

# cuaderno para la búsqueda de empleo

acciones inmediatas  
para una  
búsqueda eficaz

SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO





La crisis que estamos viviendo tiene consecuencias graves y entre las más importantes esta el aumento del desempleo.

El **Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias**, no puede crear puestos de trabajo pero sí facilitar el acceso a los recursos para encontrar trabajo cuanto antes.

Este cuaderno presenta “herramientas” para la búsqueda de empleo que te pueden servir de ayuda en este momento de cambio, para que afrontes la situación nueva de forma eficiente.

Para elaborar este cuaderno hemos utilizado de base el libro “Autotransición de empleo”, de Carlos Fernández Collado y Laura Galguera García, a quienes agradecemos que nos hayan dejado utilizarlo de manera gratuita.

En espera de que les sea de utilidad para trabajar cuanto antes.

### **José Luis Álvarez Alonso**

Director Gerente del Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias

**Carlos Fernández Collado** y **Laura Galguera García** son respectivamente, presidente y vicepresidenta de la Asociación Iberoamericana de la Comunicación/comunicação, ASICOM ([www.asicom.info](http://www.asicom.info)).

Para contactar con los autores: [info@asicom.info](mailto:info@asicom.info)



## cuaderno para la búsqueda de empleo

**introducción** 7

**primer paso** 9

evaluación y definición de estrategia

**segundo paso** 17

prepararse para la acción: cv y carta de presentación

**tercer paso** 23

acciones inmediatas

**cuarto paso** 35

cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

**reflexión final. escribiendo el presente** 43

## planifica tus actividades. ponte en acción 45

1. gestionar tu demanda de empleo en la web 46

2. conocer la web Trabajastur 48

3. buscar trabajo, ¿por donde empezar? 50

4. organizarse para buscar trabajo 52

5. aprender a elaborar tu currículum 54

6. las ofertas de empleo 56

7. trabajar en otros países 58

8. formación para el empleo 60

9. autoempleo 62

10. medidas específicas para jóvenes 64

11. programa de recualificación profesional "prepara" 66

12. programa renta activa de inserción "rai" 68

**itinerario de inserción** 70

**notas** 72



La idea de trabajo ha cambiado a lo largo de la historia y ha sido vista de muy variadas maneras y dotada de muy diversos fines. Todos los cambios, por pequeños que sean, traen consecuencias que afectan nuestras vidas. Cuando se trata de cambios drásticos e involuntarios, como la pérdida del empleo, las percepciones que tenemos de nosotros mismos y del mundo que nos rodea, el estilo de vida, nuestras relaciones y sentimientos, se modifican radicalmente. Aún los asuntos cotidianos se ven transformados de manera importante y el resultado es que entramos en crisis.

Pero es, en esos momentos críticos, cuando debemos analizar y evaluar nuestra trayectoria y replantear el proyecto de vida personal. Esto puede conducirnos a ver oportunidades donde otros sólo ven peligros y a valorarnos donde otros se infravaloran. Es importante tener presente que la búsqueda de empleo, aunque es una compleja situación, si es manejada adecuadamente, puede ser el principio de nuevas posibilidades.

**Autotransición de Empleo** es un término que toma forma y adquiere un sentido real en la búsqueda de nuevas oportunidades de futuro. En los países anglosajones, se está utilizando mucho la expresión **-to be in between jobs-** por definir esta situación de desempleo.

Esta búsqueda implica un esfuerzo que necesita ser constante en cada etapa del proceso para alcanzar las metas establecidas. Comenzando en una fase de análisis, podemos replantear nuestros objetivos, hasta en el desarrollo y aplicación de diversas técnicas para lograr conseguir un empleo acorde con nuestras capacidades, necesidades y deseos.

Ante cualquier cambio, es imprescindible hacerle frente: recono-

“Las crisis, a menudo, tiene el gran potencial de hacernos crecer, si se le sabe sacar rendimiento.”

# introducción

8

cerlo, asimilarlo, trazar metas, elegir nuevas alternativas y actuar; especialmente si el cambio nos coloca en una situación negativa. La tarea consiste en hacer de él una experiencia positiva y enriquecedora.

La búsqueda de empleo puede ser una oportunidad para reorientar el rumbo hacia un camino mejor.





# primer paso

**acciones inmediatas  
para una  
búsqueda eficaz**

**evaluación y  
definición de estrategia**

## primer paso evaluación y definición de estrategia

10

| primer paso - evaluación y definición de estrategia

### reconocer una situación nueva

**P**erder el empleo querámoslo o no, produce un cambio muy importante. Se altera nuestra vida cotidiana, la manera en que nos sentimos al interactuar con los demás, dejamos de ver a personas con las que convivíamos diariamente... se transforma todo a nuestro alrededor. El entorno es otro y, a veces, muy diferente del que conocíamos. Es un cambio real. Este nuevo contexto transforma el interior de una persona. Nos sentimos distintos, nos vemos a nosotros mismos de otra forma.

La pérdida del empleo y la aparición de sentimientos que pudieran ser nuevos, provocan una gran tensión que se manifiesta de diversas formas: negación de lo que sucede, enojo, vergüenza, temor, culpa, confusión y depresión. Por lo general, la autoestima o concepto que tenemos sobre nosotros mismos se ve afectada. Reconocer estos sentimientos ante uno mismo y, después, ante los demás, es el primer paso para superarlos. Además, al hacerlo, descargamos ese “peso” que se suele sentir ante estas situaciones.

“Los nuevos tiempos requieren la re-imaginación del individuo.”

*Tom Peters*

Una vez que reconocemos e identificamos los sentimientos que estamos experimentando, es más fácil aceptarlos y ubicarlos. Los sentimientos en sí mismos, no son “buenos” ni “malos”, lo que hacemos con ellos o lo que permitimos que ellos nos hagan es lo que los vuelve constructivos.

Reconocer los sentimientos es la mejor forma de comenzar a salir de los problemas, una vez aceptados es recomendable compartirlos. Compartir los problemas y

los sentimientos con otras personas proporciona una perspectiva diferente, alejando -de cierta forma- el problema al impersonalizarlo, hablando de él como se habla de cualquier otro tema que nos preocupa. Esto, además de aligerar el sentimiento de incomodidad, ayuda a visualizar otras alternativas de solución.

**Situación económica personal.** La situación económica es un punto central para cualquier persona, ya que se relaciona directamente con su bienestar. Por ello, es lógico que para aquellas personas que han perdido el empleo, la situación económica se convierta en una grave preocupación que provoca inseguridad en el individuo.

Cuando se está sin empleo, muchas personas sienten amenazada su seguridad y la de su familia, y, como resultado, toman decisiones aceleradas y poco razonadas, que, la mayoría de las veces, no son las mejores. Por eso, antes de tomar una decisión, hay que detenerse a pensar las ventajas y desventajas de ésta. Cuantas más posibilidades se conozcan y analicen, mayor es la probabilidad de tomar una buena decisión. En estos casos, lo recomendable es hacer rápidamente un “presupuesto para sobrevivir durante un año”. Este presupuesto debe basarse en las deudas y recursos con que contamos.

La mejor arma que tiene una persona para responder a una situación de crisis es estar preparada. La pérdida del empleo activa la señal de alerta. Es muy importante hablar con la familia acerca del nuevo presupuesto, incluyéndolos desde un principio en la estrategia económica.

## **autoevaluación, establecer el rumbo de forma creativa**

**U**na vez superada la crisis inicial, delimitado el problema y comentado con la familia, es vital que nos autoevaluemos. Esto implica analizar el pasado, lo que nos sirve para reconocernos hoy y proyectarnos al futuro con realismo.

## primer paso

### evaluación y definición de estrategia

12

Realizar un análisis de nosotros mismos, nos puede ayudar a restablecer el rumbo. Esto es, poner en una balanza: las fuerzas, necesidades, debilidades, intereses, conocimientos, capacidades, logros, valores y habilidades de uno mismo. Nos puede ayudar a definir lo que queremos y los caminos para conseguirlo. Cuanto más profundo sea el análisis, más claros podremos ver los objetivos.

El análisis de nuestro entorno es necesario para definir nuestro foco de actuación y visualizar con creatividad nuevas oportunidades. Se debe de conocer lo que ocurre a nuestro alrededor, pero a su vez, tratar de actuar de forma distinta, e intentar ofrecer algo que los demás no ofrecen -*Thinking out of the box*-.

La creatividad también es cuestión de actitud, es decir, para desarrollar nuestro talento creativo, hay que estar motivado para hacerlo. Generalmente es muy complicado para el ser humano renunciar a los modelos establecidos de siempre y matar a “las vacas sagradas” -maneras de pensar rígidas y establecidas-. Pero hoy en día, es necesario. Se debe pensar con patrones asimétricos y diseñar nuevas ideas que nos permitan diferenciarnos del resto. Después, ampliar y profundizar nuestras habilidades y conocimientos, siempre con el enfoque de forjar nuestra ventaja competitiva principal.

**Hoy la clave no está en hacer lo que hacen los demás... si no hacer aquello en lo que podemos ser “excelentes”.**

En base a esto, es necesario evaluar cuidadosamente la situación en la que estamos y establecer metas, sin olvidar que para llegar a un punto existen varios caminos y no siempre el más corto es el mejor. Lo importante es trazar un plan de acción que muestre

la línea que se va a seguir, teniendo en cuenta que en algún momento, podamos cambiar de dirección, ya que es muy frecuente que, en el camino, surjan nuevas alternativas que no se habían contemplado en un principio.

Este paso requiere de cierto tiempo, ya que se trata de decidir el rumbo y la meta de la vida profesional. Tal vez sea el momento de darle un giro a la carrera o, incluso, independizarse. No debemos olvidar que hoy en día, el éxito de muchos es que han sabido perder la mentalidad del “puesto de trabajo” y han pasado a adentrarse en proyectos emprendedores, donde ACTITUD, TALENTO Y... ACTUACIÓN son clave.

**autoevaluarse: una oportunidad de mirarse en el futuro.**

- ¿Qué era lo más importante en mi anterior trabajo?  
.....  
.....
- ¿Cuáles fueron los aspectos más destacados del mismo?  
.....  
.....
- ¿Cuáles eran los factores críticos de éxito?  
.....  
.....
- ¿De qué me siento más orgulloso de mi desempeño?  
.....  
.....
- ¿Qué fue lo que no manejé muy bien y que cambiaría si volviera a vivir esa oportunidad?  
.....  
.....

## primer paso

### evaluación y definición de estrategia

14

Con el fin de empezar a caminar por el rumbo elegido... Es necesario utilizar todos los recursos disponibles y programar las actividades que se lleven a cabo, de modo que se logre el mejor resultado y se aproveche eficazmente el tiempo. Debemos considerar a todas las personas conocidas como fuentes potenciales de información sobre buenas ideas, compañías, industrias, ó vacantes actuales y futuras.

La búsqueda de empleo es una tarea que requiere tiempo, paciencia y mucha organización. Ya que en el proceso de búsqueda intervienen una gran cantidad de factores que hay que integrar y enfocar en un mismo objetivo final. Es fundamental la disciplina para alcanzar la meta, redoblando el esfuerzo cuando los resultados tardan en llegar.

“Cuando  
combinas disciplina  
con una ética de  
emprendedor,  
obtienes la combinación  
mágica de unos  
resultados  
magníficos.”

*Jim Collins*

## formación

La formación constituye un factor muy importante a la hora de hacer posible el éxito en nuestra búsqueda de empleo. En un mundo globalizado, en el que las necesidades de las empresas e instituciones evolucionan rápidamente, es la formación la que garantizará que podamos disponer del conocimiento experto adecuado que permita el retorno a la vida laboral. La formación orientada para un trabajo distinto o para hacer el mismo trabajo pero de forma diferente, proporciona el impulso que permite mejorar nuestras expectativas profesionales. Esta etapa de transición entre un empleo y otro, puede ser un momento muy propicio para crecer profesionalmente si aprovechamos la ocasión para mejorar nuestras competencias profesionales.

Para orientarse sobre las oportunidades de aprendizaje, pueden visitar Trabajastur del Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias. (<http://www.trabajastur.com>).

- ¿En qué podría trabajar?

.....

.....

- ¿Cuáles son mis puntos fuertes para desempeñar ese trabajo?

.....

.....

- ¿Como podría mejorar mis puntos fuertes?

.....

.....

- ¿Cuales son mis puntos débiles?

.....

.....

# primer paso

## evaluación y definición de estrategia

16

- ¿Como podría mejorar mis puntos débiles?

---

---

- ¿Qué actitud suelo tener en el trabajo?

---

---

### características, competencias y cualidades consideradas generalmente positivas y negativas por las empresas

#### positivas

Tolerancia al  
estrés  
Flexibilidad  
Independencia  
Liderazgo  
Iniciativa  
Autonomía  
Responsabilidad  
Madurez

#### negativas

Pasividad  
Individualismo  
Conflictividad  
Agresividad  
Irresponsabilidad  
Pesimismo  
Desorden



# segundo paso

**acciones inmediatas  
para una  
búsqueda eficaz**

**prepararse para la acción:  
cv y carta de presentación**

## segundo paso

### prepararse para la acción: cv y carta de presentación

**P**repararse para la acción significa utilizar adecuadamente todas las herramientas posibles. Cuanto más preparada está una persona, sus posibilidades de éxito se multiplican a la velocidad de sus actos. Existen herramientas indispensables para la búsqueda de empleo. Saber aprovecharlas es una ventaja para llegar antes que los demás.

#### el currículum vitae

**E**l currículum vitae sigue siendo la herramienta principal para solicitar empleo. Juega el mismo papel que el anuncio publicitario que lanza al mercado un producto nuevo: atrae la atención del cliente (empleador) e impulsa a “probar” el producto o, al menos, a conocerlo más.

El currículum vitae no es un fin, sino una herramienta para que nos presentemos laboralmente ante los demás. Vende nuestra capacidad, experiencia, potencial de beneficio y valores. Un buen currículum vitae debe responder a cuatro preguntas básicas:

- 1.- ¿Quién es el candidato?
- 2.- ¿Qué cualidades o ventajas tiene el candidato?
- 3.- ¿Qué clase de puesto busca?\*
- 4.- ¿Por qué puede ser útil el candidato para la empresa?\*

Para que sea eficaz toda la información del currículum debemos orientarla hacia el objetivo de la búsqueda de empleo. La presentación, organización lógica y la claridad, son aspectos que hay que tener en cuenta al planear la elaboración de esta herramienta.

\* Las preguntas 3 y 4 se plantean generalmente en la carta de presentación que acompaña al currículum.

## modelos de currículum vitae más utilizados

Las formas de presentar la información en un currículum vitae son muy diversas y responden, sobre todo, a la solicitud que hace cada empresa o institución al respecto. Por lo que es recomendable conocer qué tipo o modelo recomienda la empresa que ofrece un puesto de trabajo.

Si bien existen múltiples y variadas formas de currículum vitae, presentaremos dos de los más usados, que contienen aspectos que los distinguen claramente. Los datos utilizados son inventados para esta ocasión.

### 1) modelo tradicional de currículum vitae

#### DATOS PERSONALES

Nombre y Apellidos: Mercedes Taralo Benavidez  
 Fecha y Lugar de Nacimiento: 23 de agosto de 1978  
 Dirección: Calle Uría N° 24  
 Población: Oviedo  
 Provincia: Asturias- España  
 Teléfono: 0034985.....  
 Fax 0034985.....  
 E-Mail : mertabe@xxxxxxxx.es

#### FORMACIÓN ACADÉMICA

Títulos obtenidos:  
 Licenciada en Pedagogía- Universidad de Oviedo 2003  
 Máster en Educación en valores- Universidad de Barcelona 2005

#### FORMACIÓN EXTRA ACADÉMICA

Curso sobre resolución de conflictos en la adolescencia- Ayuntamiento de Gijón 2004.  
 Seminario sobre Derechos Humanos para administrativos del Principado de Asturias 2006.

#### EXPERIENCIA LABORAL

Colegio San Fernando de Avilés. Integrante del equipo de orientación pedagógica. 2005 hasta la fecha.  
 Ayuntamiento de Oviedo. Coordinadora del Proyecto “Un niño feliz, un buen ciudadano”. 2006 a 2008

#### IDIOMAS

Inglés en la Escuela Oficial de Idiomas. 5º curso aprobado.

#### INFORMÁTICA

Nivel avanzado como usuario

#### OTROS DATOS DE INTERÉS

Es integrante de la directiva de la Asociación sin fines de lucro Cambalache de Oviedo, desde 2004 hasta la fecha.

# segundo paso

## prepararse para la acción: cv y carta de presentación

### 2) modelo europeo



#### INFORMACIÓN PERSONAL

Nombre	Andrés Rodríguez Duarte
Dirección	Calle Cervantes Nº 6 Oviedo España
Teléfono / Fax	985..... / 984.....
Correo electrónico	anrodu@.....es
Nacionalidad	Español
Fecha de nacimiento	14 de enero de 1965

#### EXPERIENCIA LABORAL

2007-2009 - Gobierno del Principado de Asturias - Consejería de Educación.  
 Coordinador del centro de educación de adultos de Infiesto.

1998-2007 - Ayuntamiento de Oviedo - Palacio Municipal de los Deportes.  
 Coordinador de las actividades para la tercera edad.  
 Diseño de actividades para adultos mayores; selección de personal.

#### EDUCACIÓN Y FORMACIÓN

1993-1998 - Universidad de León. Licenciatura en Deporte

1998-2000 - Ministerio de Educación. Formación Profesional  
 Técnico Superior en Actividades recreativas y deportivas.

#### CAPACIDADES Y APTITUDES PERSONALES

Gran capacidad de liderazgo; buena organización de las tareas; fácil adaptación al puesto de trabajo.

#### LENGUA MATERNA

Español

#### OTROS IDIOMAS

Inglés	Lectura: excelente / Escritura: excelente / Expresión oral: bueno
Portugués	Lectura: excelente / Escritura: bueno / Expresión oral: básico

#### CAPACIDADES Y APTITUDES SOCIALES

Excelentes habilidades comunicativas; trato fluido en entornos multiculturales

#### CAPACIDADES Y APTITUDES ORGANIZATIVAS

Excelentes habilidades en la administración y concreción de proyectos.

#### CAPACIDADES Y APTITUDES TÉCNICAS

Profundo conocimiento de los equipamientos requeridos para el ejercicio físico para personas de la tercera edad.

#### CAPACIDADES Y APTITUDES ARTÍSTICAS

Buen nivel de ejecución de guitarra y flauta.

#### OTRA INFORMACIÓN RELEVANTE

Integrante de la ONG "Por el deporte al cielo" de la ciudad de Oviedo.

#### PERMISO DE CONDUCIR

B Vigente hasta el año 2015

## la carta de presentación

**E**s muy importante aprender a elaborar correctamente una carta en sus diferentes variantes. Son nuestras representantes directas, por lo que tienen que reflejar lo que somos y queremos. Y lo principal: venden. Por ello, deben de adaptarse a las necesidades del empleador, de modo que le muestre nuestras habilidades, experiencia, ideas y capacidades específicas relacionadas con el puesto meta.

Una carta debe ser clara, precisa y con una buena presentación. En el caso de que sea la carta en respuesta a un anuncio, se recomienda iniciarla señalando en qué puesto se está interesado, el nombre de la publicación y la fecha en que apareció el anuncio.

Es básico averiguar el nombre de la persona que está contratando en la compañía para dirigirle la información directamente. En caso de no encontrarlo, se puede dirigir al responsable de Recursos Humanos.

Tenemos que partir de la base de que cada vez que llamemos a un contacto y no lo localicemos tendremos que volver a llamar hasta encontrarlo. La gente, por lo general, no devuelve las llamadas cuando sabe que es para buscar empleo. Las claves de todo esto se llaman: tenacidad, perseverancia y continuidad.

## segundo paso

### prepararse para la acción: cv y carta de presentación

#### 1) modelo carta de presentación

Adriana Rodríguez Viola  
Avda. Gral. Martínez, 123  
06010 Mieres  
Tfno.: 984 123 45 67 / 686 987 654  
e-mail : arodrivi@hotmail.com

Director/a de Recursos Humanos  
HOTELES REMANSO S.A.  
C/ Santa Eudigues, 123  
06010 Mieres

Mieres, 5 de marzo de 2009

Estimado Sr/a:

Acabo de regresar de Londres donde he realizado un periodo de prácticas de un año, en el marco del Programa Miguel Ángel, en el Departamento de Desarrollo y Formación de Directivos de la empresa Multimundos.

Como podrá comprobar en mi curriculum vitae adjunto, soy Licenciada en Psicología y poseo experiencia en Calidad Total y Sistemas de Evaluación del Rendimiento Profesional por Objetivos. Además, soy bilingüe español-ingles y poseo una sólida formación práctica en informática.

Si su compañía tiene la necesidad de un profesional joven, formada en un ambiente internacional, para incorporarse al Departamento de Recursos Humanos de su empresa, creo que mi candidatura puede serle de interés.

De todo ello me gustaría hablar con usted, por lo que espero me conceda una entrevista a su mejor conveniencia, en la que podríamos analizar mi contribución a las necesidades actuales y proyectos futuros de su empresa.

Atentamente le saluda:

(Firma)  
Adriana Rodríguez Viola

# tercer paso

acciones inmediatas  
para una  
búsqueda eficaz

acciones inmediatas

## tercer paso

### acciones inmediatas

24

#### networking: utilizando lo que ya tenemos

A juicio de los expertos en el tema, el 75% de los puestos de trabajo que ofrecen las empresas no llegan a anunciarse nunca, pues se satisfacen a través de los contactos personales, modo de búsqueda de empleo que compite con los anuncios en prensa o Internet. Esta realidad requiere tomar en cuenta como estrategia básica esta modalidad de búsqueda de empleo aparentemente informal.

Se llama networking a la gestión de la red de contactos que establece la comunicación con personas que puedan dar información útil para encontrar un empleo. Si uno ya cuenta con un empleo pero quiere “sondear” el mercado, puesto que desea un cambio, también puede recurrir al networking comenzando por crear una lista de contactos y acudir a ésta. Esta red de contactos tiene un sentido amplio: familiares, amigos, conocidos de la vida social, excompañeros de trabajo, antiguos profesores, viejas amistades escolares, etc...

#### **Recomendaciones para crear, mantener y fortalecer la red de contactos para la búsqueda de empleo.**

Como se mencionó anteriormente, se puede decir que lo primero que se necesita para conformar esa red es definir con claridad el tipo de trabajo que se está buscando, así como las habilidades que van a legitimar esa búsqueda.

El siguiente paso es contactar amigos, compañeros y conocidos, que por su situación social y laboral, puedan tener información sobre el mercado de trabajo. El registro detallado de estos prime-



ros contactos es el inicio de la conformación de la red.

Se debe evitar dar la sensación de estar pidiendo un trabajo por compasión; la actitud debe ser la de una persona que se está informando sobre el mercado de trabajo, para el que tiene condiciones. Este círculo más próximo por el que se comienza, debe habilitar a que aparezcan otros contactos mejor posicionados que puedan ayudar a afinar la búsqueda, hasta llegar a conocer a profesionales en activo del mundo laboral cercanos a quienes realizan las contrataciones. Muchas veces, estos contactos nos conducirán a sus círculos frecuentes: congresos, colegios, asociaciones, ferias, seminarios, etc... Esto permite la familiarización con el mundo laboral.

Contrariamente a lo que mucha gente piensa, no se trata tan sólo de que los conocidos próximos ayuden a encontrar trabajo porque se está en situación de desempleo, aunque éste sea el motivo principal. El networking es un enfoque de comportamiento en una sociedad en la que la información abunda y se debe compartir, tendiendo puentes entre las personas y estableciendo relaciones de colaboración, basadas en el reconocimiento de la interdependencia entre individuos.

La actitud de los potenciales contactos puede variar desde quienes estén muy afines a ayudar, hasta quienes dicen un rotundo “no”, pero la actitud debe ser siempre positiva, hasta conseguir la primera pista de trabajo fiable.

## acciones del Servicio Público de Empleo

**E**l Servicio Público de Empleo ofrece acciones de Orientación Profesional a personas que se encuentran en situación de desempleo:

- **Tutoría Individualizada (TI).** En este proceso el técnico de em-

## tercer paso

### acciones inmediatas

26

pleo y la persona que busca trabajo acuerdan los pasos a seguir para concretar un itinerario de inserción profesional.

- **Desarrollo de los Aspectos Personales para la Ocupación (DAPO).** Incide sobre los aspectos personales que facilitan la puesta en marcha y mantenimiento de actividades en un proceso de inserción profesional.

- **Grupo de Búsqueda de Empleo (BAE-G).** El usuario adquiere y/o desarrolla técnicas y habilidades que le facilitan la búsqueda activa de empleo.

- **Taller de Entrevista (TE).** Busca incrementar los conocimientos teórico-prácticos básicos y los recursos personales de los demandantes de empleo para que afronten la entrevista de trabajo con más posibilidades de éxito.

### acceso al empleo a través de la red

**C**ada vez más las empresas españolas utiliza Internet para buscar trabajadores; pues, gracias a ciertos portales que actúan como punto de encuentro entre oferta y demanda laboral, encontrar trabajo a través de la red es fácil, rápido y eficaz. Esta nueva forma de búsqueda beneficia tanto a empresas (reduce costes de reclutamiento, los plazos en los procesos de selección...) como a candidatos (inmediatez, ajuste instantáneo a su perfil, acceso a un mayor volumen de ofertas...).

No todos los portales de empleo gozan de prestigio y seguridad, se debe atender a las ofertas (nivel de detalle, vigencia y actualiza-

ción), visitas (muchos portales inciden en ellas mediante el icono “OJD”, Oficina para la Justificación de la Difusión), la política de privacidad de protección de datos (sea visible y accesible), y la confidencialidad. Al igual, existen unos indicadores de calidad que conviene advertir: que la página principal destaque las ofertas actualizadas; información sobre la empresa; registro, para poder recibir ofertas por teléfono móvil o vía e-mail; asesoramiento y orientación sobre la búsqueda; y servicios adicionales (tendencias de mercado, becas, ayudas, cursos...).

### principales portales y redes sociales para la búsqueda de empleo:

- portales genéricos

**www.trabajastur.com.** Es el portal del Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias. Es una web muy completa. Permite una búsqueda de empleo con ofertas en Asturias, España y Europa. Además desde el portal puedes redactar y enviar tu currículum. También ofrece enlaces de interés, información sobre orientación laboral, contratos, convenios colectivos, ayudas y subvenciones, autoempleo; incluso, información sobre cursos, programas de empleo-formación y prácticas y becas. Puedes por otro lado, encontrar la oferta de cursos de formación y solicitar una plaza. En el apartado “Observatorio”, puedes encontrar breves informes sobre la situación de los profesionales y los sectores laborales en Asturias. En “*trabajastur*” también puedes renovar el paro sin ir a la oficina de empleo; puedes acceder a los datos que el servicio público de empleo tiene de ti e incluso imprimir algunos certificados que en ocasiones suelen solicitarnos.

**www.infojobs.net.** La bolsa de empleo online líder en España en cuanto a número de candidatos y empresas registradas; su facilidad de manejo y acceso a otros servicios. También opera en Italia (www.infojobs.it) y en México (www.infojobs.com.mx).

**www.laboris.net.** Este portal es la bolsa de empleo del Grupo

## tercer paso

### acciones inmediatas

28

Anuntis Segundamano, este grupo trabaja en España y, a su vez, tiene una destacada presencia en Argentina, Brasil, Colombia, México y Venezuela. La página web se caracteriza por su sencillez de uso, además ofrece gran variedad de servicios añadidos como orientación o consulta.

**www.monster.es.** Encabeza a nivel mundial el ranking de portales de empleo, pues está presente en muchos países. Un valor añadido a destacar en él son los servicios y contenidos adicionales, tanto para las empresas, como para los candidatos (por ejemplo, gestión del proceso).

**www.infoempleo.com.** Es un portal de empleo con un funcionamiento muy sencillo. Es fundamental hacer un registro para aprovechar las ventajas de esta página. Reúne una gran cantidad de ofertas de empleo, información sobre la búsqueda activa de trabajo y formación, premios, becas...

**www.computrabajo.es.** Es la web que ofrece servicios para demandantes y oferentes de empleo fundamentalmente en España, México y Argentina. Pero también está presente en: Bolivia, Colombia, Costa Rica, Cuba, Chile, República Dominicana, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, Uruguay y Venezuela.

**www.latpro.com.** Es un portal de empleo latinoamericano, donde los demandantes ajustan sus perfiles a las necesidades, publican sus currículos y leen consejos de expertos sobre el proceso. LatPro destaca como uno de los portales de empleo más grande en el área de reclutamiento de profesionales bilingües e hispanos. En 2006, lanzaron el sitio DiversityJobs.com, que complementa LatPro.com y abarca reclutamiento y temas de Diversity en Estados Unidos.

**www.jobpilot.net.** Bolsa de trabajo a nivel mundial, ofrece más de 60.000 ofertas. También dispone de acceso a un listado de empresas que ofrecen trabajo.

**www.trabajar.com.** Es un portal íntegramente español. Actualmente agrupa a más de 3 millones de candidatos, más de 85 mil empresas y más de 26 mil ofertas de empleo. La red trabajar.com engloba\*: Comerciales.es, Curretantes.com, Ejecutivos.com, Estudiantes.com, Informaticos.com, Ingenieros.com, Infoempleo.pt, Medicos.com, Periodistas.com, Profesores.com, Secretarias.com, Universitarios.com, Vendedores.com y otros.

**www.empleo.org.** Pertenece al Grupo Trabajar. Es un buscador de ofertas de empleo incluidas en 17 bolsas de empleo españolas. En esta página la búsqueda es rápida y sólo informa de ofertas de trabajo.

**www.masempleo.com.** Esta pagina ofrece servicios de empleo de ofertas laborales, por sector, empresa... también informa sobre noticias laborales, formación, etc. Es un portal para empresas y profesionales de España, Portugal y América Latina.

**www.trabajofacil.com.** Es un portal donde primero ha de dejarse el currículo y, así acceder a puestos de las siguientes bolsas de empleo: oficinaempleo.com, trabajo.org y gliempleo.com. Destaca su fuerte política de protección de datos.

**www.trabajos.com.** Es uno de los pioneros de la red en España. Actualmente, congrega más de 3.127.901 de usuarios y 48.988 empresas. Es propiedad de la empresa HispaVista, S.L. y, desde su constitución, en 1996, es uno de los 15 más visitados. Es imprescindible efectuar el registro para poder responder y recibir ofertas, crear CV, guardar expediente, fotografía. Permite la búsqueda por área profesional y provincia.

**www.oficinaempleo.com.** Ofrece la posibilidad de búsqueda por provincia, por categoría profesional y por tipo de contrato (jornada

\* Trabajar.com,  
Administrativos.com,  
Arquitectos.com.

## tercer paso

### acciones inmediatas

30

completa/media jornada; duración indefinida/ por obra o servicio). Incluye también un apartado de recursos para elaborar el CV y las cartas de presentación.

**www.opcionempleo.com.** Es una red internacional de búsqueda de empleo. Está presente en 58 países de: Europa, Norteamérica, Centroamérica, Caribe, Suramérica, África, Pacífico, Asia y Oriente Medio. Esta web hace las funciones de “conductor”, pues redirige a los usuarios a las listas originales de empleos.

**www.empleo.trovit.es.** Portal que ofrece servicios en España, Reino Unido, Francia, Italia, Alemania, Portugal, Holanda, Polonia, México, Brasil, Argentina y Chile. Permite búsqueda por salario, empresas, ciudades, provincias y experiencia.

**www.untrabajo.com.** Es un sitio web con ofertas de empleo destacadas y recientes. Incluye noticias, recursos (consejos para elaborar el CV, para la entrevista, como crear un negocio...) y búsqueda de cursos formativos.

**El Instituto de la Juventud, (www.injuve.mtas.es),** a través del Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad facilita los links de ciertos sitios web para acceder al empleo.

**webempleo.org.** Es el portal dispuesto con la colaboración del Instituto de la Juventud. Ofrece información tanto a los demandantes de empleo como a las personas y entidades que participan en la inserción laboral de los mismos. Incluye información sobre el mercado de trabajo, el Tercer Sector, y los recursos necesarios para trabajar con las personas en desempleo; también informes, estadísticas, datos y técnicas de intervención con colectivos en riesgo de exclusión social.

**www.fade.es.** Es el portal de la Federación Asturiana de Empresarios, tiene una bolsa de empleo, donde se puede acceder a ofertas de trabajo actualizadas.

**www.asturias.es.** Tiene un apartado, en “Trabajar en Asturias”, donde se puede obtener la información relativa al empleo público.

**www.administracion.es (www.060.es).** Es el portal de la Administración General del Estado. Ofrece múltiple información sobre el empleo público.

#### • portales para sectores o colectivos específicos

**www.tea-cegos-seleccion.es.** Para Directivos, Mandos Intermedios y Técnicos. Centra su actividad fundamentalmente en cinco áreas informática, ventas, industria, gestión y turismo.

**www.tecnoempleo.com.** Este es el portal especializado en el sector informático y de telecomunicaciones. Actualmente presta sus servicios a más de 8.000 empresas clientes del mercado nacional e internacional.

**www.primerempleo.com.** Perfecto para estudiantes y recién titulados; aporta un servicio de becas y prácticas y permite acceder a servicios adicionales (orientación, noticias...) En el año 2002 se convirtió en la primera bolsa de empleo especializada en ofertas de primer empleo y prácticas, para candidatos sin experiencia laboral.

**www.empleo.universia.es.** Es un portal dedicado al mercado laboral para universitarios con ofertas por carreras, provincias, sectores. Tiene bolsa de trabajo. Requiere registrarse para acceder a todos los servicios personalizados. Además cuenta con información para empleo público, en el extranjero, becas...

**www.trabajofreelance.com.** Pretende desarrollar y comercializar

## tercer paso

### acciones inmediatas

32

un servicio rápido de búsqueda y contratación de servicios profesionales especializados, profesionales o técnicos especializados. Opera en toda América Latina y España. Esta plataforma incide en la reducción de los tiempos: una vez se publica el proyecto, las ofertas comienzan a llegar casi al instante incluso pudiendo concretar la operación en horas.

- **portales de empresas de trabajo temporal**

Las empresas de trabajo temporal ponen a disposición de otra empresa usuaria, trabajadores por ella contratados. Es decir, contratan trabajadores para cederlos a otra empresa de manera temporal. Algunas empresas son: [www.randstad.es](http://www.randstad.es), [www.empresasiman.com](http://www.empresasiman.com), [www.faster.es](http://www.faster.es), [www.altagestion.es](http://www.altagestion.es), [www.cenpla.es](http://www.cenpla.es), [www.manpower.es](http://www.manpower.es), [www.flexiplan.es](http://www.flexiplan.es).

- **redes sociales:**

Es muy importante hacer referencia hoy en día a las redes sociales profesionales. Sitios de Internet como LinkedIn ([www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)), Xing ([www.xing.com](http://www.xing.com)), Ryze ([www.ryze.com](http://www.ryze.com)), Plaxo ([www.plaxo.com](http://www.plaxo.com)) o incluso los servicios de búsqueda de empleo de redes como Facebook ([www.facebook.com](http://www.facebook.com)) o MySpace ([www.myspace.com](http://www.myspace.com)) están viendo crecer su número de usuarios de forma notable. Estas redes permiten a sus usuarios publicar su currículum y perfil profesional, crear una red de contactos y acceder a ofertas de empleo antes de que éstas se publiquen en otros medios.



- ¿Cuántos portales de empleo conozco?

.....

.....

- ¿Cuántos portales de empleo he visto la semana pasada?

.....

.....

- ¿Utilizo las redes sociales para buscar trabajo?

.....

.....

- ¿Cuido mi imagen en las redes sociales?

.....

.....



# cuarto paso

**acciones inmediatas  
para una  
búsqueda eficaz**

**cara a cara con el futuro:  
el arte de la comunicación**

## cuarto paso

### cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

#### candidato a escena: primera impresión y comunicación no verbal

La entrevista es una forma estructurada de comunicación interpersonal que debe planearse previamente. El arte de la comunicación consiste en aplicar los principios básicos de la relación e irlos perfeccionando hasta hacer de la entrevista un arte.

“Usted dispone de aproximadamente tres segundos para establecer su presencia. Dos segundos para valorar la situación y cómo afrontarla, y un segundo más para corregirse si se ha equivocado.”

*Debra Benton*

La primera impresión es un proceso de percepción de una persona por otra, que transcurre en muy poco tiempo. Habitualmente no somos del todo conscientes ni de la emisión ni de la recepción de las informaciones que la configuran.

#### ¿Por qué es tan importante este momento inicial?

Porque la atención del interlocutor está naturalmente elevada y atenta. La primera impresión cuenta mucho a esos efectos y sólo se tiene una vez. Nunca se tiene una segunda oportunidad de dar una buena primera impresión. Al comenzar, en sólo unos segundos, se puede construir el entendimiento que asegure la empatía con el entrevistador. Es un momento donde se nos mide y clasifica. Están decidiendo si le gustamos y si vale la pena enfocar la reunión con detenimiento y motivación. La primera impresión será, en gran medida, la que se desprenda de nuestra imagen externa, que hemos de procurar que sea positiva. Para ello es recomendable que se tengan en cuenta los siguientes aspectos: la llegada no se debe exagerar, pero una buena entrada establece en uno

mismo la confianza y la habilidad para hacer el trabajo, caminar con confianza (nunca bajar la cabeza), reflejar, en todo momento, energía y buena postura. Mantener la cabeza alta refleja control y seguridad. Es importante usar eficazmente la mirada y el contacto visual en apoyo de la comunicación. Exhibir expresiones faciales relajadas y atentas. Estas expresiones son las naturales del rostro humano y las más agradables de ver para los demás. Sonreír atrae una atención positiva. Infunde y transmite confianza. De vez en cuando asentir con una inclinación intencionada de la cabeza, que no es lo mismo que un cabeceo constante. También es importante utilizar tus propios gestos con naturalidad.

**Las señales no verbales** desempeñan un papel importante en el proceso de convencimiento de otros. Uno de los motivos que nos persuaden a creer o actuar como otros es percibirlos como personas simpáticas. Debido a ello, las señales que comunican simpatía y aprobación de otros pueden resultar útiles en algunas situaciones de persuasión. Analizar y ensayar por otra parte, nuestros gestos y movimientos hasta lograr que apoyen de manera adecuada nuestro discurso traerá como resultado una imagen creíble y positiva. Finalmente, la indumentaria tiene el poder de mejorar decididamente la percepción positiva de la imagen. Aunque depende mucho de cada situación, generalmente una tendencia clásica favorecerá la imagen positiva del entrevistado.

## la entrevista

La entrevista tiene un objetivo determinado y su finalidad es obtener información relevante para tomar decisiones benéficas para ambas partes. Toda entrevista pasa necesariamente -independientemente del tiempo que dure- por una serie de fases que es importante tener en cuenta para dominar la situación.

## cuarto paso

### cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

Estas etapas son:

**1. Inicio.** El objetivo en esta fase es “romper el hielo”. Es un ambiente de disposición mutua y empatía que disminuye la ansiedad y tensiones. Por lo común esta fase termina cuando ambos comprenden el objetivo de la reunión.

**2. Cima.** Es la realización de la entrevista propiamente. Se exploran las áreas que se mencionan de manera general en la solicitud de empleo y el currículum vitae. Las áreas más importantes son:

- Datos personales.
- Historia laboral.
- Historia educativa.
- Historia personal.
- Tiempo fuera del trabajo.
- Proyectos.

**3. Cierre.** Cinco o diez minutos antes de dar por terminada la entrevista, se anuncia el final de la misma. En selección de personal se da la oportunidad al solicitante para que haga preguntas y, finalmente, se le da a conocer el paso a seguir, lo cual dependerá de si cubre los requisitos del puesto o no.

Cada entrevista en particular, tiene un objetivo específico, el cual debe estar predeterminado para poder precisar el procedimiento a seguir, la información previa requerida, el ambiente en que se realizará y su duración.

La finalidad de la entrevista dentro del proceso de selección de personal en una empresa es valorar los datos obtenidos con anterioridad (por ejemplo, en la hoja de solicitud de empleo), con el fin de ver qué áreas quedan claras y profundizar en

El objetivo final de la entrevista es la comunicación eficaz de TU historia...

los aspectos principales para el puesto vacante. Asimismo, sirve para evaluar el grado de probabilidad de que el candidato se adapte y funcione adecuadamente dentro de las condiciones requeridas. Un aspecto que se evalúa en las entrevistas, aunque de forma asistemática, es la capacidad del candidato para acatar órdenes, trabajar en equipo, relacionarse bien, no ser conflictivo, ser propositivo y resolver problemas.

Todo esto va más allá de las capacidades técnicas, y posee un peso muy importante a la hora de evaluar a un candidato. También puede convertirse en algo positivo. Por ejemplo, si un candidato es tímido, y eso se ha notado en la entrevista por lo poco que ha hablado, siempre se puede comentar que, gracias a esa timidez, tiene la oportunidad de utilizar mayores espacios de reflexión, lo que permite tomar decisiones más meditadas. Presentar el lado bueno del problema sería la consigna si uno reconoce que tiene ciertas carencias.

Después de un intenso trabajo de búsqueda, durante el cual se tuvieron varias entrevistas en diferentes empresas, llega la oferta de trabajo; lo que quiere decir que ya casi ha terminado el proceso.

Antes de aceptar cualquier oferta hay que analizarla con mucho cuidado, porque de eso depende nuestra trayectoria profesional. Para evaluar la oferta recibida es necesario un ejercicio de autoevaluación, basado en las metas e intereses definidos en un principio. No debemos, por lo general, aceptar la oferta en el momento en que la empresa la presente, es mejor manifestar interés, pero pedir unos días para dar una respuesta.

Una vez que se ha tomado la decisión viene la última etapa, que es el proceso de negociación. Éste es importante porque de él dependen las condiciones y obligaciones que regirán nuestro nuevo empleo. El proceso de negociación se refiere a las discusiones que tienen como objetivo central llegar a un acuerdo satisfactorio para ambas partes, contratante y contratado. Para tener éxito en

## cuarto paso

### cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

40

cuarto paso - cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

este proceso, debemos saber exactamente cuales son las necesidades, y en qué estamos dispuestos a ceder. Es imprescindible que establezcamos esta conversación con confianza y seguridad. Asimismo, es muy importante tener bien identificados aquellos aspectos en los que se puede negociar, considerando los problemas potenciales que pueden surgir en algún momento, para así contar con alternativas viables. Un punto especialmente delicado en el proceso de negociación es el sueldo. Este tema generalmente lo plantea el empleador, preguntando sobre nuestras expectativas de sueldo. La primera respuesta podemos enfocarla aclarando la responsabilidad del puesto.

Es conveniente realizar una investigación propia de sueldos comparativos con el nivel del puesto ofrecido para tener una idea de lo que se está manejando normalmente lo cual, aunado al conocimiento de las propias necesidades, da pie a sugerir un rango de sueldo. Debemos expresar las razones que nos condujeron a ese rango, para que se perciba como una actitud profesional.

No hay que olvidar que el empleador contrata con base en su percepción del valor que el candidato tiene para la empresa, las políticas de la empresa y las limitaciones económicas. Solamente uno mismo puede decidir si la cantidad ofrecida por la empresa contratante satisface sus necesidades. Si la empresa no es lo que se esperaba, pero hay interés en obtener ese empleo, es básico que preguntemos si existe la posibilidad de revisar las condiciones y el sueldo para renegociarlo en un plazo determinado en el futuro. Ese plazo servirá para demostrar nuestra capacidad profesional.

El acuerdo final debe formalizarse en un contrato que en función de las características del candidato en muchos casos será subvencionado por el Servicio Público de Empleo.



- ¿Qué imagen doy?

- ¿Que me dicen los amigos?

- ¿Como me suelo comportar en el primer contacto?

- ¿Como me afectan los nervios?

- ¿Como debería comportarme y no me comporto?

- ¿Como describiría su última entrevista laboral?

- ¿En que momento se encontró más cómodo?

- ¿En que momento se encontró más incómodo?

- ¿Que preguntas le sorprendieron más?

## cuarto paso

### cara a cara con el futuro: el arte de la comunicación

42

- ¿De que contestaciones esta más satisfecho?

---

---

- ¿De que contestaciones esta menos satisfecho?

---

---

- ¿Qué hizo que no volvería a hacer?

---

---

- ¿Que no hizo de debería haber hecho?

---

---

- ¿Que cargo daría a alguien que va por primera vez a una entrevista laboral?

---

---

---

---

## reflexión final. escribiendo el presente

**E**l éxito en la búsqueda de empleo depende, en primer lugar, de la existencia de trabajo, y como en cualquier otra actividad de la vida, depende también de forma importante del esfuerzo y entusiasmo que cada persona ponga en cada etapa del proceso.

Sin embargo, a pesar de todo el esfuerzo que pongamos en este proceso, tenemos que ser conscientes de que existen imprevistos que dependen de la suerte y la oportunidad. Esto se traduce en que las situaciones pueden variar notablemente y los resultados no ser lo que deseamos aún cuando hayamos hecho las cosas correctamente. Ante estos intangibles, lo mejor es estar preparados mental y anímicamente para no decaer en el esfuerzo o abandonar la meta. Si una vez no se tiene éxito es necesario volverlo a intentar, cuando se consiga el objetivo, la satisfacción será mucho mayor. La combinación de pasión, perseverancia e imaginación nos permite alcanzar los mejores resultados. Al final del proceso de búsqueda, además de conseguir empleo, queda algo todavía más valioso, el tiempo dedicado a pensar en uno mismo, a conocerse mejor, a identificar los valores, intereses y aspiraciones propios, a determinar un proyecto de vida profesional. Una persona que ha llegado hasta este punto habrá dado un paso más en su desarrollo profesional y personal. La clave ahora está en que busquemos siempre la fórmula para que, no importa dónde trabajemos o dónde nos encontremos, consigamos hacernos imprescindibles.

Cada sendero del camino debemos prefigurarlo con base en los valores, habilidades, intereses y experiencias adquiridas. El reto es ampliar y profundizar las habilidades y conocimientos de manera que podamos a su vez forjar nuestra ventaja competitiva principal.

“Se alcanza el éxito convirtiendo cada paso en una meta y cada meta en un paso.”

## reflexión final. escribiendo el presente

44

Los cambios están sucediendo muy rápido, debemos prepararnos a conciencia para enfrentar, los retos y aprovechar las oportunidades que de una forma u otra se nos presentan, incluso ante una situación de pérdida de empleo.

## planifica tus actividades. ponte en acción

**M**uchos desempleados tienen capacidad y autonomía para identificar las oportunidades de trabajo y formación. Lo hacen de manera habitual y no precisando de apoyos especiales. Para ellos, son muy útiles recursos online, como Trabajastur, desde donde acceden a información actualizada que les ayuda a tomar decisiones.

[www.trabajastur.com](http://www.trabajastur.com)

Para otros, por diversas razones, se hace necesaria una atención más personalizada que permita valorar cada situación. Precisan de asesoramiento que les ayude a acceder a los recursos disponibles, concretar un itinerario personal que sirva de pauta para mejorar su empleabilidad y buscar trabajo.

A continuación encontrarás **acciones que puedes poner en práctica para mejorar tu desarrollo profesional:**

1. gestionar tu demanda de empleo en la web
2. conocer la web Trabajastur
3. buscar trabajo, ¿por donde empezar?
4. organizarse para buscar trabajo
5. aprender a elaborar tu currículum
6. las ofertas de empleo
7. trabajar en otros países
8. formación para el empleo
9. autoempleo
10. medidas específicas para jóvenes
11. programa de recualificación profesional “prepara”
12. programa renta activa de inserción “rai”





















# 5. aprender a elaborar tu currículum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

para hacer / recordar / próximas acciones:

[Empty gray box for notes]













# 8. formación para el empleo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**para hacer / recordar / próximas acciones:**

[Empty grey box for notes]





















# itinerario de inserción

ACTIVIDAD	PROPUESTA	REALIZADA

**notas de interés:**





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

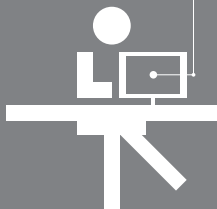
---

---

---

[www.trabajastur.com](http://www.trabajastur.com)

SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO



## RENOVAR LA DEMANDA DE EMPLEO POR INTERNET

### ¿Qué es?

- Un servicio que permite a los demandantes de empleo, realizar tramites de forma cómoda, rápida y sencilla, sin tener que desplazarse a la oficina de empleo.

### ¿Qué se puede hacer?

- Renovar su demanda de empleo.
- Obtener un duplicado de su tarjeta de demandante
- Consultar sus datos personales y profesionales que nos ha proporcionado, imprimirlo y utilizarlo como curriculum vitae.
- Obtener informes administrativos personalizados que acrediten su condición de demandante de empleo.

### ¿Quién lo puede utilizar?

- Las personas inscritas como demandantes de empleo que previamente hayan sido autorizadas para utilizar este servicio.

### ¿Como consigo la autorización?

- A través del portal de empleo [www.trabajastur.com](http://www.trabajastur.com) , dándose de alta como usuario del sistema; recibirá en su domicilio por correo ordinario, una contraseña de acceso.

*Si al utilizar este servicio telemático se le presentan problemas técnicos o de conexión, póngalo en conocimiento de su oficina de empleo.*



## Orientación Laboral

### ¿Qué es la Orientación Laboral?

- Un asesoramiento personal, en el que las personas que buscan empleo y el orientador/a acuerdan un itinerario de inserción laboral en función del perfil profesional, los requerimientos de la demanda de empleo y las características del mercado de trabajo.

### ¿Quién puede acceder al Servicio de Orientación Laboral?

- Para utilizar este servicio sólo es necesario un requisito: estar inscrito/a como desempleado/a.

### ¿Como puedo acceder?, ¿Dónde me puedo informar?

- Los interesados que deseen acceder al Servicio de Orientación para el Empleo, pueden hacerlo en su Oficina del Servicio Público de Empleo o en nuestro portal en Internet **[www.trabajastur.com](http://www.trabajastur.com)**.

# **cuaderno para la búsqueda de empleo**

**acciones inmediatas  
para una  
búsqueda eficaz**