, expresión y capacidad de escuchar) adquiriéndose éstas en las etapas formativas prelaborales: sistema educativo, familia y entorno social.

De los factores citados previamente, consideramos de gran interés todos los relacionados con las habilidades sociales y es que, el camino de aprendizaje de habilidades sociales Del Prette y Del Prette (2013) lo definen como un proceso que ocurre de manera "innata" por medio de las interacciones sociales cotidianas a lo largo de la vida. En la infancia y adolescencia, las prácticas educativas de la familia y de la escuela, junto con la experiencia de convivencia con los iguales, son las principales condiciones para la adquisición y

desarrollo de estas habilidades. Sin embargo, cuando esas prácticas no son favorables, pueden desencadenar un déficit de las mismas, problemas conductuales y trastornos psicológicos, que impactan negativamente sobre las relaciones interpersonales y, por lo tanto, sobre la calidad de vida y salud de las personas.

Dicho de otro modo, si una persona no sabe comportarse de forma habilidosa con los demás, deberá de aprender a hacerlo para que su relación sea exitosa, a pesar de que en algunas situaciones, el sujeto se siente bloqueado, ansioso o presente una necesidad imperiosa de evitar esa situación incómoda para él. En cualquier caso, se romperá la relación que se iba a establecer y como consecuencia no existirá ningún tipo de relación interpersonal ni de comportamiento. Lo que lleva a resaltar, que la existencia o aparición de una serie de trastornos psicológicos que pueda sufrir el ser humano a lo largo de su vida (depresión, ansiedad,...) hace que sea imprescindible el aprendizaje de habilidades sociales para afrontar estas situaciones, que en nuestro caso es la ausencia de empleo.

Es por ello que los factores psicológicos son de suma relevancia para comprender la situación de desempleo que puede atravesar una persona. Encontrar trabajo cuenta no solo con variables de tipo demográficas como la edad, el sexo, los estudios etc. sino también con habilidad para planificar la búsqueda, habilidades sociales para enfrentarse a situaciones nuevas, destreza para afrontar una entrevista, motivación de búsqueda de empleo o capacidad para resistir las frustraciones inherentes a una búsqueda infructuosa (Piqueras, Rodríguez, Rueda, 2008).

El hecho de que tales habilidades o recursos se vean afectados y por consiguiente puedan aprenderse, es el motivo principal de la realización de esta intervención cuyo fin es solventar la carencia de habilidades sociales en la medida de lo posible para hacer más funcional una búsqueda de empleo aumentando la ocupabilidad de los desempleados.

PARTICIPANTES

Población Diana

Las personas destinatarias directas a las que va dirigido este programa son desempleados mayores de 30 años cuya situación de desempleo supere los tres años de duración consecutivos, es decir, que lleven más de ese tiempo sin encontrar un empleo ya sea temporal de horas o días o un poco más prolongado, de varios meses. Tendrán prioridad aquellos con un nivel de estudios bajo-medio (graduado escolar, graduado en E.S.O, Bachillerato y ciclos medios) frente a otros cuyo nivel de estudios sea alto (ciclos superiores,

licenciaturas, diplomaturas y grados). Deben de ser residentes en la localidad de Elche para que puedan desplazarse sin que les suponga ningún o el mínimo gasto económico.

Localización física

Se llevará a cabo en el aula 3 del centro social Altabix-Universidad situado en la localidad de Elche cuya dirección es C/ Avenida Jubalcoy nº 34.

Aforo

El programa está destinado a un número máximo de personas para poder prestar mayor atención individual a cada una de ellas.

El curso se ofertará en anuncios a través de carteles ubicados en las cinco oficinas del paro más cercanas al barrio de Altabix, Elche, y todos los centros sociales de la localidad. Las personas que estén interesadas en realizarlo deberán cumplimentar una inscripción en papel en el mismo centro social donde va a ser desarrollado (ver anexo 1).

DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

La intervención va a consistir en dos estrategias diferenciadas, pese a que el objetivo principal es la mejora de las habilidades sociales, paralelamente se les mostrará nuevos canales de búsqueda de empleo así como se les animará a que se den de alta insertando sus curriculum en portales de empleo y se les enseñará a que sepan establecer objetivos personales.

Así pues el desarrollo del curso se llevará a cabo en sesiones matutinas de entre una hora y media, dos horas de duración. Seguirá una línea de aprendizaje continuo desde el primer hasta el último día del taller, cuya planificación está destinada a la consecución de las habilidades sociales establecidas, integrando desde las más sencillas a las más complejas. En cada una de las sesiones se hará más hincapié en trabajar las competencias sociales programadas para la sesión y éstas irán aumentando de dificultad una vez que el grupo las tenga dominadas, es decir, se empezará por adquirir la habilidad de presentarse, luego escucha activa, iniciar una conversación...hasta que finalmente logren integrar todas a la vez. Asimismo a través de rotaciones aleatorias, es decir, habilidades ya dominadas por el sujeto, se seguirán manteniendo las ya aprendidas.

Cada sesión contará con una parte teórica donde se explicarán conceptos, se harán aclaraciones así como se darán pasos a seguir a la hora de realizar ciertas actividades y una parte más práctica que amenice el aprendizaje de los asistentes con ejercicios de role playing, coloquios grupales, expresión de opiniones o ejercicios individuales. Todo ello para

evitar agotamiento mental o frustraciones ante el procesamiento de información nueva y puedan aprender de manera más ágil y eficaz. Además, con la finalidad de mantener la conducta de aprendizaje de una sesión a otra, ya que las separa una semana de tiempo, se mandarían tareas para casa. Tareas en las que el sujeto se verá más implicado en el curso y con la necesidad de ir cubriendo objetivos, que en este caso serían la realización de las mismas.

A su vez y con el fin de, por una parte saber y evaluar si los conocimientos adquiridos les han servido de ayuda para encontrar un empleo y comprobar cuántos de los asistentes han obtenido un trabajo y a través de que medio lo han conseguido y por otra parte, reforzar las habilidades sociales más complejas de aprender y de llevar a cabo en aquellos que no hayan encontrado un empleo, se harán tres sesiones de seguimiento. Una a los tres meses, otra a los seis y otra al año de la finalización del curso.

Se trabajarán las destrezas sociales de presentarse para ser educados, darnos a conocer o para poder introducirnos en cualquier conversación/situación tanto en una empresa nueva donde ofertan un puesto de trabajo y queremos dejar nuestro currículum como si nos sorprenden en una entrevista de trabajo con una dinámica de grupo además de otras situaciones cotidianas. La presentación es el primer paso para iniciar una relación interpersonal. La escucha activa para empatizar y comprender a las partes implicadas en una conversación, una discusión o una situación. Saber escuchar es saber dar sentido a lo que se oye y tener la capacidad de poder ponerse en el lugar de la otra persona. Es una habilidad muy valiosa para todo tipo de situaciones. Escuchar y entender lo que un entrevistador te dice o los pasos a seguir que te indica el personal de una empresa de trabajo para poder formar parte de ella, son ejemplos donde la escucha activa será la principal protagonista. Iniciar una conversación para tomar parte en diferentes momentos, contar lo que nos gusta, lo que queremos decir/expressar o conocer a gente nueva. Mantener una conversación nos ayuda a conocer temas que nos interesen, alcanzar objetivos en relación a la charla establecida, sentirnos cómodos y dar a conocer cómo somos. Terminar una conversación sirve para saber dejar una interacción de manera positiva para, que futuras mediaciones transcurran correctamente. Este conjunto de habilidades relacionado con las conversaciones nos será de gran ayuda para mostrar que poseemos confianza en nosotros mismos, que tenemos claro lo que queremos, y mostraremos mejor nuestra manera de ser y nuestros puntos fuertes para depositar una imagen positiva en el/los interlocutor/es. Resolver el miedo de enfrentarse a buscar empleo es otro punto a trabajar. Tener inseguridad en cómo hacer las cosas, en saber o no hacerlas bien genera miedo que aumenta según se incrementa nuestro tiempo en desempleo. Por ello, con las actividades programadas el individuo podrá eliminar ese miedo de hablar con desconocidos, de hablar de su situación/aspiraciones consiguiendo con ello seguridad en sí mismo para poder

enfrentarse a las posibles presentaciones, entrevistas de trabajo etc. Establecer objetivos y tomar una decisión son fundamentales a la hora de saber qué quiero, qué haré y cómo haré para conseguirlo. Muchos desempleados se sumergen en una desesperación que les hace incluso inscribirse en ofertas de trabajo no ajustadas a su perfil, por ejemplo: se precisa un jardinero con 2 años de experiencia y título de experto, la persona en paro que es carnicero de profesión y nunca ha trabajado en jardinería piensa que esta tan mal que le igual y envía su candidatura. Esta acción demostraría que no tiene claro que quiere y prueba por suerte sin ser consciente de la realidad, por eso es muy importante que aprendan a saber cuáles son sus objetivos y puedan tomar decisiones correctas, que siguiendo con el ejemplo serían no enviar el currículum ya que no cumple los requisitos para el puesto. Por último, se trabajará el lenguaje no verbal, ya que con él estamos diciendo muchas cosas sin emplear la palabra. Se aprenderán posturas y gestos que expresen buena comunicación y refuercen las demás habilidades sociales.

El curso tendrá lugar en un centro social de la zona Altavix en Elche el cual cuenta con una ubicación sencilla y de fácil acceso tanto para desplazarse en coche (aparcamiento rápido), en autobús (línea directa desde más la mitad de la ciudad), en bicicleta (carril bici) o caminando. Todas las clases se impartirán en la misma aula, ya que posee las características necesarias (amplia, luminosa, confortable, con sillas, mesas y proyector) y porque es la más adecuada por dichas razones de ubicación y contenido. Los materiales necesarios, bolígrafos, folios o incluso las presentaciones en power point que se utilicen por parte del profesional que impartirá las sesiones, serán proporcionados a los asistentes. El profesional implicado en cada una de las sesiones será una psicóloga.

El cuestionario utilizado para la evaluación pre y post de las habilidades sociales será la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de E. Gismero (2000). Es una escala que evalúa conducta asertiva y habilidades sociales tanto en adolescentes como en adultos. Se compone de 33 ítems que se contestan a través de una escala Likert que abarca desde “No me identifico en absoluto; la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría” (A) a “Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos” (D). Los resultados se relacionan con que a mayor puntuación global, más habilidades sociales y capacidad de aserción posee el sujeto evaluado.

Dispone de 6 factores aislados: 1) autoexpresión en situaciones sociales, 2) defensa de los propios derechos como consumidor, 3) expresión de enfado o disconformidad, 4) decir no y cortar interacciones, 5) hacer peticiones, y 6) iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Además, se ha constatado que presenta una alta consistencia interna y adecuada validez convergente (Gismero, 2000).

Pensamos que por su sencillez, su contenido, la brevedad de tiempo que se emplea en contestarlo (15 minutos aproximadamente), la aplicación a nivel individual y la rápida corrección del mismo, es el más adecuado para nuestra intervención.

TEMPORALIZACIÓN

El presente programa se mueve por el interés de fomentar las habilidades sociales necesarias en los adultos desempleados. Consta con 7 sesiones continuas distribuidas en siete semanas. La duración de cada una de ella es de una hora y media. Serán sesiones semanales, empezará el martes día 29 de septiembre y finalizará el 10 de noviembre de 2015. Se establecerán 3 sesiones más de seguimiento. Una a los tres meses, otra a los seis y otra al año.

DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

PRIMERA SESIÓN

-Día: 29 de septiembre de 2015 de 10:00 a 11:30 horas.

-Lugar: Centro Social Altabix - Universidad

-Duración: 1,5 horas

-Objetivo: Conocer a los asistentes y explicar la finalidad del taller. Habilidades sociales (HHSS) a trabajar: presentación, resolver el miedo, escucha activa, iniciar una conversación.

-Materiales: Cuestionarios de pre-evaluación individual, proyector y ordenador portátil.

-Desarrollo de la actividad: Se iniciará el curso y la sesión con una presentación en la que cada uno de los participantes de a conocer su situación actual, así como la presentación de la psicóloga que lo impartirá. A continuación, cada uno de ellos deberá de explicarle al resto del grupo porqué quiere realizar el taller y podrán preguntarse cosas entre ellos. Una vez todos presentados, la profesional explicará la importancia de las habilidades sociales en nuestra vida, tanto a nivel personal como a nivel profesional. Lo hará utilizando ejemplos cotidianos a través de un role playing ejecutado entre ella y miembros del grupo escogidos al azar (ver anexo 2).

Finalizado el role playing y la justificación de porqué es importante el uso de habilidades sociales, se le entregará un cuestionario a cada uno donde se recogerán de manera breve datos personales (para contrastarlos o en su caso, actualizarlo si fuera necesario de los que

se rellenaron en la hoja de inscripción primera) así como el cuestionario de pre-evaluación de las habilidades sociales, (EHS).

Se firmará una hoja de firmas y se dará finalizada la sesión.

SEGUNDA SESIÓN

-Día: 6 de octubre de 2015 de 10:00 a 11:30 horas.

-Lugar: Centro Social Altabix - Universidad

-Duración: 1,5 horas

-Objetivo: Clarificar conceptos relacionados con el mundo laboral, ser consciente de la situación actual del empleo en España, recordar qué eran las habilidades sociales y saber cuándo utilizarlas. Habilidades sociales (HHSS) a trabajar: escucha activa.

-Materiales: Bolígrafos, proyector y ordenador portátil.

-Desarrollo de la actividad: Se aclararán términos tales como:

“Parado”: se asocia a una persona que ha finalizado su actividad laboral.

“Desempleo”: falta de trabajo de todo sujeto que forma parte de la población activa, es decir, que está en edad de trabajar, pero que no logra conseguir un empleo pese a la disposición de querer tenerlo.

“Búsqueda activa de empleo”: acciones que realiza una persona desempleada para encontrar trabajo por medio de un proceso activo, planificado y sistemático.

“Habilidades Sociales”: Un conjunto de conductas identificables, aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente.

Dando lugar a un turno de dudas o preguntas por si hubiera más términos desconocidos. Seguidamente se dará paso a informar de la situación actual del desempleo en España la cual muestra el gráfico 1 procedente de la Oficina Europea de Estadística.

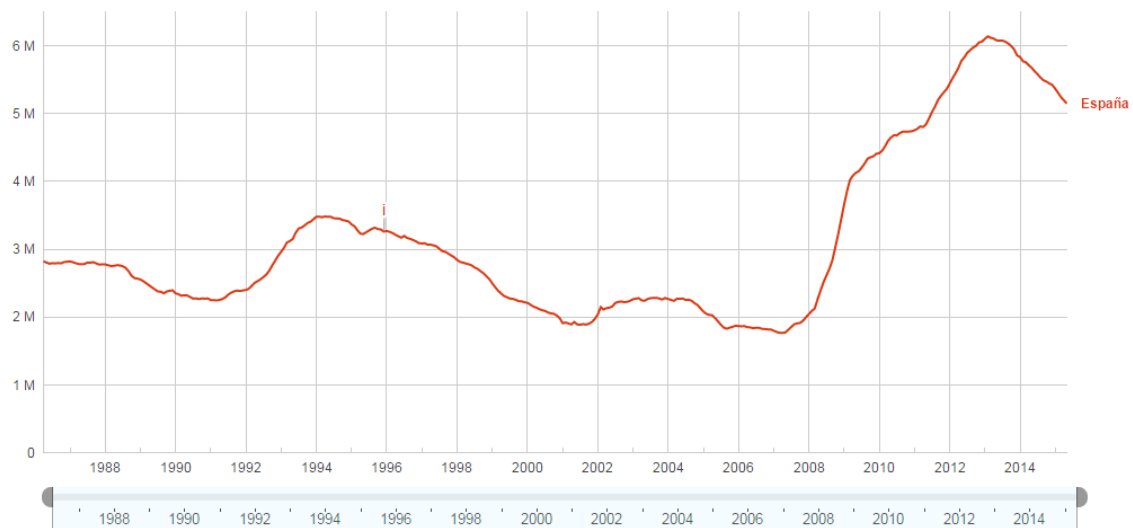


Figura 1. Desempleo en España en personas de 25 a 74 años.

Tal y como muestra el gráfico 1, en España, con fecha de actualización el 27 de julio de 2015, y en personas de 25 a 74 años, hay 4,387 millones de desempleados. El gráfico se expondrá en el proyector para hacer un breve recorrido de cómo ha ido aumentando y disminuyendo la tasa de desempleados en nuestro País y ser realista de la situación en la que nos encontramos.

La finalidad de la exposición a estos datos es deshacer o eliminar en mayor medida la posible “culpabilidad” que puedan tener por el hecho de no tener un trabajo. Es decir, hacer saber que estar en desempleo no depende únicamente de factores internos (en nuestro caso, éstos son las habilidades sociales), sino también de los externos (gráfico 1) y que en el taller se hará lo posible por que aprendan a manejar de manera adecuada los factores internos nombrados anteriormente.

Seguidamente, se explicarán las habilidades que se van a trabajar (ver anexo 3).

Cada asistente deberá firmar la hoja de asistencia y se acabará la sesión.

TERCERA SESIÓN

-Día: 13 de octubre de 2015 de 10:00 a 11:30 horas.

-Lugar: Centro Social Altabix - Universidad

-Duración: 1,5 horas

-Objetivo: Conocer el perfil de trabajo, los objetivos y las aspiraciones de cada asistente. Explicar los métodos de búsqueda de candidatos y los de buscar trabajo. Averiguar portales

de empleo. Habilidades sociales (HHSS) a trabajar: escucha activa, presentarse, iniciar una conversación, mantenerla y finalizarla, resolver el miedo y establecer objetivos.

-Materiales: Bolígrafos, hojas en blanco, proyector y ordenador portátil.

-Desarrollo de la actividad: En esta tercera sesión, para tomar conciencia, tanto el profesional como la persona misma, del perfil de trabajo, de los objetivos y las aspiraciones con las que cuenta cada desempleado, cada uno de ellos deberá de anotar y rellenar según criterios personales en un folio los siguientes apartados:

Profesión / Objetivos profesionales/laborales / Aspiraciones/metás

Una vez hecha la actividad, saldrán en parejas de dos, o de tres en el caso de ser impares, y deberán realizar un role playing de dos personas que dialogan en sobre su vida laboral/profesional. Dicho empezará con una presentación de ambos y donde uno de ellos deberá iniciar la conversación y los dos o tres, harán por mantenerla y finalizarla hasta que cada uno de los “personajes” haya informado al resto de los apartados nombrados anteriormente (profesión, objetivos profesionales/laborales y aspiraciones/metás).

Con ello se fomentará el miedo a hablar con desconocidos, el miedo a hablar de la situación personal de cada uno, presentarse, iniciar, mantener y finalizar conversaciones, saber escuchar y la confianza en uno mismo.

Una vez acabado el role playing, se pasará a explicar los métodos de búsqueda de candidatos actuales que utilizan las empresas así como de todas las formas que hay de buscar trabajo. Es decir, lo que nosotros podemos hacer y lo que las empresas pueden hacer.

Las empresas a la hora de buscar candidatos recurren a diferentes vías según la empresa, aquí se detallarán los modos a nivel genérico teniendo en cuenta que no todas cuentan con estos métodos:

-Recogida de currículum (CV) en mano o por internet dentro de la misma empresa.

-Mediante páginas de perfiles profesionales donde cada usuario describe su perfil y la empresa puede buscarte según filtros de búsqueda (por ejemplo, LinkedIn).

-A través de terceras personas, cuando alguien cercano a la empresa recomienda a otro profesional.

-Desde portales de empleo o empresas de trabajo temporal (ETT) donde éstas publican las ofertas de trabajo que la empresa cliente les redacta y a partir de ahí tienen numerosos candidatos donde poder reclutar al adecuado.

Las formas de buscar trabajo que tienen las personas desempleadas son:

- Entregando su CV personal a empresas que recojan éste en mano.
- Registrándose en portales de empleo y ETT's y estar informado de las ofertas publicadas que se pueden ajustar a su perfil.
- Mediante terceras personas, que informen a éste de un puesto vacante.
- Oficinas del paro.

Una vez dada la información, se les mandará para casa la siguiente tarea: Investigar sobre los portales de búsqueda de empleo y ETT's dónde poder registrar una candidatura. Todo lo que encuentren deberán de traerlo aprendido, es decir, deberán de saber contarnos lo que han buscado.

Seguidamente se pasará la hoja de firmas y habrá finalizado la sesión.

CUARTA SESIÓN

- Día: 20 de octubre de 2015 de 10:00 a 11:30 horas.
- Lugar: Centro Social Altabix - Universidad Miguel Hernández
- Duración: 1,5 horas
- Objetivo: Dar a conocer tu CV. Habilidades sociales (HHSS) a trabajar: concentrarse en una tarea y establecer objetivos. Incrementando HHSS trabajadas anteriormente (presentarse, escuchar, iniciar mantener y finalizar conversaciones, superar el miedo).
- Materiales: Bolígrafos, hojas en blanco, proyector, ordenador portátil, Internet.
- Desarrollo de la actividad: Se abrirá la sesión con un role playing, esta vez de tres o cuatro personas por turno donde interpretarán de la manera más natural que puedan, una conversación entre amigos que comentan los portales de búsqueda de empleo actuales. Cada uno deberá de aportar la información que haya traído preparada de las tareas para casa correspondientes de la sesión 3.

La segunda parte del programa consistirá en saber cómo darte a conocer en uno de los portales de empleo. Es decir, para registrarte en un portal de empleo, puedes:

- Si ese portal de empleo tiene oficina física, se podrá acudir a ella teniendo en cuenta los siguientes aspectos: ir con motivación, presentarse debidamente a la persona que te vaya a

atender, explicarle cuál es tu objetivo, por qué acudes a la empresa, llevar una copia de tu CV actualizado por si lo cogen en mano (hay empresas que sí lo cogen y empresas que no), escuchar las indicaciones que te de la persona que te despache e ir vestido para causar una buena impresión.

-Si el lugar de empleo es a través de Internet: aquí se usará el ordenador portátil con el proyector y abriremos cualquiera de las empresas de trabajo temporal que hayan buscado los asistentes para entre todos rellenar un perfil y clarificar los conceptos que demandan así como saber que poner en cada campo tal y como muestra el ejemplo del gráfico 2.

Figura 2. Ejemplo de CV en un portal de empleo a través de Internet.

Con esta actividad, cada participante debe de establecerse un objetivo: completar su perfil adecuadamente y actualizado en tantas páginas webs de portales de trabajo como considere necesario y aprender a manejarlas para visualizar frecuentemente las ofertas de empleo que se publican. (Esta tarea se llevará a cabo en casa).

Para finalizar se entregará la hoja de firmas.

QUINTA SESIÓN

-Día: 27 de octubre de 2015 de 10:00 a 11:30 horas.

-Lugar: Centro Social Altabix - Universidad

-Duración: 1,5 horas

-Objetivo: Conocer cómo están afrontando el curso y poner en práctica lo aprendido hasta ahora. Habilidades sociales (HHSS) a trabajar: escuchar, iniciar una conversación y mantenerla (expresar opiniones) y comunicación no verbal.

-Materiales: Bolígrafos, hojas en blanco, power point y ordenador portátil.

-Desarrollo de la actividad: Se abrirá un coloquio con preguntas del tipo “¿Qué tal os estáis sintiendo hasta ahora?” “¿Os resulta útil el curso?” “¿Habéis puesto en práctica lo aprendido?” etc. Para con ello saber el desarrollo individual de cada uno y del grupo en conjunto.

Para tener más certeza de la funcionalidad del taller, se les dictarán dos situaciones diarias y relacionadas con la búsqueda de empleo en las que deberán expresar su opinión sobre si están bien o mal desarrolladas y qué harían para mejorarlas (ver anexo 4).

Al final, tendrán que realizar entre todos una lista de pasos o pautas adecuadas a seguir cuando nos disponemos a demandar empleo. (Ejemplo: presentarse adecuadamente, explicar por qué estamos ahí etc.). Ésta se pondrá en uso en la siguiente sesión.

La comunicación no verbal (CNV) se pondrá en marcha recordando qué es y porqué es importante tal y como se hizo en la segunda sesión (ver anexo 3). Después se llevará a cabo un ejercicio de visión de imágenes para identificar y justificar si la CNV que hacen las personas de la imagen es correcta o incorrecta (ver anexo 5).

Firmarán la hoja de asistencia y terminará la sesión.

SEXTA SESIÓN

-Día: 3 de noviembre de 2015 de 10:00 a 11:30 horas.

-Lugar: Centro Social Altabix - Universidad

-Duración: 1,5 horas

-Objetivo: Poner en práctica las habilidades necesarias para demandar empleo.

-Materiales: Bolígrafos, hojas en blanco.

-Desarrollo de la actividad: Se hará un role playing en el cual la psicóloga ejercerá de personal que trabaja en X empresa donde ha salido publicada una oferta de trabajo o personal que trabaja en una ETT. Cada miembro del grupo deberá de realizar la

representación como si estuviera acudiendo a una empresa a entregar su CV o para apuntarse a una ETT.

Al acabar cada turno, los compañeros darán un feedback de lo que consideren que ha hecho bien la persona que realizaba el role playing. La profesional también dará la valoración personal a cada uno de ellos y los puntos a mejorar.

Se les entregará una post-evaluación (EHS) tal y como se les proporcionó al inicio del curso. Se firmará la hoja de asistencia y se les indicará que las tareas para casa de cara a la próxima y última sesión deberán de localizar oferta/s de trabajo que crean que puedan encajar en el perfil y venir vestidos adecuadamente además de con lo necesario (CV, dirección de la empresa etc.) para llevar a cabo esa demanda.

SÉPTIMA SESIÓN

-Día: 10 de noviembre de 2015 de 10:00 a 11:30 horas.

-Lugar: Centro Social Altavix - Universidad

-Duración: 1,5 horas

-Objetivo: Valoración individual y en grupo del curso.

-Materiales: Ninguno.

-Desarrollo de la actividad: En la última sesión del taller se hará una valoración grupal entre todos, sobre qué han aprendido en el mismo y qué aspectos mejorarían para futuras ediciones del curso.

Seguidamente y uno por uno, la psicóloga irá preguntando qué oferta/s son la que han encontrado y les aconsejará sobre la indumentaria así como revisar lo que se les propuso que trajeran y tener en cuenta si necesitan algún material más para poder presentarse a la oferta de trabajo. Después y con los resultados del pre y la post evaluación, comentará individualmente lo que ha mejorado en cada uno de ellos, ofreciéndoles feedback para constatar que están de acuerdo.

Acabado el asesoramiento individual y grupal se les dará las gracias por la participación en el curso y la psicóloga ofrecerá su dirección de correo electrónico para solventar dudas posteriores que puedan tener informándoles de que se volverá a poner en contacto con ellos para realizar tres sesiones de seguimiento siendo la primera dentro de tres meses, la segunda a los seis y la tercera al año. Con ello averiguará cómo están, si han tenido éxito y

a través de que medio lo han tenido o si por el contrario precisan de más ayuda en aspectos que no hayan consolidado bien.

OCTAVA, NOVENA Y DÉCIMA SESIÓN (SEGUIMIENTO)

-Días: 10 de febrero, 10 de mayo y 10 de octubre de 2016 de 10:00 a 11:00 horas

-Lugar: Centro Social Altabix - Universidad

-Duración: 1 hora/sesión

-Objetivo: Conocer la situación actual de cada persona que realizó el curso y recoger información sobre si se encuentra laboralmente activo y cómo ha conseguido el trabajo.

-Materiales: Escala de Habilidades Sociales (EHS).

-Desarrollo de la actividad: Se iniciará la sesión con una presentación individual, y se les realizarán una serie de preguntas tales como:

¿Cómo estáis?

¿Quién está trabajando actualmente o ha conseguido algún trabajo temporal que ya ha finalizado?

¿Qué técnicas o medios empleasteis al acabar el curso para seguir con vuestra búsqueda de empleo?

¿Cuántos currículums habéis entregado?

¿De cuántas empresas os han llamado?

¿Habéis realizado alguna entrevista? ¿Cómo fue?

¿Qué habilidades tenéis más dominas? ¿Y cuáles creéis que necesitáis mejorar?

A nivel general en vuestra vida, ¿notáis un aumento favorable del bienestar en las relaciones interpersonales?

¿Qué aspectos mejoraríais del programa? ¿Consideráis que os ha sido de gran ayuda?

A continuación se les pasará nuevamente la EHS para contrastar los datos que obtuvieron en la pre y post evaluación del curso con los que obtengan en cada una de estas sesiones de seguimiento. En aquellos que necesiten reforzar alguna habilidad, se realizará un

seguimiento individual mensual y se les proporcionarán diferentes pautas en relación a la carencia presente.

Para finalizar se les animará a que sigan poniendo en práctica las habilidades sociales trabajadas y seguir buscando un empleo además de informarles de la posibilidad de realizar otros cursos (por ejemplo, elaboración de currículum) para adquirir mayores competencias.

CONCLUSIÓN

Se puede afirmar que la comunicación interpersonal es una parte esencial de la actividad humana y máxima representante de las relaciones que establecemos con los otros. Sin embargo, esta comunicación en muchos momentos es escasa, frustrante e inadecuada.

Conforme los datos de García (2010), que indica que pasamos un alto porcentaje de nuestro tiempo en alguna forma de interacción social y tenemos experiencia de que las relaciones sociales positivas son una de las mayores fuentes de autoestima y bienestar personal, se estima que los posibles resultados obtenidos manifestarán un aumento favorable a nivel personal e interpersonal de cada miembro, además conforme el estudio de McFadyen y Thomas, (1997), cuanto mayor es la motivación y mayor son las actividades búsqueda y con ello aumenta la probabilidad de encontrar un trabajo, se espera un mayor éxito en el abandono de esta situación que viven individualmente, sabiendo en las sesiones de seguimiento si han tenido logro y han optado a un puesto de trabajo.

A diferencia de los resultados obtenidos por Izquierdo (2012) sobre los efectos de la duración del desempleo en las actitudes hacia el trabajo en desempleados mayores de 45 años el cual se centra en la atribución causal del desempleo, la disponibilidad para el empleo, la contratación empresarial y en el estilo de búsqueda de empleo el aquí presentado tiene en cuenta un rango de edad más amplio considerando también a desempleados de 30 años en adelante y más profundamente las habilidades sociales con las que cuenta o no, cada persona en desempleo para hacer un aprendizaje o reforzamiento de cómo saber gestionarlas frente a las diferentes vías existentes de búsqueda de empleo para seguidamente afrontar el estilo de búsqueda, o la contratación empresarial entre otros.

Las posibles limitaciones que podemos encontrarnos son la existencia paralela de otras habilidades sociales más complejas, aunque se realizará un trabajo más laborioso ayudando a adquirir una completa integración de las mismas para solventarlas. Para futuras investigaciones y un éxito mayor en la aplicación de este programa es recomendable

ampliar las habilidades sociales a trabajar. En el presente trabajo, se han dado pautas para aprender las habilidades sociales más implicadas en la búsqueda de empleo.

Actualmente este programa de intervención para desempleados está destinado a adultos ya que se considera que existe una escasez de estudios sobre el desempleo en personas mayores de 30 años (Izquierdo 2012) y un desequilibrio entre la ayuda a buscar trabajo que se les proporciona a los jóvenes mediante programas de intervención (Aramburu-Zabala, 2003) en comparación con las personas mayores de 30 años dejando a un lado que para los adolescentes es más fácil practicar esta búsqueda ya que viven el cambio tecnológico y de la sociedad en sí con mayores recursos de afrontamiento y además muchos de ellos se usan en recién titulados, por lo que aún presentan mayores niveles de afrontamiento. En cambio, para un adulto, es más difícil salir al mercado laboral ya que le crea mayor frustración ante tantos avances que no consiguen dominar y por ello pueden verse más incapaces perdiendo a su vez habilidades sociales imprescindibles para el día a día.

Los cursos ofertados de cómo elaborar un currículum o cómo afrontar una entrevista de trabajo son adecuados siempre y cuando exista una base lograda de los pasos previos. El objetivo de esta propuesta es que haya un incremento de éstos programas destinados a enseñar en primer lugar las habilidades sociales que se precisan para la búsqueda de empleo, cuyas puede que estén ausentes u olvidadas y una vez adquiridas, aprender los pasos siguientes, que serían los nombrados anteriormente, realizar bien un currículum o una entrevista.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agulló, E. (1998). La centralidad del trabajo en el proceso de construcción de la identidad de los jóvenes: una aproximación psicosocial. *Psicothema*, 10 (1), 153-165.
- Alaluf, M. (2005). Concepciones del trabajo, estrategias de empleo y evolución de la clase obrera. En B. Lahire, P. Rolle, P. Saunier *et al.* (Eds.), *Lo que el trabajo esconde. Materiales para un replanteamiento del análisis sobre el trabajo*. Madrid: Traficantes de sueños.
- Alcover de la Hera, C. M., Martínez Íñigo, D., Rodríguez Mazo, F. y Domínguez Bilbao, R. (2007). Las valoraciones personales: valores y actitudes hacia el trabajo. *Introducción a la psicología del trabajo*. Madrid: McGraw-Hill, 269-305.
- Álvaro, J. L. (1992). *Desempleo y bienestar psicológico*. Madrid: Siglo XXI.
- Aramburu-Zabala, L. (2003). Enfoques cognitivo y conductual: evaluación de dos programas de intervención con desempleados. *Psicothema*, 15 (2), 183-189.
- Camacho, C., Camacho M. (2005). Habilidades sociales en adolescencia: un programa de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 3, 1-27.
- Del Prette, A., Del Prette Z.A.P. (2013). Programas eficaces de entrenamiento en habilidades sociales basados en métodos vivenciales. *Apuntes de Psicología*, 31 (3), 67-76.
- Del Río, F., Yáñez M., Pérez, J. (2012). Duración del desempleo y eficiencia de la búsqueda de empleo en
- De Pablo, J.M., (1996). Desarrollo de los aspectos personales para la ocupación: una metodología para el cambio con grupos desempleados. *Intervención Psicosocial*, 5 (15).
- Donoso, T. (2000). La inserción socio-laboral: Diagnóstico de las variables relevantes. En L.Sobrado (Ed.) *Orientación profesional: Diagnóstico e inserción sociolaboral*. Barcelona: Estel. Págs. 69-105.
- Eby, L.T. y Buch, K. (1994). The effect of job search method, sex, activity level, and emotional acceptance on new job characteristics: implications for counseling unemployed professionals. *Journal of Employment Counseling*, 31 (2), 69-82.

- Etzioni, A. (ed.) 1995. *New communitarian thinking: persons, virtues, institutions, and communities*. Charlottesville: University Press of Virginia.
- Fernández, J. y Aramburu-Zabala, L. (1993). *Sesiones de Adiestramiento en Búsqueda de Empleo*. Madrid: COIE de la Universidad de Alcalá de Henares.
- Fishbein, M. (1990). Aids and behavior change: An analysis based on the theory of reasoned action. *Revista Interamericana de Psicología*, 24(1), 39-55.
- García, A.D. (2010). Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación Social. *Revista de Educación*, 12, 225-239.
- Garrido, A. (2006). *Sociopsicología del Trabajo*. Barcelona: UOC.
- Gismero González, E. (2000). *EHS Escala de Habilidades Sociales*. Madrid: Tea.
- Isaacson, L. y Brown, D. (1993). *Career information, career counseling, and career development*. Needham Heights, Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Izquierdo, T. (2005). *Actitudes hacia el trabajo de los desempleados mayores de 45 años*. Granada: EUG.
- Izquierdo, T. (2008). *El desempleo en los mayores de 45 años*. Jaén: CES.
- Izquierdo, T. (2010). *Los nuevos retos del mercado laboral: una perspectiva desde la orientación profesional*. Úbeda: Amarantos.
- Izquierdo, T. (2012). *Efectos de la duración del desempleo en las actitudes hacia el trabajo de los mayores de 45 años*. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 8, 7-21.
- Izquierdo, T. y Alonso, H. J. (2010). *Valores culturales y consecuencias psicosociales del desempleo en América Latina*. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 26 (2), 123-133.
- Izquierdo, T. y Hernández, F. (2011). Orientación profesional y desempleo adulto. En J. Maquilón et al. (Coords.), *Cambios educativos y formativos para el desarrollo humano y sostenible* (pp. 519-526). Murcia: Editum.

- Izquierdo, T., Hernández, F. y Maquilón, J. J. (2010). *Psicología del ciclo vital en el desempleo adulto*. Actas de I Congreso Internacional de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 2-4 septiembre, Buenos Aires.
- J.Bergere y J.L. Alvaro-Estramiana, *Juventud trabajo y desempleo: un análisis Psicosociológico*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.
- Kelly, J. A. (1982): *Entrenamiento en habilidades sociales*. DDB. Bilbao.
- Kieselbach, T. (2003). Long-term unemployment among young people: the risk of social exclusion. *American journal of community psychology*, 32 (1), 69-76.
- McFadyen, R. G. y Thomas, J. P. (1997). Economic and psychological models of job search behavior of the unemployed. *Human Relations*, 50 (12), 1461-1484.
- Montilla, S. (2004). Una aproximación a la motivación en procesos de orientación laboral. *Revista de Empleo de la Junta de Andalucía*, 5, 43-44.
- OIT (2001). *Las políticas de mercado de trabajo activas en el contexto de unos planes de actuación más amplios*. Technical report GB.258/ESP/2/5, Ginebra: Employment and Social Policy Commission.
- Olechnowicz, A. (2005). Unemployed workers, "enforced leisure" and education for the right use of leisure in Britain in the 1930's. *Labour History Review*, 70 (1), 27-52.
- Phillips, E. L., (1978). *The social skills bases of psychopathology*. Londres: Grune and Stratton.
- Piqueras, R. y Rodríguez-Morejón, A. (1997). Orientación profesional centrada en las soluciones. *Intervención psicosocial*, 6,317-337.
- Piqueras, R., Rodríguez, A., Rueda, C. (2008). Expectativas y duración del desempleo. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24 (2), 129-151.
- Rodríguez, M.L. (1998). *La orientación profesional (I). Teoría*. Barcelona: Ariel.
- Saks, A. M., Brown, S., & Lent, R. (Eds.) (2005). *Career development and counseling: Putting theory and research to work*. Hoboken, NJ: Wiley.

Stenberg, A. (2005). Comprehensive education for the unemployed – evaluating the effects on unemployment of the adult education initiative in Sweden. *Labour*, 19 (1), 123-146.

Torregrosa, J.R., (1989). Actitud de los jóvenes ante el trabajo. En J.R. Torregrosa.

Turner, J. B. y Turner, R. J. (2004). Physical disability, unemployment and mental health. *Rehabilitation Psychology*, 49 (3), 241-249.

Wanberg, C. R. (2012). *Annual Review of Psychology*.

Warr, P.B. (1987). *Work, Unemployment and Mental Health*. England, Oxford Scienced Publications.



ANEXOS

ANEXO I: SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN

TALLER: HABILIDADES SOCIALES NECESARIAS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 10 DE NOVIEMBRE

Buscar empleo cada día que pasa resulta más novedoso en relación a los tiempos que vivimos. Presentarnos debidamente, iniciar una conversación y mantenerla, resolver el miedo o establecer objetivos a la hora de conseguir un trabajo son algunas de las habilidades con las que podemos encontrarnos que nos faltan o que no terminamos de adquirir.

Por ello el presente curso tiene la finalidad de ayudarte a aprender ciertas habilidades sociales básicas para encontrar un puesto de trabajo.

DATOS A RELLENAR

Nombre: _____

Apellidos: _____

D.N.I: _____

Sexo: Varón Mujer Fecha de nacimiento: ____/____/____

Lugar de nacimiento: _____ Población: _____

Domicilio: _____

Teléfono 1: _____ Teléfono 2: _____

Correo electrónico: _____

Estudios: _____

Profesión: _____

Situación laboral: _____

En caso de ser desempleado, tiempo que lleva en esa situación: _____

Último trabajo desempeñado:

-Año: _____

- Duración del mismo: _____

-Puesto que desarrollaba: _____

Explique brevemente por qué desea realizar el curso:

GRACIAS POR SU INTERÉS RECIBIRÁ UNA RESPUESTA LO ANTES POSIBLE



ANEXO II: Actividades primera sesión

¿Qué son habilidades sociales?

Un conjunto de conductas identificables, aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente.

Importantes en la vida cotidiana por:

- Facilitan las relaciones con los demás
- Facilitan la comunicación emocional, nuestras emociones
- Nos ayudan a resolver problemas
- Reducen la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas
- Ayudan a saber actuar en los diferentes momentos de la vida

Importantes para la búsqueda de empleo porque nos ayudarán a:

- Afrontar la situación de desempleo.
- Saber qué hacer para buscar trabajo.
- Saber cómo actuar en nuestro proceso de búsqueda
- Aprender qué se hace en ciertas situaciones comunes que se presentan cuando buscamos un empleo.
- Motivarnos
- Tener mayor éxito en la búsqueda

EJEMPLOS ROLE PLAYING

1º AUSENCIA DE PRESENTACIÓN

La psicóloga, Eva, hará el papel de una ciudadana que se caminando por la calle se encuentra con su amigo Javier que va acompañado de su hermana Ana a la cual no conoce. Dos miembros del grupo escogido al azar harán de Javier y Ana.

-Javier: ¡Hola Eva!

-Eva: ¡Javier!, ¿Qué tal, cómo estás?

-Javier: Muy bien vengo de hacer unas compras con Ana, mi hermana.

-Ana: ¡Hola!, encantada soy Ana, la hermana de Javier.

-Eva: Bueno chicos me marcho que voy con prisa, ¡Hasta luego!

-Javier y Ana: ¡Adiós!

Acabado el ejercicio, Eva explicará que en la interacción que acaban de tener ella no ha usado la presentación con la hermana de Javier cosa que Ana si ha usado. Preguntará, ¿Quién lo hizo correctamente? La respuesta es Ana porque demuestra habilidades, dotes de presentación para darse a conocer delante de una amiga de su hermano, delante de gente nueva. Lo correcto hubiera sido que Eva se hubiera presentado a Ana y con ello finalizar la conversación si tenía prisa. La reacción de Eva, deja un mal sabor de boca en la otra persona, que incluso se lo puede tomar como algo personal hacia ella.

2º AUSENCIA DE PRESENTACIÓN

Eva protagonizará a una chica desempleada que entra a una ETT y un miembro del curso hará de recepcionista de la ETT.

-Eva: Hola, te dejo mi CV.

-Recepcionista: Hola buenos días, ¿estás inscrito con nosotros?

-Eva: No.

-Recepcionista: Deberás seguir estos pasos (entrega una hoja)

-Eva: Perfecto, hasta luego

En este ejercicio Eva, no se ha presentado por lo que la recepcionista no sabe quién es, qué quiere, qué busca... Lo correcto sería una presentación que incluya el nombre, lugar de residencia y explicar que queremos de la empresa.

3º NO HAY ESCUCHA ACTIVA

En este caso, saldrán dos miembros del grupo y harán de dos hermanos. Uno le está contando al otro la discusión que acaba de tener con su pareja y el otro tendrá actitud pasiva, no lo escuchará.

Este ejercicio tiene la finalidad de demostrar que muchas veces no prestamos, no escuchamos al contrario y si no lo hacemos, si no escucha a su hermano no podrá ayudarle o darle consejo sobre lo sucedido.

Estos tres ejemplos breves, son una muestra de que las habilidades sociales nos acompañan a lo largo del día y tenemos que estar preparados para saber llevarlas a cabo

de manera correcta y no solo nos van a ayudar a aumentar las posibilidades de encontrar un trabajo, por ejemplo pensar que si la chica que acude a la ETT se hubiera presentado adecuadamente, la recepcionista la podría haber tenido en cuenta con más facilidad, o si el hermano que no escuchaba lo hubiera hecho, ahora no tendría problema en darle un consejo a su hermano.

Resumiendo, las hhss son importantes para no dañar la autoestima de las personas que nos rodean y mantener la nuestra, para comunicarnos bien, resolver los problemas y sobre todo para saber actuar adecuadamente.



ANEXO III: HABILIDADES SOCIALES A TRABAJAR

Las hhss que trabajaremos a lo largo de las sesiones y que ya empezasteis a poner en marcha el día anterior, serán:

PRESENTACIÓN → para ser educados, darnos a conocer o para poder introducirnos en cualquier conversación/situación tanto en una empresa nueva donde ofertan un puesto de trabajo y queremos dejar nuestro currículum como si nos sorprenden en una entrevista de trabajo con una dinámica de grupo además de otras situaciones cotidianas.

ESCUCHA ACTIVA → para empatizar y comprender a las partes implicadas en una conversación, una discusión o una situación. Saber escuchar es saber dar sentido a lo que se oye y tener la capacidad de poder ponerse en el lugar de la otra persona.

INICIAR/ MANTENER Y FINALIZAR UNA CONVERSACIÓN → para mostrar que poseemos confianza en nosotros mismos, que tenemos claro lo que queremos, y mostraremos mejor nuestra manera de ser y nuestros puntos fuertes para depositar una imagen positiva en el/los interlocutores.

RESOLVER EL MIEDO DE ENFRENTARSE A BUSCAR EMPLEO → para eliminar el miedo de hablar con desconocidos, de hablar de su situación/aspiraciones consiguiendo con ello seguridad en vosotros mismos y podáis enfrentaros a las posibles presentaciones, entrevistas de trabajo etc.

ESTABLECER OBJETIVOS Y TOMAR UNA DECISIÓN → saber qué quiero, qué haré y cómo haré para conseguirlo.

LENGUAJE NO VERBAL → porque con él decimos cosas sin necesidad de emplear la palabra. Aprenderemos posturas y gesto correctos que expresen buena comunicación en vuestras intervenciones.

ANEXO IV: LISTA DE ACTIVIDADES

A continuación, deberán decir si las siguientes secuencias son correctas o incorrectas:

PRIMERA

Acudimos a una empresa en la que buscan a una personal para cubrir una vacante y el chico responsable del proceso de selección del puesto nos explica que debemos de enviarle el CV a través de un email que nos da escrito en una tarjeta de visita y que además debemos de darnos de alta en la empresa X y e inscribirnos a la oferta también desde esa página web y nosotros no entendemos muy bien los pasos pero afirmamos con la cabeza y nos marchamos.

Llegamos a casa y se nos olvidan los pasos siguientes que debemos hacer aparte de enviar el CV por email.

¿Qué habilidad no se ha puesto en marcha? La escucha activa. Lo correcto hubiera sido, que al no entenderlo bien, le preguntáramos sobre los pasos dudosos que teníamos.

SEGUNDA

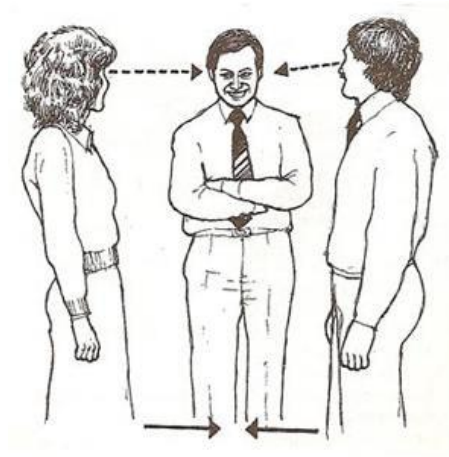
Nos hemos inscrito en una oferta de trabajo y de repente recibimos una llamada de la empresa pidiéndonos poder realizarnos una entrevista telefónica breve. Durante la conversación, ofrecemos información escasa y además empleamos muchos monosílabos como “no”, “sí”, “claro” etc.

¿Pensáis que seguiremos estando en el proceso de selección? No, pues no ha habido conversación, el interlocutor no ha podido obtener más información de la que ha leído en nuestro CV y su objetivo seguramente sería ese. Lo correcto hubiera sido informarle sobre lo que nos pregunta sin usar apenas monosílabos, dando a conocer nuestra manera de ser, dejando claro que sabemos lo que hemos puesto en el CV y lo que buscamos.

ANEXO V: EJERCICIO COMUNICACIÓN NO VERBAL

A través del proyector, se expondrán las siguientes imágenes que aparecerán de manera aleatoria entre las correctas e incorrectas. Deberán de identificar si están bien o mal e intentar justificar la respuesta.

CNV CORRECTA:



Porque existe una mirada hacia los ojos de la persona que parece estar hablando, lo cual demuestra que hay escucha activa.



Porque además de hablar, el chico está realizando gestos que ayudan en la comunicación de su mensaje y la chica muestra escucha activa.



Porque el saludo va acompañado de una sonrisa, la cual demuestra parte del mensaje, que les agrada el saludo a ambos.



Porque con el gesto de señalar está ayudando a que los oyentes entiendan mejor el mensaje.



Porque señalando al monitor, está reforzando sus palabras y ayudando a que la chica entienda mejor el mensaje que quiere transmitir. Además hay escucha activa por parte de ella.



Porque suponiendo que están realizando una entrevista de trabajo. Ambos tienen una correcta posición del cuerpo, las piernas de la entrevistada no están cruzadas, lo que sería correcto y además muestra interés y escucha activa hacia el interlocutor.

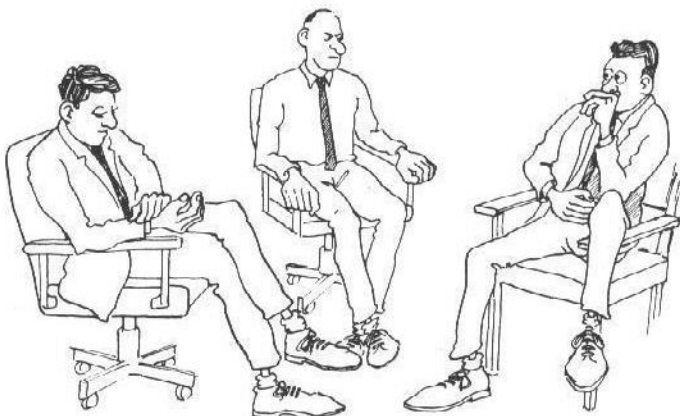
CNV INCORRECTA:



Porque el sujeto número dos muestra una postura corporal inadecuada, desinteresada. Su cuerpo debería de estar sentado correctamente y la mirada está como perdida en los papeles dando a entender que no hay escucha activa por su parte.



Porque ambos sujetos de los extremos se muestran con la mirada perdida en el suelo mientras el sujeto de en medio está hablándoles. Lo cual sería incorrecto.



Porque la postura corporal del sujeto de la derecha está fuera de lugar y el sujeto de la izquierda carece de escucha activa, pues está distraído con la manga de la chaqueta.