

PONLE FIN AL PARO





Guía realizada por el departamento de comunicación de Fundación Adecco.



Índice

Afronta con Ilusión y actitud positiva la búsqueda de empleo
Página 4

Conoce el mercado laboral
Página 6

Encuentra tu propósito y márcate meta y objetivos
Página 8

Construye tu marca personal
Página 11

Digitaliza la búsqueda de empleo
Página 19

Estrategias para buscar empleo
Página 27

No te rindas nunca
Página 30

AFRONTA CON ILUSIÓN Y ACTITUD POSITIVA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

El estado mental es clave a la hora de comenzar un proceso de búsqueda de empleo

Si te encuentras en situación de paro de larga duración y, especialmente, si estás en una situación de vulnerabilidad social, es muy posible que estés desilusionado y desesperanzado a la hora de buscar empleo. ¿Crees que ya lo has intentado todo y ya ni siquiera te llaman para hacer entrevistas? ¿Piensas que nunca volverás a trabajar? El primer paso que es imprescindible dar para poder afrontar con éxito la búsqueda de empleo es romper ese bloqueo porque la actitud positiva es un factor crítico para lograr tu objetivo laboral.

Víctor Koppers, un conocido conferenciante, dice que en la búsqueda de empleo el Conocimiento (C) y las Habilidades (H) suman; sin embargo, la Actitud (A) es multiplicadora. En los procesos de selección la actitud es muy valorada; en la mayoría de las ocasiones, incluso más que el conocimiento o las habilidades que el candidato presenta en el currículum.

Búsqueda de empleo = (C+H) X A

¿Cómo puedes **cambiar la situación** emocional en la que te encuentras?

Fortalece tus lazos familiares

Cuando tienes un bloqueo y una actitud negativa es muy importante contar con un contexto familiar en el que te puedas apoyar, que te acompañen e, incluso, que te ayuden a tomar decisiones en un momento de dificultad como el que vives.

Es un buen momento para reconciliarte con aquellas personas que fueron importantes en algún momento de tu vida y volver a estrechar la relación con familiares cercanos con los que dejaste de hablar.

Cuida tus amistades

Son básicas para nuestra salud emocional. Rodéate de personas positivas, con las que te sientas a gusto. Te ayudarán a sobrellevar el tiempo en desempleo y a no caer en pensamientos distorsionados.

Busca un profesional que te dé las claves para buscar empleo

Todos necesitamos ayuda porque a nadie nos enseñaron a buscar empleo. Muchas veces es necesario acudir a profesionales que nos ayuden a cambiar esta situación. Existen muchos servicios de orientación laboral ofrecidos por ayuntamientos, servicios regionales de empleo y entidades sin ánimo de lucro en los que te ayudarán a gestionar emociones y actitudes negativas que te estén perjudicando en el proceso de búsqueda de empleo.

Quejarte no te ayudará a encontrar un empleo

La realidad del mercado laboral ha mejorado desde el año 2013, pero seguimos con unas cifras de desempleo y, sobre todo, de paro de larga duración muy elevadas, así como una alta precariedad. Es la realidad a la que nos enfrentamos en la actualidad. De poco sirve quejarnos y buscar culpables de la situación en la que te encuentras. Solo te conducirá a mostrarte con una actitud negativa y a no asumir la responsabilidad de la búsqueda de empleo.

Nadie va a buscarte empleo, es tu responsabilidad

Es importante entender que las entidades que nos dedicamos a orientación laboral, así como los servicios de empleo, no encontramos empleo. ¿Esto qué quiere decir? Muchas veces nos encontramos con candidatos que nos recriminan que no les encontramos empleo. Hay que dejar claro que desde entidades como la Fundación Adecco te orientamos y te ponemos en contacto con las empresas para ayudarte en la búsqueda. Sin embargo, nadie va a buscarte ni encontrarte un empleo, es tu responsabilidad hacerlo apoyándote en los recursos que existen a tu disposición. Asume la responsabilidad de la búsqueda de empleo.

Responsabilidad sí, culpabilidad no

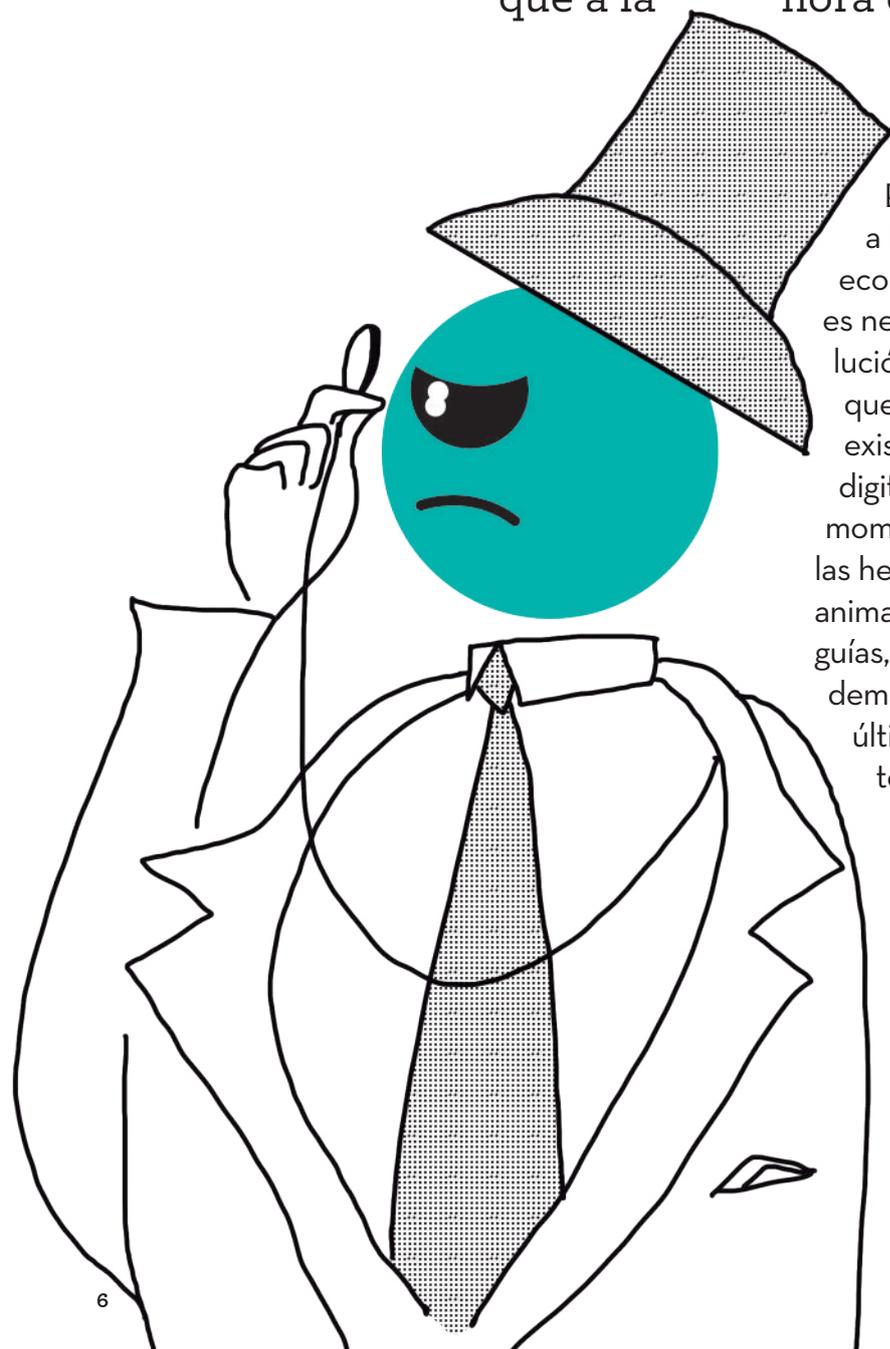
Que la responsabilidad de encontrar empleo sea tuya no quiere decir que tengas que sentirte culpable por no tenerlo. Esta es una regla fundamental que debes tatuarte para no caer en el desánimo.

CONOCE EL MERCADO LABORAL

Si has estado en desempleo mucho tiempo, es probable que a la hora de acceder al mercado todo te parezca muy diferente.

El mercado laboral es cambiante y responde a las diferentes necesidades del sistema económico y político de la sociedad. Por ello, es necesario realizar un diagnóstico de su evolución y situación actual. Puede llegar a pasar que estemos buscando un puesto que ya no existe debido a la evolución del sector o a la digitalización. Conocer el mercado laboral del momento es clave para comprender cuáles son las herramientas necesarias para acceder a él. Te animamos a consultar en internet los diferentes guías, informes o estudios sobre los empleos más demandados, empleos del futuro. A lo largo de la última década, el mercado laboral se ha caracterizado por los siguientes patrones:

Incertidumbre económica: Todavía son muchas las consecuencias de la recesión económica. Nuestro mercado laboral vive en un constante cambio donde las estructuras homogéneas están siendo sustituidas por estructuras humanas más flexibles. La predisposición al cambio y la flexibilidad son dos aspectos cada vez más valorados en este escenario donde la incertidumbre



es lo habitual. También se valora cada vez más la capacidad de organización, iniciativa e implicación en las empresas.

Gig economy: La economía gig está cambiando el paradigma del empleo. Cada vez son más los que trabajan por proyectos que se adaptan a su estilo de vida y no a tiempo completo. El emprendimiento está en aumento y los empleadores múltiples y el trabajo a través de redes de colaboración profesional será lo más habitual. A su vez, hay un aumento de pequeñas empresas en grandes núcleos

La predisposición al cambio y la flexibilidad son dos aspectos cada vez más valorados

urbanos, a consecuencia de una descentralización productiva.

Nuevas tecnologías: Con el avance de las tecnologías están surgiendo nuevos modelos de negocio más eficientes e innovadores que se van adaptando a las nuevas formas de trabajo. Hay un aumento de la producción que, sin embargo, viene acompañado de una robotización de ciertos puestos de trabajo; no obstante, la digitalización del mercado está liderando la creación de nuevos puestos de trabajo.

Nueva demografía: La sociedad actual se caracteriza por un envejecimiento de la población, junto a un descenso de la natalidad. Esto se ve reflejado en la media de edad de la población activa que tiende a incrementarse. Otro dato más positivo es el incremento de la presencia de la mujer en más sectores profesionales. Nuestro mercado laboral actual es heterogéneo y conviven diferentes generaciones con objetivos profesionales muy dispares.

ENCUENTRA TU PROPÓSITO Y MÁRCATE META Y OBJETIVOS

Encontrar un empleo exige dedicación y esfuerzo. Organiza tu búsqueda de empleo siguiendo estos pasos.

Es muy posible que hayas llegado al punto de decir: “busco trabajo de lo que sea”. Quizá inicialmente tenías una meta profesional definida y hayas llegado hasta el punto de perder todo horizonte después de tanto tiempo buscando. Es comprensible.

Sin embargo, es bueno que ahora que comienza un nuevo curso vuelvas a retomar la búsqueda marcándote un propósito (aquello que da sentido a tu vida), una meta (aquello que te propones llevar a cabo para alcanzar tu propósito), y objetivos (pequeños pasos que debes dar para lograr esa meta).

Conoce tus fortalezas y debilidades

Es habitual que después de un periodo de paro de larga duración las personas piensen que no valen para nada. Antes de fijar tu propósito debes realizar un proceso de autoconocimiento para identificar tus fortalezas y también tus debilidades. Tendrás que revisar tu pasado, tu presente y proyectar tu futuro identificando aquellas habilidades,



conocimientos, valores, actitudes y experiencias más valiosas para el empleo. Si te encuentras en un momento de autoestima bajo o gran bloqueo emocional, pide a un familiar o amigo que te ayude a identificar lo mejor de ti. Ten en cuenta que todas las personas tenemos fortalezas.

Deberás reflejar tus fortalezas en tu currículum, en las redes sociales, y tratar de ponerlas en valor en cualquier momento social (nunca se sabe cuándo puede aparecer una oportunidad) y las diferentes fases del proceso de selección.

Por otro lado, también es importante identificar debilidades que nos están dificultando lograr nuestros objetivos. Una vez identificadas deberás trabajarlas para compensarlas mediante formación, desarrollo de habilidades o cambios de actitud.

Busca tu propósito

Ikigai es un término japonés que significa «la razón de vivir» o «la razón de ser». Aunque es un método más desarrollado, simplificaremos un poco invitándote a que reflexiones en torno a 4 sencillas preguntas que te ayudarán a definir tu propósito en la vida, tu Ikigai:

- ¿Qué es lo que te apasiona hacer?
- ¿Qué sabes hacer bien?
- ¿Qué crees que la sociedad necesita de ti?
- ¿Por qué deberías recibir un salario?

Haciéndote estas 4 preguntas podrás identificar las habilidades, conocimiento y actividades laborales que te apasionan, en las que eres bueno, por las que te pagarían y que son necesarias para la sociedad. De esta manera podrás definir tu propósito máximo (Ikigai), la meta o misión que te propones en esta nueva etapa y los objetivos que te ayudarán a conseguirlo.



Haz un plan para buscar empleo

Ya hemos comentado antes que nadie va a buscarte un trabajo, es tu responsabilidad. Por ello, tienes que elaborar un plan. Es importante que lo escribas y que después lo cumplas.

En el plan tendrás que contemplar:

- Tu propósito [POR QUÉ]

Como comentábamos, deberás escribir aquello que da sentido a tu vida y, por lo tanto, a tu búsqueda de empleo (conseguir trabajar en aquello que es tu vocación, que te llena y te hace feliz o ganar dinero para cuidar de tu familia, para viajar, etc.)

- Metas y objetivos realistas [QUÉ]

Establecer y calendarizar una serie de pasos a seguir es clave para alcanzar esta nueva fase de la búsqueda de empleo.

- Apoyo [QUIÉN]

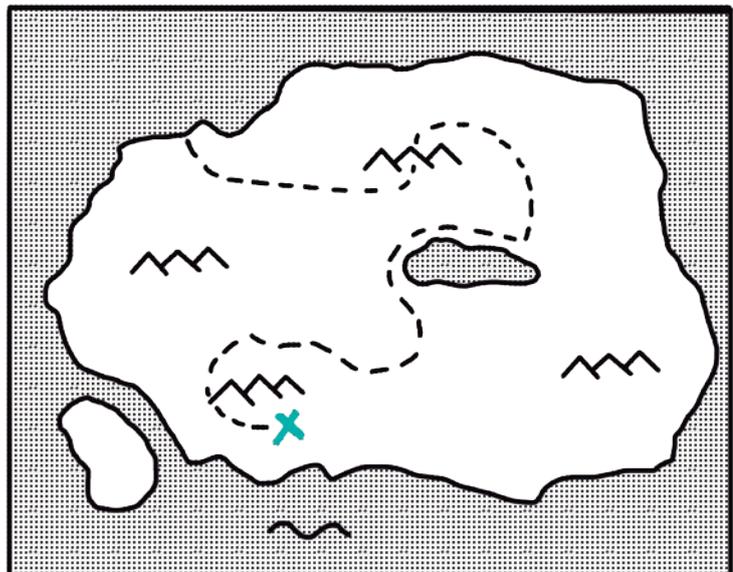
¿En qué personas vas a apoyarte para conseguir tu meta y objetivos? Recuerda que solo resulta muy complicado afrontar una situación de paro de larga duración y que encontrar empleo en esta nueva fase puede llevarte tiempo.

- Planificación y estrategia. Organizar tu jornada [CUÁNDO], y define tu estrategia [CÓMO].

Estar sin trabajo no significa no mantenerse activo. Es importante organizar nuestra jornada para volver a sumergirnos en el hábito de buscar empleo. Establecer un horario y calendarizar las tareas pueden darnos ese orden y método tan necesario en esta nueva rutina.

Encontrar el propósito no es sencillo, es un camino que cada persona ha de recorrer por si

misma y nunca hay dos iguales. En The Adecco Group sabemos que es uno de los aspectos más importantes en la vida y por eso le dedicamos una campaña que tuvo muy buena acogida. Puedes verla y hacer el test que puede ayudarte a encontrar tu propósito en tuproposito.es.



CONSTRUYE TU MARCA PERSONAL

Conocerse es el primer paso para saber qué podemos ofrecer al mercado laboral; crear una marca personal es el siguiente y responde a tu esencia.

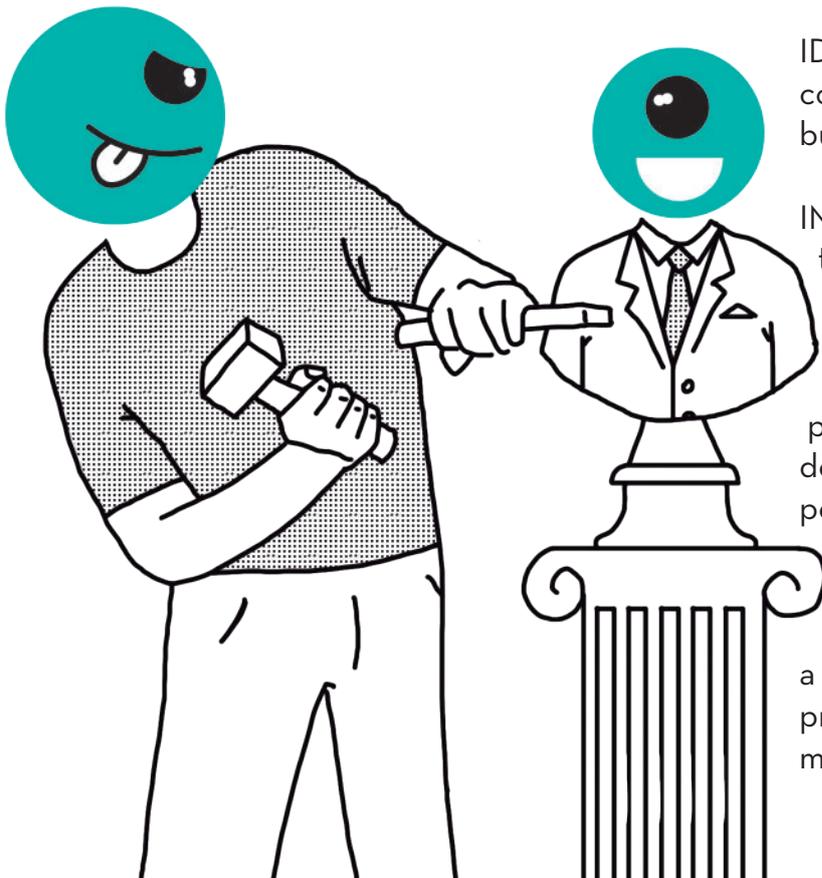
Es posible que hayas escuchado hablar de la marca personal. Básicamente, la marca personal es:

ATRIBUTOS Lo que te identifica y diferencia en un mercado laboral que es muy competitivo.

IDENTIDAD - Cómo quieres que te vean. Es cómo te proyectas durante todo el proceso de búsqueda de empleo

IMAGEN - Cómo te ven. Es la percepción que tiene de ti cualquier persona con la que te relacionas, no sólo la imagen que le queda a un responsable de selección, sino la imagen que tiene de ti un amigo, un vecino, el panadero del barrio..., cualquier persona. En definitiva, todos son potenciales empleadores y personas que pueden recomendarte o contratarte para un puesto de trabajo.

La marca personal puede influir en el éxito a la hora de buscar empleo. A continuación, te proponemos algunos consejos para mejorar tu marca personal.



Revisa tu currículum y dedícale tiempo

Ya hemos trabajado la actitud para afrontar la búsqueda de empleo, has analizado e identificado tus fortalezas y debilidades a través del autoconocimiento y un recorrido por tu pasado y presente profesional y, también personal, has definido un propósito vital, una meta laboral y unos objetivos concretos para alcanzarla: ahora es imprescindible que diseñes tu currículum incorporando toda esta información.

¿Qué es el currículum?

El currículum, o por su abreviatura CV, es un documento que resume nuestra identidad personal y, sobre todo, profesional en la que se ponen en valor cualidades y actitudes, competencias y habilidades profesionales, conocimiento, experiencia y valores. Es la primera imagen que mostramos de nosotros para cualquier oferta de trabajo.

Consejos básicos para diseñar tu currículum

Te recomendamos trabajar el CV utilizando como herramientas básicas Word o Power Point, convirtiéndolo a PDF antes de enviarlo. Si no tienes conocimientos de informática pide a alguien que te ayude a hacerlo.

Cuida el diseño

Haz que tu currículum sea atractivo, que esté bien estructurada la información, que tenga algo de color, aunque no excesivo, utiliza diferentes tipos de letra (no uses comic sans) que se entiendan bien diferenciando los tamaños de titulares y descripciones.

Nuestro currículum nunca debe superar las 2 páginas y es preferible que ocupe 1. Tenemos que conseguir captar la atención de los reclutadores rápidamente y no perdernos en detalles. Si nuestro CV supera las 2 páginas, entonces seguro que hay experiencias que sobran. Hemos de hacer el ejercicio de sintetizar y escoger solo lo más significativo, aquello que aporte más valor.

Cuida mucho el contenido

Existen dos tipos de CV el cronológico y el funcional. Utiliza el cronológico si tienes varias experiencias profesionales en el mismo sector, en diferentes empresas y la fecha de tu última experiencia profesional es de hace menos de dos años. Si tienes poca o nula experiencia laboral, deberás basar el currículum funcional que destaque funciones y actividades que podrías realizar, de acuerdo a tu preparación, aptitudes y actitudes. Haz mucho hincapié en tu formación académica y complementaria y, en todas las fortalezas que detectes en tu personalidad, pues ello dará cuenta de tu capacitación. Utiliza el funcional también cuando has

Cualquier persona puede ser
un potencial empleador
y recomendarte

tenido diferentes experiencias profesionales en diferentes sectores, has cambiado mucho de empleo y al redactarlo sobrepasa las dos hojas.

Pon atención en la redacción, sin cometer faltas de ortografía, con frases cortas y que se entiendan bien. Utiliza el corrector de ortografía siempre.

Normalmente, se recomienda redactar la experiencia en orden cronológico inverso, es decir, situar al principio la experiencia más reciente en lugar del primer empleo que tuvimos en nuestra vida. Sin embargo, si el último trabajo fue hace mucho tiempo, es mejor olvidarse de las fechas y estructurar la información por áreas o sectores. como puedes ver en el ejemplo de la página contigua.

Personaliza el CV para cada tipo de oferta a la que estás aplicando. Un solo CV no vale para presentar tu candidatura a ofertas de empleo distintas.

La tendencia actual tiende a evitar poner fotografía en el CV y apostar por las capacidades y experiencia del candidato. La foto puede poner de manifiesto una de las debilidades o barreras de tu búsqueda de empleo. Si vas a poner foto, trata de que sea una foto de carné en la que utilices ropa profesional con colores suaves y cuyo fondo sea neutro. Muestra actitud positiva sin que resulte exagerado.

¡Saca partido a tus aficiones! Desde la Fundación Adecco, te proponemos utilizar la Guía #EresLoQueTeGusta, un manual de descarga gratuita en internet (www.fundacionadecco.org), que te ayudará a descubrir tus habilidades en base a tus aficiones. Dicho de otro modo, si tienes hobbies e intereses, tienes muchas competencias y cualidades intrínsecas, aunque no seas consciente de ello.

Mantén el CV actualizado incorporando cualquier actividad que pueda aportar valor a una candidatura de empleo. Nos referimos a aficiones que aporten valor, como participar en actividades de voluntariado, la habilidad para tocar un instrumento musical o ser entrenador/a de un equipo de fútbol. Estas actividades dicen mucho de las personas que las practican, pues proyectan cualidades como la empatía, la motivación, el compañerismo o el liderazgo. Recuerda que deben ser hobbies que transmitan algo de ti, y no aficiones estándar como el cine, la música o la cocina.

Para dar consistencia a tu candidatura, puedes incluir, en el apartado de “experiencia profesional” todas aquellas actividades que has reali-

zado en tus años de desempleo, siempre que hayas desempeñado tareas de responsabilidad. Así demostrarás que, pese a no tener un empleo, te has mantenido activo.

Trabaja tu discurso a la hora de presentarte y de presentar tu propósito.

Una vez que afrontas la búsqueda de empleo con actitud positiva, que has analizado tus fortalezas y debilidades a través del autoconocimiento y que has definido un propósito vital, una meta laboral y unos objetivos concretos para alcanzarla, tendrás que crear un discurso para presentarte en cada momento del proceso de búsqueda de empleo, en situaciones de socialización en los que tenga sentido hablar de tu situación laboral y de tu perfil profesional. También es importante que elabores tu discurso para diferentes formatos: verbal y escrito, y para diferentes ámbitos: formal y familiar.

Haz mucho hincapié en todas las fortalezas que detectes en tu personalidad

Discursos 30/1/5

Necesitarás saber presentar tu propósito y tus fortalezas en 30 segundos, en un minuto y en 5 minutos. Estos discursos tendrás que trabajarlos y entrenarlos para integrarlos siempre que tengas una oportunidad para poner en valor tu candidatura tanto en espacios formales de un proceso de selección (por ejemplo, la entrevista) como en otros espacios no formales (por ejemplo, cuando hablas con el panadero del barrio). Nunca se sabe cuándo vas a tener una oportunidad potencial de encontrar empleo. Las mejores

oportunidades no siempre surgen en espacios propios de un proceso de selección.

El discurso de 30 segundos nos va a servir para presentarnos de manera muy breve en un currículum, en la biografía, extracto o descripción de nuestras redes sociales o en el espacio de tiempo que dura un viaje en ascensor (conocido como elevator pitch). Tiene que resumir tus competencias principales y sorprender a la vez, mostrando actitud. Es el más complicado, pero también el más importante porque es el que utilizamos de manera más habitual y el que nos sirve para presentarnos y demostrar un gran autoconocimiento.

Sin embargo, ¿qué pasa si nos dan más tiempo para presentarnos? Es habitual, por ejemplo, que en una entrevista de trabajo tengamos la oportunidad de presentarnos en un mayor espacio de tiempo y no es bueno quedarse cortos. Es muy negativa la sensación de un entrevistador que recibe respuestas muy básicas (sí/no), sin profundidad y que muestran gran desconocimiento de sí mismos.

Tendrás que entrenar discursos más extendidos que duren entre 1 y 5 minutos, que sean directos y profundicen más en nuestra carrera profesional, que describan nuestro currículum poniendo en valor nuestros puntos fuertes a lo largo de éste. Además de ser útil para espacios formales del proceso de selección (por ejemplo, la entrevista de trabajo), también es muy útil en las relaciones sociales (por ejemplo, cuando conoces a una persona en un voluntariado, en una actividad de tu barrio o durante una cena con amigos en la que compartes tu trayectoria profesional). La salud, higiene e imagen personal influyen en la búsqueda de empleo

Si después de tanto tiempo en situación de desempleo te has abandonado y dejado de

cuidarte debes saber que es algo que puede dificultarte seriamente encontrar empleo. La imagen cuenta en un proceso de selección y por ello debemos cuidarla. No hablamos de belleza o estética, hablamos de aspectos básicos de salud, higiene e imagen personal.

Algunos consejos para mejorar este aspecto:

Adicciones a medicamentos, tabaco o alcohol.

En situaciones de dificultad hay veces que acudimos a inhibidores de realidad como el alcohol, drogas o medicamentos antidepresivos (sin prescripción médica) para ayudarnos a enfrentarnos a los problemas. Estos hábitos generan un deterioro físico y psicosocial que

Las mejores oportunidades no siempre surgen en espacios propios de un proceso de selección

dejan huella físicas e intelectuales que se convertirán en barreras en una búsqueda de empleo adecuada. Si tienes cualquiera de estos hábitos, es el momento de eliminarlos por completo. Si no te sientes con fuerzas para dejarlo, pide ayuda.

La higiene es un aspecto básico. En ocasiones la desesperación nos conduce al abandono dejando de lado hábitos de higiene corporal básicos que proyectan mala imagen y se convierten en una gran barrera (descuidar la higiene del pelo y barbas, el olor corporal, las uñas, la higiene bucal o el aliento). Es fácil mejorar este aspecto y es muy importante.

Vigila las horas de sueño, la alimentación y la actividad física. Buscar empleo es una actividad exigente física y emocionalmente. Por ello,

es importante que descansemos suficiente, que nos mantengamos activos mediante actividad física o práctica de alguna actividad deportiva y tener una dieta equilibrada. De esta forma, mejorará nuestro rendimiento a la hora de hacer frente al plan que nos hemos fijado para buscar empleo.

No descuides el ocio ni las relaciones sociales.

Es una parte fundamental para la salud. No hace falta gastar dinero para pasear con nuestra familia o quedar con un amigo, ver una buena serie o película o jugar a un juego de mesa en casa.

Viste de manera adecuada. Viste de manera adecuada. Para acudir a una entrevista, o para ir a una empresa a presentar tu candidatura, debes vestir de forma adecuada. Elige la ropa de acuerdo al tipo de puesto o empresa al que vas a presentar tu candidatura tratando de evitar siempre ropa deportiva, desgastada o deteriorada, sin planchar, de colores muy intensos, ropas muy ceñidas o llamativas.

En posiciones de dirección y mandos intermedios generalmente se suele utilizar el traje de chaqueta.

En posiciones de alta cualificación en sectores no creativos es habitual utilizar business casual, es decir ropa más informal un sencillo conjunto de camisa o blusa combinado con un pantalón de corte clásico, chinos, zapatos, camisa y americana.

Para posiciones cualificadas en sectores y/o posiciones creativas (comunicación, marketing publicidad...) existe mayor libertad.

Para cualquier otra posición y sector nuestra recomendación es llevar chinos o vaqueros oscuros, zapatos, camisa o polo.

Para cualquier otra posición y sector nuestra recomendación es llevar falda o pantalón con camisa o blusa y zapatos clásicos, preferiblemente cerrados y no muy altos.

El maquillaje se recomienda que sea discreto, el peinado recogido o suelto pero limpio y arreglado.

Las redes sociales y tu huella digital pueden ayudarte o perjudicarte.

Las redes sociales e internet, en general, pueden convertirse en un arma de doble filo. Por un lado, permiten que nuestra candidatura llegue mucho más lejos y que nuestra visibilidad se multiplique; pero, por otro lado,

La imagen cuenta en un proceso de selección y por ello debemos cuidarla

la red lo almacena todo y puede volverse en nuestra contra. En esta línea es importante que, una vez que nos abramos una red social, establezcamos una estrategia. ¿Por qué me he dado de alta en esta plataforma? ¿Cuál es mi objetivo? ¿A quién me quiero dirigir? En base a estas repuestas, sabremos qué tipo de información compartir.

Si tu objetivo es potenciar tu marca personal y buscar empleo a través de las redes sociales sigue los siguientes consejos:

Elige una fotografía que transmita una imagen profesional, positiva y arreglada.

Ponte en contacto con amigos y profesionales que te interesen y admires.

Sigue a empresas donde te gustaría trabajar para así estar pendiente de su actividad y sus posibles vacantes.

Comparte contenido de calidad: no solo compartas la información que otros escriben, iatrévete a redactar algún post sobre temas que te interesan!

Evita hablar de temas que puedan volverse en tu contra como la política. Recuerda que tu objetivo principal es encontrar empleo.

Las redes sociales y tu huella digital pueden ayudarte o perjudicarte

No te alejes de ello y trata siempre de hablar sobre temas que te acerquen a tu meta profesional.

No compartas cuestiones personales. De nuevo, recuerda que cada red social debe cumplir un objetivo y estos no deben mezclarse. Quizá puedas compartir fotos familiares en otras redes sociales que tengan como fin mantener contacto entre amigos.

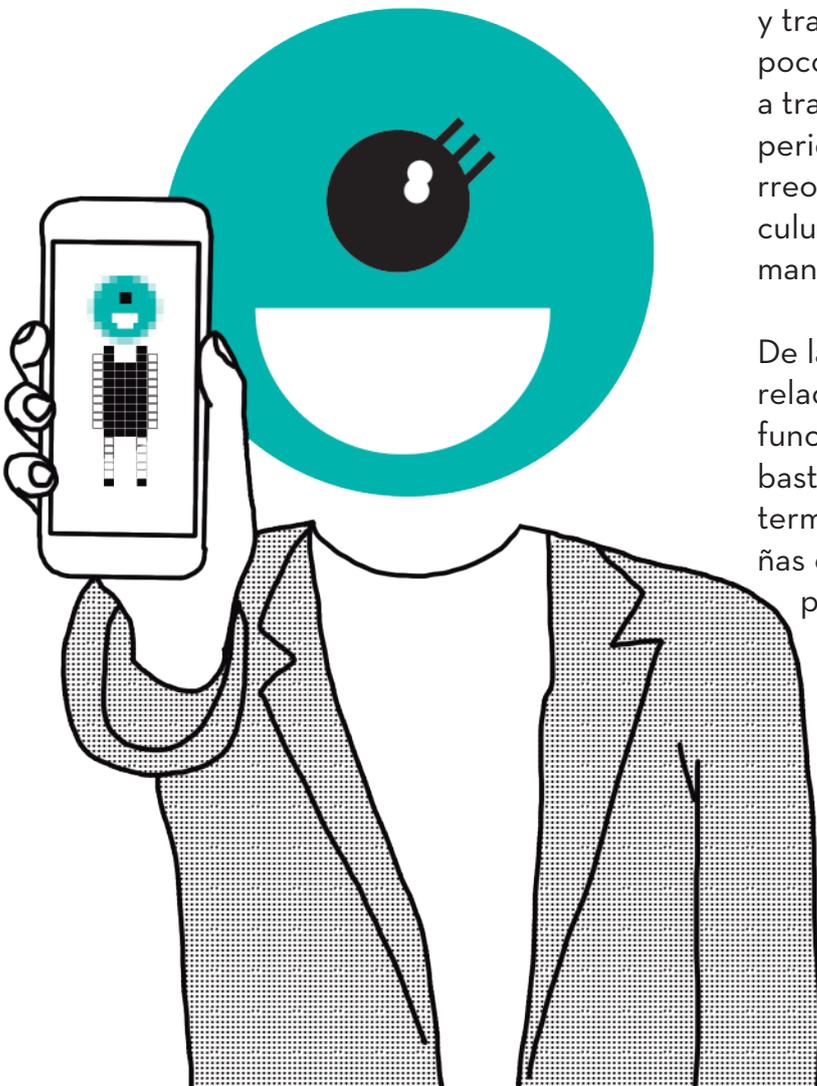
En definitiva, ten siempre presente que las redes sociales almacenan toda la información que compartes y, por ello, pueden tanto ayudarte como perjudicarte.

DIGITALIZA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Las empresas hoy en día buscan a personas familiarizadas con la tecnología aunque el puesto que solicites no lo requiera explícitamente.

Internet y las redes sociales han revolucionado y transformado la forma de buscar empleo en pocos años. Hemos pasado de buscar empleo a través de ofertas que encontrábamos en los periódicos y enviar nuestro currículum por correo postal o directamente dejar nuestro currículum con una visita a la empresa, a hacerlo de manera online y mucho más inmediata.

De la generación analógica mantenemos las relaciones sociales y el boca a boca que sigue funcionando y es, actualmente, una fórmula bastante eficaz para encontrar empleo en determinados sectores y en poblaciones pequeñas o rurales. Sin embargo, en la mayoría de las profesiones, sectores y, en ciudades y poblaciones grandes, no tener internet, móvil, correo electrónico o redes sociales ya no es una opción a la hora de buscar empleo ya que encontrarás multitud de barreras que prácticamente te podrían excluir del mercado laboral. Necesitarás tener un conocimiento básico para manejarte por internet, así como herramientas que son necesarias para tener éxito en la búsqueda de empleo.



El ecosistema del empleo en internet

Como hemos comentado, la forma de buscar empleo ha ido evolucionado junto con la transformación del mercado laboral y la sociedad. Es evidente que Internet ha sido un punto de inflexión en esta evolución y un gran determinante para la difusión de las ofertas de empleo; pero también para potenciar la visibilidad de los candidatos. Nunca ha sido tan fácil darse a conocer pero, por el contrario, es difícil diferenciarse y filtrar la cantidad de información que hay en internet.

Nunca ha sido tan fácil darse a conocer, ahora lo complicado es diferenciarse

Por ello, es fundamental conocer el ecosistema de internet en materia de empleo.

Portales de empleo

Es una web especializada en la que las empresas publican sus ofertas de empleo. El objetivo principal de esta web es ofrecer a sus usuarios un servicio de búsqueda online, de manera rápida y simplificando el proceso de intermediación laboral entre candidatos y empleadores. Ejemplos: Adecco, Infojobs, Infoempleo,... Además existen portales de empleo especializados: según el tipo de usuarios con los que trabaja, por ejemplo: portal de empleo de la Fundación Adecco, especializado en personas en riesgo de exclusión y también puede haber portales especializados según perfil profesional. Ejemplo: Domestika, especializado en diseñadores, marketing y nuevas tecnologías.

Redes sociales especializadas

Existen redes sociales especializadas en búsqueda

de empleo en las que podrás formar parte de grandes comunidades en las que relacionarte con las empresas y conocer sus ofertas de empleo, su identidad y valores corporativos, sus requisitos y beneficios corporativos; también podrás relacionarte con profesionales de los recursos humanos o de tu sector de actividad. Ejemplos: LinkedIn, Viadeo, Xing, About.me,...

Además existen redes sociales especializadas según el tipo de usuarios con los que trabaja. Por ejemplo, Womenalia (Red Profesional para mujeres).

Buscadores y Metabuscadore

Los metabuscadores han adquirido gran relevancia en la búsqueda de empleo especialmente desde que Google creara "Google for jobs", plataforma de empleo creada por el mayor buscador del mundo. Los metabuscadores son sistemas que recogen toda la información de buscadores ampliando exponencialmente los resultados de búsqueda. Existen multitud de metabuscadores: Google for jobs, Indeed, Jooble, Opción Empleo, JobRapido... Ten en cuenta que no te puedes apuntar a las ofertas desde estos buscadores: debes pinchar el enlace de la oferta y hacer la solicitud.

Portales de empresas de selección

Entre las opciones y alternativas más interesantes para buscar empleo en internet existen empresas que ofrecen servicios de selección y gestionan gran cantidad de ofertas de empleo en nuestro país. Generalmente estas empresas cuentan con sus propios portales de empleo. Ejemplo: Adecco, Spring, Randstad, Manpower, Michael Page, Hays,...

Webs corporativas

Muchas empresas suelen tener también sus propios portales de empleo en sus webs corporativas. Son una buena alternativa en el caso de que tengamos muy identificadas las empresas potenciales

a las que queremos orientar nuestra búsqueda de empleo.

Servicios públicos de empleo

Muchos ayuntamientos y el propio Servicio Público Estatal de Empleo (SEPE) o los Servicios Regionales de Empleo tienen sus portales en los que ofrecen ofertas. En el caso del SEPE, cuentan con el portal de empleo denominado “Empléate”.

Dedica tiempo a completar tu perfil

Es más eficaz dedicarle tiempo y suscribirse a 3 ofertas de empleo en internet con todos nuestros datos cumplimentados que a 100 de ellas con información incompleta. Ten en cuenta que los consultores de RRHH reciben gran cantidad de CV al día y tienen que hacer una criba. En muchas ocasiones nuestras candidaturas no superan este filtro por falta de información en nuestros perfiles. Por ello, recomendamos paciencia y dedicar tiempo a rellenar todos los campos de los formularios, tanto de los portales de empleo como de las ofertas que las empresas publican en sus webs. Asimismo es muy importante que cada vez que tengas una nueva experiencia o formación lo subas para mantenerlo actualizado.

Las empresas buscan a personas familiarizadas con la tecnología: por eso necesitas un email

Necesitarás contar con un correo electrónico

Disponer de un correo electrónico es obligatorio para tu búsqueda de empleo. Además de necesario para darte de alta en portales de empleo, se trata de una herramienta necesaria para estar en

contacto con los empleados de recursos humanos en los procesos de selección, las propias empresas o incluso para poder enviar tu candidatura.

Las empresas buscan a personas familiarizadas con la tecnología y un correo electrónico es el primer paso. Aunque no lo creas, tu dirección de correo electrónico da mucha información sobre ti. Evita utilizar tu año de nacimiento y/o cualquier diminutivo que te suelen decir tus familiares o amigos (por ejemplo, luci89@...). Asegúrate de que tu dirección desprende profesionalidad y apuesta por algo tan sencillo como tus apellidos o iniciales (por ejemplo, lucínavarrourtrero@... O l.navarrourtrero@...). Intenta también que sean direcciones sencillas de recordar y deletrear: seguramente tengas que darle tu correo por teléfono a más de una persona. También es recomendable tener configurado el correo en el teléfono móvil, ya que facilita el seguimiento de las ofertas a las que estás inscrito y te permite estar más al día de las nuevas ofertas.

Buscar empleo en redes sociales

¿Alguna vez has pensado en buscar empleo a través de las Redes Sociales, pero no sabes cómo empezar? ¡Esta guía puede ayudarte!

¿Qué son las redes sociales?

Las redes sociales configuran nuestra identidad digital, son un canal de comunicación y grandes comunidades virtuales que en los últimos años han adquirido gran importancia en la sociedad.

Identidad digital

Mediante la creación de perfiles digitales en las redes sociales compartimos nuestros datos personales y/o profesionales, nuestra opinión sobre temas de interés, conocimiento, experiencias y vivencias, así como información que nos interesa y que nos resulta relevante. Estos perfiles generalmente son públicos y aportan mucha información de nosotros.

Comunidad virtual

Cada red social constituye una gran comunidad de personas, profesionales de diferentes sectores, empresas e instituciones, etc, que interactúan y se relacionan. Esta es su naturaleza y esencia principal.

Canal de comunicación

Son un gran canal de comunicación en el que toda la comunidad que la forma aporta información de manera instantánea. La forma de acceder a esa información es mediante la configuración de tu propia comunidad, recibiendo información relevante según tus propios intereses y según los perfiles que forman parte de tu red social o mediante búsquedas que te llevan a información específica.

Estar o no estar en redes sociales

Estar presente en redes sociales NO ES IMPRESCINDIBLE para encontrar un empleo pero puede ayudarte. Hay profesiones para las que es completamente necesario, como son todas aquellas en las que la comunicación, las nuevas tecnologías o las relaciones comerciales o profesionales son importantes, y otras muchas profesiones en las que no es tan determinante.

Sin embargo, SIEMPRE es fundamental que si vamos a estar presentes cuidemos la forma en la que estamos para que no nos perjudique.

Ahora la decisión es tuya pero queremos trasladarte algunos motivos por los que deberías plantearte crear redes sociales:

Porque si estamos en redes sociales y trabajamos bien la información personal y profesional, constituirán nuestro currículum digital, estando siempre disponible para empresas y reclutadores que buscan profesionales para cubrir ofertas de empleo.

Porque son compatibles con todas las acciones de búsqueda de empleo y un complemento que cada

vez tiene mayor importancia para encontrarlo. Porque no todas las ofertas están en los portales de empleo y muchas empresas apuestan por la búsqueda a través de Redes Sociales.

Porque el recorrido de nuestra candidatura será mucho mayor. Un currículum en papel puede perderse con facilidad, pero internet siempre está disponible.

Porque nos permitirá relacionarnos con aquellas empresas y con sus responsables de selección, así como conocer y relacionarte con otros profesionales de tu sector.

Porque 1 de cada 5 empresas ha llegado a descartar a candidatos por no estar presente en redes sociales, pues esto puede significar que no se han adaptado a los nuevos tiempos.

Porque demostraremos a las empresas nuestro conocimiento digital y eso siempre suma, aunque estemos optando a un puesto que nada tiene que ver con la tecnología.

Porque reforzaremos nuestra reputación personal y profesional en la red y cuando las empresas googleen nuestro nombre, encontrarán información profesional sobre nosotros. Además, otros usuarios podrán validar nuestras competencias.

Porque son gratuitas, salvo en las opciones especiales o "Premium", que en principio no tendremos que usar.

¿Cuáles son las principales redes sociales que existen? ¿Qué redes sociales son las más empleadas para buscar empleo?

Aunque podríamos hablar de muchas más, nos vamos a centrar para buscar empleo en tres:

LinkedIn

Es la red profesional por excelencia. En ella, podemos encontrar ofertas actualizadas cada día y contactar con profesionales. De hecho, en la pestaña “empleos” podemos filtrar según nuestro perfil y activar notificaciones que nos avisen de nuevas ofertas que encajen con nuestra búsqueda. Por ello, es fundamental conseguir crear un perfil que se diferencie del resto. La foto de perfil en LinkedIn es fundamental que sea seria y profesional.

Recuerda que las personas que visiten nuestro perfil en LinkedIn son profesionales que trabajan en empresas donde en el futuro puede que estemos trabajando. Otro consejo es mantener actualizada nuestra experiencia laboral, académica e idiomas. Además, a diferencia de Twitter, LinkedIn permite compartir textos extensos donde dar nuestra opinión sobre temas de interés e interactuar con otros profesionales de nuestro mismo ámbito.

Twitter

Nos permite estar al tanto de forma más instantánea de la actualidad, pero también de empresas y personas a las que admiramos personal o laboralmente, y que podemos contactar a través de un sencillo mensaje directo. Además, podemos hacer búsqueda de empleo introduciendo simplemente la palabra “oferta” o “empleo” en su motor de búsqueda.

Facebook

Facebook tradicionalmente se ha empleado para un uso personal. Sin embargo, cada vez más se utiliza con diferentes fines empresariales como el reclutamiento, buscando profesionales e incluso analizando sus perfiles con la información que encuentran en esta red social. Por ello, es muy importante que seamos cautelosos con la información que publicamos en esta red social. Además Facebook es un buen canal para buscar información y relacionarte con tus contactos personales.

Instagram, YouTube, Vimeo

Instagram, Youtube o Vimeo no son redes sociales que se utilicen para buscar empleo por norma general, sin embargo, hay sectores y actividades profesionales, como por ejemplo el audiovisual, publicidad, arte, diseño, arquitectura, moda, estética... en las que es habitual compartir trabajos, fotografías, videos e historias.

Estar presente en redes sociales no es imprescindible, pero puede ayudarte

3 Pasos para create un perfil en redes sociales

Paso 1. Registro

Es muy sencillo y gratuito crearse una cuenta en cualquier red social de las que hemos comentado anteriormente. Tan solo tendrás que acceder a través de internet a la página de inicio de cualquiera de ellas:

www.linkedin.com
www.twitter.com
www.facebook.com
www.instagram.com
www.youtube.com
www.vimeo.com

Te solicitarán algunos datos personales y tendrás que verificar la cuenta a través de un email o teléfono móvil.

Paso 2. Crea tu perfil

Este paso es diferente según la red social que vayas a utilizar pero consiste en crear tu identidad digital aportando información y datos personales

y profesionales. Esta información es fundamental para crear tu propia comunidad y relacionarte con otros usuarios que sean relevantes para tu objetivo: encontrar empleo. No olvides que estamos creando un perfil profesional y que, por lo tanto, debemos aportar principalmente información académica, competencias, habilidades y experiencia profesional, actitudes y valores que te identifiquen y también que te diferencien.

Tu nick

El nick es el nombre por el que te van a buscar y el que estará visible para el resto de usuarios de la comunidad que forma parte de la red social. Es importante que sea fácil encontrarte combinando tu nombre y apellidos.

Fotografía o avatar

En todas las redes sociales debes incorporar una fotografía. Es importante que sea una imagen de calidad, que se te vea bien, que salgas con un gesto sonriente, que la ropa que lleves en la foto sea profesional y que el fondo sea neutro.

La Bio o Extracto

Generalmente son textos muy breves en los que debes presentar tu perfil profesional e incorporar palabras clave de la actividad profesional en la que quieres trabajar. Incorpora tus fortalezas y aquellas competencias que son diferenciales.

En el caso de LinkedIn se solicita mayor amplitud de información. Es muy importante que antes de crear tu perfil en esta red social hayas realizado el proceso de autoanálisis y creado tu currículum puesto que recogerán una información similar.

Enlaces

Generalmente puedes incorporar enlaces externos. Puedes enlazar con otras redes sociales, con tu blog, con una página de portfolio,...

Paso 3. Empieza a crear tu comunidad de seguidores

Una vez que has creado tu perfil tendrás que empezar a seguir usuarios que te interesen y a generar seguidores que se interesen por tu perfil. Para crear una comunidad es importante mantenerse activo y compartir información, opinión, recursos, conocimientos,... que aporten valor a la comunidad.

Es el momento de buscar a las empresas en las que te interesa trabajar, conocer cómo son, de qué hablan, si publican ofertas de empleo en redes sociales, de comentar en sus perfiles y empezar a relacionarte con ellas.

Consejos para moverte en redes sociales

Siempre es fundamental que, si vamos a estar presentes en RRSS, cuidemos nuestra imagen

Cuidado con lo que publicas en redes sociales porque puede perjudicarte en la búsqueda de empleo. De la misma manera que si publicamos información profesional puede ayudarnos, si lo hacemos de manera irresponsable e irrespetuosa puede convertirse en un lastre.

Nuestra recomendación es que utilices las redes sociales con responsabilidad, sabiendo que un uso incorrecto puede perjudicarte en tu objetivo de encontrar empleo:

Una imagen cuenta más que mil palabras
Ten cuidado con el tipo de fotos que publicas en tus redes sociales. Piensa si las fotos que subes aportan valor a tu perfil profesional.

Sé respetuoso

Las faltas de respeto en tus opiniones te van a per-

judicar. Nadie quiere en su equipo personas que no sean respetuosas y educadas al tratar con jefes, compañeros, clientes...

Evita las polémicas y los temas delicados
Es importante no tratar temas que causen polémica en redes sociales, especialmente los vinculados con política, economía, religión, etc. Igualmente, es importante evitar bromas que puedan herir sensibilidades.

No cometas faltas de ortografía.
Es habitual en redes sociales escribir rápido y sin poner mucha atención en la forma que tenemos de escribir. Cometer faltas de ortografía no te va a ayudar si un reclutador entra en tu perfil.

Sé crítico, pero no “criticón”
Tener un análisis crítico de la realidad aportando visiones y opiniones constructivas es positivo, pero utilizar las redes sociales permanentemente para quejarte, criticar y atacar a políticos, empresas y personas, te convierte en un “trol social” y da mala imagen. También felicita y agradece.

No hables mal de la gente
Hablar mal de tus anteriores jefes, compañeros o empresas no es muy recomendable.

Evita aportar datos e información falsa (fake news)
Aporta información veraz en las redes sociales contrastando la información que compartes. Las mentiras sobre tu formación o experiencia laboral se acaban descubriendo.

Profesional versus personal
Si hablas de tu vida personal evita mostrar excesos y actitudes que perjudiquen tu imagen profesional. Debes diferenciar tus redes profesionales, que generalmente son públicas y en ellas compartes contenidos relacionados con tus intereses profesionales, de tus redes personales, en las que reco-

mendamos que sólo puedan acceder tus familiares y amigos y en las que compartas aspectos de tu vida más personales e íntimos.

Recuerda que si compartes el contenido de otros, lo haces tuyo
Debemos tener en cuenta que al retuitear o compartir mensajes de otras personas, hacemos nuestro el contenido, por lo que debemos revisar los mensajes que compartimos o retuiteamos y asegurarnos de que están alineados con la imagen que queremos transmitir.

En definitiva, vivimos en la era de las nuevas tecnologías y excluirlas de nuestra vida no es una opción;

Busca a las empresas en las que te interesa trabajar, conoce cómo son, de qué y cómo hablan

todo lo contrario, debemos aprovecharlas al máximo y beneficiarnos de todas las ventajas que nos ofrecen. Las redes sociales, bien utilizadas, pueden potenciar nuestra candidatura. Además de proyectar una imagen profesional y positiva de nosotros mismos y poner en valor nuestra marca personal, ser usuario de redes sociales nos permite demostrar a las empresas nuestro conocimiento digital.

ESTRATEGIAS PARA BUSCAR EMPLEO

Tener un gran CV es una herramienta, pero tienes que encontrar cuándo usarla.

Networking: Las relaciones sociales son la clave

En nuestro país el tejido empresarial está formado mayoritariamente por pymes y empresas familiares que generalmente no publican sus ofertas de trabajo, cubriéndose mediante su red de contactos, a través de otros empleados o dirigiéndose directamente a empleados de otras empresas. Según Adecco, el 80% de las ofertas de empleo no se publican en internet; es lo que se conoce como el mercado oculto.

Por el contrario, cuando acumulamos mucho tiempo en situación de desempleo entramos en una dinámica de aislamiento y vivir aislado de la sociedad nos aleja de nuestro objetivo: encontrar empleo. De esta manera, las relaciones sociales adquieren una importancia crítica.

A día de hoy la fórmula más eficaz para encontrar empleo es contar con



una red de contactos de calidad y lo más amplia posible.

¿Qué puedes hacer para mejorar y ampliar tu red de contactos?

Haz voluntariado

Para acabar con el aislamiento y llenar espacios vacíos te proponemos una fórmula que además es muy bien valorada por las empresas: el voluntariado.

Seguramente en tu barrio haya asociaciones de vecinos, organizaciones sin ánimo de lucro, parroquias u otro tipo de entidades que buscan personas del barrio que ayuden en proyectos sociales, actividades cívicas, medioambientales...

Disfruta de tus hobbies, sobre todo de aquellos que implican relaciones sociales

Al realizar voluntariado incrementarás tu red de contactos y tus relaciones sociales, conociendo personas nuevas, generalmente con valores y con buena disposición a la hora de ayudarte en tu meta laboral. Es también una oportunidad para coger experiencia en nuevos sectores, reciclarte y reorientar tu carrera profesional.

Además, a nivel personal, te va a ayudar a sentirte útil para la sociedad y a contribuir al desarrollo de la misma y a nivel profesional a mejorar nuestra candidatura en la búsqueda de empleo: no sólo llena los espacios vacíos en nuestro currículum, sino que las empresas nos percibirán como personas dinámicas y comprometidas con la sociedad.

Fórmate

En muchas ocasiones nos encontramos con parados de larga duración que ya no quieren formarse y dejaron de hacerlo hace tiempo. Es comprensible que llegue un momento en el que sientas que seguir formándote deja de tener sentido si no se consigue un empleo. Además de ser importante para reciclar y adquirir nuevos conocimientos, la formación en una situación de paro de larga duración es importante para relacionarte, para estar en contacto con profesionales del sector, para ocupar espacios vacíos y tener rutinas.

Certificados de profesionalidad

Un Certificado de profesionalidad es un título oficial que acredita un conjunto de competencias profesionales para una actividad laboral. Se trata de una herramienta muy útil, tanto como para formarte en nuevos ámbitos profesionales como para abrirte paso en el mercado de trabajo después de mucho tiempo fuera. Existe una gran oferta de certificados subvencionados. Para obtener más información, puedes acudir al SEPE o a la oficina de empleo más cercana. También puedes consultaren la página web del SEPE los tipos de certificados que existen (<http://bit.ly/certificado-sepe>).

Potencia aquellos hobbies que impliquen relaciones sociales

Disfrutar de tus hobbies, especialmente de aquellos que implican relaciones sociales, pueden ser la clave para el empleo. En grandes poblaciones, siempre es posible encontrar grupos o comunidades de personas con los que puedes compartir tus aficiones: deportivas, culturales, sociales, lúdicas, políticas, medioambientales, etc. Además de mejorar tus relaciones sociales, van a ayudarte a encontrar motivaciones en el día a día, a cambiar la forma de afrontar el desempleo y a buscar momentos de evasión y disfrute.

Antena de empleo

Constituye la búsqueda tradicional de empleo y sigue siendo una fórmula interesante que debemos llevar a cabo ya que, como hemos comentado, el 80% de las ofertas de empleo no se publican en ninguna parte y mediante una puerta fría podríamos identificar dichas ofertas. Consiste en la presentación de nuestra autocandidatura sin dar respuesta a una oferta de empleo publicada por la empresa.

Esta estrategia es importante planificarla bien y ser conscientes de que exige un gran esfuerzo, dedicación y tolerancia al estrés, puesto que el éxito de este tipo de estrategias reside en la intensidad de nuestras visitas, llamadas y envíos.

El éxito de este tipo de estrategias reside en la dedicación y esfuerzo de cada persona

¿Cómo podemos realizar una puerta fría?

Llamada telefónica a departamento de selección

Visita presencial a la empresa.

Envío de correo electrónico

¿Qué necesitamos para realizar una puerta fría o autocandidatura? Contar con un buen currículum (CV) y elaborar una buena planificación en la que identifiquemos empresas diana, directorio (si hacemos la visita presencial) o agenda de teléfonos e emails (si vamos a realizar un contacto telefónico o un envío de email) y calendario de visitas o llamadas.

Necesitamos haber trabajado los discursos 30/1/5 para emplearlos en función de las oportunidades que nos surjan durante las visitas o llamadas.

El seguimiento es básico. Debemos tener registradas las respuestas obtenidas de manera que sepamos cómo actuar en un segundo contacto.

Búsqueda en internet

Hemos hablado ampliamente de ello en los pasos anteriores. Buscar trabajo en el amplísimo ecosistema de empleo que ofrece internet ha ido ganando terreno a la búsqueda de empleo tradicional. Buscar empleo utilizando internet tiene muchas ventajas. Puedes encontrar toda la información en el capítulo 5 de esta Guía.

NO TE RINDAS NUNCA

Buscar empleo puede convertirse en un proceso largo, por ello recuerda que la perseverancia y el esfuerzo son fundamentales.



Rendirse no es una opción. A lo largo de la historia ésta ha sido una frase utilizada en situaciones complicadas que no sabemos cómo afrontar y en las que las circunstancias pueden habernos superado. Cuando afrontamos la búsqueda de empleo puede sucedernos algo similar.

El proceso para acabar con el paro de larga duración no va a ser sencillo y va a exigir un gran esfuerzo por tu parte como habrás podido comprobar. Por ello, el último consejo que te trasladamos es **QUE NO TE RINDAS NUNCA**: sólo de esta manera conseguirás alcanzar tu objetivo.

No hay
LÍMITES
Capaces de
PARAR a
UNA persona que
LUCHA
POR
UN **SUEÑO**

FIN