

acciones inmediatas para una búsqueda eficaz

autotransición
de empleo

es un contratiempo

y
una

oportunidad

www.trabajastur.com

SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO



RENOVAR LA DEMANDA DE EMPLEO POR INTERNET

¿Qué es?

- Un servicio que permite a los demandantes de empleo, realizar trámites de forma cómoda, rápida y sencilla, sin desplazarse a la oficina de empleo.

¿Qué se puede hacer?

- Renovar su demanda de empleo.
- Obtener un duplicado de su tarjeta de demandante.
- Consultar sus datos personales y profesionales que nos ha proporcionado, imprimirlo y utilizarlo como curriculum vitae.
- Obtener informes administrativos personalizados que acrediten su condición de demandante de empleo.

¿Quién lo puede utilizar?

- Las personas inscritas como demandantes de empleo que previamente hayan sido autorizadas para utilizar este servicio.

¿Cómo consigo la autorización?

- A través del portal de empleo www.trabajastur.com, dándose de alta como usuario del sistema; recibirá en su domicilio por correo ordinario, una contraseña de acceso.

Si al utilizar este servicio telemático se le presente problemas técnicos o de conexión póngalo en conocimiento de su oficina de empleo.

autotransición de **empleo**

acciones inmediatas para una búsqueda eficaz

Depósito Legal: AS-1185-2009

ISBN: 978-84-613-3081-2

edición

Prestigia Comunicación S.L.

Desarrollo y Maquetación - Diana M. Serrano

www.prestigia.es - info@prestigia.es

Junio 2009 - Edición No. 001

Oviedo, España

La crisis internacional que estamos viviendo tiene consecuencias graves y entre las más importantes esta el aumento del desempleo.

El Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias, no puede crear puestos de trabajo pero sí facilitar el acceso a los recursos para encontrar trabajo cuanto antes.

Este cuaderno presenta “herramientas” para la búsqueda de empleo que le pueden servir de ayuda en este momento de cambio, para que afronte esta situación nueva de forma eficiente.

En espera de que les sea de utilidad para volver al trabajo cuanto antes.

José Luis Álvarez Alonso

Director Gerente del Servicio Público de Empleo del
Gobierno del Principado de Asturias

introducción 09

primer paso 13
**evaluación y definición
de estrategia**

segundo paso 25
**prepararse para la acción: cv
y carta de presentación**

tercer paso 37
acciones inmediatas

cuarto paso 57
**cara a cara con el futuro: el arte
de la comunicación**

La idea de trabajo ha cambiado a lo largo de la historia y ha sido vista de muy variadas maneras y dotada de muy diversos fines. Todos los cambios, por pequeños que sean, traen consecuencias que afectan nuestras vidas. Cuando se trata de cambios drásticos e involuntarios, como la pérdida del empleo, las percepciones que tenemos de nosotros mismos y del mundo que nos rodea, el estilo de vida, nuestras relaciones y sentimientos, se modifican radicalmente. Los asuntos cotidianos se ven transformados de manera importante y el resultado es que entramos en crisis.

Pero es, en esos momentos críticos, cuando debemos analizar y evaluar nuestra trayectoria y replantear el proyecto de vida personal. Esto puede conducirnos a ver oportunidades donde otros sólo ven peligros y a valorarnos donde otros se infravaloran. Es importante tener presente que la búsqueda de empleo, aunque es una compleja situación, si es manejada adecuadamente, puede ser el principio de una nueva y mejor vida.

“La crisis, a menudo, tiene el gran potencial de hacernos crecer, si se le sabe sacar rendimiento.”

Autotransición de Empleo es un término que toma forma y adquiere un sentido real en la búsqueda de nuevas oportunidades de futuro. En los países anglosajones, se está utilizando mucho la expresión - *to be in between jobs* - por definir esta situación de desempleo.

Esta búsqueda implica un esfuerzo que necesita ser constante en cada etapa del proceso para alcanzar las metas establecidas. Comenzando en una fase de análisis, podemos replantear nuestros objetivos, hasta en el desarrollo y aplicación de diversas técnicas para lograr conseguir un empleo acorde con nuestras capacidades, necesidades y deseos

Ante cualquier cambio, es imprescindible hacerle frente: Reconocerlo, asimilarlo, trazar metas, elegir nuevas alternativas y actuar; especialmente si el cambio nos coloca en una situación negativa. La tarea consiste en hacer de él una experiencia positiva y enriquecedora.

La búsqueda de empleo puede ser una oportunidad muy valiosa para reorientar el rumbo hacia un camino mejor.

primer paso

**evaluación y
definición de estrategia**

primer paso

evaluación y definición de estrategia

14

reconocer una situación nueva

Perder el empleo querámoslo o no produce un cambio muy importante. Se altera nuestra vida cotidiana, la manera en que nos sentimos al interactuar con los demás, dejamos de ver a personas con las que convivíamos diariamente... se transforma todo a nuestro alrededor. El entorno es otro y, a veces, muy diferente del que conocíamos. Es un cambio real. Este nuevo contexto, transforma el interior de una persona. Nos sentimos distintos, nos vemos a nosotros mismos de otra forma.

La pérdida del empleo y la aparición de sentimientos que pudieran ser nuevos, provocan una gran tensión que se manifiesta de diversas formas: negación de lo que sucede, enojo, vergüenza, temor, culpa, confusión y depresión. Por lo general, la autoestima o concepto que tenemos sobre nosotros mismos se ve afectada. Reconocer estos sentimientos ante uno mismo y, después, ante los demás, es el primer paso para superarlos. Además, al hacerlo, descargamos ese “peso” que se suele sentir ante estas situaciones.

“Los nuevos tiempos requieren la re-imaginación del individuo.”

Tom Peters

Una vez que reconocemos e identificamos los sentimientos que estamos experimentando, es más fácil aceptarlos y ubicarlos. Los sentimientos en sí mismos, no son “buenos” ni “malos”, lo que hacemos con ellos o lo que permitimos que ellos nos hagan es lo que los vuelve constructivos.

Reconocer los sentimientos es la mejor forma de comenzar a salir de los problemas, una vez aceptados es recomendable compartirlos. Compartir los problemas y los sentimientos con otras personas proporciona una perspectiva diferente, alejando -de cierta forma- el problema al impersonalizarlo, hablando de él como se habla de cualquier otro tema que nos preocupa. Esto, además de aligerar el sentimiento de incomodidad, ayuda a visualizar otras alternativas de solución.

Situación económica personal. La situación económica es un punto central para cualquier persona, ya que se relaciona directamente con su bienestar. Por ello, es lógico que para aquellas personas que han perdido el

primer paso

evaluación y definición de estrategia

16

empleo, la situación económica se convierte en una grave preocupación que provoca inseguridad en el individuo.

Cuando se está sin empleo, muchas personas sienten amenazada su seguridad y la de su familia y, como resultado, toman decisiones aceleradas y poco razonadas que, la mayoría de las veces, no son las mejores. Por eso, antes de tomar una decisión, hay que detenerse a pensar las ventajas y desventajas de ésta. Cuantas más posibilidades se conozcan y analicen, mayor es la probabilidad de tomar una buena decisión. En estos casos, lo recomendable es hacer rápidamente un “presupuesto para sobrevivir durante un año”. Este presupuesto debe basarse en las deudas y recursos con que contamos.

La mejor arma que tiene una persona para responder a una situación de crisis es estar preparada. La pérdida del empleo activa la señal de alerta. Es muy importante hablar con la familia acerca del nuevo presupuesto, incluyéndolos desde un principio en la estrategia económica.

autoevaluación, establecer el rumbo de forma creativa

Una vez superada la crisis inicial, delimitado el problema y comentado con la familia, es vital que nos autoevaluemos. Esto implica analizar el pasado, lo que nos sirve para reconocernos hoy y proyectarnos al futuro con realismo.

Realizar un análisis de nosotros mismos, nos puede ayudar a reestablecer el rumbo. Esto es, poner en una balanza: las fuerzas, necesidades, debilidades, intereses, conocimientos, capacidades, logros, valores y habilidades de uno mismo. Nos puede ayudar a definir lo que queremos y los caminos para conseguirlo. Cuanto más profundo sea el análisis más claro podemos ver los objetivos.

primer paso

evaluación y definición de estrategia

18

El análisis de nuestro entorno es necesario para definir nuestro foco de actuación y visualizar con creatividad nuevas oportunidades. Se debe conocer lo que ocurre a nuestro alrededor, pero a su vez, tratar de actuar de forma distinta, e intentar ofrecer algo que los demás no ofrecen - *Thinking out of the box* -.

La creatividad también es cuestión de actitud, es decir, para desarrollar nuestro talento creativo, hay que estar motivado para hacerlo. Generalmente es muy complicado para el ser humano renunciar a los modelos establecidos de siempre y matar a las “vacas sagradas” -maneras de pensar rígidas y establecidas. Pero hoy en día, es necesario. Se debe pensar con patrones asimétricos y diseñar nuevas ideas que nos permitan diferenciarnos del resto. Después, ampliar y profundizar nuestras habilidades y conocimientos, siempre con el enfoque de forjar nuestra ventaja competitiva principal.

Hoy la clave no está en hacer lo que hacen los demás...sino hacer aquello en lo que podamos ser *“excelentes”*.

En base a esto, es necesario evaluar cuidadosamente la situación en la que estamos y establecer metas, sin olvidar que para llegar a un punto existen varios caminos y no siempre el más corto es el mejor. Lo importante es trazar un plan de acción que muestre la línea que se va a seguir, teniendo en cuenta que en algún momento, podamos cambiar de dirección, ya que es muy frecuente que, en el camino, surjan nuevas alternativas que no se habían contemplado en un principio.

Este paso requiere de cierto tiempo, ya que se trata de decidir el rumbo y la meta de la vida profesional. Tal vez sea el momento de darle un giro a la carrera o, incluso, independizarse. No debemos olvidar que hoy en día, el éxito de muchos es que han sabido perder la mentalidad del “puesto de trabajo” y han pasado a adentrarse en proyectos emprendedores, donde ACTITUD, TALENTO Y... ACTUACIÓN son clave.

primer paso

evaluación y definición de estrategia

20

autoevaluarse: una oportunidad de mirarse en el futuro.-

¿Qué era lo más importante en ese trabajo?

¿Cuáles fueron los aspectos más destacados del mismo?

¿Cuáles eran los factores críticos de éxito?

¿De qué me siento más orgulloso de mi desempeño?

¿Qué fue lo que no manejé muy bien y que cambiaría si volviera a vivir esa oportunidad?

Con el fin de empezar a caminar por el rumbo elegido... Es necesario utilizar todos los recursos disponibles y programar las actividades que se lleven a cabo, de modo que se logre el mejor resultado y se aproveche eficazmente el tiempo. Debemos considerar a todas las personas conocidas como fuentes potenciales de información sobre buenas ideas, compañías, industrias, ó vacantes actuales y futuras.

La búsqueda de empleo es una tarea que requiere tiempo, paciencia y mucha organización. Ya que en el proceso de búsqueda intervienen una gran cantidad de factores que hay que integrar y enfocar en un mismo objetivo final. Es fundamental la disciplina para alcanzar la meta, redoblando el esfuerzo cuando los resultados tardan en llegar.

“Cuando
combinas disciplina con
una ética de emprendedor,
obienes la combinación
mágica de unos
resultados magníficos.”

Jim Collins

Formación

La formación constituye un factor muy importante a la hora de hacer posible el éxito en nuestra búsqueda de empleo. En un mundo globalizado, en el que las necesidades de las empresas e instituciones evolucionan rápidamente, es la formación la que garantizará que podamos disponer del conocimiento experto adecuado que permita el retorno a la vida laboral. La formación orientada para un trabajo distinto o para hacer el mismo trabajo pero de forma diferente, proporciona el impulso que permite mejorar nuestras expectativas profesionales. Esta etapa de transición entre un empleo y otro, puede ser un momento muy propicio para crecer profesionalmente si aprovechamos la ocasión para mejorar nuestras competencias profesionales.

Para orientarse sobre las oportunidades de aprendizaje, pueden visitar Trabajastur del Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias. (<http://trabajastur.com/trabajastur/>).

Características, competencias y cualidades consideradas generalmente positivas y negativas por las empresas

Positivas

Tolerancia al estrés
Flexibilidad
Independencia
Liderazgo
Iniciativa
Autonomía
Responsabilidad
Madurez

Negativas

Pasividad
Individualismo
Conflictividad
Agresividad
Irresponsabilidad
Pesimismo
Desorden

segundo paso

**prepararse para la acción:
cv y carta de presentación**

segundo paso

prepararse para la acción: cv y carta de presentación

26

segundo paso - prepararse para la acción: cv y carta de presentación

Prepararse para la acción significa utilizar adecuadamente todas las herramientas posibles. Cuanto más preparada está una persona, sus posibilidades de éxito se multiplican a la velocidad de sus actos. Existen herramientas indispensables para la búsqueda de empleo. Saber aprovecharlas es una ventaja para llegar antes que los demás.

el currículum vitae

El currículum vitae sigue siendo la herramienta principal para solicitar empleo. Juega el mismo papel que el anuncio publicitario que lanza al mercado un producto nuevo: atrae la atención del cliente (empleador) e impulsa a “probar” el producto o, al menos, a conocerlo más.

El currículum vitae no es un fin, sino una herramienta para que nos presentemos laboralmente ante los demás. Vende nuestra capacidad, experiencia, potencial de beneficio y valores. Un buen currículum vitae debe responder a cuatro

preguntas básicas:

- 1.- ¿Quién es el candidato?
- 2.- ¿Qué cualidades o ventajas tiene el candidato?
- 3.- ¿Qué clase de puesto busca? *
- 4.- ¿Por qué puede ser útil el candidato para la empresa?

* - Las preguntas 3 y 4 se plantean generalmente en la carta de presentación que acompaña al currículum vitae-.

Para que sea eficaz toda la información del currículum vitae debemos orientarla hacia el objetivo de la búsqueda de empleo. La presentación, organización lógica y la claridad, son aspectos que hay que tener en cuenta al planear la elaboración de esta herramienta.

modelos de currículum vitae más utilizados

Las formas de presentar la información en un currículum vitae son muy diversas y responden, sobre todo, a la solicitud que hace cada empresa o institución al respecto. Por lo que es recomendable conocer qué tipo o modelo recomienda la empresa que ofrece un puesto de trabajo.

Si bien existen múltiples y variadas formas de currículum vitae, presentaremos tres de los más usados, que contienen aspectos que los distinguen claramente. Los datos utilizados son inventados para esta ocasión.

1) currículum vitae funcional “brief”

Cristina Velázquez Andrade

Se desempeña como Coordinadora de Petróleos del Norte S.A. en Vizcaya, España, a cargo de los trabajos con aceites, lubricantes y grasas que se comercializan internacionalmente.

Estuvo al frente de la Unidad de Refinamiento y mejora de Lubricantes de CEPESA, desde noviembre de 2003 hasta febrero de 2007.

Es Ingeniera Química de la Universidad de Oviedo, España, con cursos de especialización en Gerencia y Control de Procesos en el International Quality Center (San Francisco, California, EE.UU).

Tiene un dominio del inglés en nivel avanzado, aprendido a través de cursos profesionales especializados y perfeccionado durante el desempeño laboral.

Destaca en su participación en la creación del sistema automatizado de control de calidad, el cual ha pasado a constituir el estándar de operación de la compañía.

Se desempeñó durante dos años como “Asesor al cliente”, trabajando directamente con las empresas clientas, ofreciendo asistencia dentro de sus instalaciones y realizando intensas jornadas de adiestramiento.

Posee experiencia en materia docente, al realizar pasantías como asistente de cátedra en el Centro de Adiestramiento Tecnológico de Oil&Gas C.A., en Houston, EE.UU.

Además, ha prestado sesiones de consultoría sobre los servicios en PDVSA, Petrotech y Petróleos Andinos.

cangaritavel@xxxxx.com
Tif. 0034.....

2) modelo tradicional de currículum vitae

DATOS PERSONALES

Nombre y Apellidos: Mercedes Taralo Benavidez
Fecha y Lugar de Nacimiento: 23 de agosto de 1978
Dirección: Calle Uría Nº 24
Población: Oviedo
Provincia: Asturias- España
Teléfono: 0034985.....
E-Mail : mertabe@xxxxxxxx.es

FORMACIÓN ACADÉMICA

Licenciada en Pedagogía- Universidad de Oviedo 2003
Máster en Educación en valores- Universidad de Barcelona 2005

FORMACIÓN EXTRA ACADÉMICA

Curso sobre resolución de conflictos en la adolescencia- Ayuntamiento de Gijón 2004.
Seminario sobre Derechos Humanos para administrativos del Principado de Asturias 2006.

EXPERIENCIA LABORAL

Colegio San Fernando de Avilés. Integrante del equipo de orientación pedagógica. 2005 hasta la fecha.
Ayuntamiento de Oviedo. Coordinadora del Proyecto "Un niño feliz, un buen ciudadano". 2006 a 2008

IDIOMAS

Inglés en la Escuela Oficial de Idiomas. 5º curso aprobado.

INFORMÁTICA

Nivel avanzado como usuario

OTROS DATOS DE INTERÉS

Es integrante de la directiva de la Asociación sin fines de lucro Cambalache de Oviedo, desde 2004 hasta la fecha.

3) modelo europeo



INFORMACIÓN PERSONAL

Nombre: Andrés Rodríguez Duarte
 Fecha de Nacimiento: Mayo 15 de 1975
 Dirección: Calle Cervantes Nº 6 Oviedo España
 Teléfono: 985.....
 Correo electrónico: anrodu@.....es

EXPERIENCIA LABORAL

2007 - 2009
 Gobierno del Principado de Asturias
 Consejería de Educación.
 Coordinador del centro de educación de adultos de Infiesto.

1998 - 2007
 Ayuntamiento de Oviedo
 Palacio Municipal de los Deportes
 Coordinador de las actividades para la tercera edad.
 Diseño de actividades para adultos mayores; selección de personal.

EDUCACIÓN Y FORMACIÓN

1993 -1998
 Universidad de León
 Licenciatura en Deporte

1998-2000
 Ministerio de Educación
 Formación Profesional
 Técnico Superior en Actividades recreativas y deportivas.

CAPACIDADES Y APTITUDES PERSONALES

Capacidad de liderazgo; buena organización de las tareas; fácil adaptación al puesto de trabajo.

LENGUA MATERNA

Español

OTROS IDIOMAS

Inglés	Lectura: excelente Escritura: excelente Expresión oral: bueno
Portugués	Lectura: excelente Escritura: bueno Expresión oral: básico

CAPACIDADES Y APTITUDES SOCIALES

Excelentes habilidades comunicativas;
trato fluido en entornos
multiculturales

CAPACIDADES Y APTITUDES ORGANIZATIVAS

Excelentes habilidades en la administración
y concreción de proyectos.

CAPACIDADES Y APTITUDES TÉCNICAS

Profundo conocimiento de los
equipamientos requeridos para el ejercicio
físico para personas de la tercera edad.

CAPACIDADES Y APTITUDES ARTÍSTICAS

Buen nivel de ejecución de guitarra y flauta.

OTRA INFORMACIÓN RELEVANTE

Integrante de la ONG "Por el deporte al
cielo" de la ciudad de Oviedo.

PERMISO DE CONDUCIR

B Vigente hasta el año 2015

segundo paso

prepararse para la acción: cv y carta de presentación

32

segundo paso - prepararse para la acción: cv y carta de presentación

la carta de presentación

Es muy importante aprender a elaborar correctamente una carta en sus diferentes variantes. Son nuestras representantes directas, por lo que tienen que reflejar lo que somos y queremos. Y lo principal: venden. Por ello, deben adaptarse a las necesidades del empleador, de modo que le muestre nuestras habilidades, experiencia, ideas y capacidades específicas relacionadas con el puesto meta.

Una carta debe ser clara, precisa y con una buena presentación. En el caso de que sea la carta en respuesta a un anuncio, se recomienda iniciarla señalando en qué puesto se está interesado, el nombre de la publicación y la fecha en que apareció el anuncio.

Es básico averiguar el nombre de la persona que está contratando en la compañía para dirigirle la información directamente. En caso de no encontrarlo, se puede dirigir al responsable de Recursos Humanos.

Tenemos que partir de la base de que cada vez que llamemos a un contacto y no lo localicemos tendremos que volver a llamar hasta encontrarlo. La gente, por lo general, no devuelve las llamadas cuando sabe que es para buscar empleo. Las claves de todo esto se llaman: tenacidad, perseverancia y continuidad.

1) modelo carta de presentación

Adriana Rodríguez Viola
Avda. Gral Martínez, 123
06010 Mieres
Tfno: 984 123 45 67 / 686 987 654
e-mail: arodrivi@hotmail.com

Director/a de Recursos Humanos
HOTELES REMANSO S.A.
C/ Santa Edubiges, 123
06010 Mieres

Mieres, 5 de marzo del 2009

Estimado Sr/a:

Acabo de regresar de Londres donde he realizado un periodo de prácticas de un año, en el marco del Programa Miguel Ángel, en el Departamento de Desarrollo y Formación de Directivos de la empresa Multimundos.

Como podrá comprobar en mi curriculum vitae adjunto, soy Licenciada en Psicología y poseo experiencia en Calidad Total y Sistemas de Evaluación del Rendimiento Profesional por Objetivos. Además, soy bilingüe español-inglés y poseo una sólida formación práctica en informática.

Si su compañía tiene la necesidad de un profesional joven, formada en un ambiente internacional, para incorporarse al Departamento de Recursos Humanos de su empresa, creo que mi candidatura puede serle de interés.

De todo ello me gustaría hablar con usted, por lo que espero me conceda una entrevista a su mejor conveniencia, en la que podríamos analizar mi contribución a las necesidades actuales y proyectos futuros de su empresa.

Atentamente le saluda:

(Firma)

Adriana Rodríguez Viola

tercer paso

acciones inmediatas

tercer paso

acciones inmediatas

38

networking: utilizando lo que ya tenemos

A juicio de los expertos en el tema, el 75% de los puestos de trabajo que ofrecen las empresas no llegan a anunciarse nunca, pues se satisfacen a través de los contactos personales, modo de búsqueda de empleo que compite con los anuncios en prensa o Internet. Esta realidad requiere tomar en cuenta como estrategia básica esta modalidad de búsqueda de empleo aparentemente informal.

Se llama networking a la gestión de la red de contactos que establece la comunicación con personas que puedan dar información útil para encontrar un empleo. Si uno ya cuenta con un empleo pero quiere “sondear” el mercado, puesto que desea un cambio, también puede recurrir al networking comenzando por crear una lista de contactos y acudir a ésta. Esta red de contactos tiene un sentido amplio: familiares, amigos, conocidos de la vida social, ex-compañeros de trabajo, antiguos profesores, viejas amistades escolares., etc.

recomendaciones para crear, mantener y fortalecer la red de contactos para la búsqueda de empleo.

Como se mencionó anteriormente, se puede decir que lo primero que se necesita para conformar esa red es definir con claridad el tipo de trabajo que se está buscando, así como las habilidades que van a legitimar esa búsqueda.

El siguiente paso es contactar amigos, compañeros y conocidos, que por su situación social y laboral, puedan tener información sobre el mercado de trabajo. El registro detallado de estos primeros contactos, es el inicio de la conformación de la red.

Se debe evitar dar la sensación de estar pidiendo un trabajo por compasión; la actitud debe ser la de una persona que se está informando sobre el mercado de trabajo, para el que tiene condiciones. Este círculo más próximo por el que se comienza, debe habilitar a que aparezcan otros contactos mejor posicionados que puedan ayudar a afinar la búsqueda, hasta llegar

tercer paso

acciones inmediatas

40

a conocer a profesionales en activo del mundo laboral, cercanos a quienes realizan las contrataciones. Muchas veces estos contactos nos conducirán a sus círculos frecuentes: congresos, colegios, asociaciones, ferias, seminarios, etc. Esto permite la familiarización con el mundo laboral.

Contrariamente a lo que mucha gente piensa, no se trata tan sólo de que los conocidos próximos ayuden a encontrar trabajo porque se está en situación de desempleo, aunque éste sea el motivo principal. El networking es un enfoque de comportamiento en una sociedad en la que la información abunda y se debe compartir, tendiendo puentes entre las personas y estableciendo relaciones de colaboración, basadas en el reconocimiento de la interdependencia entre individuos.

La actitud de los potenciales contactos puede variar desde quienes estén muy afines a ayudar, hasta quienes dicen un rotundo “no”, pero la actitud debe ser siempre positiva, hasta conseguir la primera pista de trabajo fiable.

acciones del Servicio Público de Empleo

El Servicio Público de Empleo ofrece acciones de Orientación Profesional a personas que se encuentran en situación de desempleo:

- Tutoría Individualizada (TI). En este proceso el técnico de empleo y la persona que busca trabajo acuerdan los pasos a seguir para concretar un itinerario de inserción profesional.

- Desarrollo de los Aspectos Personales para la Ocupación (DAPO). Incide sobre los aspectos personales que facilitan la puesta en marcha y mantenimiento de actividades en un proceso de inserción profesional.

- Grupo de Búsqueda de Empleo (BAE-G). El usuario adquiere y/o desarrolla técnicas y habilidades que le facilitan la búsqueda activa de empleo.

tercer paso

acciones inmediatas

42

- Taller de Entrevista (TE). Busca incrementar los conocimientos teórico-prácticos básicos y los recursos personales de los demandantes de empleo para que afronten la entrevista de trabajo con más posibilidades de éxito.

tercer paso

acciones inmediatas

44

acceso al empleo a través de la red

Aproximadamente un 30% de las empresas españolas utiliza Internet para buscar trabajadores; pues, gracias a ciertos portales que actúan como punto de encuentro entre oferta y demanda laboral, encontrar trabajo a través de la red es fácil, rápido y eficaz. Esta nueva forma de búsqueda beneficia tanto a empresas (reduce costes de reclutamiento, los plazos en los procesos de selección...) como a candidatos (inmediatez, ajuste instantáneo a su perfil, acceso a un mayor volumen de ofertas...).

a vigilar:

No todos los portales de empleo gozan de prestigio y seguridad, se debe atender a las ofertas (nivel de detalle, vigencia y actualización), visitas (muchos portales inciden en ellas mediante el icono “OJD”, Oficina para la Justificación de la Difusión), la política de privacidad, de protección de datos (sea visible y accesible), y la confidencialidad. Al igual, existen unos indicadores de calidad que conviene advertir: que la página principal

destaque las ofertas actualizadas, información sobre la empresa; registro, para poder recibir ofertas por teléfono móvil o vía email; asesoramiento y orientación, sobre la búsqueda; y servicios adicionales (tendencias de mercado, becas, ayudas, cursos...).

principales portales y redes sociales para la búsqueda de empleo:

- **portales genéricos**

www.trabajastur.com ->Es el portal del Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias. Es una web muy completa. Permite una búsqueda de empleo con ofertas en Asturias, España y Europa. Además desde el portal puedes redactar y enviar tu curriculum. También ofrece enlaces de interés, información sobre orientación laboral, contratos, convenios colectivos, ayudas y subvenciones, autoempleo; incluso, información sobre cursos, programas de empleo-formación y prácticas y becas. Puedes por otro lado, encontrar la oferta de

tercer paso

acciones inmediatas

46

cursos de formación y solicitar una plaza. En el apartado “Observatorio”, puedes encontrar breves informes sobre la situación de los profesionales y los sectores laborales en Asturias. En *trabajastur* también puedes renovar el paro sin ir a la oficina de empleo; puedes acceder a los datos que el servicio público de empleo tiene de tí e incluso imprimir algunos certificados que en ocasiones suelen solicitarnos.

www.infojobs.net -> La bolsa de empleo online líder en España, en cuanto a número de candidatos y empresas registradas; su facilidad de manejo y acceso a otros servicios. También opera en Italia (www.infojobs.it) y en México (www.infojobs.com.mx)

www.laboris.net -> Este portal es la bolsa de empleo del Grupo Anuntis Segundamano, este grupo trabaja en España y, a su vez, tiene una destacada presencia en Argentina, Brasil, Colombia, México y Venezuela. La página web se caracteriza por su sencillez de uso, además ofrece gran variedad de servicios añadidos como orientación o consulta.

www.monster.es->Encabeza a nivel mundial el ranking de portales de empleo, pues está presente en muchos países. Un valor añadido a destacar en él son los servicios y contenidos adicionales, tanto para las empresas, como para los candidatos (por ejemplo, gestión del proceso).

www.infoempleo.com->Es un portal de empleo con un funcionamiento muy sencillo. Es fundamental hacer un registro para aprovechar las ventajas de esta página. Reúne una gran cantidad de ofertas de empleo, información sobre la búsqueda activa de trabajo y formación, premios, becas...

www.computrabajo.es ->Es la web que ofrece servicios para demandantes y oferentes de empleo fundamentalmente en España, México y Argentina. Pero también está presente en: Bolivia, Colombia, Costa Rica, Cuba, Chile, República Dominicana, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, Uruguay y Venezuela.

tercer paso

acciones inmediatas

48

www.latpro.com ->Es un portal de empleo latinoamericano, donde los demandantes ajustan sus perfiles a las necesidades, publican sus currículos y leen consejos de expertos sobre el proceso. LatPro destaca como uno de los portales de empleo más grande en el área de reclutamiento de profesionales bilingües e hispanos. En 2006, lanzaron el sitio DiversityJobs.com, que complementa LatPro.com y abarca reclutamiento y temas de Diversity en Estados Unidos.

www.jobpilot.net ->Bolsa de trabajo a nivel mundial, ofrece más de 60.000 ofertas. También dispone de acceso a un listado de empresas que ofrecen trabajo.

www.trabajar.com ->Es un portal íntegramente español. Actualmente agrupa a más de 3 millones de candidatos, más de 85 mil empresas y más de 26 mil ofertas de empleo. La red trabajar.com engloba: Trabajar.com, Administrativos.com, Arquitecto.com, Comerciales.es, Currantes.com, Ejecutivos.com, Estudiantes.com, Informaticos.com, Ingenieros.

com, Infoemplego.pt, Medicos.com, Periodistas.com, Profesores.com, Secretarias.com, Universitarios.com, Vendedores.com y otros.

www.empleo.org ->Pertenece al Grupo Trabajar. Es un buscador de ofertas de empleo incluidas en 17 bolsas de empleo españolas. En esta página la búsqueda es rápida y sólo informa de ofertas de trabajo.

www.masempleo.com ->Esta página ofrece servicios de empleo de ofertas laborales, por sector, empresa... también informa sobre noticias laborales, formación, etc. Es un portal para empresas y profesionales de España, Portugal y América Latina.

www.trabajofacil.com ->Es un portal donde primero ha de dejarse el currículum y, así acceder a puestos de las siguientes bolsas de empleo: oficinaempleo.com, trabajo.org y gliempleo.com. Destaca su fuerte política de protección de datos.

tercer paso

acciones inmediatas

50

www.trabajos.com -> Es uno de los pioneros de la red en España. Actualmente, congrega más de 3127901 de usuarios y 48988 empresas. Es propiedad de la empresa HispaVista, S.L. y, desde su constitución, en 1996, es uno de los 15 más visitados. Es imprescindible efectuar el registro para poder responder y recibir ofertas, crear CV, guardar expediente, fotografía. Permite la búsqueda por área profesional y provincia.

www.oficinaempleo.com -> Ofrece la posibilidad de búsqueda por provincia, por categoría profesional y por tipo de contrato (jornada completa/media jornada; duración indefinida/ por obra o servicio). Incluye también un apartado de recursos para elaborar el CV y las cartas de presentación.

www.opcionempleo.com -> Es una red internacional de búsqueda de empleo. Está presente en 58 países de: Europa, Norteamérica, Centroamérica, Caribe, Suramérica, África, Pacífico, Asia y Oriente Medio. Esta web hace las funciones de “conductor”, pues redirecciona

a los usuarios a las listas originales de empleos.

www.empleo.trovit.es -> Portal que ofrece servicios en España, Reino Unido, Francia, Italia, Alemania, Portugal, Holanda, Polonia, México, Brasil, Argentina y Chile. Permite búsqueda por salario, empresas, ciudades, provincias y experiencia.

www.untrabajo.com -> Es un sitio web con ofertas de empleo destacadas y recientes. Incluye noticias, recursos (consejos para elaborar el CV, para la entrevista, como crear un negocio...) y búsqueda de cursos formativos.

El Instituto de la Juventud, (**www.injuve.mtas.es**), a través del Ministerio de Trabajo e Inmigración facilita los links de ciertos sitios web para acceder al empleo.

webempleo.org -> Es el portal dispuesto con la colaboración del Instituto de la Juventud. Ofrece información tanto a los demandantes de empleo como a las personas y entidades que participan en la

tercer paso

acciones inmediatas

52

inserción laboral de los mismos. Incluye información sobre el mercado de trabajo, el Tercer Sector, y los recursos necesarios para trabajar con las personas en desempleo; también informes, estadísticas, datos y técnicas de intervención con colectivos en riesgo de exclusión social.

www.fade.es -> Es el portal de la Federación Asturiana de Empresarios, tiene una bolsa de empleo, donde se puede acceder a ofertas de trabajo actualizadas.

www.asturias.es -> Tiene un apartado, en “Trabajar en Asturias”, donde se puede obtener a información relativa al empleo público.

www.administracion.es (www.060.es) -> Es el portal de la Admón. General del Estado. Ofrece múltiple información sobre el empleo público.

portales para sectores o colectivos específicos:

www.tea-cegos-seleccion.es -> Para Directivos, Mandos Intermedio y Técnicos. Centra su actividad fundamentalmente en cinco áreas informática, ventas, industria, gestión y turismo.

www.tecnoempleo.com -> Este es el portal especializado en el sector informático y de telecomunicaciones. Actualmente presta sus servicios a más de 8.000 empresas clientes del mercado nacional e internacional.

www.primerempleo.com -> Perfecto para estudiantes y recién titulados; aporta un servicio de becas y prácticas y permite acceder a servicios adicionales (orientación, noticias...) En el año 2002 se convirtió en la primera bolsa de empleo especializada en ofertas de primer empleo y prácticas, para candidatos sin experiencia laboral.

tercer paso

acciones inmediatas

54

www.empleo.universia.es -> Es un portal dedicado al mercado laboral para universitarios con ofertas por carreras, provincias, sectores. Tiene bolsa de trabajo. Requiere registrarse para acceder a todos los servicios personalizados. Además cuenta con información para empleo público, en el extranjero, becas...

www.trabajofreelance.com -> Pretende desarrollar y comercializar un servicio rápido de búsqueda y contratación de servicios profesionales especializados, profesionales o técnicos especializados. Opera en toda América Latina y España. Esta plataforma incide en la reducción de los tiempos: una vez se publica el proyecto, las ofertas comienzan a llegar casi al instante incluso pudiendo concretar la operación en horas.

Portales de empresas de trabajo temporal:

Las empresas de trabajo temporal ponen a disposición de otra empresa usuaria, trabajadores por ella contratados.

Es decir, contratan trabajadores para cederlos a otra empresa de manera temporal. Algunas empresas son: www.randstad.es , www.empresasiman.com , www.faster.es, www.altagestion.es, www.cenpla.es , www.manpower.es, www.flexiplan.es

redes sociales:

Es muy importante hacer referencia hoy en día a las redes sociales profesionales. Sitios de Internet como LinkedIn (www.linkedin.com), Xing (www.xing.com), Ryze (www.ryze.com), Plaxo (www.plaxo.com) o incluso los servicios de búsqueda de empleo de redes como Facebook (www.facebook.com) o MySpace (www.myspace.com) están viendo crecer su número de usuarios de forma notable. Estas redes permiten a sus usuarios publicar su currículum vitae y perfil profesional, crear una red de contactos y acceder a ofertas de empleo antes de que éstas se publiquen en otros medios.

cuarto paso

**cara a cara con el futuro:
el arte de la comunicación**

cuarto paso

cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

58

cuarto paso - cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

candidato a escena: primera impresión y comunicación no verbal

La entrevista es una forma estructurada de comunicación interpersonal que debe planearse previamente. El arte de la comunicación consiste en aplicar los principios básicos de la relación e irlos perfeccionando hasta hacer de la entrevista un arte.

“Usted dispone de aproximadamente tres segundos para establecer su presencia. Dos segundos para valorar la situación y cómo afrontarla, y un segundo más para corregirse si se ha equivocado”

Debra Benton

La primera impresión es un proceso de percepción de una persona por otra, que transcurre en muy poco tiempo. Habitualmente no somos del todo conscientes ni de la emisión ni de la recepción de las informaciones que la configuran.

¿Por qué es tan importante este momento inicial?

Porque la atención del interlocutor está naturalmente elevada y atenta. La primera impresión cuenta mucho a esos efectos y sólo se tiene una vez. Nunca se tiene una segunda oportunidad de dar una buena primera impresión. Al comenzar, en sólo unos segundos, se puede construir el entendimiento que asegure la empatía con el entrevistador. Es un momento donde se nos mide y clasifica. Están decidiendo si les gustamos y si vale la pena enfocar la reunión con detenimiento y motivación. La primera impresión será, en gran medida, la que se desprenda de nuestra imagen externa, que hemos de procurar que sea positiva. Para ello es recomendable que se tengan en cuenta los siguientes aspectos: la llegada no se debe exagerar, pero una buena entrada establece en uno mismo la confianza y la habilidad para hacer el trabajo, caminar con confianza (nunca bajar la cabeza), reflejar, en todo momento, energía y buena postura. Mantener la cabeza alta refleja control y seguridad. Es importante usar eficazmente la

cuarto paso

cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

60

cuarto paso - cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

mirada y el contacto visual en apoyo de la comunicación. Exhibir expresiones faciales relajadas y atentas. Estas expresiones son las naturales del rostro humano y las más agradables de ver para los demás. Sonreír atrae una atención positiva. Infunde y transmite confianza. De vez en cuando asentir con una inclinación intencionada de la cabeza, que no es lo mismo que un cabeceo constante. También es importante utilizar tus propios gestos con naturalidad.

Las señales no verbales desempeñan un papel importante en el proceso de convencimiento de otros. Uno de los motivos que nos persuaden a creer o actuar como otros es percibirlos como personas simpáticas. Debido a ello, las señales que comunican simpatía y aprobación de otros pueden resultar útiles en algunas situaciones de persuasión. Analizar y ensayar por otra parte, nuestros gestos y movimientos hasta lograr que apoyen de manera adecuada nuestro discurso traerá como resultado una imagen creíble y positiva. Finalmente, la indumentaria tiene el poder de mejorar decididamente

la percepción positiva de la imagen. Aunque depende mucho de cada situación, generalmente una tendencia clásica favorecerá la imagen positiva del entrevistado.

la entrevista

La entrevista tiene un objetivo determinado y su finalidad es obtener información relevante para tomar decisiones benéficas para ambas partes. Toda entrevista pasa necesariamente -independientemente del tiempo que dure- por una serie de fases que es importante tener en cuenta para dominar la situación.

Estas etapas son:

1.-Inicio: El objetivo en esta fase es “romper el hielo”. Es un ambiente de disposición mutua y empatía que disminuye la ansiedad y tensiones. Por lo común esta fase termina cuando ambos comprenden el objetivo de la reunión.

2.-Cima: Es la realización de la entrevista propiamente. Se exploran las áreas que se mencionan de manera general en la solicitud de empleo y el currículum vitae. Las áreas más importantes son:

- Datos personales.

cuarto paso

cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

62

cuarto paso - cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

- Historia laboral.
- Historia educativa.
- Historia personal.
- Tiempo fuera del trabajo.
- Proyectos.

3.-Cierre: cinco o diez minutos antes de dar por terminada la entrevista, se anuncia el final de la misma. En selección de personal se da la oportunidad al solicitante para que haga preguntas y, finalmente, se le da a conocer el paso a seguir, lo cual dependerá de si cubre los requisitos del puesto o no.

“El objetivo final de la entrevista es la comunicación eficaz de TU historia...”

Cada entrevista en particular, tiene un objetivo específico, el cual debe estar predeterminado para poder precisar el procedimiento a seguir, la información previa requerida, el ambiente en que se realizará y su duración.

La finalidad de la entrevista dentro del proceso de selección de personal en una

empresa es valorar los datos obtenidos con anterioridad (por ejemplo, en la hoja de solicitud de empleo), con el fin de ver qué áreas quedan claras y profundizar en los aspectos principales para el puesto vacante. Asimismo, sirve para evaluar el grado de probabilidad de que el candidato se adapte y funcione adecuadamente dentro de las condiciones requeridas. Un aspecto que se evalúa en las entrevistas, aunque de forma asistemática, es la capacidad del candidato para acatar órdenes, trabajar en equipo, relacionarse bien, no ser conflictivo, ser propositivo y resolver problemas.

Todo esto va más allá de las capacidades técnicas, y posee un peso muy importante a la hora de evaluar a un candidato. También puede convertirse en algo positivo. Por ejemplo, si un candidato es tímido, y eso se ha notado en la entrevista por lo poco que ha hablado, siempre se puede comentar que, gracias a esa timidez, tiene la oportunidad de utilizar mayores espacios de reflexión, lo que permite tomar decisiones más meditadas. Presentar

cuarto paso

cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

64

cuarto paso - cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

el lado bueno del problema sería la consigna si uno reconoce que tiene ciertas carencias.

Después de un intenso trabajo de búsqueda, durante el cual se tuvieron varias entrevistas en diferentes empresas, llega la oferta de trabajo; lo que quiere decir que ya casi ha terminado el proceso.

Antes de aceptar cualquier oferta hay que analizarla con mucho cuidado, porque de eso depende nuestra trayectoria profesional. Para evaluar la oferta recibida es necesario un ejercicio de autoevaluación, basado en las metas e intereses definidos en un principio. No debemos, por lo general, aceptar la oferta en el momento en que la empresa la presente, es mejor manifestar interés, pero pedir unos días para dar una respuesta.

Una vez que se ha tomado la decisión viene la última etapa, que es el proceso de negociación. Éste es importante porque de él dependen las condiciones y obligaciones que regirán nuestro nuevo empleo. El proceso de

negociación se refiere a las discusiones que tienen como objetivo central llegar a un acuerdo satisfactorio para ambas partes, contratante y contratado. Para tener éxito en este proceso, debemos saber exactamente cuáles son las necesidades, y en qué estamos dispuestos a ceder. Es imprescindible que establezcamos esta conversación con confianza y seguridad. Asimismo, es muy importante tener bien identificados aquellos aspectos en los que se puede negociar, considerando los problemas potenciales que pueden surgir en algún momento, para así contar con alternativas viables. Un punto especialmente delicado en el proceso de negociación es el sueldo. Este tema generalmente lo plantea el empleador, preguntando sobre nuestras expectativas de sueldo. La primera respuesta podemos enfocarla aclarando la responsabilidad del puesto.

Es conveniente realizar una investigación propia de sueldos comparativos con el nivel del puesto ofrecido para tener una idea de lo que se está manejando normalmente lo cual, aunado al conocimiento de las propias

cuarto paso

cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

66

cuarto paso - cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

necesidades, da pie a sugerir un rango de sueldo. Debemos expresar las razones que nos condujeron a ese rango, para que se perciba como una actitud profesional.

No hay que olvidar que el empleador contrata con base en su percepción del valor que el candidato tiene para la empresa, las políticas de la empresa y las limitaciones económicas. Solamente uno mismo puede decidir si la cantidad ofrecida por la empresa contratante satisface sus necesidades. Si la empresa no es lo que se esperaba, pero hay interés en obtener ese empleo, es básico que preguntemos si existe la posibilidad de revisar las condiciones y el sueldo para renegociarlo en un plazo determinado en el futuro. Ese plazo servirá para demostrar nuestra capacidad profesional.

El acuerdo final debe formalizarse en un contrato que en función de las características del candidato en muchos casos será subvencionado por el Servicio Público de Empleo.

reflexión final

escribiendo el presente

68

El éxito en la búsqueda de empleo, como en cualquier otra actividad de la vida, depende de forma importante del esfuerzo y entusiasmo que cada persona ponga en cada etapa del proceso.

Sin embargo, a pesar de todo el esfuerzo que pongamos en este proceso, tenemos que ser conscientes de que existen imprevistos que dependen de la suerte y la oportunidad. Esto se traduce en que las situaciones pueden variar notablemente y los resultados no ser lo que deseamos aún cuando hayamos hecho las cosas

correctamente. Ante estos intangibles, lo mejor es estar preparados mental y anímicamente para no decaer en el esfuerzo o abandonar la meta.

Si una vez no se tiene éxito es necesario volverlo a intentar, cuando se consiga el objetivo, la satisfacción será mucho mayor.

La combinación de pasión, perseverancia e imaginación nos permite alcanzar los mejores resultados. Al final del proceso de búsqueda, además de conseguir empleo,

“ Se alcanza el éxito convirtiendo cada paso en una meta y cada meta en un paso.”

queda algo todavía más valioso, el tiempo dedicado a pensar en uno mismo, a conocerse mejor, a identificar los valores, intereses y aspiraciones propios, a determinar un proyecto de vida profesional. Una persona que ha llegado hasta ese punto habrá dado un paso más en su desarrollo profesional y personal. La clave ahora está en que busquemos siempre la fórmula para que, no importa dónde trabajemos o dónde nos encontremos, consigamos hacernos imprescindibles.

Cada sendero del camino debemos prefigurarlo con base en los valores, habilidades, intereses y experiencias adquiridas. El reto es ampliar y profundizar las habilidades y conocimientos de manera que podamos a su vez forjar nuestra ventaja competitiva principal.

Los cambios hoy en día están sucediendo muy rápido, debemos prepararnos a conciencia para enfrentar con creatividad los retos y aprovechar las oportunidades que de una forma u otra se nos presentan, incluso ante una situación de pérdida de empleo.

Queremos expresar nuestro agradecimiento al **Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias** por haber hecho posible esta publicación.

Nos gustaría además reconocerle su gran labor e interés por los ciudadanos.

Carlos Fernández Collado
Laura Galguera



Asesoramiento personal a los demandantes de empleo



ORIENTACIÓN LABORAL

¿Qué es la Orientación Laboral?

- Un asesoramiento personal, en el que las personas que buscan empleo y el orientador/a acuerdan un itinerario de inserción laboral en función del perfil profesional, los requerimientos de la demanda de empleo y las características del mercado de trabajo.

¿Quién puede acceder al Servicio de Orientación Laboral?

- Para utilizar este servicio sólo es necesario un requisito: estar inscrito/a como desempleado/a.

¿Cómo puedo acceder? ¿Dónde me puedo informar?

- Los interesados que deseen acceder al Servicio de Orientación para el Empleo, pueden hacerlo en su Oficina del Servicio Público de Empleo o en nuestro portal en Internet www.trabajastur.com.

autotransición de empleo

acciones inmediatas para una búsqueda eficaz

La crisis, a menudo, tiene el gran potencial de hacernos crecer, si se le sabe sacar rendimiento. La búsqueda de empleo puede ser una oportunidad muy valiosa para reorientar el rumbo hacia un camino mejor

Carlos Fernández Collado y Laura Galguera son respectivamente, presidente y vicepresidenta de la Asociación Iberoamericana de la Comunicación /Comunicação, ASICOM (www.asicom.info). Para contactar con los autores: info@asicom.info

prestigia
COMUNICACIÓN

www.prestigia.es