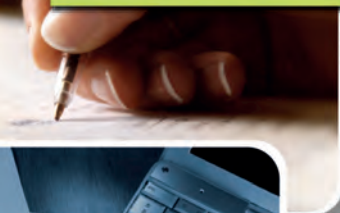


LA CARPETA



Número 167
monográfico
mayo 2015

herramientas de búsqueda
de EMPLEO para jóvenes

 **GOBIERNO
DE ARAGON**
Departamento de Sanidad,
Bienestar Social y Familia

cómo usar LA CARPETA

Con cabeza

Esto que tienes en tus manos no es un mapa del tesoro. Es un “Elige tu aventura”, según lo que hagas tu camino variará y, en consecuencia, llegarás a un destino u otro. No tienes un guión para seguir a rajatabla, tienes una batería de sugerencias que puedes (o no) elegir.

Con criterio

Porque esta guía implica que tú y sólo tú elijas qué vas a utilizar y por ello, apelamos a tu criterio. Eres dueño/a de tu propio destino, este documento sólo quiere ayudarte a conseguir tus objetivos, pero esos objetivos debes plasmarlos tú. Elige con criterio dónde vas y esta carpeta te dará ideas para el camino, pero deberás crearlo tú, de acuerdo a tus metas.

Siendo consciente de que no es eterna

Esta guía tiene fecha de caducidad. Direcciones, webs, herramientas, recursos... todo irá cambiando con el tiempo. Lo que queremos es que, aunque todo cambie, tú seas capaz de readaptarte y de trazar tu propio camino. No queremos darte una receta sino las pautas para que seas capaz de buscar trabajo de manera efectiva hoy y dentro de diez años. Queremos que aprendas a navegar por el mercado de trabajo con todas las herramientas en tu mano, y que independientemente de la marejada, seas capaz de mantenerte a flote.

Ya te hemos dado los tres puntos clave, ahora sólo depende de ti embarcarte en el camino que te llevará, con mayor o menor presteza, a tu futuro laboral.

CONTENIDO

Dónde voy

5 a 8

- Yo busco trabajo de cualquier cosa... ¿o qué? – Herramientas para afinar la puntería y cribar: no busco trabajo de cualquier cosa, nadie lo hace.
- Clarificador de ideas 1.0 - Ejercicios a modo de DAFO para comenzar a bajar a la tierra
- ¿En un mes o en seis meses? – Objetivos a corto, medio y largo plazo
- Y de mayor seré... - A muy largo plazo.

Cómo voy a alcanzar mis objetivos

9 a 12

- Siendo diferente: crea tu marca personal
- ¿Qué puedes aportar tú que no tengan otros? – refuerzo
- Y esto, ¿cuánto me va a costar? – tiempo, dinero... ¿qué estoy dispuesto/a a invertir para conseguir mis objetivos?
- ¿Y esto para qué sirve? Valora lo que te hace avanzar y lo que no

Qué voy a utilizar para conseguirlo

13 a 34

- ¿Curri...qué?
- Cartas de presentación vs tarjetas de presentación
- Teléfono, autocandidatura presencial y otras antiguas herramientas... que puede que funcionen
- Redes sociales y profesionales
- Portfolios y otros instrumentos chulos
- ¡Networking!
- Vale, y ahora que le tengo delante, ¿cómo se lo digo? Elevator pitch y otras claves para demostrar que tú lo vales

Dónde voy a buscar apoyo

35 a 43

- Instituto Aragonés de la Juventud
- Recursos: INAEM, Agencias de colocación, ETT's, empresas, portales de empleo, recursos de formación...
- Programas de orientación y empleo: Garantía Juvenil y otros
- Autores, libros, programas de tv, webs y blogs de obligada consulta divididos por temática:
 - Blogs de orientación y empleo, programas de TV
 - Legislación laboral
 - Cuentas de twitter para buscar trabajo
 - Tutoriales varios



El Instituto Aragonés de la Juventud ofrece orientación en materia de empleo y autoempleo a los jóvenes entre 14 y 30 años para favorecer su autonomía personal y social.

El documento que tienes en tus manos es un compendio de la información necesaria para insertarte en el mercado laboral y ha sido preparada y recopilada por expertos profesionales con el fin de que sea próxima, fácil de entender y de aplicar.

A lo largo de todas estas páginas encontrarás información, herramientas prácticas y ejemplos con los que personalizar tu proceso de búsqueda de empleo.

También encontrarás herramientas para la mejora personal y el autoconocimiento que redundan en una percepción más fiel de uno mismo y contribuye a un enfoque más consciente hacia el empleo deseado.

Las publicaciones "La Carpeta" desde sus comienzos son un recurso también para los mediadores y orientadores que, junto con el joven, apoyan los itinerarios educativos, formativos y laborales.

Deseo que sea de vuestro agrado y, en especial, se convierta en una guía útil de cara a la inserción en el mercado laboral.

Un cordial saludo

Fernando Peña Lorente
Director Instituto Aragonés de la Juventud



Dónde voy

En la búsqueda de empleo es importante trazar objetivos y tener más o menos definido dónde quieres llegar. Como dice la famosa frase de Laurence J. Peter, "Si no sabes dónde vas, acabarás en otra parte" Y es que esto es como ir a coger un autobús pensando que el primero en el que te montes, sin pensar nada más, será el que te lleve a donde querías ir. Por eso en este primer bloque veremos la importancia que tienen los objetivos y qué puedo hacer para ir clarificando un poco mi camino hacia el empleo.

1 Yo busco trabajo de cualquier cosa... ¿o qué? – Herramientas para afinar la puntería y cribar: no busco trabajo de cualquier cosa, nadie lo hace.

Antes de empezar a movernos tenemos que analizar qué tenemos. ¿Has realizado formación que te capacite para desempeñar una profesión? ¿Has trabajado alguna vez? ¿Qué tipo de trabajo te ves realizando? No debes buscar trabajo de cualquier cosa, no es realista, por el simple motivo de que es de lo más ineficaz. Por

eso focaliza tus esfuerzos y no quieras abarcar demasiado, **céntrate**.

► Si tienes titulación y te gusta tu formación:

Si acabas de terminar tus estudios y quieres dedicarte profesionalmente a lo que has estudiado, lo primero es **analizar qué competencias están demandando para puestos de trabajo que puedes desempeñar según tu formación, y la mejor manera de saberlo es analizando las ofertas de trabajo**. ¿Piden un alto nivel de idiomas? ¿Manejo de herramientas informáticas concretas? ¿Algún carnet profesional que no tengas? ¿Habilidades sociales que no hayas desarrollado todavía? Si has hecho una formación (bien sea certificado de profesionalidad, formación profesional o estudios universitarios) la clave es analizar qué puestos de trabajo puedes hacer y qué necesitas para poder hacerlos. Mientras te formas para completar tu perfil a esa demanda del mercado laboral, siempre puedes buscar trabajo en sectores afines que te puedan ayudar

a adquirir experiencia y a desarrollar esas habilidades sociales que todavía no has adquirido. Por ejemplo, si has hecho un grado medio de soldadura y necesitas conocimientos sobre los diversos tipos de soldadura, puedes hacer formación en TIG y a la vez buscar trabajo en industria del metal, como peón. Piensa que a lo largo de tu vida laboral vas a desempeñar trabajos de muchos tipos, si tienes claros tus objetivos, puedes hacer que esa búsqueda de trabajos sea lo más complementaria posible con tus objetivos a largo plazo, en vez de buscar trabajo de cualquier cosa...

► Si tienes titulación pero no quieres trabajar de eso:

No serás la primera persona que ha acabado unos estudios y una vez se enfrenta al mercado laboral, ve que no es a lo que se quiere dedicar. El tener un título siempre va a ser positivo, pues te ayudará a pasar los filtros para optar a ofertas de trabajo, pero lo que no puedes hacer es quedarte de brazos cruzados o buscar trabajo de algo que no quieres desempeñar.

Por eso lo adecuado, antes de ponerte a buscar trabajo de cualquier cosa, es analizar dos puntos:

► **Qué tipo de trabajo quieres realizar.**

► **Con la formación que tienes, ¿qué puedes aprovechar que te acerque a eso que quieres?**

Seguro que puedes reciclar algo de lo aprendido en tus estudios. Por ello lo mejor es hacer un análisis de qué tipo de puestos de trabajo quieres y puedes desempeñar y, en segundo lugar, buscar formación que, poco a poco, te acerque a tu objetivo.

► **No tengo titulación de ningún tipo**

Hoy en día una de la manera de cribar en las ofertas de trabajo va a ser mediante la petición de un título de formación. Bien sea la ESO o Bachillerato o titulaciones más específicas, la tendencia es que cada vez más se exija una formación. También es lógico, **la formación te capacita como profesional para desempeñar un puesto de trabajo.**

Por ello lo más recomendable es buscar opciones formativas (hoy en día hay muchas, consulta el apartado de recursos para verlas todas) para, a medio plazo, poder tener una formación que te capacite como un buen/a profesional. Hasta entonces, puedes buscar trabajos en los cuales no requieran una especialización como auxiliares de control o peones, pero la tendencia es que cualquier tipo de trabajo requiera una formación.

2 Clarificador de ideas 1.0 - Ejercicios a modo de DAFO para comenzar a bajar a la tierra.

Tengo claro de dónde parto y más o menos dónde puedo ir con lo que tengo, pero para ayudarnos a perfilar todo un poco más, vamos ver diversos clarificadores de ideas, que me va a ayudar a afinar un poco más la puntería y, sobre todo, a bajar a la tierra las ideas, y de esta forma ver si son o no plausible.

Para empezar a tomar conciencia puede ser de mucha utilidad realizar un análisis **DAFO**. Esta es una herramienta que me va a ayudar a analizar cuatro aspectos: **debilidades y fortalezas internas y oportunidades y amenazas externas**. Las dos primeras se refieren a mis condiciones propias, a mi ámbito personal donde puedo incidir directamente y las otras dos se refieren a aquellos aspectos que no dependen de mí, en este caso serían, por ejemplo, las tendencias del mercado laboral, los requisitos para acceder a un puesto de trabajo, las oportunidades de formación, etc. Hacerlo es sencillo pero requiere tomárselo en serio y dedicarle tiempo. Para rellenar de manera correcta una matriz **D**(ebilidades)**A**(menazas)**F**(ortalezas)**O**(portunidades) me responderé de manera sincera, honesta y realista a cuatro preguntas:

► **Fortalezas:** ¿en qué soy bueno, qué habilidades, conocimientos tengo ya? Es decir, mis puntos fuertes.

► **Debilidades:** ¿en qué puedo mejorar, qué necesito para ser bueno

de verdad? Es decir, mis puntos débiles.

► **Oportunidades:** ¿qué puedo aprovechar del entorno, qué opciones hay favorables ahora?

► **Amenazas:** ¿qué factores externos que no puedo controlar van en mi contra?

Si realizamos bien el DAFO, obtendremos mucha información que nos ayudará a clarificar mucho el camino y las opciones. Os dejamos varios ejemplos (insertar imágenes extraídas de <http://marcaladiferencia.com/probado-hacer-un-dafo-personal/> y <http://ivanmb.com/como-hacer-un-dafo-personal-ejemplo/>)

Otras herramientas que me van a ayudar a averiguar si una ocupación me gusta o no, o si la puedo o no desempeñar, son los test de intereses profesionales http://w28.bcn.cat/__ch__/_pit/_app.php?gAppId=pit&gInterfaceLanguage=es&gEnvironment=singleWeb o los catálogos de ocupaciones que incluyen análisis de puestos de trabajo. Muchas veces las tareas que imaginamos que conlleva una ocupación no son realistas, incluso puede ocurrir que no tengamos ni idea de en qué consiste de verdad el trabajo. ¿Qué funciones y tareas tiene un diseñador gráfico, un programador o un abogado laboralista? A veces puedo elegir que me gusta una ocupación sin tener claro realmente en qué consiste. Para ayudarme a valorarlas hay muchas webs que ofrecen **información sobre estudios y ocupaciones**.

Por ejemplo, la propia página de **TODOP.FES** <http://www.todofp.es/>



incluye, en cada titulación de **formación profesional**, los puestos de trabajo que puedes desempeñar, lo mismo ocurre con la web de la **universidad de Zaragoza**, por ejemplo <http://titulaciones.unizar.es/> donde tienes la información sobre las **titulaciones universitarias** que se ofrecen y las salidas profesionales de cada una de ellas. Existe también el **Instituto Nacional de las Cualificaciones (INCUAL)** http://www.educacion.gob.es/educa/incual/ice_CualCatalogo.html donde puedes además conocer de manera pormenorizada los **certificados de profesionalidad** existentes y para qué te capacita cada uno.

En cuanto a los **catálogos de ocupaciones**, los más útiles que vas a encontrar y que seguro se van actualizando son los de **Barcelona Activa** http://w27.bcn.cat/porta22/es/mercado/cercador_ocupacions/index.jsp y **Educastur** http://www.educa.stur.princast.es/fp/hola/pil_col/perfiles/index.php. En ambos puedes buscar cientos de ocupaciones concretas y ver de manera pormenorizada qué tareas conllevan, requisitos para poder acceder a ellas, tendencias del mercado laboral, etc.

Sin duda realizando un **DAFO profesional** adecuado y analizando estudios y ocupaciones de tu interés, podrás posicionarte desde un punto de partida privilegiado en la búsqueda de empleo: **sabiendo dónde vas y qué necesitas para llegar allí.**

3 ¿En un mes o en seis meses? - Objetivos a corto y medio plazo.

Con lo visto hasta ahora nos estamos haciendo una idea de qué opciones quiero, qué tengo y qué necesito para conseguir mis objetivos. Pero todavía queda una parte importante, y es la **planificación temporal de esos objetivos**. En este punto vamos a analizar los objetivos a corto y medio plazo, veamos cómo los defino y qué necesito para que esa definición sea lo más clara posible.

Un **objetivo** es un fin que se quiere alcanzar y al cual se dirige una acción, y lo principal para que un objetivo sea claro, conseguible y medible es que esté perfectamente definido. Por ejemplo, decir que mi objetivo es encontrar trabajo no es claro: ¿encontrar trabajo de qué, en qué plazo de tiempo, cómo lo voy a hacer, etc? Por eso para definir objetivos tenemos que hacerlo de una manera pormenorizada y concreta, además de hacerlo con una planificación temporal. Un objetivo es la respuesta (lo más real, adaptada y coherente) a la pregunta **¿qué quieres conseguir?**

Los objetivos definidos a corto, medio y largo plazo se van a convertir en nuestro camino de baldosas amarillas, y deben de configurar un mapa más o menos realista de todo aquello que vamos a ir realizando para conseguir el objetivo final. En la clarificación de nuestro camino pro-

fesional no podemos dejarnos llevar, debemos tomar las riendas de lo que queremos ser, de lo que queremos conseguir, y para ello nos implicaremos al máximo y definiremos nuestros pasos de manera paulatina. Ojo, **los objetivos tienen que ser realistas pero también adaptables**. En el DAFO hablábamos de las **amenazas**, de aquellos factores externos que no dependen de nosotros, y esas amenazas son baches que van a salpicar nuestro camino. Debemos ser capaces de parar y ante esas dificultades, saber readaptarnos y hacer los cambios necesarios para que una dificultad eche por la borda todo nuestro proyecto. Por eso nos implicaremos y esforcaremos al máximo, pero también sabremos ser flexibles cuando debamos ser flexibles cuando debamos ser flexibles. ¿Te parece muy difícil? No, en realidad es cuestión de tomárselo en serio y ser coherente, ni más ni menos.

A la hora de planificar objetivos podemos hacer uso de las herramientas como las que nos ofrece la **Programación Neurolingüística**. La PNL <http://aepnl.com/contenidos/que-es-la-pnl/> es un conjunto de métodos y técnicas destinadas a ser aplicadas en la vida cotidiana, para que la persona consiga los objetivos que desea en diferentes campos de la actividad humana, y mejore su calidad de vida. De alguna manera podemos decir que la PNL nos ayuda a orientarnos más hacia objetivos que hacia problemas, haciendo que seamos conscientes de las realidades de manera más objetiva. La frase que por excelencia se asocia con la PNL es El mapa no es el territorio, y es que una cosa es la representación de la realidad (el mapa) y otra es la realidad de cada uno/a de nosotros/as (el territorio) La programación neurolingüística nos recomienda definir los **objetivos de la siguiente manera:**

► **1. Piensa en lo que quieres conseguir en forma positiva, y escríbelo.** Nuestro objetivo no puede empezar por la palabra NO, por ejemplo. De hecho, lo ideal es comenzar por la palabra YO seguido de un verbo de acción y en presente, del tipo Yo voy a... Deberá además ser un objetivo que dependa de nosotros de alguna forma, porque si no, es fácil que nos lleguemos a frustrar. Debemos identificar aquello que está dentro / fuera de nuestro control de manera específica y tenerlo identificado.

► **2. Tenemos que tener claro que ese objetivo responda correcta-**



mente a la pregunta ¿qué voy a conseguir y para qué lo quiero?

Tiene que formar parte de un todo, de tu sistema, y debemos analizar cómo va a influir y a afectar a la globalidad del mismo. Puede ocurrir que al trazar mi objetivo a largo plazo me de cuenta de que conlleve estudiar fuera, ¿cómo afecta eso a todo mi entorno? ¿qué consecuencias positivas y negativas puede tener el conseguirlo?

► **3.** Visualiza el objetivo conseguido y con todos los detalles posibles. **¿Cómo sabrás que tu objetivo lo has conseguido, qué evidencias tendrás?** Si tu objetivo es *Yo voy a hacer mi curriculum cronológico*, visualiza ese curriculum ya hecho, tipo de letra, palabras resaltadas en negrita, extensión, etc. De esta manera te será más fácil comenzar a realizarlo.

► **4.** Piensa cuál va a ser el primer paso que vas a dar, dónde lo vas a hacer, el tiempo que vas a invertir, con quién lo vas a hacer, qué recursos vas a emplear y que ya dispones... Describe ese proceso y qué alternativas puedes tener para conseguirlo.

Tomemos como ejemplo a Diego, un joven que acaba de finalizar la ESO. Para él un objetivo a corto plazo simple e imprescindible sería el definir si sigue estudiando y si es así, si opta por hacer un Grado Medio, un Certificado de Profesionalidad de nivel 2 o bachillerato, o bien si no quiere seguir estudiando y se quiere centrar en buscar trabajo. Cada uno de esas

opciones deberán ser decididas de acuerdo a un objetivo a medio plazo (seguir estudiando o no) y vinculado a un proyecto global, el objetivo a largo plazo que sería el fin último que quiere conseguir: dedicarse profesionalmente a la biotecnología molecular en un laboratorio español, por ejemplo. Cada opción, cada paso, está vinculada al siguiente. Por eso es importante tener claro donde queremos ir.

Objetivos a corto plazo:

Son aquellos conseguibles en un corto intervalo de tiempo, como por ejemplo de uno a seis meses o un año máximo. Un ejemplo de objetivo a corto plazo sería apuntarme en 5 portales de empleo a la semana, o realizar el curso de Community Manager a través del centro de formación X. Es decir, algo medible en el tiempo, conseguible y que me va a ayudar a avanzar en mi camino profesional.

Tener claros estos pequeños pasos va a ser fundamental para conseguir asentar mi proceso profesional sobre una buena base. Se puede decir que son la estructura sobre la que vamos a construir todo nuestro desarrollo, de ahí la importancia de que se concreten de manera clara y, sobre todo, sean conseguibles. Debemos desmenuzar lo que vamos a ir haciendo de tal forma que a medida que lo vayamos consiguiendo nos vayamos reforzando y motivando.

Objetivos a medio plazo:

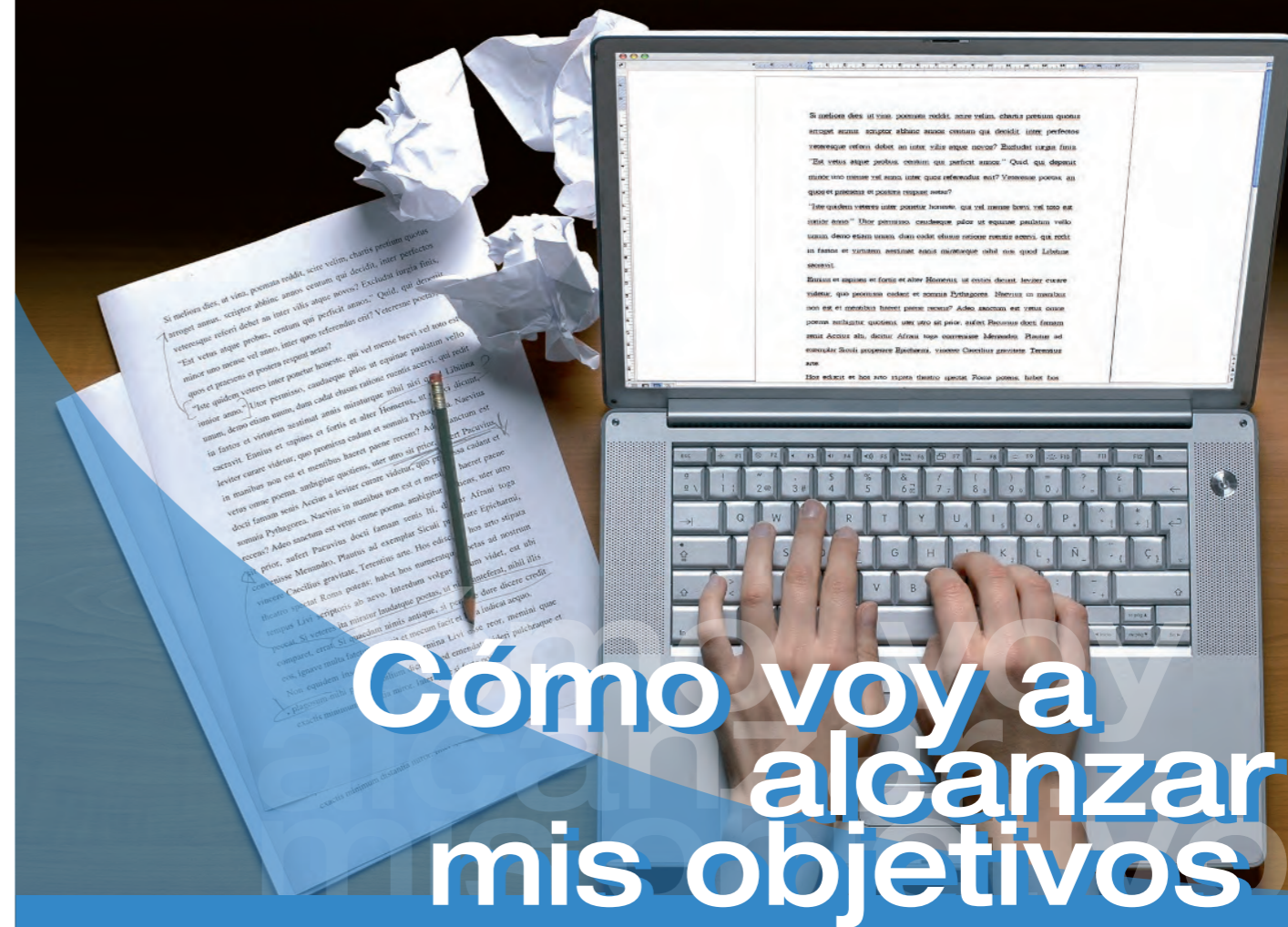
Son la parte dos, es decir, el segundo paso. Un objetivo a corto plazo puede ser *apuntarme en 5 portales de empleo a la semana porque mi objetivo a medio plazo es estar apuntado/a en los 20 portales de empleo más relevantes del sector profesional en el que estoy buscando empleo*, por ejemplo. Son los que configuran el objetivo a largo plazo, el destino final, y nos van a ser útiles a modo de checklist, como herramienta que refuerce que lo que voy haciendo es lo correcto o si debo enmendar alguno de los pasos.

4 Y de mayor seré... A muy largo plazo.

A veces pensar a largo plazo nos resulta complicado. Imaginarte a ti mismo/a dentro de 5 o 10 años es difícil, además hay muchos factores que no dependen de ti y eso lo hace todavía más complejo. Pero en la búsqueda de empleo tenemos que saber dónde queremos llegar. También es cierto que ese objetivo a largo plazo, ese "yo de mayor seré..." deberá adaptarse y modificarse, no sólo por lo que vaya marcando el mercado laboral o las tendencias sino también por mis circunstancias propias. Yo mismo/a iré creciendo y crecer implica conocer, evolucionar y por supuesto cambios.

Con esto lo que debemos es ser conscientes de que ese objetivo a largo plazo puede que no se defina una única vez, sino que se irá amoldando a mi realidad, pero esto no quita que no lo podamos de alguna manera perfilar.

Preguntas como *¿qué te ves haciendo en diez años? ¿qué tareas no te gustaría tener que desempeñar? o ¿qué te gustaría leer en los apartados de formación y experiencia en tu curriculum dentro de diez años?* son herramientas potentes que nos van a ayudar a hacer un boceto de nuestro objetivo a largo plazo. Y es que este largo plazo es el que de hecho va a marcar la globalidad de mi proyecto profesional. **Tener claro qué quiero hacer y qué no, en qué sector, y definiendo el puesto concreto ayudará mucho a que nuestros objetivos a corto y medio plazo sean realmente el camino ideal a seguir para conseguir alcanzar mi meta.**



1 Siendo diferente: crea tu marca personal.

¿Qué es eso de la marca personal? Una forma simple de decirlo es que marca personal es la huella que dejas en las personas. La idea de marca personal pasa, lo primero de todo, **por saber quién soy yo y qué es lo mejor de mí en el ámbito profesional, y cómo eso se traduce en lo que puedo aportar a la empresa con lo que hago.**

Como dice **Risto Mejide** <https://www.youtube.com/watch?v=s-s0aiEop3QM> el individuo es una marca y traslada todos los aprendizajes del marketing y la publicidad a la búsqueda de empleo. Según plantea, hay cinco puntos clave:

- 1. Encontrar tu rareza.** Lo que te hace especial, diferente, descubrir tu autenticidad.
- 2. A quién molesta esa rareza.** Si cuando haces algo no molestas a nadie es como si no hicieras absolutamente nada.
- 3. Cómo hacer de esa molestia algo inevitable.**

4. Cómo hacer de esa rareza algo imprescindible. Te conviertes en alguien imprescindible para la persona que te contrata.

5. Ser una molestia imprevisible. No podemos ser sustituidos por una máquina, somos únicos, imprevisibles e insustituibles.

Puede que estos cinco puntos se puedan afinar, que veas alguno que te parezca un poco "extraño" pero sin duda dan una clave fundamental: debes conocerte, descubrir tu autenticidad, explotarla y convertirla, junto con tu conjunto de formación, experiencia y competencias, en un profesional de referencia y, a la larga, imprescindible.

Hay mucha literatura y autores de referencia pero ahora mismo nos centraremos en lo importante: tu marca personal la creas tú. Yo Creo Mi Marca. Cada palabra de esta frase es clave, y vamos a ver de qué manera lo es en el proceso de definición de mi marca personal.

YO

Mi marca la creo yo, nadie más. Soy yo la persona que realiza ese proceso de autoconocimiento con el fin de descubrir mi yo profesional, me autoanalizo, investigo y pienso sobre lo que me define a nivel profesional. Descubro mi titular, creo la frase que pondré en mi tarjeta de presentación. Soy yo, me conozco y yo llevo a cabo el proceso de descubrirme para poder definirme y comenzar a perfilar mi marca, mi distinción, mi yo profesional.

CREO

No invento, ni copio, ni miento, sino que construyo a través de mi mismo/a, de mi yo, de mi autoconocimiento eso que yo soy a nivel profesional. La creo, la fabrico por mi mismo/a. Una marca no es un estándar, una marca personal debe ser única e intransferible, y me va a acompañar durante toda mi vida profesional, con lo cual eso que creo también crecerá conmigo. Y no solo creo de CREAR, si no que creo de CREER, porque yo confío plenamente en la imagen que transmito a través de esa marca, me la creo por-





yo creo

siendo diferente

¿qué apporto que no tengan otros?

¿y esto para qué sirve?

¿qué estoy dispuesto a invertir?

mi marca

que soy realmente yo. Si yo mismo/a no me creo lo que hago, difícilmente nadie podrá hacerlo.

MI

Mi marca es mía, personal e intransferible. Nadie es igual que yo a nivel profesional pues nadie ha creado una marca como la mía. **Es mía y de nadie más.** Me representa, es mi reflejo, mi código de barras profesional, único e intransferible, que lo que hará será sumar calidad y personalidad en todas empresas, organizaciones, en las que trabaje o con las que colabore. **Mi marca no se confunde con la empresa a la que preste servicios.** Mi marca soy yo.

MARCA

Y es aquí cuando definimos el concepto, aclaramos qué estoy construyendo, que estoy creando. **Andrés Perez Ortega** <http://www.marcapropia.net/que-es/que-es-2> nos ofrece una definición holística, pero que podemos resumir en una frase: *Una Marca Personal consigue lo mismo que una marca comercial: que seas la opción preferida entre varias posibilidades.* Como dice **Arancha Ruiz** <http://www.historias-decracks.com/2009/06/por-que-personal-branding/>.

Las personas somos marcas, somos marcas porque tenemos que distinguirnos. Y es que al final la idea es muy sencilla, es buscar qué te hace diferente, qué te define, tu "aura" para, a la hora de enfrentarte al mercado laboral, ser capaz de ofrecer una marca diferenciadora, tal y como lo haría cualquier marca. Buceando en conceptos de marketing llegamos a concluir que **la marca personal es la huella que**

dejamos en la mente de los demás como dice Berto López en Ciudadano2.0 <http://www.ciudadano2cero.com/marca-personal/>. Por eso es tan importante, por eso es tan personal, por eso requiere conocerse y potenciar lo que soy. Si no cuido la huella que quiero dejar en los demás, en este mundo competitivo y en este mercado laboral excluyente y exclusivo, difícilmente podré encontrar mi hueco.

Yo Creo Mi Marca, la construyo desde mi autoconocimiento, la refuerzo desde mi profesionalidad y la aumento a medida que hago, que crezco, que creo. La marca personal no es el curriculum, la marca personal soy yo. Y cuando somos conscientes de esta premisa, es cuando nuestra búsqueda de empleo cambia, cuando mis herramientas de búsqueda se adaptan y cuando yo comienzo a crecer como profesional, porque sé perfectamente lo que puedo llegar a aportar.

Hay personas que asocian la idea de marca personal a personas de éxito, con unas trayectorias profesionales amplias o referentes en su campo. También hay otras personas que hablan de la marca personal como si fuera una moda, algo pasajero que luego no va a ser útil, pero nada más lejos de la realidad. La marca personal la empiezas a crear desde el primer momento, en el momento que haces tu primer curriculum, o tu primera entrevista, o simplemente te presentan a alguien que te pregunta sobre tus estudios. Desde ese momento en que abres la boca para hablar sobre ti a nivel profesional ya la estás creando. Por eso es importante tener clara qué imagen (real) quiero que tengan de mí los demás.

En verdad la idea de marca personal ya lleva muchos años en funcionamiento pero no ha sido hasta ahora, este momento de cambios en el mercado laboral y en la búsqueda de empleo en general, cuando ha tomado la relevancia que se merece.

Y claro, la pregunta es **¿cómo creo mi marca personal?** Pues analizando, como siempre, y lo hecho anteriormente te puede ser muy útil, por eso vamos a simplemente señalar el camino.

► **¿Quién soy yo a nivel profesional?** Esto se refiere a tu formación, experiencia, etc. Lo que has hecho hasta ahora es la base de tu marca.

► **¿Qué cualidades me definen?** Lo que comentábamos antes de la autenticidad. Esta parte conlleva esfuerzo y dedicación, no vale cualquier cosa.

► **¿Cómo me ven los demás?** Es interesante saber qué imagen tienen de ti los demás, contraponerla con la tuya y ver si hay algún desajuste. Ojo, partimos de la base de que la marca personal es algo real, auténtico, no es simple "postureo", no es algo "de mentira", sino todo lo contrario.



2

¿Qué puedes aportar tú que no tengan otros?

Aquí hacemos un poco más de refuerzo en la parte de autoconocimiento, pero lo vamos a enfocar hacia cualidades y características personales, más lo que tiene que ver directamente con **cómo eres tú y cómo eso te ayuda a nivel profesional.**

Haremos un pequeño esbozo porque más adelante lo retomaremos, cuando nos centremos en la parte del perfil profesional, la entrevista y el elevator pitch, pero vamos a ir empezando a perfilarlo para que no te pille de nuevas. Te preguntarás, ¿y esto de autoconocimiento, de averiguar mis cualidades, para qué me puede servir? Pues bien, muy fácil. Simple y llanamente para poder averiguar **qué tienes tú que te hace único/a.**

Piensa en una entrevista de trabajo, que te pregunten *¿dígame tres cualidades que tenga usted?*, o *¿cómo se definiría?* Mucha gente se queda en blanco con estas preguntas, o comienza por lo fácil sin aportar nada más, todos/as somos iguales en esta respuesta, todos/as somos trabajadores/as, responsables y organizados/as. Bien, vale, de acuerdo, pero es que si no eres eso... mal vamos.

Te vamos a dejar un **cuadro de características personales**, para que vayas empezando a trabajar.

<http://web.ua.es/es/ice/documentos/tutorial/material/cuadro-de-caracteristicas-personales.pdf>

Elije aquellas características que más te definen, las que tú consideres. Lue-

go pídele a alguien de tu entorno, que te conozca bien, qué características (de ese mismo cuadro u otras) creen que son las que mejor te definen. Y por último piensa en tu meta profesional, en el puesto de trabajo al que quieres optar, ¿qué cualidades personales tendría que tener la persona que lo desempeñara? Y con esas tres listas, revisa qué cualidades están en las tres, cuáles no... y reflexiona sobre ello. Más adelante retomaremos el tema para perfilarlo del todo.

3

Y esto, ¿cuánto me va a costar? – tiempo, dinero... ¿qué estoy dispuesto/a a invertir para conseguir mis objetivos?

Con lo que hemos visto hasta ahora ya vamos teniendo más que claro la importancia de pensar sobre mi búsqueda de empleo antes de ponerme a ella. Si hemos ido avanzado a medida que planteábamos, ahora estarás en un punto en el que bien, vale, de acuerdo, tengo más o menos claro el objetivo, pero me falta perfilar alguna cosilla... por ejemplo, **¿cuánto quiero invertir en conseguir ese objetivo?**

Cuando hablamos de inversión nos referimos tanto a **dinero** como a **tiempo**. Piensa que en la búsqueda de empleo nunca pierdes el tiempo, lo inviertes. Pero esa inversión será más o menos costosa según tengas más o menos claro el cómo y el para qué lo inviertes.

Es muy sencillo, piensa en que tu objetivo es convertirte en guía del museo Pablo Serrano de Zaragoza. Para ello tendrás que formarte en historia del arte y en además en idiomas, y más de uno, al menos tener la competencia completa en inglés y en alemán, por ejemplo. ¿Estás dispuesto a invertir todo el tiempo que conlleva conseguir lo necesario para poder lograr tu objetivo? ¿Y el dinero? ¿Por qué no hacer un máster en gestión cultural que te ayude a afianzar tu perfil y a ampliarlo?

Como hemos ido viendo, los objetivos a corto y medio plazo sirven para conseguir trazar el camino que me lleve a mi objetivo a largo plazo. Todo lo que vayamos haciendo me acercará (o alejará) de ese objetivo. Lo importante es definir qué necesitas para conseguirlo, y qué tiempo y dinero estás dispuesto a invertir para lograrlo.

Si tu objetivo inmediato es encontrar trabajo porque necesitas con urgencia dinero, es más que probable que el plantear objetivos a medio o largo plazo ni se te pase por la cabeza. Tampoco el pensar en invertir nada porque tu necesidad actual no te lo permite. Pero piensa que tu situación actual no va a ser siempre la misma, las circunstancias cambian. Por eso es importante tener claro qué quieres y qué vas a hacer para conseguirlo.

4 ¿Y esto para qué sirve? Valora lo que te hace avanzar y lo que no

A medida que vayas avanzado en tu camino te irás dando cuenta de que hay irremediamente algunas cosas que te alejan de tus objetivos. Un curso que no es lo que esperabas, un trabajo que no te aporta ni económicamente ni profesionalmente nada, unas prácticas que sólo te han servido para archivar papeles... A lo largo de toda nuestra vida laboral todas estas experiencias y otras muchas más te irán sucediendo. Lo importante es que de todas ellas extraigas un aprendizaje, porque todas y cada una de ellas te van a aportar algo.

Seguro que has hecho un curso que no era en absoluto lo que esperabas, pero piensa, seguro que puedes sacar algo positivo: la gente que has conocido que siempre te ayudará a ampliar tu red de contactos, la entidad en la que lo has hecho, que siempre te puede avisar de algún curso que te pueda interesar más, e incluso el mismo curso, que igual no es lo que esperabas pero que te ayuda para decidir más claramente cómo elegir la próxima vez, o simplemente gracias a ese curso tienes claro del todo qué es lo que no quiera hacer con tu vida laboral.

Para saber para qué te sirve algo antes siquiera de hacerlo conviene que lo veamos en su globalidad y qué

aporta a tu conjunto profesional. Si te quieres dedicar a la programación es imprescindible que conozcas todos los lenguajes de programación. Habrá alguno que no te aporte, que no lo veas como algo útil a tu objetivo por sí solo, pero todo ese conocimiento te convertirá en un experto del campo, aunque a nivel práctico ése lenguaje no te reporte nada.

Un ejercicio útil para valorar qué te ha aportado y qué no en tu proceso de creación profesional es el de **dibujar tu curriculum como si fuera una carretera**. Como representación es muy gráfica, tu curriculum es tu viaje hacia tu objetivo a largo plazo, hacia tu meta como profesional. Por eso, en ese viaje, en esa carretera, te habrás encontrado experiencias o formaciones que hayan sido para ti todo un revulsivo, como una especie gasolinera que te ha cargado las pilas, que te ha llenado de la energía necesaria para seguir hacia delante. U otras que hayan sido más bien un camino de tierra que una carretera asfaltada. Con este ejemplo en la cabeza, piensa en tu carretera. Iníciala desde el comienzo de tu formación (por ejemplo cuando elegiste al finalizar la ESO hacer un Grado Medio), comienza a dibujarla desde la parte inferior izquierda de la hoja, y haz una trayectoria hacia arriba a la derecha, la idea de hecho es acabar en la esquina superior derecha, que será tu punto actual. **En esa carretera valora cada experiencia, colaboración, práctica, volunta-**

riado, curso, titulación, cualquier cosa a nivel profesional que hayas realizado como si fuera un elemento de una carretera. Habrá **señales de stop**, habrá **rotondas**, habrá **áreas de descanso**, habrá **autovías**, habrá **peajes**, habrá **caminos de piedras**, habrá **túneles**, **lugares donde debas circular con cadenas**... deja volar tu imaginación para representar en ese folio lo que has ido haciendo hasta la actualidad y todo lo que te ha aportado. No tiene que quedarte bonito, tiene que quedarte honesto, real y tiene que ser algo útil, que te ayude a analizar todo lo que has hecho hasta la fecha y lo que te ha aportado.

Cuando lo tengas completo, revísalo y ponle un título, no tiene que ser un título simple ni tampoco dramático, una frase que resuma toda esa trayectoria, esa carretera que te ha llevado hasta dónde estás ahora. Cuando lo tengas, repósalo y cuando lo tengas asumido, cuando digas, "sí, está completo, esto es todo lo que he hecho hasta ahora", gira la hoja y comienza por la esquina inferior izquierda a trazar lo que quieres que sea tu carretera futura, haciendo el mismo ejercicio de valoración, sopesando, antes de hacerlo, qué esperas que te aporte cada acción que vas a ir realizando para conseguir tu meta.

Por supuesto habrá cosas que escapan a tu control, pero si tienes más o menos claro lo que necesitas para lograr tu meta, seguro que ya tienes en mente alguna que otra cosa que vas a tener que hacer. Con este ejercicio tan visual conseguirás hacer un análisis valorativo sumamente completo de lo hecho hasta ahora y de lo que vas a hacer para conseguir tus metas a partir de ahora.

Con todo esto claro, **ya podemos empezar a buscar trabajo de verdad**. Y es que ya os lo hemos dicho antes, buscar trabajo sin tener claro lo que quiero conseguir es de lo más ineficaz. **Todo este esfuerzo previo nos va a ayudar a organizar la búsqueda con los objetivos claros**. Lo que os hemos dicho, si quieres comprar algo para comer pero no sabes el qué, es probable que compres algo, lo primero que veas, pero ¿te gustará? ¿satisfacerá tu apetito o te quedarás con hambre? ¿te sentará bien? Esto es lo mismo, simplemente se trata de pensar antes de comenzar a hacer cualquier cosa.



Qué voy a utilizar para conseguirlo

¡¡¡Ay las **herramientas**, qué fundamentales son...!!! y más aún, saber para qué sirve cada una y elegir la que más adecuada sea para conseguir mis objetivos. Cuando hablamos de herramientas en la búsqueda de empleo nos referimos a todo aquello de lo que vamos a echar mano para poner en marcha la búsqueda de empleo. Por ejemplo, herramientas es el tradicional **curriculum** o la tradicional **carta de presentación**, pero también las **redes sociales y profesionales**, las **webs para curriculum 2.0** o crear **tarjetas de presentación on line**. Hay muchos tipos de herramientas, no todas valen para todo el mundo, así que l que vamos a ver a partir de ahora y en este bloque son los tipos de herramientas, en qué consisten, cómo crearlas y para qué sirven. Con todo eso, armarás de manera completa tu pack de búsqueda de empleo.

¿Curri...qué?

La herramienta fundamental es el curriculum vitae. Bueno, también es cierto que se está diciendo que está en proceso de desaparición, pero deberemos saber qué es, para qué se utiliza y cómo hacerlo bien.

Un **curriculum vitae** es algo muy sencillo en su concepción, la RAE lo define como *la relación de los títulos, honores, cargos, trabajos realizados, datos biográficos, etc., que califican a una persona*. En pocas palabras, un resumen de lo que has hecho en tu vida profesional. Sencillo, ¿no? Pues aunque lo parezca, no es algo tan aparentemente simple, y es que el curriculum vitae **no es únicamente poner lo que has hecho, tiene que dar una idea de lo que eres capaz de hacer a nivel profesional**.

La primera premisa de la que tenemos que partir es que un curriculum no es para mí. El curriculum se va a entregar a personas que no me conocen de nada, y probablemente sea lo primero o segundo que ven de mí, ¿qué imagen estoy proyectando en él? ¿Cómo lo tengo de claro? Si nos paramos a pensar, debemos estructurar este documento de tal manera que la persona que lo lea sepa sin duda qué he hecho en mi vida profesional. Por ejemplo, yo he podido trabajar de dependienta en muchas tiendas, pero seguro que no en todas he hecho lo mismo. Si en mi curriculum pongo, en el apartado de experiencia, el puesto de trabajo, la empresa y la duración, sin especificar las tareas que he desempeñado, ¿no estoy poniendo nada! ¿Acaso todos los puestos de trabajo son iguales en todas las empresas? Por

supuesto que no, y este es un error tremendo que cometemos una y otra vez. Damos por sentado muchas cosas que no son tan obvias para el resto del mundo. A la hora de hacer mi curriculum tengo que hacerlo para que la persona que lo lea sepa perfectamente qué he hecho, aprendido y estudiado a lo largo de mi trayectoria profesional, y a partir de ahí poder perfilar qué puedo aportar a la empresa.

La segunda premisa es que **cualquier modelo no es válido**. Existen millones de modelos que utilizar para hacer el curriculum, pero ¿cualquiera es válido para mí? ¿Por qué no hacer yo mi propio modelo? Ser capaz de personalizar el curriculum, hacerlo nuestro, de darle nuestro toque personal va a provocar que nos desmarquemos de los demás. Un

currículum es visual, y si hago algo que entre por los ojos y además se entienda, estoy haciendo una muy buena herramienta. Y ésto no es sólo válido para diseñadores, todos podemos crear a través de nuestro currículum, es cuestión de pensar. ¿Qué tiene que tener sí o sí un currículum? Mis datos de contacto, mi formación y mi experiencia. A partir de ahí, podemos crear.

Y la tercera y última premisa es que el currículum es un **documento variable**, es decir, se puede cambiar, modificar y adaptar según para qué lo voy a utilizar.

Al igual que no en todos los puestos de trabajo con igual denominación se hacen las mismas funciones, cada empresa es diferente, cada puesto es único, y para cada oferta | empresa adaptaremos nuestro currículum resaltando aquello que sea más importante para esa oferta | empresa en concreto. Esto conlleva conocer dónde envió el currículum y adaptarlo en consecuencia. Ser capaz de resaltar los puntos fuertes en el currículum enfocados a un puesto concreto facilitará que la persona que lo lea nos vea más o menos encajables dentro del organigrama de la empresa.

Mi currículum debe ser mío. Cuando lo veo debo sentir que yo estoy ahí reflejado/a, y que la persona que lo lea conocerá realmente qué soy en el ámbito profesional, y conseguir esto no es fácil.

Un currículum debe contener siempre tres áreas: **datos personales, formación y experiencia**, aunque no necesariamente ha de ir en este orden ni tampoco seguir un diseño o tener un contenido igual siempre. Básicamente, los datos que se deben recoger en un currículum son:

► **Datos personales:** nombre y apellidos, dirección, fecha de nacimiento, teléfono, email... Aquí se podría añadir el carnet de con-

ducir, la disponibilidad de coche, número de DNI / NIE, seguridad social...

► **Formación:** aquí se recoge la formación reglada y no reglada que tenemos. La forma más clara de ponerla es haciendo esa separación y en cada formación (master, posgrado, titulación de cualquier tipo) desglosarla por: título del curso, centro de realización, duración (en horas-meses-años) y año de finalización. En las titulaciones universitarias a veces hay personas que ponen fecha de inicio y fin de la carrera para que quede claro que se ha hecho en el periodo de tiempo correcto. En este apartado también se suelen poner otras dos áreas de informática e idiomas.

Experiencia. Tanto la **profesional** (prácticas, voluntariado, colaboraciones) como la estrictamente **laboral** (necesariamente con contrato o alguna relación laboral). No hay que dar nada por sentado ni presuponer que la persona que reciba el currículum sabe perfectamente todo lo que he hecho, así que desglosaremos la experiencia en puesto y tareas desempeñadas. Se pondrá la fecha de inicio y fin o bien la duración en meses o años, y el nombre de la empresa.

► **Otros datos.** En este apartado un poco "cajón de sastre" se puede poner información desde disponibilidad horaria hasta si participas en alguna asociación. No sirve para poner por poner, todo lo que pongas tiene que estar relacionado de alguna manera con el ámbito profesional, porque no olvidemos que estás elaborando tu currículum vitae.

Tradicionalmente esta ha sido más o menos la estructura, con algunos cambios o modificaciones en función de si era un currículum cronológico, funcional, por competencias, si añadíamos o no el objetivo o perfil profesional, si poníamos competencias,

méritos o publicaciones... En fin, el currículum siempre ha sido un documento adaptable según las necesidades, aunque algunas personas se empeñaran en que no. Una cosa tiene que quedar clara: **modelos hay muchos, pero tu currículum tiene que ser tuyo y de nadie más.** Esto se traduce en huye de los modelos. Hoy en día lo importante es desmarcarte de alguna manera, y no lo conseguirás teniendo un currículum al uso, descargado de cualquier página de internet por muy importante que sea. Y otra cosa: tu currículum es tuyo y te lo haces tú. Esto quiere decir que todos podemos ser más o menos conscientes de cuando algo está claro, bien escrito y es atractivo, y las dudas que pueda haber las vamos a aclarar en este punto. **Así que cada uno su currículum y cuanta más creatividad bien aplicada, mejor.**

Es muy importante la buena presentación. Y se puede poner foto, no es imprescindible, pero si pones foto, que sea actual, se vea que eres tú y que sea sencilla: los/as reclutadores no te quieren ver en la playa, ni con tus amigos... Quieren ver la cara de la persona que les puede encajar para desempeñar un puesto de trabajo, lo demás es irrelevante y a veces contraproducente. A la hora de redactarlo podemos utilizar un lenguaje técnico para demostrar que somos profesionales de la rama y por ende, conocedores de la terminología.

En cuanto a tipo de letra, espaciado, sangrías, viñetas, tablas, etc... lo importante es que visualmente el **currículum sea atractivo y claro**, así que si ponemos una letra difícil de leer, con colores de letra demasiado vistosos, muchas tablas o negritas, viñetas excesivamente coloristas, sangrías infinitas... al final logramos que por muy original que nos haya quedado el currículum, la persona que lo lee lo descarte por la complejidad de la lectura.

Ejemplo que utilizaremos como base y que es **OBLIGATORIAMENTE ADAPTABLE:**

Nombre:
Teléfono:
E-mail:
(Indicar aquí si tengocarnet de conducir y disponibilidad de vehículo)
(Optativos el resto de datos personales)

PERFIL PROFESIONAL

Más adelante explicamos en qué consiste

FORMACIÓN ACADÉMICA

Titulación máxima
Centro educativo
Año de inicio y finalización

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Nombre curso
Centro formación
Número horas
Año
Informática
Programas que manejo, nivel (profesional o personal), cursos...
Idiomas
Idioma, nivel, titulación, estancias en el extranjero...

EXPERIENCIA PROFESIONAL

Puesto
Empresa
Periodo
Funciones

OTROS DATOS

Disponibilidad horaria, para viajar, colaboraciones o hobbies, habilidades

te cuando una persona recibe tu currículum, no te conoce de nada, salvo si has sido presentado/a previamente o cualquier otra circunstancia, pero por lo general, no suele ser así. Bien, ahora coge tu currículum y tu carta de presentación y léelos. ¿Eso es lo primero que quieres que conozca de ti la persona que tiene que decidir si puedes o no ser un candidato/a adecuado para un puesto de trabajo?.

Incluir un perfil profesional va a facilitar a la persona que recibe el currículum el que te conozca a un primer golpe de vista. El perfil profesional es un pequeño texto, de no más de 6 u 8 líneas, donde vamos a redactar quién soy yo a nivel profesional. No es decir qué he estudiado, o qué funciones he tenido en mis trabajos, no, es algo más complejo.

Es redactar cuáles son tus competencias claves, qué cosas has hecho que marcan la diferencia, qué puedes aportar como trabajador/a, cuál es tu objetivo en el puesto de trabajo... Este texto se coloca justo debajo de los datos personales y va a facilitar enormemente la tarea del reclutador, pues en 10 segundos se puede hacer una idea más aproximada de quién eres que leyendo el currículum entero.

Te dejamos varios **ejemplos de perfil profesional:**

► Gracias a toda mi experiencia en el **ámbito del comercio** durante la cual he desempeñado puestos de reponedora, cajera, azafata y encargada en diferentes secciones (panadería, charcutería, frutería) he desarrollado una gran capacidad de atención al cliente, siendo extrovertida, amable y cuidadosa en el trato. Soy dinámica en el desarrollo de mi trabajo, responsable y organizada en la supervisión de los productos y cuidadosa en el detalle. Mi objetivo es que el establecimiento del que me haga cargo esté en óptimas condiciones para que el cliente quede satisfecho de la compra.

► Durante más de 4 años he trabajado como Auxiliar de Enfermería. Esta experiencia me ha permitido desarrollarme como profesional, siendo seria y responsable en mi trabajo. Además también he desarrollado cualidades como la empatía, la paciencia y el trabajo en equipo, siendo colaboradora en mi desempeño diario, características todas ellas indispensables



El fin del currículum es que la persona que lo lea se pueda hacer una imagen lo más aproximada posible a quién eres, y para ello nos va a venir muy bien el incluir un **perfil profesional en el currículum**. Ten en cuenta que en el currículum no se ve lo que has hecho, se lee lo que tú has puesto, lo cual no es lo mismo. Tendemos a generalizar y a dar por supuesto

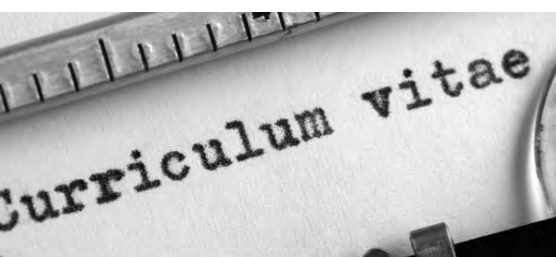
que la persona que lea mi currículum, sin conocerme de nada, va a saber perfectamente cómo soy, lo que he hecho en cada uno de mis trabajos y lo que soy capaz de hacer, cuando a veces ni yo mismo/a soy capaz de explicarlo. Dar por sentada información en un currículum es uno de los errores más habituales y, a mi parecer, de los más gordos. Generalmen-

para poder desempeñar correctamente las funciones dentro de la empresa y sobre todo, tener un trato excepcional con el paciente.

- En el día a día del trabajo de **atención al público** soy una persona amable, colaboradora, constante y ordenada. De mis años de experiencia destaco mi gran sentido de responsabilidad a la hora de desempeñar cualquier actividad dentro de la empresa y el trato con el cliente, siendo capaz de asumir responsabilidades y a la vez tener un cuidado excepcional en la relación con el cliente.
- Como **ingeniero industrial** he desarrollado mi interés en las áreas de **mecánica y electricidad**. He complementado mi intensificación en técnicas energéticas realizando prácticas en el sector de la generación de energía eléctrica y participando en una beca en departamento técnico-comercial de gestión de proyectos energéticos. También he desempeñado mi trayectoria profesional en el sector agroquímico, en un ambiente multidisciplinar donde he desarrollado capacidades de negociación, trabajo equipo y orientación al logro.

Mi experiencia en áreas tan diversas como **I+D, mantenimiento, gestión de proyectos y producción**, junto con mi **proactividad**, habilidad analítica y ambición me permiten ser capaz de resolver problemas eficientemente y lograr los objetivos establecidos.

- A lo largo de mi experiencia en los sectores de **mantenimiento, reparto y construcción**, he ido desarrollando habilidades específicas para desempeñar óptimamente cada uno de los puestos. El trabajo en equipo, la amabilidad y el buen trato de cara al cliente ha sido fundamental. Soy organizado con el material, puntual, cuidadoso, con habilidad manual y concienzudo en la tarea. Además soy una persona activa y con muchas ganas de trabajar, abierta a aportar mis capacidades y experiencia.



recomendaciones básicas para hacer un buen

¿Cuáles son las 10 recomendaciones básicas para hacer un buen curriculum?

- 1 Hazlo en Word, envíalo en pdf.** Es bueno que utilices las herramientas que Word te brinda a la hora de darle diseño, pero para evitar que se pueda descuadrar, cuando lo envíes por mail, conviértelo en pdf, de esta manera nada se te modificará.
- 2 Aprovecha el espacio de la página de Word.** Modifica los márgenes laterales y superiores, elige un tipo de letra que se lea bien y no la pongas a un tamaño mayor de 11 puntos (salvo en los encabezados). Lo ideal es que, como máximo, ocupe dos hojas.
- 3 No pongas datos innecesarios...** pero no te olvides los importantes. ¿Realmente es importante poner tu dirección, tu código postal y tu localidad de residencia y ocupar tres líneas? ¿O poner donde cursaste la EGB, ESO, Bachillerato y la carrera que tienes? Con que pongas la titulación reglada máxima alcanzada es más que suficiente. Por otro lado, es muy importante que cuando añadas tus cursos, pongas el nombre del curso, el centro donde lo hiciste, el número de horas y el año de finalización. Y la hora de reflejar tu experiencia, refleja el periodo de tiempo trabajado, el nombre de la empresa, el puesto y las tareas que hacías, no todo el mundo hace lo mismo en su trabajo aunque tenga el mismo puesto. Y no olvides que las prácticas van en la

experiencia, con la misma estructura, simplemente en puesto añadiremos prácticas de...

- 4 El titular de tu curriculum: tu nombre.** Lo más adecuado es poner tu nombre en grande como titular del curriculum, sin poner Curriculum Vitae, pues es algo que se sobreentiende. Y seguidamente después el resto de datos sin poner "Datos personales", simplemente ponlos. Y elige qué datos, los fundamentales son teléfonos y tu cuenta de e-mail, para que puedan contactar contigo.
- 5 ¿Pones foto?** Si la pones, que sea una buena foto: se te tiene que ver bien, cuida lo que sale detrás. La puedes recortar y ajustar, y no olvides debes modificarla dentro del apartado de Word - Diseño de Página - Ajuste del texto - Delante del texto, para que no te descuadre lo demás. No hace falta que te hagas una de carnet de propio, con tu móvil o cámara de fotos puedes hacerte una e insertarla, eso sí, no pierdas de vista que tu foto tiene que ser coherente con tu imagen profesional, no vale cualquiera.
- 6 Pon lo importante al principio.** Por ejemplo, poner el carnet de conducir y la disponibilidad de coche al final puede ser un error, ya que puede ser un elemento de criba que si no lo ven a un golpe de vista pueda descartar tu candidatura. Pónselo fácil a la persona que recibe el curriculum, ten en cuenta que seleccionar candidatos implicar leer muchísimos curriculums: no pueden perder tiempo. Si tu punto

fuerte es la experiencia, ponla antes que la formación, y viceversa.

- 7 Organízalo.** Si tienes una experiencia o una formación en varios sectores, es bueno que hagas tu curriculum por áreas. De esta forma te permite jugar con la información según a qué oferta envíes el curriculum. Si lo haces de forma cronológica, pon primero lo último realizado y al final lo más antiguo, siempre es más interesante saber qué es lo último que has hecho que lo primero.
- 8 Haz tu perfil profesional.**
- 9 Dale un toque diferenciador.** El tipo de letra, el añadir líneas, colores, incluso viñetas diferentes puede ser una forma de hacerlo más atractivo. No insertes tablas salvo que sepas manejarlas bien pues a la larga pueden dar más problemas que otra cosa.
- 10 Crea tu curriculum en la web.** Hay muchas páginas interesantes que te permiten crear tu curriculum 2.0, de esta manera lo puedes poner, por ejemplo, como pie de firma en tus mails y así la persona que reciba el mail podrá ver tu curriculum en un formato más atractivo y visual.

Un **curriculum 2.0** es aquel que se aloja en un espacio de internet para que cualquier persona pueda acceder a él, además de resultar mucho más atractivo que el tradicional, me permite demostrar otras competencias como conocimientos específicos relacionados con la informática y las nuevas tecnologías, la creatividad, etc. Un curriculum 2.0 no es igual a

estar registrados en páginas webs de empleo, ni a estar en redes sociales o profesionales, son otras herramientas diferentes que van a reforzar mi presencia en la red y me va a ayudar a ganar reputación profesional online.

Aparte de mi curriculum de toda vida es recomendable, si nos tomamos en serio buscar trabajo en internet, tener uno o varios (según qué tiempo le quiera dedicar y cómo lo vaya a organizar) curriculums en línea. Tenemos muchas herramientas que me pueden ser muy útiles, como por ejemplo:

visualize.me, cuvitt.es, marketyou.com, re.vu

o también otros más sencillitos como: easy-cv.es, www.europassmaker.com y otros muchos más. La verdad es que la proliferación de estas herramientas marea un poco y uno/a ya no sabe donde elegir. La recomendación: elegir aquél que mejor entendamos (algunos están solo en inglés), que más nos guste (visual y prácticamente hablando) y al que le vayamos a dedicar el tiempo necesario. Debemos tener en cuenta que hacer un curriculum con estas herramientas y no actualizarlo es dejar morir tu búsqueda en la web, al menos en una de las áreas, así que lo ideal es que de la misma manera que actualizas tu curriculum en papel cada vez que haces un curso o trabajar, deberás hacer lo mismo con tu curriculum 2.0.

Además de estas herramientas específicas, hay otras como prezi.com o para hacer de tu curriculum una infografía picktochart, easel.ly, infogr.am, visual.ly y tableau. Todas ellas son herramientas online y libres, que per-

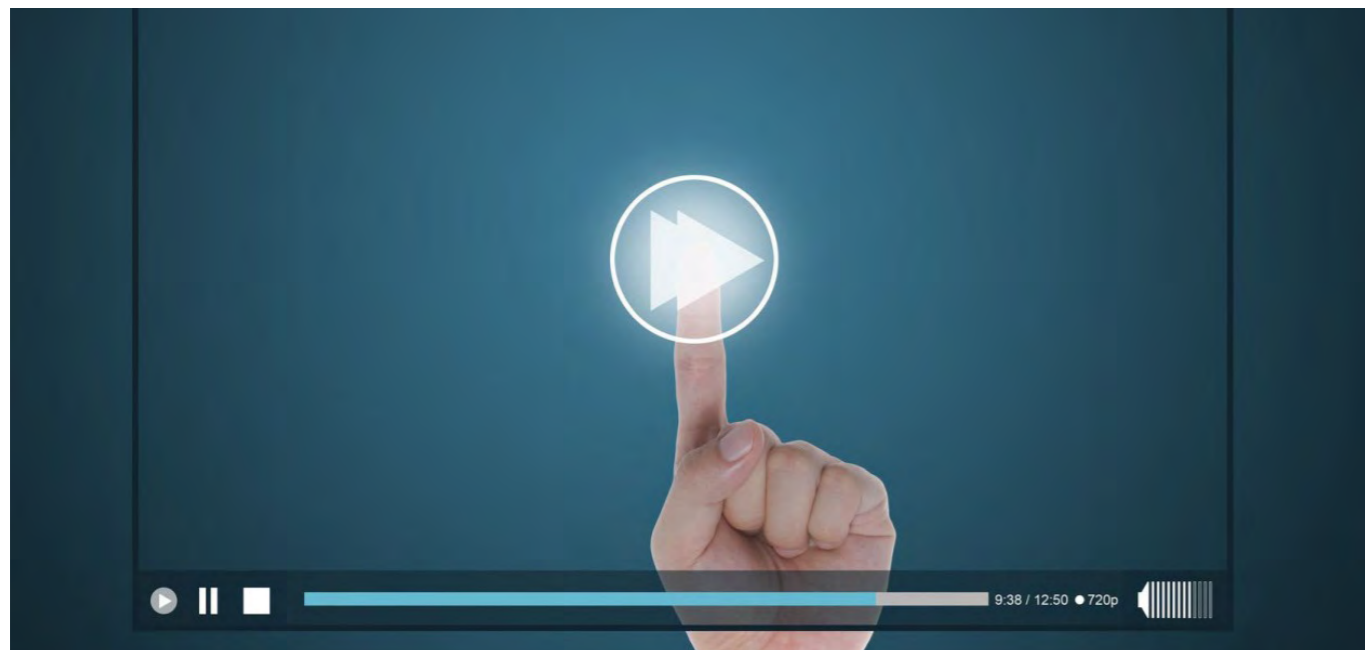
miten crear interesantes y originales infografías que para presentar un curriculum pues como que quedan muy bien. Pero insisto, **esto lo utilizaré si considero que puede ser útil o aportarme algo a mi búsqueda de empleo, si no es así, no haré uso de él.** Insisto mucho en esto porque si utilizo cosas que o bien no me motivan lo suficiente o bien no les veo una verdadera utilidad, es más que probable que no me aporten nada y ésto aumente mi frustración; seguro que os suena el comentario de:

"¡tanto tiempo haciendo la chorrada esta para nada!" Bien, el fin de mi insistencia es evitar al máximo ese comentario.

Muchas personas tienen miedo de crear su curriculum 2.0, alegan que cualquier persona puede ver lo que han hecho y el acceder a tu curriculum parece que sea un atentado contra tu intimidad cuando, hoy por hoy, es todo lo contrario. Dejaremos claro que en mi curriculum 2.0 no voy a poner datos como mi dirección, mi teléfono, sino que para contactar lo harán a través de correo electrónico. Así pues, ese primer miedo a que *"contacte cualquier persona conmigo"* lo eliminamos. Y en segundo lugar, debemos cambiar el chip.

La búsqueda de empleo hoy en día no se centra únicamente en apuntarme en decenas de portales de empleo y esperar a que me llamen. La búsqueda de empleo cada vez es más proactiva, esto significa que no espero, sino que actúo. Y que no me da miedo lo que puedan ver en mi curriculum, ni que lo vea mucha gente. De hecho es todo lo contrario: cuanta más gente pueda acceder a mi curriculum, ver lo que sé hacer, lo que puedo aportar... mejor. ¿Acaso es malo que vean tu experiencia laboral o tu formación? Si no tienes nada que ocultar, es infinitamente mejor que accedan a esa información antes que a tu cuenta de facebook con las fotos de tu última salida con los/as amigos/as, ¿no crees?

Y otra opción más que interesante es **crear un videocurriculum**. Es una manera más que original de demostrar con pruebas lo que sabes hacer. Muchas personas piensan que este tipo de herramienta sólo vale para profesionales del marketing, de la informática, profesiones creativas o del periodismo pero si lo enfocas con un aire diferenciador y te sales de lo habitual, puede valer para casi cualquier perfil, lo fundamental es tener claro para qué lo voy a hacer y a quién lo voy a dirigir.



Las recomendaciones básicas para hacer un **videocurrículum** son:

► Tener claro lo que quiero decir y demostrar mis habilidades

Es una buena forma de explotar tus habilidades profesionales. Por ello, es muy importante antes de ponerte a grabar tener hecho un guion perfecto y haberlo ensayado antes. Dependiendo para qué sea el trabajo puedes explotar unas habilidades u otras, estudia muy bien el mercado donde te quieres mover y qué requieren las empresas cuando buscan el perfil de profesional al que tú pretendes optar.

► Duración y contenido

La duración del video debe ser de unos 2:30 minutos como mucho, no te excedas porque las empresas no se van a parar a ver algo muy largo. Desde el minuto cero tienes que enganchar a cualquier persona que te vea e intentar mantenerla hasta el final. Es muy importante quedar a la empresa con buen sabor de boca para que no se olviden de ti, así que intenta terminar de manera impactante y creativa. Te recomendamos que sigas la misma estructura que en un currículum escrito, es decir, una presentación con nombres y apellidos, después tienes que contar tu experiencia e intenta transmitir tu valía, sin olvidar al final tus datos de contacto.

► La calidad

Es importante que cuides tu aspecto físico, como cuando vas

a una entrevista de trabajo. Pero nunca finjas ser otra persona, sé natural y tú mismo pero dentro de unos parámetros de profesionalidad. Al igual que cualquier entrevista de trabajo, la forma de hablar y los gestos son muy importantes. Es tu momento para venderte de la mejor manera posible y sin interrupciones así que ensaya las veces que haga falta tu discurso y no dejes nada en manos de la improvisación. También es importante elegir un buen fondo, vamos, que el atrezzo vaya en consonancia con todo el video y de una buena imagen. A la hora de editarlo es mejor que se vea que no lo has cortado mucho, a no ser que lo exija el guion, y que se vea muy fluido y seguro. Ten en cuenta también la calidad técnica del video. El sonido, la resolución y cómo está editado es muy importante.

► No necesariamente tienes que hacerlo grabándote a ti...

Hay muchas otras herramientas que pueden ayudarte a hacerlo muy atractivo. Un video donde salgas tú hablando y nada más, puede ser muy aburrido y no resultar nada interesante. Si de primeras por tu perfil o simplemente porque tus habilidades a la hora de grabar o editar video no son muy elevadas, puedes utilizar otras herramientas de internet. Programas como Powtoon pueden ayudarte a hacer unos videocurrículums más que resultones, permitiéndote así demostrar tus competencias informáticas de

paso. Tienes versiones gratuitas y de pago, y sin duda los resultados son más que interesantes.

► Cómo moverlo

Cómo no las redes sociales son el medio por donde debes mover tu "obra de arte". Alójalo en YouTube y dale vidilla a través de tu perfil de LinkedIn, inclúyelo en tu About.me o créate un código QR para insertarlo en tu currículum en papel.

Ejemplos inspiradores:

Nuria Fusté: <http://www.youtube.com/watch?v=70iSEMNVEM>

Luis Castro: <http://www.youtube.com/watch?v=ODuZadx4HzM>

David Heredia Gomez: <http://www.youtube.com/watch?v=R-dXfbOcUqRo>

Enzo Vizcaino https://www.youtube.com/watch?v=PALNcW_eQXw

Pero sin duda, lo fundamental es que el videocurrículum te resulte útil y tenga un fin claro, no hagas un video de ti leyendo tu currículum, porque la imagen que vas a dar va a ser contraproducente. Reflexiona qué quieres conseguir con esta herramienta, hacia dónde y quién lo vas a enfocar, qué objetivos concretos quieres conseguir, y cómo lo vas a hacer y mover de manera posterior. No te lances sin pensar porque invertirás un tiempo precioso que tal vez no te revierta de la manera esperada.

Cartas de presentación vs tarjetas de presentación

De manera tradicional el currículum ha ido siempre vinculado y asociado a la carta de presentación. Este es un documento que, como su propio nombre indica, presenta el currículum, lo que busca es resaltar aquellos aspectos clave para la oferta o empresa en particular a la que estoy postulando.

Muchas veces se piensa que esto no se lo lee nadie, que lo importante de verdad es el currículum, pero ya hemos comentado que la clave de todo es ponérselo fácil al reclutador/a y sin duda, una carta de presentación bien hecha tiene ese efecto. Ahora responderemos a dos cuestiones claves: qué estructura tiene una carta de presentación y cómo es una carta de presentación bien hecha.

Estructura de la carta de presentación

Una carta de presentación tiene una estructura muy clara, y digamos que se divide en tres apartados: el primero que explica por qué envías el currículum, el segundo que es la parte que se refiere a la "venta" de ti mismo/a y el tercero a modo de cierre y despedida formal, buscando tener una entrevista personal.

En el primer bloque explicaremos por qué enviamos el currículum. ¿Es en respuesta a un anuncio, o simplemente conozco la empresa y quiero que tengan mis datos por si necesitan personal? En el caso de que sea como respuesta a un anuncio señalaré en puesto que se oferta, dónde he visto el anuncio, la fecha de publicación del mismo, ten en cuenta que el mismo anuncio lo han podido poner en varios medios, para la empresa le resultará útil saber a través de qué medio has llegado a ella. En el caso de que no haya una oferta de por medio deberemos indicar el motivo de por qué nos interesa esa empresa y demostrar que nos hemos informado y conocemos la empresa. Demostraremos que sabemos a qué se dedica y además indicaremos en qué áreas o departamentos puedes aportar más como profesional. Esto se traduce en que deberemos hacer la carta lo más personalizada posible, indicando el nombre de la empresa a la que nos estamos dirigiendo.

En el segundo bloque resaltaremos nuestros puntos fuertes, aquellos que son los más relevantes para la oferta a la que estoy optando, a nivel de for-

mación, experiencia y competencias. Por ejemplo, párrafos del estilo

Y por último, te despedirás con amabilidad, buscando conocer al reclutador/a en una entrevista personal y poder así demostrar todas tus capacidades y competencias.

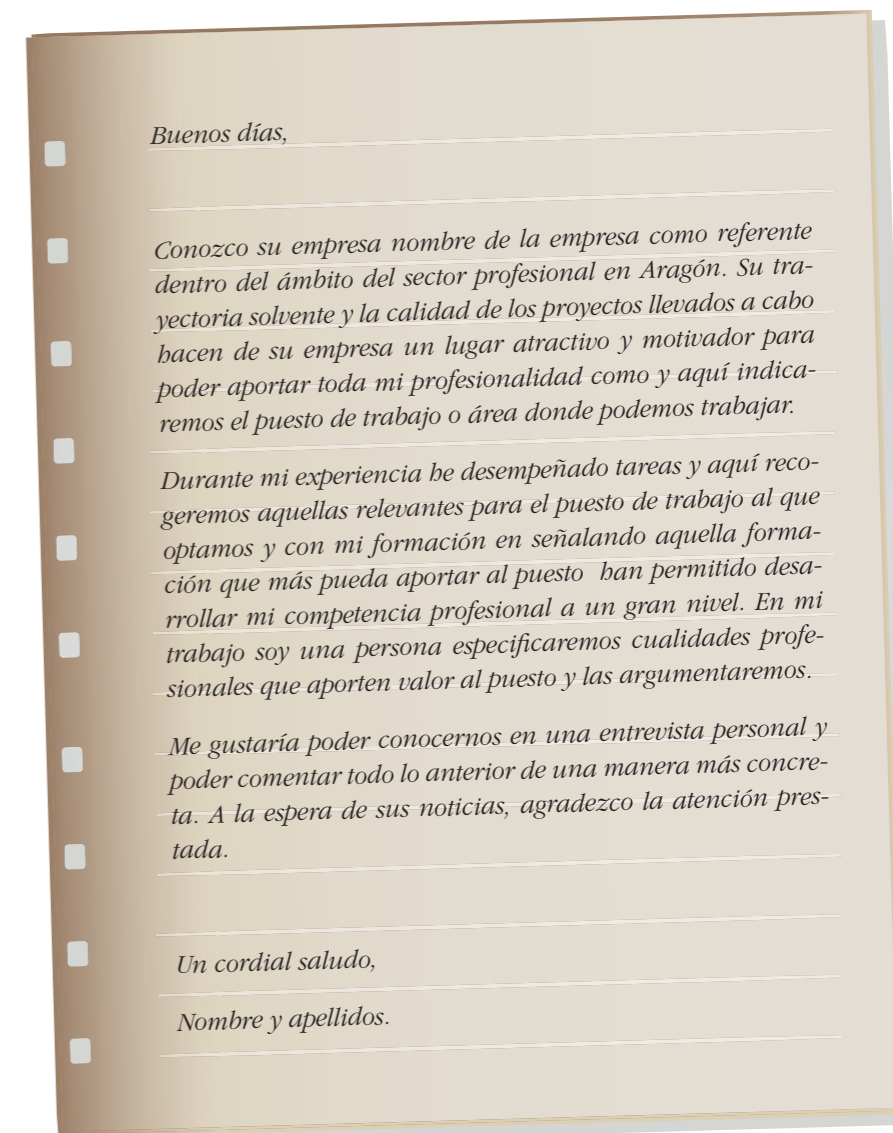
Un ejemplo de todo esto puede ser el siguiente:

Y no olvidaremos que la carta la adaptaremos a cada empresa, a cada oferta, la personalizaremos, porque lo que quiero es demostrar mis ganas y si no me esfuerzo, no lo demuestro.

¿Cómo es una carta de presentación bien hecha?

Una carta de presentación bien hecha es aquella que cumple los siguientes puntos:

- **Es clara:** es fácil de leer, sencilla pero completa en la redacción, dejando de manifiesto las competencias que puedes aportar.





atención (en positivo) del receptor. **El objetivo de la carta es llamar la atención, resaltar tus aspectos positivos como profesional, hacer que la persona que la reciba piense en ti como un candidato adecuado para el puesto.**

Enviar de manera correcta y completa tu curriculum es fundamental para poder captar la atención de la persona que lo recibe. Piensa que a lo largo de un día se pueden recibir cientos o miles de emails con curriculums adjuntos, por eso hay que encontrar la manera de ser "diferente". **¿Cómo debo enviar el curriculum por email de manera correcta? Sigue estos simples pasos:**

► **Completa el apartado de Asunto.** Tanto si lo envías como autocandidatura como en respuesta a un anuncio deberás rellenar el campo de asunto. Si hay una persona de contacto deberás reflejarlo aquí, poniendo por ejemplo "A la atención de" o "A/A (el nombre de la persona)". Si respondes a un anuncio y te señala algún texto para el asunto, no olvides ponerlo correctamente (suele ser algo como el número de referencia de la oferta). Es importantísimo ponerlo exactamente a cómo te indique, porque si han puesto un

filtro en el email para agrupar los correos con ese asunto, el tuyo se perderá. Si es una autocandidatura y no tienes a nadie de referencia, indica "Envío de curriculum" o algo semejante, pero NUNCA lo dejes vacío.

► **Redacta un texto introductorio en el cuerpo del mensaje.** No lo dejes jamás vacío, es tremendamente impersonal y da muy mala imagen. Es fundamental que lo redactes de manera educada, con un encabezado de cortesía (con poner Buenos días o Buenas tardes más o menos es suficiente...). Este texto, que no tiene que ser una carta de presentación como tal necesariamente, redactaremos **sin faltas de ortografía, de manera formal y educadamente** unas pocas líneas donde resaltaremos puntos interesantes de nuestro curriculum o nuestras competencias profesionales para hacerlo atractivo y, sobre todo, lo haremos **adaptado lo más posible al puesto que nos gustaría desempeñar en la empresa y lo señalaremos** (limpiador, auxiliar administrativo o responsable de recursos humanos, el puesto que sea deberá aparecer indicado). Indicaremos porqué nos interesa la empresa y qué podemos aportar.

Y por supuesto nos despediremos igualmente de manera educada, al estilo de "A la espera de conocerlos en una entrevista..." o "Muchas gracias de antemano, atentamente..." e indicaremos nuestro nombre y apellidos al final. Como ves, la idea es semejante a la carta pero menos estructurada.

► **Adjuntaremos el curriculum en PDF.** Es lo más recomendable, por la simple razón de que así no se descuadra nada. Es decir, tú haces tu CV en word 2007 y en la empresa funcionan con word 2010 o con otro editor de textos, lo cual hace que al abrirlo se pueda descuadrar y que el formato que tú le hayas puesto, desaparezca, quedando feo y poco visual.

► **El archivo de tu curriculum, ¡que no se llame "curriculum"!** Tendemos a guardar el archivo de nuestro curriculum con nombres simples como "curriculum2014" o "curri" o "curriculum con foto". Cuando lo envíes deberás poner, como nombre de archivo, "CurriculumNombreApellido" es decir, curriculum y tu nombre. ¿Por qué? Pues porque a la hora de guardar el documento adjunto del mail, hay mil personas que nombrar el archivo "curriculum" pero

sólo una que lo nombra con tu nombre. Es decir, le facilitas el trabajo a la persona que lo recibe. Por supuesto, antes de enviar el mail comprueba que se ha adjuntado...

Con estas cuatro claves harás que tu curriculum llegue de la mejor forma posible a su destino, y seguro que te diferenciarás. No olvides que **buscar trabajo implica que seas educado y formal**, aplica esto a toda tu búsqueda, no te garantiza que obtengas resultados a corto plazo, pero al menos darás muy buena imagen y esto es más que prioritario.

Paralelamente a las cartas de presentación y el curriculum como tal cada vez están tomando más fuerza las tarjetas de presentación. Desde el momento en que la búsqueda de trabajo se plantea como un "darse a conocer" o difundir tu marca por la web y en eventos de networking, surge la necesidad de crear y tener tu propia tarjeta. En esta tarjeta deberán aparecer al menos tres cosas: tu nombre y apellidos, lo que haces y cómo se puede ver, y la forma de contactar contigo. Si tienes un logo, deberás añadirlo también. Evidentemente, la parte de nombre y apellidos está clara, pero ya las otras dos suelen conllevar más dificultad. Si eres una persona con una profesión clara y definida tienes ya un buen titular, "abogado laboralista"; "soldador arco / tig / mig", "cocinero especialista en cocina francesa", etc... Pero es importante cómo sintetizar esa profesión, hacerla clara y diferenciarla de alguna manera. Es importante especificar en qué eres especialista, qué se te da bien, qué es lo que puede ser tu marca diferenciadora y que te hace profesional en eso. El elegir bien este punto corresponderá al 60% de la eficacia de tu tarjeta. Y si tienes un blog, un espacio de flickr, youtube, etc donde se pueda ver de alguna manera aquello que haces y en lo que te ofreces como especialista, tendrás otro 25% ganado. El resto, la

elección de un buen diseño, atractivo, original y claro hará el resto.

Hacer una tarjeta de presentación tradicional la puede hacer cualquiera, eso no es crear marca. Si la trabajas, **analizas lo que quieres transmitir a la persona que la tenga en sus manos por primera vez** y buscas ideas originales, seguro que tu tarjeta de presentación será una continuidad de tu marca, el fin último de la tarjeta.

También podemos añadir a la tarjeta de presentación un código QR. Este tipo de códigos son una matriz de puntos que nos permite almacenar información y que puede imprimirse casi en cualquier soporte. Esta información puede ser leída por, prácticamente, cualquier smartphone moderno.

Puedes usarlo en tu tarjeta para incluir un vídeo personal, incluir tus redes sociales, permitir que contacten contigo por email o sms, o acceder a tu página personal donde seguramente podrán saber mucho más de ti.

El mundo 2.0 también cuenta con la opción de tarjetas de presentación online. Una herramienta muy interesante es about.me, que nos permite crear una especie de tarjeta de presentación online a modo de resumen de mi perfil profesional. Puede ser una buena manera de empezar. Con esta herramienta podemos crear, de manera muy sencilla y visual, una pequeña web con información sobre ti y la posibilidad de acceder a todas tus redes y webs desde un único sitio, haciendo que sea fácil para que la gente conocer qué haces y encontrar tu contenido en la web. Es tremendamente personalizable, tanto las imágenes, como los vínculos y también el diseño de la misma, y es muy intuitivo y sencillo. Una herramienta más que útil para crear tu presencia en la web 2.0. Además te permite integrarla en tu blog y también crear botones para integrarlos en el pie de tu cuenta de correo profesional.

Teléfono, autocandidatura presencial y otras antiguas herramientas... que puede que funcionen

Aunque la tendencia es que cada vez más tomen protagonismo y fuerza las herramientas que internet y las nuevas tecnologías nos ofrecen, no debemos dejar de lado las cosas que, durante toda la vida, hemos hecho para buscar trabajo. Y no debemos olvidarnos de ellas por que en algunos casos aún siguen siendo más que eficaces, porque nos permiten una cosa muy importante: conocernos directamente.

De manera tradicional la manera de buscar trabajo más habitual era dirigiéndote directamente a las empresas que conocías que buscaban gente a dejar tu curriculum en papel. Es una práctica que se sigue haciendo y sigue siendo útil, sobre todo para puestos de dependiente/a: te ven, ven cómo te comportas y puede ser una muy buena manera de hacerse una idea de si puedes encajar en la empresa. Si optas por hacer una ronda de entrega de curriculums en persona te dejamos tres recomendaciones clave para causar la mejor impresión posible:

- **Sonrisa.** Siempre por delante una buena sonrisa, si vas ya con mala cara o con cara de susto, perdemos la magia de la primera impresión.
- **Educación.** "Buenos días, mi nombre es... y me gustaría dejarte un curriculum, ¿te lo puedo dejar a ti o tengo que pedir una cita previa?" Sin perder la sonrisa, seremos amables y educados, cuidaremos nuestro lenguaje verbal y seremos correctos.
- **Buena presencia,** tanto en tu persona (higiene, cuidado de la ropa elegida, peinado y maquillaje, etc) como en tu curriculum (lleva una carpeta para que no se te arruguen, procura que esté impreso en color, sobre todo si llevas foto, etc).

Otra opción es, antes de ir en persona a dejar el curriculum, es llamar por teléfono a la propia empresa. Esta llamada tiene una doble función: recabar información general sobre la empresa e intentar cerrar una cita, que no una entrevista. Obtendrás información sobre el mejor momento para dejar el curriculum, si están





teniendo necesidades de personal y además, si te interesas por la persona que se encarga de la selección de personal, puede que obtengas un nombre y apellidos e incluso puedas cerrar una cita para entregarle el curriculum en persona. Ésta es una opción, pero el teléfono también se utiliza para responder a ofertas de empleo que puedas ver publicadas en diversos medios. Si vas a hacer una llamada de teléfono en respuesta a una oferta deberás cuidar tres aspectos:

- ▶ **Tono de voz.** Ten en cuenta que se van a hacer idea de cómo eres según tu tono de voz, cuida que no sea ni muy elevado ni muy bajo, que sea alegre, con ritmo. Procura que tu voz suene motivadora y practica la "sonrisa telefónica": cuando descuelguen y respondan al teléfono, dí "buenos días" sonriendo, aunque creas que no, se nota, y mucho, esa sonrisa al otro lado del hilo telefónico, y ayuda a crear una buena impresión.
- ▶ **Educación y lenguaje.** De la misma manera que cuando vas a dejar un curriculum en persona cuidas tu lenguaje y tu educación, lo mismo por teléfono, que aunque no te vean en ese momento tienes que ser lo suficientemente educado como para causar una buena impresión.
- ▶ **Prepara un breve guión.** Para evitar olvidarte de preguntar algo, o simplemente para sentirte más se-

guro/a, puedes elaborar un pequeño guión con lo que quieres decir sí o sí. Por ejemplo, si es de respuesta a un anuncio, deberás hacer referencia al motivo de la llamada (buenos días, llamo por la oferta publicada en tal medio en la que solicitan el nombre del puesto), preguntar cómo puedes hacerles llegar tu curriculum, confirmar la dirección, confirmar que el puesto está libre, el nombre de la persona por la que tienes que preguntar cuando vayas, etc. De esta manera garantizarás tener toda la información que necesites y no te ocurrirá el típico momento de, nada más colgar, decir "oh, y no le pregunté esto" Si la llamada es de autocandidatura haz parecido, saludo de rigor, te presentas y coméntales que te gustaría hacerles llegar tu curriculum, consultando cuál es la mejor manera de enviárselo, si hay que hacerlo en atención a alguien en concreto, etc. Utiliza la llamada para obtener información, y si te dicen que no hace falta que envíes nada, que no están buscando personal y no tienen necesidad de contratar, da las gracias y comenta que te pondrás de nuevo en contacto más adelante. Todo lo que obtengas de esa llamada, anótalo y guárdalo para un futuro, nunca se sabe dónde puedes acabar ni de dónde puedes tirar en un momento dado.

La autocandidatura presencial y el teléfono son herramientas más que básicas y que aunque ahora mismo no

sean de las más utilizadas, es fundamental saber usarlas bien. Ante todo, educación, saber estar y la sonrisa por bandera.

Tampoco olvidaremos las ofertas publicadas en prensa que, aunque cada vez menos, aún pueden tener su espacio en la búsqueda de empleo. Por lo general en los apartados de clasificados es donde las encontraremos y la manera de contacto suele ser mediante el envío de un curriculum vía mail o un número de teléfono. Eso sí, te vamos a dejar cinco recomendaciones para evitar tener un susto con las ofertas de empleo y es que muchas veces puede ocurrir que las ofertas no sean ciertas, así que **para evitar que te engañen desconfía si:**

- ▶ **No especifica puesto.** Habitualmente habrá un texto del tipo "aumenta tus ingresos trabajando 4 horas al día", y no pedirán ningún requisito, ni nada de nada... ¿De verdad, en el mercado laboral de hoy en día, existe algo así? No confíes...
- ▶ **La oferta sale publicada periódicamente.** La misma oferta se publica una y otra vez sin parar repetidas veces en el tiempo. O no hay candidatos o nadie aguanta... o simplemente buscan que dejes tus datos personales.
- ▶ **Varias ofertas tienen el mismo teléfono de contacto.** Salvo que hagan referencia a un organización tipo agencia de colocación o empresa de trabajo temporal que gestiona varias ofertas, si no tienen nada que ver, puede que no sean anuncios muy de fiar.
- ▶ **Cuando llamo me dan otro teléfono de contacto que empieza por 803, 806, etc.** Este es el punto clave, cuando desvían a números de tarificación especial NO DEBES LLAMAR NUNCA, pueden cobrarte hasta 11€/minuto.
- ▶ **Me piden un pago previo.** Nunca deberás pagar por optar a una oferta, tenlo claro. También ten en cuenta que puede haber ofertas de oposiciones camufladas, del tipo "Prepárate para trabajar como policía". La clave para no caer en la trampa de ofertas de empleo falsas es ser consciente de que las ofertas milagro no existen.

Redes sociales y Redes profesionales



Muchas veces lo primero que surge al hablar de las redes sociales y profesionales es la pregunta de ¿y esto para qué me vale? El tiempo que invierto, el esfuerzo, todo el trabajo de pensar qué me define, qué imágenes seleccionar para mis perfiles profesionales, cómo, cuánto y con quién tengo que interactuar en el mundo 2.0... realmente, todo esto que estoy invirtiendo, ¿me sirve de algo? Sin duda, eso de reputación online mola, pero... ¿tiene alguna utilidad?

La respuesta rápida a la pregunta de para qué quiero tener reputación online es la respuesta más simple y

posicionar desde dos ángulos totalmente contrapuestos: la persona que considera totalmente necesario el figurar en internet de todas maneras posibles y a cualquier precio porque tiene que ser así, y la persona que ve todo esto como una pérdida de tiempo. Me voy a centrar en este último perfil. Porque a mí me da la sensación de que esto tiene que ver con varias cosas, tres en concreto según mi experiencia.

La primera la de **"no tengo nada que aportar, no tengo tantos estudios ni tanta experiencia.** Da igual que seas fontanero/a, auxiliar de guarder-



llana: **fomentar tu imagen profesional en la red y además poder acceder a información y conectar con personas y empresas que de otra manera sería imposible.** En el mundo de la web 2.0 nos podemos

ría, carnicero/a o conductor/a. Fijo que todos/as, de nuestra experiencia vital todos/as, podemos extraer aprendizajes que de alguna manera se pueden compartir. Y ya os digo que **compartir nos hace crecer,** nos hace

conectar y nos hace aprender muchísimo más. Así pues, la primera excusa, rebatida. Lo que hay que hacer es **buscar qué puedo aportar como profesional, y eso es lo que cuesta trabajo:** pensar sobre nosotros/as.

La segunda es la de **"pero es que todo el mundo va a verme, a saber quién soy, qué mal, ¿no?"** Bueno, ojalá todo el mundo te vea y sepa quién eres. De primeras, tranquilo/a que nadie te va a ver mucho. Y es que **el miedo a que nos juzguen es tremendamente nimio comparado con nuestro propio autojuicio.** No tenemos miedo a tener una imagen visible, ni a que nos conozcan. Tenemos miedo a dar una imagen que no sea adecuada, a no cubrir expectativas, a que vean fallos o errores en nuestro camino, sin darnos cuenta de que eso precisamente es **parte del propio proceso de definición profesional.** Nadie nace perfecto, sin errores ni meteduras de pata, ¡qué aburrimiento! Antes de hacer visible en la red tienes que pensar quién eres, como persona y como profesional, porque son las dos caras de la misma moneda, y con eso claro, organizarte y pensar qué quieres conseguir y para qué. Si eso lo tienes claro, no tengas miedo a que te vean, al revés, **enorgulécete de ti mismo/a, de haber sido capaz de dar el paso, de crearte tu camino y labrarte tu reputación.** Habrá dificultades, fallos, críticas... pero sino... qué aburrido, ¿no crees?

Y la tercera es la de **"no tengo tiempo para estas cosas".** Sin duda, trabajar una reputación online te quita tiempo, está claro. La cuestión es saber de dónde te quita ese tiempo y si merece o no la pena. Esto tiene que ver con las prioridades de cada uno, sus valores y sus motivaciones. Pero si hago un análisis de mi día a día y reviso en qué invierto mi tiempo puede, y sólo puede, que encuentre algún hueco muerto. Entonces es cuando valoraré si quiero perder el tiempo con esto o no, aunque si os soy sincera no creo que hacer un huequecillo profesional sea perder el tiempo, pero sin duda, es cuestión de opiniones.

En cuanto a las redes sociales es más que recomendable al menos contar con una, por el simple motivo de que refuerza nuestra presencia en la web. Desde ahí podemos comentar, darnos a conocer, contactar con personas y, por supuesto, buscar trabajo a través de sus aplicaciones o cuentas. Las habituales son **Face-**

book o **Twitter**, pero está entrando con fuerza también **Google+**. Ésta última además cuenta con el aliciente de que nos ayuda a posicionarnos en las búsquedas en Google. Esto se traduce en que si alguien nos busca por nuestro nombre, saldrá (según cómo estemos de "enredados" en la web) antes nuestro perfil de Google+, y eso es bueno. A la hora de utilizar las redes sociales hay que ir con cuidado. **Si tengo una cuenta ya creada para comunicarme con mis amigos, NO será la misma que utilice para buscar trabajo.** El uso de las redes sociales requiere dedicarle mucho tiempo, participar y aportar cosas, así pues si de momento no eres muy fanático, tal vez sea bueno tantear una para ir cogiéndole el gusto.

FACEBOOK



► Adaptaremos nuestro perfil o crearemos uno nuevo, no es recomendable, si eres un usuario muy activo en Facebook y cuelgas todo tipo de información, tener mezclado tu perfil personal con el profesional.

► Cuidaremos nuestra privacidad. Revisa las opciones de privacidad y elige aquello que quieras que vean y qué no.

► Buscaremos páginas, personas y grupos interesantes: Empresas, Recursos de empleo, INAEM... Cada vez hay más empresas de todo tipo que tienen perfiles en las redes sociales, y también se crean muchos grupos en los cuales se difunden ofertas de empleo a través de las propias personas que están en búsqueda, busca aquellos que te puedan resultar más interesantes y participa.

► Cuida tu perfil: foto, intereses... y omitir datos demasiado personales (políticos, religiosos, sentimentales) que no aporten valor profesional.

► Especial atención a las opciones de privacidad: Tus álbumes de fotos, que sean privados.

► Revisar Páginas como Al paro, Ofertas empleo Zaragoza, INAEM, etc...

► No abusar de los "Me gusta".

Un tutorial muy bueno para ver cómo adaptar nuestro perfil de Facebook a la búsqueda de empleo es el que Ari Vigueras publica en su blog <http://www.arivigueras.com/como-utilizar-facebook-para-buscar-empleo/>.

TWITTER



► Te permite acceder a un montón de información

► Conectar con personas y empresas de manera directa.

► Conocer ofertas.

Recomendaciones:

► Cuidar nuestro perfil: texto, foto, links...

► Poner en nuestro perfil nuestra cuenta de LinkedIn.

► Twitear sobre temas de nuestra profesión.

► Interactuar con el resto de usuarios/as.

► Adaptarlo al ámbito profesional.

También te recomendamos un tutorial para utilizar Twitter de manera adecuada para buscar empleo, en este caso el de Alfredo Vela <http://www.slideshare.net/alfredovela/cmo-usar-twitter-para-buscar-trabajo>

LINKEDIN



LinkedIn es la red profesional más importante y tiene como fin poner en contacto a profesionales, por ser las más relevante, le dedicaremos un poco más de tiempo.

La web 2.0 implica acción. En LinkedIn no puedes registrarte y ya está. No es una página de empleo al uso, requiere atención, tiempo y dedicarte a sacarle el máximo partido. Una vez que te registras debes rellenar tu perfil profesional. En el curriculum normal es volcar tu formación y experiencia. Aquí es algo más. Es redactar qué has hecho en tu vida profesional, cómo lo has hecho... es poner en valor todo tu

bagaje. Esto te permite también hacer tu marca personal desde el principio. No nos debemos limitar a poner: "administrativo contable en búsqueda de empleo". Esto NO es operativo. Debemos encontrar una frase que nos defina como profesionales que somos. A la hora de hablar de marca personal y de crearla tenemos que ser conscientes que todos/as somos profesionales: de la formación, de la cocina, de la limpieza, del transporte, del comercio, del derecho, del diseño... Todos tenemos una profesión a la que dedicarnos, de la que tenemos conocimientos, experiencia o ambas cosas y eso nos transforma en profesionales.

Decálogo de tareas que tengo que hacer para sacarle partido a LinkedIn.

1 Definir PARA qué me registro en LinkedIn: para ampliar mis contactos, para difundir mi blog, para buscar empleo... En función de mi objetivo actuaré de una forma u otra.

2 Rellenar completamente el perfil. No puedo dejarlo a medias, tengo que ser concienzudo en volcar la información de una forma clara y sencilla. Para explicar cuál es mi perfil pensaré que es algo que va a leer mucha gente que no me conoce, facilitemos el trabajo y dejemos claro quiénes somos y qué podemos hacer.

Dos apartados son clave: el titular profesional y el extracto. El titular profesional es esa frase que nos resume, semejante a la idea que hemos visto antes de la tarjeta de presentación. Como recomendación importante, no poner que estamos en búsqueda de empleo, ni activa ni nada. Y es que **¿acaso estar en desempleo o en activo nos define como profesionales?** Absolutamente no, con lo

cual evitaremos poner en el apartado de tu titular profesional nada sobre nuestra situación laboral, sino que ahí pondremos, en una frase, nuestra capacidad profesional. Ejemplo: gestión de recursos humanos y marketing, o profesional del sector de la automoción, o freelance del ámbito de la formación a demanda, etc etc... Deberemos elegir bien las palabras y lo que queremos transmitir, para evitar darle un tono negativo o ambiguo. Repito, lo que pongamos lo va a leer mucha gente, y tal y como está el mercado laboral es muy importante ponerlo bien.

Y nos preocuparemos muy mucho de redactar un contenido atractivo, interesante y conciso en el extracto de nuestra *trayectoria profesional y académica*. Porque ese apartado es clave, y hay que redactarlo para que las personas que lo lean, sin conocernos de nada, se hagan una idea clara y concisa sobre nosotros a nivel profesional: qué queremos, qué aportamos, qué hemos hecho / sabemos hacer, en definitiva, **quiénes somos en el ámbito laboral**. Que nadie se crea que rellenar el perfil de LinkedIn se hace en 20 minutos, ni en 40, e incluso ni en una hora. Hay que invertir tiempo para hacerlo bien, y sólo se puede hacer bien. ¿Por qué? Pues porque **lo que pongamos ahí lo va a leer todo el mundo**, y eso es mucha gente.

3 Añade tus aptitudes y conocimientos. LinkedIn no sirve para colgar tu curriculum y ya está. Volcar qué conocimientos añadidos tienes, qué cualidades profesionales tienes, van a ser un valor añadido que enriquecerán tu perfil y te hará destacar. Además pueden ser valorados por otras personas que tengas en contacto, lo cual es una forma de demostrar que los tienes, los aplicas en tu vida profesional y te lo valoran.

4 Colgar FOTO. Es muy recomendable que asocien tu perfil a una persona. Si nos dedicamos a temas de diseño o somos freelance, podemos poner nuestro logo o una imagen que muestre nuestro trabajo. Seremos muy cuidadosos con la imagen que colgamos, debe transmitir sobre todo profesionalidad, que somos una persona con la que se puede contar para trabajar. También es cierto

que la foto que colguemos vendrá marcada por el sector profesional al que nos queremos dedicar: no es igual la imagen que representa un abogado laboralista que un monitor de tiempo libre. Pero lo primordial y lo que no tenemos que perder de vista es que es una red PROFESIONAL y que nosotros somos PROFESIONALES; y eso lo tenemos que dejar claro con la foto. Tiene que ser algo natural y ante todo acorde al perfil. Evitad en la medida de lo posible fotos de orlas, de carnet mal escaneadas, recortes mal hechos o un uso no controlado del photoshop.

5 Busca GRUPOS de tu interés. Es una forma fantástica de por un lado darte a conocer y generar contactos y por otra de obtener mucha información. Algunos grupos los gestionan empresas y ahí cuelgan ofertas de trabajo, si no perteneces a ese grupo no las puedes ver. También puedes encontrar mucha información sobre noticias, nuevas legislaciones, blogs o cualquier otra cosa relevante con el tema del grupo. Es imprescindible participar activamente y hacer uso de esos grupos para que sean efectivos, no por unirme a un grupo voy a ser más conocido: si no participo, no sirve de nada.

6 Busca y genera CONTACTOS. Es primordial tener una buena red de contactos. Esto no significa tener muchos, sino que los contactos que tenga sean de calidad. Amigos, compañeros, jefes, profesores, todo vale y todo es importante. Eso sí, no voy a mandarle una invitación a personas con las que no he tenido una buena relación sólo porque sí, pensemos antes de hacer las cosas. Lo dicho, lo importante es tener una red de calidad. A la hora de buscar contactos podemos vernos con algunas dificultades. Esto es que a la hora de conectar con personas nos va a pedir de qué conocemos a la persona, y si no es el caso, deberemos introducir su e-mail. Si marcamos la opción de que no conocemos a la persona, no nos va a dejar seguir. Por eso, al abrirnos una cuenta en LinkedIn lo primero que debemos hacer es **exportar a los contactos de nuestras cuentas de correo** (seleccionando a quién queremos y a quién no, que da la opción no hay que hacerlo sin discriminar; vuelvo a repetir, es una red PROFESIONAL

y como tal debe ser tratada, con profesionalidad.

7 Gestiona tus RECOMENDACIONES, pide y da. Las recomendaciones son muy importantes, dan mucho prestigio a tu perfil, si puedes obtenerlas, mejor. Y también tú puedes dar recomendaciones. Es una fantástica forma de venderte como profesional, porque sin duda, todo lo bueno que puedan decir de nosotros compañeros, jefes, superiores, profesores, colaboradores, etc, va a ser un valor añadido a nuestro perfil.

8 Busca EMPRESAS para seguir las. LinkedIn no es una página de empleo como tal, es una red de contactos, entonces empleos como tal no suelen colgar, pero es importante conocer la opción de seguir empresas y utilizarla. Según el sector profesional en el que te quieras mover, es bueno buscar a empresas relevantes y hacer click para seguir las. Además LinkedIn es una red mundial, tienes muchísimas grandes empresas a tu alcance.



9 Busca un momento al día para navegar por LinkedIn, actualizar tus datos, buscar contactos, revisar tu correo, mirar los grupos que sigues, en definitiva, para PARTICIPAR. LinkedIn es una red activa, si no participas no existes aunque estés.

10 Elige aquellos otros apartados que te puedan ayudar a crear un perfil más que completo: voluntariado, reconocimientos y premios, certificaciones, proyectos... No tienes que rellenar todos, sino aquellos que te ayuden a configurar un perfil de LinkedIn completo y real.

La estrategia a seguir en **LinkedIn** será variada, será la que yo quiera llevar a cabo, pero debemos seguir **tres premisas:**



1 Seré participativo/a (sin ser pesado/a) con el fin de crear relaciones que puedan en un futuro convertirse en realidad. Esto significa, por un lado, que mi visibilidad será la justa, no será opulenta, no crearé conflicto (salvo que sea lo adecuado para mi estrategia, ojo) y haré aportes interesantes (de opinión, de noticias, de informaciones, de ideas, de novedades...) Y por otro lado significa que la web 2.0 no puede sustituir nunca a la vida real, es decir, acudiré a eventos de networking, charlas, conferencias, seminarios, o intentaré concertar entrevistas (esto, evidentemente, después de tener una relación previa en internet, por supuesto) para confirmar que mi marca personal, que lo que yo soy según LinkedIn, es cierto. Y venceremos la timidez (aunque cueste, doy fe...) o aprenderemos a escuchar más y practicaremos la escucha activa.

2 Buscaré la manera de crear cauces de colaboración y relaciones win-win. La clave es colaborar, crear relaciones donde ganemos todos y buscar el beneficio general. ¿O acaso no me implico más con alguien o algo cuando veo que me va a reportar un beneficio (no entendido sólo como algo económico, sino que me reporte aprendizaje, o de innovación, o de poder poner en práctica conocimientos, o simplemente por el hecho de conocer a una persona importante para mí)? Tanto si soy comercial en busca de nuevos contactos, como emprendedor lanzándome al mundo empresarial como si estoy buscando trabajo, buscaré la manera

de motivar a que los usuarios/as que me interesan de LinkedIn contacten conmigo, pero con un fin, insisto. Y aunque a veces (es cierto) es bueno tener muchos contactos, lo mejor de todo es que esos contactos sirvan para crear.

3 Actualizaré mi perfil y difundiré las cosas que hago. Porque está claro que LinkedIn no es un lugar estático, ni es un "currículum", aprovecharé las herramientas que tengo para mostrar lo que hago (colaboraciones y voluntariado, publicaciones en blogs, etc) y lo que sé (aptitudes y conocimientos) y cuidaré de que esté todo actualizado. Recientemente además han implantado la opción de que otras personas valoren tus aptitudes y conocimientos, lo cual, junto con las recomendaciones, no hacen más que reforzar tu perfil profesional, y eso es algo que nos interesa muy mucho...

Las redes sociales se están convirtiendo en el nuevo currículum vitae, no te quedes fuera pero tampoco lo hagas de cualquier manera. Por lo general desde instituciones como el INAEM, el Instituto Aragonés de la Juventud o Zaragoza Activa se ofrecen talleres sobre cómo crear tus redes sociales y profesionales para que sean adecuadas y útiles, no dejes pasar oportunidades. Además no debemos olvidar que cada vez más está apareciendo la figura del nethunter, que como define Eva Collado Durán es *el nuevo reclutador laboral 2.0, que busca posibles candidatos a la empresa a través de sus perfiles en redes sociales. Siguen a los empleables sin que estos lo sepan, y analizan tanto el contenido que comparten como sus capacidades para*

generar comunidad y las aptitudes para interactuar con esta. Tienen en cuenta el valor que, como animales digitales, pueden aportar a la empresa. Buscan el perfil del perfecto social networker, el trabajador con una potente marca digital que ha sabido crecer en redes. Si no tienes vida online es difícil que puedas ser visible a los ojos del nethunter, y ten en cuenta que la mayoría de las ofertas se publican en la actualidad a través de estas vías. Utiliza todos los medios a tu alcance para hacerte fuerte como profesional, pero utilízalo bien, pensando en tus objetivos y teniendo claro a quién quieres llegar y cómo quieres que te conozcan. Esto sí que sólo depende de ti.

Portfolios y otros instrumentos chulos



Si eres un/a profesional del ámbito creativo puede que te suene ya de algo el concepto de **portfolio**, que la wikipedia lo define como el conjunto de trabajos, bocetos, muestras, técnicas, menciones, etc., que una persona recopila para dar a conocer su obra, bien estemos hablando del ámbito artístico, del educativo, del arquitectónico etc. Para profesiones creativas es más que útil pues puedes alojar en un espacio de la web todo lo que has ido creando para que cualquiera pueda acceder a ello y valorar si lo que eres capaz de hacer es lo que están buscando. Muchas personas tienen miedo de mostrar sus creaciones, pero ten en cuenta que en el mundo globalizado en el que estamos la mejor manera de que puedan valorar tu potencial es viendo lo que eres capaz de hacer.

También hay personas que dicen que no han creado nada porque no han trabajado nunca. Eso es una excusa, si eres un profesional creativo seguro que a lo largo de tu formación has hecho infinidad de proyectos, algunos mejores y otros peores, pero seguro que aunque no estés trabajando estás inmerso en un proceso creativo.

No esperes a que te contraten para demostrar lo que puedes hacer: crea, pon en marcha tus ideas y plásmalas para demostrar lo que puedes llegar a ofrecer.

Como ejemplos de web para colgar tu portfolio podemos recomendaros <https://www.behance.net/>, <http://www.portfoliobox.net/es>, <https://carbonmade.com/> <http://www.domestika.org/>

Pero cada vez más los portfolios están pasando a un segundo plano siendo devorados por el gran gigante de la presencia en internet: los blogs. Y para tener un blog no hace falta que seas un creativo ni nada, cualquier persona de cualquier profesión puede tener un blog, eso sí, no de cualquier manera.

Un **blog** nos lo define la Wikipedia como *un sitio web en el que uno o varios autores publican cronológicamente textos o artículos, apareciendo primero el más reciente, y donde el autor conserva siempre la libertad de dejar publicado lo que crea pertinente. También suele ser habitual que los propios lectores participen activamente a través de los comentarios. Un blog puede servir para publicar ideas propias y opiniones de terceros sobre diversos temas.*

Los términos ingleses *blog* y *web blog* provienen de las palabras *web* y *log* ('log' en inglés es sinónimo de diario). En definitiva, un blog es un espacio de la web en el cual tú publicas contenido sobre un tema en particular, en este caso en concreto, sobre tu campo profesional, y ¿qué mejor car-

ta de presentación para que cualquier nethunter vea lo que controlas de tu profesión? Hay plataformas gratuitas como Wordpress o Blogger que tienen un montón de plantillas y no hace falta tener conocimientos de programación para poder hacer un blog de lo más atractivo. Lo importante: hacerlo con ganas, transmitir pasión y positividad, conocimiento del tema que hablas, no copiar, ser constante y no abandonarlo... pero lo más importante es querer hacerlo. Un blog nunca se puede convertir en un deber, y eso requiere constante motivación y gusto por lo que se hace.

Un tutorial interesante para crear un blog paso a paso: <http://miposicionamientoweb.es/como-crear-un-blog/>

¡Networking!

¿Qué es **networking**? Es, simplemente, estar en contacto con las personas. Hay personas que lo asocian al mundo de las redes sociales, pero es fundamental también trabajarlo en tu entorno más directo, en tu mundo real. ¿Cuántas personas de tu entorno saben que buscas trabajo? Aparte de tu familia, los antiguos compañeros con los que mantengas contacto, conocidos de cursos, vecinos, jefes... hay muchas personas en nuestro entorno que pueden enterarse de ofertas de empleo en las empresas que trabajan o conocen, la clave de la red de contactos es simple: que cuando se enteren de una oferta de trabajo puedan pensar en ti para avisarte. ¿Cuánta gente de tu entorno puede



hacer eso? A medida que aumentes tu red, aumentarás tus posibilidades.

La red de contactos no es lo mismo que el enchufe: podemos decir que la red de contactos es la escalera y el enchufe es el dedo. Es decir, la red de contactos conlleva que tengas que hacer un esfuerzo, que te la "tengas que trabajar", que no sólo sea llegar y besar el santo si no que haya un proceso de selección como tal. El enchufe es que, independientemente de tu capacidad y valía como profesional, obtengas el puesto. El enchufe te ayuda a alcanzar puestos de trabajo "a dedo", sin tener en cuenta tu valía profesional ni tu capacidad para poder desempeñar este puesto de trabajo. No requiere más esfuerzo que el hecho tener un contacto fuerte (en empresa privada o pública) que fuerce tu contratación. Hay muchas personas que confunden en concepto con otro, en función también de su experiencia vital y real, pero son diferentes y no deben llevarnos a confusión.

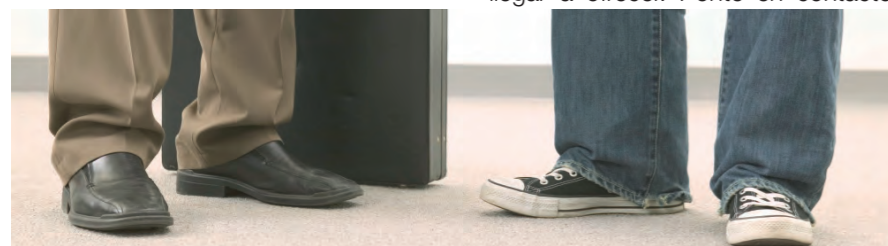
El networking tan de moda estos días no es la idea de crear relaciones exclusivamente online, muchas, cuantas más mejor, sin un fin más allá de tener muchos seguidores en Twitter, Facebook, LinkedIn... **¿Qué objetivo tiene acumular contactos si luego no haces nada con ellos?** Con la llegada de las redes sociales estamos cayendo en una idea errónea, en el simplismo de tener mucho. La esencia de todo es ser capaz de asumir aquello que logro. Es decir, debo partir de la base de que crear relaciones no implica tener un contacto en LinkedIn y que cuando yo quiera o me venga bien o me interese, me pondré en contacto con él. Asumir mis contactos implica algo tan sencillo como ser cercano. Significa ser capaz de gestionar esas relaciones de manera online y offline. Porque no debemos olvidar que el objetivo de llevar a cabo un networking activo es el crear relaciones profesionales de confianza, y eso sólo se consigue cuidando a los contactos, creando y haciendo crecer la relación en la medida de lo posible sin forzar, sin avasallar pero sin dejar



de estar ahí. Y sin duda la base de todo está también en **ser capaces de crear relaciones de colaboración, yo hago-tú haces**. El *networking* activo no es seguir y que te sigan, es hablar, interactuar, conocer y conectar.

En definitiva, en estos momentos generar contactos de calidad no sólo es importante, es imprescindible. Dada la facilidad existente hoy en día de conocer personas muy interesantes, debemos ser capaces de gestionar de la mejor manera posible ese recurso tan tremendamente importante que son las personas. **Revisa las redes, contacta, conecta, participa y acude a eventos**, al final, no sólo tendrás una red de profesionales de confianza, sino personas que valen la pena de verdad a tu alrededor, y eso sí que es importante.

No sólo es importante tener clara y saber gestionar nuestra **red de contactos**, ni la idea tan clave y básica de que *para poder recoger tengo que sembrar*. El usar el **networking** con un toque de egoísmo solo nos lleva a crear relaciones de mentira, sin base, que no nos van a resultar nunca útiles pues la validez que les damos es totalmente unilateral. Para crear una buena red de contactos hay que tener clara la estrategia que queremos seguir, los objetivos que queremos conseguir, qué podemos ofrecer, cómo vamos a interactuar con nuestros posibles contactos, demostrar y mostrar qué hacemos generando valor y, sobre todo, invertir tiempo. Todavía encuentro personas que consideran que las relaciones, los trabajos y las cosas buenas que ocurren en la vida suceden por un alto porcentaje de suerte, y nada más lejos de la realidad. No digo que la suerte no influya, pero **la clave para que algo funcione es invertir tiempo, preocuparnos y esforzarnos**. Eso sí, sin dejar de lado el resto de nuestra vida, que a veces parece que sólo debamos esforzarnos y exprimirlas... Aprender a **gestionar nuestro tiempo** es clave, pero bueno, ese no es el tema. La clave de tu punto de partida tiene que ser **saber qué quieres y qué no, ser capaz**



de transmitirlo, ser coherente y no tener miedo a evolucionar.

"No importa el tiempo que estamos con las personas sino el recuerdo que tienen de nosotros" Y para dejar una impronta adecuada debemos ser capaces de conocernos, de transmitirlo y de diferenciarnos. Pero la pregunta para poder hacer todo esto, el caldo de cultivo para empezar a crearnos y a crearnos se centra en una simple cuestión: **¿cuánto tiempo dedicas a conocerte a ti mismo?** El ser capaces de dedicarnos tiempo a conocernos a nosotros mismos, a mirarnos y autocriticarnos, a no darnos miedo por lo que veamos en el espejo del autoconocimiento... El invertir tiempo en nosotros mismos es lo que nos va a servir para poder empezar a caminar. La única forma de crecer es siendo capaz de transmitir tu esencia, y para ello, debes conocerla. Invierte en ti. Escúchate, respétate y reflexiona, cuando sepas qué quieres escríbelo, léelo, analízalo y repásalo. Date tiempo, aunque sean minutos, pero párate antes de empezar a correr sin sentido.

La red de contactos te ayuda a tener información de ofertas que no salen a la luz, ya hemos señalado antes el estudio de **Lee Hecht Harrison, división del Grupo Adecco** especializada en procesos de Recolocación y Desarrollo del Talento, *el mercado de ofertas de empleo visible es de fácil acceso para los desempleados, el llamado mercado oculto, mucho más extenso, no lo es. Sólo el 20% de las ofertas de empleo que se generan en España es visible, ya que el 80% restante se ubica en lo que se denomina 'mercado oculto', formado por las vacantes que las empresas prefieren no hacer públicas y que cubren acudiendo a sus propias fuentes de reclutamiento, intermediarios, o referencias de personas de su confianza.*

Es interesante crear relaciones win-win, es decir, "aquí ganamos todos" No esperes que la gente cuente contigo si tú no cuentas con la gente. ¿Cómo crear relaciones sanas? Lo primero es que debes interesarte por la persona, no por lo que te puede llegar a ofrecer. Ponte en contacto

segundo lugar, a nivel más profesional, puedes ofrecer colaboración o información: "si tú te enteras de algo me avisas pero si yo me entero también te avisaré" No necesariamente tiene que ser trabajo, todos tenemos necesidades por cubrir y si está buscando una canguro, por ejemplo, yo le puedo hablar muy bien de la mía o de mi sobrina.... La cosa es que al final, todos salgamos ganando.

Vale, y ahora que le tengo delante, ¿cómo se lo digo? Claves para demostrar lo que vales en tu entrevista de trabajo y el elevator pitch



El hecho de que nos llamen para una entrevista de trabajo es muy positivo porque significa que nuestro currículum ha gustado, indica que somos un candidato apto para desarrollar el trabajo ofertado y entonces tenemos que partir con la idea clara de que lo que tenemos que hacer es demostrar que eso que les ha gustado de nuestro currículum se traduce en que la persona que hay detrás es el candidato perfecto para desarrollar ese puesto de trabajo.

Si partimos de esta base, tenemos que ir con la idea de que podemos desempeñar el trabajo y demostrárselo a la persona que nos va a hacer la entrevista. ¿Cómo? Siguiendo estos pasos.

► **Prepararme la entrevista.** Es algo básico y por ello, primordial e imprescindible. Esto implica dos cosas, saberme bien mi currículum y conocer la empresa a la que voy a ir a hacer la entrevista, y para conseguir esto último, tengo que informarme: internet será nuestro gran aliado.

► **Pensar las posibles preguntas y mis respuestas. Esto significa que puedo pensar** qué preguntas me pueden hacer y así yo prepararlas para así evitar quedarme en blanco. No es que te apren-



das respuestas, es que pienses posibles argumentos a la hora de responder.

► **Relajarme.** Generalmente una entrevista de trabajo es una situación que suele provocar cierto grado de nerviosismo. Aprender a controlarlo es muy importante, y para ello, el haber preparado la entrevista ayuda mucho.

► **Confiar en uno mismo.** Si me han llamado para la entrevista es que creen que puedo desempeñar el trabajo, así que ¿quién soy yo para llevarles la contraria? Si la empresa confía en que tú puedes, tú debes confiar en que puedes.

► **Transmitir motivación y ganas.** Ir a una entrevista y dar a entender que te da igual conseguir o no el trabajo provocará que seas automáticamente descartado. Tienes que dar a entender que estás interesado en el trabajo y que quieres conseguirlo.

► **Ser educado y respetuoso.** Ante todo debemos ser conscientes de que una entrevista de trabajo es un espacio formal, donde no podemos comportarnos de cualquier manera, y debemos ser educados con la persona que tenemos delante.

► **Vestir de forma correcta.** Esto no significa necesariamente ir con traje, si no vestir de forma adecuada, ni muy estridente ni muy desaliñado, normal pero con un estilo propio.

► **Utilizar un lenguaje adecuado.** Si el puesto de trabajo al que optas conlleva conocer tecnicismos, es importante dejar claro que los dominas. Y si no, es fundamental emplear un lenguaje correcto, sin muletillas ni expresiones fuera de lugar.

► **Utilizar la comunicación no verbal.** Mirar a los ojos, sonreír de vez en cuando, sentarme correctamente, asentir con la cabeza... estos aspectos que muchas veces no controlamos nos ayudarán a crear un clima de confianza e interés en la entrevista.

► **En definitiva, saber venderme.** Esto significa simplemente que debemos transmitir que tenemos la competencia profesional necesaria para poder desarrollar el trabajo, que tenemos ganas y que estamos preparados para ese puesto de trabajo, siendo la persona idónea para desempeñarlo.

Cuando vamos a una entrevista es bueno que previamente nos hayamos preparado las preguntas que son susceptibles de que nos hagan, que pensemos y tengamos respuestas argumentadas, no de forma concretísima pero sí de manera general. También hay una parte muy importante, que es prepararnos las posibles preguntas que nosotros podemos realizar al finalizar la entrevista o cuando el entrevistador nos lo indique para solventar cualquier duda que nos haya podido quedar durante la charla mantenida. Debemos tener claras no sólo qué preguntas podemos hacer sino también aquellas que en la primera entrevista no son recomendables realizar. Y en este sentido, **las preguntas prohibidas en una entrevista de trabajo son:**

► **¿Cuáles son los beneficios que ofrece la empresa y cuántos son los días de vacaciones?** Con esta pregunta transmites que el puesto te importa poco y sí tu propio beneficio. Una empresa busca compromiso.

► **¿Podría contarme más sobre la compañía?** Realmente, esta pregunta es probable que te la haya

hecho tu entrevistador antes. Cuando vas a una entrevista de trabajo es obligatorio conocer la empresa a la que vas, y demostrarlo.

► **¿Tendré que trabajar horas extra?** Pregunta totalmente fuera de lugar. Repetimos, la empresa busca compromiso. Si tú fueras entrevistador y alguien durante la primera entrevista te hiciera esa pregunta, ¿qué pensarías?

► **¿Por qué se fue la persona que estaba antes en el puesto?** No es un tema que te concierna, el fin de la entrevista es demostrar que eres la persona que buscan.

► **¿Cree que soy una buena opción para el cargo?** De nuevo, esta pregunta debería hacértela el entrevistador pero adaptada: ¿por qué debemos contratarle a usted antes que a otro candidato? Si tú planteas dudas sobre tu capacidad para el cargo, es muy difícil que el entrevistador te considere idóneo para el mismo.

► **¿Cuál es el sueldo?** Este tema peliagudo, es mejor no preguntarlo directamente así. Generalmente suelen ofrecer ellos mismos una horquilla de salario aproximado, y si no lo hacen, según cómo sea el proceso de selección se puede plantear la sugerencia.

► **¿Cuál es la política de la empresa sobre el teletrabajo y la flexibilidad de horario?** Plantear de primeras la flexibilidad horaria suele hacerlo la empresa, no tú. Deja que el tema lo saque el entrevistador.

► **¿Cuánto tiempo toma, generalmente, tener un ascenso?** Tener ambiciones profesionales no es malo, lo malo es plantearlo antes

siquiera de tener el puesto asegurado.

► **Decir "no, no tengo dudas" al final de la entrevista.** De manera habitual, siempre se tienen dudas al finalizar la entrevista. Y si no las tenemos, es bueno hacer un pequeño resumen de lo hablado: "entonces el puesto conlleva realizar ... y en horario" y ahí plantear todas las dudas.

Aparte de las preguntas prohibidas, vamos a ver qué son las **preguntas difíciles en las entrevistas de trabajo**. Son aquellas que no tienen una respuesta tipo y que inciden en el área más personal del candidato, creando a veces situaciones incómodas ante las que nos resulta difícil mantener la compostura en un ámbito tan formal como es el de la entrevista de trabajo. Es decir, son preguntas para las cuales no existe una respuesta única y debemos pensar cuidadosamente qué responder de una manera coherente, concisa y positiva.

El motivo del porqué se plantean es, principalmente, el ver cómo el candidato es capaz de reaccionar ante

situaciones de estrés, ver cómo respondemos ante situaciones inesperadas o incluso ver nuestra capacidad de aguante. Si nos presentamos a una entrevista para un puesto en una cadena de montaje debemos ser capaces de reaccionar con rapidez ante según qué situaciones inesperadas, o más claramente, para puestos de atención al público es primordial tener un óptimo nivel de resistencia al estrés. Plantear preguntas difíciles y que el candidato reaccione mal, con malas palabras e incluso viviéndolo como si fuera un ataque personal hace que el entrevistador vea claramente características nuestras que de otra manera sería imposible: nivel de impulsividad, capacidad de autocontrol y resistencia al estrés y la frustración, capacidad de comunicación (verbal y no verbal), empatía, asertividad y otras muchas cualidades que preguntadas directamente en la entrevista serán respondidas de una manera y planteadas como una pregunta difícil, de otra.

Ejemplos de preguntas difíciles hay muchos y variados: preguntas sobre nuestra vida personal, nuestras relaciones, opiniones sobre temas

delicados (el aborto, la religión, política...), o preguntas relacionadas con el ámbito laboral pero que nos atañen de forma directa: "porqué deberíamos contratarle", "qué espera de este puesto de trabajo y qué puede aportar", la temida "hábleme de usted", o la archiconocida "qué expectativas económicas tiene", o "dónde se ve dentro de 10 años" (aunque esta últimamente no se suele hacer debido a la propia fluctuabilidad del mercado laboral).

Seguro que en alguna entrevista de trabajo nos hemos encontrado con preguntas que nos ha realizado el entrevistador antes de las cuales no encontrábamos una respuesta acorde, y que aunque nos hubiéramos preparado a conciencia la entrevista, no supiéramos que responder. O ante preguntas que por la propia connotación de la misma nos hayamos sentido atacados u ofendidos. Incluso, es más que probable que alguna vez se nos haya presentado una situación extraña y fuera de lugar ante la que no hayamos sabido reaccionar. Pues desde esa experiencia propia, vamos a empezar a trabajar y dar pautas para responder de manera exitosa a



las preguntas difíciles en las entrevistas de trabajo.

Primero, ante una pregunta difícil, hay que pensar. Y pensar no es quedarse callado durante dos minutos pensando la mejor respuesta. Tampoco es pensar sobre las respuestas que me he preparado tan bien y hacer una mezcla o algo así de todas, sin una coherencia. Pensar es ser consciente del objetivo de la pregunta y responder de una manera organizada, tranquila y sobre todo coherente y concreta. Por ejemplo, si al comienzo de la entrevista, me dice "hábleme de usted" es evidente que le voy a hablar sobre todo de mi formación y de mi experiencia profesional, y de cómo soy en el ámbito laboral. Para responder óptimamente a esta cuestión, tengo que saberme muy bien mi currículum y ser capaz de dar un orden adecuado al mismo. Es decir, no me voy a limitar a hacer un simple resumen, sino que voy a resaltar lo más importante del currículum y de mí mismo para ese puesto de trabajo en concreto, repasando mi trayectoria formativa y laboral incidiendo en aquello que está más relacionado con el puesto para el que me estoy presentado. Porque lo que quiere el entrevistador es eso, saber exactamente qué eres capaz de hacer con lo que ya tienes en el puesto de trabajo para el que estás siendo entrevistado. Además, también se valora la capacidad de síntesis, el autoconocimiento, la capacidad de comunicación, el tipo de vocabulario empleado y cómo se hilvanan las ideas, etc.... Tenemos que ser conscientes de que esta pregunta es en realidad todo un regalo, porque es respondiendo a esta pregunta cuando realmente nosotros controlamos la entrevista, y esa es una gran oportunidad para vendernos muy bien.

Lo segundo es ser capaz de ser realista. Ante preguntas del tipo "¿Cuáles son sus expectativas económicas?", es decir, qué esperas cobrar, tenemos que ser conscientes de que ellos ya saben más o menos cuánto vamos a cobrar, lo que quieren saber es cuánto te haces valer y realmente cuáles son tus expectativas económicas. Respuestas del tipo "según convenio" o "acorde al puesto" no dan ningún tipo de información. Lo ideal es responder de una manera realista y dando un margen o una horquilla salarial adecuada, que marque un mínimo y un máximo, ambos negociables. Transmite cierto grado de



flexibilidad y, sobre todo, que estás ilusionado con el proyecto (si esto es cierto, si no lo es, no lo transmitas) Aunque todos sepamos que trabajamos para ganar dinero, es bueno dejar caer al hilo de esta pregunta las ganas y la enorme motivación que tienes para ese puesto de trabajo. Porque a todos nos gusta tener a gente motivada a nuestro alrededor, ¿cierto? Esta cualidad es muy importante, y nombrarla en este punto de la conversación logrará dos cosas: quitarle hierro a la difícil pregunta de cuánto esperas cobrar y desviar la atención hacia tus capacidades profesionales, que al fin y al cabo, es lo importante. Y por supuesto, esta pregunta NUNCA la haremos nosotros al inicio de la entrevista, en todo caso, en el espacio de "¿Tiene alguna pregunta?" se puede hacer.

La última recomendación para responder a las preguntas difíciles es ser honesto y transmitir calma y capacidad profesional. Si nos preguntan "¿Por qué deberíamos contratarle a usted y no a otro?" hablaremos sobre nuestros logros, sobre lo que nos hace diferentes (pero diferentes de verdad) y argumentaremos las razones por las cuales somos un buen profesional. Una respuesta tipo o simplista no da una imagen real de cómo somos ni mucho menos de nuestra capacidad profesional. Para ello, deberemos hacer un ejercicio previo de autoconocimiento que nos sirva para encontrar lo mejor de nosotros en el ámbito laboral, conocer qué nos hace diferentes y saber qué valor podemos aportar a la empresa.

Si las preguntas difíciles van enfocadas hacia el ámbito más personal, no perderemos la calma, no nos lo tomaremos como un ataque hacia nosotros y responderemos tranquilamente, sin entrar en detalles personales y siendo ante todo educados. Realmente no quieren conocer nuestra vida privada, quieren saber cómo reaccionamos ante situaciones difíciles.

Ahora toca pensar, preparar argumentos y sobre todo, sentirnos preparados para todo, pero sobre todo debemos sentirnos preparados para transmitir que somos buenos profesionales.

Recomendaciones para trabajar los nervios en la entrevista de trabajo

Los nervios en las entrevistas de trabajo son siempre uno de los factores que más cuestan, a la hora de bajarlos y a la hora de eliminarlos. Y es que a veces los nervios son muy puñeteros... y nos juegan malas pasadas. Para tratar de eliminar los nervios en las entrevistas de trabajo tenemos dos alternativas: hacerlo de dentro hacia fuera o bien hacerlo de fuera hacia dentro. ¿No te queda claro? Nada, es muy fácil...

CÓMO TRABAJAR LOS NERVIOS DE DENTRO HACIA FUERA

¿Te has parado a pensar qué te dices antes de una entrevista de tra-

bajo? ¿Cuál es tu comunicación interna? ¿Te apoyas o, por contra, te castigas? Lo que nos decimos a nosotros/as mismos es clave en la actitud que demostramos hacia los demás. Si nos queremos, nos tenemos por personas seguras de nosotras mismas... todo eso se traduce en nuestra comunicación externa. Al igual que si somos más inseguros/as también se nota en cómo nos comportamos. Por eso uno de los puntos claves es el de la comunicación interna: ¿te refuerzas a ti mismo/a o por contra te pones más trabas?

Ante una entrevista a veces nos traiciona el subconsciente. Nos ponemos dificultades a nosotros/as mismos/as. ¿De qué manera? Haciéndonos de menos, por lo general. *"No tienes los conocimientos necesarios", "seguro que hay mucha más gente preparada que tú", "no eres adecuado/a para este puesto", "mira las personas que hay esperando, no tienes ninguna oportunidad"...* y podría seguir así con cientos, miles, de pensamientos negativos. Ante los nervios de una entrevista de trabajo no hay trucos, sólo hay que hacer una cosa bien: sentirte seguro/a y transmitirlo.

Cambia tus pensamientos y cambiarás la manera de verte. No te digas "no valgo", di "soy capaz!" No te pongas trabas, refuézate, date ánimos, sé tu mejor compañero/a, no te hagas de menos y hazte valer. Si controlas lo que te dices en tu diálogo interno, controlarás la percepción de ti mismo/a y, en consecuencia, la imagen de ti mismo. Ten por seguro que si te han llamado a la entrevista de trabajo es porque ven que eres capaz, tienes potencial, ¿por qué no les demuestras que ese potencial que han intuido lo tienes de verdad? Demuestra que eres la persona adecuada para el puesto, transmite:

- **Seguridad**, en tí mismo/a y en tu capacidad para desempeñar el puesto de trabajo.
- **Tranquilidad**, no te dejes llevar por la presión de la entrevista, ten en cuenta que es tu momento de oro. Transmite esa tranquilidad de las personas que se creen capaces, hazte valer desde la tranquilidad del que sabe desempeñar su puesto de trabajo.
- **Capacidad**, pues eres capaz de llevar a cabo el puesto, ¡demuéstralo! Rememora logros, momentos donde hayas demostrado lo

mejor de ti, y transmite que eres plenamente capaz, tanto a nivel profesional como personal, de desarrollar ese trabajo.

Si no te lo crees, nadie te creará. Confía en ti, en tus capacidades, y demuéstrate que puedes hacerlo, que tus nervios no te limiten. Refuerza tus pensamientos y cree en ti, si tú no lo haces, nadie lo hará.

ELIMINAR LOS NERVIOS DE FUERA HACIA ADENTRO

¿No has visto a veces a personas que transmiten muchísima seguridad con sólo su presencia, que no hace falta que hablen para demostrar ese "poderío"? Esa es un poco la idea, trabajar la idea de seguridad externa pero entrenándonos a nivel interno. Si tú das una imagen... al final acabarás siendo esa imagen. Bien, esa es la idea de trabajar de "fuera hacia adentro".

Si andas con seguridad, miras con seguridad, hablas con seguridad... al final acabarás convirtiéndote en una persona segura, será un proceso a la inversa, y antes de que te des cuenta, habrás conseguido avanzar. El hecho de que tu comportamiento sea de lo más seguro, de lo más profesional, redundará en que tu percepción personal sea igual de profesional. Teresa Baró es una profesional de la comunicación no verbal, y es que éste es uno de los factores clave: conocer a la persona y ver cómo se comunica con su cuerpo, con sus gestos, con su mirada... por eso es importante ese lenguaje corporal. Un vídeo a modo de ejemplo de Para todos la 2.



Lo importante es:

- Independientemente de quien tengamos delante, **transmitiremos seguridad, capacidad y conocimiento**. ¿Cómo lo logremos a nivel de comunicación no verbal? Ese apretón de manos inicial, nuestros gestos, nuestra postura, nuestra expresión, nuestro tono de voz... es decir, nos vemos y controlamos nuestro cuerpo para reforzar todo lo que decimos, intentado evitar esos "gestos" negativos. ¿Somos tímidos? Es importante aprender a abrirnos a los demás, a sonreír... pues al final es fácil el ser así, vamos trabajando poco a poco esa comunicación no verbal.
- Si nos ponemos muy nerviosos, trabajaremos el **anclaje**. Como define la web programacionneurolinguisticaahoy.com los anclajes PNL son los elementos externos que nos permiten sentirnos de una manera particular, simplemente con escucharlos, olerlos, sentirlos, verlos o saborearlos. Si somos capaces de evocar una sensación de seguridad en un momento de nerviosismo como puede ser los momentos previos a una entrevista de trabajo, tendremos mucho ganado, y para eso son los anclajes. **Teresa Baró** nos recomienda cómo crear un anclaje con una canción más que adecuada, [Simplythebest](http://Simplythebest.com) de **Tina Turner**.
- ¿Eres capaz de transmitir carisma, de demostrar que eres diferente a los demás? Debes afianzar tu carisma, marcar esa diferencia, **ser influyente en esa entrevista**, demostrar que eres



capaz, transmitir esas actitudes. Gánate a ese entrevistador/a dando a conocer esos puntos fuertes, desarrolla tus habilidades comunicativas, sonríe y cuida tu imagen.

Cuando trabajas la seguridad de afuera hacia adentro eres capaz de comenzar a controlar no sólo tu cuerpo, tu expresión, si no tus pensamientos. Va en consonancia, y además a veces es más sencillo, pues el esfuerzo de modificar esa actitud es a veces más "físico" que "psíquico", cuesta menos de alguna manera, una menor implicación personal, pero con un gran resultado. Trabajando tanto nuestra comunicación interna como nuestra comunicación no verbal puedes ser capaz de modificar y mejorar tu mensaje, no te la juegues en una entrevista y demuestra tu capacidad a través de todos los canales posibles.

Hay muchos decálogos, muchas listas con cosas a tener en cuenta en una entrevista, muchas recomendaciones e ideas, todas ellas sin duda muy importantes. Pero sólo hay una clave para hacer una buena entrevista de trabajo, y es transmitir ganas. A veces nos empeñamos en centrarnos qué tenemos que decir y cómo tenemos que decirlo, y nos olvidamos de lo que tiene que recibir la persona que nos hace la entrevista: nos centramos tanto en lo que queremos decir que nos olvidamos

del efecto. Y ésa es la verdadera clave. Por que por mucho que sepas qué vas a decir, cómo tienes que mirar, qué postura poner o qué tres características personales tuyas te definen todo eso se queda en nada si no lo transmitimos con alma.

Ponerse en la piel del entrevistador, saber qué es lo que hace falta para desempeñar el trabajo, escoger las palabras adecuadas... todo eso es fundamental pero ¿cómo lo transmites? ¿qué recibe la otra persona? No digo emocionarse histriónicamente ni tampoco lanzar sonrisas y exclamaciones sin sentido. Es una cosa mucho más sencilla y por ello mismo extraordinariamente complicada. ¿Te has visto a ti alguna vez diciendo algo con ganas? ¿Te has visto a ti diciéndolo algo alguna vez? Por lo general los seres humanos no somos conscientes de cómo transmitimos las cosas, básicamente porque no nos vemos. Yo puedo pensar que estoy transmitiendo una enorme motivación y mi expresión facial o mis palabras resultar tan vacías (ambas) que toda la motivación se queda en nada. Ponte delante de un espejo y practica, habla de algo que te guste mucho, mírate cómo brillan tus ojos, como la sonrisa aflora, cómo transmites ganas al 100%. Ahora imagina que estás en una entrevista de trabajo (ojo, no para el trabajo de tu vida, si no para un trabajo, porque es lo que estás buscando, ¿no?) y ponte

en situación, prueba a ser capaz de transmitir lo mismo con tus palabras y tu expresión. La clave no es la comunicación verbal o la comunicación no verbal, la clave de todo es cómo transmites tus ganas de trabajar.

Llegar a una entrevista de trabajo es un éxito realmente, porque te quieren conocer, porque ya han visto por tu currículum que eres capaz de desempeñar el trabajo, demuestra que eres la persona que están buscando, porque ya saben que eres el profesional adecuado.

¿Alguna vez en alguna entrevista de trabajo la han iniciado diciéndote: "bueno, cuéntame" y te has quedado en blanco? ¿Cuántas veces te ha pasado que te han presentado a una persona y que al preguntarte sobre a qué te dedicas simplemente has podido responder con un seco "pues administrativo, pero ahora no trabajo, con lo mal que está todo..."? Y si alguna vez has acudido a un evento de networking, ¿has sido capaz de hablar de ti a nivel profesional transmitiendo todo lo que eres capaz de hacer?

El **ser capaz de presentarse en 60 segundos** (o menos, el tiempo es relativo y orientativo) es una idea que se extrae del últimamente muy famoso **elevator pitch**, que consiste en algo tan sencillo (modo irónico) como *transmitir la idea de nuestro proyecto en lo que dura un viaje de*



ascensor, en menos de 2 minutos. El elevator pitch se enfoca sobre todo a la capacidad de resumir al máximo tu proyecto pero sin perder nada de información. Se trabajaba fundamentalmente con autónomos y freelance, que para vender sus servicios y productos tienen que tener muy claro cómo transmitir todo lo que pueden ofrecer, la calidad de lo que hacen, etc, para conseguir clientes.

Este elevator pitch que se enfoca sobre todo a freelance se extrapolaba a cualquier persona, porque a la hora de optar a un puesto de trabajo, lo que hacemos es ofrecer nuestros servicios profesionales para que nos contraten. Por ello es muy importante tener preparado nuestro elevator pitch. ¿Y cómo lo hago, qué tengo que decir? Hay que tener tres puntos claros:

1. Define tu titular. Coge un papel y empieza a escribir las tareas y puestos de trabajo que has ido teniendo, o la formación que tienes y los conocimientos que puedes aportar. Con ese batiburrillo, elige aquellos que más te definen a nivel profesional y crea un titular. Por ejemplo, *periodista especializado en prensa digital y blogs, web content y posicionamiento. O conductor – repartidor con carnet b-c-d-cap y BTP y experiencia en transporte nacional e internacional. O profesional de los recursos hu-*

manos especializado en la gestión de planes de carrera y detección y potenciación del talento.

2. Añade lo que te diferencia. Con esta base, añade una coetilla que te defina, que te diferencie. **La idea es que en una frase crees tu titular profesional donde no sólo digas lo que has hecho sino que además transmitas lo que puedes llegar a hacer.** Añadiríamos esas **capacidades** del tipo *conocimientos en redacción y diseño web, linkbuilding y nivel B2 de inglés, por ejemplo. O transporte tanto de personas como mercancías, especializado en transportes de alimentación con camión frigorífico con experiencia de 5 años. O detección de potencialidades y capacidad de desarrollo del talento mediante creación de planes de formación adaptados a la persona y la organización.*

3. Transmite ganas: comunica. Ten en cuenta que la clave no sólo es lo que dices sino como lo dices. Puedes aportar mucha información, muchos conocimientos, muchas capacidades pero si tu comunicación no acompaña lo que dices no hacemos nada. Transmite ganas, pasión de alguna manera, demuestras que lo que estás diciendo sobre ti es cierto, que te gusta y que eres capaz.

Escribe lo que sería tu borrador de elevator pitch, léelo internamente y luego en voz alta. Luego léelo mirándote en un espejo. ¿Te gusta lo que transmites? ¿Te ves realmente reflejado/a en ello? ¿Resume lo que has hecho y demuestra tus potencialidades? Si es así, si te sientes a gusto, ya tienes tu elevator pitch. Si no, vuelve a ello. No tienes que memorizarlo y decirlo mecánicamente, tienes que integrarlo y hacerlo natural. Al fin y al cabo, quién mejor sabe de ti que tú mismo/a...

Todo esto son herramientas de las que puedes echar mano durante tu proceso de búsqueda de empleo, pero como siempre te decimos, elige las que vayas a utilizar pensando el fin que quieres conseguir. No todas te van a ser igual de útiles, ni por supuesto tienes que hacer uso de todas, ten claro el para qué, el para quién y el cómo, y con eso comienza a trazar tu camino. Siempre vamos con el paso más seguro y más directo cuando sabemos nuestro destino, ¿cierto? Pues esto es lo mismo, ten claro dónde quieres llegar y con eso en mente, escoge las herramientas que te van a acercar a tu objetivo. Tampoco te agobies si ves que algo no sale como esperabas, de todo se aprende, así que transforma tus errores en aprendizaje y tus fracasos en tu motor para seguir adelante, para investigar y encontrar nuevos medios que te lleven cada vez más cerca de tu meta.



Dónde voy a buscar apoyo

Instituto Aragonés de la Juventud



El Instituto Aragonés de la Juventud <http://www.aragon.es/iaj> somos un organismo que promovemos para los jóvenes iniciativas, programas, servicios y ayudas.

Nuestros fines son la promoción de la participación libre y eficaz de los jóvenes en el desarrollo político, social, económico y cultural favoreciendo así su autonomía e inserción social. De manera concreta lo que buscamos es:

- El favorecimiento de la autonomía personal y de la inserción social de la juventud.
- La superación de las desigualdades sociales, desarrollando valores basados en el respeto a la diferencia y en la lucha contra posturas racistas y sexistas, e integrando a los jóvenes inmigrantes.

- La mejora de la calidad de vida a través de políticas activas de fomento del empleo y de acceso a una vivienda digna.
- El aprovechamiento óptimo de los recursos públicos destinados a la juventud.
- La coordinación de las actividades de las instituciones públicas y privadas en materia de juventud.

En las sedes del Instituto de las tres provincias existe un espacio pensado para que los jóvenes entre 16 y 35 años puedan mejorar su empleabilidad y puedan orientarse en la búsqueda de empleo por cuenta propia o ajena.

TODOS LOS JÓVENES TIENEN UN TALENTO, y ésta es la idea central sobre la que pivotan todas las acciones del Instituto Aragonés de la Juventud habida cuenta de la importancia de **mejorar las competencias de los jóvenes para desarrollar el talento, la creatividad, y la mentalidad empresarial** para que éstos encuentren su

misión personal y vivan de acuerdo a ella.

El SERVICIO contempla TRES líneas de acción fundamentales: asesoría de empleo, asesoría para el autoempleo y formación a través de las oficinas municipales y comarcales de juventud.

ASESORÍA DE EMPLEO

Cursos dirigidos a mejorar la empleabilidad de los jóvenes con especial atención a los jóvenes participantes en el Programa de Garantía Juvenil Cursos de 20h destinados a jóvenes entre 16 y 30 años desempleados inscritos en el INAEM. El objetivo es favorecer la inserción laboral de los jóvenes promoviendo el desarrollo de sus competencias personales, sociales y profesionales al mismo tiempo que dotándoles de las herramientas 2.0 más idóneas para conseguir que su búsqueda sea lo más eficaz.

Sesiones de life-coaching para jóvenes: Psicólogos especializados



en orientación laboral y selección de personal ayudan a los jóvenes.

- En el desarrollo de competencias personales.
- A buscar trabajo en función de objetivos y competencias.
- En la preparación de la entrevista de trabajo y revisión del Currículo.
- A acceder a los recursos más interesantes para encontrar empleo en España y en el extranjero.
- A inscribirse en el Sistema Nacional de Garantía Juvenil a los desempleados menores de 25 años.

ASESORÍA DE AUTOEMPLEO

Asesoramiento y Coaching en creación de empresas. Expertos en gestión y asesoría de empresas te atenderán personalmente y te ayudarán a:

- Preparar Estudios de viabilidad y planes de viabilidad a 3 años.
- Acceder Microcréditos sin aval, y búsqueda de financiación.
- Presentar documentación para la capitalización del paro.
- Encontrar premios y concursos interesantes para ti.
- Descubrir tus puntos fuertes a través del Coaching Ejecutivo.

FORMACIÓN

Desde las oficinas municipales y comarcales de información juvenil se desarrollan cursos y talleres en todo el territorio aragonés a través de la red SAIJ (Servicio Aragonés de Información Juvenil) en aras de favorecer la inserción laboral de los jóvenes en el medio rural (tanto en el ámbito de la búsqueda de empleo como del emprendimiento). Puedes consultar la relación de cursos y localidades de impartición a través de la Web <http://www.emancipacioniaj.es/> o en el teléfono 976 713 766.

Tu marca personal: Un arma de comunicación profesional

Como rentabilizar las Redes sociales

Curso práctico de Cómo hablar en Público

Curso práctico para crear tu propio Blog

Laboratorio de Ideas Emprendedoras

Cómo Generar Contenido en Internet

Gestión del tiempo: Herramientas y Aplicaciones para ser más eficiente

Estrategia de Comunicación y Herramientas 2.0 para la búsqueda de empleo

Hay muchos recursos y a veces dan lugar a confusión, por eso antes de dejar una simple lista vamos a ver lo que son, para qué sirven y dónde buscarlos.



INAEM

El **INAEM** es el recurso por excelencia para cualquier persona que se encuentre en búsqueda de empleo. Por la Ley 9/1999, de 9 de abril, se procedió a la creación del Instituto Aragonés de Empleo, organismo autónomo adscrito al Departamento de Economía y Empleo de la Administración Pública de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Su fin es favorecer la inserción laboral y el desarrollo profesional de los trabajadores, ofreciendo servicios para incrementar sus posibilidades de incorporación al mercado laboral y mejorar el nivel de empleabilidad a lo largo de su vida profesional. En él podrás encontrar asesoramiento, orientación y formación, además de ofertas de empleo. Para conocer la oficina que te corresponde deberás hacerlo a través de su buscador introduciendo tu código postal <http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/OOAA/InstitutoAragonesEmpleo/AreasTematicas/InaemOficinas/DirectorioINAEM/ci.Busqueda-de-oficina-por-distrito-postal.detalleInaem>. Para apuntarte como demandante de empleo deberás acudir con tu DNI, tus títulos y allí ellos te orientarán de cara a las ocupaciones que más te pueden interesar y cómo iniciar tu búsqueda de empleo. Deberás llevar a cabo una serie de acciones y en el momento que empieces a trabajar se te dará de baja de manera automática. Importante, si trabajas más de un año tienes derecho a cobrar una prestación por desempleo, para ello deberás dirigirte a tu oficina, inscribirte y solicitar cita para prestaciones, y cumplir a rajatabla las fechas de sellado (puedes hacer-



lo a través de la Oficina Electrónica <http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/OOAA/InstitutoAragonesEmpleo/AreasTematicas/InaemOficinas/DirectorioINAEM/ci.OficinaElectronica.detalleInaem>) Para cualquier duda puedes llamar por teléfono al 901 501 000.

En Aragón puedes acudir a tu oficina de empleo del INAEM y solicitar un tutor que te ayude en tu búsqueda de empleo, también acudir a diversos agentes sociales y asociaciones y fundaciones que te puedan facilitar apoyo en ese proceso de búsqueda de empleo. Como enlace más interesante te recomendamos <http://www.inaemorienta.es/> donde además puedes tener un tutor online para hacerle todo tipo de consultas.



Agencias de colocación

Las **Agencias de Colocación** son entidades que tienen como fin la intermediación, es decir, ponen en contacto a empresas que buscan trabajadores con personas que están en búsqueda de empleo. Las **empresas de trabajo temporal o ETT** también tienen ese fin, aunque hay varias diferencias entre ambas:

- La contratación: en el caso de las agencias de colocación te contrata la propia empresa, en las empresas de trabajo temporal lo hace la ETT y prestas tus servicios a la empresa que te indiquen
- Ambas entidades ofrecen los servicios de forma gratuita para la persona en búsqueda de empleo pero las ETT sí que tienen un coste por sus servicios para la empresa que contrata.
- Las agencias de colocación las autoriza el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) y pueden trabajar en colaboración el él, se regulan por Real Decreto 1796/2010, de 30 de diciembre, por el que se regulan las agencias de colocación, las ETT son empresas privadas que se regulan

por la Ley 14/1994 de 1 de junio por la que se regulan las empresas de trabajo temporal.

A grandes rasgos esas son las diferencias entre unas y otras, el elegir apuntarte a una agencia de colocación determinada o a una ETT lo deberá marcar no tanto el hecho de que sea una u otra sino lo que esa organización te puede ofrecer. Antes de apuntarte en cualquier sitio deberás hacer una labor de análisis y de valoración: revisa qué tipo de ofertas gestiona, si son de tu perfil o no, la frecuencia de aparición de ofertas, en fin, valora si lo que esa organización te puede ofrecer es lo que te interesa, y actúa en consecuencia. Merece la pena más inscribirse en 5 organizaciones que conoces que te pueden ofrecer ofertas de tu interés que en 20 que no conoces de nada. Como llevamos comentando, antes de actuar, piensa para qué lo vas a hacer.

Para conocer las **agencias de colocación** que funcionan a nivel nacional deberás consultar la web del Servicio Público de empleo Estatal http://www.sistemanacionalempleo.es/AgenciasColocacion_WEB/listadoAgencias.do?modo=inicio, puedes buscarlas por comunidades autónomas http://www.sistemanacionalempleo.es/AgenciasColocacion_WEB/

consultar AgenciasColocacion.do?id=ComunidadAmbito=02&modo=mos-trarAgencias&origen=listado Es recomendable que revises estas webs de manera periódica pues las agencias de colocación van surgiendo de manera constante y las autorizaciones son constantes.

Para conocer las ETT que existen en España la mejor recomendación es que revises la web del Ministerio de Empleo y Seguridad Social http://www.empleo.gob.es/es/sec_trabajo/debes_saber/ett-OIA/ y que luego vayas revisando las que tengan delegación en tu ciudad o localidad. Ten en cuenta que cada vez más la tendencia es que la inscripción sea toda online y no haga falta que acudas al propio centro, esto te ahorrará muchos paseos.

Autocandidaturas

Si optas por **hacer autocandidatura a empresas** lo primero que deberás hacer es buscar entre el sector de tu interés aquellas empresas que más te puedan interesar. A veces lo difícil es localizar los datos de las empresas, pero cada vez más con internet esto es más fácil. Antes de ponerte a comprar bases de datos con las empresas de un sector te recomendamos tres recursos gratuitos y que es más que seguro que te darán el mismo resultado:

► **Buscadores de empresas online**, pero no cualquiera, sino aquellos que estén actualizados y te puedan ofrecer información

realmente útil. Por ejemplo, webs como <http://www.centralfax.net/> o <http://www.vulka.es/home.php> ofrecen información amplia con datos de empresas de diferentes sectores.

► **Cámaras de Comercio.** Ahí podrás acceder a información de empresas de la comunidad autónoma, y también podrás consultar mapas de polígonos para ver todas las empresas que hay en cada uno.

► **Asociaciones y colegios profesionales.** Cada empresa pertenece a un sector y por lo general suelen estar asociadas a organizaciones de ese sector. Busca las asociaciones profesionales y seguro que en su web encuentras un listado de las empresas que las componen, e incluso algunas tienen bolsa de trabajo, como por ejemplo la bolsa de la Asociación de Industriales de Cuarte (<http://web.aic.es/bolsa-de-empleo/>)

Es importante que hagas este trabajo de criba previo, no mandes curriculum alegremente sin focalizar tu interés y valorando aquello que realmente puedes aportar. Como bien dice Isabel Iglesias en su blog Descubriendo Talento <http://isabeliglesiasalvarez.com/2015/04/06/mandar-un-curriculum-no-es-buscar-empleo/>, *mandar un curriculum no es buscar trabajo*. Piensa hacia dónde quieres ir, busca las empresas que más te pueden interesar y a las que más puedes interesarle y busca el mejor medio para ponerte en contacto con ellas.

Portales de empleo

Otro de los recursos estrella son los **portales de empleo**, en los cuales tú te registras volcando tus datos personales, formación, experiencia, expectativas profesionales, etc, y te ofrecen ofertas que cuadren con tu perfil, a las que tú deberás postular para poder optar al proceso de selección. Puedes indicar que te manden de manera periódica correos electrónicos a tu cuenta con las ofertas que surjan dentro del sector que has seleccionado, pero aunque lo hagas te recomendamos que de manera periódica (al menos dos veces por semana) revises tú los portales de empleo y busques tú mismo/a las ofertas, no dejes toda la responsabilidad de tu búsqueda de empleo a un robot...

A poco que te pongas a buscar, verás que existen infinidad de portales de empleo, y al igual que te hemos recomendado con las agencias de colocación y las ETT, lo que no debes hacer es inscribirte sin cabeza. Te vamos a dar las tres recomendaciones que deberás seguir antes de inscribirte alegremente en cualquier portal de empleo:

► **Revisa las ofertas.** Al igual que en el resto de recursos, deberás analizar qué tipo de ofertas cuelgan y los sectores a los que pertenecen, porque de esta manera podrás cribar aquellos recursos que te puedan llegar a ofrecer ofertas que realmente te interesen. Si buscas trabajo de médico no te inscribas en portales que publican ofertas mayoritariamente de industria, por ejemplo. Selecciona y haz criba.

► **Revisa la frecuencia de publicación.** Si un portal de empleo no publica ofertas con frecuencia, ¿de qué te sirve? Si no indican la fecha de publicación de las ofertas que cuelgan puede ocurrir que sean ofertas caducadas o viejas, y que te estés inscribiendo para optar a algo que no existe, creando así unas expectativas que se transformarán en frustración. Por eso revisa bien que aparezca la fecha y que haya una frecuencia real de actualizaciones en las publicaciones, si no es así... no te fíes.

► **Revisa el formato del portal.** Si tiene muchos anuncios (sobre todo anuncios que no vienen a cuento como dietas milagrosas, sexo, etc) y si el aspecto de la



Recursos de formación

En cuanto a **recursos de formación**, diferenciaremos entre formación reglada y no reglada. **La formación reglada** es aquella que se encuadra dentro del sistema educativo, es decir, primaria, ESO, Formación profesional, estudios universitarios, etc. **La formación no reglada** es todo lo que realizamos fuera de ese estándar educativo. Para consultar dónde puedo conocer toda la oferta **formativa reglada**, aparte de la publicación de La Carpeta, en internet puedo hacerlo a través de las siguientes páginas:

- **Formación profesional:** <http://www.todofp.es/>
- **Certificados de profesionalidad:** https://www.sepe.es/contenidos/personas/formacion/certificados_de_profesionalidad/certificados_profesionalidad.html
- **Universidad:** <https://www.educacion.gob.es/notasdecorte/compBdDo;jsessionid=33F574FFEB5519039C-62224BEA6B524C>

De cara a lo que es **formación no reglada** la oferta es muy extensa, nos vamos a centrar en el recurso que puede resultarte más útil, y éste es el **INAEM** <http://www.aragon.es/inaem>. A través de su web puedes acceder a la información de todos los cursos que ofrece de manera gratuita a través de él mismo como de los agentes sociales y otros centros de formación autorizados. Queremos hablarlos de los cursos **MOOC** (Massive Online

Open Course), son la alternativa a la formación tradicional y para poder acceder a ellos sólo necesitamos una cosa: una conexión a internet.

Massive Online Open Course son las palabras que configuran el acrónimo por el que se conocen, y se traduce como "curso en línea masivo y abierto" Esta formación es una modalidad de educación abierta, la cual se observa en cursos de pregrado ofrecidos gratuitamente a través de plataformas educativas en Internet; cuya filosofía es la liberación del conocimiento para que este llegue a un público más amplio tal y como recoge en su definición Wikipedia.org. De esta manera cualquier persona puede aprender de cualquier cosa en casi cualquier parte del mundo. Todo un avance y, tal y como algunos lo denominan, una completa democratización del conocimiento.

Este tipo de formación es gratuita, los materiales están colgados en la nube para poder acceder en cualquier momento, suele haber un tutor/a que acompaña en el proceso de aprendizaje y no suele haber limitaciones de cara a número de alumnos/as. El pero que muchas personas le encuentran a este tipo de cursos es que por lo general no te expiden un título, pero también hay que ver que al final lo importante es tener el conocimiento y saber demostrarlo en su aplicación práctica, no por tener un título lo vas a hacer mejor... Para conocer cuáles hay os recomendamos varias plataformas, como Miriada X, Mooc.es o Coursera.org, y para ver los cursos que van saliendo la web www.whatsnew.com suele publicar entradas mensuales con los MOOCs que van a iniciar en ese mes y de todo tipo de temática.

Programas de orientación y empleo: garantía juvenil y otros

Tal y como recoge la web del Ministerio de Empleo y Seguridad Social <http://www.empleo.gob.es/es/garantiajuvenil/queesGJ.html>, la **Garantía Juvenil** es una iniciativa europea que pretende facilitar el acceso de los jóvenes menores de 25 años al mercado de trabajo. En España se enmarca en la estrategia de Emprendimiento Joven aprobada en febrero de 2013 por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social. La Recomendación sobre la



UNEMPLOYED



Garantía Juvenil establece que los jóvenes menores de 25 años puedan recibir una oferta de empleo, de educación o formación tras haber finalizado sus estudios o quedar desempleados.

¿Quiénes pueden ser beneficiarios?

Los jóvenes que cumplan los siguientes requisitos:

- Tener nacionalidad española o ser ciudadanos de la Unión o de los Estados parte del Acuerdo Económico Europeo o Suiza que se encuentren en España en ejercicio de la libre circulación y residencia. También podrán inscribirse los extranjeros titulares de una autorización para residir en territorio español que habilite para trabajar.
- Estar empadronado en cualquier localidad del territorio nacional español.
- Tener más de 16 años y menos de 25, o menos de 30 años en el caso de personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33 por ciento, en el momento de solicitar la inscripción en el Fichero del Sistema Nacional de Garantía Juvenil.
- No haber trabajado en los 30 días naturales anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.

- No haber recibido acciones educativas que conlleven más de 40 horas mensuales en los 90 días naturales anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.
- No haber recibido acciones formativas que conlleven más de 40 horas mensuales en los 30 días naturales anteriores a la fecha de presentación de la solicitud.
- Presentar una declaración expresa de tener interés en participar en el Sistema Nacional de Garantía Juvenil, adquiriendo un compromiso de participación activa en las actuaciones que se desarrollen en el marco de la Garantía Juvenil.

En Aragón para acceder a la información puedes hacerlo a través de las entidades colaboradoras, como el propio Instituto Aragonés de la Juventud, el INAEM o la Cámara de Comercio.

Además de este programa de apoyo para jóvenes, también puedes, a través del INAEM, informarte sobre las Escuelas Taller. Las **Escuelas Taller** son una alternativa profesional para jóvenes mayores de 16 años y menores de 25, que han abandonado la educación reglada y necesitan seguir formándose para encontrar un oficio adecuado a sus características e intereses.

Las Escuelas Taller se crean por la colaboración de entidades públicas o privadas y el INAEM, a través de las que aprendes un oficio. Tienen una duración de un máximo de 2 años que se distribuyen entre 6 meses de formación (donde recibes una beca) y el resto del tiempo formación-trabajo y práctica profesional (mediante un contrato de formación u otro autorizado por la dirección provincial). Para mayores de 25 años existen los **Talleres de Empleo**, que tienen el mismo fin pero la duración máxima es de un año. Para poder optar a cualquiera de estos dos proyectos debes hacerlo dirigiéndote a tu oficina del INAEM y solicitando información. Se suelen convocar de manera anual, así que no dejes pasar la oportunidad ni el tiempo.

Otros recursos para jóvenes que encontramos en Aragón son:

Plan FIJA

<http://www.crea.es/planfija/index.html>

Te ofrecen Información y orientación profesional, Talleres individual de entrevistas de selección, Ofertas de empleo de empresas asentadas en Aragón y asesoramiento y se-

guimiento de tu contratación en la empresa (tutor personal). Dirigido a jóvenes desempleados menores de 30 años promueven tu incorporación en el mercado de trabajo a través de contratos laborales de promoción del empleo juvenil (contratos de formación y aprendizaje, contratos en prácticas, contratos indefinidos, etc).

CIPAJ

<https://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/jovenes/cipaj/cont/empleo.htm>

Depende del Ayuntamiento de Zaragoza y realiza acciones de asesoramiento, orientación, talleres gratuitos para trabajar en el extranjero y puedes consultar ofertas, información sobre becas, etc, a través de su página web <https://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/jovenes/cipaj/cont/anuncios.html>

Blogs de orientación

Dado que el mundo de la orientación es amplio, te dejamos un listado de **blogs de orientación** que seguro te van a ser útiles:

Zumo de empleo, El blog del INAEM, Soy mi marca, Mejorar tu CV, El blog de Víctor Candel, Blogempleo, Pere Orienta. El blog de Pedro Goni, El blog de Silvia Palomino, Branding Personal, blog de Andrés Pérez Ortega, los blogs de Adecco e Infojobs, El blog de Alfonso Alcántara, Descubriendo Talento, buscountrabajo.es, el blog de Eduardo Moreno, el blog de Xose Alberte Cea, plandempleo.com, el blog de Eva Collado Durán, preocupacionesdeunparado.com, el blog de la iniciativa No quiero ser portada de los lunes al sol, Parejas orientadoras, Orienta @Marta_Mouliaa, El blog de los recursos humanos, equiposytalento.com...

Esta es sólo una muestra de todo lo que internet nos puede ofrecer sobre orientación. Esta lista no es definitiva ni mucho menos porque siempre estará cambiando pero sí que es una buena batería inicial para comenzar a ver lo que se cuece en la red sobre empleo y orientación.

Programas de televisión

En cuanto a **programas de televisión**, en Televisión Española nos encontramos con Donde hay trabajo es un programa con una gran solera y con

contenidos de actualidad y más que útiles, y el programa Espacio Empresa en la 2. En Aragón TV también se han llevado a cabo programas interesantes como Camino al Empleo o Inicia.

Legislación laboral

Para que no tengas dudas sobre todo lo que conlleva empezar a trabajar y finalizar una relación laboral, te dejamos varios recursos de los que poder echar mano para acceder a la información sobre legislación laboral. Recuerda que puedes acceder a cualquier sindicato si tienes dudas o también a tu oficina del INAEM o tu servicio de orientación. En internet los recursos más interesantes sobre legislación laboral son: <http://laboro-spain.blogspot.com.es/>, http://www.seg-social.es/Internet_1/index.htm, http://www.empleo.gob.es/es/sec_leyes/, <http://www.cuestioneslaborales.es/>

Perfiles de Twitter

Twitter es una de las redes sociales más dinámicas y que menos uso se le da de cara a la búsqueda de empleo. En el blog de Vic-





tor Candel encontramos una entrada con los profesionales más activos en twitter <http://victorcandel.com/2014/06/15/50-profesionales-de-orientacion-laboral-e-intermediacion-laboral-que-debes-tener-en-tu-timeline-de-twitter/> y a través de los cuales vas a obtener un montón de información sobre empleo y orientación. Además hay otras cuentas que son más que recomendables, como por ejemplo:

- La cuenta del Servicio Público de Empleo Estatal del Ministerio de Empleo y Seguridad Social SEPE @empleo_sepe, la cuenta de INAEM @Inaempleo y la cuenta del Insituto Aragonés de la Juventud @IAJota
- Para ofertas en general es obligatorio seguir a @InfoJobs, @Infoempleo, @adecco_es, @Randstad_Empleo o @ManpowerES, donde difunden todas las ofertas de empleo de sus portales de empleo.
- @blogemple es el espacio del empleo y la ocupabilidad. Información relacionada con empleo y formación, también los puedes seguir a través de su scoop.it.
- @antolinromero y @AQHT_TVE son dos de las cuentas más interesantes que puedes seguir. Información no sólo sobre ofertas, sino también sobre temática legal, orientación, formación... Todo lo relacionado con empleo.
- Si buscas empleo Público es una cuenta que difunde convocatorias de Empleo Público de las

Administraciones de España y Unión Europea @empleopublico. También puedes seguirlos en su web www.empleopublico.eu. También de empleo público tenemos la cuenta de Punto Acceso General @060gobes, el portal de la administración. Además de empleo público, difunde información sobre becas, trámites, etc. Y si buscas trabajo en Europa, la cuenta de twitter de la red Eures @EuresSpain te será muy útil.

Te recomendamos que utilices twitter para buscar empleo, por ejemplo simplemente introduciendo en su buscador "ofertas empleo Zaragoza" te devolverá aquellos tweets con ofertas de empleo. Insistimos, puedes acceder a mucha información, haz un uso coherente y responsable, y no olvides que la mayoría de las ofertas de empleo se publican solo en las redes sociales.



Tutoriales varios

Hay dos páginas que son impresionables por toda la información que nos ofrecen. Una de ellas es marcaempleo.es. Puedes entrar y navegar, encontrarás desde tutoriales para aprender a utilizar las redes sociales hasta listados de empresas pasando por cientos de noticias de empleo. La otra que no podemos dejar de recomendaros es <http://ciberconta.unizar.es/docencia/empleo/antigua/> toda una batería de recursos que se actualiza de manera

periódica también a través de la web blogempleo.com.

Tu empleo en 40 pasos es una interesante publicación <http://www.orientacionprofesional.org/tu-empleo-en-40-pasos/> de la mano de Alfonso Alcántara que traza un camino de 40 pasos para analizar tu proceso de búsqueda de empleo y todos los puntos que tiene que constar.

No podemos olvidar dejaros dos ebooks más que interesantes os dejamos a modo de consulta:

GUÍA RUMBO AL EMPLEO 2.0 <http://www.doeua.es/wp-content/uploads/2013/10/Rumbo-Al-Empleo-2.0.pdf>

Si eres un asiduo de las redes sociales y estás en búsqueda de trabajo, con la guía Rumbo al empleo 2.0 te ayudará a organizarte y optimizar lo que la web 2.0 te puede ofrecer. Elaborada por Víctor Candel, Isabel Iglesias, Eduardo Moreno, Miguel Ángel Riesgo y Sabina Serrano, en esta guía se habla de las Redes Sociales, de Marca Personal y de Entrevistas de Selección, todo pensado para dar un apoyo y soporte a todos aquellos que se inician en la dura tarea de buscar empleo ya que el uso adecuado de las Redes Sociales, el cuidado de nuestra marca personal y el conocimiento de las entrevistas pueden marcar la diferencia. LinkedIn, Twitter, Facebook, Google +, el concepto de marca personal y el desarrollo del proceso de selección no tendrán secretos para ti después de leer esta más que interesante guía gratuita.

También tienes a tu disposición en <http://www.emancipacioniaj.es/recursos> una relación de **Tutoriales para crear una cuenta de correo electrónico, hacer un Curriculum Vitae, crear una cuenta en LinkedIn o Twitter, etc. elaborados por Rubén Bouzón Lago y Juan Martínez de Salinas Murillo.**

A continuación encontrarás diferentes tutoriales EBOOK RED DE CONTACTOS: CONSEJOS, IDEAS Y TRUCOS PARA CONSEGUIR EMPLEO EN 2015

<http://www.slideshare.net/celiahil/ebook-infojobs-reddecontactos-150204140155conversiongate02?ref=http://ticsyformacion.com/2015/02/06/red-de-contactos-como-conseguir-empleo-en-2015-ebook-de-infojobs-empleo-rrhh/>

Éste es el título del ebook que ha publicado Infojobs gracias a la colaboración de 8 especialistas en el mundo

del networking y la web 2.0: José Luís Orihuela, Guillem Recolons, Dolors Reig, Alfonso Alcántara, Belén Claver, Elena Huerga, Iñaki González, Cèlia Hil y Eduardo Moreno. Cada experto, dentro de su área, ha elaborado un capítulo, este es el contenido de la guía:

- Que piensen primero en ti, cuando busquen a alguien de tu perfil (José Luis Orihuela).
- Cómo saber en qué sobresales. Sobresalir ya no es un lujo, es una necesidad (Guillem Recolons).
- Redes sociales: tecnologías del empoderamiento y la participación (Dolors Reig).
- Networking 2.0: deja de buscar empleo y empieza a conocer gente (Alfonso Alcántara).
- ¿Realmente estás desempleado? (Belén Claver).

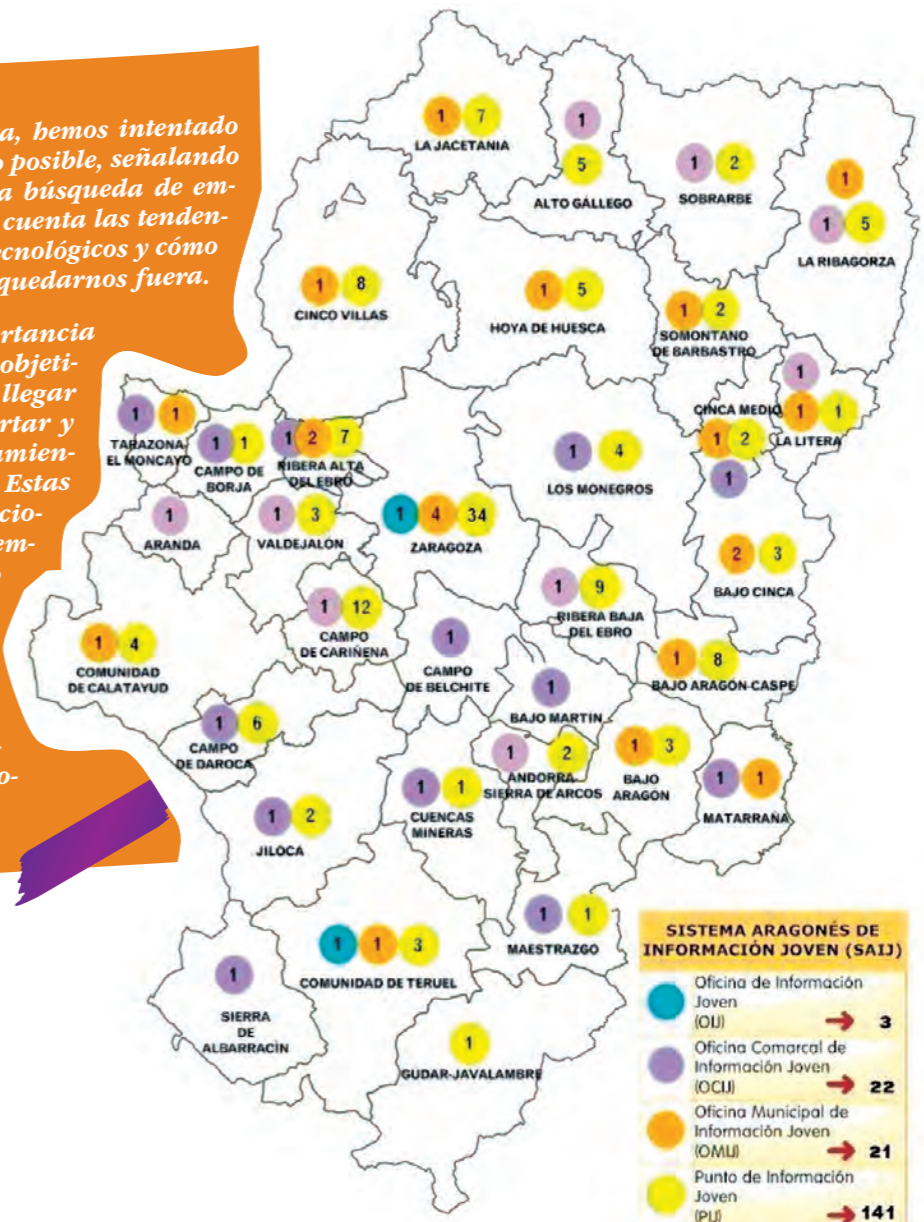
- Tu red de contactos: consejos prácticos para comenzar a crearla (Elena Huerga).
- Cómo enfrentar el networking (Iñaki González).
- Sin red de contactos sólo accederás al 20% del empleo (Cèlia Hil).
- Marca personal para la mejora profesional (Eduardo Moreno).
- Cómo sacar el máximo provecho a la red de Contactos (InfoJobs).

Y siguiendo con los libros, no podemos dejar de recomendar que revises la bibliografía de Andrés Pérez Ortega, Alfonso Alcántara, el libro de Alfredo Vela Como buscar trabajo con redes sociales y sin ellas, los libros de Risto Mejide o Buscar trabajo para Dummies.

Con esto acabamos la Carpeta, hemos intentado hacer el recorrido más completo posible, señalando todos los aspectos básicos para la búsqueda de empleo en la actualidad, teniendo en cuenta las tendencias que nos marcan los avances tecnológicos y cómo debemos ponernos al día para no quedarnos fuera.

Pero lo que no cambia es la importancia de conocerse, de planificar esos objetivos, de analizar dónde quiero llegar y a quién, de ver qué puedo aportar y en consecuencia elegir las herramientas que me van a ayudar a ello. Estas herramientas cambiarán y evolucionarán, pero tú deberás tener siempre claras tus metas, porque eso si cambia, es sólo por ti.

Y no olvides que para cualquier cosa la Oficina de Emancipación del Instituto Aragonés de la Juventud está a tu disposición, así como el Sistema Aragonés de Información Juvenil.



CONTENIDO

Dónde voy

5 a 8

- Yo busco trabajo de cualquier cosa... ¿o qué? – Herramientas para afinar la puntería y cribar: no busco trabajo de cualquier cosa, nadie lo hace.
- Clarificador de ideas 1.0 - Ejercicios a modo de DAFO para comenzar a bajar a la tierra
- ¿En un mes o en seis meses? – Objetivos a corto, medio y largo plazo
- Y de mayor seré... - A muy largo plazo.

Cómo voy a alcanzar mis objetivos

9 a 12

- Siendo diferente: crea tu marca personal
- ¿Qué puedes aportar tú que no tengan otros? – refuerzo
- Y esto, ¿cuánto me va a costar? – tiempo, dinero... ¿qué estoy dispuesto/a a invertir para conseguir mis objetivos?
- ¿Y esto para qué sirve? Valora lo que te hace avanzar y lo que no

Qué voy a utilizar para conseguirlo

13 a 34

- ¿Curri...qué?
- Cartas de presentación vs tarjetas de presentación
- Teléfono, autocandidatura presencial y otras antiguas herramientas... que puede que funcionen
- Redes sociales y profesionales
- Portfolios y otros instrumentos chulos
- ¡Networking!
- Vale, y ahora que le tengo delante, ¿cómo se lo digo? Elevator pitch y otras claves para demostrar que tú lo vales

Dónde voy a buscar apoyo

35 a 43

- Instituto Aragonés de la Juventud
- Recursos: INAEM, Agencias de colocación, ETT's, empresas, portales de empleo, recursos de formación...
- Programas de orientación y empleo: Garantía Juvenil y otros
- Autores, libros, programas de tv, webs y blogs de obligada consulta divididos por temática:
 - Blogs de orientación y empleo, programas de TV
 - Legislación laboral
 - Cuentas de twitter para buscar trabajo
 - Tutoriales varios



instituto aragonés de la juventud

HUESCA

- ✉ San Jorge, 65
22003
- ☎ 974 247 320
- @ iajhuesca@aragon.es

TERUEL

- ✉ Yagüe de Salas, 16
44001
- ☎ 978 624 440
- @ iajteruel@aragon.es

ZARAGOZA

- ✉ Franco y López, 4
50005
- ☎ 976 716 810
- @ iaj@aragon.es

- @ informacion.iaj@aragon.es
<http://juventud.aragon.es>
- IAJota
- Facebook Juventudaragon
de 9 a 14 horas,
de lunes a viernes



■ Edita: Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia ■ Instituto Aragonés de la Juventud ■ D.L.: Z-183/93 ■ ISSN: 1136-887X ■ Imprime: Sistemas de Impresión, Industrias Gráficas, S.L. ■ N.R.: Autorizada la reproducción total o parcial del contenido de esta publicación citando la fuente ■ Coordinadora de textos: Elena Ariño ■ Ejemplar gratuito.



GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Sanidad,
Bienestar Social y Familia