



# Manual de orientación laboral

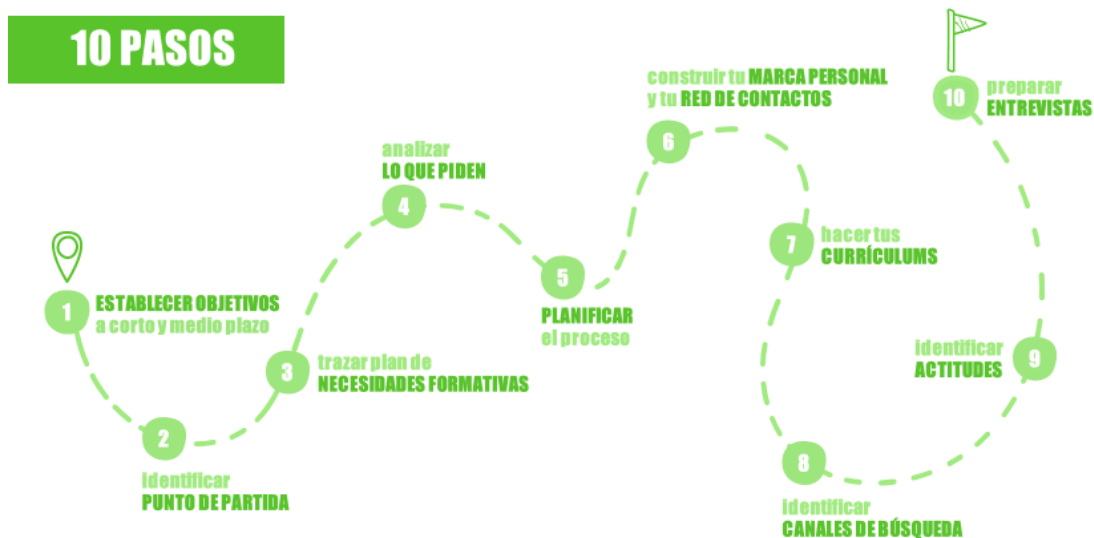
## -10 claves para la búsqueda de empleo-

Alcanzar tus sueños laborales es más fácil con constancia, planificación y organización, a continuación, tienes consejos y herramientas que te ayudarán a alcanzar tus metas. El reto es grande, pero si vas sumando pequeños pasos y vas viendo tus avances ¡verás que es más sencillo!

Te proponemos un camino que te llevará a recorrer las 10 claves más importantes para tener en cuenta en tu búsqueda de empleo.

### ¿Cómo usarlas?

- ✓ Lee y reflexiona sobre todos los consejos, aplicándolos a tu caso concreto.
- ✓ Tómate tu tiempo al completar las herramientas, hazlo en lápiz para poder borrar.
- ✓ Revísalo cada día, te ayudará a utilizar bien el tiempo, a no perder información importante y a seguir tus objetivos.



# 01 – ESTABLECER LOS PUESTOS DE TRABAJO por los que voy a luchar

Antes de empezar a buscar trabajo es fundamental saber en qué **quieres** y **puedes** trabajar y dónde emplear tu tiempo de búsqueda, teniendo en cuenta las oportunidades que existen.

A veces, tus planes a corto plazo son diferentes a los que tienes a medio o largo plazo. Por ejemplo, por tu formación o experiencia te gustaría trabajar en un sector concreto, sin embargo, quizás de falte algún requisito administrativo, tengas que homologar tu titulación o simplemente no sea un sector en el que actualmente hay ofertas de empleo.

Por eso es fundamental:

- ✓ En el **corto plazo**: invierte gran parte de tu esfuerzo en buscar empleo en un sector que te permita cubrir tus necesidades básicas (vivienda, alimentación, transporte).
- ✓ No pierdas de vista cuál es tu **meta** y ve dando pequeños pasos que te lleven a alcanzar tus sueños:
  - Infórmate sobre cómo homologar tu titulación.
  - Sigue formándote o especializándote para que puedas mejorar en tu puesto de trabajo.
- ✓ **-Recíclate**: quizás nunca te hayas planteado un puesto de trabajo del que actualmente hay ofertas de empleo, y resulta que tienes habilidades para ello. Investiga y si encaja contigo, fórmate e infórmate sobre cómo acceder a ellas.

## A CORTO PLAZO

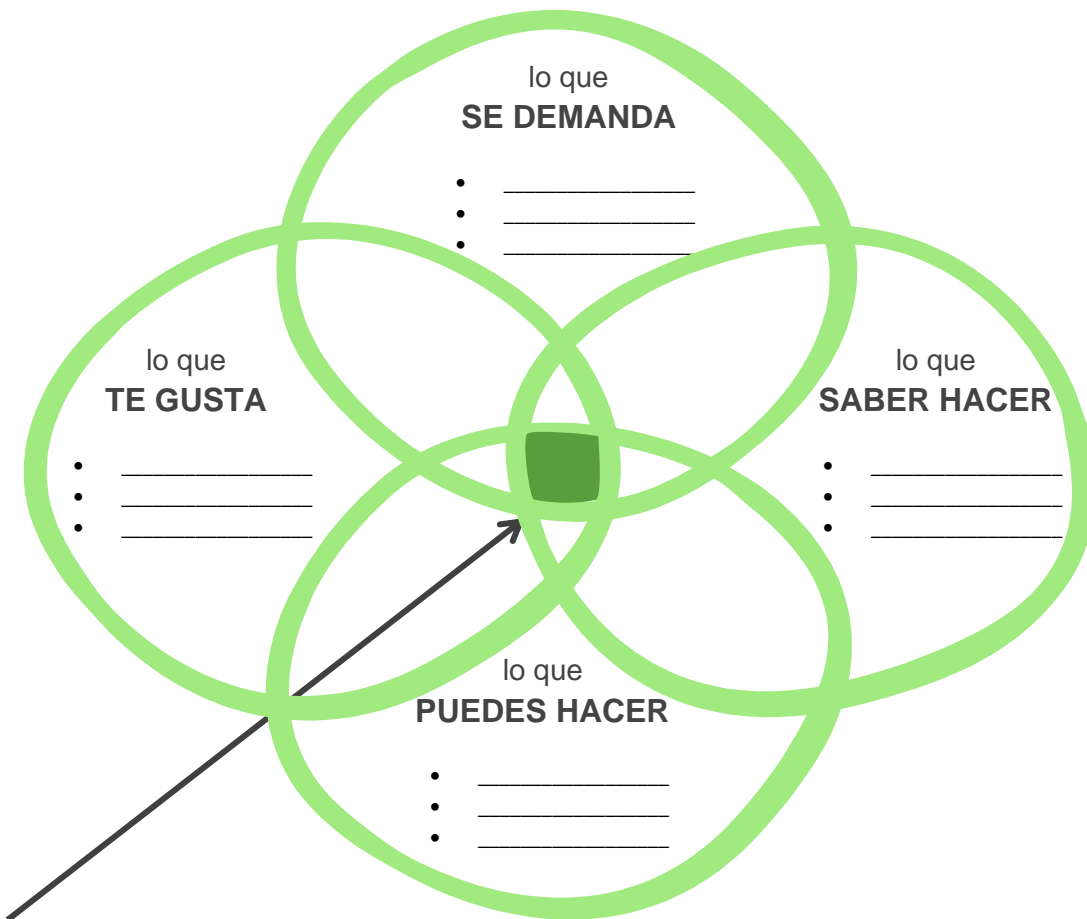


## A MEDIO PLAZO



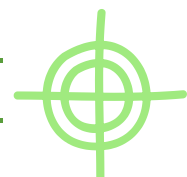
**Herramienta 1.1. Reflexiona sobre los siguientes puntos y completa los círculos:**

- ✓ Lo que te **gusta**: piensa en tus aficiones, en qué trabajos o situaciones te has sentido bien, realizado/a y haz una lista.
- ✓ Lo que sabes hacer o **puedes aprender**: aquello en lo que te has formado o aquello que por tu experiencia o personal o profesional saber hacer. También puedes incluir aquello que, aunque todavía no sabes hacer, tienes habilidades para aprenderlo rápidamente o alguien que te enseñe.
- ✓ Lo que se **demanda**: el mercado laboral (familias, particulares o empresas) demandan personas para desempeñar puestos de trabajo concretos con habilidades concretas.
- ✓ Lo que **puedes** hacer, relacionado con tu situación administrativa en España, tu disponibilidad horaria y geográfica o tus capacidades físicas, por ejemplo. Esto son las limitaciones que tenemos en nuestra búsqueda de empleo.



**Mis puestos de trabajo objetivo son:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





## 02 - Identificar tu **PUNTO DE PARTIDA ÚTIL** para cada puesto objetivo

Al comenzar tu búsqueda de empleo, o revisar qué está fallando en la que estás haciendo, es muy importante ser consciente de que no partimos de cero, que hasta llegar aquí hemos recorrido un camino que nos ha dado experiencias, habilidades, contactos, formación y otras muchas cosas positivas.

**Herramienta 2.1. Reflexiona sobre los siguientes puntos y haz un listado, te ayudará luego a la hora de realizar tu CV o ir a una entrevista.**

<b>Tus actitudes personales y laborales</b>	
<b>Tu formación reglada</b>	
<b>Tu formación complementaria</b>	
<b>Tu experiencia</b>	
<b>Tus referencias</b>	
<b>Tus conocimientos de informática</b>	
<b>Tus idiomas</b>	



## 03 -Trazar PLAN DE NECESIDADES FORMATIVAS adaptado a tu objetivo

Durante el tiempo que buscas empleo, es fundamental ocupar parte de tu tiempo en formarte. De hecho, es algo que nunca debes dejar de hacer aunque consigas un empleo, porque te ayudará a mantenerlo o mejorarlo.

La formación te permitirá:

- ✓ Especializarte y destacar.
- ✓ Conocer gente, hacer contactos.
- ✓ Si tiene prácticas, adquirir experiencia real y darte a conocer.
- ✓ Aumentar tus posibilidades de obtener un empleo.

Tan importante es formarte, como elegir bien la formación que vas a realizar, no olvides tener en cuenta que:

- ✓ Has de cumplir los requisitos mínimos de acceso al curso, ten la documentación más habitual preparada.
- ✓ La formación coincida con tu objetivo profesional a corto o a medio plazo.
- ✓ Sea compatible con seguir buscando empleo, a no ser que tengas capacidad para cubrir tus necesidades mientras dure la formación.
- ✓ Si puedes, elige aquellas formaciones que tengan un periodo de prácticas y apoyo en orientación laboral.

### ¿Dónde puedo encontrar formación?

- ✓ En nuestro buscador puedes encontrar el curso que más se ajuste a tus necesidades. Busca tu curso **aquí**.
- ✓ **Formación online:** hoy día a través de internet puedes encontrar formación sencilla, gratuita y de fácil acceso, por ejemplo, en Youtube, a través de tutoriales podrás aprender habilidades en cocina, cuidados, hostelería, idiomas, entre otras. Algunos ejemplos:
  - **Cuidado de personas mayores:**
    - <https://www.youtube.com/watch?v=H9BLHCFxcUw>
  - **Cocina española:**
    - <https://www.youtube.com/watch?v=Xu0-hOcGwoM&list=PLmWBt8yBbUizxr2gQg9mIJbTP15n6jLN0>



## 04 - Analizar QUÉ PIDEN EMPLEADORES Y EMPRESAS

Necesitas conocer el sector/es en los que buscas trabajo, es fundamental para saber:

- ✓ Los requisitos necesarios para trabajar en él.
- ✓ El tipo de jornada y salario habitual.
- ✓ El mejor momento para buscar empleo.

Por eso te aconsejamos:

- ✓ Utiliza el siguiente **buscador** y escribe el **puesto de trabajo** al que te quieres dirigir, podrás ver las funciones habituales que harás, el salario habitual, el tipo de jornada, etc.
  - [https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/es/mercat/cercador\\_ocupacions/index.jsp](https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/es/mercat/cercador_ocupacions/index.jsp)
- ✓ Busca todas las **ofertas** posibles de ese sector en buscadores de empleo y ve recopilando las funciones más habituales, los requisitos, etc.
- ✓ Ponte en **contacto** con personas que ya estén trabajando en ese sector, pregúntales dónde buscaban ese empleo, cómo lo encontraron, que formación realizaron, qué funciones realizan o han realizado en su trabajo.
- ✓ **Ponte en la piel** de la persona que busca una persona para trabajar en su hogar o en su empresa. Imagina que tú eres esa persona ¿qué le pedirías a la persona que va a cuidar a un familiar muy cercano? ¿qué esperarías de la persona que atenderá a tus clientes en tu restaurante? ¿qué habilidades debería tener la persona que va a realizar la limpieza de tu oficina?

**Herramienta 4.1. Reflexiona sobre cómo es el puesto de trabajo al que aspiras.**

<b>Nombre o nombres del puesto</b>	
<b>Formación y experiencia</b>	
<b>Otros requisitos (carné de conducir, idiomas, etc.)</b>	
<b>Condiciones laborales (horario, salario, turno habitual)</b>	



## 05 - PLANIFICA EL PROCESO de búsqueda de trabajo

Buscar empleo requiere planificación. Por eso, antes de iniciar la búsqueda de ofertas empleo y de postular a ellas, dedica un tiempo a pensar y a organizarte. Buscar trabajo, ¡ese es tu trabajo! Elige un horario y un lugar para tu búsqueda y cúmplelo como si fuera un trabajo.

No consiste en obsesionarnos con la búsqueda y dedicar todo el día, pero sí el tiempo suficiente y aprovecharlo al máximo. 24 horas bien organizadas dan para mucho, para organizarte mejor puedes utilizar la “regla de los tres ochos”: 8 horas para dormir, 8 horas para buscar trabajo (formarte, postular a ofertas, hacer red de contactos, etc.) y 8 horas para el resto de las actividades (higiene, comer, cuidar, tiempo libre).

Te proponemos algunos **consejos**:

- ✓ Reserva y bloquea un horario y márcate una **rutina**.
- ✓ Cuando estés buscando empleo **céntrate** en ello, no lo combines con otras actividades que pueden distraer.
- ✓ Se **constante**, no pierdas el ritmo y si lo haces, recupera el tiempo el fin de semana.
- ✓ Lleva un **registro** de todos lo que vas haciendo, envíos de CV, contactos, ofertas, llamadas, entrevistas.
- ✓ Trata de tocar diferentes aspectos relacionados con la búsqueda de empleo en el mismo día (formación, contactos, buscadores, revisión de CV, entrevistas).
- ✓ Es fundamental que te marques **objetivos** cada **semana** y cada **día**, y que, al final revises si los has cumplido o no. Los objetivos tienen que ser sencillos de medir y muy realistas, por ejemplo:
  - Buscar formación sobre informática en Madrid solicitar información.
  - Actualizar la fotografía de mi CV.
  - Buscar 5 ofertas de empleo de cuidador/a.
  - Enviar mi CV a oferta “Cajero/a en Mi supermercado”.

**Herramienta 5.1. A continuación, te proponemos un registro sencillo de tu actividad, pero puedes adaptarlo a tus necesidades.**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MIS OBJETIVOS DEL DÍA					
MIS LOGROS DEL DÍA					

## 06.1- Construir tu **MARCA PERSONAL**

La **marca personal** es la huella o la opinión que dejamos en los demás. Por ejemplo, es la idea que viene a tu cabeza cuando alguien te habla de una conocida marca de refrescos, seguramente sea sed, burbujas, amistad, tiempo libre, diversión. Son ideas, sentimientos y características que te vienen a la cabeza. Pues lo mismo, la marca personal es la idea que viene a la cabeza de alguien cuando oye nuestro nombre.

En todo momento estamos enviando mensajes a los demás de cómo somos:

- ✓ positivos (tranquilos, optimistas, ágiles...)
- ✓ negativos (desordenados, pasivos, despistados...)

No solo a través de los que decimos, sino también de lo que hacemos, cómo lo hacemos (nuestro lenguaje corporal). Por eso debes construir la imagen que quieres transmitir y que esté en línea con tu objetivo de empleo, eso sí, sin dejar de ser tú mismo o misma.

## 06.2 - Construir tu **RED DE CONTACTOS**

Hoy en día, más de la mitad de los trabajos se encuentran a través de referencias de personas conocidas. Esto quiere decir que, realmente solo se publican en canales como internet o anuncios, el 50% de las ofertas de empleo,

Cuando una está buscando candidatos o candidatas para cubrir un puesto de trabajo en su hogar o en su empresa, primero suele preguntar a personas conocidas para cubrir esa vacante.

Por tanto, es muy útil emplear tiempo en conocer gente en distintos ámbitos de la vida (deporte, ocio, formación, barrio, trabajo...). Cuanto más amplia sea tu red de contactos, más posibilidades tienes de que esa posible oferta de empleo llegue a ti.

Es fundamental que hagas una lista con tu red de contactos, en ella habrá: tus familiares, amigos/as, conocidos/as, compañeros y compañeras de clase, compañeros y excompañeros de trabajo, personas de tu país de origen y otras personas migrantes que lleven más tiempo en España, personas que compartan tu puesto de trabajo objetivo, No olvides contar a toda tu red de contacto que estás buscando empleo, qué tipo de empleo buscan y cómo contactarte

### ¿Dónde puedes ampliar tu red?

- ✓ Oficinas Municipales de Orientación y acompañamiento de inmigrantes. Hay dos centros: Sur (Vía Carpetana) y Norte (Juan Pantoja)
- ✓ CEPI'S - Centros de Participación e Integración de Inmigrantes
- ✓ Red solidaria de barrios (#dinamizacuarentena)
- ✓ Espacios de ocio ¡lánzate, sin vergüenzas!





## 07 - Hacer un buen **CURRÍCULUM BASE** y adaptarlo a cada caso

Tu curriculum (CV) es un resumen de todo lo que puedes ofrecer en un hogar o una empresa, es como tu carta de presentación y es lo primero que verá la persona que te seleccionará para una entrevista. Por ello es fundamental que dediques tiempo a trabajar en él. Además, te ayudará a recordar y poner en orden todo aquello que puedes aportar.

Tu CV ha de **incluir** como mínimo los siguientes datos:

- ✓ **Perfil profesional:** en dos líneas trata de resumir tu perfil profesional, indicando número de años de experiencia, sector en que buscas trabajo y alguno de tus puntos fuertes.
- ✓ **Fotografía:** es opcional, pero si puedes hacerte una buena foto, siempre suma y aporta confianza a la persona que vea tu CV.
- ✓ **Datos personales:** nombre completo, teléfono, correo electrónico (si lo usas), dirección (con el código postal y ciudad es suficiente).
- ✓ **Experiencia laboral:** tu experiencia profesional en los diferentes sectores en que tengas experiencia, enumerados por orden de más nuevo a más antiguo, incluyendo nombre del puesto, nombre de empresa, fechas concretas y 2-3 funciones más destacadas.
- ✓ **Formación:** incluye tu formación más alta, indica si está homologada o no en España. Lista los cursos complementarios que hayas obtenido.
- ✓ **Tus habilidades:** es importante que elijas algunas de las habilidades y puntos fuertes que tienes. Por ejemplo: organización y planificación del tiempo, proactividad, agilidad y rapidez.
- ✓ **Otros datos,** como carnet conducir, nivel de idiomas, nivel de informática, disponibilidad, voluntariado y aficiones.

Ten en cuenta los siguientes **consejos**:

- ✓ Elabora un currículum "Base" (el más completo), donde incluir toda tu formación y tu experiencia.
- ✓ Adáptalo a cada caso, a cada sector que te interese y a cada oferta de trabajo. Destaca aquello que creas que es importante en esa oferta concreta.
- ✓ Mantén tu CV vivo y actualizado, suma tus experiencias, tus nuevas formaciones, cambia la foto, etc.

¿Cómo puedo **hacer** mi propio CV?

- ✓ Aquí puedes elegir plantillas en Word (necesario hacerlo desde un ordenador): <https://orientacion-laboral.infojobs.net/plantillas-de-curriculum-gratuitas>
- ✓ Si prefieres un CV creativo, en esta web puedes hacerlo (necesario ordenador, sólo podrás actualizarlo desde la página) [https://www.canva.com/es\\_es/crear/curriculum-vitae/](https://www.canva.com/es_es/crear/curriculum-vitae/)



## 08 - Identificar los **CANALES DE BÚSQUEDA DE OFERTAS** y dotarse de las **HERRAMIENTAS NECESARIAS**

Además de tu red de contactos, hoy día existen otras formas de buscar ofertas de empleo:

- ✓ **Entrega en mano:** para empresas pequeñas puede entregarse el CV en mano, sin embargo, cada vez es más difícil que lo acepten por protección de datos. Sin embargo, puedes preguntar por la persona responsable de la empresa, presentarte y que te conozcan.
- ✓ **Oficinas de empleo:** para ello has de estar dada/o de alta como demandante de empleo.
- ✓ **Agencias de colocación:**  
[https://www.sistemanacionalempleo.es/AgenciasColocacion\\_WEB/consultarAgenciasColocacion.do?idComunidadAmbito=13&modo=mostrarAgencias&origen=listado](https://www.sistemanacionalempleo.es/AgenciasColocacion_WEB/consultarAgenciasColocacion.do?idComunidadAmbito=13&modo=mostrarAgencias&origen=listado)
- ✓ **Empresas de trabajo temporal:** Randstad, Adecco, Manpower
- ✓ **Grupos de Facebook de empleo.**
- ✓ **Páginas web y redes sociales de empresas:** muchas empresas cuentan con su propio portal web donde publican las ofertas o puedes enviar tu CV a un correo electrónico.
- ✓ **Buscadores de empleo:** Infojobs, TablóndeAnuncios, Milanuncios.com.
- ✓ **Aplicaciones móviles (APP):** Job Today, Webel.
- ✓ **CEPI'S.**
- ✓ **Oficinas Municipales de Orientación y Acompañamiento de Inmigrantes.**
- ✓ **Parroquias.**

Selecciona los canales de búsqueda que mejor se adapten a tu objetivo u objetivos profesionales, inscríbete cuidando al detalle tu perfil y lleva un registro de todas las ofertas a las que has enviado tu candidatura, todos los lugares donde has dejado tu CV, etc.



### Herramienta 8.1. Registro de ofertas de empleo.

Puesto	Empleadora/ Empresa	Persona de contacto	Teléfono	Entrevista (fecha, lugar y hora)	Resultado

Además, debes contar con herramientas muy básicas, que solo requieren de tu memoria e interés, tales como agenda o unos simples folios y bolígrafo para apuntar aquellos datos de interés que vayan sucediendo.

Asimismo, necesitas otros dispositivos para estar conectado con internet y con los empleadores interesados en ti, tales como un móvil, un ordenador y, sin duda, un teléfono con conexión.

En caso, de que no dispongas de ellos, tendrás que conseguirlos a través de locutorios, bibliotecas o tu red de conocidos.

## 09 - Poner en valor tus **ACTITUDES PERSONALES** necesarias para la entrevista / puesto de trabajo

Tus actitudes personales deben estar en relación con el puesto de trabajo que buscas y la persona empleadora o empresa que lo ofrece.

Actualmente es más importante que tengamos actitud y motivación para un puesto de trabajo que sepamos la técnica perfectamente.

A continuación, incluimos algunas competencias, es importante conocerlas para saber en cuáles destacas, cuáles tienes que seguir trabajando y cuáles son las más importantes en tu futuro puesto de trabajo:

- ✓ **Autocontrol:** ser capaz de superar situaciones adversas buscando alternativas gestionando tus propias emociones.
- ✓ **Planificación:** ser capaz de calcular los recursos necesarios para llevar a cabo una actividad (tiempo, recursos materiales, esfuerzo), estableciendo prioridades y cumpliendo plazos.
- ✓ **Iniciativa/Proactividad:** ser capaz de detectar oportunidades, anticipándose a los problemas y cambios, y planteando mejoras.
- ✓ **Gestión de conflictos:** ser capaz de acercar posiciones distantes de varias personas, haciendo que el objetivo común prevalezca.
- ✓ **Capacidad para resolver problemas:** ser capaz de encontrar la solución más apropiada a un problema que haya surgido.
- ✓ **Trabajo en equipo:** ser capaz de trabajar en colaboración con otros para conseguir objetivos compartidos.



- ✓ **Orientación al cliente:** implica voluntad de ayudar a los demás, de resolver sus necesidades. Entender sus necesidades e incluso anticiparse a sus demandas.
- ✓ **Empatía:** intentar entender a los demás, escuchar atentamente y comprender sus pensamientos y sentimientos.
- ✓ **Flexibilidad:** ser capaz de aceptar y ajustarse a los cambios y a las nuevas situaciones para conseguir un objetivo.
- ✓ **Autonomía:** se trata de ser capaz de ser independiente a la hora de realizar las tareas.

Es importante que seas consciente de tus fortalezas y debilidades, a veces es difícil, por ello te recomendamos:

- ✓ Piensa en tu vida personal, aquello en lo que destacas entre tus familiares y amistades. Pregúntales que digan dos o tres cualidades positivas y algún defecto.
- ✓ Piensa en tu vida profesional, trata de recordar momentos en tus anteriores trabajos que tuviste que superar un reto, que hubo algún cambio o simplemente en tu día a día.
- ✓ Piensa en tu proceso migratorio y pon el valor todo aquello que has aprendido.

**Herramienta 9.1. Puntos fuertes y débiles. Anota cuáles son tus puntos fuertes y débiles o áreas de mejora y piensa en algún ejemplo en que lo demuestre (puntos fuertes) y de qué forma estás trabajando tus puntos débiles.**

PUNTOS FUERTES	RECUERDA UN EJEMPLO EN TU VIDA QUE LO DEMUESTRE
PUNTOS DÉBILES/ÁREAS DE MEJORA	EXPLICA CÓMO HACES PARA EVITARLO O PARA MEJORARLO



## 10 - Preparar las ENTREVISTAS

Una vez hayas enviado tu CV a una oferta o llamado para interesarte por un puesto de trabajo, es posible que la persona que te va a contratar quiera conocerte mejor, para ello te citará para una entrevista, ya sea por teléfono, por videollamada o en persona. Una entrevista es simplemente una conversación entre dos personas, una que busca una persona para que trabaje en su hogar o en su empresa prestando un servicio y otra que tiene mucho que ofrecer y está motivada para empezar a trabajar.

Piensa que, si has llegado a este punto, es muy probable que encajes en el puesto, así que sólo tienes que destacar entre el resto de candidatos/as, para ello te damos una serie de consejos:

### Antes de la entrevista:

- ✓ Prepara las posibles preguntas que puedan hacerte.
- ✓ Busca información acerca del sector y/o de la empresa que puede contratarte.
- ✓ Prepara toda la documentación, referencias, títulos, cartas de recomendación, etc.
- ✓ Sé puntual, prepara el viaje que tendrás que hacer para que llegues con 10 minutos de antelación.
- ✓ Cuida tu imagen personal, tu ropa y calzado ha de ser adecuado al puesto de trabajo.

### Durante la entrevista:

- ✓ Saluda y agradece en primer lugar la oportunidad de tener la entrevista.
- ✓ Muestra tu mejor cara (recuerda tu marca personal). Resalta tus fortalezas y evita centrarte en tus debilidades, pero no mientas.
- ✓ Escucha y responde lo que se te pregunta
- ✓ Cuida el lenguaje corporal, mira a los ojos, sonríe.
- ✓ Muestra tu interés por el puesto de trabajo y el conocimiento que tienes del mismo.
- ✓ Explica aquello que te hace diferente y especial.
- ✓ Preguntar qué se espera de ti. Qué vas a tener que hacer.
- ✓ Evita entrar en preguntas o respuestas de carácter personal.
- ✓ Si te contratan es un acuerdo entre dos partes, así que en el momento adecuado de la entrevista pregunta salario, horario, turnos, etc.

### Al finalizar la entrevista:

- ✓ Da siempre las gracias por el tiempo dedicado y por la oportunidad.
- ✓ Preguntar cuáles son los siguientes pasos.
- ✓ Al llegar a casa anota aquello que creas que has hecho bien y aquello en lo que te gustaría mejorar en tu próxima entrevista.



## Herramienta 10.1. Preguntas que pueden hacerte en una entrevista y que has de preparar.

A continuación, te mostramos algunas preguntas habituales en una entrevista, toma tu tiempo para pensarlas y trata de responderlas en papel, luego pide a un familiar o amigo/a que te las haga para que puedas practicarlas y te dé su opinión sincera.

- ✓ Háblame de ti.
- ✓ Háblame sobre tu experiencia en el puesto de “xxxxx”
- ✓ ¿Qué saber hacer como “xxxx”?
- ✓ ¿Cómo harías “tal cosa” en caso de que te lo pidiéramos?
- ✓ ¿Por qué quieres/te interesa este puesto de trabajo?
- ✓ ¿Por qué quieres/te interesa trabajar en esta empresa?
- ✓ ¿Por qué debería contratarte?
- ✓ ¿Por qué dejaste tu anterior trabajo?
- ✓ ¿Por qué has cambiado tantas veces de trabajo?
- ✓ Dime tres puntos fuertes y un ejemplo en que lo hayas demostrado.
- ✓ ¿Podrías decirme cuál es tu peor defecto?
- ✓ Cuéntame una ocasión en que tuvieras un problema en el trabajo y cómo lo resolviste
- ✓ ¿Podrías trabajar en turnos rotativos?