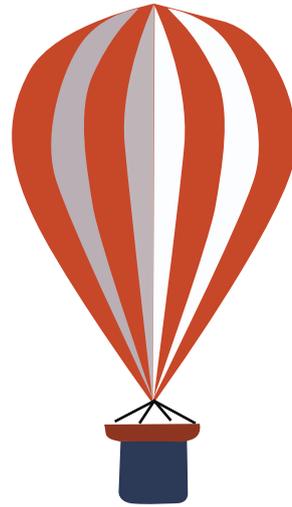


GUÍA DE BÚSQUEDA DE EMPLEO



CE/R+S

CLUB DE EMPRESAS
RESPONSABLES Y SOSTENIBLES

ÍNDICE

Un paso atrás para llegar a nuestra meta ¿Por dónde empiezo?

DESTINO 1

- km 0 Conócete a ti mismo/a : Autoconocimiento.
- km 1 Mi objetivo profesional.
- km 2 Conoce el mercado laboral.
- km 3 Entrena tu actitud. La clave de la motivación.

Hola, me presento:
CV y carta de presentación. km 4
Mi "yo" profesional: marca personal. km 5

Llegó el momento.
Nos ponemos en marcha.
¿Qué herramientas necesito?

DESTINO 2

Búsqueda activa de empleo.
¿Dónde hay oportunidades laborales?

DESTINO 3

- Toda ayuda suma,
- km 6 ¿Dónde pueden escuchar mis necesidades?.
- km 7 Internet: nuestra herramienta clave.
- km 8 Explora tus propias oportunidades.
- km 9 Planifica tu búsqueda. La agenda de empleo.

Primera toma de contacto:
la entrevista telefónica. km 10
El momento clave :la entrevista de trabajo. km 11

Me han llamado
¿Qué necesito saber?.
Proceso de selección.

DESTINO 4

No consigo resultados en mi búsqueda de empleo.
¿Qué puedo hacer?

DESTINO 5

- km 12 Toca revisar nuestro plan de viaje.

PRESENTACIÓN COCEMFE VALENCIA

Somos una entidad de utilidad pública y sin ánimo de lucro constituida en agosto de 1994, con el fin de defender los derechos de las personas con discapacidad física y orgánica.

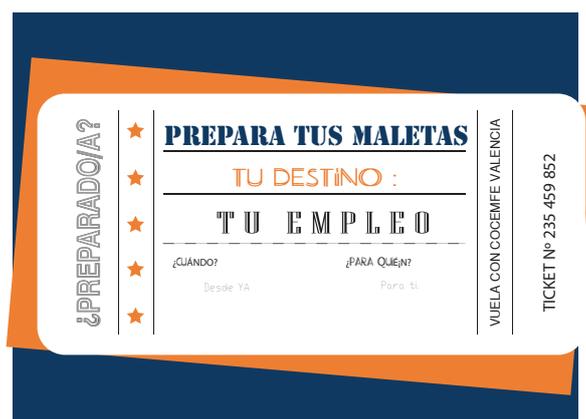
Nuestro ámbito de actuación abarca toda la provincia de València y formamos parte de COCEMFE (Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica) y a su vez de COCEMFE CV (Confederación de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de la Comunidad Valenciana).



Actualmente contamos con 44 asociaciones de discapacidad física y orgánica federadas, representado a más de 9.000 personas en toda la provincia de València.

Nuestra misión es la representación, asesoramiento y apoyo a las asociaciones federadas de personas con discapacidad física y orgánica de la provincia de València, defendiendo y ampliando la igualdad de las personas con discapacidad, a través de una serie de programas y actividades orientadas a sus asociaciones miembros.

Los valores que nos sustentan son la calidad y transparencia, compromiso, eficacia, responsabilidad, democracia, solidaridad, igualdad y respeto a la dignidad de las personas.



PRESENTACIÓN DE CERS

La guía elaborada por COCEMFE València con el apoyo del Club de Empresas Responsables y Sostenibles de la Comunidad Valenciana -asociación que nació en 2017 con el objetivo de promover e impulsar la responsabilidad social y la sostenibilidad empresarial- cumple con los principales criterios planteados en



la convocatoria de acción social del CE/R+S: tiene impacto real y positivo en las personas y su entorno; se plantea con un enfoque innovador en contenidos y en su presentación; da cobertura a todo el territorio autonómico, y es escalable y replicable por otras organizaciones y asociaciones. Además, se plantea como un recurso o herramienta que permite avanzar en los retos de la igualdad de oportunidades, el fomento de la diversidad y la plena integración laboral, ejes de las estrategias de las organizaciones responsables y sostenibles y alineados con la Agenda 2030, con la que están comprometidas todas y cada una de las entidades asociadas al CE/R+S.

La guía ve la luz en un complejo contexto, marcado por la crisis sanitaria y económica, que ha provocado un retroceso en la trayectoria constante de mejora en la integración laboral de personas con discapacidad en España que se había consolidado en los últimos años. Es necesario sumar esfuerzos, buscar soluciones y actuar para que la recuperación llegue cuanto antes y lo haga sin dejar a nadie atrás.

En este sentido, en el CE/R+S entendemos que difundir, compartir y promover ideas y buenas prácticas es clave en la transición hacia un nuevo modelo económico más responsable y sostenible, sobre la base de las alianzas, como la que hemos tejido con COCEMFE València para desarrollar esta guía.

INICIAMOS EL VIAJE ¿NOS ACOMPAÑAS?

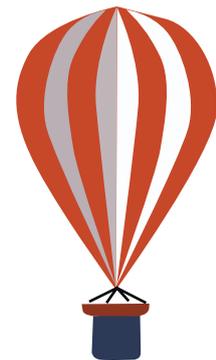
Cuando el Equipo del Servicio de Empleo de COCEMFE València se propuso editar una guía de búsqueda de empleo para personas con certificado de discapacidad, la primera idea compartida fue no hacer una guía teórica sobre la materia. Los/as profesionales de COCEMFE València entendemos nuestro día a día como una búsqueda práctica e incansable en el mercado laboral para nuestro colectivo, sabiendo la importancia de las limitaciones, esfuerzo tanto económico como el coste social de no contar con ingresos estables.

En esta guía no vas a encontrar un manual de búsqueda de empleo al uso con definiciones académicas que puedes buscar en un solo click en Internet.

Nuestro objetivo es mostrar todos los aspectos claves básicos a abordar cuando queremos iniciar un proceso tan complejo como la búsqueda de una oportunidad laboral, qué es necesario saber cuándo iniciamos un proceso de selección y, por supuesto, dónde y cómo buscar estas oportunidades. Siempre, como no podría ser de otra manera, desde la perspectiva de discapacidad, aportando nuestro conocimiento diario como entidad referente.

Sabemos el riesgo que conlleva el realizar una guía de carácter práctico y directo, pudiendo dar por hecho muchos conceptos que no tienen por qué ser conocidos por todas las personas.

Asumimos el riesgo porque creemos en la importancia de crear una herramienta útil y sencilla que sirva de linterna para enfocar caminos nuevos a explorar en la búsqueda de una oportunidad laboral.



DESTINO 1: UN PASO ATRÁS PARA LLEGAR A NUESTRA META

Hemos llegado a la casilla de Salida.

Imagina que estás a punto de emprender un viaje que te puede cambiar la vida. Antes de iniciar el vuelo debes asegurarte si el lugar elegido cumple con tus expectativas y si se amolda a tus características personales. Puedes elegir una playa tropical o escalar una gran cima. La duración del viaje seguramente será similar pero la experiencia es totalmente distinta.

Si volvemos a la realidad, el ejemplo te puede ayudar a comprender lo necesario que es conocerte, saber qué puedes aportar a las empresas y qué trabajos se amoldan a tus características. Contestando a las preguntas «¿cómo soy?» y «¿cuál es mi perfil?» puedes ahorrar mucho tiempo y fuerzas a la hora de enfocar tu búsqueda de oportunidades laborales.

En el primer destino de tu viaje vas a reflexionar sobre los aspectos más personales que van a influir de forma inevitable en el trayecto que acabas de iniciar.

KM 0: CONÓCETE A TI MISMO/A

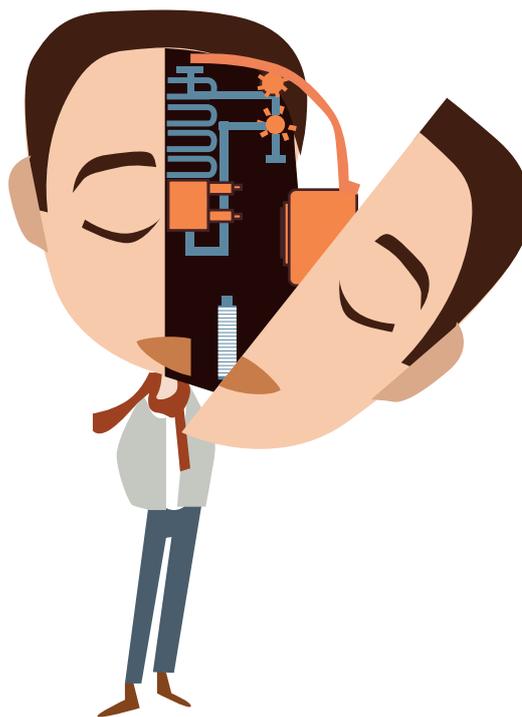
Da un paso atrás para coger impulso

El primer paso que debes dar es conocerte para determinar cómo eres, con qué herramientas cuentas para afrontar tu búsqueda, cuáles son las tareas o funciones en las que mejor te desenvuelves y, por último, cuáles te resultan más difíciles de llevar a cabo.

Es muy importante sacar a la luz tus fortalezas y debilidades tanto profesionales como personales que te ayudarán a elegir ***tu objetivo profesional (km 1)***. Saber qué puedes ofrecer

y ajustarlo a la realidad del mercado laboral (km2) es un peaje obligatorio antes de lanzarte a la búsqueda de empleo. Con un sencillo ejercicio de autoconocimiento puedes definir todos los aspectos claves a la hora de iniciar un proceso de búsqueda de empleo. Coge papel y lápiz para resolver los puntos que te proponemos.

El objetivo de tu búsqueda de empleo debe ser conseguir el trabajo que mejor se adapte a ti en función de tus capacidades y habilidades, motivaciones y preferencias. Te proponemos que reflexiones y contestes una serie de preguntas que te ayudarán a definirte con más detalle.



CARACTERÍSTICAS PERSONALES

Tus características personales te definen como persona e influyen decisivamente a la hora de encontrar y desarrollar una determinada ocupación.

Por ejemplo, si tienes una limitación física es importante elegir ocupaciones que no te afecten y pueda desarrollarlas

Otro ejemplo: «soy una persona muy abierta y me gusta entablar conversaciones. Puestos orientados al cliente son ideales para mí».

Piensa qué características personales te definen y cómo pueden influir en un trabajo.

CAPACIDADES Y HABILIDADES

Tus capacidades son características que vienen contigo “de fábrica”. Son elementos que puedes potenciar y mejorar a lo largo de toda tu vida.

Por ejemplo: eres una persona creativa desde joven (te gustaban las manualidades en el colegio).

Piensa qué características te definen desde joven y piensa cómo potenciarlas y encajarlas en una ocupación.

Tus habilidades se refieren a las destrezas específicas que posees para desarrollar determinadas tareas.

Siguiendo el ejemplo anterior: «soy una persona creativa y he desarrollado la habilidad de realizar tareas manuales con rapidez y destreza».

Piensa qué habilidades has desarrollado en tu experiencia laboral y clasifícalas según orden de importancia.

MOTIVACIONES Y PREFERENCIAS

Tus motivaciones están relacionadas con tu forma de ser. Son las cosas que te gusta hacer y que disfrutas haciendo.

Por ejemplo, si eres un amante de la naturaleza y trabajas con niños, un trabajo que encajaría con tus motivaciones sería enseñar a cultivar un huerto ecológico a niños.

Piensa qué te motiva, qué te gusta hacer y busca trabajos que encajen en tus motivaciones personales.

Tus preferencias son las características (horario, sueldo, tipo de trabajo...) que esperas obtener de la profesión a la que te dediques.

Escribe tus preferencias a la hora de buscar un empleo que encaje con lo que buscas.

CONOCIMIENTOS

Una forma práctica de identificar tus conocimientos adquiridos puede consistir en responder a estas preguntas:

¿De todo lo que he hecho en qué he tenido más éxito? ¿Qué es lo que más me ha gustado y me ha resultado más fácil aprender? ¿En qué creo que soy buen profesional? ¿De mi formación, qué es lo

que más me ha gustado?

Con estas respuestas tendrás un listado con información de todos los conocimientos que posees. Te resultará útil a la hora de elegir puestos que puedas aplicar en tus futuras ocupaciones.

EXPERIENCIA

Partiendo de tu vida laboral y de tu experiencia subjetiva puedes intentar responder a estas preguntas:

¿Qué funciones he desempeñado en cada uno de los trabajos? ¿Qué habilidades he desempeñado y adquirido en cada uno de ellos? ¿En qué trabajo me he sentido más cómodo y por qué? ¿Cuáles de ellos me han resultado más pesados de desempeñar y por qué?

Una vez contestes a estas preguntas seguramente te lleves una sorpresa al ver la cantidad información que has podido obtener y que nunca te habías parado a pensar sobre tu experiencia laboral.

Es muy importante que sepas explicar tus experiencias, tus prioridades laborales, tanto las positivas como las negativas, para saber ajustar bien tu búsqueda de empleo.

Ahora que ya te conoces mejor y sabes cuáles son tus mejores características y aquellas en las que debes seguir mejorando, vamos a completar el siguiente cuadro con los datos que hemos obtenido:

MI YO PROFESIONAL

CARACTERÍSTICAS PERSONALES	CAPACIDADES	HABILIDADES / COMPETENCIAS
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
MOTIVACIÓN Y PREFERENCIAS	CONOCIMIENTOS / FORMACIÓN	EXPERIENCIA PROFESIONAL
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

KM 1: MI OBJETIVO PROFESIONAL

El objetivo profesional es una parada obligatoria en tu búsqueda de empleo, es el momento de ajustar tu perfil a los perfiles que ofrece el mercado laboral.

El objetivo profesional es tu visión de hasta dónde quieres llegar profesionalmente. Tener muy claro a qué quieres dedicarte determina la ruta a seguir en tu búsqueda de empleo y, por tanto, determina todo el proceso que has iniciado estos días.

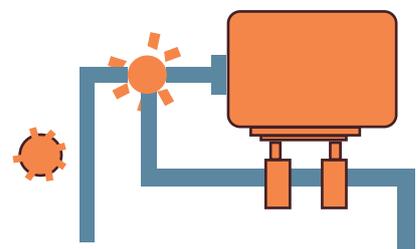
Establecer un objetivo profesional te ayudará a encontrar el ámbito laboral que mejor se adapte a tus intereses y aptitudes además de planificar tu trayectoria formativa y laboral para poder lograrlo.

¿Cómo encontrar mi objetivo profesional? Comienza realizando un análisis personal y del entorno que te rodea. Hay una gran variedad de opciones profesionales y en el futuro aparecerán muchas más. Por ello, has de tener en cuenta todas las oportunidades que existan o podrían existir, investigarlas y valorar las que mejor respondan a tus intereses y aptitudes.

Entre los **aspectos clave** que te ayudarán a construir tu objetivo profesional está el Autoconocimiento (km1). Conocer-te te ayudará a identificar qué trabajos puedes hacer, qué profesión te gusta y qué competencias profesionales deberías mejorar.

¿Qué debes investigar sobre cada puesto de trabajo? Si tienes interés en áreas concretas de trabajo, en Internet encontrarás multitud de páginas que definen y clasifican las ocupaciones existentes. Es importante conocer las actividades y funciones que se desarrollan para valorar su adecuación a tu perfil, qué titulaciones o experiencia profesional se requiere y qué competencias profesionales hay que tener.

También puedes preguntar a algún conocido que desarrolle un puesto al que quieres optar para saber qué hace durante su jornada laboral. Esta opción te dará una visión más realista y práctica que las definiciones teóricas que puedas encontrar.



DEFINE EL/ LA PROFESIONAL IDEAL

Un ejercicio para comparar si el puesto de trabajo que quieres optar se ajusta a tu perfil profesional es volver a completar el cuadro anterior. En este caso imagina cómo sería la persona ideal que ocuparía el puesto al que quieres optar.



PROFESIONAL IDEAL

CARACTERÍSTICAS PERSONALES	CAPACIDADES	HABILIDADES / COMPETENCIAS
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
MOTIVACIÓN Y PREFERENCIAS	CONOCIMIENTOS / FORMACIÓN	EXPERIENCIA PROFESIONAL
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

CONSERJE IDEAL

CARACTERÍSTICAS PERSONALES	CAPACIDADES	HABILIDADES / COMPETENCIAS
1. Amable.	1. Comunicación.	1. Autogestión de tareas.
2. Responsable.	2. Polivalencia.	2. Resolución de problemas.
3. Organizado.	3. Iniciativa.	3. Escucha activa.
MOTIVACIÓN Y PREFERENCIAS	CONOCIMIENTOS / FORMACIÓN	EXPERIENCIA PROFESIONAL
1. Trabajo Flexible.	1. Fontanería.	1. Atención al cliente.
2. Turnos rotativos.	2. Electricidad.	2. Mantenimiento.
3. Acceso transporte público.	3. Informática Básica.	3. Auxiliar administrativo/a.

Si tienes diferentes perfiles que te puedan interesar puedes completar un cuadro por cada perfil profesional.

Una vez tengas completo todos los cuadros que necesites solo queda comparar tu perfil con el profesional ideal para cada puesto. No te preocupe si no tienes el perfil perfecto para desempeñar cada ocupación, lo importante de este ejercicio es saber en qué aspectos necesitas mejorar y potenciar, que formación o conocimientos debes adquirir y, por último, realizar un ajuste **mi perfil profesional – Puesto de trabajo** para valorar si realmente es un puesto que te interesa.



CONSEJOS DIP

DEFÍNETE A TI MISMO/A

Quién te va a conocer mejor que tú mismo: Aplica el ejercicio propuesto en el km 1: Autocimiento.

Conoce lo que te gusta y lo que sabes hacer.

Te servirá para concretar tu búsqueda a ofertas que se ajusten a ti.

INVESTIGA EL MERCADO LABORAL

Estudia y analiza la situación actual del mercado laboral.

Comprueba si tu objetivo profesional es realista o debes reajustarlo al mercado laboral.

Un buen ajuste objetivo profesional – mercado laboral nos permitirá no perder la motivación en el proceso de búsqueda de empleo.

PERSONALIZA TU BÚSQUEDA

Concentra tu búsqueda de empleo en tu objetivo profesional. Como verás más adelante contamos con un tiempo limitado para desarrollar nuestra estrategia de búsqueda de empleo.

Optimiza tu tiempo dedicado a la búsqueda de empleo.

Es importante a la hora de mantener la motivación y obtener resultados saber dirigir tu atención a puestos que se ajusten a tu perfil.

KM 2: CONOCE EL MERCADO LABORAL

Conocer el mercado laboral es muy importante a la hora de ajustar tus expectativas a la realidad que puedes encontrar una vez te lances a la búsqueda de un puesto de trabajo. En este punto vamos a resumir de forma muy práctica y directa los puntos más importantes que debes conocer del mercado laboral y qué buscan las empresas para incorporar personal en sus plantillas.

El mercado laboral es donde confluyen la **oferta** y la **demanda de trabajo**.

- LA OFERTA: conjunto de ofertas de trabajo realizadas por las empresas y otros empleadores para cubrir puestos de trabajo en un momento determinado.

- LA DEMANDA DE EMPLEO: conjunto de personas que solicitan poder incorporarse a un puesto de trabajo mediante una inscripción en un momento determinado.

¿DÓNDE PUEDEN CONTRATARME?

Realmente te puede contratar cualquier empresa, entidad o persona física que tenga disponibilidad de hacerlo legalmente.

La Ley General de la Discapacidad (LGD) **exige a las empresas de más de 50 trabajadores la obligatoriedad de incorporar un porcentaje de empleados con discapacidad no inferior al 2%**. Sin embargo, el espíritu de esta normativa no ha de ser la imposición, sino la constitución de un trampolín hacia la normalización de las personas con discapacidad en el mercado laboral ordinario.

De hecho, tenemos muchas empresas que ofertan puestos para personas con discapacidad sin necesidad de tener que cumplir una legislación.

EMPRESAS PRIVADAS

1) Política de Recursos Humanos más abierta a la diversidad.

La diversidad de competencias, experiencias y visiones constituye una oportunidad para las empresas, que deben centrarse en atraer a los mejores en lugar de en aspectos extrínsecos al talento (edad, género, discapacidad, origen, etc). Así, y de forma natural, la contratación de personas con discapacidad refuerza la política de diversidad de las compañías, dando como resultado una cultura corporativa abierta, sin prejuicios, en sintonía con la sociedad y, por tanto, más competitiva.

2) Mejora del clima laboral.

La diversidad mejora el clima laboral de las organizaciones, enriqueciendo al capital humano en su conjunto y despertando en la plantilla el orgullo de pertenencia, al sentirse afortunados de trabajar en una compañía que fija la atención en el talento de las personas y no en aspectos externos y/o superficiales.

3) Incremento de la competitividad.

Las empresas tienen el reto de identificarse con la sociedad, sus valores y la diversidad. Incorporar personas con discapacidad a los equipos —un sector que representa el 10% de la población— fortalece esa identidad y tiene un retorno positivo para la empresa, haciendo que conecte mejor con un creciente público potencial. En definitiva, incrementando su competitividad.

4) Refuerzo de la Responsabilidad Social Corporativa (RSC).

La contratación de personas con discapacidad constituye un elemento a poner en valor en las políticas de RSC de las empresas, porque refleja su contribución a una sociedad más ecuánime, integradora e igualitaria. De este modo, la empresa refuerza su imagen y reconocimiento social, convirtiéndose en un modelo para otras compañías

5) Además de todo lo anterior, las empresas que incorporen a trabajadores con discapacidad cuentan con *interesantes ventajas fiscales* que enumeramos a continuación:

TIPOS DE CONTRATO Y AYUDAS A LA CONTRATACIÓN:

Las empresas pueden acceder a bonificaciones en la contratación de personas con discapacidad. Se refieren a las cuotas de la Seguridad Social de las que se beneficia el empresario por contratar una persona con discapacidad siempre que cumplan los requisitos para las diferentes modalidades contractuales marcadas para cada caso.

CONTRATOS INDEFINIDOS

Si el contrato se celebra a **tiempo completo**, la empresa tendrá derecho a las siguientes bonificaciones:

PERSONAS CON DISCAPACIDAD LEVE		
EDAD	HOMBRES	MUJERES
Menos de 45 años.	4500€/año	5350€/año
Mayores de 45 años.	5700€/año	5700€/año
PERSONAS CON DISCAPACIDAD SEVERA		
EDAD	HOMBRES	MUJERES
Menores de 45 años.	5100€/año	5950€/año
Mayores d 45 años.	6300€/año	6300€/año

CONTRATOS TEMPORALES

Si el contrato temporal se celebra a tiempo completo, la bonificación de las cuotas de la Seguridad Social oscila entre los 3500€/año y los 5.300€/año, en función del grado de discapacidad, sexo y edad del trabajador.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD LEVE		
EDAD	HOMBRES	MUJERES
Menos de 45 años.	3500€/año	4100€/año
Mayores de 45 años.	4100€/año	4700€/año
PERSONAS CON DISCAPACIDAD SEVERA		
EDAD	HOMBRES	MUJERES
Menores de 45 años.	4100€/año	4700€/año
Mayores d 45 años.	4700€/año	5300€/año

OTROS TIPOS DE CONTRATACIÓN:

- **Contrato de formación:** La reducción de la cuota empresarial a la Seguridad Social es del 50%. La duración de este tipo de contratos no puede ser inferior a 6 meses ni superar los 2 años, excepto si el convenio colectivo de ámbito sectorial fija duraciones distintas. En ningún caso se pueden superar los 4 años.

- **Contrato en prácticas:** (de 6 meses a 2 años). La reducción de la cuota empresarial a la Seguridad Social es del 50%. La ley permite contratar a titulados, siempre que no hayan transcurrido más de 6 años desde la terminación de sus

¿DÓNDE PUEDEN CONTRATARME?

estudios.

- Contrato de trabajo de interinidad para sustituir bajas por incapacidad temporal de trabajadores con discapacidad: Se aplicará una bonificación del 100% de las cuotas empresariales durante el tiempo en que persista la situación.

CENTROS ESPECIALES DE EMPLEO

Los Centros Especiales de Empleo son empresas cuyo objetivo principal es el de proporcionar a los trabajadores con discapacidad la realización de un trabajo productivo y remunerado, adecuado a sus características personales y que facilite la integración laboral de éstos en el mercado ordinario de trabajo. Este tipo de empresas cuentan con una plantilla mínima del 70% de personas con discapacidad.

¿Quién puede trabajar en un CEE? Pueden trabajar en un Centro Especial de Empleo, las personas que tengan reconocido un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que, como consecuencia de ello, presenten una disminución de su capacidad de trabajo al menos igual o superior a dicho porcentaje.

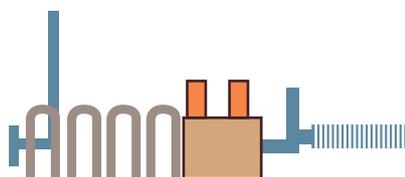
Además, tienen una función fundamental de integración social a través de la propia inserción laboral: conseguir un trabajo estable y remunerado facilita la independencia económica e incide muy favorablemente en las posibilidades de integración social y en la autoestima de la persona.

EMPLEO PÚBLICO

Todas las personas tienen derecho al acceso al empleo público de acuerdo con los principios constitucionales de igualdad, mérito y capacidad. El proceso que siguen las Administraciones públicas para seleccionar a su personal establece una serie de requisitos que se deben cumplir, tiene sus fases, sus plazos y una particular forma de desarrollarse que te conviene conocer si te estás planteando trabajar en la Administración pública.

Personas con discapacidad: Se reservará un cupo no inferior al 7% de las vacantes para ser cubiertas entre personas que acrediten discapacidad intelectual o de otro tipo, de las cuales al menos el 2% de las plazas se ofertarán para personas con discapacidad intelectual y el resto para personas que acrediten otro tipo de discapacidad.

¿CÓMO ME PUEDO INFORMAR DE LAS CONVOCATORIAS QUE SE PUBLICAN?





Las convocatorias de ofertas de empleo público se hacen públicas en los distintos boletines oficiales:

Administración General del Estado se publican en el BOE:

https://www.boe.es/diario_boe/

Administración Autonómica se publican en el Boletín oficial de la Comunidad Autónoma:

<http://www.dogv.gva.es/es/ocupacio-publica>

También puedes consultar en:

https://www.gva.es/es/inicio/atencion_ciudadano/buscadores/busc_empleo_publico

Administración Local se publican en el Boletín Oficial de la Provincia.

<https://www.dival.es/es/personal/content/oferta-de-empleo-publico-1>

También se publican en los tablones de anuncios de los Ayuntamientos, en los boletines de las universidades y en la página web o sede electrónica del organismo.

Además, existen sistemas de alerta a los que te puedes suscribir, de los boletines oficiales o de distintos portales web, para recibir información en tu email de las convocatorias que se publican.

¿QUÉ BUSCAN LAS EMPRESAS?

Las empresas, aparte de fijarse en nuestro CV, en nuestros conocimientos, valoran nuestra actitud durante un proceso de selección.

Las empresas están en constante evolución y por ello, **precisan de personal que sepa adaptarse al cambio y afrontar la evolución del mercado.** Con todo ello, lo que se demanda a los candidatos en los procesos de selección actuales, también ha cambiado.

Vamos a conocer cuáles son esas actitudes o **COMPETENCIAS más demandadas en el mercado laboral**, para comprobar nuestro nivel de empleabilidad. En general, hay una serie de competencias generales y comunes a muchos empleos. Evidentemente, dependiendo del trabajo serán necesarias otras más concretas.



1. TRABAJO EN EQUIPO

Se trata de la capacidad de trabajar con otras personas y saber coordinarse para alcanzar un objetivo común. Tanto en la sociedad como en un empleo trabajamos junto a otras personas y debemos intentar mantener una relación cordial y de colaboración.

Para adaptarte a un nuevo equipo de trabajo, deberás tener una **actitud de escucha** hacia los demás y mostrarse **flexible, colaboradora y comunicativa**. Es importante mantener la mente abierta a las diferentes opiniones y a la diversidad de las personas y aceptar las críticas de los demás, siempre que éstas sean constructivas.

2. CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN

La capacidad de adaptación se refiere tanto a un nuevo empleo, un nuevo grupo de trabajo o bien unas nuevas funciones o responsabilidades dentro de tu empleo/profesión.

Hoy en día, las empresas cambian constantemente de organización, metas, objetivos... y se necesitan personas capaces de apartarse a esos cambios.

Es importante afrontar al cambio con una actitud positiva, colaborando con el cambio y buscando apoyos tanto dentro como fuera de la empresa.

3. CAPACIDAD DE COMUNICACIÓN

La capacidad de comunicación es la que nos facilita comunicarnos con otras personas, ya sean compañeros o compañeras de trabajo, superiores o clientes.

También es importante saber escuchar y tener en cuenta la opinión de los demás.

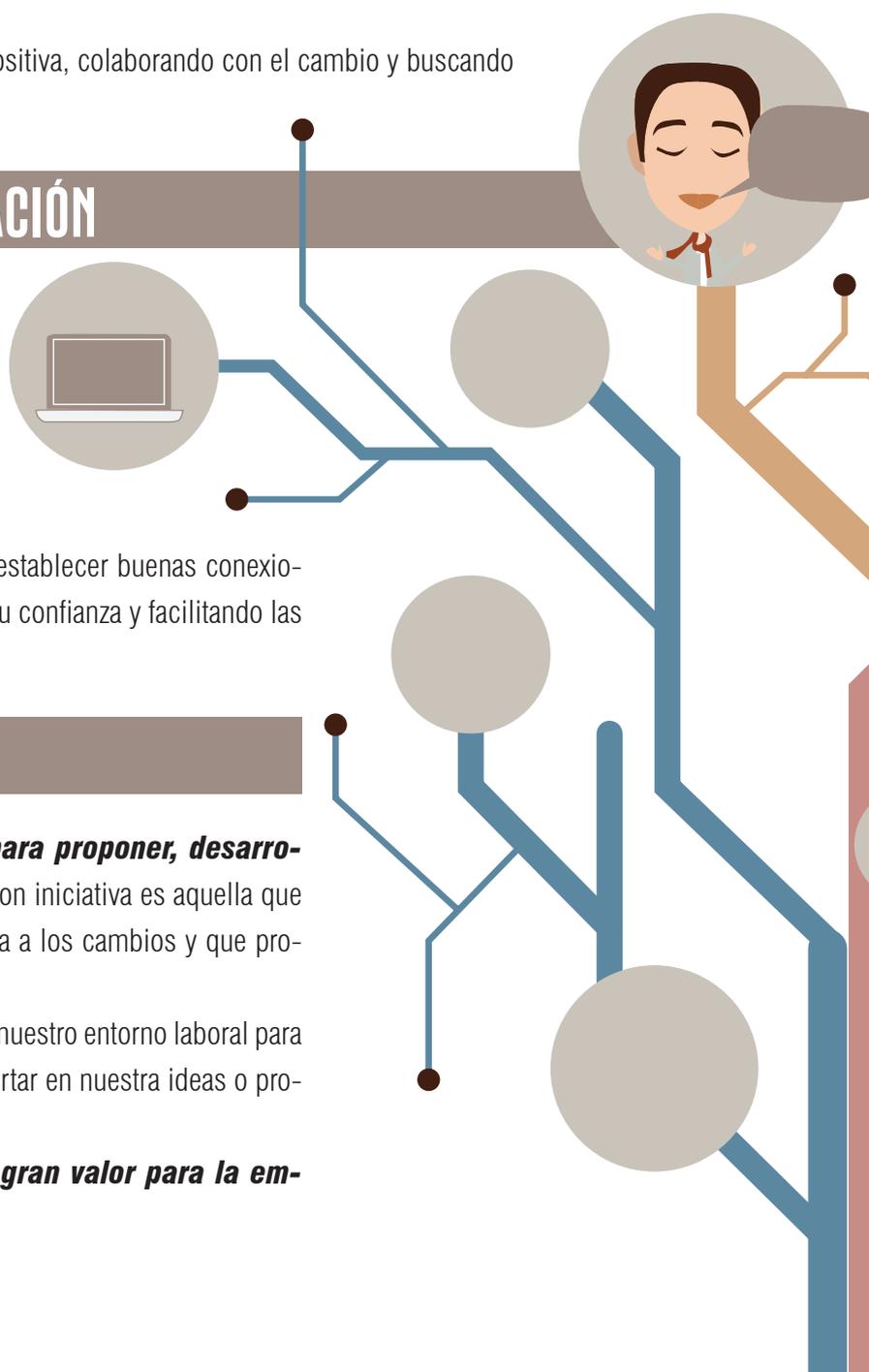
Tener una buena capacidad comunicativa permite establecer buenas conexiones y captar la atención de los demás, inspirando su confianza y facilitando las negociaciones.

4. INICIATIVA

La iniciativa es la capacidad profesional para proponer, desarrollar o idear proyectos propios. Una persona con iniciativa es aquella que muestra ganas de aprender cada día, que se adapta a los cambios y que propone ideas.

Es importante para tener iniciativa que observemos nuestro entorno laboral para detectar mejor las necesidades de los demás y acertar en nuestra ideas o propuestas.

Confía en ti, aporta soluciones y serás de gran valor para la empresa.



5. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Esta competencia es **una de las más valoradas por las empresas**. Se refiere a la capacidad de tomar decisiones con el objetivo de evitar y solucionar posibles incidentes durante el desarrollo de la actividad laboral.

No es posible ni deseable evitar los conflictos, siempre están a nuestro alrededor, forman parte de la vida de las personas, por lo tanto, no son algo que podemos escoger. Gracias a ellos, las personas renovamos las oportunidades de cambiar, de crecer y de aprender a convivir con los demás.

6. COMPETENCIAS DIGITALES

Las **competencias digitales** son el conjunto de conocimientos y habilidades que permiten un uso seguro y eficiente de las tecnologías de la información y las comunicaciones. Las competencias digitales te facilitan la adaptación a las nuevas necesidades, ya que te permiten desarrollar una actitud activa, crítica y realista hacia las tecnologías, valorando tus fortalezas y debilidades y respetando principios éticos en su uso.

En el ámbito laboral existe una estrecha **relación entre la carencia de competencias digitales y la dificultad para encontrar trabajo**: la digitalización potencia nuestras capacidades personales y profesionales, y eso nos da más opciones de obtener un empleo.

7. ACTITUD POSITIVA

Es una aptitud muy valorada por las empresas. No todas las personas tienen una actitud positiva frente a los objetivos de la empresa y los desafíos que se puedan presentar.

Hoy en día se requiere a las personas que sean **entusiastas**, flexibles y positivas. La persona **OPTIMISTA** transmite ilusión, buena disposición por el trabajo y ver las dificultades con positividad demuestra que trabajas con ganas e ilusión.

8. POLIVALENCIA

Se dice de algo que es **polivalente** cuando disponga de más de un valor, uso o aplicación. A nivel profesional, la **polivalencia** es la característica por la que un sólo trabajador o trabajadora puede realizar diversas funciones y tareas de la empresa.

Esta capacidad nos permite adaptarnos a situaciones retadoras de manera activa, las cuales con frecuencia implican cambios estructurales o funcionales. Una persona versátil se dispone a aprender y actuar cuando el entorno demanda cambios.

KM 3: ENTRENA TU ACTITUD

Siempre estás más motivado a hacer aquello que dominas porque la probabilidad de éxito es mayor, pero sobre todo porque disfrutas también del proceso y no solo del resultado.

Moverte por el mundo laboral te resultará más interesante y motivador si sabes identificar tus avances en el camino que acabas de emprender. Te planteamos los puntos clave a la hora de entrenar tu actitud:



OCUPARSE ES MOTIVARSE

¿Cuántas veces no has tenido ganas de hacer nada en particular, pero te has ocupado con algo y ha cambiado tu ánimo y tu nivel de actividad? Cuanto menos hagas menos querrás hacer entrando así en una espiral de inactividad.

Puedes implicarte en actividades formativas que mejores tu empleabilidad (por ejemplo, formación relacionada con tu **objetivo profesional km0** participar en proyectos dirigidos a la búsqueda de empleo que ofrecen diferentes entidades.

TUS HÁBITOS SON EL PILOTO AUTOMÁTICO DE TU MOTIVACIÓN

Conseguir lo que te propones tiene mucho que ver con generar y mantener hábitos personales y profesionales, dedicar momentos o jornadas concretas de la semana a buscar empleo con las diferentes estrategias que te proponemos (AGENDA DE EMPLEO KM9) puede ayudarte a mantener un nivel óptimo de motivación.

Tómate la búsqueda como un trabajo más y dedícale un espacio y tiempo determinado en tus planes. Tienes que encontrar tu propio ritmo y no depender del ritmo ni de los intereses de las personas que te rodean.

TUS OBJETIVOS: COMBUSTIBLE PARA LA MOTIVACIÓN

Si te propones objetivos o metas no dudes en que disfrutarás y te sentirás más implicado/a en tu búsqueda de empleo.

Los objetivos que te marques deben ser alcanzables y graduales, es decir, deben ser lo suficientemente fáciles para ir alcanzando pequeños éxitos en tu búsqueda, pero añade dificultad conforme vayas alcanzando tus primeros objetivos para mantener el nivel de motivación.

LLEGÓ EL MOMENTO. NOS PONEMOS EN MARCHA.

¿QUÉ HERRAMIENTAS NECESITO?

Como en todo viaje, es fundamental contar con un buen equipaje donde guardar todas las herramientas que vas a ir utilizando en tu búsqueda de empleo.

Contamos con muchas alternativas a la hora de generar herramientas más o menos complejas o elaboradas. Es importante que ajustes tu nivel de competencias digitales a modelos de CV o cartas de presentación que te faciliten su elaboración. No dudes en solicitar ayuda en tu entorno o a profesionales del ámbito de la integración laboral.

En internet encontramos decenas de ejemplos, desde plantillas en múltiples formatos que se necesita un nivel alto de conocimientos de programas de edición, a webs gratuitas que en sencillos pasos puedes generar un CV automático.

Te recomendamos que te tomes tu tiempo, investigas todas las opciones que puedas encontrar en la red y una vez decidas qué modelo usar, completa cada apartado relevante siguiendo los consejos que hemos elaborado.



KM 4: HOLA, ME PRESENTO: CV Y CARTA DE PRESENTACIÓN

El Curriculum Vitae (A partir de ahora CV) es tu tarjeta de presentación o fotografía profesional que te permitirá presentarte a las empresas usando las diferentes vías que te propondremos más adelante.

Es la herramienta más usada y tradicional de todas las disponibles y la llave que te puede ayudar a acceder a una entrevista laboral. Una vez tengas el modelo que quieras usar, es muy importante que trabajes tu propio autoconocimiento (KM0) y objetivo profesional (KM1). Te facilitará crear un CV completo y ajustado a tu perfil profesional.

Las partes **ESTABLES** más destacadas de un CV deben ser:



Información de contacto. Es importante proporcionar diferentes vías de contacto. Teléfono y correo electrónico son los más habituales, pero se puede añadir desde redes sociales a un segundo teléfono de contacto de alguna persona cercana. Ejemplo:

Población de Residencia
Teléfono 1/Teléfono 2
email

Objetivo profesional. En un par de líneas debes describirte indicando competencias más importantes, conocimientos y experiencia. También puedes añadir las razones por las que optas por un sector profesional concreto.

Formación. Tanto la académica de enseñanza obligatoria, como títulos posteriores como estudios universitarios, ciclos formativos o certificados de profesionalidad. Es aconsejable indicar centro donde has cursado la formación y el año de finalización.

Formación Complementaria. Cursos formativos realizados durante nuestra vida laboral o en periodo de búsqueda de empleo. También se puede incluir carnets profesionales o acreditación de idiomas. Importante añadir centro de formación, año de finalización y horas de duración.

Experiencia profesional. Ordenada de más reciente a más antigua y acotando los periodos de tiempo al principio

de cada experiencia. Para facilitar la lectura del CV puedes usar el mismo patrón en cada experiencia laboral. Ejemplo:

Fecha Inicio – Fecha Final: Puesto de Trabajo. Empresa (Localidad)

Funciones: Función 1, Función 2, Función 3...

Otros datos de interés. Apartado donde incluir información relevante para las empresas. Carnet de conducir y vehículo, disponibilidad geográfica, certificado de discapacidad, aficiones interesantes, voluntariados...



LA ESTÉTICA DE TU CV ES IMPORTANTE

Cuando elijas una plantilla de CV, asegúrate que visualmente sea fácil diferenciar los apartados. Si presentamos la información ordenada facilitaremos su lectura. Usa colores claros para el fondo del documento y asegúrate que el tipo y tamaño de letra sea de fácil lectura. Si decides añadir foto debe ser reciente, con fondo blanco y de tamaño carné.

LA INFORMACIÓN MAS RELEVANTE SIEMPRE DEBE IR AL PRINCIPIO

Cómo todo documento se lee de arriba abajo. Por tanto, es importante añadir datos importantes como el Certificado de discapacidad, carnet de conducir, vehículo o datos de contacto al principio del CV.

SINETIZA LA EXPERIENCIA LABORAL

Si cuentas con una vida laboral muy extensa es importante agrupar los puestos similares, aunque sean de diferentes empresas. Si has trabajado en varios sectores es recomendable agrupar la experiencia de cada sector en bloques diferenciados.

NO DUDES EN TENER DIFERENTES FORMATOS DE CV

Dependiendo el sector o tipo de empresa que vaya dirigido el CV puedes tener diferentes formatos. Apartados como objetivo profesional o experiencia laboral pueden variar su contenido.

LA BREVEDAD ES MUY IMPORTANTE

El CV óptimo no debe sobrepasar las 2 hojas. Evita añadir datos no relevantes como DNI, estado Civil, dirección completa y agrupa experiencia o formación muy similar.

INCLUYE UN APARTADO DE COMPETENCIAS PROFESIONALES

Elige tus competencias más destacadas (Autoconocimiento KMO). No te preocupes, la mayoría de modelos de CV ya incluye este apartado, simplemente deberás completarlo.

EL CV ES N DOCUMENTO DINÁMICO

Guarda siempre tu CV en formato editable para añadir cualquier dato nuevo relevante. Evitarás tener que hacer uno nuevo en cada actualización.

La carta de presentación o e-mail de presentación es el documento que acompaña a tu CV y sirve de soporte para presentarte o introducir brevemente tu candidatura a la empresa.

No hace muchos años era el método más habitual de búsqueda de empleo. Consistía en contestar mediante una carta postal a las ofertas de empleo que las empresas publicaban en periódicos o tablones de anuncios.

Actualmente, el uso de la carta de presentación acompaña a nuestro CV en los emails que enviaremos a las empresas y en las ofertas de los diferentes portales web.

Al redactar una carta de presentación debes captar la atención de la persona receptora y despertar su interés ya que **tu objetivo será conseguir una entrevista de trabajo.**

Es muy importante estructurar la carta de presentación, te ayudará a tener un modelo estable para todas nuestras auto-candidaturas donde solo modificarás los datos de la empresa diana para personalizarla.

Las partes **ESTABLES** más destacadas de la carta de presentación deben ser:

Saludo. Como se trata de un primer contacto, el saludo debe ser formal. Importante: puedes realizar una búsqueda tanto en internet como en redes sociales del nombre de la persona o personas responsables del departamento de selección para realizar un saludo personalizado.

El motivo de la carta. Breve explicación de los motivos por los que presentas tu candidatura a una oferta o por qué te interesa acceder a la empresa en el caso de no haber oferta en firme. En el caso de dirigirte a Centros Especiales de Empleo es importante indicar la posesión del certificado de discapacidad compatible con empleo.

El objetivo profesional (KM 1): Explica a la empresa qué perfil es al que quieres dirigir tus expectativas laborales. Es una forma de expresar la motivación por la cual contactas con la empresa. En el caso de que el objetivo profesional no corresponda a tu experiencia laboral por motivos de Discapacidad o Incapacidad laboral, es importante explicar por qué has elegido el nuevo perfil y qué te motiva al cambio.

Tus Competencias. Identifica las competencias tanto personales y profesionales que te ayuden a ser una candidatura idónea para la empresa o el puesto ofertado. (Ver Adjunto Competencias)

Conclusión y Despedida. Debes indicar las razones por las cuales piensas que eres una buena candidatura para la empresa. En este apartado puedes incluir, si lo consideras oportuno, las ventajas por contratación a personas con certificado de discapacidad (anexo). La despedida debe ser formal y respetuosa. Es el momento de recordar que adjuntas el CV al email.



ANTES DE REDACTAR TU CARTA O E-MAIL DE PRESENTACIÓN

- | | | |
|--|---|---|
| Infórmate sobre la empresa:
Recuerda visitar la Web Corporativa | Resume los elementos clave de tu perfil profesional: Autoconocimiento | Personaliza la carta de presentación:
Averigua a quién va dirigida |
|--|---|---|

CONSEJOS PARA ELABORARLA

- Utiliza un lenguaje concreta y sencillo. No olvides revisar las faltas de ortografía.
- Debe ser positiva y aportar frescura.
- No debe ser extensa. Procura poner la información ordenada y de forma concisa.
- Resalta lo más importante de tu perfil profesional (experiencia, formación, competencias relacionadas con el puesto) y personal (motivación, capacidades habilidades, disponibilidad...)
- Recuerda guardar una copia de la carta /e-mail para poder reutilizarla.

Es importante conocer cómo elaborar tu carta de presentación, pero no debemos olvidar que dependiendo del objetivo que te hayas planteado, puedes elaborar diferentes tipos de contestación para cada empresa:

1. Carta de respuesta a una oferta activa. Acompaña al currículum para responder a un anuncio de empleo concreto y debe citarse necesariamente a dicho anuncio. Es el método tradicional de contestación a un anuncio en prensa.

En la actualidad, muchos portales de empleo dan opción de adjuntar tu carta de presentación al inscribirte a las ofertas. Por tanto, adjuntar **tu carta de presentación a una oferta activa aumentará las posibilidades de respuesta por parte de la empresa.**

2. Carta de autocandidatura. Es el modelo más usado en la actualidad. Se adjunta con el currículum que enviarás a las empresas de manera espontánea para que cuenten con tu perfil en futuras selecciones. La clave diferencial con otras cartas es indicar qué nos motiva para dirigirnos a esa empresa en concreto y qué le puedes ofrecer como futuro trabajador/a.

3. Carta de agradecimiento. Es el modelo menos usado, de gran utilidad para afianzar la relación iniciada con la empresa diana. Su uso se recomienda una vez iniciado el proceso de selección. Se envía dirigiéndote a la persona que te entrevistó para agradecerle la atención prestada y el tiempo dedicado. Te puede ayudar a resaltar tu motivación e interés por el puesto de trabajo.

En definitiva, la carta de presentación es una herramienta elaborada con tu sello profesional que siempre debe acompañar al currículum para resaltar todos aquellos aspectos personales y profesionales que no se incluyen en el CV y que están relacionados con el puesto de trabajo al que quieres optar.

Como veremos en el siguiente punto de esta guía, junto con el CV, son nuestras herramientas que mostrarán nuestra fotografía actual profesional. Por tanto, tómate todo el tiempo que necesites para su elaboración.

KM 5: MI «YO» PROFESIONAL: MARCA PERSONAL

Una herramienta para la búsqueda de empleo que muchas veces descuidamos, somos nosotros/as mismos/as.

En las pequeñas diferencias estará nuestro éxito a la hora de destacar por delante de otras personas que estén en la misma situación. **Es importante que durante todo el proceso de búsqueda de empleo cuidemos nuestra marca personal que estará presente en cada paso que avancemos.** En esta nueva parada trataremos los aspectos personales que pueden influir positivamente en nuestro objetivo final.

CUIDA DE TI

En el apartado KM3 te recomendamos pautas para mantener un nivel de motivación saludable pero no nombramos un factor muy importante:

No solo es importante sentirse activo/a mentalmente, sentirte bien físicamente te ayudará a la hora de crear una rutina saludable de búsqueda de empleo. Nuestro cuerpo debe estar en un estado de equilibrio con nuestra mente que nos ayudará a afrontar el reto que nos hemos propuesto.

Sabemos que el colectivo de discapacidad en muchos casos va relacionado con limitaciones físicas, por tanto, dentro de las capacidades de cada persona deberemos mantenernos activos físicamente realizando actividades físicas adaptadas a cada uno/a. Una alimentación sana, hábitos saludables y un descanso adecuado también influirán positivamente en nuestro estado físico y anímico.

CUIDA DE TU ENTORNO SOCIAL

Cuando emprendemos este viaje de búsqueda de empleo es más necesario que nunca cuidar el entorno social que te rodea. Nunca sabemos dónde puede haber una oportunidad laboral, desde un familiar que tiene una pequeña empresa a un contacto de un contacto en una red social profesional.

Familiares y amigos/as: No tengas reparo en comentar tu situación laboral a tu entorno más inmediato. Piensa que más tarde o más pronto cualquier persona pasará por el proceso de encontrar una oportunidad laboral. Realiza una reflexión de quién en tu entorno más inmediato tiene posibilidades de ayudarte a acceder a una oportunidad laboral y no dudes en contactar.

Personas que hemos compartido experiencias laborales: Otro grupo importante que debemos analizar es personas que en algún momento de nuestra vida laboral hemos sido compañeros/as. Como veremos más adelante muchas

empresas solicitan a sus propios/as trabajadores/as posibles candidaturas para puestos vacantes. Anímate y vuelve a contactar con personas que muchas veces pueden estar en empresas realizando tareas similares a tu perfil profesional y te pueden ayudar a acceder a nuevos puestos de empleo.

Otros grupos cercanos de tu entorno social: El boca a boca funciona muy bien y si llega a tus oídos alguna oportunidad laboral de alguien cercano a ti socialmente (vecinos, contactos de contactos, excompañeros de estudios...) no dudes en buscar una vía de contacto para poder exponer tu situación y poder acceder a los puestos de empleo que pueden ofrecerte. Actualmente contamos con herramientas online como las Redes Sociales que nos pueden ayudar a acercarnos “virtualmente” a estas personas.

Pon en práctica tu Marca Profesional: EL NETWORKING



EL NETWORKING O RED DE CONTACTOS PROFESIONAL

Es un paso más a la hora de trabajar tu marca profesional. En el siguiente cuadro expondremos consejos prácticos para trabajar este aspecto clave de tu Marca Personal.

CUIDA TUS REDES SOCIALES

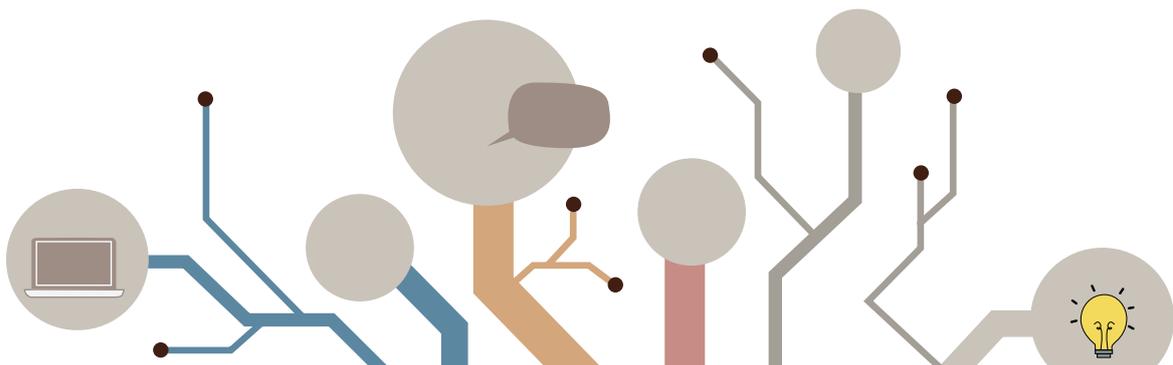
Cualquier persona que realice reclutamiento puede acceder a tus perfiles públicos. Pide a alguna personas cercana a ti que entre en tus perfiles sociales y te diga que publicaciones debes tener cuidado para no crear una visión negativa de tu perfil.

AÑADE REDES SOCIALES PROFESIONALES

Existen Redes Profesionales como LinkedIn donde puedes desarrollar tu perfil profesional y buscar contactos que sean afines a ti. Es importante que busques guías que te ayuden a completar un buen perfil y poder acceder a oportunidades laborales.

ASISTE A FERIAS DE EMPLEO

Cada vez más, entidades públicas están apostando por la organización de Ferias de empleo. Prepárate tu asistencia, cuida tus herramientas de búsqueda de empleo y prepara las ferias como entrevistas de trabajo (Km5). Es una buena oportunidad para contactar con empresas, profesionales que se dedican a la integración laboral y conocer personas en una situación similar que te ayuden a afrontar el proceso de búsqueda de empleo.



DESTINO 3:

¿DÓNDE HAY OPORTUNIDADES LABORALES?

BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO

Si has superado con éxito los dos primeros destinos propuestos ya conoces tu perfil profesional, a qué puestos quieres optar y cuentas con unas herramientas optimizadas para la ocasión. Solo te queda preguntarte:

¿Dónde hay oportunidades laborales?

Dependiendo del tiempo que haya transcurrido desde la última vez que buscaste trabajo o si nunca te has enfrentado a este reto, te puedes llevar una sorpresa al ver cómo ha evolucionado el acceso a ofertas. Puedes encontrar diferentes recursos más o menos fiables o efectivos, pero si hay dos factores en común en todos ellos son:

1. ES UNA BÚSQUEDA ACTIVA. «Una vez me contaron que a un amigo le llamó una empresa para ofrecerle un puesto de trabajo.»

Quizá en un pasado no muy lejano fuera normal que los Servicios Públicos de Empleo, una vez inscrito/a en sus listas, te llamaran en poco tiempo. No decimos que no siga pasando (Existen las consultoras de Cazatalentos, por ejemplo, que se dedican a captar potenciales candidatos/as a través de Redes Sociales), pero la norma actual es que si quieres optar a puestos de trabajo debes cambiar la mentalidad de “ya me llamarán” por la de “debo buscar mis oportunidades”.



2. INTERNET, NUESTRO GRAN ALIADO. «Para que me contraten me imprimo el CV y me voy personalmente a las empresas.»



Como estrategia para llegar a las empresas puede ser válida, desde esta guía no vamos a decir lo contrario, pero nos debemos hacer las siguientes preguntas: ¿es una estrategia efectiva en la actualidad? ¿vale la pena el esfuerzo económico, de recursos y el tiempo usado?

Si buscamos una respuesta que resuelva todas las dudas planteadas seguramente llegaremos a las mismas conclusiones:

No es una estrategia efectiva ya que muchas empresas se niegan a recoger CVs. Es poco probable que tu CV llegue al departamento de Recursos Humanos, por tanto, hay una pérdida de recursos y tiempo muy valiosos para nuestra búsqueda de empleo.

Como pasa en todos los ámbitos de la vida, las nuevas tecnologías han llegado para facilitarnos nuestro día a día. En la búsqueda activa de empleo no iba a ser una excepción y podemos decir sin riesgo a equivocarnos que nunca en la historia hemos estado tan cerca de las empresas y de las personas que deciden quién va a incorporarse en la empresa.

KM 6: TODA AYUDA SUMA.

¿DÓNDE PUEDEN ESCUCHAR MIS NECESIDADES?

En COCEMFE València sabemos la importancia de escuchar tus necesidades y recibir una atención y orientación especializada. Nos avalan años de dedicación profesional y trabajo hacia nuestro colectivo realizando acciones y programas de orientación laboral a personas con discapacidad proporcionando los recursos necesarios y el acceso a ofertas de empleo gestionadas en nuestra Agencia de Colocación acreditada por Labora. Somos un recurso muy valioso, pero por supuesto, no es el único que debes conocer.

Para ser buscador/a de empleo oficial, debes activar tu demanda en el **Servicio de Empleo Público** de tu Comunidad Autónoma. En nuestro caso, es necesario inscribirse a través de **Labora**.



PUNTO LABORA (ANTIGUO AUTOSERVEF)

Punto Labora es una herramienta online para facilitar y agilizar muchos trámites que habitualmente se gestionan presencialmente. Desde renovar tu demanda de empleo e inscribirse a ofertas o buscar formación que te ayude a mejorar tu perfil profesional.

Te aconsejamos:

- No olvides renovar tu DARDE (Documento de Alta y Renovación de la Demanda de Empleo). Mientras estés en búsqueda de empleo: la antigüedad cuenta para acceder a ayudas para la contratación.
- Solicita cita presencial para acreditar toda tu experiencia y formación.
- Asegúrate que conste tu certificado de discapacidad. Es la única forma de optar a puestos dirigidos al colectivo.
- Añade en tu Agenda de Empleo (Km 9) revisar las ofertas disponibles.

Si buscas recursos del SEPE (Servicio de empleo Estatal) debes conocer su Portal de Empleo (**EMPLEATE**), donde encontrarás Ofertas de empleo público y privado de todo el territorio nacional. **Puede ser interesante si cuentas con plena movilidad geográfica.**

Las agencias de colocación son un recurso presencial importante a la hora de diversificar tu búsqueda de oportunidades laborales. Si vamos a una definición académica, las agencias de colocación son entidades públicas o privadas, con o sin ánimo de lucro, que actúan en la intermediación laboral acreditadas por los organismos públicos. Pueden desarrollar actividades relacionadas con la búsqueda de empleo, tales como orientación e información profesional, formación y selección de personal.



AGENCIAS DE COLOCACIÓN

Investiga el listado de entidades acreditadas por el Sistema Nacional de Empleo. Te aconsejamos:

- Revisa si el Ayuntamiento de tu localidad tiene Agencia de Colocación y solicita información para inscribirte.
- Busca entidades sociales que puedan ser de tu interés y solicita información.
- Busca Centros de Formación cercanos a tu localidad que puedan ofrecerte formación que se ajuste a tus necesidades y solicita información. Muchos de estos Centros son Agencia de Colocación.

Existen **entidades del Tercer Sector** dirigidas en la atención de personas con Discapacidad. Muchas de estas entidades o fundaciones cuentan con servicios de empleo donde se realizan acciones de orientación, asesoramiento, formación e intermediación laboral. Es un recurso importante por la especialización alcanzada y los recursos que pueden ofrecerte para conseguir tus objetivos laborales.

COCEMFE València pertenece a este grupo de entidades que trabajan la inserción laboral, pero es importante que conozcas todas las alternativas posibles dentro de tu ámbito territorial. Entidades como Inserta de Fundación Once, Programas como Incorpora de La Caixa o Fundaciones como Fundación Adecco pueden ser recursos muy interesantes para tu mejora de la empleabilidad.

KM 7: INTERNET, NUESTRA HERRAMIENTA CLAVE

Ya conoces los recursos presenciales disponibles. Seguramente ya has sido informado/a de ofertas de empleo. ¿Es suficiente?

Puedes tener suerte y que la respuesta sea sí, en este caso, pasa a la siguiente parada de nuestra guía. PASA. En la mayoría de casos, la respuesta afirmativa se aplazará a un futuro.

Si seguimos en este punto, el objetivo es conocer y disponer de todas las alternativas que nos ofrece Internet. Conocer todas las opciones disponibles, saber diferenciarlas y elegir que recursos integrar en nuestra Agenda de Empleo (KM 9).

Antes, debes reflexionar sobre tus habilidades y competencias en el uso de nuevas tecnologías. Si contamos con un ordenador con conexión a la red y estás acostumbrado/a a navegar por internet o redes sociales las dificultades que puedas encontrar serán resueltas de forma rápida. En el caso de contar con manejo suficiente pero no con un ordenador, puedes optar por el uso de Smartphone y apps o buscar en tu entorno cercano, entidades públicas o privadas que ofrezcan el acceso gratuito a un equipo informático (Es un recurso frecuente en las bibliotecas públicas o centros sociales).



Si no cuentas con las habilidades y competencias suficientes porque no has adquirido el hábito de uso de nuevas tecnologías, es el momento de romper la barrera, perder el miedo y buscar la formación básica necesaria que te ayude en tu aprendizaje. Mientras tanto, no dudes en buscar ayuda en tu entorno social y en las personas profesionales de las entidades que hemos conocido en el apartado anterior (KM 6).

Todos los recursos que encontramos en Internet tienen en común el modo de acceder a las ofertas. En líneas generales, encontraremos en un Portal Web los siguientes apartados:

- **Página de Inicio:** Encontrarás un menú con todos los apartados de cada Web, información relevante para la persona usuaria (Blog, Noticias, Redes Sociales) y una zona de Acceso para Candidatos/as y Empresas.

- **Apartado Candidato/a:** Es el apartado clave donde deberás rellenar todos los campos que te soliciten y que sean de interés para completar un buen perfil profesional. Cuando accedas por primera vez realizarás **LA INSCRIPCIÓN** a la web. Para cumplimentar de forma efectiva los apartados necesarios, te aconsejamos tener el CV completo, Vida Laboral y cursos realizados a mano para agilizar el proceso de inscripción. Una vez completado tu perfil, simplemente deberás mantenerlo actualizado si vas sumando experiencia laboral, formación u otros datos relevantes de tu perfil.

En este mismo apartado podrás realizar un seguimiento de las ofertas inscritas a través de cada portal. Es una buena herramienta para conocer el estado de tus candidaturas y saber en qué ofertas estás inscrito en cada momento. Recuerda llevar un registro de todos los portales que vayas incluyendo en tu Agenda de Empleo. (Muy importante Usuario y contraseña)

- **Apartado de ofertas:** Cada portal web tiene un buscador de ofertas para facilitar la aplicación de filtros y encontrar las ofertas que mejor se adecuen a tu perfil. Una vez encuentres las ofertas que se ajuste a tu interés laboral, deberás realizar la inscripción.

Consejo: Puedes usar el filtro "Discapacidad" si solo quieres optar a ofertas dirigidas al colectivo. -





RECURSOS DISPONIBLES EN LA RED

En este cuadro mostramos una selección de Recursos Webs disponible. Es importante conocer las diferencias entre cada recurso, te animamos a que explores y busques los diferentes recursos, seleccionando los que mejor se adapten a tus necesidades.

RECURSOS PÚBLICOS

Bolsas de empleo públicas, Oposiciones, o portales de empleo asociados a organismos públicos.

PORTALES DE EMPLEO GENERALES

Portales Web donde puedes encontrar ofertas de cualquier ámbito laboral. Es el recurso más extendido en Internet.

PORTALES DE EMPLEO ESPECÍFICOS COLECTIVO DISCAPACIDAD

Portales Web especializados en ofertas para personas con discapacidad. Encontramos un menor volumen de ofertas pero especializado en el colectivo.

PORTALES ETTS

Portales Web de ETTS donde publican toda su oferta laboral. Hay un volumen alto de oferta pero es importante valorar las condiciones de cada oferta.

PORTALES DE CENTROS ESPECIALES DE EMPLEO

Web corporativa de los Centros Especiales de Empleo. Puedes encontrar ofertas especializadas en el colectivo.

EN COCEMFE VALÈNCIA DISPONEMOS DE LISTADOS ACTUALIZADOS DE LOS DIFERENTES RECURSOS DISPONIBLES A TU DISPOSICIÓN.

KM 8: EXPLORA TUS PROPIAS OPORTUNIDADES

Ya sabes dónde acudir de forma presencial (o virtual) si quieres conocer qué ofertas hay disponibles en el mercado. ¿Se puede dar un paso más? Claro que sí. Además, es necesario que **diversifiques tus acciones de búsqueda activa de empleo y explores tus propias oportunidades.**

Muchos de los puestos de trabajo que son cubiertos en la actualidad nunca llegan a ver la luz, es decir, no llegan a ser publicadas en los diferentes recursos vistos en el Km7. **¿Qué debo hacer entonces?**

Hay que tener en cuenta diferentes factores que pueden influir en la forma de captar candidatos/as por parte de las empresas:

1. Hay empresas que por su tamaño o capacidad económica no pueden publicar ofertas de forma habitual en los recursos anteriormente descritos.
2. Hay ocasiones que la necesidad de contratación es tan urgente que no hay tiempo para iniciar un proceso de búsqueda de candidatos/as por la vía ordinaria.
3. Muchas empresas prefieren captar CVs a través de sus propias webs corporativas o realizar una búsqueda de candidatos/as a través de Redes Sociales.
4. En las empresas PYME, uno de los recursos más usados es la cooptación (buscar posibles personas candidatas preguntando a su propio personal contratado).

La estrategia más extendida para explorar nuevas oportunidades laborales sin pasar por las ofertas publicadas es la **Autocandidatura:**

La autocandidatura es la estrategia a través de la cual intentamos acceder a un puesto de trabajo en una empresa concreta, sin que exista una oferta de empleo previa, **tomando la iniciativa** anticipándonos a futuras necesidades y oportunidades de la empresa.

La autocandidatura tiene muchos **aspectos positivos:**

- Nos permite hacer una búsqueda de empleo personalizada en las empresas sin tener que esperar a que aparezcan oportunidades del perfil que nos interesa.
- Este tipo de búsqueda complementa la inscripción en una oferta de empleo en una web o portal de empleo donde la empresa recibe múltiples candidaturas. **Usamos una vía alternativa para potenciar nuestra candidatura.**
- Podemos organizar y controlar nuestra búsqueda de empleo a través de nuestra Agenda de empleo (KM 9) teniendo un

registro de las empresas a las que hemos enviado nuestro CV y carta de Presentación (KM 6). Autocandidatura y Carta de Presentación siempre irán unidas.

A través de la autocandidatura, el contacto con la empresa es directo sin intermediarios es una ventaja respecto al método más tradicional de llevar CV en mano a las empresas.

Con este método mostramos a las empresas nuestra capacidad de iniciativa propia. Somos proactivos en nuestra búsqueda de empleo y por tanto, hacemos visible nuestro interés y motivación para trabajar en su organización.



PREPARA TU AUTOCANDIDATURA

La autocandidatura es la estrategia más personal a la hora de buscar oportunidades laborales, por tanto, vamos a dedicarle más tiempo a organizar una estrategia correcta. Te proponemos los siguientes pasos:

DÓNDE ME DIRIJO

En Internet encontramos listados o directorios de empresas organizados por zonas, sectores o facturación que nos puede ayudar a la hora de detectar empresas donde dirigir tu candidatura.

QUÉ PERFILES CONTRATAN

Una vez tenemos identificadas las empresas que te interesan, es importante explorar en su Web Corporativa o Redes Sociales qué perfiles cuentan en sus empresas para ver si tu Objetivo Profesional (Km 1) es compatible.

CÓMO CONTACTO

Dependiendo de cada empresa la vía de contacto puede variar. Es importante identificar la mejor vía de contacto (Formulario en Web Corporativa, email departamento RRHH o portal de empleo propio).

PREPARO MIS HERRAMIENTAS

Como vimos en el Km4, debes personalizar tus dos herramientas principales (CV y Carta de presentación) con los datos que puedas extraer de sus Webs Corporativas o Redes Sociales.

REGISTRO TODOS MIS AVANCES

Toda pequeña victoria ayuda a mantener la motivación alta. Enviar tu candidatura y registrar cada acción en tu Agenda de empleo (Km9) será importante para visualizar tu avance.

KM 9: PLANIFICA DE TU BÚSQUEDA. LA AGENDA DE EMPLEO.

¡VOY A LANZARME AL MERCADO LABORAL!

¡Cuidado! Como se suele decir, las prisas no son buenas consejeras y antes de avanzar falta un último paso previo:

La planificación de tu búsqueda. Es muy tentador si cuentas con los recursos suficientes para la búsqueda de empleo lanzarte a los brazos de cualquier recurso online sin ningún tipo de criterio. Los primeros días pueden resultar una inyección de moral al ver la cantidad de ofertas disponibles en la Red, no lo negamos, pero el paso de los días esta percepción positiva puede convertirse en sensación de camino sin salida, llegando a la desmotivación y, por último, al abandono de tu objetivo.

Para evitar caer en este error te aconsejamos unas pautas muy sencillas previas a la búsqueda de oportunidades laborales. Con una simple herramienta como una Agenda de papel o digital puedes alcanzar un método de trabajo que te ayude a organizar tu búsqueda, marcarte pequeñas metas que te ayude a mantener la motivación alta y por último, llevar un control de toda la información que vas a generar en tu viaje por el mundo de la búsqueda de empleo.



CONSEJOS OPS

ORGANIZA EL TIEMPO

Marca en tu agenda: días y horas concretos que vas a reservar para tu búsqueda de Empleo.

Objetivo: **crear una rutina.**

Te servirá para acotar tu tiempo y que tu entorno social sepa que tienes unas horas reservadas para tu objetivo laboral. Es importante asumir que **buscar trabajo en un trabajo en sí mismo.**

PLANIFICA LA ACCIÓN

Asigna contenido en tu agenda: añade qué acciones vas a realizar en cada día reservado para la búsqueda de empleo.

Objetivo: **diversificar los recursos.**

Como hemos visto en apartados anteriores hay diferentes recursos a la hora de acceder a ofertas de empleo. Es importante conocerlos y usar los recursos que mejor se adapten a tus necesidades.

REALIZA SEGUIMIENTO DE LAS ACCIONES

Registra todas las actividades que realices:

Es importante anotar cada paso que se realice: Inscripciones a ofertas, autocandidaturas a empresas, inscripciones a webs...

Objetivo: **Crear un registro de acciones para optimizar el tiempo.**

Esta pauta te puede ayudar a crear un registro de Webs y Empresas que te servirá para saber dónde llega tu CV y poder revisarlo las veces que necesites.

También puedes fijar pequeñas metas que te puede ayudar a mantener la motivación al ir cumpliendo objetivos.

Por ejemplo: 5 autocandidaturas semanales, 1 portal nuevo semanal, 10 ofertas semanales...

Una vez apliques la metodología propuesta a tu búsqueda de empleo, notarás una sensación de control y tomarás el mando de tus acciones, sabiendo en cada momento que paso vas a realizar gracias a la planificación previa. Si te planteas marcarte objetivos es importante que sean realistas para no perder la motivación y seguir día a día tu agenda de empleo.

Ya conoces los recursos disponibles, selecciona los que mejor se adecúen a tu perfil profesional y empieza a planificar tu búsqueda de empleo semanalmente. Recuerda mantener la motivación alta (KM3) y llegarán los resultados

EJEMPLO AGENDA DE EMPLEO (PLANIFICACIÓN SEMANAL)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 a 12:00: Inscripción a Portal.	9:00 a 12:00: Envío Autocandidatura.	9:00 a 12:00: Revisión portales Públicos.	9:00 a 12:00: Inscripción en Bolsas de empleo Discapacidad.	9:00 a 12:00: DESCANSO SEMANAL
Revisión Ofertas portales.	Objetivo 5.			

DESTINO 4:

ME HAN LLAMADO. ¿QUÉ NECESITO SABER? PROCESO DE SELECCIÓN

Si has llegado a este punto de tu viaje, tienes muchas opciones que las empresas empiecen a interesarte por ti.

El acceso a un proceso de selección debe ser siempre considerado un logro para cualquier persona buscadora de empleo. Por tanto, si estás a punto de emprender este último destino es el momento de trabajar tu motivación y autoestima para alcanzar un nivel óptimo de confianza para afrontar el reto que supone un proceso de selección.

Es importante ser consciente que es un proceso complejo y que cuenta con muchas variables que no dependen de nosotros/as para alcanzar el objetivo último, un puesto de trabajo. Lo que sí que está en nuestras manos es preparar la entrevista y no dejar los detalles a la improvisación.



KM 10: PRIMERA TOMA DE CONTACTO: LA ENTREVISTA TELEFÓNICA

Aunque existen diferentes vías de contacto como el e-mail, redes sociales o plataformas web, la llamada a nuestro número de teléfono sigue siendo el primer método de cribado de candidaturas para conocer a las personas candidatas y valorar su idoneidad para un puesto de trabajo sin necesidad de desplazamientos y visitas presenciales.

Para la **persona candidata** es su primera toma de contacto con el proceso de selección. Llegado a este punto debes pensar en la llamada como un éxito atribuible a tu esfuerzo y constancia en la búsqueda de oportunidades.

Para **la empresa** sirve como una primera toma de contacto sin necesidad de citar a la persona candidata ahorrando

tiempo y recursos en el proceso selectivo. Hacen una criba o pre-selección, según los requisitos imprescindibles para el puesto como paso previo a la entrevista presencial.

La entrevista telefónica suele durar poco tiempo y por eso es importante prestar mucha atención y asegurarte de que trasladas la información adecuada. Aunque sea por teléfono, las preguntas clave serán las mismas que en una entrevista de trabajo presencial



CLAVES PARA LA ENTREVISTA TELEFÓNICA

CONOCE TU CV

No dudes a la hora de explicar tu CV

Es muy importante conocer tu trayectoria laboral y poder explicarla. Si tenemos el CV delante nos será mucho más fácil. Enfatiza aquellas experiencias o conocimientos que estén relacionados con el puesto que te ofrecen

CUIDA TU TONO DE VOZ

Tu voz es la fotografía que te define en una entrevista telefónica

Debe ser adecuado y tranquilo, que transmita interés y seguridad. Hay que mostrarse optimista para transmitir confianza y positivismo a la persona que te está entrevistando.

CUIDA TUS RESPUESTAS

Son entrevistas breves donde en poco tiempo se valora tu adecuación al puesto

A la hora de responder a las preguntas, hazlo de forma breve, con un lenguaje adecuado, incidiendo en lo relacionado con el puesto. Intenta ajustar tu respuesta a la pregunta que te formulen.

PRACTICA LA ESCUCHA ACTIVA

Entiende lo que te preguntan y no dudes en pedir que te repitan algo si no te queda claro

Evita interrumpir o contestar mientras la otra persona está hablando o preguntando. Si consideras que el lugar donde te encuentras no es apropiado, no dudes en solicitar que te llamen en unos minutos mientras encuentras otro espacio.

DESPEDIDA O CIERRE

Pregunta sobre los siguientes pasos del proceso selectivo

Despídete dando las gracias a la persona que te ha entrevistado, muestra interés por el puesto y por seguir en el proceso de selección.



KM 11: EL MOMENTO CLAVE: LA ENTREVISTA DE TRABAJO

Imagina que estás sentado/a en la sala de espera de la empresa que te ha citado la tarde anterior para realizar una entrevista de trabajo. Seguramente coincidas con otras personas que optarán al mismo puesto que tú. Observas las caras y detectas nerviosismo en el ambiente y empiezas a sentir los nervios subir desde tu interior. ¡No te preocupes! Es normal ponerte nervioso/a ante una situación nueva y desconocida. Lo importante es saber canalizar los nervios, que te ayuden a activarte lo suficiente para desprender energía positiva en el momento que entras en la sala de entrevista. Para alcanzar el grado óptimo de activación es muy importante que tu entrevista de trabajo empiece desde el mismo momento que te convocan.

No dejar nada a la improvisación e intentar anticiparse a los temas que se tratarán te ayudará a afrontar la entrevista de trabajo con más seguridad en ti mismo/a.

En este apartado te proponemos dividir la entrevista en 3 periodos en el tiempo: ANTES de la entrevista, DURANTE la entrevista y DESPUÉS de la entrevista.

ANTES DE LA ENTREVISTA

CONOCE LA EMPRESA

Visita su WEB Corporativa o sus Redes Sociales

Conoce el sector de la empresa, navega por su Web para conocer a qué se dedican, que puestos tiene que puedan encajar en tu experiencia laboral

Si conoces que aspectos destacan en su Web Corporativa, podrás en la entrevista expresar un conocimiento de la cultura empresarial de la empresa. Te ayudará a la hora de mostrar interés por el puesto.

REPASA TU CV

Anticípate a las posibles preguntas sobre tu CV

Es importante conocer perfectamente todos los apartados de tu CV. Conoce tus puntos fuertes y no dudes en expresarlos en la entrevista. Anticípate a preguntas de tareas realizadas en otras experiencias laborales, estudios que has realizado o por qué has destacado unas competencias concretas de tu perfil profesional

CREA UN POSIBLE GUION DE LA ENTREVISTA

Anticípate a las preguntas más habituales en una entrevista de trabajo

Prepararte un pequeño guion te ayudará a rebajar el nivel de nervios y transmitir seguridad en la entrevista de trabajo

¿Por qué buscas trabajo? ¿Por qué quieres trabajar en esta empresa? ¿Qué puedes aportar en el puesto que optas? ¿Qué experiencia tienes en el puesto? ¿Qué formación has realizado?

Son ejemplos de preguntas que pueden realizarse en la entrevista.

ANTES DE LA ENTREVISTA

CUIDA TU IMAGEN PERSONAL

Prepara tu imagen para la entrevista de trabajo

¿Cómo vestimos para la entrevista de trabajo? Debemos pensar que la imagen que demos dirá mucho de nosotros/as, por eso, hay que tener en cuenta el tipo de empresa a la que acudimos y arreglarnos en función a la misma y al puesto al que optamos. Esto no significa que tengamos que ir siempre de traje de chaqueta, sino mostrarnos tal como somos, procurando transmitir una imagen profesional.

No podemos finalizar la preparación de la entrevista sin realizar una reflexión de cómo nuestra discapacidad puede influir en el desempeño del puesto de trabajo. En muchas ocasiones, accederemos a la oportunidad laboral por nuestra condición de persona con discapacidad y en la entrevista puede ser un tema a tratar.

Te proponemos realizar un ejercicio de reflexión y anticiparse a posibles preguntas que puedan surgir en la entrevista:

PREGUNTA: ¿Tu discapacidad puede influir en tu desempeño profesional?

REFORMULACIÓN POSITIVA: Puede influir, pero mi experiencia laboral me ha ayudado a adaptar mis limitaciones y potenciar mis capacidades a la hora de realizar un trabajo óptimo.

PREGUNTA: ¿Ante dos candidatos/as iguales porque elegir a una persona con discapacidad?

REFORMULACIÓN POSITIVA: Mi contratación puede suponer un ahorro a la empresa en costes laborales al poder bonificar mi contrato. También existen subvenciones que ofrece la administración pública.

DURANTE DE LA ENTREVISTA

Llegamos a uno de los momentos clave de nuestra búsqueda de empleo. Si hemos preparado bien la entrevista, es momento de respirar hondo y confiar en ti mismo/a.

Es importante que seas puntual, por tanto, revisa la localización antes para evitar retrasos en la entrevista. Intenta llegar unos minutos antes de la hora acordada. Es muy probable que la entrevista se retrase varios minutos. Aprovecha para repasar mentalmente toda la información que has generado con la preparación previa. La entrevista empieza en el momento que cruzas la puerta de la sala de entrevistas. Hemos preparado unos consejos prácticos y sencillos para llegar en las mejores condiciones posibles.

DURANTE DE LA ENTREVISTA

EL SALUDO INICIAL

La primera impresión cuenta

Los primeros minutos son esenciales para conformar una primera impresión. Da la mano si te la ofrecen y recibe a la persona entrevistadora con una buena sonrisa. Mantén el contacto visual mientras saludas. Es muy probable que la persona que te entreviste “rompa el hielo” con preguntas relacionadas con tu llegada a la entrevista, de dónde vienes o incluso del tiempo. Responde con espontaneidad y conectarás al instante.

LENGUAJE NO VERBAL

Decimos mucho sin hablar

Si llegamos a la entrevista con una preparación previa tenemos mucho ganado en lenguaje no verbal. Relájate, toma una postura relajada pero segura (manos sobre la mesa, espalda recta, cabeza alzada y piernas sin cruzar). Intenta evitar movimientos repetitivos que transmitan nerviosismo. Mantén contacto visual con tu interlocutor (un truco es mirar la nariz si te pone nervioso/a mirar a los ojos). Practica delante del espejo hasta que consigas una postura natural.

ESCUCHA ACTIVA

Responde a lo que te preguntan

Aunque lleves un guion previo para anticiparte a las preguntas, es importante realizar una escucha activa para responder de forma más concisa a las cuestiones de la persona entrevistadora (puede centrarse en competencias clave, experiencia, formación...). Si no has entendido bien la pregunta no dudes en pedir que te la vuelva a repetir.

EL CIERRE DE LA ENTREVISTA ES IMPORTANTE

Deja tus dudas para el final

En prácticamente todas las entrevistas, la persona entrevistadora cerrará la entrevista dándote la oportunidad de plantear posibles dudas que puedan haber surgido. No dudes en preguntar cualquier aspecto relevante del proceso selectivo o dudas sobre el puesto de trabajo. Al preguntar denotas interés por los siguientes pasos a realizar y puedes salir de la entrevista con una idea más clara de las expectativas del puesto ofertado.

DESPUÉS DE LA ENTREVISTA

Ya has terminado la entrevista, puedes salir con una sensación positiva en algunos casos, y en otros, puede invadirte una sensación negativa. Es muy importante identificar qué errores has podido cometer a la hora de encarar nuevos procesos selectivos para aprender de la experiencia.

En muchos casos los procesos selectivos se alargan más de lo planificado por las empresas. No desesperes. Deja pasar el plazo que te han podido comentar en la entrevista para volver a contactar y preguntar por tu situación.

NO CONSIGO RESULTADOS EN MI BÚSQUEDA DE EMPLEO.

¿QUÉ PUEDO HACER?

KM 12: TOCA REVISAR NUESTRO PLAN DE VIAJE: BÚSQUEDA DE NUEVOS CAMINOS

Si has llegado a este punto de tu viaje es necesario que revises los aspectos más importantes que dependan de ti a la hora de mejorar tu búsqueda de empleo.

Hay personas que pasan años buscando trabajo, y otras que cuando se quedan sin empleo, de inmediato vuelven a ser contratadas. **¿Por qué ocurre esto?**

A menudo evocamos el **factor «suerte»**, pero lo cierto es que, al margen de su influencia, hay una serie de factores que se alinean en las personas a las que les suele ocurrir esto: **se llama actitud.**

La actitud es la predisposición con la que afrontamos algo que además influye y determina en el resultado. Con una buena actitud tienes más de la mitad del camino recorrido para conseguir empleo.

Cuando tienes una actitud positiva estás disponible a nuevas posibilidades, a nuevas formas, a inventar, crear, probar, hacer. Y esa apertura, por simple probabilidad, se traduce en mayores opciones y mejores resultados.

Somos el resultado de nuestras creencias. Y las creencias influyen en las posibilidades de que encuentres o no encuentres trabajo. Creencias como «no hay trabajo», «a ver si me sale algo» o «no me van a llamar», están limitando, sin que te des cuenta, tus posibilidades de éxito. Si crees que no hay trabajo, te vas a esforzar menos en conseguirlo, por no llevarte la contraria.



A la actitud se le unen otros dos factores, como son la constancia y el esfuerzo. Queremos resultados y queremos resultados ya, y cuando no los tenemos, dejamos de esforzarnos, por lo que la probabilidad de obtener resultados disminuye.

REVISA LOS ASPECTOS QUE INFLUYEN EN TU EMPLEABILIDAD



1. TU INFORMACIÓN

Es más probable que encuentres trabajo en aquello en lo que te has formado, ya que aunque no es suficiente, sí es necesario como ***criterio inicial de selección***.

Tenemos mucha competencia y ello merma nuestras posibilidades, por eso, debemos aprovechar nuestro momento de desempleo para formarnos y hacer nuestro CV más atractivo para empresas.

La formación aumenta nuestras posibilidades laborales porque aprendemos o reforzamos conocimientos y habilidades, rellena nuestros periodos de inactividad y nos enriquece como personas. El hecho de formarse nos mantiene en activo y eleva nuestra autoestima y seguridad, lo que nos facilitará la búsqueda de empleo.

2. TU EXPERIENCIA Y / O CONOCIMIENTOS

Dependiendo del puesto al que optes, se te exigirá más o menos experiencia. Si cuentas con poca experiencia en el puesto que quieres optar: valora las oportunidades que te de el mercado, mediante voluntariado, prácticas en empresa, cursos de formación con prácticas no laborales...

3. TUS HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Las habilidades y competencias recogen todo aquello que sabes hacer, este certificado o no. Hay cosas que no requieren un título, pero si una habilidad, un “saber hacer”, que te va a diferenciar de las demás personas. Es importante conocerse bien y resaltar tanto en el CV como en las entrevistas de trabajo, tus habilidades, capacidades y competencias personales y laborales.

Conocerse bien te va a aportar seguridad y saber venderte mejor, tanto en la carta o e-mail de presentación, como en una entrevista de trabajo.

4. TU RED DE CONTACTOS

Las relaciones personales y profesionales te van a permitir acceder a información que puedes necesitar y a otros profesionales que te pueden ayudar. No se trata de forzar el conocer a personas, sino de **crear tu red poco a poco** y, lo más importante, cuidarla. Esta red incluye personas de tu entorno más cercano, profesionales o entidades de apoyo, como COCEMFE València y otros contactos relacionados con tu búsqueda de empleo. Es importante mantener activas tus redes sociales e ir ampliándolas. También puedes participar en foros o ferias de empleo.

5. DÓNDE ESTÁS Y CUÁNDO ESTÁS

Sigue siendo una de las causas más importantes para encontrar empleo: estar en el lugar adecuado en el momento adecuado. El secreto es sencillo: moverse, estar, ser visible, acudir donde exista una mínima posibilidad. No olvides que tu trabajo es buscar trabajo.

Para finalizar la guía te proponemos un viaje de vuelta al KM inicial. No te lo tomes como un fracaso, volver a iniciar el viaje con toda la experiencia que hemos cosechado, aunque nos falte obtener la oportunidad laboral nos ayudará a mejorar. ¡Mucho ánimo!

VUELVE AL INICIO DEL VIAJE

REVISA TU OBJETIVO PROFESIONAL

En ocasiones queremos optar a puestos de trabajo para los cuáles nos falta formación, experiencia o competencias personales y laborales.

O, por el contrario, el trabajo que buscamos en estos momentos no tiene demasiada salida laboral, tendremos que explorar otras opciones.

Debes crear expectativas realistas y alcanzables a corto o medio plazo y actuar con seguridad para afianzar tu confianza y la posibilidad de hacer todo aquello que te plantees.

REVISA CÓMO Y DÓNDE BUSCAS EMPLEO

Analiza las herramientas que utilizas para buscar empleo: ¿Tu CV es adecuado? ¿utilizas carta o e-mail de presentación, o mandas tu CV sin ni siquiera poner un Asunto en el e-mail?

Hay muchos modelos y fuentes de información donde puedes asesorarte para elaborar estas herramientas. En COCEMFE València podemos orientarte y facilitarte modelos adecuados.

Un consejo es que personalices tus herramientas, aunque utilices modelos estándar, es bueno que uses tu MARCA PERSONAL. ¿Realizas una búsqueda sistemática? ¿Dedicas tiempo a buscar trabajo?



La organización es clave a la hora de buscar trabajo, sobre todo a la hora de mantener la motivación. Dedicar tiempo y anotar todos los pasos que vayas dando, para poder hacer un seguimiento o retomar algunos contactos pasado un tiempo. Sigue una Agenda de empleo.

En esta guía puedes encontrar múltiples fuentes a las que acudir para buscar trabajo. Intenta ampliar los recursos que utilizas habitualmente y explora otras fuentes.

REVISA TU PREPARACIÓN DE LA ENTREVISTA

Si has podido participar en procesos de selección y no has logrado un empleo, tendrás que plantearte si...

¿Te has preparado la entrevista?

¿Conoces las características del puesto?

¿Mi apariencia y respuestas fueron adecuadas?

En algunos casos la búsqueda es adecuada, pero no sabemos vendernos bien, o no sabemos demostrar en la entrevista toda nuestra valía, por lo que en esos casos te vendría bien realizar talleres de entrevista y role-playing para "ensayar" las respuestas.

Muchas veces es cuestión de práctica. Cada entrevista que realizamos nos sirve de aprendizaje para la próxima.



