

# Algunos consejos para buscar y encontrar empleo



# Algunos consejos para buscar y encontrar empleo

Encontrar empleo no depende sólo de nosotros, pero podemos hacer muchas cosas por mejorar nuestras opciones. En este documento encontrarás las competencias que te ayudarán a incrementar tu empleabilidad y algunos consejos sencillos.

La **empleabilidad** es la competencia que posee una persona para diseñar su carrera profesional, acceder al mercado de trabajo y gestionar su propio desarrollo laboral con acierto y satisfacción. Supone que la persona pueda encontrar, mantener, mejorar y crear empleo. Incluye aspectos relativos al saber, al saber hacer y al saber ser-estar.

# Las competencias de la empleabilidad

Las competencias que componen la **empleabilidad** y que deberías desarrollar son las siguientes:

1. **Automotivarse:** generar expectativas positivas y realistas de futuro. Saber afrontar los fracasos, la desmotivación y la frustración. Mantener la motivación mediante la planificación y el manejo de recompensas.
2. **Conocerse:** mis capacidades, la experiencia, la formación, los intereses, las limitaciones y las condiciones y relacionarlo todo ello con la inserción laboral.
3. **Conocer el mercado laboral** y su funcionamiento: dónde hay empleo y como funciona a nivel laboral mi ámbito profesional.
4. Desarrollar **creencias y actitudes** adecuadas ante el ámbito profesional y la inserción laboral, la realidad laboral y los empleadores.
5. Saber mejorar **la autoestima y la autoimagen:** adecuada valoración de las propias capacidades. Saber detectar y aprovechar capacidades y afrontar déficits. Valorarse y confiar en uno mismo.

....

## Las competencias de la empleabilidad

...

6. Mejorar nuestras **capacidades cognitivas**: cómo enfocamos y analizamos las situaciones para afrontarlas adecuadamente. Hábitos de atribución causal. El diálogo interno y el manejo del pensamiento. Aprender a aprender...
7. Aprender a **organizarse y a programar** el proceso de inserción (itinerario personal de empleo): tomar decisiones, concretar y priorizar objetivos. Pensar a largo plazo.
8. Mejorar la **inteligencia social** y las competencias para las relaciones sociales: saber afrontar situaciones y dificultades de interacción.
9. Desarrollo de **hábitos de búsqueda de empleo**.
10. Mejora de las **competencias profesionales**: cognitivas, comunicativas, instrumentales que requiere el desempeño de la profesión.
11. Aprender **técnicas de búsqueda activa de empleo**.
12. Saber mejorar la **red de apoyo social**. Contar con el apoyo de amigos, antiguos compañeros, centro de estudios y de la familia.

# Algunos consejos para buscar y encontrar empleo

Para lograr mejorar la empleabilidad te ofrecemos algunos consejos:

## **Elabora tu itinerario personal de empleo.**

Es el camino a seguir para encontrar, mejorar o crear empleo.

- I. Conoce las alternativas laborales que tienes en función de los títulos y certificados profesionalizadores, los conocimientos, las destrezas y las experiencias personales y laborales, las ofertas de empleo (perfiles y características de los puestos de trabajo que se ofertan).
- II. Decide en qué quieres trabajar valorando las expectativas según tus competencias profesionales, tu situación personal y las condiciones laborales que pides, la situación del contexto y las previsiones de futuro.
- III. Evalúa tus carencias y las necesidades profesionales y laborales.
- IV. Concreta los objetivos de aprendizaje y mejora de tu capacitación.
- V. Plantea y programa las acciones que vas a realizar de la forma más concreta posible, las tareas y los pasos a dar. Piensa en varias alternativas.
- VI. Elabora una base de datos de las empresas que te interesan y registra los contactos que vayas realizando con ellas .

# Algunos consejos para buscar y encontrar empleo

...para lograr mejorar la empleabilidad te ofrecemos algunos consejos:

**Mantente activo.** “Encontrar empleo es un trabajo”.

Una vez que has planificado las acciones a realizar llena los tiempos “muertos”. Sigue formándote, lee sobre la situación actual y las perspectivas de empleo de tu profesión, busca información en la web, visita entidades relacionadas con la profesión: colegios profesionales, universidades, sindicatos, empresas de formación,...

**Sigue formándote.**

Nuestra obligación profesional es seguir formándonos para ofrecer el mejor servicio a los destinatarios. En la medida en que adquieras más conocimientos y destrezas tu valor como trabajador se incrementará enriqueciendo así tu curriculum. Existen muchas opciones de formación. ¡Infórmate! No dejes de consultar las propuestas que te ofrecemos desde el CSEU La Salle.

# Algunos consejos para buscar y encontrar empleo

...para lograr mejorar la empleabilidad te ofrecemos algunos consejos:

## Amplia tus opciones.

Si puedes hacerlo, trabaja en sitios diversos, incluso en el extranjero. Son experiencias que te enseñan mucho. Tal vez en el futuro no podrás hacerlo. Los idiomas cada vez se valoran más y de paso demostramos que somos emprendedores y que somos capaces de afrontar retos.



# Algunos consejos para buscar y encontrar empleo

...para lograr mejorar la empleabilidad te ofrecemos algunos consejos:

**Activa tu red.** “Es más fácil encontrar empleo si estás en la red”.

Consigue que las personas que te conocen busquen empleo para ti o por lo menos te tengan presente cuando vean ofertas y oportunidades que te interesan. Organízate con los compañeros para buscar empleo de forma cooperativa. No pierdas el contacto con el CSEU La Salle.

**Utiliza las TIC.**

Existe mucha información en la red a través de portales, webs, blogs profesionales... Cada vez se contrata más a trabajadores que se dieron a conocer en internet que envían su curriculum a las ofertas de empleo que se publican. Hay empresas de trabajo temporal, agencias de colocación, organismos oficiales y servicios de mediación como la bolsa de empleo del CSEU La Salle. ¡Utilízalos para informarte y para presentarte a ofertas de empleo!



# Algunos consejos para buscar y encontrar empleo

Para lograr mejorar la empleabilidad te ofrecemos algunos consejos:

**Aprende de los errores.** “Encontrar empleo es la meta, pero en el proceso debes aprender muchas cosas”.

No interpretes como un fracaso que no te hayan seleccionado en un empleo tras haber realizado una entrevista de trabajo. Es un éxito que hayan leído tu curriculum y que te seleccionasen entre los mejores para ser entrevistado. Aprende de los fracasos para mejorar la búsqueda y presentación a futuros procesos de selección. Esto es una carrera de fondo. A veces encontrarás empleo pronto y en otras ocasiones te costará un poco más. No te desanimes.

**Promociónate en el trabajo.**

Es importante adquirir experiencia profesional y a veces un trabajo temporal o que no esté muy bien pagado te dará esa experiencia y mejorará tu curriculum. Si te lo puedes permitir aprende de las alternativas que se te presenten.