



Recibe una cálida:

¡Bienvenida!

Te estábamos esperando 😊 

➤ Cómo enfrentar entrevistas laborales

Plan formativo: Desarrollo de Aplicaciones Full Stack Java Trainee V2.0

HOJA DE RUTA

¿Cuáles **skill** conforman el programa?



REPASO CLASE ANTERIOR

En la clase anterior trabajamos :

- ✓ Para aprender a destacar nuestro perfil en portales laborales y a maximizar nuestra presencia en LinkedIn.
- ✓ Nos familiarizamos con portales clave como Trabajando, Laborum, GetOnBoard y FirstJob.
- ✓ Entendimos el rol y la importancia de los headhunters en la selección laboral.
- ✓ Analizamos las oportunidades y desafíos del autoempleo y del trabajo freelance.

LEARNING PATHWAY

¿Sobre qué temas trabajaremos?

8.4

Desarrollo de empleabilidad
en la Industria Digital

Cómo enfrentar
entrevistas laborales

Actividad N° 1: Mi Camino Profesional

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

¿Qué aprenderemos?

- **Adquirir técnicas para enfrentar entrevistas con eficacia.**
- **Entender y aplicar la inteligencia emocional en la búsqueda laboral.**
- **Dominar las claves de la comunicación y la escucha activa.**
- **Aprender a utilizar el storytelling en contextos profesionales.**





Rompehielo



Contexto:

Antes de comenzar la clase y para descontracturar un poco, jugaremos una competencia



Consigna:

A continuación, les compartiremos un link por el chat para que puedan ingresar al juego. Una vez todos conectados, se generará una letra al azar. Deberán escribir palabras que comiencen con esa letra para cada una de las categorías presentadas (ejemplo: nombre, animal, ciudad, entre otras).



Tiempo: Tendrán un tiempo limitado para completar todas las categorías. ¿Están listos?

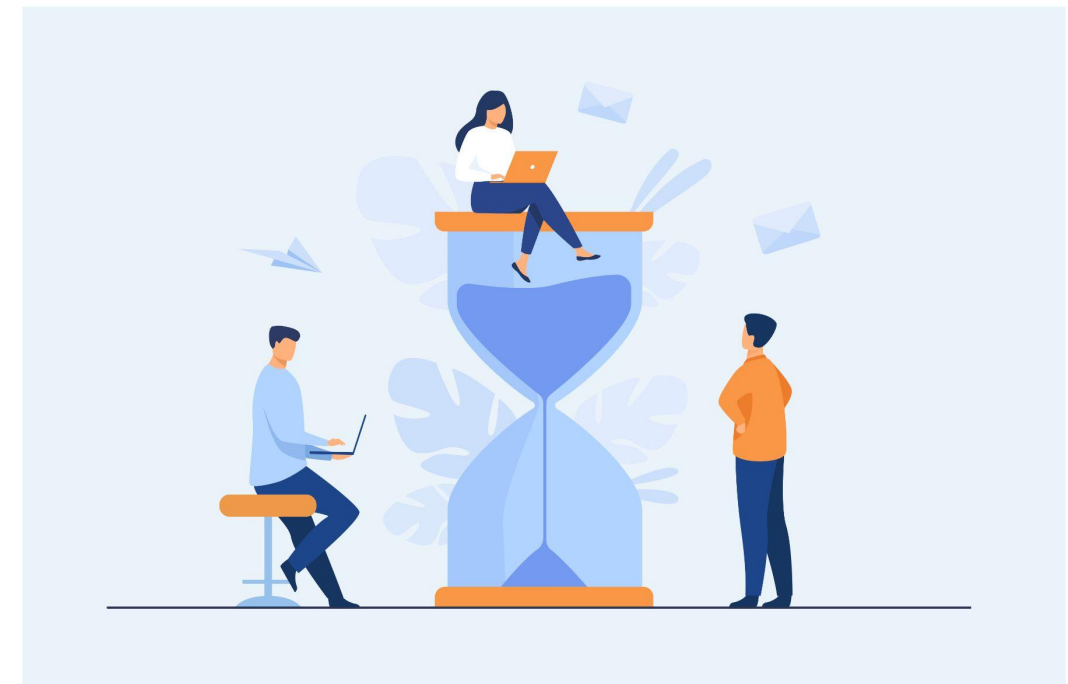
› Cómo enfrentar entrevistas laborales



Emociones en la búsqueda laboral

La búsqueda laboral es un proceso que inicia con el anhelo de obtener un empleo, sigue con la preparación y uso de recursos necesarios, y culmina en distintas etapas hasta que, si todo resulta efectivo, se consigue el puesto al que se postuló.

A veces, estos procesos son rápidos y en otras ocasiones toman tiempo.





Emociones en la búsqueda laboral

Por ello, la búsqueda laboral está marcada por diversas emociones como: **alegría, ansiedad, miedo, preocupación, frustración y entusiasmo.**

Se trata de un proceso atravesado por la **incertidumbre.**





Emociones en la búsqueda laboral

El impacto emocional varía según el contexto y situación individual: no es igual buscar un cambio laboral teniendo estabilidad que hacerlo sin ingresos. Aunque se experimenten distintos estados emocionales, es cierto que las **emociones están presentes en todo el proceso de búsqueda laboral.**





Emociones en la búsqueda laboral

Para manejar esas emociones, es crucial desarrollar tu **inteligencia emocional**. Esta habilidad te permite identificar e interpretar tus emociones y las de los demás, evaluando cómo reaccionamos ante ellas y gestionándolas de forma saludable.





Emociones en la búsqueda laboral

Inteligencia emocional

Este concepto fue desarrollado por Daniel Goleman, un psicólogo estadounidense, quien plantea que los aspectos de la inteligencia emocional son cinco:



Autoconciencia: se trata de la posibilidad de ser consciente de las propias emociones.



Autorregulación: es la capacidad de regular las emociones propias, independientemente de si sean positivas o negativas.





Emociones en la búsqueda laboral

Inteligencia emocional



Motivación: este aspecto se refiere al mantener una actitud positiva y orientada al progreso y superación. Una persona motivada tiene más posibilidades de cumplir sus objetivos.



Empatía: es la capacidad de ser consciente de las emociones ajenas y permite mejorar los vínculos interpersonales.



Habilidad Social: es la capacidad de establecer relaciones positivas en el entorno laboral, al igual que la empatía, también fomenta el crecimiento los vínculos laborales









entre pares.



Emociones en la búsqueda laboral

Inteligencia emocional

Para desarrollar tu Inteligencia Emocional y cada una de sus características puedes realizar las siguientes acciones:

-  Sé consciente de tus pensamientos y emociones, puedes llevar un cuaderno de registro para ayudarte en este paso. 
-  Acepta las emociones que no te gustan.
-  Trabaja la frustración y la motivación: no todas las propuestas son para todos, pero serás capaz de encontrar las que se adecúen a tu perfil.
-  Solicita a otros que te indiquen cuáles creen que son tus mejores cualidades. 



Elementos para entrevistas efectivas

Considerando la Inteligencia Emocional, ¿cómo la aplicarías en una entrevista efectiva?



Es crucial la imagen que proyectas y demostrar interés en la oportunidad. Para estar cómodo y crear un buen ambiente, ten en cuenta los siguientes factores:



- 1 **Escucha activa:** implica prestar total atención para comprender lo que el otro dice, estando completamente presente. Si no escuchas adecuadamente y preguntas algo ya mencionado, podría parecer que estás distraído o desinteresado en lo que el reclutador comparte





Elementos para entrevistas efectivas

- 2 **Brecha comunicacional:** es la diferencia entre lo que intentas transmitir y lo que el receptor comprende. Para minimizarla, es vital prepararte para la entrevista y hablar con un tono moderado y claro.
- 3 **Comunicación no verbal:** abarca los mensajes que enviamos sin palabras, incluyendo expresiones, postura y gestos. En una entrevista, es recomendable mostrar seguridad, orientar tu cuerpo hacia el entrevistador y evitar posturas cerradas, como cruzar los brazos.
- 4 **Contacto visual:** debes establecer contacto visual con quien te habla. Esto demuestra confianza, y de lo contrario, se envía el mensaje de mucha timidez y desinterés.





Elementos para entrevistas efectivas

2 Técnica de storytelling: implica construir una narrativa que evoque emociones y con la que otros puedan identificarse. En entrevistas, se usa para relacionar historias con experiencias laborales, atrayendo el interés del reclutador. Los elementos esenciales son:



- ✓ Un mensaje para transmitir
- ✓ Un lugar donde sucede la historia
- ✓ Una persona a la que le sucede un evento
- + ✓ Un conflicto a resolver



Ejercicio N°

Mi Camino Profesional



Mi Camino Profesional

Contexto: 🙌

El arte del storytelling es una herramienta poderosa para comunicar experiencias, emociones y aspiraciones. En esta actividad, los invitamos a utilizar el storytelling para relatar su trayectoria profesional.

Consigna: ✍️

Preparar una breve narración de entre 3 a 5 minutos sobre tu trayectoria profesional.

Debés estructurar tu relato considerando un inicio (¿cómo y cuándo comenzó tu interés profesional?), un desarrollo (momentos clave, desafíos superados, logros alcanzados) y un desenlace o visión de futuro (tus aspiraciones o metas profesionales).

Luego los dividiremos en grupos para que puedan compartir y recibir la retroalimentación de sus pares donde podrán reflexionar sobre su contenido y la forma de narrar.

Tiempo 🕒: 20 min

○

¿Alguna consulta?

+



RESUMEN

¿Qué logramos en esta clase?

- ✓ **Adquirimos competencias para enfrentarnos a entrevistas laborales, preparándonos para futuros desafíos profesionales.**
- ✓ **Fortalecimos nuestro entendimiento sobre las emociones y cómo manejarlas, equipándonos con herramientas para afrontar la búsqueda de trabajo de forma más resiliente.**
- ✓ **Aprendimos técnicas de comunicación y escucha activa que nos permitirán interactuar de forma más efectiva en cualquier situación profesional.**
- ✓ **Descubrimos el poder del storytelling, dándonos la capacidad de presentar nuestras experiencias y habilidades de manera más impactante.**

#WorkingTime

Continuemos ejercitando

¡Antes de cerrar la clase! Te invitamos a: 📌 📌 📌

1. Repasar nuevamente la grabación de esta clase
2. Revisar el material compartido en la plataforma de Moodle (lo que se vio en clase y algún ejercicio adicional)
 - a. Manual: El plan de búsqueda laboral (p. 1 a 3)
 - b. Responder Foro
 - c. Realizar Working Time
 - d. Ponte a prueba
3. Traer al próximo encuentro, todas tus dudas y consultas para verlas antes de iniciar nuevo tema.

¡Muchas Gracias!

Nos vemos en la próxima clase 🙌



Momento: ✚

Time-out!

🕒 5 min.

