



ACTIVIDAD DE SIMULACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE ENTREVISTAS



Sobre el proyecto Inclujobs

Inclujobs pretende hacer frente a la brecha laboral que existe en las personas con discapacidad intelectual; fomentando la empleabilidad de este colectivo a través del desarrollo de material formativo para los tres principales actores implicados: los educadores especiales, el sector Empresarial y las personas con discapacidad intelectual.

Los objetivos de este proyecto son:

- Proporcionar los conocimientos necesarios a los educadores especiales para orientar y acompañar a las personas con discapacidad en esta búsqueda de empleo.
- Sensibilizar sobre la importancia del empleo inclusivo en el sector empresarial, a través de material divulgativo sobre las capacidades de las personas con discapacidad intelectual y los beneficios de esta empleabilidad.
- Dotar a las personas con discapacidad intelectual de herramientas y conocimientos para buscar y conseguir un empleo en los sectores económicos del Turismo, la Industria y las Nuevas Tecnologías.
- Crear un espacio digital (Plataforma) de conexión entre los tres actores implicados que redunde en un aumento de las oportunidades de empleabilidad de las personas con discapacidad intelectual.

Tabla de contenido

Introducción	5
Higiene y Buena vestimenta	7
Simulacro de entrevista	10
Normas de comportamiento	12
Entrevista múltiple	14
Escenarios de la vida real	17
Elementos clave	20
Conclusiones	22

INTRODUCCIÓN



Bienvenidos, educadores, trabajadores sociales, terapeutas y cualquier persona de apoyo de personas con discapacidad, a nuestra actividad de simulación diseñada para ayudaros a comprender mejor y asistir a las personas con discapacidad intelectual en la preparación de las entrevistas de trabajo y en su primera experiencia en el mercado laboral. El objetivo de esta actividad es ofrecerte ideas y herramientas prácticas para apoyar y capacitar a las personas de forma eficaz durante el proceso de la entrevista.

Propósito

El objetivo de esta actividad de simulación es dotar a los trabajadores de apoyo de los conocimientos y estrategias necesarios para ayudar eficazmente a las personas con discapacidad intelectual a preparar y participar en entrevistas de trabajo. Al conocer mejor el proceso de la entrevista y las necesidades específicas de las personas con discapacidad intelectual, estarás mejor preparado para ofrecer apoyo y orientación personalizados.

Objetivos clave

- Conocer los retos a los que se enfrentan las personas con discapacidad intelectual durante las entrevistas de trabajo.
- Aprender estrategias de comunicación eficaces para ayudar a las personas a expresar sus habilidades y experiencias.
- Comprender la importancia de crear un entorno de apoyo e inclusión durante el proceso de la entrevista.
- Practicar cómo proporcionar comentarios constructivos y ánimos a las personas que se preparan para las entrevistas.
- Aumentar la confianza y la competencia a la hora de ayudar a las personas con discapacidad intelectual a conseguir sus objetivos laborales.

Vistazo general de la actividad

Durante esta actividad de simulación, tendrás la oportunidad de participar en simulacros de entrevistas de trabajo como entrevistados y como trabajadores de apoyo que ayudan a personas con discapacidad intelectual. A través de esta experiencia práctica, adquirirás habilidades y conocimientos sobre el proceso de la entrevista desde ambas perspectivas, lo que te permitirá comprender mejor las necesidades y los retos a los que se enfrentan las personas con discapacidad intelectual durante las entrevistas.

Preparación

Antes de las entrevistas simuladas, recibirás orientación sobre cómo ayudar eficazmente a las personas con discapacidad intelectual a prepararse para las entrevistas de trabajo, entre otras cosas sabrás:

- Comprender las fortalezas, habilidades y experiencias individuales relevantes para el trabajo.
- Practicar estrategias de comunicación para ayudar a las personas a expresar sus capacidades con confianza.
- Tranquilizar y animar para reducir la ansiedad y aumentar la confianza.
- Familiarizarse con el protocolo básico de las entrevistas y las adaptaciones para personas con discapacidad.

Ambiente de apoyo

Esta actividad de simulación está diseñada para ser un espacio de apoyo e inclusivo en el que los trabajadores de apoyo puedan hacer preguntas, buscar orientación y compartir experiencias abiertamente. Nuestros facilitadores están aquí para proporcionar asistencia, responder preguntas y ofrecer comentarios constructivos para ayudar a los trabajadores de apoyo a desarrollar sus habilidades y confianza en el apoyo a las personas con discapacidad intelectual.

1

HIGIENE Y BUENA VESTIMENTA



A continuación se muestra una lista de control que un profesional de apoyo a personas con discapacidad intelectual puede utilizar para enseñar hábitos de higiene adecuados, fomentando así la empleabilidad de las personas con discapacidad intelectual.

La higiene personal antes de una entrevista de trabajo es crucial para causar una buena impresión y aumentar las posibilidades de éxito. Hay varias razones por las que la higiene es importante en este contexto:

- **Primera impresión:** La higiene personal es una parte fundamental de la primera impresión que causará en el entrevistador. Un aspecto descuidado o sucio puede afectar negativamente a la percepción que el entrevistado tenga de usted.
- **Profesionalidad:** Mantener una buena higiene demuestra un compromiso con la profesionalidad. Refleja que el entrevistado se toma en serio la oportunidad laboral y que usted está dispuesto a cuidar los detalles.
- **Confianza:** Sentirse limpio y bien arreglado genera confianza. La confianza en uno mismo se reflejará en sus respuestas y en su comportamiento durante la entrevista.
- **Salud y seguridad:** La higiene también está relacionada con la salud y la seguridad en el trabajo. Evitar enfermedades u olores desagradables es esencial para un entorno de trabajo agradable.
- **Respeto a los demás:** Mantener una buena higiene es una señal de respeto por los demás. Nadie quiere trabajar con alguien que descuida su higiene personal.

Aprendizaje holístico para la inclusión laboral de las personas con discapacidad intelectual

Hay algunos consejos básicos que tú, como trabajador de apoyo a personas con discapacidad, puedes transmitir a tus usuarios:

- Investiga sobre la empresa: Infórmate sobre la empresa, su historia, su cultura y su equipo. Esto te ayudará a adaptar tu presentación y a demostrar un interés genuino.
- Vístete adecuadamente: Elige una vestimenta adecuada para la ocasión. Ten en cuenta también el puesto al que optas.
- Localización y puntualidad: Asegúrate de conocer el lugar exacto de la entrevista y llega 15 minutos antes.
- Revisa tu CV: Familiarízate con los detalles de su CV y prepárate para hablar de tus logros y aptitudes relevantes.
- Prepara preguntas: Ten preparadas algunas preguntas para formular al final de la entrevista. Esto demuestra tu interés y curiosidad.

A continuación hay acciones que tú, como trabajador de apoyo, puedes compartir con las personas con discapacidad intelectual para ayudarles a tener una buena higiene tanto para la entrevista como para su día a día en el trabajo.

Lavado de manos	Frecuencia: Enseñar la importancia de lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño y al volver a casa. Técnica: Demostrar cómo frotarse las manos con jabón durante al menos 20 segundos y aclararlas bien.
Higiene personal	Ducharse o bañarse: Explicar la necesidad de bañarse regularmente y utilizar jabón para mantener la piel limpia. Cuidado dental: Enseñar a cepillarse los dientes después de las comidas y a utilizar hilo dental. Cambio de ropa: Instruir sobre la importancia de cambiarse de ropa a diario y lavarla con regularidad.
Higiene en el puesto de trabajo	Ropa adecuada: hable de la importancia de llevar ropa limpia y presentable en el trabajo. Cuidado del cabello: Explicar cómo peinarse y mantener el pelo limpio y ordenado. Uso de desodorante: Enseñar cómo aplicar el desodorante para evitar olores desagradables.
Higiene en el transporte	Uso de pañuelos de papel: Enseñar a utilizar pañuelos desechables al estornudar o toser y a desecharlos correctamente. Lavarse las manos después de viajar en transporte público: Enseñar a lavarse las manos después de viajar en transporte público.
Higiene alimentaria	Manipulación de alimentos: Explicar cómo lavarse las manos antes de preparar o ingerir alimentos.

	Almacenamiento de alimentos: Enseñar a almacenar correctamente los alimentos para evitar su contaminación.
Higiene en el servicio	<p>Uso del retrete: Instruir sobre el uso adecuado del inodoro y su posterior limpieza.</p> <p>Lavarse las manos después de ir al baño: Recordar la importancia de lavarse las manos después de ir al baño.</p>

Recuerda adaptar esta lista de comprobación en función de las necesidades específicas de cada persona con discapacidad intelectual.

2

SIMULACRO DE ENTREVISTA



La predisposición y actitud positiva es esencial a la hora de conseguir un empleo. El buen comportamiento incluye habilidades sociales, como la comunicación eficaz y la empatía; el comportamiento positivo también hace que una persona sea más adaptable a situaciones cambiantes, lo que también es muy valioso en el mundo laboral. Por último, hay muchos trabajos en los que una persona debe colaborar y comunicarse asiduamente con sus compañeros; mantener una actitud positiva y respetuosa hacia los demás es esencial en este sentido.

Here are some exercises to train this positive behaviour:

Buena educación

La buena educación y cortesía es esencial en entornos profesionales para crear un ambiente positivo y respetuoso. Anima a los participantes a utilizar un lenguaje cortés, como "por favor" y "gracias". Destaca la importancia de dirigirse a los demás con respeto.

Crear un ambiente agradable

La escucha activa es esencial para una comunicación y comprensión eficaces. Enseña a los participantes a mantener el contacto visual, asentir con la cabeza y dar señales verbales para mostrar su interés. Enseña técnicas de escucha reflexiva para garantizar una comprensión precisa.

Breve introducción del escenario

Un lenguaje corporal positivo transmite confianza y profesionalidad. Indica a los participantes que mantengan una postura erguida y eviten encorvarse. Fomenta gestos apropiados como asentir con la cabeza, sonreír y un lenguaje corporal abierto.

Juego de roles

Una comunicación clara es esencial para transmitir pensamientos e ideas con eficacia.
Guía a los participantes para que articulen sus pensamientos de forma concisa y comprensible.
Haz hincapié en el uso de un lenguaje sencillo y evita la jerga.

3

NORMAS DE COMPORTAMIENTO



En el contexto de las personas con discapacidad intelectual, los simulacros de entrevistas desempeñan un papel fundamental en la mejora de las habilidades laborales y en la preparación para superar con éxito las entrevistas de trabajo. Estas sesiones de práctica proporcionan un entorno seguro para el desarrollo de habilidades, la superación personal y la generalización de las habilidades adquiridas a las entrevistas del mundo real, mejorando en última instancia las perspectivas de empleo.

Puedes seguir los siguientes pasos para realizar un simulacro de entrevista con personas con discapacidad intelectual:

Introducción	Comienza dando la bienvenida al participante y explicándole el propósito del simulacro de entrevista: practicar y mejorar sus habilidades para la entrevista en un entorno de apoyo.
Crear un espacio físico agradable	Asegúrate de que el lugar de la entrevista sea cómodo y esté libre de distracciones. Anima al participante a relajarse y asegúrele que se trata de una experiencia de aprendizaje.
Breve introducción del escenario	Presenta brevemente el escenario de la entrevista, asegurándote de que coincide con los intereses y experiencias del participante.
Juego de roles	Involucra a otro trabajador de apoyo o participante para que haga de entrevistador. Define claramente las funciones y expectativas tanto del participante como del entrevistador.
Áreas de interés	Durante el simulacro de entrevista, observa y proporciona comentarios sobre áreas de interés específicas:

	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de comunicación: claridad, articulación y expresión. • Lenguaje corporal: postura, contacto visual y gestos. • Escucha activa: receptividad y compromiso. • Resolución de problemas: capacidad para responder a preguntas basadas en situaciones hipotéticas. • Confianza: comportamiento general y seguridad en sí mismo.
Gestión del tiempo	Mantén el simulacro de entrevista dentro de los 15-20 minutos para imitar las condiciones de una entrevista real.
Sesión de feedback	Tras el simulacro de entrevista, realiza una sesión de feedback. Empieza destacando los puntos fuertes del participante y los aspectos positivos de su actuación.
Enfoque positivo	Enfatiza lo que ha ido bien y felicita al participante por sus esfuerzos.
Áreas de mejora	Discute con amabilidad las áreas susceptibles de mejora, proporcionando ejemplos concretos y sugerencias prácticas.
Fomentar la autorreflexión	Anima al participante a reflexionar sobre su actuación y a identificar las áreas en las que desea trabajar.
Repetir si es necesario	Si el participante expresa su deseo de volver a intentarlo o de centrarse en aspectos concretos, considera la posibilidad de repetir el simulacro de entrevista con escenarios adaptados.
Lenguaje de apoyo	Utiliza un lenguaje de apoyo y aliento durante todo el proceso, haciendo hincapié en que el objetivo es crecer y mejorar.
Hacer hincapié en el progreso	Recuerde a los participantes que la mejora lleva tiempo y que cada sesión de práctica contribuye a su progreso.
Fomentar las preguntas	Invita a los participantes a hacer preguntas o pedir aclaraciones sobre cualquier aspecto del simulacro de entrevista.
Concluir positivamente	Concluye el simulacro de entrevista expresando confianza en las capacidades del participante y reforzando los aspectos positivos de su actuación.

4

ENTREVISTA MÚLTIPLE



Las entrevistas múltiples (o paneles de entrevistas) simulan escenarios reales en los que los candidatos interactúan con varios entrevistadores simultáneamente. El objetivo de esta sección es evaluar la capacidad de los participantes para manejar las diversas dinámicas de los entrevistadores y demostrar su adaptabilidad.

Preparación del Escenario

Crear realismo

Prepara un espacio que imite el entorno de una entrevista profesional, con varios entrevistadores.

Presentar a los miembros del panel

Haz que los trabajadores de apoyo o los compañeros asuman el papel de miembros del panel para aumentar la autenticidad de la simulación.

Interacciones con el entrevistador diversas

Variar con los estilos del entrevistador

Instruye a los miembros del panel para que adopten diferentes estilos de entrevista, como el amistoso, el formal o el orientado a la tarea.
Simula posibles retos, como una serie de técnicas de interrogatorio.

Colaboración y comunicación

Enfatiza el trabajo en equipo

Haz hincapié en la colaboración entre los miembros del panel durante el proceso de entrevista.

Fomenta la comunicación

	Indica a los participantes que se dirijan individualmente a cada uno de los miembros del panel, manteniendo al mismo tiempo el compromiso general con el grupo.
Adaptación del escenario	Desarrolla escenarios que exijan a los participantes responder a preguntas desde múltiples perspectivas. Incluya situaciones que desafíen a los participantes a desenvolverse en la dinámica de grupo.
Gestión del estrés	Empatiza la flexibilidad
	Destaca la importancia de la adaptabilidad para responder a los distintos estilos y preguntas del entrevistador.
	Interrupciones
	Simula interrupciones o preguntas superpuestas para entrenar la compostura de los participantes y su capacidad para manejar situaciones inesperadas.
Comentarios constructivos	Comentarios posteriores a la entrevista
	Facilita una sesión de feedback inmediatamente después de la entrevista de grupo. Proporciona comentarios constructivos sobre la forma en que los participantes gestionaron el escenario de múltiples entrevistadores.
Refuerzo positivo	Destaca los éxitos
	Identifica y celebra los casos en los que los participantes interactuaron eficazmente con varios entrevistadores.
	Fomenta la mejora
	Sugiere áreas de mejora manteniendo un tono positivo y alentador.
Introducción gradual	Implementación progresiva
	Si los participantes no están familiarizados con las entrevistas en panel, considera la posibilidad de introducir gradualmente esta práctica, empezando con un panel más pequeño y aumentando gradualmente la complejidad.
	Conectar con experiencias de la vida real

**Aprendizaje holístico para la inclusión laboral de las personas
con discapacidad intelectual**

Relevancia del mundo real	Haz hincapié en cómo las entrevistas de panel reflejan situaciones del mundo real y preparan a los participantes para diversas interacciones profesionales.
Crear confianza	Aumentar la seguridad en uno mismo.
Práctica continua	<p>Incorporar la regularidad</p> <p>Integra las entrevistas de panel en el programa general de simulación con regularidad para garantizar el desarrollo continuo de las habilidades.</p> <p>Incorpora la práctica de entrevistas de panel en la simulación proporciona a los participantes una valiosa oportunidad para perfeccionar sus habilidades en el manejo de múltiples interacciones con el entrevistador, fomentando la adaptabilidad y la resiliencia en un entorno de apoyo.</p>

5

ESCENARIOS DE LA VIDA REAL



Los escenarios de la vida real están diseñados para poner a prueba la capacidad de los participantes para enfrentarse de forma independiente a situaciones de entrevista auténticas. Algunos escenarios de entrevistas de la vida real podrían ser una entrevista para un trabajo relacionado con sus intereses, una entrevista de admisión para un programa de formación o una entrevista para un puesto de voluntariado.

Preparación independiente

Autopreparación

Los participantes deberán prepararse de forma independiente para la entrevista, basándose en el escenario proporcionado.
Anímalos a investigar sobre el puesto de trabajo, la organización o el programa y a anticiparse a las preguntas habituales de las entrevistas.

Preparación de la entrevista

Crear un entorno realista

Prepara un entorno de entrevista similar a un entorno profesional, utilizando una sala designada dentro del centro de día.
Incluye una mesa, sillas y cualquier otro material típico de una entrevista.

Realización de la entrevista

Rol de observador

Actúa como observador o entrevistador, formulando preguntas y evaluando las respuestas de los participantes..

Interacción realista

**Aprendizaje holístico para la inclusión laboral de las personas
con discapacidad intelectual**

	<p>Intenta que la entrevista sea una experiencia realista, en la que los participantes respondan a las preguntas como lo harían en una situación real.</p>
Fomenta la independencia	<p>Sin ayuda</p> <p>Haz hincapié en que los participantes realizarán la entrevista de forma independiente, sin indicaciones ni ayuda. Esta es una oportunidad para demostrar sus puntos fuertes y habilidades individuales.</p>
Variedad en las preguntas	<p>Variedad en las preguntas</p> <p>Haz una mezcla de preguntas generales, de comportamiento y situacionales para cuestionar a los participantes en diferentes dimensiones. Evalúa la resolución de problemas: Incluye situaciones en las que se evalúen las capacidades de resolución de problemas pertinentes para el papel o el programa elegidos.</p>
Gestión del tiempo	<p>Plazos de tiempo realistas</p> <p>Mantenga un tiempo realista para la entrevista, normalmente de 20 a 30 minutos. Evalúe la capacidad de los candidatos para gestionar el tiempo de forma eficaz.</p>
Reflexión tras la entrevista	<p>Comentarios</p> <p>Lleva a cabo una sesión de feedback inmediatamente después de la entrevista. Permite que los participantes reflexionen sobre su actuación y compartan sus experiencias.</p>
Feedback y crecimiento	<p>Comentarios positivos</p> <p>Comienza con comentarios positivos, destacando los aspectos positivos de su actuación. Áreas de mejora: Identifica áreas específicas de mejora y ofrezca sugerencias constructivas.</p>
	Reflexión individual

Fomentar la autorreflexión	<p>Anima a los participantes a reflexionar de forma independiente sobre la experiencia.</p> <p>Habla de sus pensamientos, sentimientos y de cualquier reto al que se hayan enfrentado durante la entrevista.</p>
Goal setting	<p>Future development</p> <p>Work with participants to set realistic goals for improvement based on the feedback received.</p> <p>Establish a roadmap for ongoing skills development.</p>
Repeat as needed	<p>Continuous practice</p> <p>Depending on individual progress, repeat the actual interview without assistance periodically to track improvement.</p>
Celebrate successes	<p>Recognition of efforts</p> <p>Celebrate the participant's efforts and achievements to reinforce a sense of accomplishment.</p> <p>Recognise the courage and independence demonstrated during the interview.</p>

6

ELEMENTOS CLAVE



Para finalizar, a continuación se describen los 5 elementos clave que deben tenerse siempre en cuenta durante la ejecución de las actividades propuestas en este documento:

Integrar las competencias interpersonales

La combinación de amabilidad, escucha activa, lenguaje corporal positivo y comunicación clara hace hincapié en el desarrollo integral de las habilidades interpersonales necesarias para el éxito de las entrevistas.

Reconocer las diversas necesidades de los participantes y adaptar las directrices en consecuencia para dar cabida a los diferentes estilos y capacidades de comunicación.

Crear confianza

Las capacidades de autodeterminación son esenciales para afrontar los retos relacionados con el trabajo. Entre ellas están la toma de decisiones, la resolución de problemas y la fijación de objetivos, que son cruciales en las entrevistas de trabajo. La confianza en sí mismos les permite defender sus derechos y luchar por sus objetivos personales.

Transferibilidad a situaciones reales

Las habilidades adquiridas a través de estas pautas de comportamiento son transferibles a diversos escenarios de la vida real, fomentando la integración social más allá del entorno de la entrevista.

Repetición continua

La repetición constante de estas directrices a lo largo de la simulación contribuye al desarrollo continuo de las habilidades interpersonales de los participantes.

Entorno positivo

El énfasis en el comportamiento positivo crea un entorno integrador y solidario que fomenta el sentimiento de pertenencia y estimula la participación activa.

CONCLUSIONES



A lo largo de esta actividad, hemos explorado los retos y las oportunidades que las personas con discapacidad intelectual pueden encontrar durante las entrevistas de trabajo. Hemos aprendido estrategias de comunicación eficaces, hemos practicado cómo dar apoyo y ánimo y hemos adquirido valiosas ideas para crear entornos de entrevista inclusivos y de apoyo.

Es fundamental reconocer el importante impacto que tienen los trabajadores de apoyo a la hora de ayudar a las personas con discapacidad intelectual a conseguir sus objetivos laborales. Su orientación, estímulo y defensa desempeñan un papel fundamental a la hora de fomentar la confianza y capacitar a las personas para que muestren sus talentos y habilidades en las entrevistas de trabajo.

Lista final de comprobación

Antes de la entrevista:

- ☐ Revisar la descripción del puesto y los requisitos para comprender la función.
- ☐ Identificar los puntos fuertes, las habilidades y la experiencia de la persona en relación con el puesto.
- ☐ Practicar estrategias de comunicación para ayudar al individuo a articular sus capacidades con confianza.
- ☐ Discutir con la persona la etiqueta de la entrevista y las adaptaciones necesarias.

En la preparación de las entrevistas:

- ☐ Tranquilizar y animar para reducir la ansiedad y aumentar la confianza.
- ☐ Ayudar a la persona a elegir el atuendo adecuado para la entrevista.
- ☐ Repasar las preguntas habituales de las entrevistas y practicar las respuestas.
- ☐ Familiarizarse con las herramientas o ayudas de comunicación específicas que pueda utilizar la persona.

Durante la entrevista:

- ☐ Acompañar a la persona a la entrevista si así lo solicita.
- ☐ Crear un ambiente de apoyo e inclusión saludando cordialmente al entrevistador.
- ☐ Ayudar a la persona a comunicar sus ideas de forma clara y concisa.
- ☐ Ofrecer indicaciones o recordatorios si la persona tiene dificultades para responder a las preguntas.
- ☐ Abogar por cualquier adaptación o ajuste necesario durante el proceso de la entrevista.

Después de la entrevista:

- ☐ Reforzar positivamente y elogiar los esfuerzos de la persona.
- ☐ Reflexionar juntos sobre la experiencia de la entrevista, comentando lo que ha ido bien y lo que se puede mejorar.
- ☐ Ofrecer comentarios constructivos y orientación para futuras entrevistas.
- ☐ Hacer un seguimiento de la persona para proporcionarle apoyo y asistencia continuos, según sea necesario.

Recuerda:

- ☐ Escuchar activamente y con empatía las preocupaciones y necesidades de la persona.
- ☐ Adaptar sus estrategias de apoyo en función de las preferencias y capacidades de la persona.
- ☐ Fomentar la independencia y la autodefensa al tiempo que proporciona el apoyo y la orientación necesarios.





INCLUJOBS - Aprendizaje holístico para la inclusión laboral de personas con discapacidad intelectual.
Nº de proyecto: 2022-1-ES01-KA220-ADU-000086612

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables.