

# VIVIR EL PRESENTE, CONSTRUIR EL FUTURO II

COMPETENCIAS  
PARA EL EMPLEO

CAPÍTULO 2.

COMPETENCIAS  
LABORALES



# MANTENER Y MANTENERSE EN EL EMPLEO

Vamos a recordar algunas ideas sobre el empleo y la calidad de vida. Conseguir un empleo te ayudará a tener mejor calidad de vida.

Por ejemplo:

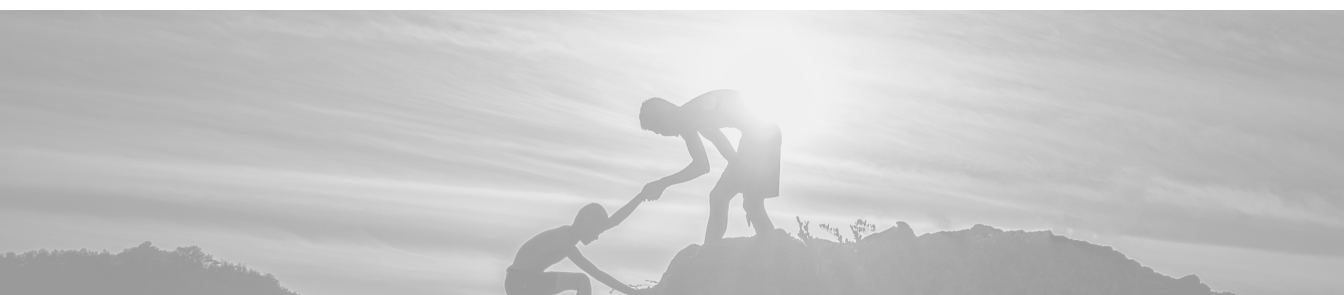
- Dispondrás de más recursos económicos para tener mayor autonomía y/o poder llegar a vivir de forma independiente.
- Aumentarás tus relaciones sociales, a través de la comunicación con compañeros y compañeras de trabajo.
- Tendrás la oportunidad de aprender permanentemente nuevas competencias y habilidades.
- Te sentirás útil realizando tareas que ayuden a la empresa u organización en la que trabajes.

Pero un empleo no solo te servirá a ti, sino que seguramente podrás encontrarle un gran valor social.

Es decir, que a través de tu trabajo podrás ayudar a otras personas y a la sociedad en la que vives.

En el capítulo anterior trabajamos sobre la importancia de desarrollar unas buenas competencias y habilidades generales para buscar y conseguir un empleo.

En este capítulo vamos a repasar algunas de las competencias y habilidades clave para, una vez encontrado un empleo, poder mantenerlo.



# INTRODUCCIÓN

Este breve documento que tienes entre manos es el segundo capítulo de una serie de documentos que hemos elaborado pensando en el acompañamiento y apoyo que puedas necesitar a la hora de encontrar y mantenerte en un empleo.

En este capítulo encontrarás algunas competencias necesarias para el periodo en el que ya te encuentres incorporado o incorporada en una empresa u organización.

## COMPETENCIAS GENERALES PARA EL EMPLEO

Recordemos algunas competencias que vamos a necesitar entrenar, poner en funcionamiento y recordar durante el tiempo que vayamos a mantener una relación laboral con una empresa u organización.

Las competencias generales que vamos a conocer en este manual son:

- Inteligencia institucional o cultura de la organización
- Cuidado de la imagen personal
- Habilidades sociales y de comunicación
- Asertividad
- Competencia emocional



# INTELIGENCIA INSTITUCIONAL

Cada institución o empresa tiene una cultura propia: es decir, unos valores, una forma de relacionarse e implicar a las personas trabajadoras, etc.

**La inteligencia institucional es la capacidad de adaptación a la cultura de la institución o empresa.**

¿Cómo saber cuál es la cultura de una institución o empresa?

Tendrás que saber observar qué aspectos son más importantes para la institución, qué perfil de trabajador requiere, etc.

Recuerda que una forma de conocer mejor la cultura de la organización en la que estás trabajando es participar en actividades de formación o de otro tipo que te propongan.

Este es un aspecto fundamental para la inserción laboral y el mantenimiento a largo plazo en una institución o empresa.

Saber adaptarte, al mismo tiempo que mantienes tu autenticidad y creatividad.

## CUIDADO DE LA IMAGEN PERSONAL

***La imagen personal tiene que ver tanto con la vestimenta que llevamos a un lugar de trabajo, como con el aseo necesario.***

Es importante saber adaptarse a cada lugar.

No es lo mismo, por ejemplo, trabajar en un taller mecánico que en una oficina.

Igual que no es lo mismo tener uniforme que utilizar nuestra ropa.

Estas son algunas ideas a tener en cuenta:

- *Vestimenta adecuada a la empresa: Saber qué vestimenta requiere cada tipo de trabajo.*
- *Aseo personal: Saber que al trabajo se requiere ir con un adecuado aseo personal (cepillado de dientes, olor, etc.)*
- *Vestimenta apropiada al tipo de estación: Saber qué vestimenta se adapta al tiempo o estación en la que estamos.*



# HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN



La empresa o la organización donde se trabaja, puede ser un entorno agradable de trabajo, saludable y estimulante para todas las personas trabajadoras.

También puede ser un lugar en el que nadie quiera estar por un clima negativo y unas relaciones difíciles entre las personas trabajadoras.

La actitud de cada persona, incluida la tuya, puede ayudar a que la empresa sea un lugar de trabajo agradable.

Algunos ejemplos sobre como establecer una relación positiva podría ser, por ejemplo, acordándote de saludar a todos los compañeros y compañeras en la entrada del trabajo. Al igual que despedirte cuando te vas.

También puedes interesarte por el bienestar de tus compañeros y compañeras.

Es importante recordar que las relaciones con las demás personas en el entorno laboral no funcionan de la misma forma que las relaciones con las amistades o con las personas de nuestra familia.

## RELACIONES PERSONALES FORMALES

El tipo de relación que establecemos en el entorno laboral será formal.

- Debo , por ejemplo, saludar con educación y respeto a la entrada y salida del trabajo o evitar bromas.

El tipo de lenguaje que utilizaré en el entorno laboral será cuidado y técnico.

- Debo utilizar un lenguaje apropiado a las tareas que estoy realizando.

El tono del lenguaje que utilizaré en el entorno laboral será controlado.

- Debo evitar chillar, hablar muy alto o en un tono que desconcentre a las demás personas trabajadoras.

## RELACIONES PERSONALES INFORMALES

El tipo de relación que establecemos en el entorno familiar o de ocio es informal.

- Podemos saludar de forma relajada o hacernos alguna broma.

El tipo de lenguaje que usamos en el entorno familiar y de ocio puede ser coloquial.

- Podemos hablar de los planes del fin de semana o de las tareas domésticas.

El tono del lenguaje que utilizamos en el entorno familiar o de ocio puede ser más coloquial. Por ejemplo, podemos hablar tranquilamente tumbados en un sofá, o mientras nos tomamos un aperitivo.

# DISCRECIÓN EN EL ENTORNO LABORAL

***La discreción es la capacidad de tener prudencia respecto a la información que damos a los demás, tener control sobre lo que se cuenta o pregunta.***

La discreción es un valor fundamental en la empresa.

Debemos ser prudentes respecto a nuestra información personal, la de nuestros compañeros o la de la propia empresa.

Saber sobre qué temas podemos hablar o preguntar, es importante:

- En el trabajo es mejor no hablar de temas ni problemas personales, hay que distinguir la vida personal de la laboral.
- Evita los rumores, los cotilleos y las críticas tanto a personas como a tareas de la propia empresa.
- El tono de voz y el lenguaje no verbal (gestos, imagen personal) también deben de ser cuidados.
- Escucha, respeta los turnos de palabra y no acapares los temas de conversación.

## ASERTIVIDAD

La asertividad es una habilidad social que nos permite expresar nuestros derechos, opiniones, ideas, necesidades y sentimientos de forma consciente, clara, honesta y sincera sin herir o perjudicar a los demás.

Es imprescindible saber hacerlo, de manera correcta y respetuosa, si quieres sentirte bien en lo que haces.

Cuando nos comunicamos de manera asertiva actuamos desde un estado interior de autoconfianza y autoafirmación en vez de hacerlo desde emociones limitantes como pueden ser la ansiedad, la culpa, la rabia o la ira.

## LAS 4 HABILIDADES NECESARIAS PARA MEJORAR NUESTRA ASERTIVIDAD

- Capacidad de expresarse sin pasividad ni agresividad.
- Capacidad de pedir favores y hacer peticiones
- Capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos
- Capacidad de iniciar, mantener y cerrar conversaciones

# COMPETENCIA EMOCIONAL

***La competencia emocional es la capacidad que tiene una persona para poder identificar las emociones y sus consecuencias en la conducta y en los pensamientos, y para manejarlas adecuadamente según el entorno en el que nos encontramos.***

Se considera necesario para realizar un buen trabajo, saber gestionar tus propias emociones, demostrar una actitud positiva ante las tareas diarias o los nuevos retos.

Estas competencias se pueden aprender y mejorar.

Son las competencias que nos permiten relacionarnos con otras personas de manera positiva.

Nos ayudan a tener más posibilidades de éxito en el entorno laboral

Actualmente, para mantener un proyecto laboral a medio o largo plazo es importante ser competente emocionalmente.

Esta es una competencia muy solicitada en las empresas y por esto es importante que pienses sobre ella.

**En primer lugar,** has de aprender a identificar tus emociones. Tendrás que aprender a ponerle nombre a lo que sientes: ¿es ira? ¿es tristeza? ¿es alegría? ¿es entusiasmo?

**En segundo lugar,** has de saber como controlarla y como expresarla en el momento adecuado y a la persona adecuada.

**En tercer lugar,** has de saber como aplicarlas en el entorno laboral. Así sabrás cómo identificar que te sientes triste o alegre, por qué te sientes así, cómo lo puedes expresar con tus compañeros o responsables.

Estas emociones pueden afectar a tu trabajo. Por lo tanto, es muy importante entrenar esta competencia emocional para que tengas éxito en un trabajo.

***La competencia emocional tendrá influencia en tu calidad de vida en el trabajo: es decir, en que te sientas satisfecho o satisfecha en el trabajo, con las tareas que tienes que realizar o con los compañeros y responsables que tengas en la empresa u organización laboral.***

# COMPETENCIA EMOCIONAL

## ESTRATEGIAS

Las emociones suelen acompañarse de pensamientos y conductas, conocerlo, te ayudará a identificar lo que estás sintiendo en cada momento.

Las emociones más habituales en el entorno laboral son:

- Alegría
- Ira
- Sorpresa
- Tristeza
- Confusión
- Ilusión
- Miedo
- Admiración
- Euforia

Manejar estas emociones en el entorno laboral consiste en comunicarlas de forma serena y relajada.

Manejar las emociones en el entorno laboral no es ocultarlas o esconderlas.

Existen varias estrategias para identificar y conocer mejor nuestras emociones.

Una de ellas es un diario emocional. Puedes solicitar a tu persona de apoyo en el empleo que te facilite alguna herramienta para hacerlo de forma escrita.

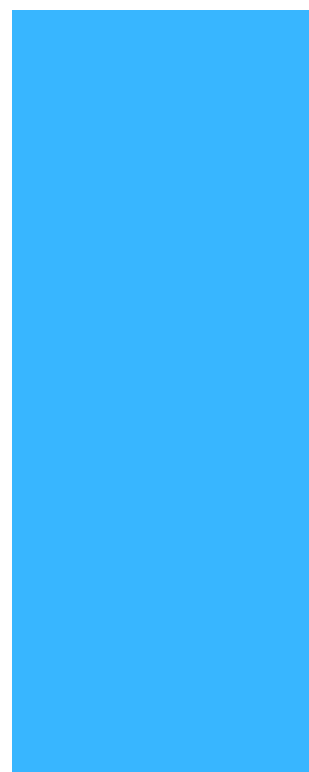
Otra estrategia es realizar ejercicios de respiración consciente.

Para ello has de seguir estos pasos:

1. *Túmbate o siéntate en un lugar donde te sientas cómodo o cómoda.*
2. *Comienza respirar poniendo la atención en el aire que entra por tus orificios nasales.*
3. *Expulsa el aire poniendo la atención en el aire que sale por tus orificios nasales.*
4. *Cuando inspires, en voz baja di: "1"*
5. *Cuando expires, en voz baja di: "2"*
6. *Realiza este ejercicio durante unos minutos.*

Es una práctica que puedes realizar en el trabajo cuando tienes muchos nervios.

Busca un lugar discreto donde puedas hacerlo y hazlo en los momentos de descanso.





# RESILIENCIA Y ACTITUD PROACTIVA

***Significa la capacidad de crecer como  
personas ante situaciones difíciles o  
complicadas***

Una situación difícil o complicada puede ser la pérdida de un empleo.  
En ocasiones, los contratos y por lo tanto la relación laboral finaliza.

Cuando esto ocurre podemos sentir pena, ira, tristeza...  
Todas estas emociones son normales en la pérdida de la relación laboral ya que con  
ella podemos perder también algunos aspectos de nuestro bienestar.

Ante esta nueva situación, podemos tomar una actitud pasiva o proactiva.

Una actitud pasiva será quedarnos en casa y esperar.

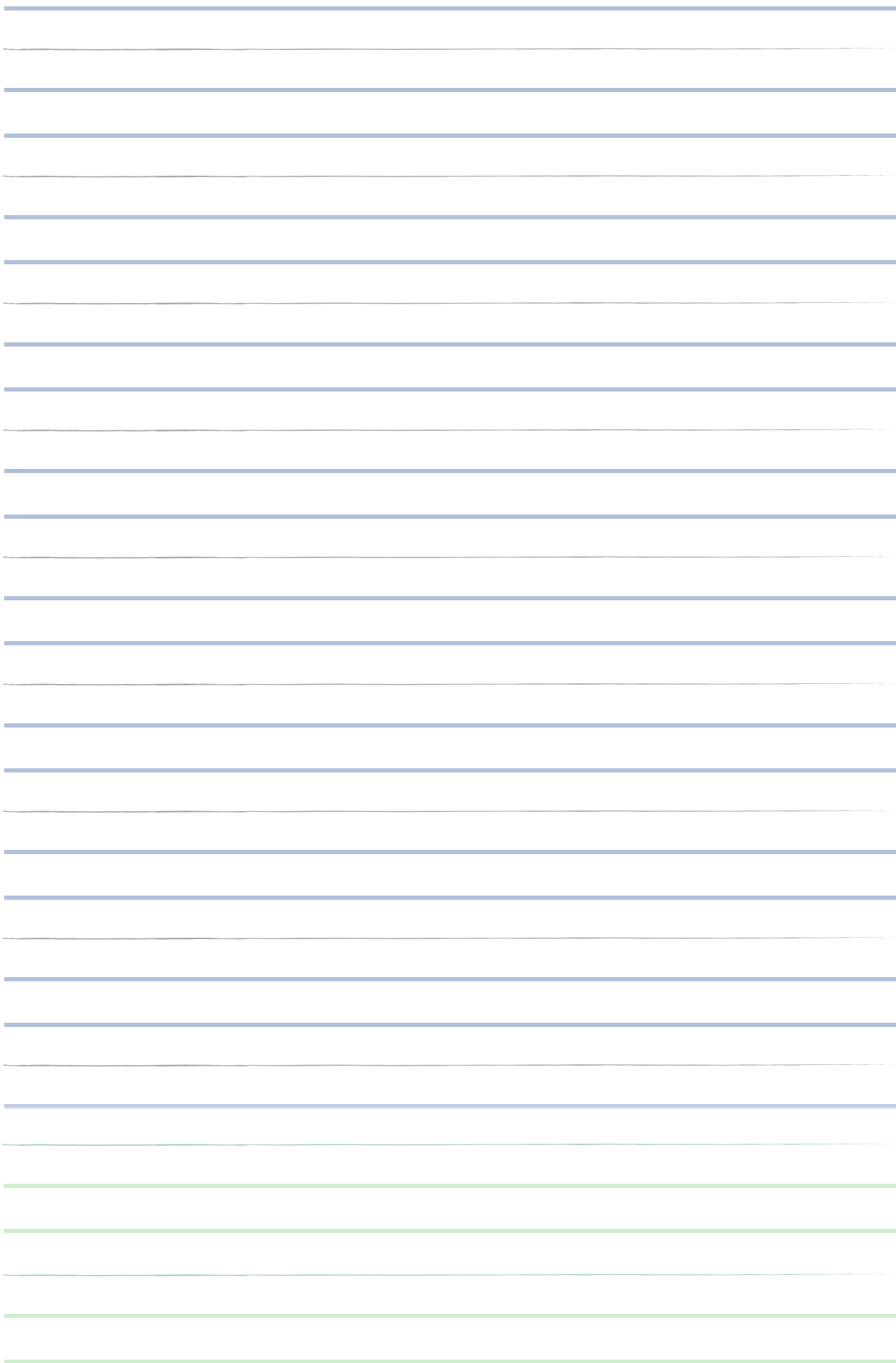
Una actitud proactiva será la de aprovechar el nuevo tiempo libre para mejorar  
nuestra formación y mejorar nuestro perfil profesional. Es lo que se llama  
coloquialmente "reciclarse".

Aprovechar esta nueva oportunidad, te mantendrá cerca de los espacios de apoyo  
para la búsqueda de un nuevo empleo.

***Confiamos en haberte ayudado a reflexionar  
sobre tus competencias para el empleo.***

***Muchas gracias por tu interés y participación***





# SERVICIO DE EMPLEO Y FORMACIÓN

Este material está elaborado por el Servicio de Empleo y Formación de Fundación Edes, un recurso a disposición de las personas con discapacidad (certificado de minusvalía igual o superior al 33%) y sus familias, con el objetivo de contribuir a la inclusión social.

Uno de los espacios fundamentales para lograr esa incorporación como ciudadanos y ciudadanas de pleno derecho es el empleo.

Fundación Edes, a través de su participación en COCEDER (Confederación de Centros de Desarrollo Rural), ha accedido a la ejecución en un Programa Operativo de Inclusión Social y Economía Social (POISES. CCI2014ES05SFOP012), en el que se desarrollan Itinerarios integrados para luchar contra la despoblación rural. Este programa, de carácter gratuito, está financiado por el Ministerio de Trabajo y Economía Social, el Fondo Social Europeo ("El FSE invierte en tu futuro") , gestionado por COCEDER y se enmarca dentro del objetivo Temático: "promover la Inclusión Social, luchar contra la pobreza y cualquier forma de discriminación".

Fuentes y bibliografía consultada:

Curso de competencias profesionales genéricas para la inclusión laboral de la Universidad Autónoma de Madrid  
Plena inclusión La Rioja, 2019 (La Rioja). Guía. Ser un buen trabajador. Consejos

Fundación Edes para la Educación Especial  
El Cabillón s/n.  
33740 Tapia de Casariego.  
ASTURIAS.  
Tfno: 985 628192 (ext. 4)