

**HOJAS DE
HABILIDADES
SOCIALES**

Hacer una entrevista de trabajo

1. Haga contacto visual con la persona que le entrevista.
2. Salude de mano y preséntese. Recuerde de usar un tono de voz seguro de sí mismo.
3. Dígale a la persona que le entrevista que está interesado en el puesto de trabajo.
4. Responda a cualquier pregunta que la persona que le entrevista le haga relacionada con el puesto de trabajo.
5. Agradézcale a la persona que le entrevistó por su tiempo.

Pedir retroalimentación acerca del desempeño en el trabajo

1. Identifique un área de su trabajo del que quiera obtener retroalimentación.
2. Pida retroalimentación a la persona adecuada. Diga algo como: “Me interesa saber que piensa acerca de cómo me está yendo con _____. Me gustaría hablar con usted acerca de eso cuando tenga oportunidad.”
3. Escuche cuidadosamente la respuesta de la persona, especialmente si hace alguna sugerencia.
4. Si no entiende las sugerencias, pídale que se las aclare.
5. Agradezca a la persona por su tiempo.

Responder a críticas de un supervisor

1. Sin interrumpir o enojarse, escuche cuidadosamente lo que le están diciendo.
2. Repita lo que el supervisor le dijo.
3. Pregúntele a su supervisor qué puede hacer usted para mejorar la situación.
4. Si no entendió lo que le dijeron, siga haciendo preguntas hasta que le quede claro.

Seguir instrucciones verbales

1. Escuche cuidadosamente a la persona que está dando instrucciones.
2. Si considera que lo que se dijo es confuso, pídale a la persona que repita las instrucciones.
3. Repítale las instrucciones a la persona.
4. Haga más preguntas si aún no entiende.

Intervenir en una conversación en marcha en el trabajo

1. Espere a que haya una pausa en el flujo de la conversación.
2. Diga algo como “¿Les importa si me uno?”
3. Diga cosas relacionadas con el tema de la conversación.

Resolver problemas

1. Defina el problema.
2. Use lluvia de ideas para generar una lista de soluciones posibles.
3. Identifique las ventajas y desventajas de cada situación.
4. Seleccione la mejor solución o una combinación de soluciones.
5. Planifique como llevar a cabo la mejor solución.
6. Siga con el plan en otro momento.