



# YO EN 30 SEGUNDOS

## CÓMO TENER ÉXITO CON LAS ENTREVISTAS Y LA RED DE CONTACTOS

### ¿EN QUÉ CONSISTE UNA DECLARACIÓN DEL TIPO “YO EN 30 SEGUNDOS”?

Una declaración del tipo “Yo en 30 segundos” consiste en un método sencillo para explicar a otra persona, de forma equilibrada, quién es usted. Sirve para despertar el interés de la persona que le escucha y que le pide: “Dígame algo sobre usted”, y al mismo tiempo proporciona una respuesta breve y convincente a la pregunta “¿Por qué debería contratarlo?”.

### ¿QUÉ DEBE INCLUIR ESTA DECLARACIÓN?

Si está bien redactada, su declaración “Yo en 30 segundos” incluirá lo siguiente:

- Una presentación personal breve que incluya sus metas laborales o la clase de puesto al que aspira.
- Tres o cuatro habilidades especiales que demuestren que usted reúne o supera los requisitos para ese puesto.
- Algunos rasgos de su personalidad o características que demuestren su habilidad para adaptarse y que lo hagan sobresalir entre los candidatos típicos.

Cuando esté trabajando en la red de contactos, termine su declaración “Yo en 30 segundos” con preguntas abiertas, las cuales no se puedan responder con un “sí” ni con un “no”, a fin de dar comienzo a una conversación que pueda terminar dejándole referencias u oportunidades laborales. Por ejemplo:

¿A QUIÉN conoce que trabaje en \_\_\_\_\_?

¿QUÉ empresas hay dentro de la zona que \_\_\_\_\_?

¿A QUIÉN conoce que tenga muchos conocidos?

### OTROS PUNTOS QUE SE DEBEN TENER EN CUENTA

- Procure que su declaración del tipo “Yo en 30 segundos” sea breve. Por lo general, las personas escuchan con atención solamente de treinta a sesenta segundos; además, valoran que las respuestas a las preguntas sean concisas, lo cual indica que usted sabe exactamente cuál es su objetivo y que no pierde el tiempo.
- Hable en tiempo presente para demostrar que sus habilidades están al día y que se pueden aplicar en el mercado actual.
- Recuerde a quién se está dirigiendo. Adapte los detalles y términos industriales de acuerdo con el interés y la experiencia de la persona a quien se esté dirigiendo.
- Evite las afirmaciones comunes como: “Soy digno de confianza, leal, servicial, cortés, amable”, etc. Estas palabras no sólo las dice la mayoría de las personas que buscan trabajo, sino que, además, si no da ejemplos específicos, no transmite sus valores al posible empleador.
- Procure que su declaración del tipo “Yo en 30 segundos” suene natural. Es una forma sincera de comunicación que le ayudará a organizar todo lo que usted es en declaraciones breves y coherentes.

“De las cosas pequeñas proceden las grandes”.

DOCTRINA Y CONVENIOS 64:33



SERVICIOS DE RECURSOS DE  
**EMPLEO SUD**  
EMPLEO • EDUCACIÓN • AUTOEMPLEO

## EJEMPLOS DE DECLARACIONES

Ejemplos de declaraciones del tipo

“Yo en 30 segundos” para la red de contactos:

“Soy Jorge Domínguez y estoy buscando un trabajo dentro del área de servicios para la juventud. Tengo diez años de experiencia trabajando en organizaciones juveniles. Tengo una licenciatura en actividades educativas al aire libre; recaudo dinero, capacito a líderes y organizo unidades. Durante los últimos seis años, recaudé más de cien mil dólares por año. Me considero un buen orador y tengo un buen sentido del humor.

“¿A quién conoce que trabaje con jóvenes?”.

“Soy Fernando Torres y me gusta conocer a gente nueva y encontrar la manera de ayudarles a tener una experiencia positiva. He tenido diferentes oportunidades de trabajar en el sector de atención al cliente, en el cual logré que los productos que se devolvieran menos productos y que el número de clientes que regresaba fuera mayor en comparación con mis compañeros de trabajo. Soy dedicado, sociable y me gusta trabajar en equipo. ¿Con quién podría hablar en su departamento de atención al cliente acerca de las necesidades de su organización en esa sección?”.

Ejemplo de declaraciones del tipo

“Yo en 30 segundos” para una entrevista:

“Las personas consideran que soy una persona positiva, que trabajo muy bien en equipo y que mi habilidad para comunicarme es excelente. Durante los últimos años trabajé en investigación de mercados, en telemercadeo y en atención al cliente en la industria tecnológica. Tengo experiencia en realizar con éxito llamadas a personas que ocupan puestos a nivel directivo en departamentos de tecnología y obtener información útil. Tengo un historial de mantener una alta cantidad de llamadas telefónicas que producen buenos resultados y de lograr regularmente un diez por ciento más en las ventas; y puedo hacer lo mismo en su empresa”.

“Soy una persona dedicada y tengo cuatro hijos. Me gusta leer, y el conocimiento y la perspectiva que me da la lectura ha mejorado mis técnicas de enseñanza y mi habilidad para realizar presentaciones. He tenido éxito al establecer a de mi familia y considero que este éxito se debe a mi capacidad para planear, programar y hacerme cargo de diferentes tareas al mismo tiempo. Esta flexibilidad me ayudará en el salón de clases, donde hay diferentes personalidades y modos de aprendizaje”.



## SERVICIOS DE RECURSOS DE EMPLEO SUD

El Taller de Autosuficiencia Laboral, que está disponible por medio del Centro de Recursos de Empleo SUD o del especialista de empleo de su estaca, le ayudará a redactar un resumen eficaz de la declaración “Yo en 30 segundos”.

*“El haber hecho uso del resumen ‘Yo en 30 segundos’ me ayudó a sentirme cómodo al contestar las preguntas personales que me hizo el supervisor”.*

Johannesburgo, Sudáfrica

*“Lo más útil de todo lo que aprendí durante el Taller de Autosuficiencia Laboral fue el haber adquirido la habilidad de hablar acerca de mí en 30 segundos y hacerlo con seguridad. No me queda duda de que la capacitación que recibí y la confianza que obtuve en el taller ayudaron enormemente a que consiguiera trabajo”.*

Hyderabad, India