

## **Reflexiones acerca del trabajo en equipo y otras competencias atractivas para la empleabilidad**

Este material forma parte del espacio educativo desarrollado en la Feria de Empleo UCR 2022, que tiene como fin incorporar las competencias del trabajo en equipo y el trabajo colaborativo como recurso potenciador del futuro laboral de las personas participantes.

### **PREGUNTAS DE AUTO-REFLEXIÓN**

- 1 ¿Por qué las empresas contratan personas con competencias como el trabajo en equipo? ¿Qué aspectos les hacen atractivas?**
- 2 ¿Cuál ha sido nuestra experiencia para desarrollar la habilidad del trabajo en equipo y el trabajo colaborativo?**
- 3 ¿Cuáles son los mitos del trabajo en equipo y el trabajo colaborativo?**
- 4 ¿Qué aprendizajes tengo del trabajo en equipo?**
- 5 ¿Por qué se me hace difícil desarrollar esta habilidad?**

## RECOMENDACIONES CLAVES

Las habilidades blandas son destrezas que se adquieren, **no necesariamente son innatas**, debemos conocer y analizar aspectos de nuestra personalidad, nuestra relación con otras personas y la forma en la que resolvemos las circunstancias que se nos presentan.

Un aspecto clave: El AUTOCONOCIMIENTO (conocer y reconocer nuestras habilidades y también nuestras áreas de mejora, tomar acción sobre aquello en lo que necesitemos trabajar y buscar acompañamiento profesional cuando sea necesario)

Habilidades para la vida personal-laboral:

### Sociales

- Comunicación
- Negociación
- Cooperación
- Relaciones Interpersonales

### Cognitivas

- Toma de decisiones
- Solución de problemas
- Capacidad de análisis

### Emocionales

- Gestión de las emociones
- Manejo del enojo y la frustración

Facilitadoras: Licda. Sussana Sandoval Sandoval y Máster. Fabiola Fernández Trejos, Oficina de Orientación Universidad de Costa Rica

Sitio web: <http://orientacion.ucr.ac.cr>

Facebook: Oficina de Orientación UCR

Instagram: orientacionucr

Teléfono: 2511-1970