

# HABILIDADES SOCIOLABORALES

HSL 1

CARITAS

AULAS



En este taller pretendemos fortalecer la relación con uno mismo  
Saber reconocermé, aceptarme, valorarme, motivarme y ponerme en camino

Trabajando

**AUTOESTIMA**  
**AUTOCONFIANZA**  
**MOTIVACIÓN**

Quiero Trabajar pero carezco de Empleo

Dignidad tocada  
Baja Autoestima  
Sin Confianza  
Sin Esperanza  
Pérdida del Estatus social  
Poca capacidad adquisitiva  
Pérdida de recursos y derechos  
Se dañan mis relaciones  
Empeora mi salud - Depresión

## Habilidades Sociolaborales

Conjunto de conocimientos, actitudes, experiencias y hábitos necesarios para acceder a un trabajo y mantenerlo

LA "ACTITUD" ES EL FACTOR PRINCIPAL

# ¿Cuál es el fin que perseguimos?

Buscar Empleo

¿Qué busco?

¿Dónde busco?

¿Cómo busco?

Encontrar y conseguir un empleo,

Superar un proceso de selección

Entrevista Laboral

Mantener un empleo,

Responder de forma adecuada en mi puesto de trabajo a

lo que requiere mi empleador,

Tener claro cuáles son mis derechos y obligaciones

¿Quién soy?

¿Qué cosas tengo positivas? ¿Qué 3 adjetivos te pondrías?

¿Qué busco, dónde busco y cómo busco?

¿Cómo me ven los demás?

¿Me veo yo así?

CUANDO ME CONOZCO

PONGO EN VALOR MI PERSONA

TENGO CONFIANZA en que YO PUEDO MEJORAR MI SITUACIÓN

Como yo me vivo, me pienso y me trato es un reflejo de cómo yo vivo ,pienso y trato a los demás

lo que proyecto sobre mí y cómo los demás me viven

Por eso es tan importante

AUTOCONOCERSE

# Autoconocimiento

mis capacidades y mis áreas de mejora

Elegir mejor mi objetivo profesional  
Comunicar porqué soy adecuado para el puesto al que opto  
Diferenciarme de los demás  
Conocer mi **REALIDAD Laboral**  
En mi **SITUACIÓN Actual** puedo y quiero optar por ese objetivo

Confrontar la realidad del mercado laboral con mis competencias y disponibilidad,  
para poder cumplir mis expectativas  
evitando la frustración y la sensación de fracaso continuo

Reflexión sobre sus logros y los resultados obtenidos para y compartir con el grupo

La autoestima NO es innata

Se va formando, desarrollando y modificando con la experiencia  
y a lo largo de nuestra vida

Está influenciada por nuestras circunstancias

Se termina desarrollando una autoestima alta y sana o  
una autoestima baja

¿Te falta confianza y  
autoestima?

¿Conoces muy bien tus  
debilidades pero te cuesta  
listar tus fortalezas?

Lo mejor para la  
autoestima es el té.

quiere - te  
perdóna - te  
áma - te  
sonríe - te  
regála - te  
consiente - te  
edúca - te  
cuída - te  
supéra - te  
valóra - te



# Autoestima



Aumenta tu Confianza  
Posturas de Poder (2 min)

(cabeza elevada, hombros hacia atrás y manos apoyadas en las caderas)

Te sentirás mejor  
Más seguro de ti mismo

Estas posturas disminuyen el cortisol  
(la hormona del estrés y la ansiedad) en un 25%

## La escalera de la autoestima

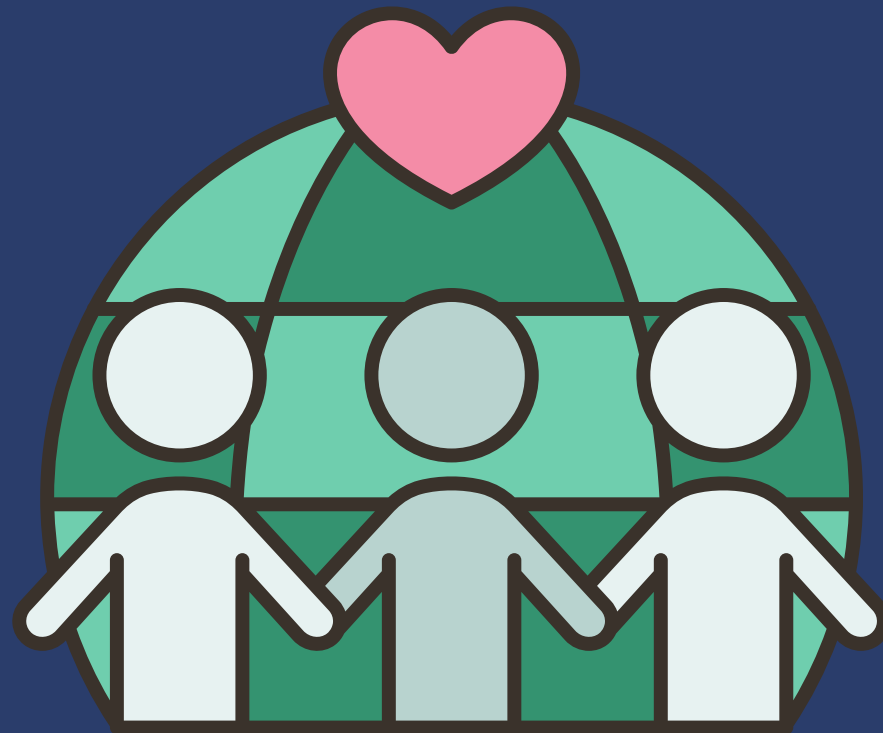
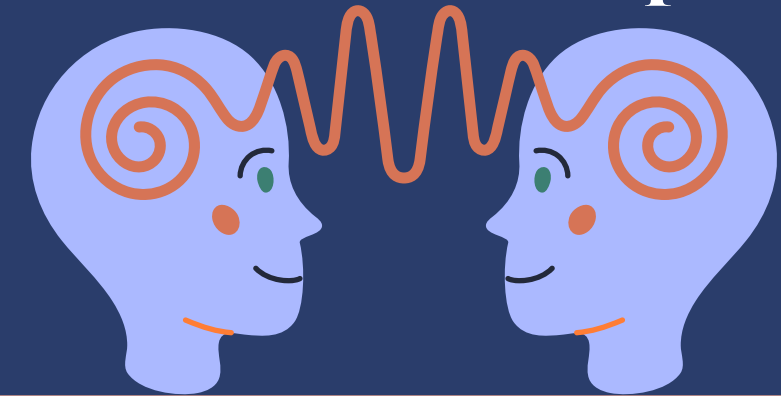
¿ En cuál de los  
siguientes escalones  
te ubicas ?



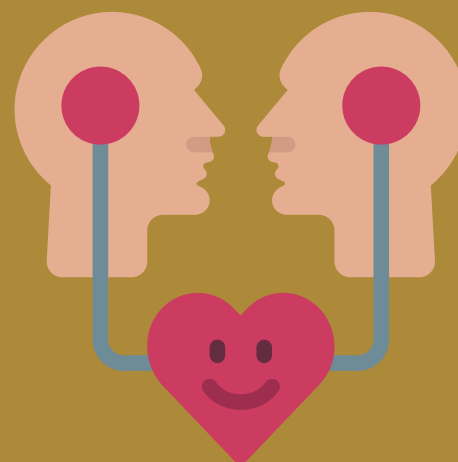
# Empatía

Empatizar con alguien es simplemente lograr que esa persona se sienta comprendida

Trata a los demás como les gustaría que les trataran a ellos  
**NO COMO TE GUSTARIA QUE TE TRATARAN A TI**  
Podrías estar tratandoles como no les gusta



Aprende a ponerte en el lugar del otro  
Deja de ser tú por un momento  
Entiende los deseos y miedos del otro



Caerás mejor a la gente

Serás mucho más persuasivo  
Confiarán en ti

Te convertirás en el centro de atención  
Te escucharán

Hablarás de cosas que importan a los demás

Mejorarás tu capacidad de liderazgo y motivación  
Entenderás los deseos y necesidades de la gente

Comprenderás a través del lenguaje no verbal,  
y reaccionaras en consecuencia



Deja de escuchar durante 5 minutos y fíjate en otras cosas Haz  
callar a tu razón y dale una oportunidad a tu intuición  
A menudo damos más valor al significado de las palabras que al  
resto de información que somos capaces de percibir  
Tono, postura, expresión, mirada, silencios...

Captamos toda esa información de forma inconsciente  
nuestra razón la oculta al dar más importancia a las palabras

Haz que la otra persona también ponga de su parte  
Pregunta ¿Cómo estás? y espera  
Apoya ligeramente tu mano en la parte superior del brazo o  
mirala con ternura  
Esto puede hacer que se sienta más comprendida  
Evita decirle "Tu problema es que..."  
Si cree que le vas a sermonear, se cerrará  
Si percibe que le entiendes  
no se sentirá solo en su problema y se abrirá más



## Ejercicios para mejorar tu Empatía



Para entender a alguien  
intenta imaginarte qué le  
motiva a hacer lo que hace  
Piensa en alguna dificultad que  
pueda encontrarse día a día

Sal varias veces al día de tus zapatos  
ponte en los de los demás

Comprende la emoción que creas que está  
experimentando  
"Así que nadie te ha llamado en dos semanas...  
Creo que eso te puede hacer sentir solo, ¿es así?"  
Se sentirá más comprendido y lograrás que pase  
de hablar de hechos a hablar de emociones

# Ética - todo NO vale

Valores universales éticos más importantes

Justicia  
Libertad  
Responsabilidad  
Honestidad  
Respeto

Ética profesional  
Cómo aplicamos estos valores  
al entorno del laboral y profesional

La ética marca formas de conducta dentro de la actividad profesional, este conjunto de normas te permitirá saber cómo actuar frente a determinada situación que pueda afectar el desarrollo de tu trabajo



Todos somos responsables,  
de tomar conciencia que no todo vale

Debemos ser capaces de  
denunciarlo

La ética profesional es el cómo hacemos las cosas  
como personas dedicadas a una profesión  
no todo vale a la hora de llevar a cabo nuestras  
acciones  
tanto a nuestra parte profesional como personal

# Valores de Empresa Etica

## Justicia

Cumplir con las normas de conducta de su profesión, siendo objetivos, imparciales, equitativos y justos

## Libre

Derecho humano fundamental del cual gozamos, Capacidad de tomar decisiones y en consecuencia asumir nuestras responsabilidades

Libertad como persona no limita la libertad de los demás

## Responsable

Cumpliendo nuestra palabra, nuestros compromisos, analizando las situaciones que se nos presentan y siendo coherentes y con criterio en nuestras acciones

## Honesto, Constante y Discreto

Honrando la verdad, siendo sinceros, valor humano esencial, Generan una gran confianza donde no hay cabida a la mentira, el engaño y el mal hacer

## Respetuoso

Seremos capaces de relacionarnos y comprender mejor todo nuestro entorno y

de compartir aquello que es importante para nosotros



# Un trabajador con ética laboral debe

Alegría	Integridad	Reconocimiento
Aprendizaje	Honor	Sabiduría
Autonomía	Humildad	Superación
Capacidad	Lealtad	Sacrificio
Claridad	Misericordia	Sencillez
Colaboración	Motivación	Sensibilidad
Compasión	Optimismo	Servicio
Empatía	Pasión	Sinceridad
Esfuerzo	Paciencia	Solidaridad
Estabilidad	Perseverancia	Trabajo
Fidelidad	Prudencia	Tolerancia
Franqueza	Puntualidad	Verdad
Justicia	Responsabilidad	Voluntad
Independencia	Respeto	Vocación

## 1. Respeto

Valorar a los demás reconociendo sus cualidades, tomando como válido lo que piensan, valorando lo que hacen, aceptando paso a sus creencias

## 2. Compromiso

Trabajar sobre los logros alcanzados y hacia las metas propuestas, creer en lo que se hace y realizarlo con la normatividad establecida

## 3. Tolerancia

Comprensión y flexibilidad ante situaciones adversas, frente a las posiciones y limitaciones de los demás

## 4. Profesionalismo

Ejercer el trabajo con honestidad, calidad y métodos adecuados en el tiempo esperado

## 5. Responsabilidad

Comprometerse de manera consciente con los resultados obtenidos en el cumplimiento de los propósitos de la Empresa

## 6. Sentido de pertenencia

Sentirse parte de la Empresa, seguir sus normas de convivencia, trabajar por el alcance de sus objetivos y compromisos

Sentir orgullo y satisfacción de los logros alcanzados

## 7. Confianza

Nivel de conocimiento y seguridad sobre sí mismo y los demás, que le permita desarrollar sus actividades interpersonales y laborales con un alto grado de regularidad y predictibilidad en las acciones sociales

## 8. Equidad

Asignación y realización de las funciones misionales sin distinción de raza, credo o procedencia social, como un aporte a la construcción de una sociedad más democrática

## 9. Solidaridad

Compartir las causas propias e identificarse con las ajenas para desarrollar nuestras funciones misiones con responsabilidad social y ambiental

## 10. Honestidad

Caracterizarnos por un comportamiento decente y coherente entre el actuar, el pensar y decir  
Es expresar siempre la verdad

## Fama Profesional (Una buena inversión)



La calidad - Un deber  
Es básica para lograr una alta aceptación del público  
y fidelizar a los clientes



El incumplimiento de las obligaciones legales o contractuales trae consigo la calificación de mala calidad



Hay que cuidar la fama que se crea con el ejercicio profesional



Tener fama profesional es que me consideren un buen trabajador y buena persona,  
que hablen bien de mi

Lleva un tiempo crearse una buena fama por eso hay que cuidarla y esforzarse en mantenerla

Si tengo buena fama profesional mis referencias serán buenas  
y las empresas querrán contratarme y me buscarán



## CUESTIONARIO de AUTOEVALUACIÓN

Imagínate que eres un empleador, y que has de contratar a una persona que ha de tener las competencias técnicas y formación específicas imprescindibles del puesto

¿Qué valorarías de ella?

¿Qué requisitos habría de cumplir?

¿Por qué escogerías a una y no a otra?

### Ejemplos

Habilidades muchas de ellas adquiridas por entrenamiento y esfuerzo

Creer en sí mismo y confiar en que valgo para el puesto

Saber trabajar en equipo

La Actitud y el Esfuerzo



## AUTÓNOMO

Trabajador por cuenta propia

- Organización empresarial propia
- Trabajo indefinido (hago de todo)
- Beneficios (sin retribución fija)
- Con riesgo
- Puedo contratar

Libertad

- Yo programo actividad y tomo decisiones  
(Precios, clientela)
- Decido el lugar de trabajo, mi jornada laboral,  
mi horario y mis vacaciones

## CONTRATACION

### EMPLEADO/A

Trabajador por cuenta ajena

- Contrato laboral
- Trabajo definido
- Elegido libre y voluntario
- Remunerado/retribución fija
- Ajeneidad /sin riesgo
- Empresa programa actividad y toma decisiones  
(Precios, clientela)
- Dependencia de la Empresa para  
(lugar de trabajo, jornada laboral, horario y vacaciones)



# Acceso al empleo



- Igualdad - No discriminación por edad, sexo, orientación sexual, religión, tendencia política
- Protección de datos personales
- Respeto

# Tipo de Contratos laborales

## Los tipos de contratos de trabajo vigentes en 2022



### CONTRATO DE TRABAJO INDEFINIDO

- ✓ Sin periodo de tiempo establecido
- ✓ Límite para encadenar contratos y concretar indefinido: 18 meses (en periodo de 24 meses)



### CONTRATO DE TRABAJO TEMPORAL

- ✓ Desaparece el Contrato por obra y servicio determinado
- ✓ En vigencia:
  - Contrato por circunstancias de la producción
  - Contrato por sustitución de la persona trabajadora (contrato de interinidad)



### CONTRATO DE TRABAJO FIJO DISCONTINUO

- Referencia para:
- ✓ Actividad estacional o de temporada
  - ✓ Empresas de trabajo temporal (ETT)
  - ✓ Contratas y subcontratas



### CONTRATOS DE TRABAJO FORMATIVOS

- ✓ Contrato de formación en alternancia
- ✓ Contrato para la práctica profesional

## CONTRATAR A UNA PERSONA SIN PAPELES EN ESPAÑA

Precontrato de trabajo para extranjeros en España  
Carta de compromiso de Contratación

(contrato que firman el empleador y el futuro empleado  
fijar las condiciones que se reflejarán en un contrato laboral  
no da derecho a salario, ni antigüedad ni obligación laboral ni a  
capacitación profesional )

Solicitar el permiso de trabajo y residencia

# El contrato de trabajo

- Por escrito (no obligatorio por ley)
- Alta en Seguridad Social: previa a inicio
- Periodo de prueba (unos 2 meses)
- Cto. Temporal 1 mes - max 6 meses
- Condiciones laborales:  
(salario, horario, vacaciones, convenio aplicable)
- Tiempo parcial o Jornada completa



# Trabajando

## JORNADA LABORAL

Registro de entrada y salida

Uniforme unisex

Jornada pactada  
max 48h semanales de media al año

Máximo 9h al día (a no ser pactado en contrato)

Descanso entre jornadas min. 12 h

Descanso semanal  
1 día y % (Acumulable 2 semanas)



## HORAS EXTRAS

Abonar o Compensa (4 meses)

Max 80 /año

(No computan las compensadas por descanso)

# Vacaciones anuales

- Retribuidas
- No sustituibles por compensación económica
- Duración: pactada en cc o contrato
- Mínimo: 30 días naturales
- Periodo de disfrute: acuerdo empresa/trabajador
- Desacuerdo ir a jurisdicción social
- Conocer calendario vacaciones mín. 2 meses antes
- Vacaciones coincide con baja laboral, una vez finalizada , se disfrutan



# Salario mínimo interprofesional

**Con Contrato**  
15.120 € (bruto)  
14 pagas de 1.080,00€ o  
12 pagas de 1.260€

De este salario se descuenta  
(neto)  
Contingencias comunes (SS)  
Desempleo  
Formación

Por horas o días sueltos  
Por horas  
8 €/hora  
Por día 45€/ día

## Permisos Retribuidos

Mudanza, Nacimiento hijo, defunción pariente,  
formación, psicólogo y médico, asuntos propios

A trabajo de igual valor  
igual salario



Reducción de jornada y salario  
Conciliación laboral  
cuidado de menores de 12 años  
cuidado familiares hasta el 2º grado

## Certificado de Inserción Social

Cada Comunidad Autónoma tiene sus normas

Acudir a las oficinas o el servicio social  
donde estés empadronado

### Criterios para medir la exclusión social o en riesgo de pobreza

Los criterios se regulan por la comisión europea

Si no alcanza un 60% del salario mínimo del país aún con ayudas del estado

Existe desempleo de una gran duración en la familia

No pueden cumplir con el pago del alquiler

# FIRMA ELECTRONICA

Certificado Digital

<https://www.sede.fnmt.gob.es/certificados/>

**DNI ELECTRONICO**

Activar el DNI en Villalba en una maquina que hay y comprarse un lector

<https://www.sede.fnmt.gob.es/certificados/persona-fisica/obtener-certificado-con-dnie>

<https://www.sede.fnmt.gob.es/certificados/certificado-de-representante>



<https://www.youtube.com/watch?v=zwthXzp2kPE> Agencia Tributaria

<https://www.youtube.com/watch?v=p19J0TOplks> FNMT



# ¿Cómo reclamo mis derechos?

## Tipos de Conflictos

- En el acceso al empleo
- En el empleo
- En la salida de la empresa



- Departamento de Recursos Humanos
- Enlaces Sindicales
- Comité/Comisión de Igualdad (50 empleados)

## ¿Dónde reclamo?

Empresa

Inspección de Trabajo

Jurisdicción Social

Jurisdicción Penal (delitos)



# Despidos

## Despido Objetivo

Ineptitud sobrevenida

Falta adaptación a modificaciones técnicas razonables

Causas económicas, técnicas, organizativas, productivas

## Baja voluntaria

Sin Indemnización

Sin Prestación desempleo

Extinción por voluntad trabajador/a  
por incumplimiento grave empresarial

Indemnización despido improcedente

Salarios de tramitación

Prestación desempleo

## Despido Disciplinario

Faltas repetidas e injustificadas de asistencia o puntualidad

Acoso

Indisciplina o desobediencia

Ofensas verbales o físicas

Transgresión de la buena fe contractual, abuso de confianza

Disminución continuada y voluntaria de rendimiento

Embriaguez habitual o toxicomanía que repercuta en el trabajo

# ACOSO

## Cómo probar el acoso ?

**Laboral**  
Trato hostil o vejatorio en el ámbito laboral de forma sistemática, que provoca problemas psicológicos y profesionales

**Sexual**  
- Entre personas de = o \* sexo o nivel jerárquico  
- Cualquier comportamiento, verbal o físico, de

**Propósito o efecto**  
atentar contra la dignidad de una persona, creando entorno intimidatorio, degradante u ofensivo

Por razón de sexo: por ser mujer

- Conversaciones grabadas con el móvil  
Conversaciones con acosador/a, testigos, Quien graba debe participar en la conversación, No es necesario saber que se está grabando
- Correos electrónicos, SMS, Whatsapp, Mensajes en contestador, redes sociales

- Grabaciones: sonido, imagen

- Testimonios de testigos

- Documentos en los que haya conductas de acoso

- Informes médicos o psicológicos

- Testimonio de la víctima: Concreción Sin contradicciones  
Apoyo en datos objetivos (coherencia externa)  
Persistencia en la incriminación Sin modificaciones esenciales en sucesivas declaraciones

Credibilidad subjetiva

Características físicas/psíquicas: minusvalías sensoriales/psíquicas

- Motivaciones espurias: móvil resentimiento, enemistad o venganza  
Credibilidad objetiva o verosimilitud • Lógica (coherencia interna)

Trabajador/a aporta indicios que demuestren sospecha razonable de acoso



La empresa ha de demostrar que no existe y que aplicaron medidas preventivas