

Habilidades interpersonales para el éxito

NAME _____



COUNTY OF SAN MATEO



El propósito

Este libro está diseñado para introducirte al concepto de habilidades interpersonales. En este libro, te guiaremos a través de varias actividades que aumentarán tu conocimiento de habilidades interpersonales; que piden que reflexiones sobre tus valores, pasiones, talentos, y metas para formar tu propia definición del éxito; ¡y más! Guarda este libro y consúltalo con frecuencia. ¡Úsalo como herramienta para crear tu éxito y conseguir la carrera de tus sueños!

Este libro fue creado orgullosamente por el equipo de Jobs for Youth en el departamento de Recursos Humanos del Condado de San Mateo que cree en tu éxito.

Descarga nuestros libros de trabajo de desarrollo profesional, accede oportunidades de empleo, y encuentra recursos adicionales en
www.jobsforyouth.org

Tabla de contenidos

Habilidades interpersonales para el éxito	1
Logrando el éxito	2
El agradecimiento	3
Afirmaciones positivas	4
Habilidades interpersonales vs técnicas	5
La clave del éxito	6
Habilidades transferibles	7
Recursos	9

Habilidades interpersonales

Porque el éxito comienza con conocer, amar, y ser tu mismo.

Lección 1: Grounding Ourselves



Objetivo de aprendizaje: Refleccionar sobre qué significa el éxito para ti y practicar auto-afirmaciones positivas.

Lección 2: Explorando tus habilidades



Objetivo de aprendizaje: Aprender a distinguir entre habilidades interpersonales y técnicas e identificar tus habilidades transferibles.

Lección 3: ¿Qué es el éxito?



Objetivo de aprendizaje: Descubrir tu propia definición del éxito e identificar carreras que se alinean con tus valores.

Logrando el éxito

Éxito. ¿Qué es? Siempre escuchamos esta palabra; tal vez tenemos una idea de qué significa. Sin embargo, es importante tener en cuenta que todos tenemos una perspectiva y entendimiento distinto de qué es **el éxito**. Es una idea y un concepto que nos impacta a todos de maneras diferentes y puede servir como una brújula, influyendo decisiones que tomamos a lo largo de nuestras vidas.

Te invitamos a que reflexiones sobre qué significa esta palabra para ti, cómo nos puede influir en nuestras decisiones, y cómo nuestra perspectiva puede ser diferente a la de los demás.

Pero paso por paso: ¡por favor toma un momento para leer las instrucciones abajo para comenzar el primer ejercicio!

Ejercicio: ¿Cómo defines el éxito? ¿Cómo se parece?

Reflexiona como tú quieras - ¡hasta puedes dibujar!

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for a drawing or written response.

El agradecimiento

Expresar **gratitud** es una habilidad interpersonal muy poderosa; Probablemente no expresamos nuestro agradecimiento a aquellos por quienes estamos agradecidos con suficiente frecuencia. Pero cuando expresamos gratitud, fortalecemos nuestras relaciones con quienes nos rodean, lo que nos permite trabajar mejor juntos. Esto podría ser con amigos, familiares, compañeros de clase, ¡lo que se te ocurra!

Ejercicio: ¿Por qué estás agradecido? ¡Por favor, completa los círculos restantes con lo que se te ocurra!



Afirmaciones positivas

Afirmaciones positivas declaran que algo sea cierto, mientras combatiendo pensamientos y comportamientos negativos. Afirmaciones son reflejos de nuestros valores y son una manera excelente de aumentar confianza y autoestima!

Léelo, créelo, y repite:

Yo soy inteligente.	Yo creo en mi mismo.	Yo soy digno del éxito.
Yo tengo las herramientas para lograr el éxito.	Yo creo en mis metas y sueños.	Yo soy importante.
Yo soy orgulloso de mi mismo.	Yo soy suficiente.	Yo soy un líder.

Ejercicio: ¡Enumera algunas declaraciones que te pueden ayudar en aumentar tu confianza!

¿Necesitas inspiración?

¡Intenta responder algunas de estas preguntas y conviértelas en afirmaciones!

- ¿Qué te gusta hacer?
- ¿En qué te dicen que eres bueno?
- ¿Qué te viene fácilmente?
- ¿De qué eres lo más orgulloso?
- Piensa de alguna vez en que fuiste exitoso. ¿Por qué fuiste exitoso?

Habilidades interpersonales vs. técnicas

Ser consciente de las habilidades que poseemos es clave para fundamentar nuestro recorrido profesional. Las habilidades que poseemos actualmente nos califican para muchos trabajos, incluso si pensamos que tal vez no tengamos la experiencia “adecuada”.

Las **habilidades interpersonales** son aplicables a cualquier trabajo que podamos tener en nuestro recorrido. Estas habilidades nos ayudan a interactuar exitosamente con otras personas a diario. Las habilidades sociales son muy importantes ya que nos permiten trabajar bien en equipo, algo que ocurre habitualmente en la escuela, el lugar de trabajo y en casa. Ten en cuenta: la gente siempre recordará cómo les haces sentir.

Las **habilidades técnicas**, por otro lado, son habilidades prácticas que se enseñan más fácilmente y se pueden medir. Estas habilidades te permiten realizar tareas específicas requeridas en un trabajo. Sin embargo, ¡también puedes aprenderlos en el trabajo o mediante capacitación!

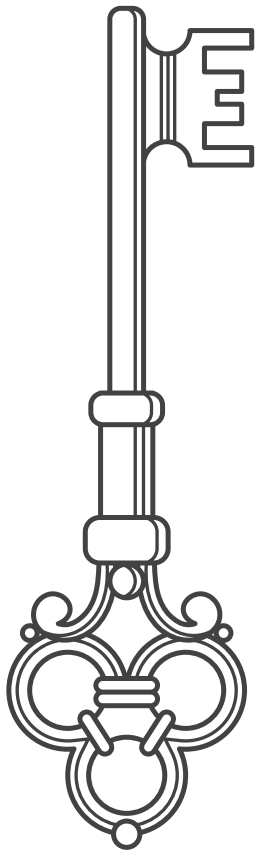
Las siguientes habilidades interpersonales y técnicas también son habilidades transferibles que pueden utilizarse a lo largo de tu carrera. **¡Consulte la página 6 para obtener más información sobre las habilidades transferibles!**

Interpersonales		Técnicas	
Escuchar activamente	Comunicación	Manejo de efectivo	Limpieza
Servicio al cliente	Flexibilidad	Bilingüe	Matemáticas
Comprometido	Puntual	Contestar teléfonos	Conducir
Responsable	Organización	Planificar	Cocinar
Trabajo en equipo	Confianza	Suite de Google	Investigación
Solucionar problemas	Administración del tiempo	Inventario	Logística
Liderazgo	Pensamiento creativo	Escribir	Trabajar en el jardín

Clave del éxito

En JFY creemos que todos ya poseemos dentro de nosotros los 4 criterios fundamentales para determinar nuestro propio camino. ¿Qué significa eso? Bueno, a través de nuestra actividad Clave del éxito exploramos nuestros Valores, Pasiones, Talentos y Metas únicos para determinar el mejor camino para nosotros. Esta actividad puede servir como un recurso útil para determinar qué estudiar después de la escuela secundaria, qué trabajo podría ser mejor para ti en cualquier momento e incluso cuáles podrían ser tus opciones profesionales a largo plazo.

Ejercicio: Completa cada casilla con tus valores personales, pasiones, talentos y metas para descubrir cómo es el éxito para ti.



Valores

Pasiones

Metas

Talentos

Habilidades transferibles

No todas las habilidades son específicas de una sola elección de carrera ni especialidad. ¡Te sorprendería saber cuántas habilidades puedes llevar a más de un lugar en tu viaje! A continuación se muestran algunos ejemplos de ***habilidades transferibles***: habilidades que se aprenden en un solo lugar pero que se pueden llevar consigo a cualquier trabajo.

Ejercicio: Coloca una marca de verificación junto a cada habilidad o cualidad que se aplique a ti.

☐ Servicio al Cliente	☐ Organización	☐ Puntual
☐ Trabajo en equipo	☐ Trabajar en el jardín	☐ Contestar teléfonos
☐ Cuidado infantil	☐ Archivar documentos	☐ Supervisión
☐ Inventario	☐ Aprender rapido	☐ Bodega
☐ Trabajador	☐ Tutor	☐ Entrada de datos
☐ Lider	☐ Responsable	☐ Confiable
☐ Manejo de efectivo	☐ comprometido	☐ Flexible
☐ Autoconciencia	☐ Escucha activa	☐ Emprendedor
☐ Tomar la iniciativa	☐ Independiente	☐ Computación
☐ Confiable	☐ Bilingüe	☐ Actitud positiva
☐ Detallista	☐ Experiencia de oficina	☐ Ventas

¿Qué otras habilidades transferibles posees? ¡Escríbelos!

Habilidades transferibles, cont.

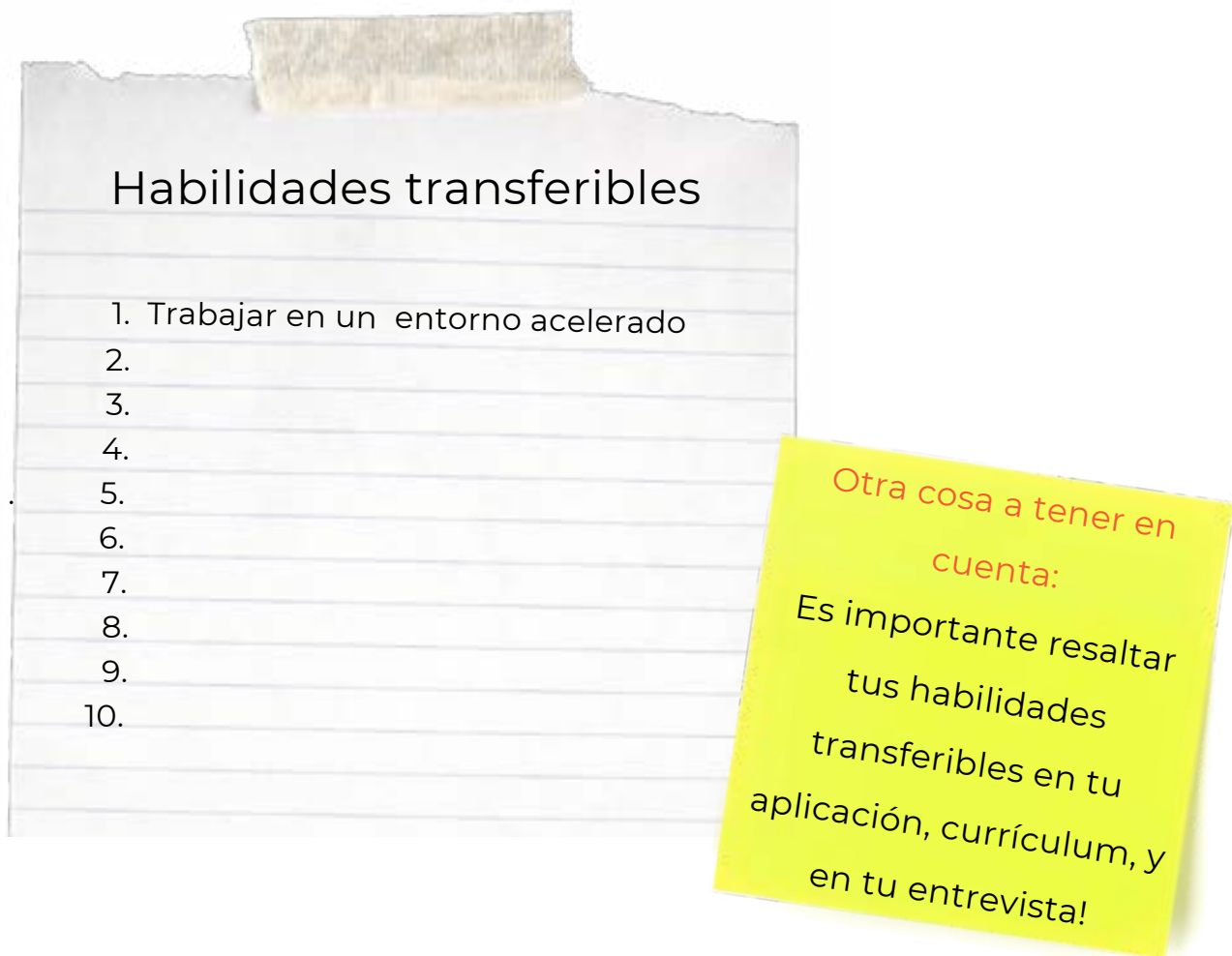
Ejercicio: ¡Lea y analice el siguiente escenario para poner a prueba sus conocimientos!

Escenario:

Alex está solicitando un puesto administrativo de asistente de oficina, pero su única otra experiencia laboral es como barista en una cafetería local. No están seguros de si deben postularse porque sienten que su experiencia en la cafetería no es suficiente para calificarlos.

Análisis:

Ayuda a Alex a enumerar algunas habilidades transferibles básicas que aprendieron en la cafetería y que los calificarían para el puesto administrativo:



Habilidades transferibles

1. Trabajar en un entorno acelerado
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Otra cosa a tener en cuenta:
Es importante resaltar tus habilidades transferibles en tu aplicación, currículum, y en tu entrevista!

Recursos

PROGRAMAS DE PASANTÍAS DEL CONDADO

El Condado de San Mateo está comprometido a crear oportunidades de empleo para personas interesadas en el gobierno local. Alentamos a los departamentos a evaluar sus operaciones anualmente para determinar si tienen la necesidad y la capacidad de contratar pasantes. Los pasantes pueden brindar apoyo valioso a corto plazo en una amplia variedad de proyectos.

Contamos con cuatro programas para aquellos interesados en comenzar sus carreras en el gobierno local.

	Supported Training and Employment Program (STEP)	Pasantías de Verano de Jobs for Youth	Pasantías del Condado	Beca de Gestión
	hr.smcgov.org/STEP	jobsforyouth.org	hr.smcgov.org/internships	hr.smcgov.org/fellowships
Criterios	Abierto a antiguos jóvenes del sistema foster, de 18 a 24 años Las asignaciones aclimatan a los pasantes de STEP al mundo laboral	Abierto a miembros de JFY de 18 a 21 años Las asignaciones introducen a los pasantes a habilidades de oficina básicas y trabajo de nivel básico	Abierto a personas mayores de 18 años La asignación, las responsabilidades y la duración son determinadas por el Departamento.	Abierto a personas que recientemente completaron o pronto completarán su posgrado Las asignaciones típicamente son proyectos complejos
Horas	Horarios flexibles 20-40 horas/semana	Horarios flexibles	Horarios flexibles 20-40 horas/semana	Tiempo completo; Posiciones generalmente 2-3 años
Duración	Las cohortes anuales comienzan en enero y junio, generalmente un año, pero pueden extenderse	Los trabajos para pasantías de verano para jóvenes generalmente duran 10 semanas (Junio a Agosto)	Las oportunidades de pasantías en el condado se pueden ofrecer durante todo el año y / o durante el verano	La cohorte anual comienza en junio
Contacto	step@smcgov.org	jobsforyouth@smcgov.org	countyinternships@smcgov.org	countyfellowships@smcgov.org

El condado de San Mateo da la bienvenida y celebra la diversidad de nuestros empleados y se esfuerza por crear un lugar de trabajo donde se sienta valorado todos los días. Visite jobs.smcgov.org para ver las oportunidades de empleo actuales y presentar su solicitud en línea.

