

objetivo

acceso al empleo



juventud!



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

injuve

objetivo

acceso al empleo



para encontrar un trabajo,
debes saber que...

EL desempleo es uno de los problemas más preocupantes que tenemos los jóvenes, tal y como lo confirman el 73% de los encuestados menores de 35 años en el último Barómetro del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). Pero, si la búsqueda de empleo siempre ha resultado difícil, especialmente cuando no se tiene experiencia profesional previa o cuando se trata del primer trabajo, en estos momentos se hace necesario más que nunca conocer métodos de búsqueda mucho más eficaces y en los que nuestra capacidad para alcanzar un empleo digno y de calidad sea un hecho.

Los jóvenes tenemos que adaptarnos a las nuevas formas de encontrar empleo, que exigen un total conocimiento de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC,s), pues la mayoría de la oferta disponible está en la red. Sin embargo, independientemente del medio y/o el método de búsqueda, tanto la elaboración del currículum como la realización de la entrevista de trabajo, siguen siendo los pasos a seguir. Es por ello, que para realizar la búsqueda de empleo con éxito, además de tener una actitud positiva, es importante una buena planificación basada en los siguientes aspectos...





1 el proceso de autoanálisis

Es lo primero que tenemos que plantearnos cuando queremos comenzar a buscar trabajo. Se trata de pensar sobre cuáles son tus aptitudes, conocimientos y/o experiencia, para poder valorar cuáles son tus posibilidades.



* Empresa pública, privada o autoempleo.



si estás buscando empleo, contesta a las siguientes preguntas:

¿SABES ORGANIZARTE PARA BUSCAR TRABAJO?	SÍ	NO
---	----	----

¿BUSCAS EMPLEO POR VARIAS VÍAS? (internet, prensa, etc...)	SÍ	NO
---	----	----

¿RECUERDAS BIEN LAS FECHAS DE LOS CURSOS Y ESTUDIOS QUE HAS REALIZADO?	SÍ	NO
--	----	----

¿RECUERDAS POR ORDEN LOS TRABAJOS DONDE HAS ESTADO Y TU EXPERIENCIA PROFESIONAL? (tanto remunerada como no)	SÍ	NO
--	----	----

¿TIENES CLARO DÓNDE Y CÓMO TE GUSTARÍA TRABAJAR?	SÍ	NO
--	----	----

¿SABES HACER UN CURRICULUM VITAE?	SÍ	NO
-----------------------------------	----	----

¿SABRÍAS HACER CORRECTAMENTE UNA ENTREVISTA DE TRABAJO?	SÍ	NO
---	----	----

¿TE HAN LLAMADO PARA ALGUNA ENTREVISTA DE TRABAJO EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES?	SÍ	NO
--	----	----

Si has contestado 'no' a algunas de estas preguntas necesitas ayuda para que tu inserción en el mercado de trabajo sea mucho más fácil. Para ello, te recomendamos los siguientes pasos a seguir...



los diez mejores consejos para elegir tu profesión...

1. Piensa sobre cuáles son tus intereses antes de elegir (ciencias, letras, etc.).
2. Sé realista y trata de conjugar tus aptitudes intelectuales con tus intereses profesionales por ejemplo, piensa en cuáles han sido las asignaturas que más te han gustado.
3. Trata de conocer en qué consiste la profesión que más te gusta; por ejemplo, recogiendo información en la web sobre profesionales en activo.
4. Contacta con nosotros en **www.ugt.es**, pues los agentes sociales tenemos la capacidad para ayudar en todas las cuestiones relativas al empleo. También, puedes obtener información sobre el mercado laboral de otros organismos o instituciones, como por ejemplo, los Consejos de la Juventud.
5. No te desanimes, ya que sólo las personas constantes son las que obtienen mejores resultados y consiguen lo que quieren.
6. Tampoco condiciones tu formación con las posibles salidas laborales, sino que has de valorar si tus aptitudes son las adecuadas. En definitiva, has de ver todo el conjunto de circunstancias que te rodean, porque a veces cuando se termina una especialidad formativa, el mercado de trabajo puede haber cambiado y no existir una oportunidad de trabajar en lo que realmente quieres.
7. No descartes ninguna alternativa de formación, pues también se dan muchas oportunidades de empleo cuando se cursa una Formación Profesional.
8. No te agobies con la elección de tus estudios, pues estos cada vez determinan menos la profesión que finalmente se va a realizar.
9. Tampoco te dejes llevar por presiones familiares o por consejos de terceros que o bien desconocen lo que aconsejan o bien no conocen tu trayectoria académica.
10. Y no olvidemos que suelen tener mejores posibilidades los que tienen más información y van con una actitud positiva, por eso ante cualquier duda **acude a UGT.**



2 la carta de presentación

A la hora de elaborar una carta de presentación hay que tener en cuenta tanto el formato como el contenido. En cuanto a lo primero, debes procurar que la carta no ocupe más de una hoja, y el tipo de letra sea lo más claro posible, de forma que invite a la lectura. En cuanto al contenido te damos los siguientes consejos:

1. Lo primero, trata de estructurar la carta con una breve descripción de ti mismo, después indica el puesto al que optas y a continuación explica por qué crees que serás la persona más idónea.
2. Describe tus actitudes y logros sin hacer ostentaciones, pero creando expectativas.
3. Exprésate con claridad e intenta transmitir una actitud positiva y dispuesta.
4. Antes de terminar la carta solicita una entrevista, con frases como *“A la espera de su respuesta, se despide atentamente”* o *“Estoy a su entera disposición para realizar una entrevista y las pruebas que considere oportunas”*.
5. Y no olvides poner claramente todos tus datos (nombre y apellidos, dirección, e-Mail y teléfono), para que te puedan localizar.





3 la creación del curriculum vitæ

El curriculum vitæ es nuestra tarjeta de presentación para conseguir que nos llamen para una entrevista de trabajo. Por eso, un buen curriculum debería ser claro, completo, en un lenguaje correcto, además de conciso (no más de dos hojas) y que sepa transmitir que serás la persona idónea para el puesto.

Además, también es importante que el currículum nos permita:

- ▶ Causar la mejor impresión de nosotros mismos. Para ello, hay que elaborarlo con atención, intentando destacar nuestras cualidades y haciendo que nuestro curriculum se diferencie del resto.
- ▶ Captar la atención de la persona que lo va a leer. Por ejemplo, podemos usar un papel especial o encabezados, encuadrados y sombreados.
- ▶ Ajustarlo al puesto y al tipo de empresa, por lo que sólo debemos incluir lo que interesa para esa oferta.

las 5 reglas de oro de un buen curriculum

- I.** *Un buen curriculum se escribe en una página, a lo sumo en dos.*
- II.** *Refleja en el curriculum que reúnes las exigencias del puesto de trabajo.*
- III.** *El curriculum se debe enviar siempre en original.*
- IV.** *Un buen curriculum debe estar bien estructurado.*
- V.** *Es conveniente que feches el curriculum.*



cómo debe ser un buen curriculum vitæ...

En definitiva, el curriculum va a ser un retrato que muestra las cualidades profesionales que se tienen. Recuerda que un buen currículum debe ser:

1. Claro, concreto y conciso, la extensión mínima y máxima debe ser de 1 ó 2 páginas.
2. Facilita su lectura en todo lo que puedas.
3. Con un estilo cuidado, sin errores ni correcciones.
4. Espaciado y con amplios márgenes.
5. Remarca los titulares y aspectos más importantes o interesantes.
6. Cuida todos los detalles (abreviaturas, fechas, etc...).

Y si tienes cualquier duda, acude a UGT, pues estamos para ayudarte.





4 la entrevista de trabajo

Una vez pasas la primera preselección llega el momento de la entrevista y los test, para realizarlos exitosamente ten en cuenta que:

- ▶ Se trata de un momento clave en el proceso de selección, por lo que debemos prepararla con antelación, para evitar así el estrés y poder transmitir seguridad, además de la mejor impresión de nosotros mismos.
- ▶ Es importante que ensayes tus respuestas y preparar con esmero su planificación. El entrevistador debe sentir que estamos motivados por el puesto, que afrontamos la entrevista con una actitud positiva, y sobre todo, que somos la persona más idónea para el puesto.
- ▶ La entrevista será diferente en función de quien la realiza. Por ejemplo, en las grandes empresas o en consultorías de personal, el entrevistador suele ser un experto en recursos humanos, mientras que en empresas más pequeñas el que entrevista no suele ser un experto en selección de personal. El tipo de entrevistas varía en función de quien la realice y para el tipo de trabajo que se vaya a desempeñar.
- ▶ El entrevistador es quien define el objetivo de la entrevista, así como la forma de llevarla, por ejemplo si se trata de una entrevista individual o si es en grupo, donde pueden participar más de una persona bien del proceso de selección, bien de una consultora, etc.



- ▶ Los candidatos deben escuchar atentamente a las preguntas. La estrategia más adecuada es: “**pregunta > pausa > piensa > responde**”.
- ▶ En la entrevista todo tiene importancia, desde los gestos que realices hasta la disposición de las mesas y donde estés colocado. En este caso, cuando vayas a realizar una entrevista te conviene conocer en qué medio puede desarrollarse y en qué forma.

tipos de entrevista

- **Colectiva:** se busca candidatos que se desenvuelvan bien en situaciones de grupo. Evaluándose la capacidad de trabajo en equipo, de comunicación y de liderazgo.
- **Individual:** este tipo de entrevista permite ampliar información del CV e indagar sobre los aspectos y cualidades personales del candidato.
- **Telefónica:** para puestos de atención telefónica.
- **En profundidad:** con preguntas extensas y detalladas.
- **Ensayo o simulación:** se observa el rendimiento en una situación ficticia parecida a la que puedas encontrar en el trabajo.
- **De choque:** se ve cómo actúas en cuanto a paciencia, discreción, seguridad en ti mismo, etc.





decálogo para realizar con éxito la entrevista

1. *Llega puntual o unos minutos antes, de modo que no vayas con nervios.*
2. *Si te lo piden, estrecha la mano del entrevistador/a con firmeza.*
3. *Saluda al entrevistador/a por su nombre, pero sin llegar a tutearle.*
4. *No te sientes hasta que no te lo digan y cuando lo hagas, que sea de forma correcta, ni al borde de la silla, ni extendido.*
5. *Habla con sencillez, sin usar palabras rebuscadas, huyendo de las afirmaciones irrefutables y evitando el uso de muletillas en la forma de expresarte.*
6. *Evita los gestos que demuestren fragilidad o confusión y vigila el lenguaje corporal.*
7. *Contesta a lo que te pregunten y escucha bien antes de contestar.*
8. *Nunca hables mal de tu actual o antigua empresa, ni de los jefes o compañeros.*
9. *Y al terminar la entrevista, intenta resumir tus puntos fuertes.*
10. *Además, si en algún momento de la entrevista sientes que las preguntas te intimidan, o te discriminan, denúncialo; debes saber que no estás obligado a responder.*

Recuerda que:

Para preparar la entrevista, has de ensayar tus respuestas y llegar con puntualidad.



5 nuevos tiempos exigen nuevas formas de empleo

En la actualidad asistimos a una serie de cambios que han incidido en la aparición de actividades nuevas (como por ejemplo, la informática) mientras que otras profesiones han quedado en el olvido. Los tiempos están cambiando y las transformaciones sociales y culturales modifican la concepción del trabajo. Cada día, surgen nuevos oficios caracterizados por la capacidad de aumentar los niveles de inserción en el empleo; nos referimos a los nuevos yacimientos de empleo. Entre los que destacan:

- **Servicios de la vida diaria**, tales como los servicios a domicilio, tanto en las labores domésticas, como en el de atención a las personas (mayores, discapacitados, cuidado de niños, etc.).
- **Servicios de mejora de la calidad de vida**, como por ejemplo los servicios de vigilancia, los trabajos de revaloración de los espacios públicos (jardinería, mobiliario urbano). También, está tomando cierto auge el fenómeno de la venta directa en sus distintas facetas (venta a domicilio, en reuniones del hogar).
- **Servicios culturales y de ocio**, como el turismo tanto rural como cultural, y con mayor relevancia últimamente el turismo para la salud, concretamente los balnearios. Estos centros suelen ofrecer posibilidades de empleo.



- **Servicios técnicos** para el lanzamiento de proyectos empresariales o encaminados a conseguir las certificaciones de calidad (auditorías) y a la mejora en el medio ambiente. Un ejemplo de servicios al medio ambiente son el tratamiento de residuos o la gestión del agua, así como el control de la contaminación, tanto por actividades urbanas como industriales y también aquellas relacionadas con la gestión de lodo, como el caso de las depuradoras.
- Por último, destaca el **sector audiovisual** tanto en la producción, distribución y exhibición de películas, como en la producción de programas de televisión y su industria auxiliar, que con la llegada de nuevos canales televisivos ofrecen oportunidades nuevas de empleo distintas a los sectores tradicionales.

Como se acaba de mostrar en estas páginas, las formas de buscar empleo son diferentes a las de hace algunos años, pues la fuerte presencia de las empresas que ofrecen empleo a través de Internet, hace imprescindible el uso de las nuevas tecnologías, pues toda empresa que se precie tienen su página web, así como es importante saber discernir entre lo que es una oferta seria de trabajo y cuando se trata de un engaño. Por eso, cuidado con aquellos correos *spam*, en los que ofrecen empleos poniendo dinero u ofreciendo salarios altos trabajando desde casa. Hay que intentar detectar los fraudes existentes en los puestos que salen sabiendo distinguir cuando se trata de una oferta seria de trabajo. Pues no todas las empresas que ofrecen puestos de trabajo garantizan empleos de calidad.



Otra alternativa para encontrar trabajo es acercarse a los Servicios Regionales de Empleo. Estos servicios públicos tienen como finalidad la realización de actividades de formación para el empleo, de promoción del empleo y de la intermediación en el mercado de trabajo en el ámbito de cada Región. También, se puede contactar con estos servicios a través de sus páginas web.

Así pues, aunque las formas de encontrar ofertas de trabajo han cambiado gracias a las nuevas tecnologías de comunicación, los procesos a seguir, siguen siendo los mismos, dado que para conseguir un empleo es imprescindible enviar el currículum (bien por carta o por e-Mail, que es la manera más utilizada hoy en día), y hay que realizar con éxito una entrevista de trabajo.

Recuerda que:

Desde UGT Juventud queremos ayudarte y despejar tus dudas en el ámbito del trabajo. Por este motivo hemos creado este tríptico, porque es importante saber y conocer qué pasos se deben dar para alcanzar en la búsqueda de empleo, en un mercado laboral sometido a cambios y donde las nuevas tecnologías de comunicación son parte fundamental hoy en día.





porque, ¡los nuevos tiempos exigen nuevas formas de empleo!...

Estas nuevas formas de empleo deben alejarse de los estereotipos de “joven = trabajador temporal”, y fomentar el empleo estable y de calidad. Por ello, te recomendamos que te informes de las condiciones de trabajo que te ofrecen, del tipo de contrato que te van a hacer, así como de cualquier duda que tengas.



y no olvides que:

En UGT estamos para ayudarte, por eso, ante cualquier duda pásate por nuestra sede más cercana o visita nuestras páginas web:

www.ugt.es • www.demandajoven.es

donde encontrarás información de tu interés, así como las direcciones donde nos puedes encontrar. O si lo prefieres puedes contactar con nosotros a través del correo electrónico: juventud@cec.ugt.org

y en nuestro facebook: [ugtjuventud](https://www.facebook.com/ugtjuventud)



Con la financiación de:

