

Guía de Orientación Laboral





INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. PROYECTO PROFESIONAL
3. ¿DÓNDE BUSCAR TRABAJO?
4. LAS HABILIDADES SOCIALES
5. EL CURRÍCULUM
6. LA ENTREVISTA
7. BOLSA DE TRABAJO DE FEDETO
8. CREA TU PROPIA EMPRESA (OPEA)
9. EPILOGO



INTRODUCCIÓN

Todos, antes o después, tenemos que enfrentarnos a la aventura de buscar trabajo. Debes tener en cuenta que en tu búsqueda de empleo influyen muchas variables y algunas de ellas no podrás controlarlas, por ejemplo el número de candidatos que se presentan en una oferta de empleo, la fecha en la que se van a publicar unas oposiciones, etc.

Teniendo esto presente, debes trabajar sobre aquellos aspectos que sí están a tu alcance: mejorar tus habilidades sociales, organizar tu búsqueda, conocer las técnicas de orientación laboral, etc. Piensa que lo más importante es que este proceso se realice como algo natural, una etapa más en tu camino profesional que, al igual que otros retos que has tenido que afrontar, te servirá para conseguir tus objetivos y enriquecerte personalmente.

Lo primero que debes pensar es cuáles son los puestos de trabajo para los que estás capacitado en función de tu formación académica y experiencia laboral. Partiendo desde aquí, puedes realizar una lista ordenada según tus preferencias y prioridades.

Es posible que al realizar esta acción te des cuenta de que tienes carencias formativas, no te preocupes, existen distintas opciones para mejorar tu formación. Accede al apartado de cursos y comienza tu aprendizaje.



PROYECTO PROFESIONAL

Para aumentar la eficacia de la búsqueda de empleo, mediante el proyecto profesional debes evaluar cuál es tu formación, experiencia, intereses, aptitudes y competencias profesionales. Se trata de elaborar una candidatura que refleje lo mejor posible tu personalidad y perfil profesional, con el fin de adaptarlo a los perfiles demandados en el mercado laboral, seleccionando aquellas empresas probables de incorporar a un profesional de tus características.

Para elaborar el proyecto profesional debes responder algunos interrogantes

- ¿Cómo soy? [[Pulsa aquí](#)] para ver un listado de adjetivos calificativos
- ¿Qué me gusta hacer?
- ¿Qué puedo hacer?
- ¿En qué actividades he sentido éxito en el pasado?
- ¿Dónde puedo trabajar?

Desde este punto de partida puedes realizar una lista ordenada según tus preferencias y prioridades.

Es posible que al realizar esta acción te des cuenta de que tienes carencias formativas, no te preocupes, en el apartado de cursos puedes existen distintas opciones para mejorar tu formación. Accede al apartado de cursos y comienza tu aprendizaje.



¿DÓNDE BUSCAR TRABAJO?

Una vez determinadas nuestras capacidades, tendremos que establecer cuáles son nuestras preferencias: trabajar por cuenta ajena (para la empresa privada o para la administración pública), o bien por cuenta propia, desarrollando iniciativas de autoempleo (como trabajador autónomo, cooperativista, participante de una sociedad, etc.).

En ocasiones, pensamos que cuando buscamos trabajo “de lo que sea”, el abanico de posibilidades se amplía y hay más posibilidades de encontrar trabajo, pero está comprobado que no es así. Tener un objetivo profesional claro, facilita el concentrar las energías en una sola dirección y el encontrar el puesto más adecuado.

Tanto si quieres montar tu propio negocio, como si prefieres trabajar en la empresa privada o pública, existen múltiples ayudas que vamos a desarrollar con la intención de que te sean útiles.

Algunos de los sitios a los que podemos dirigirnos en nuestra búsqueda de empleo son:

- El Sepecam (Servicio Público de Empleo de Castilla La-Mancha): Se puede acceder a través de su [página Web](#), o bien dirigiéndote a las oficinas de empleo de tu localidad.
- Empresas de Selección de Personal: son empresas con ánimo de lucro que, normalmente, siguen unas fases en el proceso de colocación: reclutamiento, pruebas y entrevista e incorporación.
- Empresas de Trabajo Temporal (ETT): son empresas con ánimo de lucro que se encargan de conectar la oferta y la demanda. En cualquier buscador de Internet puedes conseguir direcciones de ETT de tu provincia.
- Tablones de anuncios (Por ejemplo en las Oficinas de Empleo del Sepecam, organizaciones empresariales, sindicatos, academias, oficinas de información juvenil, agencias de desarrollo local, asociaciones, delegaciones de gobierno, ayuntamientos, centros de la mujer...).
- Bolsas de trabajo: Un ejemplo de este servicio lo puedes encontrar en la Bolsa de Trabajo de Fedeto con más de 1000 ofertas anuales [\[pulsa aquí\]](#) para visitar nuestra bolsa. También cuentan con Bolsa de Trabajo los ayuntamientos, la administración, hospitales, entidades sin ánimo de lucro, los agentes sociales, etc.
- Anuncios de prensa.
- Colegios y gremios profesionales.
- Patronales: suelen estar agrupadas por sectores, con información determinada de cada uno de ellos. También cuentan con bolsa de empleo.
- Administración pública: Tienen información sobre empleo público y oposiciones. En Castilla-La Mancha tenemos distintas bolsas públicas que te pueden interesar, como ejemplo te proponemos los siguientes enlaces:

1. Empleo público JCCM
 2. Empleo público Ayuntamiento de Toledo
 3. Bolsa de trabajo SESCAM
 4. Bolsa de trabajo de la Diputación de Toledo
- Head-hunters (caza-talentos): muchas compañías siguen confiando a empresas externas especializadas la contratación de su personal, sobre todo de mandos intermedios y directivos.
 - Recursos “on-line”: la red nos ofrece infinidad de páginas con bolsas de empleo en las que participan numerosas empresas que demandan trabajadores.
 - Networking: consiste en establecer una red de contactos a través de ofertas personales, agrupaciones culturales o religiosas, ferias y congresos, llamadas telefónicas, etc.

Respecto a las estrategias de búsqueda de información, conviene saber que:

- Se deben utilizar diferentes canales de búsqueda al mismo tiempo.
- Debes planificar adecuadamente los pasos a seguir.
- La búsqueda de empleo debe ser activa. No se puede “permanecer quieto”. No basta con registrarse en la Oficina de Empleo.

Ya sabemos dónde dirigirnos, ahora nos va ser necesario contar con un currículum, a veces acompañado con una carta de presentación, además es casi seguro que durante el proceso de selección tengamos que hacer frente a algún tipo de entrevista. En los siguientes apartados vamos a facilitar información sobre el proceso de selección de candidatos y los documentos que vamos a necesitar.



LAS HABILIDADES SOCIALES

En la búsqueda de empleo existen multitud de situaciones en las que tener habilidades sociales (saber ganarse a la gente) se hace necesario.

Cuando estamos buscando trabajo se tiene que hacer peticiones, mantener e iniciar conversaciones, resolver y mantener situaciones de conflicto y, sobre todo, transmitir que somos la persona más adecuada para el trabajo concreto que se haya determinado. En todo este tipo de casos el ser una persona con habilidades sociales puede facilitar conseguir con éxito lo que nos propongamos.

A continuación se relacionan algunas de las características de las personas que tienen habilidades sociales:

- Hablan bien de sí mismas.
- No hablan mal de los demás.
- Potencian sus aspectos positivos.
- Miran a los ojos.
- Crean y fabrican sus oportunidades.
- Transmiten su profesionalidad (nunca deben intentar dar lástima).
- Son expresivas y practican una escucha activa.
- Son asertivas, aceptan la responsabilidad de sus propias acciones y son capaces de expresar sus pensamientos de una manera clara y honesta.

En el proceso de búsqueda de un empleo las habilidades sociales se van a poner de manifiesto cuando realicemos entrevistas de selección y cuando desarrollemos nuestra red de contactos personales. Es importante que tengas presente que no nacemos con estas habilidades adquiridas sino que se van adquiriendo a lo largo de nuestra vida, y existen técnicas para mejorarlas.



EL CURRÍCULUM

Nuestra experiencia académica y profesional puede ser muy variada, por tanto a la hora de elaborar el currículum nos interesa adaptar este documento a cada oferta de empleo, siendo sinceros y procurando no reflejar información innecesaria. Igualmente, no debemos olvidar que es nuestra mejor arma publicitaria y que debemos convencer y persuadir con él. Vamos a ver cuáles son las principales utilidades de nuestro currículum:

- En primer lugar, sirve para ser incluido en un proceso de selección y, normalmente, conseguir un entrevista. Su objetivo no es la consecución de un puesto de trabajo de forma directa.
- Se usa como medio de presentación a un potencial empleador para informarle de las características de una candidatura.
- Sirve de guía al entrevistador para indagar sobre aquellos aspectos más relevantes reflejados por el candidato. Por eso, todo lo que pongamos en el C.V. tenemos que ser capaces de defenderlo en la entrevista.
- Ayuda como elemento que te facilitará la presentación y la defensa de tu trayectoria profesional o educativa de una manera organizada y atractiva.

Los apartados principales que deben figurar en el currículum son:

Datos personales: nombre y apellidos, lugar y fecha de nacimiento, domicilio completo, teléfono de contacto, e-mail.

Datos académicos: estudios realizados, titulaciones obtenidas y centros en los que se cursaron, idiomas, conocimientos de informática, cursos y estudios no reglados de interés para el puesto al que lo destinemos, siempre indicando la entidad que lo impartió, la localidad, el año y la duración en horas, e incluyendo las prácticas si se realizaron.

Datos profesionales: puestos de trabajo desempeñados, nombres de las empresas y las fechas. Detallaremos además las tareas que realizábamos en el puesto.

Datos complementarios: podemos incluir, por ejemplo, la disponibilidad para viajar, si tenemos coche, voluntariado y otros datos de interés.

A modo de ejemplo, te proponemos el modelo de [Currículum Europeo de Europas](#).

Además si utilizas la Bolsa de Trabajo de Fedeto al terminar de introducir tus datos se generará tu currículum de forma automática, sólo tendrás que copiar y pegarlo en Word para tu uso personal.



LA ENTREVISTA

Lo más importante de la entrevista es no ir a la aventura. Normalmente el entrevistador tiene como guía tu currículum y tendrá una serie de preguntas encaminadas a profundizar o aclarar aquellos aspectos que puedan resultar de interés para el perfil del puesto a cubrir. En este sentido debes intentar ponerte en el lugar del entrevistador y averiguar sobre qué temas intentará obtener más información. Prepara respuestas coherentes y sinceras que te favorezcan y sirvan para crear una idea positiva de ti como candidato. Además, debes cuidar otro tipo de aspectos, como tu imagen, que debe ser adecuada al puesto que se opta, o el vocabulario que empleamos.

Las entrevistas pueden ser individuales, o colectivas si se desea ver cómo los candidatos se desenvuelven en situaciones de grupo.

Tipos de entrevista:

- LA ENTREVISTA DIRECTA O DIRIGIDA.
En ella el entrevistador nos pregunta un cuestionario cerrado que siempre es idéntico para todos los candidatos.

- **LA ENTREVISTA LIBRE O NO DIRECTIVA**
En ella el entrevistador hace preguntas más abstractas y las improvisa sobre la marcha, en función de las respuestas que demos y dejando extendernos más en la exposición.
- **COLECTIVA**
Con ella se busca candidatos que se desenvuelvan bien en situaciones de grupo. Se evalúa la capacidad de trabajo en equipo.

Algunos aspectos a tener en cuenta en todas ellas pueden ser:

- Llegar puntual.
- Deja que el entrevistador dirija la entrevista.
- Intenta ser natural, sincero y muéstrate seguro de ti mismo.
- Mirar al interlocutor, mantén una escucha activa y muestra expresión de interés.
- Utiliza palabras que muestren tu entusiasmo y motivación: compromiso, reto, responsabilidad, eficacia, ilusión...
- La falta de discreción y diplomacia no te beneficia.
- No des explicaciones innecesarias, emplea frases cortas, términos precisos y verbos de acción.
- Resalta tus puntos fuertes e intenta convertir tus puntos débiles en aspectos positivos.

Para terminar te facilitamos una serie de preguntas que pueden surgir en tu entrevista de trabajo [[pulsa aquí](#)]. Un último consejo, durante la entrevista intenta provocar alguna contestación que demuestre tu conocimiento del sector o de la empresa que está realizando el proceso de selección.



BOLSA DE TRABAJO DE FEDETO

La Federación Empresarial Toledana (Fedeto) cuenta con una bolsa de empleo dirigida tanto a los demandantes de empleo como a las empresas de nuestra provincia. A través de ella los empresarios solicitan diariamente ofertas de empleo que se publican durante siete días en la Web de Fedeto.

Cuando te interese alguna oferta de empleo, en primer lugar debes de darte de alta introduciendo tu currículum, seguidamente entra con tu usuario y contraseña en el apartado de solicitar oferta, indicando el número de la misma. Tu currículum llegará directamente a la empresa para comenzar el proceso de selección.

Te aconsejamos que no pierdas esta oportunidad y visites nuestra página web o alguno de nuestros centros. Para recibir más información [[pulsa aquí](#)].



CREA TU PROPIA EMPRESA (OPEA)

Las acciones de Orientación Profesional para el empleo y Asistencia para el Autoempleo (O.P.E.A.), se trata de un proyecto cofinanciado por la Unión Europea que, a través del Sepecam, subvenciona en nuestra región las acciones de orientación laboral.

Se desarrolla por medio de entidades colaboradoras con el Servicio Público de Empleo Estatal o Servicio Público de Empleo Autónomo, realizando acciones para facilitar a los demandantes de empleo las herramientas que hagan posible la búsqueda de empleo por cuenta ajena o por cuenta propia.

Requiere solicitar cita previa a través de las oficinas de empleo, facilitándote de manera gratuita las siguientes acciones:

Servicio de orientación profesional para el empleo: Servicio que, mediante la información, orientación y acompañamiento, pretende facilitar la mejora de la posición en el mercado de trabajo del demandante de empleo, a través de la búsqueda de empleo. Se realiza a través de tutorías individualizadas, donde se establece el itinerario personalizado de inserción laboral, y a través de sesiones grupales.

Servicio de asistencia para el autoempleo: Aquel que, mediante información, motivación, asesoramiento u otros procedimientos, facilite la detección y dinamización de iniciativas de autoempleo en los desempleados. Mediante estas acciones recibirás información sobre los trámites y pasos para la constitución y puesta en marcha de una empresa, de ayudas y subvenciones, etc. Consulta nuestra página web y encontrarás información de cómo solicitar este interesante servicio, [[pulsa aquí](#)].



EPILOGO

Con toda esta información no dudamos que ¡¡EL FUTURO FORMATIVO Y LABORAL ESTÁ EN TUS MANOS!! Y recuerda... si quieres aclarar alguna duda sobre los contenidos de esta guía, puedes dirigirte a los Centros de Formación de Fedeto en la provincia de Toledo. Ahora sólo nos queda desearte mucha suerte.