

# LACARPETA

**Redes Sociales PROFESIONALES**

**HERRAMIENTAS**  
 VISUALIZE.ME Visual CV  
 CVMaker

**CV 2.0**

**MIEDO** → Pon sólo tu email

**ACCESIBLE**

**PREZI**

**Como MONJERO**

1 Ten claro lo que quieres decir  
 2 Duración y Contenido  
 3 Calidad  
 4 No tienes necesariamente que hacerlo grabándolo a ti...  
 5

**Facebook** *Controla tu privacidad. Busca Empresas, Recursos de empleo, INAEM*

**Twitter** *¡Difunde noticias sobre tu profesión. INTERACTÚA!!*

**YouTube** *Muestra lo que eres capaz. IDIOMAS, CREATIVIDAD...*

**Instagram** *Difunde lo que haces. Muestra tus creaciones*

**LinkedIn** *Poner en contacto a PROFESIONALES 3,2,1... ACCIÓN!!*

**BLOG**  
*contenido sobre un tema particular*

**portfolio**  
*conjunto de trabajos, bochets, mencions...*

**ERASMUS+**  
**COMPETENCIAS**  
**MEJORAR FORMACIÓN**  
**RED EURODESK**  
**SEPIE**  
**PLOTEUS**  
**INJUVE**  
**BEAS**  
**VOLUNTARIADO**  
**PRÁCTICAS EN EMPRESAS**  
**MOVILIDAD JOVENES**  
**JUVENTUD Educación Formación DEPORTE**  
**ESTUDIANTES FORMACIÓN & UNIVERSITARIOS PROFESIONAL**

**INTERNATIONAL STUDENT identity card**  
 ISIC  
 RECONOCIDO EN TODO EL MUNDO

**“COMPLETANDO MI PERFIL EN EUROPA”**

**EURES**  
*¿Dónde quiero ir?*  
**INFO**  
*Analiza el tipo de la movilidad Profesional*  
 • Busca info fiable  
 • Responde de: ¿cómo, cuándo...?  
 • Conoce los matices y límites del país

**PLAN PICE**  
*Adaptate al nuevo entorno*

¿Qué vas a encontrar aquí?

El punto de partida para analizar cuál es tu objetivo profesional: las claves para reflexionar qué quieres.

La base para hacer crecer tu talento con experiencias a lo largo de toda Europa y el mundo entero. Desarrolla lo mejor de ti con todos los recursos que se ponen a tus pies. Aquí no estarán todos, pero sí los más relevantes y, sobre todo, las claves para aprender a buscarlos.

Los elementos fundamentales para mejorar tu búsqueda de empleo. Tips para hacer un curriculum ideal, pero también recomendaciones para usar LinkedIn, crear un vídeo curriculum o hacer una entrevista de diez.

Los recursos que van a ser más útiles para apoyarte en la búsqueda y recomendaciones de uso. Te queremos ayudar a que aprendas a seleccionar qué necesitas y dónde encontrarlo.

En definitiva, nuestro objetivo es que encuentres tu futuro profesional: **Aquí tu futuro.**



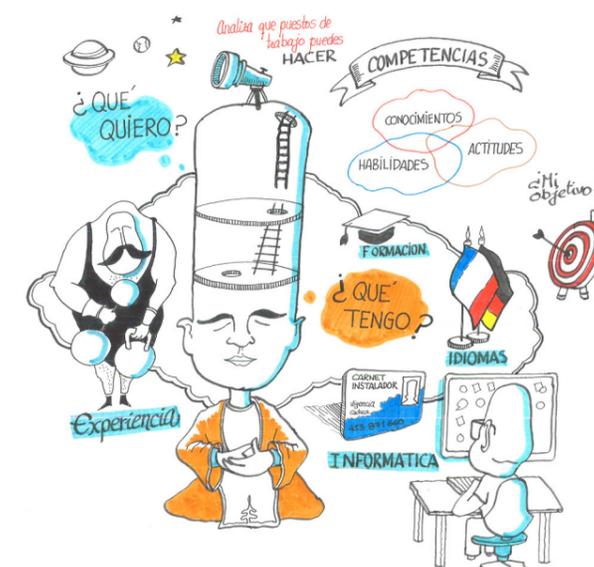
Punto de partida: qué tengo

En la búsqueda de empleo es importante trazar objetivos y tener más o menos definido dónde quieres llegar. Como dice la famosa frase de Laurence J. Peter, "Si no sabes dónde vas, acabarás en otra parte" Y es que esto es como ir a coger un autobús pensando que el primero en el que te montes, sin pensar nada más, será el que te lleve a donde querías ir. Por eso en este primer bloque veremos la importancia que tienen los objetivos y qué puedo hacer para ir clarificando un poco mi camino hacia el empleo.

Primero tenemos que tener claro con qué contamos. Es decir, ¿tengo formación que me capacite para buscar trabajo de algo en concreto? ¿quiero empezar a trabajar sólo por ganarme un dinero extra? ¿Qué buscan las empresas, qué puedo ofrecer?

Si tienes formación, lo primero es **analizar qué competencias están demandando para puestos de trabajo que puedes desempeñar según tu formación, y la mejor manera de saberlo es analizando las ofertas de trabajo.** ¿Piden un alto nivel de idiomas? ¿Manejo de herramientas informáticas concretas? ¿Algún carnet profesional que no tengas? ¿Habilidades sociales que no hayas desarrollado todavía? Si has hecho una

formación (bien sea certificado de profesionalidad, formación profesional o estudios universitarios) la clave es analizar qué puestos de trabajo puedes hacer y qué necesitas para poder hacerlos. Mientras te formas para completar tu perfil a esa demanda del mercado laboral, siempre puedes buscar trabajo en sectores afines que te puedan ayudar a adquirir experiencia y a desarrollar esas habilidades sociales que todavía no has adquirido. Por ejemplo, si has hecho un grado medio de soldadura y necesitas conocimientos sobre los



diversos tipos de soldadura, puedes hacer formación en TIG y a la vez buscar trabajo en industria del metal, como peón. Piensa que a lo largo de tu vida laboral vas a desempeñar trabajos de muchos tipos, buscar aquellas ofertas que se aproximen a tu objetivo te ayudará a completar tu perfil y a adquirir experiencia en tu sector de interés.

También puede ocurrir que tengas un título pero no es a lo que te quieres dedicar de primeras. El tener un título siempre va a ser positivo, pues te ayudará a pasar los filtros para optar a ofertas de trabajo, pero lo que no puedes hacer es quedarte de brazos cruzados o buscar trabajo de algo que no quieres desempeñar. Por eso lo adecuado, *antes de ponerte a buscar trabajo de cualquier cosa*, es analizar dos puntos:

- a. **Qué tipo de trabajo quieres realizar**
- b. **Con la formación que tienes, ¿qué puedes aprovechar que te acerque a eso que quieres?**

Seguro que puedes reciclar algo de lo aprendido en tus estudios. Por ello lo mejor es hacer un análisis de qué tipo de puestos de trabajo quieres y puedes desempeñar y, en segundo lugar, buscar formación que, poco a poco, te acerque a aquello que realmente quieres hacer.

Otra opción es que no tengas una titulación de base. Tenemos que ser conscientes que eso a día de hoy es una limitación, pues una de las maneras de cribar en las ofertas de trabajo va a ser mediante la petición de un título de formación. Bien sea la ESO o Bachillerato o titulaciones más específicas, la tendencia es que cada vez más se exija una formación. También es lógico, **la formación te capacita como** profesional para desempeñar un puesto de trabajo. Por ello lo más recomendable es buscar opciones formativas (hoy en día hay muchas, más adelante lo veremos) para, a medio plazo, poder tener una formación que te capacite como un buen/a profesional. Hasta entonces, puedes buscar trabajos en los cuales no requieran una especialización como auxiliares de control o peones, pero la tendencia es que cualquier tipo de trabajo requiera una formación.

Hemos analizado lo que tenemos de acuerdo a la formación, pero también es importante ser consciente del global, de lo que tengo en general. Hacer un ejercicio de autoconocimiento puede ser

muy interesante. Para ello recomendamos hacer un **DAFO**. Ésta es una herramienta que me va a ayudar a analizar cuatro aspectos: **debilidades y fortalezas internas y oportunidades y amenazas externas**. Las dos primeras se refieren a mis condiciones propias, a mi ámbito personal donde puedo incidir directamente y las otras dos se refieren a aquellos aspectos que no dependen de mí, en este caso serían, por ejemplo, las tendencias del mercado laboral, los requisitos para acceder a un puesto de trabajo, las oportunidades de formación, etc. Hacerlo es sencillo pero requiere tomárselo en serio y dedicarle tiempo. Para rellenar de manera correcta una matriz **D**(ebilidades) **A**(menazas) **F**(ortalezas) **O**(portunidades) me responderé de manera sincera, honesta y realista a cuatro preguntas:

- a. Fortalezas: ¿en qué soy bueno, qué habilidades, conocimientos tengo ya? Es decir, mis puntos fuertes.
- a. Debilidades: ¿en qué puedo mejorar, qué necesito para ser bueno de verdad? Es decir, mis puntos débiles.
- a. Oportunidades: ¿qué puedo aprovechar del entorno, qué opciones hay favorables ahora?
- a. Amenazas: ¿qué factores externos que no puedo controlar van en mi contra?

Si realizamos bien el DAFO, obtendremos mucha información que nos ayudará a clarificar mucho el camino y las opciones.

Otras herramientas que me van a ayudar a averiguar si una ocupación me gusta o no, o si la puedo o no desempeñar, son los catálogos de perfiles ocupacionales que incluyen análisis de puestos de trabajo, como el que puedes encontrar en la web del **SEPE** (Servicio Público de Empleo Estatal).

Muchas veces las tareas que imaginamos que conlleva una ocupación no son realistas, incluso puede ocurrir que no tengamos ni idea de en qué consiste de verdad el trabajo. ¿Qué funciones y tareas tiene un diseñador gráfico, un programador o un abogado laboralista? A veces puedo pensar que me gusta una ocupación sin tener claro realmente en qué consiste. Por ello, consultar perfiles ocupacionales o informarme de las ocupaciones para las que me capacita mi formación me va a ayudar a decidir si quiero o no seguir por ese camino.

<b>Debilidades (internas)</b> ¿En qué puedo mejorar? <b>Puntos débiles</b>	<b>Fortalezas (internas)</b> ¿En qué soy bueno, qué habilidades, conocimientos, etc tengo ya? <b>Puntos fuertes</b>
Amenazas (externas) ¿Qué factores externos que no puedo controlar van en mi contra?	Oportunidades (externas) ¿Qué puedo aprovechar del entorno, qué opciones hay plausibles y favorables ahora?

## ¿Y las competencias qué?

Si te paras a pensar, la formación que tú tienes la puede tener mucha más gente, no sólo tú estudias una carrera o un grado. La experiencia también, no es algo exclusivo tuyo. ¿Qué te hace diferente de los demás? Tus **competencias**, es decir, el cómo haces las cosas. Son el conjunto de recursos personales a la hora de realizar una determinada actividad laboral, una mezcla de habilidades, conocimientos, destrezas y comportamientos.

¿Cuáles son las más valoradas por las empresas? Capacidad de resolución de problemas, organización y responsabilidad en el trabajo, trabajo en equipo, autonomía, comunicación y relación interpersonal, iniciativa... No hace falta que hayas trabajado para desarrollarlas, en nuestro día a día las ponemos en marcha: en la escuela, cuando haces un trabajo para la universidad, o incluso cuando vas a comprar un regalo entre varios amigos. El cómo te comunicas con los demás, cómo organizas tu tiempo y el grado de responsabilidad que adquieres con respecto a tus cosas te definen como persona. Pero también

### Soy una persona:

<b>Abierta</b>	<b>Cooperativa</b>	<b>Fiable</b>	<b>Persuasiva</b>
Activa	Coordinadora	Fiel	Polivalente
Actual	Cordial	Firme	Ponderada
Adaptable	Cortes	Flemática	Positiva
Afable	Creativa	Flexible	Práctica
Ágil de mente	Coherente	Formal	Precavida
Agresiva	Con criterio	Gerencial	Precisa
Alerta	Crítica	Hábil	Productiva
Amable	Cuidadosa	Honesta	Puntual
Ambiciosa	Culta	Imaginativa	Rápida
<b>Amplia de mente</b>	<b>Cumplidora</b>	<b>Independiente</b>	<b>Razonable</b>
Analítica	Decidida	Especializada	Recta
Animosa	<b>Delegadora</b>	<b>Justa</b>	<b>Con recursos</b>
Aplomo	Desenvuelta	Laboriosa	Reflexiva
<b>Aseriva</b>	<b>Dialogante</b>	<b>Leal</b>	<b>Relacionada</b>
Atenta	Diplomática	Capacidad de líder	Respetuosa
<b>Auténtica</b>	<b>Discreta</b>	<b>Lógica</b>	<b>Responsable</b>
Capaz	Duro	Madura	Resolutiva
<b>Con carácter</b>	<b>Económica</b>	<b>Dotes de mando</b>	<b>Con salud</b>
Cauta	Ecuánime	Mañosa	Segura
<b>Clara</b>	<b>Eficaz</b>	<b>Matemática</b>	<b>Sensata</b>
Coherente	Eficiente	Mecánica	Serena
<b>Colaboradora</b>	<b>Ejecutiva</b>	<b>Con memoria</b>	<b>Sincera</b>
Comunicadora	Emprendedora	Metódica	Sistemática
<b>Conciliadora</b>	<b>Enérgica</b>	<b>Minuciosa</b>	<b>Prudente</b>
Concreta	Entregada	Motivadora	No problemática
<b>Confianza si misma</b>	<b>Entusiasta</b>	<b>Negociadora</b>	<b>Con tacto</b>
Consciente	Especializada	Objetiva	Tenaz
<b>Constante</b>	<b>Estable</b>	<b>Optimista</b>	<b>Tolerante</b>
Constructiva	Ética	Organizada	Trato agradable
<b>Con control</b>	<b>Exacta</b>	<b>Ordenada</b>	<b>Vendedor</b>
Emocional	Exigente	Paciente	Versada
<b>Convincente</b>	<b>Experta</b>	<b>Perceptiva</b>	<b>Visión comercial</b>
<b>Con convicciones</b>	<b>Extrovertida</b>	<b>Persistente</b>	<b>Voluntariosa</b>

te define como profesional. Todas ellas son destrezas y competencias que van a hacer que tú seas diferente a los demás, porque cada persona las desarrolla, muestra y pone en marcha de forma diferente. A día de hoy son el elemento fundamental para poder definirte, y cada día más la selección por competencias marca a la hora de que una empresa cuente o no contigo.

**mejor de mí en el ámbito profesional, y cómo eso se traduce en lo que puedo aportar a la empresa con lo que hago.**

Muchas veces se interpreta como algo que se tiene que construir, hacer o lograr. Y no, es mucho más sencillo. Realmente tu marca personal la tienes que descubrir tú, porque ya la tienes. Por ejemplo, preguntas del estilo:

1. ¿Quién soy yo a nivel profesional? Esto se refiere a tu formación, experiencia, etc. Lo que has hecho hasta ahora es la base de tu marca
2. ¿Qué cualidades me definen? Lo que comentábamos antes de la autenticidad. Esta parte conlleva esfuerzo y dedicación, no vale cualquier cosa.
3. ¿Cómo me ven los demás? Es interesante saber qué imagen tienen de ti los demás, contraponerla con la tuya y ver si hay algún desajuste. Ojo, partimos de la base de que la marca personal es algo real, auténtico, no es simple "postureo", no es algo "de mentira", sino todo lo contrario.

Todo esto es tu marca personal. No la creas, en realidad lo que haces es reconocerla, ser consciente de ella y mostrarla. La idea de marca personal cada vez está cobrando más fuerza y es, como hemos indicado antes, la tendencia para diferenciarte de los demás. Muestra lo que haces, quién eres, y pule aquellas cosas que no te gusten. Al final, el que va a crecer y a ganar vas a ser tú. ¡Apuesta por ti y por tu talento!



**MARCA PERSONAL**  
*Sé quién soy & Sé que es lo mejor de mí en el ámbito profesional*



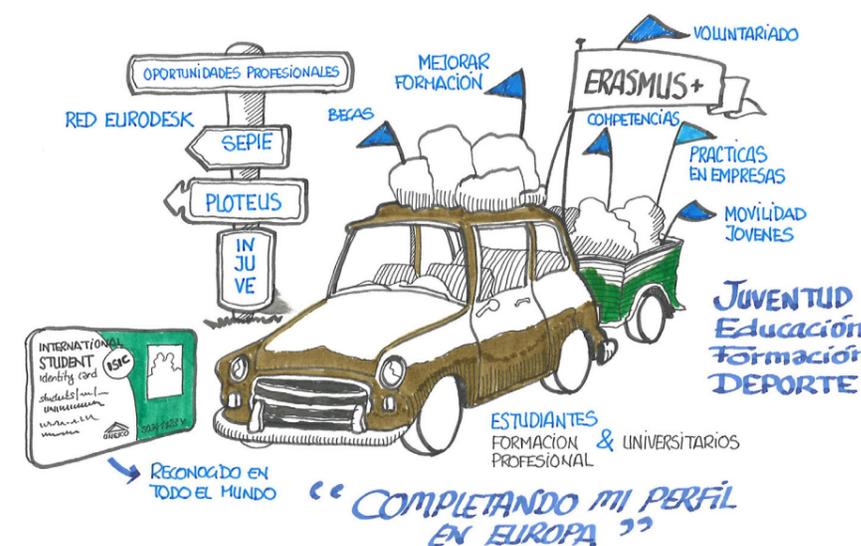
Piensa en una entrevista de trabajo, que te pregunten *¿dígame tres cualidades que tenga usted?, o ¿cómo se definiría?* Mucha gente se queda en blanco con estas preguntas, o comienza por lo fácil sin aportar nada más, todos/as somos iguales en esta respuesta, todos/as somos trabajadores/as, responsables y organizados/as. Bien, vale, de acuerdo, pero es que si no eres eso... mal vamos.

Te vamos a dejar un cuadro de características personales, para que vayas empezando a trabajar.

Elije aquellas características que más te definen, las que tú consideres. Luego pídele a alguien de tu entorno, que te conozca bien, qué características (de ese mismo cuadro u otras) creen que son las que mejor te definen. Y por último piensa en tu meta profesional, en el puesto de trabajo al que quieres optar, ¿qué cualidades personales tendría que tener la persona que lo desempeñara? Y con esas tres listas, revisa qué cualidades están en las tres, cuáles no... y reflexiona sobre ello.

Todo esto va a ayudar también a configurar tu marca personal. ¿Qué es eso de la marca personal? Podríamos decir que es la huella que dejas en las personas. La idea de marca personal pasa, lo primero de todo, **por saber quién soy yo y qué es lo**

Completando mi perfil en Europa: formación, becas, prácticas y otros programas que me ayudan a crecer



Una forma ideal de mejorar tu perfil y dar cancha a tu talento y competencias es realizando formación, prácticas o voluntariado en otros países. ¿Qué beneficios puedo sacar de una formación o beca en otro país? Ante todo, lo que vas a ganar es una experiencia increíble. No sólo vas a conocer a personas de diferentes países y nacionalidades, también vas a desarrollar muy bien uno o varios idiomas. Teniendo en cuenta que uno de los requisitos hoy en día es tener un nivel de idiomas elevado y fluido, éste es un buen beneficio. Y por supuesto, no podemos obviar el aprendizaje. Tanto si es una beca Erasmus + para estudiar un curso de tu carrera fuera como una beca de posgrado, el aprendizaje va a ser enorme. Todo ello va a hacer de ti un profesional no sólo completo y adecuado sino también capaz de desarrollar su profesión en más de un país. El mercado laboral está globalizado, y para poder acceder a oportunidades interesantes y de desarrollo profesional es necesario aportar un gran valor. Una experiencia de este tipo te ayudará a convertirte en el profesional que demandan las empresas.

**Programas que existen en Europa**

El programa **Erasmus +** está destinado a favorecer la movilidad de los jóvenes que buscan mejorar su formación. Aglutina todos los programas de juventud, educación, formación y deporte que en años anteriores estaban diferenciados. En concreto, el objetivo es ayudar a los jóvenes a mejorar sus oportunidades profesionales y desarrollar sus competencias mediante ayudas a la formación, buscando impulsar las perspectivas laborales y el desarrollo personal. Tanto estudiantes universitarios como de formación profesional se pueden acoger a estas becas.

En España son dos las organizaciones designadas como agencias nacionales para la gestión coordinada del programa Erasmus+: **el Servicio Español para la internacionalización de la Educación (SEPIE)**, para el ámbito de la *educación y la formación*; y la Agencia Nacional Española (ANE), integrada al **Instituto de la Juventud (INJUVE)** para el ámbito juventud.

De manera concreta, el programa Erasmus+ a través del SEPIE apoya la movilidad de en el ámbito de la educación y la formación a través de los siguientes proyectos:

- Proyecto de movilidad para estudiantes y personal de educación superior;
- Proyecto de movilidad para beneficiarios y personal de FP;

Si estás estudiando formación profesional o en la universidad y te interesa conocer cómo puedes acogerte a una beca Erasmus+, puedes hablar con secretaria de tu Universidad o Instituto y ellos te informarán de las opciones. También existe la opción de realizar prácticas en empresas, así que no dejes pasar la oportunidad. Más info en su web <http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/> y en la web del SEPIE <http://sepie.es/>

Si buscas formación, también puedes echar un vistazo a **Ploteus**, el portal sobre oportunidades de aprendizaje en todo el espacio europeo. Ayuda a estudiantes, personas que buscan empleo, profesionales de la orientación y profesorado a encontrar información sobre como estudiar en Europa.

La **Red Eurodesk** te va a ser útil para conocer las oportunidades que ofrece Europa sobre formación, voluntariado, etc. Es una organización de apoyo a Erasmus +, y hace que la información sobre la movilidad de aprendizaje sea global y accesible para los jóvenes y las personas que trabajan con ellos. Cuenta con una red de coordinadores nacionales conectados en un total de 35 países europeos. Además responde consultas y proporciona orientación para jóvenes en toda Europa, así que si tienes dudas ponte en contacto con ellos directamente.

En relación a esto, si quieres estudiar fuera de España puede ser interesante que te saques el

Carnet de estudiante internacional. Gracias al **Carnet de estudiante internacional de ISIC** serás reconocido como estudiante en todo el mundo. Este carné es para todo tipo de estudiantes, independientemente de la edad. Te ofrece seguro de viaje, apoyo para moverte por todo el territorio, y además tiene acuerdos con las principales **universidades y escuelas**, tanto nacionales como internacionales.

Si buscas experiencias de formación en Europa, como ciudadano de la UE el único requisito que debes cumplir para permanecer en otro país miembro hasta un máximo de **tres meses** es tener un **documento nacional de identidad o pasaporte en curso de validez**. Pero si tu estancia va a ser de más de tres meses, además tendrás que estar matriculado en un centro educativo reconocido, tener ingresos suficientes y tener seguro médico. Puede ser que en algún caso según el país de acogida puede que tengas que estar registrado como residente. Para conocer los requisitos, trámites y documentos os recomendamos consultar la web de [Europa.eu](http://Europa.eu).

**Becas y ayudas para la formación y prácticas en el extranjero.**

- **Becas MAEC-AECID:** son becas que promueve el Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación a través de la Agencia de Cooperación Internacional para el Desarrollo. Las becas están destinadas a estudiantes extranjeros que quieran estudiar en España y a españoles que quieran estudiar o realizar prácticas en países receptores de la ayuda oficial al desarrollo. Está dirigido a personas licenciadas y con una experiencia académica coherente con cada convocatoria, y se otorgan después de un exigente proceso de selección.
- **Becas Argo Global:** becas para personas que ya tengan una titulación universitaria y quieran realizar prácticas en empresas de Europa, Canadá, EEUU y empresas españolas o multinacionales con sede en Asia u Oceanía.
- **Becas Faro Global:** te ofrecen la posibilidad de realizar prácticas en empresas ubicadas en Europa, Estados Unidos y Canadá y en empresas españolas o multinacionales de Asia y Oceanía. Hay que ser estudiante de los últimos cursos de cualquier titulación universitaria española.

nario de determinados ministerios, para estudiar, investigar o enseñar en los Estados Unidos.

- **Becas La Caixa:** la Obra Social "la Caixa" convoca becas para estudiar posgrados en España, Europa, América del Norte y Asia-Pacífico.
- **Becas Fundación Rafael del Pino:** becas para estudios de máster, doctorado o investigación posdoctoral en Universidades y Centros de investigación en todo el mundo.
- **Fundación Ramón Areces:** becas para estudios en el extranjero relacionados con las Ciencias sociales y las Ciencias de la vida y la materia.
- **Becas Santander:** becas para estudiantes de grado, profesorado y personal investigador
- **Becas de Fundación ONCE:** El programa de Becas "oportunidad al talento" se pretende promover una formación de excelencia, la movilidad transnacional, la especialización de los estudiantes con discapacidad en áreas de especial empleabilidad, así como, la formación deportiva. Está dirigido a los/as estudiantes y titulados/as universitarios/as que tengan nacionalidad española y una discapacidad legalmente reconocida igual o superior al 33% y que reúnan las condiciones establecidas en las bases de la Convocatoria.
- **Becas SEPI:** La fundación SEPI -fundación del Sector Público Estatal dependiente de la Sociedad Estatal de Participaciones Industriales- tiene entre sus funciones la gestión de becas de inserción laboral, programas de investigación en economía aplicada y un programa de formación de directivos. Convoca becas en colaboración con diversas entidades e instituciones como Telefónica o ICO.

Promovida por la Erasmus Student Network, es el punto de encuentro entre los alumnos y las ofertas de prácticas. Aquí los estudiantes que busquen hacer unas prácticas en el extranjero pueden crear su perfil online, buscar esa práctica remunerada e inscribirse en ella. Por otro lado, las empresas y organizaciones que oferten periodos de prácticas pueden publicar de manera gratuita las plazas que tengan, buscar estudiantes y revisar las inscripciones que hayan recibido para ver si se adaptan a los perfiles que buscan.

Y Graduateland es otro buscador interesante, que recopila ofertas de trabajo, prácticas y programas de posgrado en Europa para estudiantes y recién graduados. Realizar prácticas en instituciones europeas, en organismos internacionales o en multinacionales y grandes empresas es otra de las opciones más llamativas.

Existen también otras opciones y programas para llevar a cabo actividades que te ayuden a desarrollar tus competencias e intereses fuera de la parte más directamente relacionada con la formación. Intercambios juveniles, voluntariado u otras actividades que te van a permitir desarrollar competencias más transversales, además de vivir grandes experiencias y ampliar tu red. Al final, experiencias como estas son las que nos hacen crecer como personas, y te pueden ayudar también a decidir más claramente tu objetivo profesional.

**Erasmus+ Juventud Intercambios Juveniles**

Los **Intercambios juveniles** permiten a grupos de jóvenes de al menos dos países diferentes reunirse y convivir hasta un máximo de 21 días. Durante esta estancia, los participantes desarrollan conjuntamente, con el apoyo de los responsables, un programa de trabajo, que consiste en una mezcla de talleres, ejercicios, debates, simulaciones, teatralizaciones, simulaciones, actividades al aire libre, etc. que ellos mismos han diseñado y preparado antes del Intercambio.

Los Intercambios juveniles permiten a los jóvenes desarrollar competencias, sensibilizarse sobre temas sociales, descubrir nuevas culturas, costumbres y estilos de vida, principalmente a través del aprendizaje entre iguales, consolidar valores como la solidaridad, la democracia, la amistad, etc. El proceso de aprendizaje se realiza a través de métodos de educación no formal. La duración relativamente breve hace que la implicación de los jóvenes con menos oportunidades sea adecuada; como tal, el Intercambio juvenil ofrece una experiencia de movilidad internacional en la seguridad de un grupo con la posibilidad de contar con un número adecuado de responsables de grupo que se ocupan de los participantes. Un Intercambio juvenil también puede servir como entorno propicio para el debate y el aprendizaje de las cuestiones sobre inclusión y diversidad.



La verdad es que opciones de becas para profundizar en tus estudios o para hacer prácticas hay muchas, y puede resultar un poco caótico el aclararte con todas ellas. Por ello te recomendamos que consultes con los profesionales de IAJ para resolver tus dudas. También puede ser interesante el consultar el **buscador de Becas de la web del Instituto Aragonés de la Juventud** o echar un vistazo a la información sobre becas que difunde **CIPAJ**. Y no olvides que si estás en la Universidad, **Universa** te ayudará a conocer opciones, al igual que los profesionales de tu especialidad. También puedes ponerte en contacto con **AISEEC**, una organización internacional que promueve el desarrollo personal y profesional de estudiantes universitarios. Tienen presencia en la universidad de Zaragoza.

Aquí te dejamos una muestra de las becas más habituales para realizar acciones de formación o prácticas en Europa y otros países del mundo.

- **Programa Vulcanus:** programa de un año de duración para realizar prácticas en empresas en el Japón para estudiantes universitarios nacionales de la Unión Europea y que estén estudiando como mínimo el tercer año, en el ámbito de la ingeniería y las ciencias.
- **Becas UNESCO.** La agencia de la Organización de las Naciones Unidas por la Educación, la Ciencia y el Deporte organiza estancias de corta duración para que los beneficiarios se especialicen en un posgrado.
- **Becas del DAAD** (Servicio Alemán de Intercambio Académico): convoca diferentes tipos de becas de postgrado o investigación para estudiantes universitarios en Alemania.
- **Becas Fulbright:** becas destinadas a titulados superiores, doctores, artistas y personal funcio-

También puedes consultar la **Plataforma para búsqueda de prácticas en el extranjero:** [ErasmusIntern.org](http://ErasmusIntern.org)

Los Intercambios juveniles se basan en la cooperación transnacional entre dos o más organizaciones participantes de diferentes países de la Unión Europea y fuera de ella. Están dirigidos a jóvenes de entre 13 y 30 años y los responsables de grupo deben tener un mínimo de 18 años. Estas estancias son subvencionables hasta un 80%. Para conocer los intercambios juveniles existentes o cómo acceder a ellos, ponte en contacto con nosotros en el Instituto Aragonés de la Juventud.

**Cuerpo Europeo de Solidaridad**



El **Cuerpo Europeo de Solidaridad** es el nuevo programa de la Unión Europea en el campo de la Juventud y la Solidaridad. Tiene como objetivo ofrecer oportunidades para que los jóvenes de entre 18 y 30 años presten servicios solidarios colaborando en proyectos –en sus propios países o en el extranjero– que beneficien a comunidades y ciudadanos de toda Europa. En concreto, ofrece oportunidades para llevar a cabo actividades de voluntariado, prácticas profesionales y empleo en proyectos impulsados por organizaciones, y también la posibilidad de que los jóvenes desarrollen sus propias iniciativas solidarias.

En España, el Cuerpo Europeo de Solidaridad está gestionado por la Agencia Nacional Española (ANE) la misma que gestiona Erasmus+ Juventud. ¿En qué ámbitos te ofrece oportunidades este programa?

**Empleos**

Los empleos ofrecidos a través de este programa (a tiempo completo y remunerado durante un periodo de 3 a 12 meses) incluirán un componente de aprendizaje y formación. Se formalizará un contrato laboral por escrito, de acuerdo con la normativa laboral nacional y los convenios colectivos aplicables del país en el que se realiza el trabajo. Los proyectos de empleo pueden tener lugar en un país distinto del país de residencia del participante (proyecto transfronterizo) o en su propio país de residencia (proyecto nacional).

**Prácticas profesionales**

A través de la opción de prácticas profesionales puedes apuntarte a realizar prácticas a tiempo

completo durante un periodo de 2 a 6 meses, y además remuneradas. Las prácticas incluirán también formación con el fin de que los participantes adquieran experiencia con vistas a fomentar competencias útiles para el desarrollo personal, educativo, social, cívico y profesional. Se realizará mediante un contrato de prácticas por escrito y celebrado al inicio del periodo de prácticas, de conformidad con el marco normativo aplicable del país en el que se desarrollen las prácticas. Las organizaciones no podrán sustituir puestos de trabajo con este tipo

de contrato y deberán estar claramente separadas de las actividades de voluntariado. Al igual que la oferta de empleo, se pueden desarrollar tanto en un país distinto del país de residencia de los participantes (proyecto transfronterizo) como en el mismo país de residencia (proyecto nacional).

En ambos casos se financian los costes de viaje, apoyo organizativo para la gestión del proyecto, asignación para la mudanza de los participantes, apoyo lingüístico, apoyo para la participación de jóvenes con menos oportunidades, seguro, costes excepcionales.

**Proyectos Solidarios**

Un Proyecto Solidario es una actividad de solidaridad iniciada, desarrollada y llevada a cabo por jóvenes en su propio país durante un periodo de dos a doce meses. Ofrece a un grupo compuesto por un mínimo de cinco jóvenes la oportunidad de expresar su solidaridad asumiendo la responsabilidad y comprometiéndose a generar un cambio positivo en su comunidad local. El proyecto debe tener un tema claramente identificado que los participantes del grupo deseen explorar juntos y que debe plasmarse en las actividades diarias concretas del proyecto, implicando a todos los participantes. La participación en un Proyecto Solidario es una experiencia importante de aprendizaje no formal a través de la cual los jóvenes pueden mejorar su desarrollo personal, educativo, social y cívico. Los Proyectos Solidarios han de ser de ámbito local, aunque también deben presentar claramente un

valor añadido europeo abordando prioridades identificadas a nivel europeo en el marco del Cuerpo Europeo de Solidaridad.

En este caso la financiación para el joven es la gestión del proyecto (500 euros al mes), costes de asesoramiento y costes excepcionales para la participación de jóvenes con menos oportunidades.

**Proyectos De Voluntariado**

Los proyectos de voluntariado ofrecen a los jóvenes oportunidades para realizar un voluntariado. Estos proyectos deben responder a necesidades sociales importantes, contribuir al fortalecimiento de las comunidades y permitir que los voluntarios adquieran experiencia, habilidades y competencias útiles para su desarrollo personal, educativo, social, cívico y profesional, mejorando así su empleabilidad. Los proyectos de voluntariado pueden combinar una o más de las siguientes actividades principales:

**Actividades de voluntariado individual**

Actividad solidaria, voluntaria y no remunerada, a tiempo completo, por un periodo de 2 a 12 meses. En el caso de jóvenes con menos oportunidades se pueden realizar actividades de voluntariado de 2 semanas a 2 meses. Este tipo de actividad solidaria brindará a los jóvenes la oportunidad de participar en el trabajo diario de las organizaciones. Las actividades pueden tener lugar en un país distinto del país de residencia del participante (proyecto transfronterizo) o en su país de residencia (proyecto nacional).

**Equipos de voluntariado**

Grupos de 10 a 40 jóvenes voluntarios provenientes de al menos dos países diferentes para realizar voluntariado durante un periodo de entre 2 semanas y 2 meses. Tales actividades de solidaridad podrían contribuir especialmente a la inclusión de jóvenes con menos oportunidades en el Cuerpo Europeo de Solidaridad.

En este proyecto se financian los costes de viaje, apoyo organizativo, dinero de bolsillo para los voluntarios, apoyo lingüístico, apoyo de inclusión, seguro y costes excepcionales.

En todos los bloques hay una parte de preparación, otra de realización de las actividades y otra de seguimiento. El objetivo de ello es hacer una supervisión y facilitar al máximo el desarrollo de la actividad para los jóvenes.

Para poder participar de cualquiera de estas acciones hay que estar inscritos en la [base de datos del CES](#) (PASS- Placement Administration and Support System) **Toda la información que necesites para acceder a ellos ¡ponte en contacto con nosotros!**

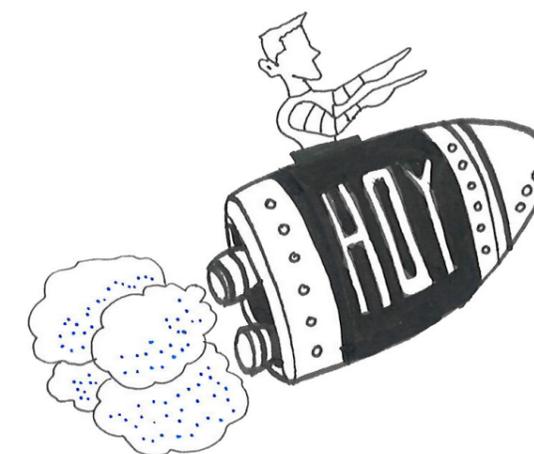
**Campos de Voluntariado Juvenil**

Es una actividad en la que un grupo de jóvenes de diferentes procedencias se comprometen, de forma voluntaria y desinteresada, a desarrollar durante un tiempo determinado, un proyecto de trabajo y actividades complementarias de claro interés social, fomentando los valores de convivencia, tolerancia, solidaridad, participación y aprendizaje e intercambio intercultural. Sale con convocatoria anual.

Si estás interesado en opciones de voluntariado, desde el Instituto Aragonés de la Juventud te podemos informar, ¡no dudes en preguntar!

Desde Aragón existen múltiples entidades que pueden también orientarte sobre voluntariado. Desde la [Coordinadora Aragonesa de Voluntariado](#) te pueden informar de las actividades que a través de ella se desarrollan.

Si lo que quieres es realizar acciones de Cooperación Internacional, puedes dirigirte a La [Federación Aragonesa de Solidaridad](#) (FAS) Compuesta por diversas ONGs de Cooperación al Desarrollo y Colectivos de Solidaridad de ámbito aragonés, realiza acciones de ayuda humanitaria y ofrece también formación en Cooperación, Educación para el Desarrollo, Comunicación, Código de Conducta... Desde el Gobierno de Aragón se busca también fomentar esa cooperación mediante la promoción del desarrollo humano, social, económico y sostenible, para contribuir a la erradicación de la pobreza en el mundo. En este sentido, se realizan acciones de sensibilización, información y educación para el desarrollo respecto a la realidad de los países más desfavorecidos. En colaboración con la FAS y la Universidad de Zaragoza se puso en marcha la **Cátedra de Cooperación para el Desarrollo**. En esta Cátedra se incluyen numerosas ofertas formativas, así como la financiación de becas de investigación en la materia. Si estás interesado en profundizar en este ámbito, te puedes dirigir a **DIRECCIÓN GENERAL DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA, TRANSPARENCIA, COOPERACIÓN Y VOLUNTARIADO**.



## Y ahora que sé lo que tengo ¿de qué voy a buscar trabajo? Perfilando objetivos

Un **objetivo** es un fin que se quiere alcanzar y al cual se dirige una acción, y lo principal para que un objetivo sea claro, conseguible y medible es que esté perfectamente definido. Por ejemplo, decir que mi objetivo es encontrar trabajo no es claro: ¿encontrar trabajo de qué, en qué plazo de tiempo, cómo lo voy a hacer, etc? Por eso para definir objetivos tenemos que hacerlo de una manera pormenorizada y concreta, además de hacerlo con una planificación temporal. Un objetivo es la respuesta (lo más real, adaptada y coherente) a la pregunta **¿qué quieres conseguir?**

Los objetivos definidos a corto, medio y largo plazo se van a convertir en *nuestro camino de baldosas amarillas*, y deben de configurar un mapa más o menos realista de todo aquello que vamos a ir realizando para conseguir el objetivo final. En la clarificación de nuestro camino profesional no podemos dejarnos llevar, debemos tomar las riendas de lo que queremos ser, de lo que queremos conseguir, y para ello nos implicaremos al máximo y definiremos nuestros pasos de manera paulatina. Ojo, **los objetivos tienen que ser realistas pero también adaptables**. En el DAFO hablábamos de las amenazas, de aquellos factores externos que no dependen de nosotros, y esas amenazas son baches que van a salpicar nuestro camino. Debemos ser capaces de parar y ante esas dificultades, saber readaptarnos y hacer los cambios necesarios para que una dificultad eche por la borda todo nuestro proyecto. Por eso nos implicaremos y esforzaremos al máximo, pero también sabremos ser flexibles cuando debamos cambiarlos. ¿Te parece muy difícil? No, en realidad es cuestión de tomárselo en serio y ser coherente, ni más ni menos.

A la hora de planificar objetivos podemos hacer uso de las herramientas como las que nos ofrece la Programación Neurolingüística. La PNL según la Asociación Española de Programación Neurolingüística es *un conjunto de métodos y técnicas destinadas a ser aplicadas en la vida cotidiana, para que la persona consiga los objetivos que desea en diferentes campos de la actividad humana, y mejore su calidad de vida*. De alguna manera podemos decir que la PNL nos ayuda a orientarnos más hacia objetivos que hacia problemas, haciendo que seamos conscientes de las realidades de manera más objetiva. La frase que por excelencia se asocia con la PNL es El mapa no es el territorio, y es que una cosa es la representación de la realidad (el mapa)

y otra es la realidad de cada uno/a de nosotros/as (el territorio) La programación neurolingüística nos recomienda definir los objetivos de la siguiente manera:

1. Piensa en lo que quieres conseguir en forma positiva, y escríbelo. Nuestro objetivo no puede empezar por la palabra NO, por ejemplo. De hecho, lo ideal es comenzar por la palabra YO seguido de un verbo de acción y en presente, del tipo Yo voy a... Deberá además ser un objetivo que dependa de nosotros de alguna forma, porque si no, es fácil que nos lleguemos a frustrar. Debemos identificar aquello que está dentro / fuera de nuestro control de manera específica y tenerlo identificado.
2. Tenemos que tener claro que ese objetivo responda correctamente a la pregunta *¿qué voy a conseguir y para qué lo quiero?* Tiene que formar parte de un todo, de tu sistema, y debemos analizar cómo va a influir y a afectar a la globalidad del mismo. Puede ocurrir que al trazar mi objetivo a largo plazo me de cuenta de que conlleve estudiar fuera, ¿cómo afecta eso a todo mi entorno? ¿qué consecuencias positivas y negativas puede tener el conseguirlo?
3. Visualiza el objetivo conseguido y con todos los detalles posibles. ¿Cómo sabrás que tu objetivo lo has conseguido, qué evidencias tendrás? Si tu objetivo es *Yo voy a hacer mi curriculum cronológico*, visualiza ese curriculum ya hecho, tipo de letra, palabras resaltadas en negrita, extensión, etc. De esta manera te será más fácil comenzar a realizarlo.
4. Piensa cuál va a ser el primer paso que vas a dar, dónde lo vas a hacer, el tiempo que vas a invertir, con quién lo vas a hacer, qué recursos vas a emplear y que ya dispones... Describe ese proceso y qué alternativas puedes tener para conseguirlo.

Tomemos como ejemplo a Laura, una joven que acaba de finalizar la ESO. Para ella un objetivo a corto plazo simple e imprescindible sería el definir si sigue estudiando, y si es así, si opta por hacer un Grado Medio, un Certificado de Profesionalidad de nivel 2 o bachillerato, o bien si no quiere seguir estudiando y se quiere centrar en buscar trabajo. Cada uno de esas opciones deberán ser decididas de acuerdo a un objetivo a medio plazo (seguir estudiando o no) y vinculado a un proyecto global, el objetivo a largo plazo que sería el fin último que quiere conseguir: dedicarse profesionalmente a la biotecnología molecular en un laboratorio español, por ejemplo. Cada opción, cada paso, está vinculada al siguiente. Por eso es importante tener claro donde queremos ir.

Objetivos a corto plazo:

Son aquellos conseguibles en un corto intervalo de tiempo, como por ejemplo de uno a seis meses o un año máximo. Un ejemplo de objetivo a corto plazo sería *apuntarme en 5 portales de empleo a la semana, o realizar el curso de Community Manager a través del centro de formación X*. Es decir, algo medible en el tiempo, conseguible y que me va a ayudar a avanzar en mi camino profesional.

Tener claros estos pequeños pasos va a ser fundamental para conseguir asentar mi proceso profesional sobre una buena base. Se puede decir que son la estructura sobre la que vamos a construir todo nuestro desarrollo, de ahí la importancia de que se concreten de manera clara y, sobre todo, sean conseguibles. Debemos desmenuzar lo que vamos a ir haciendo de tal forma que a medida que lo vayamos consiguiendo nos vayamos reforzando y motivando.

Objetivos a medio plazo:

Son la parte dos, es decir, el segundo paso. Un objetivo a corto plazo puede ser *apuntarme en 5 portales de empleo a la semana porque mi objetivo a medio plazo es estar apuntado/a en los 20 portales de empleo más relevantes del sector profesional en el que estoy buscando empleo*, por ejemplo. Son los que configuran el objetivo a largo plazo, el destino final, y nos van a ser útiles a modo de checklist, como herramienta que refuerce que lo que voy haciendo es lo correcto o si debo enmendar alguno de los pasos.

Objetivos a largo plazo:

Viene a ser la respuesta a "de mayor seré..." y eso nos resulta a veces complicado. Ten en cuenta que ese objetivo a largo plazo se va a ir definiendo a medida que vamos avanzando, pero sí que es cierto que debemos tener claro, más o menos, a dónde quiero llegar al final.

Preguntas como *¿qué te ves haciendo en diez años? ¿qué tareas no te gustaría tener que desempeñar? o ¿qué te gustaría leer en los apartados de formación y experiencia en tu curriculum dentro de diez años?* son preguntas potentes que nos van a ayudar a hacer un boceto de nuestro objetivo a largo plazo. Y es que este largo plazo es el que de hecho va a marcar la globalidad de mi proyecto profesional. **Tener claro qué quiero hacer y qué no, en qué sector, y definiendo el puesto concreto ayudará mucho a que nuestros objetivos a corto y medio plazo sean realmente el camino ideal a seguir para conseguir alcanzar mi meta.**

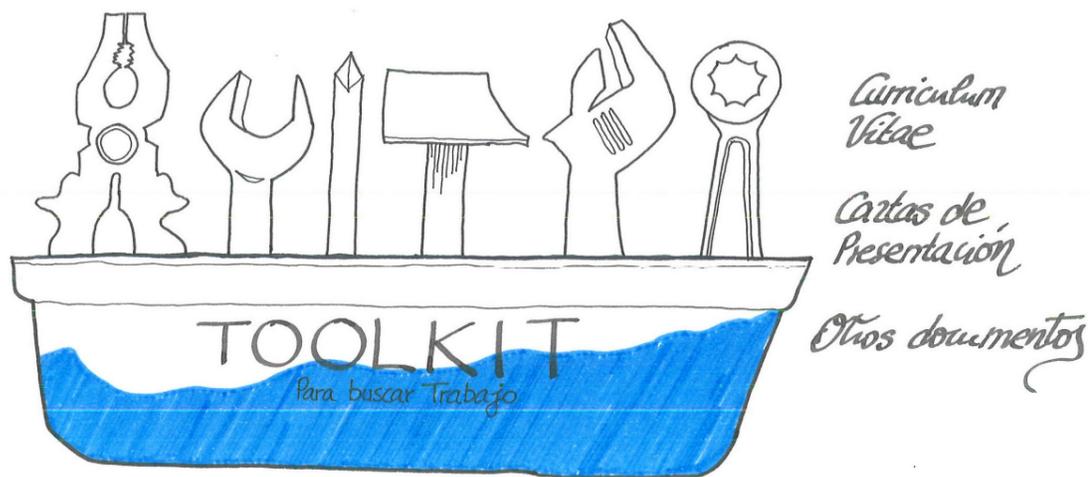
Aquí también debes valorar esos objetivos. ¿Cuánto me va a costar? ¿Qué inversión tengo que hacer? Cuando hablamos de inversión nos referimos tanto a dinero como a tiempo. **Piensa que en la búsqueda**

**de empleo nunca pierdes el tiempo, lo inviertes.** Pero esa inversión será más o menos costosa según tengas más o menos claro el cómo y el para qué lo inviertes.

Es muy sencillo, piensa en que tu objetivo es convertirte en guía del museo Pablo Serrano de Zaragoza. Para ello tendrás que formarte en historia del arte y en además en idiomas, y más de uno, al menos tener la competencia completa en inglés y en alemán, por ejemplo. ¿Estás dispuesto a invertir todo el tiempo que conlleva conseguir lo necesario para poder lograr tu objetivo? ¿Y el dinero? ¿Por qué no hacer un máster en gestión cultural que te ayude a afianzar tu perfil y a ampliarlo?

En definitiva, todo lo que vayamos haciendo me acercará (o alejará) de ese objetivo. Lo importante es definir qué necesitas para conseguirlo, y qué tiempo y dinero estás dispuesto a invertir para lograrlo. No debemos olvidar tampoco que a medida que vayas avanzado en tu camino te irás dando cuenta de que hay irremediamente algunas cosas que te alejan de tus objetivos. Un curso que no es lo que esperabas, un trabajo que no te aporta ni económicamente ni profesionalmente, unas prácticas que sólo te han servido para archivar papeles... A lo largo de toda nuestra vida laboral todas estas experiencias y otras muchas más te irán sucediendo. Lo importante es que de todas ellas extraigas un aprendizaje, porque todas y cada una de ellas te van a aportar algo.





## 2 Qué herramientas necesito

### Curriculum vitae, carta de presentación y otros documentos para buscar trabajo

La herramienta fundamental es el curriculum vitae. Bueno, también es cierto que se está diciendo que está en proceso de desaparición, pero deberemos saber qué es, para qué se utiliza y cómo hacerlo bien. Un curriculum vitae es, en pocas palabras, un resumen de lo que has hecho en tu vida profesional. Algo aparentemente sencillo, pero que requiere hacerlo bien. Tres ideas para comenzar a hacer nuestro curriculum:

1. El curriculum no es para mí. El curriculum se va a entregar a personas que no me conocen de nada, y probablemente sea lo primero o segundo que ven de mí. Por eso debemos pensar ¿qué imagen estoy proyectando en él? Si nos paramos a pensar, debemos estructurar este documento de tal manera que la persona que lo lea sepa sin duda qué he hecho en mi vida profesional. Por ejemplo, yo he podido trabajar de dependienta en muchas

tiendas, pero seguro que no en todas he hecho lo mismo. Si en mi curriculum pongo, en el apartado de experiencia, el puesto de trabajo, la empresa y la duración, sin especificar las tareas que he desempeñado, ¡no estoy poniendo nada! ¿Acaso todos los puestos de trabajo son iguales en todas las empresas? Por supuesto que no, y este es un error tremendo que cometemos una y otra vez. Damos por sentado muchas cosas que no son tan obvias para el resto del mundo. A la hora de hacer mi curriculum tengo que hacerlo para que la persona que lo lea sepa perfectamente qué he hecho, aprendido y estudiado a lo largo de mi trayectoria profesional, y a partir de ahí poder perfilar qué puedo aportar a la empresa.

2. Cualquier modelo no es válido. Existen millones de modelos que utilizar para hacer el curriculum, pero ¿cualquiera es válido para mí? ¿Por qué no hacer yo mi propio modelo? Ser capaz de personalizar el curriculum, hacerlo nuestro, de darle nuestro toque personal va a provocar que nos desmarquemos de los demás. Un curriculum es visual, y si hago algo que entre por los ojos y además se entienda, estoy haciendo una muy buena herramienta. Y esto no es sólo válido para diseñadores, todos podemos crear a través de nuestro curriculum, es cuestión de

pensar. ¿Qué tiene que tener sí o sí un curriculum? Mis datos de contacto, mi formación y mi experiencia. A partir de ahí, podemos crear.

3. El curriculum es un documento variable, es decir, lo voy a cambiar, modificar y adaptar según para qué lo voy a utilizar. Al igual que no en todos los puestos de trabajo con igual denominación se hacen las mismas funciones, cada empresa es diferente, cada puesto es único, y para cada oferta / empresa adaptaremos nuestro curriculum resaltando aquello que sea más importante para esa oferta / empresa en concreto. Esto conlleva conocer dónde envío el curriculum y adaptarlo en consecuencia. Ser capaz de resaltar los puntos fuertes en el curriculum enfocados a un puesto concreto facilitará que la persona que lo lea nos vea más o menos encajables dentro del organigrama de la empresa.

#### ¿Qué debo poner en mi curriculum?

1. Datos personales: nombre y apellidos, dirección, fecha de nacimiento, teléfono, email, redes profesionales... Aquí se podría añadir el carnet de conducir, la disponibilidad de coche, número de DNI / NIE...

2. Formación: aquí se recoge la formación reglada y no reglada que tenemos. La forma más clara de ponerla es haciendo esa separación y en cada formación (master, posgrado, titulación de cualquier tipo) desglosarla por: título del curso, centro de realización, duración (en horas-meses-años) y año de finalización. En las titulaciones universitarias a veces hay personas que ponen fecha de inicio y fin de la carrera para que quede claro que se ha hecho en el periodo de tiempo correcto. En este apartado también se suelen poner otras dos áreas de informática e idiomas.

3. Experiencia. Tanto la no laboral o no remunerada (prácticas, voluntariado, colaboraciones) como la estrictamente profesional (necesariamente con contrato o alguna relación laboral). No hay que dar nada por sentado ni presuponer que la persona que reciba el curriculum sabe perfectamente todo lo que he hecho, así que desglosaremos la experiencia en puesto y tareas desempeñadas. Se pondrá la fecha de inicio y fin o bien la duración en meses o años, y el nombre de la empresa. También puede ser interesante hacer referencia a las competencias desarrolladas en esa experiencia o los logros conseguidos. Por ejemplo, indicar si en un trabajo, prácticas o voluntariado desarrollaste la competencia de atención al cliente o conseguiste poner en marcha un plan de marketing que reportó beneficios a la empresa, puede ser interesante. No tengas miedo en indicar qué cosas has desarrollado en beneficio de una empresa, pues es una muestra de lo que puedes aportar. Y todo lo que sea generar mejoras va a ser bien valorado, seguro.

4. Otros datos. En este apartado un poco "cajón de sastre" se puede poner información desde disponibilidad horaria hasta si participas en alguna asociación. No sirve para poner por poner. Todo lo que pongas tiene que estar relacionado de alguna manera con el ámbito profesional, porque no olvidemos que estás elaborando tu curriculum vitae.

#### Ejemplo que utilizaremos como base y que es OBLIGATORIAMENTE ADAPTABLE:

Nombre:

#### TITULAR PROFESIONAL

Más adelante explicamos en qué consiste

Teléfono:

E-mail:

(Indicar aquí si tengo carnet de conducir y disponibilidad de vehículo) (Optativos el resto de datos personales)

#### PERFIL PROFESIONAL

Más adelante explicamos en qué consiste

#### FORMACIÓN ACADÉMICA

Titulación máxima

Centro educativo

Año de inicio y finalización

#### FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Nombre curso

Centro formación

Número horas

Año

Informática

Programas que manejo, nivel (profesional o personal), cursos...

Idiomas

Idioma, nivel, titulación, estancias en el extranjero...

#### EXPERIENCIA PROFESIONAL

Puesto

Empresa

Periodo

Funciones

#### OTROS DATOS

Disponibilidad horaria, para viajar, colaboraciones o hobbies, habilidades manuales, materiales, etc...

El fin del curriculum es que la persona que lo lea se pueda hacer una imagen lo más aproximada posible a quién eres, y para ello nos va a venir muy bien el incluir un **titular y un perfil profesional**. Ten en cuenta que en el curriculum no se ve lo que has hecho, se lee lo que tú has puesto, lo cual no es lo mismo.

Tendemos a generalizar y a dar por supuesto que la persona que lea mi currículum, sin conocerme de nada, va a saber perfectamente cómo soy, lo que he hecho en cada uno de mis trabajos y lo que soy capaz de hacer, cuando a veces ni yo mismo/a soy capaz de explicarlo. Dar por sentada información en un currículum es uno de los errores más habituales. Generalmente cuando una persona recibe tu currículum, no te conoce de nada. Bien, ahora coge tu currículum y tu carta de presentación y léelos. ¿Eso es lo primero que quieres que conozca de ti la persona que tiene que decidir si puedes o no ser un candidato/a adecuado para un puesto de trabajo?

El titular profesional sería el equivalente a lo que podrías si tuvieras una tarjeta de presentación. Por ejemplo, administrativo contable. O Gestor de contenidos y RRSS. O carretillero y profesional de gestión de almacén. El titular permite que en cuanto una persona recibe tu currículum vea claramente qué tipo de profesional eres. El titular se suele colocar debajo de tu nombre y apellidos, y después el resto de tus datos personales.

Incluir un perfil profesional también va a facilitar a la persona que recibe el currículum el que te conozca a un primer golpe de vista. El perfil profesional es

un pequeño texto, de no más de 5-7 líneas, donde vamos a redactar quién soy yo a nivel profesional. No es decir qué he estudiado, o qué funciones he tenido en mis trabajos, no, es algo más complejo. Es redactar cuáles son tus competencias claves, qué cosas has hecho que marcan la diferencia, qué puedes aportar como trabajador/a, cuál es tu objetivo en el puesto de trabajo... Este texto se coloca justo debajo de los datos personales y va a facilitar enormemente la tarea del reclutador, pues en 10 segundos se puede hacer una idea más aproximada de quién eres que leyendo el currículum entero.

Te dejamos varios ejemplos de perfil profesional:

1. En el día a día del trabajo **de atención al público** soy una persona amable, colaboradora, constante y ordenada. De mi experiencia destaco mi gran sentido de responsabilidad a la hora de desempeñar cualquier actividad dentro de la empresa y el trato con el cliente, siendo capaz de asumir responsabilidades y a la vez tener un cuidado excepcional en la relación con el cliente.
2. Como **ingeniero industrial** he desarrollado mi interés en las áreas de **mecánica y electrici-**

**dad**. He complementado mi especialización en técnicas energéticas realizando prácticas en el sector de la generación de energía eléctrica y participando en una beca en departamento técnico-comercial de gestión de proyectos energéticos. He trabajado en un ambiente multidisciplinar donde he desarrollado capacidades de negociación, trabajo equipo y orientación al logro.

Mi experiencia en áreas tan diversas como **I+D, mantenimiento, gestión de proyectos y producción, junto con mi proactividad**, habilidad analítica y ambición me permiten ser capaz de resolver problemas eficientemente y lograr los objetivos establecidos.

3. Profesional con 5 años de experiencia en tareas administrativas, secretariado y dirección en diferentes áreas de la empresa (Dirección General, Departamento Comercial y Marketing, I+D, Compras, Exportación) en sector público y privado. Alto nivel de adaptación y dinamismo con facilidad para trabajar en ambientes cambiantes y dinámicos.

4. Durante mi trayectoria académica he trabajado en el sector de la hostelería, adquiriendo aptitudes comunicativas, con capacidad de trabajar en equipo. Así mismo a nivel personal he forjado una actitud responsable y creativa. Tengo gran ilusión de poner en práctica todos los conocimientos adquiridos a lo largo de mis estudios de diseño gráfico y en 3D, a la vez que adquirir nuevas experiencias que me enriquezcan a nivel personal y profesional.

5. Después de intercalar trabajos en el área de comercio y atención al cliente / recepción con otros en el área de producción en diversas industrias, actualmente dirijo mi objetivo hacia puestos relacionados con la atención y servicio al cliente, puestos para los cuales, por mis competencias y habilidades, mi experiencia y preparación reciente, estoy cualificada para su correcto desempeño.

6. Experiencia de más de 3 años en sector de hostelería, como camarero y encargado. He trabajado en comedor de carta y banquete, servicio de menú y barra: preparación de comandas, cobro, mantenimiento, etc. Amplios conocimientos en trinchado de carnes y pescados, servicio de vino, cafés elaborados, coctelería.

¿Cuáles son las recomendaciones básicas para hacer un buen currículum?

1. Hazlo en Word, envíalo en pdf. Es bueno que utilices las herramientas que Word te brinda a la hora de darle diseño, pero para evitar que se pueda descuadrar, cuando lo envíes por mail, conviértelo en pdf, de esta manera nada se te modificará.

2. Aprovecha el espacio de la página de Word. Modifica los márgenes laterales y superiores, elige un tipo de letra que se lea bien y no la pongas a un tamaño mayor de 11 puntos (salvo en los encabezados). Lo ideal es que, como máximo, ocupe dos hojas.

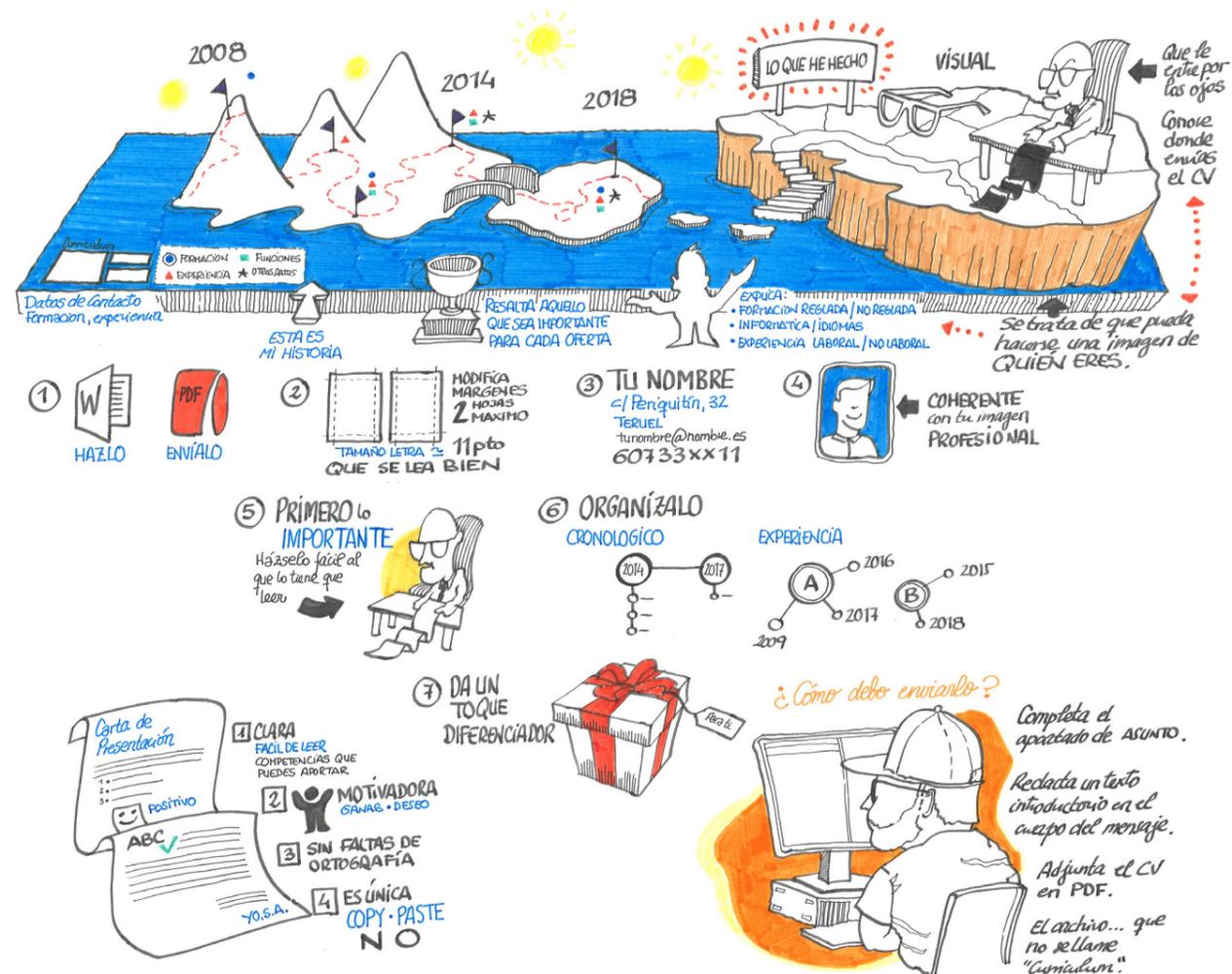
3. No pongas datos innecesarios... pero no te olvides los importantes. ¿Realmente es importante poner tu dirección, tu código postal y tu localidad de residencia y ocupar tres líneas? ¿O poner donde cursaste la ESO, Bachillerato y la carrera que tienes? Con que pongas la titulación reglada máxima alcanzada es más que suficiente. Por otro lado, es muy importante que cuando añadas tus cursos, pongas el nombre del curso, el centro donde lo hiciste, el número de horas y el año de finalización. Y la hora de reflejar tu experiencia, refleja el periodo de tiempo trabajado, el nombre de la empresa, el puesto y las tareas que hacías, no todo el mundo hace lo mismo en su trabajo aunque tenga el mismo puesto. Y no olvides que las prácticas van en la experiencia, con la misma estructura, simplemente en puesto añadiremos *prácticas de...*

4. El titular de tu currículum: tu nombre. Lo más adecuado es poner tu nombre en grande como titular del currículum, sin poner *Curriculum Vitae*, pues es algo que se sobreentiende. Y seguidamente después el resto de datos sin poner "Datos personales", simplemente ponlos. Y elige qué datos, los fundamentales son teléfonos y tu cuenta de e-mail, para que puedan contactar contigo.

5. ¿Pones foto? Si la pones, que sea una buena foto: se te tiene que ver bien, cuida lo que sale detrás. La puedes recortar y ajustar, y no olvides debes modificarla dentro del apartado de Word - Diseño de Página - Ajuste del texto - Delante del texto, para que no te descuadre lo demás. No hace falta que te hagas una de carnet de propio, con tu móvil o cámara de fotos puedes hacerte una e insertarla, eso sí, no pierdas de vista que tu foto tiene que ser coherente con tu imagen profesional, no vale cualquiera.

6. Pon lo importante al principio. Por ejemplo, poner el carnet de conducir y la disponibilidad de coche al final puede ser un error, ya que puede ser un elemento de criba que si no lo ven a un golpe de vista pueda descartar tu candidatura. Pónselo fácil a la persona que recibe el currículum, ten en cuenta que seleccionar candidatos implicar leer muchísimos currículums: no pueden perder tiempo. Si tu punto fuerte es la experiencia, ponla antes que la formación, y viceversa.

7. Organízalo. Si tienes una experiencia o una formación en varios sectores, es bueno que



hagas tu curriculum por áreas. De esta forma te permite jugar con la información según a qué oferta envíes el curriculum. Si lo haces de forma cronológica, pon primero lo último realizado y al final lo más antiguo, siempre es más interesante saber qué es lo último que has hecho que lo primero.

8. Dale un toque diferenciador. El tipo de letra, el añadir líneas, colores, incluso viñetas diferentes puede ser una forma de hacerlo más atractivo. No insertes tablas salvo que sepas manejarlas bien pues a la larga pueden dar más problemas que otra cosa.

De manera tradicional el curriculum ha ido siempre vinculado a la carta de presentación. Este es un documento que, como su propio nombre indica, presenta el curriculum, lo que busca es resaltar aquellos aspectos clave para la oferta o empresa en particular a la que estoy postulando.

Muchas veces se piensa que esto no se lo lee nadie, que lo importante de verdad es el curriculum, pero ya hemos comentado que la clave de todo es ponérselo fácil al reclutador/a y sin duda, una **carta de presentación bien hecha** tiene ese efecto. Ahora responderemos a dos cuestiones claves: qué estructura tiene una carta de presentación y cómo es una carta de presentación bien hecha.

Estructura de la carta de presentación



Una carta de presentación tiene una estructura muy clara, y se divide en tres apartados: el primero que explica porqué envías el curriculum, el segundo que es la parte que se refiere a la "venta" de ti mismo/a y el tercero a modo de cierre y despedida formal, buscando tener una entrevista personal.

En el primer bloque explicaremos porqué enviamos el curriculum. ¿Es en respuesta a un anuncio, o simplemente conozco la empresa y quiero que tengan mis datos por si necesitan personal? En el caso de que sea como respuesta a un anuncio señalaré en puesto que se oferta, dónde he visto el anuncio, la fecha de publicación del mismo, ten en cuenta que el mismo anuncio lo han podido poner en varios medios, para la empresa le resultará útil saber a través de qué

medio has llegado a ella. En el caso de que no haya una oferta de por medio deberemos indicar el motivo de por qué nos interesa esa empresa y demostrar que nos hemos informado y conocemos la empresa. Demostraremos que sabemos a qué se dedica y además indicaremos en qué áreas o departamentos puedes aportar más como profesional. Esto se traduce en que deberemos hacer la carta lo más personalizada posible, indicando el nombre de la empresa a la que nos estamos dirigiendo.

En el segundo bloque resaltaremos nuestros puntos fuertes, aquellos que son los más relevantes para la oferta a la que estoy optando, a nivel de formación, experiencia y competencias. Por ejemplo, párrafos del estilo.

Y por último, te despedirás con amabilidad, buscando conocer al reclutador/a en una entrevista personal y poder así demostrar todas tus capacidades y competencias.

Un ejemplo de todo esto puede ser el siguiente:

Buenos días,

*Conozco su empresa nombre de la empresa como referente dentro del ámbito del sector profesional en Aragón. Su trayectoria solvente y la calidad de los proyectos llevados a cabo hacen de su empresa un lugar atractivo y motivador para poder aportar toda mi profesionalidad como y aquí indicaremos el puesto de trabajo o área donde podemos trabajar.*

*Durante mi experiencia he desempeñado tareas y aquí recogeremos aquellas relevantes para el puesto de trabajo al que optamos y con mi formación en señalando aquella formación que más pueda aportar al puesto han permitido desarrollar mi competencia profesional a un gran nivel. En mi trabajo soy una persona especificaremos cualidades profesionales que aporten valor al puesto y las argumentaremos.*

*Me gustaría poder conocernos en una entrevista personal y poder comentar todo lo anterior de una manera más concreta. A la espera de sus noticias, agradezco la atención prestada.*

Un cordial saludo,

Nombre y apellidos.

Y no olvidaremos que la carta la adaptaremos a cada empresa, a cada oferta, la personalizaremos, porque lo que quiero es demostrar mis ganas y si no me esfuerzo, no lo demuestro.

¿Cómo es una carta de presentación bien hecha?

Una carta de presentación bien hecha es aquella que cumple los siguientes puntos:

1. Es clara: es fácil de leer, sencilla pero completa en la redacción, dejando de manifiesto las competencias que puedes aportar.
2. Es motivadora. Te centras en lo positivo y en lo bueno, demuestras ganas y deseo de implicarte en la empresa.
3. No tiene faltas de ortografía. Es fundamental que no metamos la pata en errores tan básicos, pues a veces nos centramos en la redacción y en que "quede bonito" y nos dejamos de lado lo básico.
4. Es única. Por dos motivos, porque la has adaptado de verdad a la oferta o empresa y, en segundo lugar, porque refleja de verdad tus puntos fuertes como trabajador/a. Una carta de presentación no es fácil de hacer y requiere tiempo y esfuerzo, no te limites a "copiar y pegar" y demuestra que te implicas de verdad en tu búsqueda de empleo.

A la hora de **enviar un curriculum por e-mail** hay que escribir siempre esa carta de presentación a modo de texto introductorio mediante el cual buscaré la forma de captar la atención (en positivo) del receptor. **El objetivo de la carta es llamar la atención, resaltar tus aspectos positivos como profesional, hacer que la persona que la reciba piense en ti como un candidato adecuado para el puesto.**

Enviar de manera correcta y completa tu curriculum es fundamental para poder captar la atención de la persona que lo recibe. Piensa que a lo largo de un día se pueden recibir cientos o miles de emails con curriculums adjuntos, por eso hay que encontrar la manera de ser "diferente". ¿Cómo debo enviar el curriculum por email de manera correcta? Sigue estos simples pasos:

1. **Completa el apartado de Asunto.** Tanto si lo envías como autocandidatura como en respuesta a un anuncio deberás rellenar el campo de asunto. Si hay una persona de contacto deberás reflejarlo aquí, poniendo por ejemplo "A la atención de ...." o "A/A .... (el nombre de la persona) Si respondes a un anuncio y te señala algún texto para el asunto, no olvides ponerlo correctamente (suele ser algo como el número de referencia de la oferta) Es importantísimo ponerlo exactamente a cómo te indique, porque si han puesto un filtro en el email para agrupar los correos con ese asunto, el tuyo se perderá. Si es una autocandidatura y no tienes a nadie de referencia, indica "Envío de curriculum" con tu nombre y apellidos, o algo semejante, pero NUNCA lo dejes vacío.
2. **Redacta un texto introductorio en el cuerpo del mensaje.** No lo dejes jamás vacío, es tremendamente impersonal y da muy mala imagen. Es fundamental que lo redactes de

manera educada, con un encabezado de cortesía (con poner *Buenos días* o *Buenas tardes* más o menos es suficiente...) Este texto, que no tiene que ser una carta de presentación como tal necesariamente, redactaremos **sin faltas de ortografía, de manera formal y educadamente** unas pocas líneas donde resaltaremos puntos interesantes de nuestro curriculum o nuestras competencias profesionales para hacerlo atractivo y, sobre todo, lo haremos **adaptado lo más posible al puesto que nos gustaría desempeñar en la empresa y lo señalaremos** (limpiador, auxiliar administrativo o responsable de recursos humanos, el puesto que sea deberá aparecer indicado). Indicaremos porqué nos interesa la empresa y qué podemos aportar. Y por supuesto nos despediremos igualmente de manera educada, al estilo de *"A la espera de conocernos en una entrevista..."* o *"Muchas gracias de antemano, atentamente..."* e indicaremos nuestro nombre y apellidos al final. Como ves, la idea es semejante a la carta pero menos estructurada.

3. **Adjuntaremos el curriculum en PDF.** Es lo más recomendable, por la simple razón de que así no se descuadra nada. Es decir, tú haces tu CV en word 2007 y en la empresa funcionan con word 2010 o con otro editor de textos, lo cual hace que al abrirlo se pueda descuadrar y que el formato que tú le hayas puesto, desaparezca, quedando feo y poco visual.

4. **El archivo de tu curriculum, ¡que no se llame "curriculum"!** Tendemos a guardar el archivo de nuestro curriculum con nombres simples como "curriculum2018" o "curri" o "curriculum con foto". Cuando lo envíes deberás poner, como nombre de archivo, "CurriculumNombreApellido" es decir, curriculum y tu nombre. ¿Por qué? Pues porque a la hora de guardar el documento adjunto del mail, hay mil personas que nombran el archivo "curriculum" pero sólo una que lo nombra con tu nombre. Es decir, le facilitas el trabajo a la persona que lo recibe. Por supuesto, antes de enviar el mail comprueba que se ha adjuntado...



Con estas cuatro claves harás que tu currículum llegue de la mejor forma posible a su destino, y seguro que te diferenciarás. No olvides que **buscar trabajo implica que seas educado y formal**, aplica esto a toda tu búsqueda, no te garantiza que obtengas resultados a corto plazo, pero al menos darás muy buena imagen y esto es más que prioritario.

Paralelamente a las cartas de presentación y el currículum como tal cada vez están tomando más fuerza las tarjetas de presentación. Desde el momento en que la búsqueda de trabajo se plantea como un "darse a conocer" o difundir tu marca por la web y en eventos de networking, surge la necesidad de crear y tener tu propia tarjeta. En esta tarjeta deberán aparecer al menos tres cosas: tu nombre y apellidos, lo que haces y cómo se puede ver, y la forma de contactar contigo. Si tienes un logo, deberás añadirlo también. Evidentemente, la parte de nombre y apellidos está clara, pero ya las otras dos suelen conllevar más dificultad. Si eres una persona con una profesión clara y definida tienes ya un buen titular, "abogado laboralista"; "soldador arco / tig / mig", "cocinero especialista en cocina francesa", etc... Pero es importante cómo sintetizar esa profesión, hacerla clara y diferenciarla de alguna manera. Es importante especificar en qué eres especialista, qué se te da bien, qué es lo que puede ser tu marca diferenciadora y que te hace profesional en eso. Podría servirnos igualmente el titular profesional que hemos comentado a la hora de hablar del currículum vitae. El elegir bien este punto corresponderá al 60% de la eficacia de tu tarjeta. Y si tienes un blog, Instagram, Youtube, etc donde se pueda ver de alguna manera aquello que haces y en lo que te ofreces como especialista, tendrás otro tanto por ciento ganado. El resto, la elección de un buen diseño, atractivo, original y claro, hará el resto.

Hacer una tarjeta de presentación tradicional la puede hacer cualquiera, eso no es crear marca. Si la trabajas, **analizas lo que quieres transmitir a la persona que la tenga en sus manos por primera vez** y buscas ideas originales, seguro que tu tarjeta de presentación será una continuidad de tu marca, el fin último de la tarjeta.

También podemos añadir a la tarjeta de presentación un código QR. Este tipo de códigos son una matriz de puntos que nos permite almacenar información y que puede imprimirse casi en cualquier soporte. Esta información puede ser leída por, prácticamente, cualquier smartphone moderno.

Puedes usarlo en tu tarjeta para incluir un vídeo personal, incluir tus redes sociales, permitir que contacten contigo por email o sms, o acceder a tu página personal donde seguramente podrán saber mucho más de ti. Además hoy en día tanto LinkedIn como Instagram te permiten generar códigos QR de tu perfil, con lo cual es muy fácil vincularlo con tu CV para hacerlo mucho más completo e interactivo.

El mundo 2.0 también cuenta con la opción de tarjetas de presentación online. Una herramienta muy interesante es [about.me](#), que nos permite crear una especie de tarjeta de presentación online a modo de resumen de mi perfil profesional. Puede ser una buena manera de empezar. Con esta herramienta podemos crear, de manera muy sencilla y visual, una pequeña web con información sobre ti y la posibilidad de acceder a todas tus redes y webs desde un único sitio, haciendo que sea fácil para que la gente conozca qué haces y encontrar tu contenido en la web. Es tremendamente personalizable, tanto las imágenes, como los vínculos y también el diseño de la misma, y es muy intuitivo y sencillo. Una herramienta más que útil para crear tu presencia en la web 2.0. Además te permite integrarla en tu blog y también crear botones para integrarlos en el pie de tu cuenta de correo profesional.

## ¿Y si busco trabajo fuera?



Buscar trabajo fuera puede ser una gran experiencia personal y profesional. Es una manera estupenda de aumentar nuestro currículum y por supuesto nos va a dar un gran aprendizaje. Pero claro, no vamos a irnos a la ligera a ningún sitio. Antes de nada tenemos que pensar varias cosas, pero tres principalmente: qué documentos necesito, dónde quiero ir y qué busco en esa experiencia. Vamos a ir por partes.

Qué documentación necesito

### DNI Y PASAPORTE

Para cualquier viaje es recomendable contar con el DNI y el pasaporte en vigor. Si viajas dentro de la UE no requieres de pasaporte, pero nunca está de más obtenerlo.

### VISADOS

Según el país al que viajes puede requerirte una autorización especial. Visados hay de muchos tipos y es responsabilidad del viajero saber si necesita uno para el país de destino. Es interesante, sobre todo si viajas fuera de la Unión Europea, conocer si requieres una autorización expresa. Puedes ponerte en contacto con el [Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación](#) para saber si lo necesitas y acceder a los modelos oficiales.

### TARJETA SANITARIA EUROPEA

La [Tarjeta Sanitaria Europea](#) es individual y certifica el derecho de su titular a recibir las prestaciones sanitarias que sean necesarias desde un punto de vista médico, durante una estancia temporal en cualquiera de los países integrantes de la Unión Europea, del Espacio Económico Europeo y Suiza, teniendo en cuenta la naturaleza de las prestaciones y la duración prevista de la estancia. La Tarjeta Sanitaria Europea es válida desde su recepción hasta la fecha de expiración que consta en la misma. La asistencia sanitaria se recibirá en igualdad de condiciones con los asegurados del país al que se desplaza.

Se puede solicitar online y te la envían a tu domicilio. De esta manera puedes garantizar atención médica en el caso que lo necesites durante tu estancia en otro país.

### CARNET JOVEN EUROPEO

El Carné Joven Europeo es una iniciativa del Instituto Aragonés de la Juventud, que permite a los jóvenes disfrutar de **múltiples ventajas y descuentos** en diferentes servicios.

Un carné para jóvenes **entre 14 y 30 años** válido en toda España y en los 35 países europeos miembros de la European Youth Card Association (EYCA).

En cuanto al **permiso de conducir**, si viajas en automóvil por otro país de la UE, asegúrate de que tu permiso de conducción y el seguro del coche son válidos en todos los países que visites. En principio Si tienes un permiso expedido en un país de la UE, puedes conducir con él en cualquier país de la Unión.

Antes de salir de viaje, comprueba que el permiso de conducir siga siendo válido. Si tu permiso expira durante un viaje al extranjero pierde automáticamente su validez y puede que no se reconozca en otros países. Ten en cuenta que no puedes conducir en otro país con un certificado o un permiso de conducción provisional.

### ¿Dónde quiero ir?

No es igual buscar trabajo dentro de países de la Unión Europea que fuera. A la hora de seleccionar

el país de destino es importante tener en cuenta factores como el idioma, la cultura, el clima, estilos de vida, etc. Es interesante revisar información de esos países que a priori más nos puedan interesar. Para ello es recomendable consultar la web del **Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social**, el área de [Movilidad Internacional](#). Puedes encontrar mucha información antes de salir. Aquí podrás consultar fichas por países y portales de empleo, pero también recomendaciones para viajar y vivir fuera. Desde aquí nos recomiendan varias cosas:

1. Busca información fiable antes de nada. Sobre todo revisa páginas oficiales y especialmente las de las embajadas en España del país. Revisa las recomendaciones de viaje específicas para tu país de destino y siempre que sea posible, consulta a otras personas que ya hayan trabajado, estudiado o residido en el extranjero.
2. Recopila toda la documentación que pueda resultar útil en el país de destino, como visado, DNI, pasaporte, permiso de conducir, títulos académicos, diplomas de idiomas, tarjeta sanitaria o seguro médico, datos bancarios, referencias de empresas, etc. Si viajas fuera de la UE te va a hacer falta. Y conoce si existen requisitos de entrada y los criterios de residencia en cada país.
3. Es importante conocer las monedas y billetes del país e informarse de los lugares seguros de cambio así como de las formas de pago habituales (efectivo o tarjetas), horario de apertura de los bancos y las costumbres locales en lo referente a propinas. Es probable que a la entrada las autoridades te pidan demostrar que cuentas con medios económicos suficientes.
4. Con independencia del país al que viajes, no olvides que serás un recién llegado y que tendrás que adaptarte al nuevo entorno. Deberás aprender rápido todo lo necesario para la vida diaria: horarios, transportes, sistema de medidas o la potencia eléctrica, teléfonos, alquileres, alimentos, consultorios médicos o supermercados, etc.

Otro recurso interesante es la **red EURES**. [EURES](#) es el portal europeo de la movilidad profesional y tiene un doble fin: ayuda a los solicitantes de empleo a encontrar empleo y a los empleadores a contratar personal procedente de toda Europa. Puedes registrarte y acceder a ofertas pero también acceder a fichas por países, al igual que la web de Ministerio de Trabajo, Seguridad Social y Migraciones, pero aquí podemos encontrar además servicios presenciales. Lo interesante de la red EURES es que se compone de los servicios públicos de empleo de cada país. Ello da garantías de cara a las ofertas y de cara también a la calidad

de la información que se puede obtener a través de ella. Además existen consejeros EURES en todas las provincias, con los que puedes concertar cita de manera presencial o acudir a las sesiones informativas que organizan para difundir ofertas y actividades. En cada oficina del INAEM hay una antena EURES a tu disposición.

A través de las Cámaras de comercio se ha puesto en marcha el Portal de empleo y prácticas en la Unión Europea, denominado **Plan de Movilidad PICE**. El objetivo es mejorar la empleabilidad de los jóvenes beneficiarios del Sistema Nacional de Garantía Juvenil a través de acciones que fomentan la movilidad transnacional en la Unión Europea. Ofrecen tanto talleres formativos como facilidad para ampliar tus oportunidades de desarrollo personal y profesional a través de un periodo de formación práctica o contratos laborales en cualquier país de la Unión Europea.

La movilidad laboral desempeña un papel importante en la reducción del desempleo juvenil puesto que fomenta el crecimiento personal y profesional de las personas que viven y trabajan una temporada en el extranjero.

Si buscas trabajo fuera del Espacio Económico Europeo y Suiza, tienes que obtener en el consulado del país en el que se desea trabajar el visado correspondiente. El visado de turista, o la entrada en el país como turista, con carácter general no permiten residir, estudiar o emprender un negocio. También es posible que te exijan algún tipo de vacuna. Es muy importante informarte antes de los requisitos de documentación.

Para buscar información y recomendaciones para este tipo de oportunidades, lo mejor es recurrir a la web del Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social y buscar las Consejerías que hay en el exterior. Podrás encontrar información sobre países como Canadá, Argentina, Estados Unidos... y recomendaciones para trabajar, estudiar o residir en ese país.

### ¿Qué busco en esa experiencia?

En este sentido, ¿buscas un trabajo que te sirva para ganar algo de dinero y ya está, o que te aporte algo más? Si buscas un trabajo vinculado con tus estudios deberás realizar aquellos trámites necesarios para tener tu formación reconocida en el país de destino. En la UE no existe el reconocimiento automático de los títulos académicos. Eso significa que, para obtener el reconocimiento de tus estudios o tu titulación en otro país miembro en el que quieres continuar estudiando, tendrás que seguir su propio procedimiento nacional. El Suplemento Europeo al Título sirve para ayudarte a que te reconozcan el título, pero no puede garantizarlo. Por eso lo más recomendable es consultar la web de Europa donde puedes consultar de manera concreta qué necesitas en el país de destino.

Si la profesión que ejerces está regulada y tienes que solicitar el reconocimiento de tus cualificaciones profesionales, puedes solicitarlo mediante la Tarjeta Profesional Europea (TPE). La TPE es un **procedimiento electrónico** que puedes utilizar para que se te reconozca en otro país de la UE una profesión regulada.

De momento, solo puedes recurrir al procedimiento de la Tarjeta Profesional Europea si eres:

- enfermero responsable de cuidados generales
- farmacéutico
- fisioterapeuta
- guía de montaña
- agente de la propiedad inmobiliaria

También te recomendamos consultar la web del **SEPE** con un montón de información sobre la posibilidad de compatibilizar tu prestación por desempleo o consideraciones en general para buscar trabajo en el extranjero.

### Trabajar de Au pair

Au-pair es una modalidad de trabajo temporal en el extranjero, sin relación laboral, y por tanto sin cotizaciones a la seguridad social. Se realiza en casas particulares. El trabajo consiste en cuidar niños y ayudar en las tareas domésticas. A cambio de estas tareas se recibe alojamiento, manutención y una pequeña remuneración en concepto de "dinero de bolsillo". Está dirigido a jóvenes que desean viajar al extranjero para perfeccionar un idioma. Así se practica de una forma natural hablando cada día con la familia. El sistema au-pair es una manera económica de alojarse en el país de destino.

Habitualmente muchas personas optan por irse de Au Pair a Inglaterra o Estados Unidos, por la mejora del idioma. Nuestra recomendación es que consultes webs oficiales para buscar ofertas y conocer bien la información. En la web del Ministerio de trabajo puedes encontrar recomendaciones interesantes para [Reino Unido](#), [Estados Unidos](#) o [Alemania](#).

Es interesante poder aprovechar la estancia en el país para mejorar tu nivel de idiomas. Aparte de las becas que ofrece el [Ministerio de Educación](#), puede ser interesante buscar antes de irte. Puedes pedir información en las oficinas del [Carnet Joven Europeo](#) o también buscar en webs como [Infoidiomas](#). A la vuelta de tu estancia puedes presentarte a las pruebas para obtener la titulación correspondiente. Y no tendrás problema de compatibilizar trabajo y estudios, pues como ciudadano de la UE, tienes derecho a trabajar mientras estés estudiando en las mismas condiciones que los ciudadanos de ese país. No necesitas un permiso de trabajo, aunque trabajes a tiempo completo

### Movilidad Europass e idiomas

Si valoras la opción de moverte fuera de España, es importante que cuentes con todas las herramientas que te faciliten el proceso. A través de **Europass** puedes obtener todos los documentos que van a facilitar tu movilidad en toda Europa. Estos documentos te van a ayudar a presentar sus capacidades y cualificaciones de manera sencilla y fácilmente comprensible en toda Europa. Además también va a ayudar a los empleadores a entender las capacidades y cualificaciones que puedes ofrecer como trabajador. Es una manera de organizar de manera sencilla y accesible toda la información relativa a formación, experiencia y competencias para facilitar la movilidad profesional por toda Europa.

¿Cuáles son esos documentos?

Dos documentos de libre acceso:

- El **Curriculum Vitae** (CV), que le permite presentar sus capacidades y cualificaciones personales con claridad y eficacia.

- El **Pasaporte de Lenguas** es una herramienta para autoevaluación de las destrezas y cualificaciones lingüísticas.

Tres documentos que expiden las autoridades de educación y formación:

- El documento de **Movilidad Europass**, en el que figuran los conocimientos y las capacidades adquiridas en otros países europeos.
- El **Suplemento al Título de Técnico o al Certificado de Profesionalidad** describe los conocimientos y las capacidades adquiridas por el titular. Es un complemento a la información incluida en los certificados y títulos oficiales que facilita su comprensión, en particular, en otros países distintos al que los expide.
- el **Suplemento al Título Superior** describe los conocimientos y las capacidades adquiridas por el titular del certificado de enseñanza superior. Es un complemento a la información incluida en los certificados y títulos oficiales que facilita su comprensión, en particular, en otros países distintos al que los expide.

Usuario competente	C2	Es capaz de comprender con facilidad prácticamente todo lo que oye o lee. Sabe reconstruir la información y los argumentos procedentes de diversas fuentes, ya sean en lengua hablada o escrita, y presentarlos de manera coherente y resumida. Puede expresarse espontáneamente, con gran fluidez y con un grado de precisión que le permite diferenciar pequeños matices de significado incluso en situaciones de mayor complejidad.
	C1	Es capaz de comprender una amplia variedad de textos extensos y con cierto nivel de exigencia, así como reconocer en ellos sentidos implícitos. Sabe expresarse de forma fluida y espontánea sin muestras muy evidentes de esfuerzo para encontrar la expresión adecuada. Puede hacer un uso flexible y efectivo del idioma para fines sociales, académicos y profesionales. Puede producir textos claros, bien estructurados y detallados sobre temas de cierta complejidad, mostrando un uso correcto de los mecanismos de organización, articulación y cohesión del texto.
Usuario independiente	B2	Es capaz de entender las ideas principales de textos complejos que tratan de temas tanto concretos como abstractos, incluso si son de carácter técnico siempre que estén dentro de su campo de especialización. Puede relacionarse con hablantes nativos con un grado suficiente de fluidez y naturalidad de modo que la comunicación se realice sin esfuerzo por parte de ninguno de los interlocutores. Puede producir textos claros y detallados sobre temas diversos así como defender un punto de vista sobre temas generales indicando los pros y los contras de las distintas opciones.
	B1	Es capaz de comprender los puntos principales de textos claros y en lengua estándar si tratan sobre cuestiones que le son conocidas, ya sea en situaciones de trabajo, de estudio o de ocio. Sabe desenvolverse en la mayor parte de las situaciones que pueden surgir durante un viaje por zonas donde se utiliza la lengua. Es capaz de producir textos sencillos y coherentes sobre temas que le son familiares o en los que tiene un interés personal. Puede describir experiencias, acontecimientos, deseos y aspiraciones, así como justificar brevemente sus opiniones o explicar sus planes.
Usuario básico	A2	Es capaz de comprender frases y expresiones de uso frecuente relacionadas con áreas de experiencia que le son especialmente relevantes (información básica sobre sí mismo y su familia, compras, lugares de interés, ocupaciones, etc.) Sabe comunicarse a la hora de llevar a cabo tareas simples y cotidianas que no requieran más que intercambios sencillos y directos de información sobre cuestiones que le son conocidas o habituales. Sabe describir en términos sencillos aspectos de su pasado y su entorno así como cuestiones relacionadas con sus necesidades inmediatas.
	A1	Es capaz de comprender y utilizar expresiones cotidianas de uso muy frecuente así como frases sencillas destinadas a satisfacer necesidades de tipo inmediato. Puede presentarse a sí mismo y a otros, pedir y dar información personal básica sobre su domicilio, sus pertenencias y las personas que conoce. Puede relacionarse de forma elemental siempre que su interlocutor hable despacio y con claridad y esté dispuesto a cooperar.

<https://www.coe.int/en/web/common-european-framework-reference-languages/table-1-cefr-3.3-common-reference-levels-global-scale>

Puedes obtener los documentos de curriculum vitae y pasaporte de las lenguas en la misma web de Europass (<https://europass.cedefop.europa.eu/es>). Los otros deberás solicitarlos en tu centro de formación u organización si has realizado alguna actividad europea dentro del proyecto Erasmus + o SVE.

También es importante que no pierdas de vista las equivalencias con respecto a los títulos de idiomas. Como sabrás, el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCERL) organiza los niveles de conocimiento en 6 niveles, dos para cada una de las siguientes categorías: Básico (A1 y A2), Intermedio (B1 y B2) y Avanzado (C1 y C2). Dentro de cada uno de esos niveles, se corresponde con unas competencias concretas a nivel hablado, escrito y de comprensión. El siguiente cuadro resume qué significa cada uno, y qué me van a exigir para poder obtenerlo.

Para poder obtener estos títulos puedes hacerlo a través de las Escuelas Oficiales de Idiomas, centros privados, pruebas oficiales... En el 2018 se ha publicado en BOA la modificación sobre el reconocimiento de la acreditación de la competencia lingüística conforme al Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas en la Comunidad Autónoma de Aragón <http://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=1017343023434>. Y es que cada título tiene una correspondencia oficial. Es importante, según para qué quieras tu título oficial de idiomas, que busques aquel que necesitas. Por ejemplo, si quieres ser profesor de lengua extranjera en España, el título de la Escuela Oficial de Idiomas te vale, pero si quieres trabajar fuera de España u optar a unas oposiciones, puede que tengas que obtener algún otro título. Si hablamos de Inglés, el más habitual y global es el First Certificate que equivale a un B2 y que se expide a través de la Universidad de Cambridge. Además, no tiene fecha de caducidad. Nuestra recomendación es que si tienes dudas, te dirijas a tu universidad o centro de estudios o al servicio de orientación de Instituto Aragonés de la Juventud.



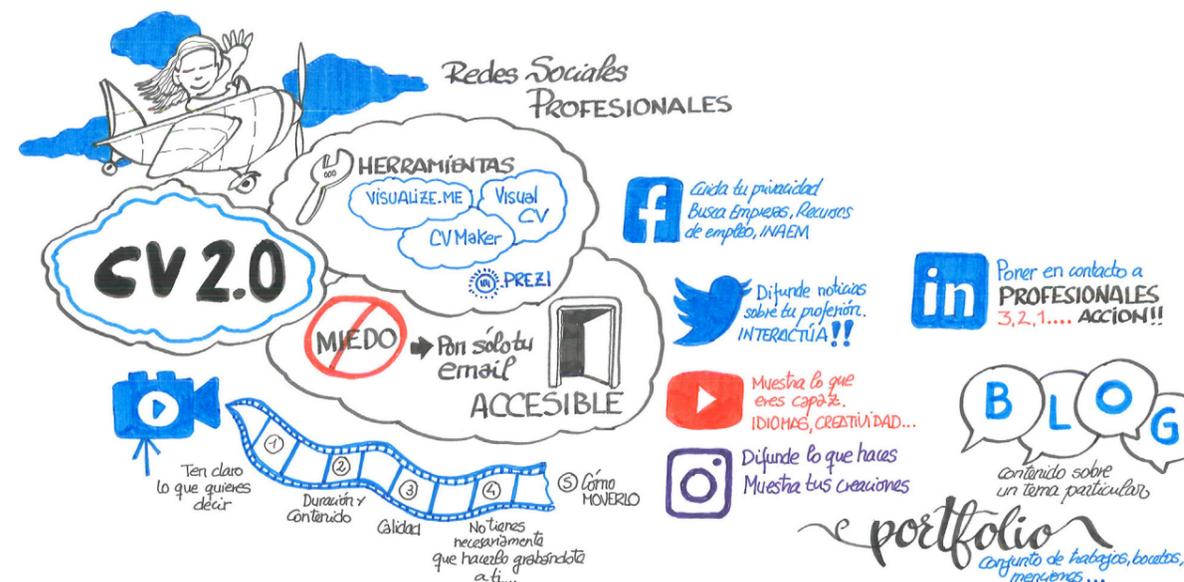
## Redes sociales, profesionales, CV 2.0 y recursos online para mostrar lo que haces

Un curriculum 2.0 es aquel que se aloja en un espacio de internet para que cualquier persona pueda acceder a él, además de resultar mucho más atractivo que el tradicional, me permite demostrar otras competencias como conocimientos específicos relacionados con la informática y las nuevas tecnologías, la creatividad, etc. Un curriculum 2.0 no es igual a estar registrados en páginas webs de empleo, ni a estar en redes sociales o profesionales, son otras herramientas diferentes que van a reforzar mi presencia en la red y me va a ayudar a ganar reputación profesional online.

Aparte de mi curriculum de toda vida es recomendable, si nos tomamos en serio buscar trabajo en internet, tener un curriculum en línea. Tenemos muchas herramientas que me pueden ser muy útiles y de impacto, como por ejemplo Visualize.me o Resumup, pero también otros más sencillitos como CV MAKER o Visual CV. La verdad es que la proliferación de estas herramientas marea un poco y uno/a ya no sabe donde elegir. La recomendación: elegir aquel que mejor entendamos (algunos están solo en inglés), que más nos guste (visual y prácticamente hablando) y al que le vayamos a dedicar el tiempo necesario. Debemos tener en cuenta que hacer un curriculum con estas herramientas y no actualizarlo es dejar morir tu búsqueda en la web, al menos en una de las áreas, así que lo ideal es que de la misma manera que actualizas tu curriculum en papel cada vez que haces un curso o trabajar, deberás hacer lo mismo con tu curriculum 2.0.

Además de estas herramientas específicas, hay otras como Prezi, mucho más dinámica. Y otras para hacer de tu curriculum una infografía con Genialy o Canva. Todas ellas son herramientas online y libres, que permiten crear interesantes y originales infografías que para presentar un curriculum pues como que quedan muy bien. Pero **esto lo utilizaré sólo si considero que puede serme útil o aportarme algo a mi búsqueda de empleo, si no es así, no haré uso de él.** Insisto mucho en esto porque si utilizo cosas que o bien no me motivan lo suficiente o bien no les veo una verdadera utilidad, es más que probable que no me aporten nada y ésto aumente mi frustración; seguro que os suena el comentario de "¡tanto tiempo haciendo la chorrada esta para nada!" Bien, el fin de mi insistencia es evitar al máximo ese comentario.

Muchas personas tienen miedo de crear su curriculum 2.0, alegan que cualquier persona puede ver lo que



han hecho y el acceder a tu curriculum parece que sea un atentado contra tu intimidad cuando, hoy por hoy, no es así. Dejaremos claro que en mi curriculum 2.0 no voy a poner datos como mi dirección, mi teléfono, sino que para contactar lo harán a través de correo electrónico. Así pues, ese primer miedo a que "contacte cualquier persona conmigo" lo eliminamos. Y en segundo lugar, debemos cambiar el chip. La búsqueda de empleo hoy en día no se centra únicamente en apuntarme en decenas de portales de empleo y esperar a que me llamen. La búsqueda de empleo cada vez es más proactiva, esto significa que no espero, sino que actúo. Y que no me da miedo lo que puedan ver en mi curriculum, ni que lo vea mucha gente. De hecho es todo lo contrario: cuanto más gente pueda acceder a mi curriculum, ver lo que sé hacer, lo que puedo aportar... mejor. ¿Acaso es malo que vean tu experiencia laboral o tu formación? Si no tienes nada que ocultar, es infinitamente mejor que accedan a esa información antes que a tu cuenta de Facebook con las fotos de tu última salida con los/as amigos/as, ¿no crees?

Y otra opción más que interesante es crear un **videocurriculum**. Es una manera más que original de demostrar con pruebas lo que sabes hacer. Muchas personas piensan que este tipo de herramienta sólo vale para profesionales del marketing, de la informática, profesiones creativas o del periodismo pero si lo enfocas con un aire diferenciador y te sales de lo habitual, puede valer para casi cualquier perfil. lo fundamental es tener claro para qué lo voy a hacer y a quién lo voy a dirigir. Las recomendaciones básicas para hacer un videocurriculum son:

### 1. Tener claro lo que quiero decir y demostrar mis habilidades

Es una buena forma de explotar tus habilidades profesionales. Por ello, es muy importante antes de ponerte a grabar tener hecho un guion perfecto y

haberlo ensayado antes. Dependiendo para qué sea el trabajo puedes explotar unas habilidades u otras, estudia muy bien el mercado donde te quieres mover y qué requieren las empresas cuando buscan el perfil de profesional al que tú pretendes optar.

### 2. Duración y contenido

La duración del video debe ser de unos 2:30 minutos como mucho, no te excedas porque las empresas no se van a parar a ver algo muy largo. Desde el minuto cero tienes que enganchar a cualquier persona que te vea e intentar mantenerla hasta el final. Es muy importante quedar a la empresa con buen sabor de boca para que no se olviden de ti, así que intenta terminar de manera impactante y creativa. Te recomendamos que sigas la misma estructura que en un curriculum escrito, es decir, una presentación con nombres y apellidos, después tienes que contar tu experiencia e intenta transmitir tu valía, sin olvidar al final tus datos de contacto.

### 3. La calidad

Es importante que cuides tu aspecto físico, como cuando vas a una entrevista de trabajo. Pero nunca finjas ser otra persona, sé natural y tú mismo pero dentro de unos parámetros de profesionalidad. Al igual que cualquier entrevista de trabajo, la forma de hablar y los gestos son muy importantes. Es tu momento para venderte de la mejor manera posible y sin interrupciones así que ensaya las veces que haga falta tu discurso y no dejes nada en manos de la improvisación. También es importante elegir un buen fondo, vamos, que el atrezzo vaya en consonancia con todo el video y de una buena imagen. A la hora de editarlo es mejor que se vea que no lo has cortado mucho, a no ser que lo exija el guion, y que se vea muy fluido y seguro. Ten en cuenta también la calidad técnica del video. El sonido, la resolución y cómo está editado es muy importante.

#### 4. No necesariamente tienes que hacerlo grabándote a ti...

Hay muchas otras herramientas que pueden ayudarte a hacerlo muy atractivo. Un video donde salgas tú hablando y nada más, puede ser muy aburrido y no resultar nada interesante. Si de primeras por tu perfil o simplemente porque tus habilidades a la hora de grabar o editar video no son muy elevadas, puedes utilizar otras herramientas de internet. Programas como Powtoon o Wideo pueden ayudarte a hacer unos videocurriculums más que resultones, permitiéndote así demostrar tus competencias informáticas de paso. Tienes versiones gratuitas y de pago, y sin duda los resultados son más que interesantes.

#### 5. Cómo moverlo

Cómo no las redes sociales son el medio por donde debes mover tu "obra de arte". Alójalo en YouTube y dale vidilla a través de tu perfil de LinkedIn, inclúyelo en tu About.me o créate un código QR para insertarlo en tu curriculum en papel.

Para buscar ejemplos puedes navegar por internet y encontrarás múltiples ideas. También en la web de la Agencia de colocación de Fundación Federico Ozanam hay muchos subidos que te pueden servir de inspiración.

Perosinduda, lo fundamental es que el videocurriculum te resulte útil y tenga un fin claro, no hagas un video de ti leyendo tu curriculum, porque la imagen que vas a dar va a ser contraproducente. Reflexiona qué quieres conseguir con esta herramienta, hacia dónde y quién lo vas a enfocar, qué objetivos concretos quieres conseguir, y cómo lo vas a hacer y mover de manera posterior. No te lances sin pensar porque invertirás un tiempo precioso que tal vez no te revierta de la manera esperada.

Muchas veces lo primero que surge al hablar de las redes sociales y profesionales es la pregunta de ¿y esto para qué me vale? El tiempo que invierto, el esfuerzo, todo el trabajo de pensar qué me define, qué imágenes seleccionar para mis perfiles profesionales, cómo, cuánto y con quién tengo que interactuar en el mundo 2.0... realmente, todo esto que estoy invirtiendo, ¿me sirve de algo? Sin duda, eso de reputación online mola, pero... ¿tiene alguna utilidad?

La respuesta rápida a la pregunta de para qué quiero tener reputación online es la respuesta más simple y llana: **fomentar tu imagen profesional en la red y además poder acceder a información y conectar con personas y empresas que de otra manera sería imposible.** En el mundo de la web 2.0 nos podemos posicionar desde dos ángulos totalmente contrapuestos: la persona que considera totalmente necesario el figurar en internet de todas maneras posibles y a cualquier precio porque tiene que ser así, y la persona que ve todo esto como una pérdida de tiempo. Debemos pensar que internet

es la puerta que nos va a permitir llegar a muchos sitios, a muchas personas y a muchas empresas. Tener una imagen profesional cuidada nos va a ayudar a aparecer como los profesionales valiosos y talentosos que somos. Por eso es recomendable que cuides tu imagen en las redes sociales.

En cuanto a las redes sociales es más que recomendable al menos contar con una, por el simple motivo de que refuerza nuestra presencia en la web. Desde ahí podemos comentar, darnos a conocer, contactar con personas y, por supuesto, buscar trabajo a través de sus aplicaciones o cuentas. Las habituales son **Facebook, Twitter, Instagram**.... A la hora de utilizar las redes sociales hay que ir con cuidado. **Si tengo una cuenta ya creada para comunicarme con mis amigos, NO será la misma que utilice para buscar trabajo.** El uso de las redes sociales requiere dedicarle mucho tiempo, participar y aportar cosas, así pues si de momento no eres muy fanático, tal vez sea bueno tantear una para ir cogiéndole el gusto.

Dentro del uso de las redes sociales podemos hacer un uso activo y pasivo. Un uso activo implica crear un perfil completo y cuidado, compartir información, ampliar red de contactos, interactuar y aportar valor y contenido. El uso pasivo significa tener el perfil creado para aparecer pero no publicar e interactuar. Si todavía no te sientes muy seguro tal vez de primeras debas hacer un uso más pasivo. Eso sí, no olvides que esto no sólo es crear el perfil y esperar. Puedes acceder y ver publicaciones de los demás u ofertas, y hacer uso de esa información. Si estás buscando tener una presencia online importante, una marca personal, deberás hacer un uso más activo.

Echemos un vistazo a las redes sociales y profesionales más interesantes.

#### FACEBOOK

- Adaptaremos nuestro perfil o crearemos uno nuevo. No es recomendable tener mezclado tu perfil personal con el profesional, sobre todo si cuelgas mucha información privada. No es que tengas que ocultarte, pero si vas a hacer un uso profesional, debes ser consciente de qué cosas quieres que vean tus potenciales seleccionadores y qué no.
- Cuidaremos nuestra privacidad. Revisa las opciones de privacidad y elige aquello que quieras que vean y qué no. Limita también que te puedan etiquetar en fotos u otras circunstancias semejantes.
- Buscaremos páginas, personas y grupos interesantes: Empresas, Recursos de empleo, INAEM... Cada vez hay más empresas de todo tipo que tienen perfiles en las redes sociales, y también se crean muchos grupos en los cuales se difunden ofertas de empleo a través de las propias personas que están en búsqueda,

busca aquellos que te puedan resultar más interesantes y participa.

- Haz uso de la extensión Empleos en Facebook. A través de aquí podrás buscar ofertas de trabajo publicadas en esta red cribando por sector, tipo de empleo, etc. Es muy útil.
- Cuida tu perfil: foto, intereses, etc. Puedes rellenar tu apartado Trabajo y formación académica en la sección de Información, donde podrás volcar estudios, experiencias y aptitudes profesionales para hacer más completo y omitir datos demasiado personales (políticos, religiosos, sentimentales) que no aporten valor profesional.

#### TWITTER

- Te permite acceder a un montón de información.
- Si haces un uso activo, puedes conectar con personas y empresas de manera directa, algo que antes era impensable.
- Conocer ofertas directas a través de empresas y entidades especializadas en empleo.

Recomendaciones:

- Cuidar nuestro perfil: texto, foto, links... adaptado a nuestro ámbito profesional. Lo ideal es utilizar hashtags en el perfil e incluir links a tu blog o perfil de LinkedIn.
- El uso activo de Twitter puede ser difundir noticias sobre nuestra profesión, interactuar con el resto de usuarios/as, etc. Si es pasivo, el objetivo será seguir cuentas que difundan ofertas y a empresas, y estar al tanto de las novedades y ofertas que difunden.

#### YOUTUBE

Esta red social puede ser una puerta estupenda para mostrar lo que eres capaz de hacer. Demostrar tu nivel de idiomas, competencia con herramientas informáticas o tus talentos más creativos y artísticos puede ser posible gracias a YouTube. Además es muy fácil de integrar luego con el resto de tus redes. No hace falta que seas el nuevo Rubius pero puede ser muy interesante no sólo para crear un video curriculum como lo que hemos indicado antes sino incluso un canal. ¿Por qué no crear uno, si eres profesor de inglés, con tips para expresiones coloquiales, por ejemplo?

#### INSTAGRAM

¿Has oído hablar de los influencers? NO, no te decimos que tengas que convertirte en uno. Pero Instagram puede ser muy buena herramienta para difundir lo que haces. Si te dedicas al ámbito del diseño, por ejemplo, puede ser muy útil para mostrar tus creaciones. Y también cada vez más empresas

tienen presencia en Instagram y lo utilizan para buscar a gente, así que no pierdas de vista esta red social.

#### LINKEDIN

LinkedIn es la red profesional más importante y tiene como fin poner en contacto a profesionales, por ser las más relevante, le dedicaremos un poco más de tiempo.

La web 2.0 implica acción. No es una página de empleo al uso, requiere atención y tiempo para sacarle el máximo partido. Una vez que te registras debes rellenar tu titular y perfil profesional. En el curriculum normal es volcar tu formación y experiencia. Aquí es algo más. Es redactar qué has hecho en tu vida profesional, cómo lo has hecho... es poner en valor todo tu bagaje. Esto te permite también hacer tu marca personal desde el principio. No nos debemos limitar a poner: *"administrativo contable en búsqueda de empleo" o "desempleado en INAEM"*. Esto NO es operativo. Debemos encontrar una frase que nos defina como profesionales que somos. A la hora de hablar de marca personal y de crearla tenemos que ser conscientes que todos/as somos profesionales: de la formación, de la cocina, de la limpieza, del transporte, del comercio, del derecho, del diseño... Todos tenemos una profesión a la que dedicarnos, de la que tenemos conocimientos, experiencia o ambas cosas y eso nos transforma en profesionales.

Decálogo de tareas que tengo que hacer para sacarle partido a LinkedIn.

1. Definir PARA qué me registro en LinkedIn: para ampliar mis contactos, para difundir mi blog, para buscar empleo... En función de mi objetivo actuaré de una forma u otra.
2. Rellenar completamente el perfil. No puedo dejarlo a medias, tengo que ser concienzudo un volcar la información de una forma clara y sencilla. Para explicar cuál es mi perfil pensaré que es algo que va a leer mucha gente que no me conoce, facilitemos el trabajo y dejemos claro quiénes somos y qué podemos hacer.

Dos apartados son clave: el titular profesional y el extracto. El titular profesional es esa frase que nos resume, semejante a la idea que hemos visto antes de la tarjeta de presentación. Como recomendación importante, no poner que estamos en búsqueda de empleo, ni activa ni nada. Y es que **¿acaso estar en desempleo o en activo nos define como profesionales?** Absolutamente no, con lo cual evitaremos poner en el apartado de tu *titular profesional* nada sobre nuestra situación laboral, sino que ahí pondremos, en una frase, nuestra capacidad profesional. Ejemplo: gestión de recursos humanos y marketing, o profesional del sector de la automoción, o freelance del ámbito de

la formación a demanda, etc etc... Debemos elegir bien las palabras y lo que queremos transmitir, para evitar darle un tono negativo o ambiguo. Repito, lo que pongamos lo va a leer mucha gente, y tal y como está el mercado laboral es muy importante ponerlo bien.

Y nos preocuparemos muy mucho de redactar un contenido atractivo, interesante y conciso en el extracto de nuestra *trayectoria profesional y académica*. Porque ese apartado es clave, y hay que redactarlo para que las personas que lo lean, sin conocernos de nada, se hagan una idea clara y concisa sobre nosotros a nivel profesional: qué queremos, qué aportamos, qué hemos hecho / sabemos hacer, en definitiva, **quiénes somos en el ámbito laboral**. Que nadie se crea que rellenar el perfil de LinkedIn se hace en 20 minutos, ni en 40, e incluso ni en una hora. Hay que invertir tiempo para hacerlo bien, y sólo se puede hacer bien. ¿Por qué? Pues porque **lo que pongamos ahí lo va a leer todo el mundo**, y eso es mucha gente.

Es importante colgar también una foto en el perfil. Es muy recomendable que asocien tu perfil a una persona. Si nos dedicamos a temas de diseño o somos freelance, podemos poner nuestro logo o una imagen que muestre nuestro trabajo. Seremos muy cuidadosos con la imagen que colgamos, debe transmitir sobre todo profesionalidad, que somos una persona con la que se puede contar para trabajar. También es cierto que la foto que colguemos vendrá marcada por el sector profesional al que nos queremos dedicar: no es igual la imagen que representa un abogado laboralista que un monitor de tiempo libre. Pero lo primordial y lo que no tenemos que perder de vista es que es una red PROFESIONAL y que nosotros somos PROFESIONALES; y eso lo tenemos que dejar claro con la foto. Tiene que ser algo natural y ante todo acorde al perfil. Evitad en la medida de lo posible fotos de orlas, de carnet mal escaneadas, recortes mal hechos o un uso no controlado del *photoshop*.

3. Añade tus aptitudes y conocimientos. LinkedIn no sirve para colgar tu curriculum y ya está. Volcar qué conocimientos añadidos tienes, qué cualidades profesionales tienes, van a ser un valor añadido que enriquecerán tu perfil y te hará destacar. Además pueden ser valorados por otras personas que tengas en contacto, lo cual es una forma de demostrar que los tienes, los aplicas en tu vida profesional y te lo valoran.

4. Busca y genera CONTACTOS. Es primordial tener una buena red de contactos. Esto no significa tener muchos, sino que los contactos que tenga sean de calidad. Amigos, compañeros, jefes, profesores, todo vale y todo es importante. Eso sí, no voy a mandarle una invitación a per-

sonas con las que no he tenido una buena relación sólo porque sí, pensemos antes de hacer las cosas. Lo dicho, lo importante es tener una red de calidad. Busca personas que ya conozcas o referentes dentro del empleo en tu sector. Y siempre manda una invitación personalizada. Indica por qué quieres contactar con esa persona, intereses que puedas tener en común y lo que puede ganar de tenerte como contacto. Procura no enviar el curriculum de inicio porque no es operativo. Primero siembra, luego ya veremos.

5. Gestiona tus RECOMENDACIONES: pide y da. Las recomendaciones son muy importantes, dan mucho prestigio a tu perfil, si puedes obtenerlas, mejor. Y también tú puedes dar recomendaciones. Es una fantástica forma de venderte como profesional, porque sin duda, todo lo bueno que puedan decir de nosotros compañeros, jefes, superiores, profesores, colaboradores, etc, va a ser un valor añadido a nuestro perfil.

6. Busca EMPRESAS para seguir las. LinkedIn no es una página de empleo como tal, es una red de contactos, por ello piensa en él como la vía para ganar contactos en empresas concretas. Según el sector profesional en el que te quieras mover, es bueno buscar a empresas relevantes y hacer click para seguir las. Además LinkedIn es una red mundial, tienes muchísimas grandes empresas a tu alcance. Si sigues empresas, LinkedIn te va a indicar aquellos profesionales que están trabajando en ellas, así que puede ser muy útil para que esa red de contactos sea lo más concreta y eficaz posible.

7. Busca un momento al día para navegar por LinkedIn, revisar las publicaciones de las organizaciones y personas que sigues, actualizar tus datos, buscar contactos, revisar tu correo, en definitiva, para PARTICIPAR. LinkedIn es una red activa, si no participas vas a perder un montón de oportunidades.

8. Personaliza tu URL de LinkedIn. Es importante que tu URL (tu dirección de perfil en LinkedIn) coincida con tu nombre y apellidos. Por defecto, la URL que crea LinkedIn es una mezcla de letras, números y guiones, pero puedes editarla desde tu perfil, en el apartado Editar URL y perfil público. De esta forma ayudarás a que aquellas personas que te busquen por tu nombre en internet puedan llegar fácilmente a tu perfil de LinkedIn.

9. Haz uso del apartado Empleo. A través de ahí puedes acceder a ofertas que se publican dentro de LinkedIn y también a externas. Puedes buscar por zona, sector, tipo de trabajo... Es importante que a la hora de revisar esas ofertas es importante que sepas cribar aquellas que puedan ser más fiables de las que no. Una ma-

nera fácil de saber si una oferta es más fiable, es buscar la fecha de publicación y la empresa que contrata. Si estos datos no están claros, desconfía. Y más aún si para acceder a la oferta debes saltar de una web a otra...

10. Elige aquellos otros apartados que te puedan ayudar a crear un perfil más que completo: voluntariado, reconocimientos y premios, certificaciones, proyectos... No tienes que rellenar todos, sino aquellos que te ayuden a configurar un perfil de LinkedIn completo y real.

La estrategia a seguir en LinkedIn será variada. Debemos buscar la manera de crear cauces de colaboración y relaciones win-win. La clave es colaborar, crear relaciones donde ganemos todos y buscar el beneficio general. Tanto si soy comercial en busca de nuevos contactos, como emprendedor lanzándome al mundo empresarial como si estoy buscando trabajo, buscaré la manera de motivar a que los usuarios/as que me interesan de LinkedIn contacten conmigo, pero con un fin, insisto. Y aunque a veces (es cierto) es bueno tener muchos contactos, lo mejor de todo es que esos contactos sirvan para crear.

Es bueno aprovechar ya que LinkedIn no es un lugar estático, todas las herramientas que tengo para mostrar lo que hago (colaboraciones y voluntariado, publicaciones, etc) y lo que sé (aptitudes y conocimientos) y cuidaré de que esté todo actualizado. Puedes hacer uso de LinkedIn como blog también, pues te da la opción de escribir artículos como si fuera un blog interno. Lo bueno también es que el propio motor de LinkedIn te va a difundir lo que publiques entre tus seguidores: ¡te hace la publicidad incorporada!

Los códigos QR de LinkedIn son una de las últimas novedades. Por una parte te permite descargar tu propio código QR y también escanear el de otra persona. Sin duda, es una herramienta muy útil, por varios motivos. Pero sobre todo porque con ello te permite tener tu propia tarjeta personal. Facilita mucho el networking: ya no hace falta que cuando vayas a un evento profesional o de empleo te lleves el curriculum. Con el código QR de LinkedIn es mucho más sencillo. Y además tienes la opción de activar Cerca de ti, que te permite saber qué contactos de LinkedIn están a tu alrededor. Si quieres conocer al responsable de recursos humanos de una empresa en un evento en el que vayas a coincidir, esta funcionalidad te va a facilitar mucho la tarea. Para ello tienes que tener la APP instalada en tu smartphone.

Las redes sociales se están convirtiendo en el nuevo curriculum vitae, no te quedes fuera pero tampoco lo hagas de cualquier manera. Por lo general desde instituciones como el INAEM, el Instituto Aragonés de la Juventud o Zaragoza Activa se ofrecen talleres sobre cómo crear tus redes sociales y profesionales para que sean adecuadas y útiles, no dejes pasar oportunidades. Además no debemos olvidar que cada

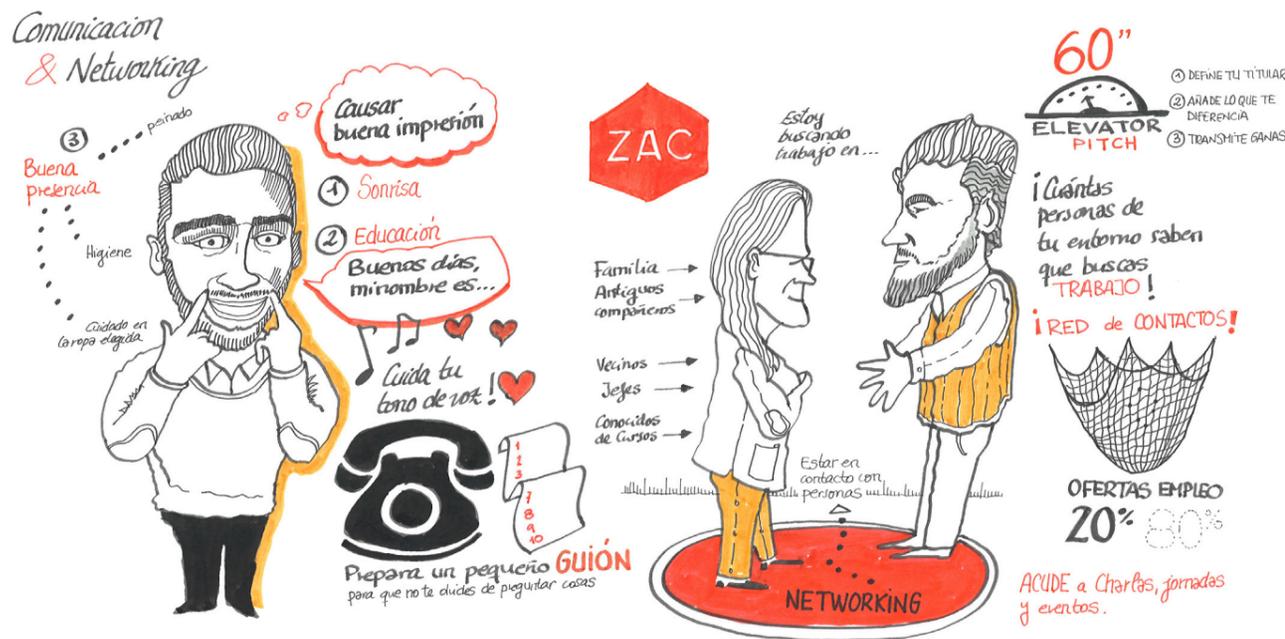
vez más está apareciendo la figura del nethunter, que como define Eva Collado Durán es el *nuevo reclutador laboral 2.0*, que busca posibles candidatos a la empresa a través de sus perfiles en redes sociales. Siguen a los empleables sin que estos lo sepan, y analizan tanto el contenido que comparten como sus capacidades para generar comunidad y las aptitudes para interactuar con esta. Tienen en cuenta el valor que, como animales digitales, pueden aportar a la empresa. Buscan el perfil del perfecto social networker, el trabajador con una potente marca digital que ha sabido crecer en redes. Si no tienes vida online es difícil que puedas ser visible a los ojos del nethunter, y ten en cuenta que la mayoría de las ofertas se publican en la actualidad a través de estas vías. Utiliza todos los medios a tu alcance para hacerte fuerte como profesional, pero utilízalo bien, pensando en tus objetivos y teniendo claro a quién quieres llegar y cómo quieres que te conozcan. Esto sí que sólo depende de ti.

Otra forma de demostrar lo que haces y lo que sabes es a través de un **blog**. Cada día más el concepto de redes sociales profesionales y blog va más unido. Un blog es un espacio de la web en el cual tú publicas contenido sobre un tema en particular, en este caso en concreto, sobre tu campo profesional. ¿Qué mejor carta de presentación para que cualquier nethunter vea lo que controlas de tu profesión? Hay plataformas gratuitas como Wordpress o Blogger que tienen un montón de plantillas y no hace falta tener conocimientos de programación para poder hacer un blog de lo más atractivo. O la opción de hacerlo desde dentro de LinkedIn como hemos señalado. Lo importante: hacerlo con ganas, transmitir pasión y positividad, conocimiento del tema que hablas, no copiar, ser constante y no abandonarlo... pero lo más importante es querer hacerlo. Un blog nunca se puede convertir en un deber, y eso requiere constante motivación y gusto por lo que se hace.

Y por último queremos hacer referencia a los **portfolios**. Es el conjunto de trabajos, bocetos, muestras, técnicas, menciones, etc., que una persona recopila para dar a conocer su obra, bien estemos hablando del ámbito artístico, del educativo, del arquitectónico etc. Para profesiones creativas es más que útil pues puedes alojar en un espacio de la web todo lo que has ido creando para que cualquiera pueda acceder a ello y valorar si lo que eres capaz de hacer es lo que están buscando. Por ejemplo, si has creado contenido, has hecho cartelería o cualquier cosa que sirva para mostrar lo que eres capaz de hacer va a ser un revulsivo más que interesante para demostrar lo bueno que eres a nivel profesional. No hace falta que te contraten para demostrar lo que puedes hacer: crea, pon en marcha tus ideas y plásmalas para demostrar lo que puedes llegar a ofrecer.

Como ejemplos de web para colgar tu portfolio podemos recomendaros [behance.net](http://behance.net), [portfoliobox.net/es](http://portfoliobox.net/es), [carbonmade.com](http://carbonmade.com) o [domestika.org](http://domestika.org)

# Comunicación y networking



Aunque la tendencia es que cada vez más tomen protagonismo y fuerza las herramientas que internet y las nuevas tecnologías nos ofrecen, también podemos dirigirnos en persona a dejar curriculum a una empresa. En este punto es clave no sólo cómo hacer esa entrega en mano si no también cuidar la comunicación, cómo nos dirigimos a la persona. Debemos ser conscientes de lo importante que es la comunicación tanto verbal como no verbal en esta situación. Si cuando hablábamos del curriculum decíamos lo importante que era causar una buena impresión, imagínate lo fundamental que es pensar cómo me voy a expresar y a comportar a la hora de entregar un curriculum, o de ir a pedir información o trabajo a una empresa o cualquier otro recurso. Procura tener en mente siempre estos cinco consejos:

1. Sonrisa. Cuida tu expresión facial con una buena sonrisa. No esperes que la persona que te atienda sea necesariamente amable, pero que eso no haga mella en tu comunicación no verbal. Ten en cuenta que la persona que va pedir eres tú, y eres la que debe causar una buena impresión.
2. Educación. Por ejemplo, "Buenos días, mi nombre es... y me gustaría dejaros un curriculum, ¿te lo puedo dejar a ti o tengo que pedir una cita previa?" Sin perder la sonrisa, seremos amables y educados. cuidaremos nuestro lenguaje verbal y seremos correctos. Al igual que si vamos a un recurso a pedir información sobre cualquier actividad u oferta. Pensaremos lo que queremos decir cuidando el lenguaje que utilizamos.

3. Buena presencia, tanto en tu persona (higiene, cuidado de la ropa elegida, peinado y maquillaje, etc) como en tu curriculum (lleva una carpeta para que no se te arruguen, procura que esté impreso en color, sobre todo si llevas foto, etc)

También puedes utilizar el teléfono para pedir información. Aunque cada vez más utilicemos el teléfono para otras que no son hablar, es importante hacer un buen uso del mismo. Si llamamos para pedir información o dejar un curriculum, debemos tener presente que estamos dejando una impresión. Si somos demasiado inquisitivos, no cuidamos la educación o exigimos respuestas inmediatas que igual no pueden darnos, estaremos siendo poco profesionales. Así pues, cuida tu tono de voz, que suene motivadora y practica la "sonrisa telefónica": cuando descuelguen y respondan al teléfono, di "buenos días" sonriendo, aunque creas que no, se nota, y mucho, esa sonrisa al otro lado del hilo telefónico, y ayuda a crear una buena impresión. De la misma manera que cuando vas en persona cuidas tu lenguaje y tu educación, lo mismo por teléfono, que aunque no te vean en ese momento tienes que ser lo suficientemente educado como para causar una buena impresión. Puede ser recomendable también preparar un pequeño guion, para evitar olvidarte de preguntar algo, o simplemente para sentirte más seguro/a. Por ejemplo, si es de respuesta a un anuncio, deberás hacer referencia al motivo de la llamada (buenos días, llamo por la oferta publicada en tal medio en la que solicitan el nombre del puesto), preguntar cómo puedes hacerles llegar

tu curriculum, confirmar la dirección, confirmar que el puesto está libre, el nombre de la persona por la que tienes que preguntar cuando vayas, etc. De esta manera garantizarás tener toda la información que necesites y no te ocurrirá el típico momento de, nada más colgar, decir "oh, y no le pregunté esto".

Si siguiendo con la comunicación, seguro que cada vez más estás oyendo la palabra **networking** y lo importante que es. En realidad el networking es lo mismo que tu red de contactos, y eso implica estar en contacto con las personas. Hay personas que lo asocian al mundo de las redes sociales, pero es fundamental también trabajarlos en tu entorno más directo, en tu mundo real, ¿Cuántas personas de tu entorno saben que buscas trabajo? Aparte de tu familia, los antiguos compañeros con los que mantengas contacto, conocidos de cursos, vecinos, jefes... hay muchas personas en nuestro entorno que pueden enterarse de ofertas de empleo en las empresas que trabajan o conocen, la clave de la red de contactos es simple: que cuando se enteren de una oferta de trabajo puedan pensar en ti para avisarte. ¿Cuánta gente de tu entorno puede hacer eso? A medida que aumentes tu red, aumentarás tus posibilidades.

La **red de contactos** también te ayuda a tener información de ofertas que no salen a la luz. En varios estudios ya se habla de que existe un mercado oculto de empleo, con ofertas que no salen a la luz. Sólo el 20% de las ofertas de empleo que se generan en España es visible, ya que el 80% restante se ubica en lo que se denomina 'mercado oculto', formado por las vacantes que las empresas prefieren no hacer públicas y que cubren acudiendo a sus propias fuentes de reclutamiento, intermediarios, o referencias de personas de su confianza. No pierdas de vista tus contactos, mantén relaciones sanas y fructíferas (no sólo mandes un whatsapp cuando te quedas en paro...) y cultiva tu red a tu alrededor. Te podemos garantizar que la inversión merece la pena.

Para tener claros con qué contactos cuentas, es interesante hacer un repaso, e incluso hacer una lista de contactos a recuperar. Antes de empezar, piensa. ¿Qué contactos has perdido por el camino? Desde antiguos compañeros/as de algún trabajo hasta algún conocido de un familiar. Reflexiona sobre esas personas con las que tenías una buena relación y que se ha perdido por el camino y haz una lista con nombres y apellidos. Piensa si tienes el teléfono o el correo de esa persona, y si no, utiliza internet y las redes sociales. Casi todos tenemos Facebook o LinkedIn. Si esa persona tiene perfil en una red social en la que tú estás, puedes mandarle una invitación a conectar o un mensaje.

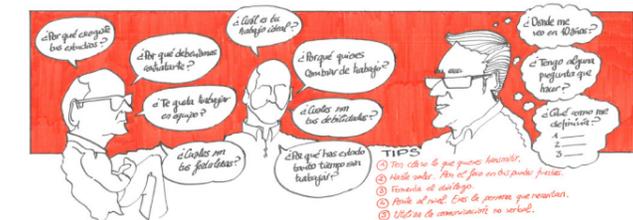
Si vas a mandar un mensaje a una persona con la que no tienes contacto hace mucho, piensa, no vaya a ser que quemes el contacto antes de haberlo recuperado. Te dejamos tres ideas que puedes utilizar en tu mensaje:

- "¿Cómo estás, qué tal te va todo? Espero que genial."
- "Me he acordado de ti cuando pensaba sobre (y nombras el sitio en el que coincidisteis) y me fastidia haber perdido el contacto, me encantaría que pudiéramos retomararlo".
- "El otro día me encontré con XX o hablé con XX y me comentó que te había visto. La verdad es que nos fuimos distanciando pero estaría muy bien poder volver de nuevo a quedar y ponernos al día".

Siempre debes preocuparte por la persona. No es nada nuevo, se supone que si tenías ya una relación con esa persona, seguro que siempre le preguntabas qué tal estaba o cómo le iba todo. Si vas a retomar un contacto, debes cuidarlo y mostrar interés. No pidas de primeras, piensa si te mandara un mensaje un antiguo compañero al que no ves hace mucho y lo primero que te dice es que necesita trabajo, ¿qué pensarás? ¿qué puedes hacer tú realmente a ese respecto?

Por el contrario, no es recomendable que de primeras le pongas nada de esto:

- "Estoy buscando trabajo, te mando el curriculum y a ver si se lo puedes mandar a alguien".
- "Necesito ya trabajo".
- "¿Recuerdas a Fulanito? Qué tonto era... me enteré de que..."



Para fomentar tu red y trabajar el networking, acude a charlas, jornadas, eventos. Es la mejor manera también de poder retomar contactos y generar nuevos. Revisa las programaciones de espacios como Zaragoza Activa, por ejemplo. Es muy importante que ese networking, esa red de contactos y el uso que hagas de la misma sea adecuado y eficaz. Ni debes exigir ni meter presión. Debemos ser respetuosos con los demás, y así debemos mostrarlo. Lo que buscas es tener un contacto, no que te solucione la vida (algo que seguramente no podrá hacer tampoco aunque quiera).

Y si vas a un evento de networking, debes tener preparado tu elevator pitch, que viene a ser la capacidad de **presentarte en 60 segundos** (o menos,

el tiempo es relativo y orientativo). De primeras parece complicado, pero realmente es cuestión de prepararlo. Tal y como hemos comentado ya durante todo lo que llevas leído, es importante conocerte, saber quién eres a nivel profesional. Piensa que este elevator pitch es lo que le vas a contar a alguien sobre ti, que no te conoce de nada, y que se tiene que hacer una idea de lo que haces. No es decir, "Hola, soy Ester, comercial", sino algo mucho más elaborado. Para perfilar tu elevator pitch hay que:

1. **Define tu titular.** Al igual que cuando hemos hablado de las tarjetas de presentación o el curriculum vitae, tienes que tener claro cuando te presentes el saber decir quién eres. "Hola, soy Carlota García, programadora web especializada en lenguajes C y JAVA" puede ser un comienzo para tu elevator pitch.
2. **Añade lo que te diferencia.** Con esta base, añade aquello que te defina, que te diferencie. Añadiríamos esas **capacidades, experiencias que van a reforzar lo que ofreces.** Por ejemplo "Hola, soy Carlota García, programadora web especializada en lenguajes C y JAVA. He estado haciendo proyectos para empresas especializadas en tecnología y publicidad y me encanta este sector. Además domino también inglés y tengo gran capacidad de negociación y escucha: entiendo al cliente en cuanto me describe lo que quiere, sé ponerme en su piel" ¿A qué te da mucha información y demuestra profesionalidad?
3. **Transmite ganas: comunica.** Ten en cuenta que la clave no sólo es lo que dices sino como lo dices. Puedes aportar mucha información, muchos conocimientos, muchas capacidades pero si tu comunicación no acompaña lo que dices no hacemos nada. Transmite ganas, pasión de alguna manera, demuestras que lo que estás diciendo sobre ti es cierto, que te gusta y que eres capaz.

Escribe lo que sería tu borrador de elevator pitch, léelo internamente y luego en voz alta. Luego léelo mirándote en un espejo. ¿Te gusta lo que transmites? ¿Te ves realmente reflejado/a en ello? ¿Resume lo que has hecho y demuestra tus potencialidades? Si es así, si te sientes a gusto, ya tienes tu elevator pitch. Si no, vuelve a ello. No tienes que memorizarlo y decirlo mecánicamente, tienes que integrarlo y hacerlo natural. Al fin y al cabo, quién mejor sabe de ti que tú mismo/a...Y recuerda "No importa el tiempo que estamos con las personas sino el recuerdo que tienen de nosotros". Procura dejar una buena impresión, profesional y motivadora.

## Y por fin, ¡entrevista de trabajo!

El hecho de que nos llamen para una entrevista de trabajo es muy positivo porque significa que nuestro curriculum ha gustado, indica que somos un candidato apto para desarrollar el trabajo ofertado y entonces tenemos que partir con la idea clara de que lo que tenemos que hacer es demostrar que eso que les ha gustado de nuestro curriculum se traduce en que la persona que hay detrás es el candidato perfecto para desarrollar ese puesto de trabajo.

Si partimos de esta base, tenemos que ir con la idea de que podemos desempeñar el trabajo y demostrárselo a la persona que nos va a hacer la entrevista. Para ir bien a una entrevista de trabajo tenemos que:

1. **Prepararme la entrevista.** Es algo básico y por ello, primordial e imprescindible. Esto implica dos cosas, saberme bien mi curriculum y conocer la empresa a la que voy a ir a hacer la entrevista, y para conseguir esto último, tengo que informarme: internet será nuestro gran aliado.
2. **Pensar las posibles preguntas y mis respuestas.** Esto significa que puedo pensar qué preguntas me pueden hacer y así yo prepararlas para así evitar quedarme en blanco. No es que te aprendas respuestas, es que pienses posibles argumentos a la hora de responder.
3. **Relajarme.** Generalmente una entrevista de trabajo es una situación que suele provocar cierto grado de nerviosismo. Aprender a controlarlo es muy importante, y para ello, el haber preparado la entrevista ayuda mucho.
4. **Confiar en uno mismo.** Si me han llamado para la entrevista es que creen que puedo desempeñar el trabajo, así que ¿quién soy yo para llevarles la contraria? Si la empresa confía en que tú puedes, tú debes confiar en que puedes.
5. **Transmitir motivación y ganas.** Ir a una entrevista y dar a entender que te da igual conseguir o no el trabajo provocará que seas automáticamente descartado. Tienes que dar a entender que estás interesado en el trabajo y que quieres conseguirlo.
6. **Ser educado y respetuoso.** Ante todo debemos ser conscientes de que una entrevista de trabajo es un espacio formal, donde no podemos comportarnos de cualquier manera, y debemos ser educados con la persona que tenemos delante.
7. **Vestir de forma correcta.** Esto no significa necesariamente ir con traje, si no vestir de

forma adecuada, ni muy estridente ni muy desaliñado, normal pero con un estilo propio.

8. **Utilizar un lenguaje adecuado.** Si el puesto de trabajo al que optas conlleva conocer tecnicismos, es importante dejar claro que los dominas. Y si no, es fundamental emplear un lenguaje correcto, sin muletillas ni expresiones fuera de lugar.
9. **Utilizar la comunicación no verbal.** Mirar a los ojos, sonreír de vez en cuando, sentarme correctamente, asentir con la cabeza... estos aspectos que muchas veces no controlamos nos ayudarán a crear un clima de confianza e interés en la entrevista.
10. **En definitiva, saber venderme.** Esto significa simplemente que debemos transmitir que tenemos la competencia profesional necesaria para poder desarrollar el trabajo, que tenemos ganas y que estamos preparados para ese puesto de trabajo, siendo la persona idónea para desempeñarlo.



En realidad, en una entrevista de trabajo te van a preguntar siempre sobre tres áreas: tu formación, tu experiencia y sobre ti (tus competencias, habilidades, etc) Teniendo esto claro, prepara la argumentación más adecuada. Ponte en situación y crea un storytelling sobre tu formación y experiencia. Es decir, piensa cómo explicarías a alguien tu trayectoria formativa y experiencia profesional de una manera coherente y seguida. El **storytelling** es la habilidad para contar historias, ¿por qué no lo aplicas a la hora de explicar tu trayectoria? Evidentemente siendo realistas, no estamos diciendo que mientas ni mucho menos. Pero tener preparada tu argumentación te puede ayudar. Tal vez si escribes en un papel cuáles son los elementos

más claves de tu formación y/o experiencia para una entrevista de trabajo concreta, te ayudará a la hora de explicar tu perfil. Prueba, seguro que te ayuda.

### EJEMPLOS DE PREGUNTAS HABITUALES Y RESPUESTAS

- ¿Por qué te interesa este trabajo?  
Debes mostrar habilidades, argumentar que es un reto, me permite crecer profesionalmente y aportar todo mi potencial.
- ¿Por qué deberíamos contratarte?  
Mostrar qué cualidades posees que coinciden con las que precisan en el puesto, hacerte valer.
- ¿Por qué has estado tanto tiempo sin trabajar?  
Argumenta lo que has estado haciendo: formándote, realizando prácticas, en búsqueda activa de empleo...
- Creemos que no tienes mucha experiencia  
Argumentar que tienes formación, ganas... Que esa carencia la vas a suplir con la motivación

- Creemos que estas sobre cualificado  
Siempre se aprenden cosas nuevas, deseas seguir formándote
- ¿Por qué quieres cambiar de trabajo?  
Buscas nuevos retos, no quieres quedarte estancado
- ¿Te gusta trabajar en equipo?  
Un equipo es sinónimo de aprendizaje y crecimiento, trabajar en equipo hace que todo avance mejor y te permite desarrollar la coordinación y la comunicación
- ¿Cuáles son tus fortalezas?  
Mostrar virtudes con ejemplos concretos

- ¿Y tus debilidades?

Ser honesto pero intentar buscar aquellas debilidades que puedan ser fácilmente mejorables. Un ejemplo, "sé que no tengo mucha experiencia pero he desarrollado prácticas en un entorno muy semejante lo que me ha ayudado a conocer de primera mano..."

- ¿Cuál es tu trabajo ideal?

Formar parte de una empresa donde esté a gusto, disponga de autonomía y pueda afrontar nuevos retos...como esta. Siempre intenta relacionar esta pregunta con la oferta a la que optas.

- Si tuvieses que realizar una entrevista para un puesto en la empresa ¿qué habilidades buscarías?

Es recomendable mostrar las habilidades que buscan en ti.

- ¿Por qué escogiste tus estudios?

Pasión, motivación, vocación...

- ¿Alguna pregunta?

Si, cómo va a seguir el proceso de selección, previsión de incorporación... Hacer un resumen de lo comentado en la entrevista puede ser interesante.

- ¿Dónde te ves en 10 años?

¿Por qué no responder algo del tipo "En esta empresa con un crecimiento profesional"? Demuestra que quieres implicarte y desarrollar tu carrera con ellos.

**A veces nos podemos encontrar con preguntas en la entrevista que son un poco más complicadas.** Ante ellas debemos estar tranquilos y tener en cuenta que la persona que hace la entrevista tiene la gran responsabilidad de encontrar, entre decenas o centenas de candidatos/as, al profesional más adecuado para cubrir un puesto determinado. Es una tarea ardua y difícil, por eso pongámonos en la piel de la persona que haga la entrevista, y hagamos que le sea fácil descubrir que yo encajo en el puesto adecuadamente. Las preguntas difíciles buscan tres cosas por lo general: ver cómo reaccionamos ante situaciones inesperadas, conocernos más profundamente a nivel profesional y también, por supuesto, conocer aspectos más personales, independientemente de que sea o no estrictamente necesaria tener esa información. Por ello, seamos sinceros pero sin caer en la ingenuidad. ¿Qué tipo de preguntas se pueden plantear? Veamos ejemplos y posibles respuestas.

### Cuéntame

Cuando en una entrevista empiezan con una pregunta tan abierta, muchas personas se ponen nerviosas y no saben por dónde empezar. Por eso lo mejor es centrar. No quieren que les cuentes minuciosamente toda tu experiencia y formación, aprovecha para focalizar tus puntos fuertes para el puesto que optas. Podemos empezar con algo así como "Como verá en

el curriculum he desarrollado mi carrera en el ámbito de .... *fundamentalmente desempeñando funciones como tal, muy relacionadas con el puesto que necesitan cubrir...*" Aprovecha este momento para resaltar lo que puedes aportar y transmitir tus competencias.

### ¿Conoces nuestra empresa?

Hoy en día, antes de acudir a una entrevista es fundamental habernos informado de la empresa y de a qué se dedica. Con internet esto es relativamente sencillo: casi todas tienen presencia en la web. Busca y documéntate sobre la empresa a la que vas, demuéstrale tu interés en trabajar con ello. Siempre es bueno conocer y demostrar que te interesa y que te has molestado en conocer qué servicios ofrece.

### ¿Por qué acabó tu último trabajo?

En este tipo de pregunta, que se puede hacer extensible a toda tu experiencia laboral, es importante dar respuestas que no nos perjudiquen de más sin mentir. Por lo general nuestras experiencias laborales finalizan porque acaba el contrato. Si ha sido un ERE, no entres en mayor información. El objetivo de este tipo de preguntas suele ser ver el grado de compromiso que adquieres con la organización de la que formas parte. Si ha habido ocasiones en las que te has marchado de un puesto, indica siempre que ha sido por un crecimiento profesional, saliendo siempre sin problemas de la empresa. Y si ha habido algo realmente malo que propiciara el fin de la relación laboral, como un problema grave con compañeros o alguna falta, intenta maquillar esa salida haciendo hincapié en el aprendizaje que fue para ti esa experiencia y restando importancia. Ejemplo: *"El fin de mi relación laboral el X vino motivada por un reajuste de personal debido a problemas económicos... para mí fue una experiencia donde aprendí mucho..."*

### ¿Por qué has estado tanto tiempo en paro?

Esta pregunta suele ser habitual últimamente. Claro, por lo general el deseo de una persona que busca empleo es encontrarlo, por eso nos centraremos en eso. Un ejemplo de respuesta puede ser *"He estado haciendo una búsqueda de empleo intensa pero no siempre he tenido la oportunidad de poder superar la criba de los procesos de selección. Ahora tengo la oportunidad de poder demostrar mi valía en esta entrevista, por ello..."*

### ¿Cómo te definirías?

Esta es una de las clásicas. Se puede utilizar con el fin de que hagas un resumen de tus puntos fuertes vinculados a la oferta a la que optas. Es interesante que destagues aquellas cualidades, aprendizajes, herramientas, etc que hacen de ti una persona idónea para el puesto de trabajo. Lo ideal, argumentar esas cualidades con ejemplos reales de tu experiencia profesional. *"Soy una persona*

*con gran capacidad de venta, mi experiencia como comercial durante 3 años ha conseguido que desarrolle etc etc."* Si te preguntan por aspectos menos fuertes, busca cosas que sean mejorables, por ejemplo: *"Sé que no soy muy fuerte con el inglés pero estoy abierto a mejorar..."*

### ¿Por qué te interesa nuestra oferta? ¿Por qué quieres trabajar aquí?

Aquí debemos poner de manifiesto la importancia de la oportunidad de trabajar en esa empresa. Viene un poco a reforzar lo que previamente hemos dicho en la pregunta de si conocemos esa empresa. Es importante alabar a la empresa, bien enfatizando la calidad de su trabajo, bien reseñando que es una empresa puntera en su sector, o simplemente remarcando que es el tipo de empresa que estás buscando por diversos motivos que deberás argumentar. La clave es poner en valor lo que se hace en la empresa y vincularlo con tu capacidad y crecimiento profesional.

### ¿Estás casado/a?

Cada vez más se plantean preguntas que entran en el terreno personal, haciendo que nos desbaraten algunas veces. Independientemente del objetivo, que puede ser desde ver cómo reaccionas a simplemente conocer cuál es tu situación personal y así inferir el grado de compromiso y trabajo (basado en estereotipos casposos y totalmente fuera de lugar), la clave es desviar la atención, haciendo hincapié en que esa situación personal no va a interferir en tu desempeño profesional. El responderla o no abiertamente depende de ti, pero argumenta que esta situación no va a marcar tu capacidad como trabajador/a, e intenta aprovechar para resaltar otros puntos fuertes tuyos.

¿Y si te preguntan si tienes alguna duda, qué respondes? Lo más recomendable, ya hemos indicado, es hacer un resumen de los datos aportados en la entrevista ("entonces el trabajo consiste en ... y las tareas serán...") o sobre todo, concretar cómo va a seguir el proceso de selección. Es más que seguro que realmente tengas dudas, pero procura que esas dudas no sean sólo cuánto vas a cobrar o cuándo van a ser la vacacione. En este sentido, hay preguntas que no son recomendables hacerlas de primeras en una entrevista de trabajo, como por ejemplo:

- *¿Cuántos son los días de vacaciones?* Con esta pregunta transmites que el puesto te importa poco y sí tu propio beneficio. Una empresa busca compromiso.
- *¿Tendré que trabajar horas extra?* Pregunta totalmente fuera de lugar. Repetimos, la empresa busca compromiso. Si tú fueras entrevistador y alguien durante la primera entrevista te hiciera esa pregunta, ¿qué pensarías?
- *¿Por qué se fue la persona que estaba antes en el puesto?* No es un tema que te concierna,

el fin de la entrevista es demostrar que eres la persona que buscan.

- *¿Cree que soy una buena opción para el cargo?* De nuevo, esta pregunta debería hacerla el entrevistador pero adaptada: ¿por qué debemos contratarle a usted antes que a otro candidato? Si tú planteas dudas sobre tu capacidad para el cargo, es muy difícil que el entrevistador te considere idóneo para el mismo.
- *¿Cuál es el sueldo?* Este tema peliagudo, es mejor no preguntarlo directamente así. Generalmente suelen ofrecer ellos mismos una horquilla de salario aproximado, y si no lo hacen, según cómo sea el proceso de selección se puede plantear la sugerencia.
- *Decir "no, no tengo dudas" al final de la entrevista.* De manera habitual, siempre se tienen dudas al finalizar la entrevista. Y si no las tenemos, es bueno hacer un pequeño resumen de lo hablado: "entonces el puesto conlleva realizar .... y en horario ..." y ahí plantear todas las dudas.

En definitiva, para salir victoriosos de una entrevista de trabajo debemos siempre:

- **Tener claro lo que quieres transmitir, independientemente de la persona que te haga la entrevista.** En la entrevista te van a preguntar siempre sobre tu formación, tu experiencia y sobre ti. Ten preparado tu storytelling, y da igual que la persona que te entrevistase sea amable o no. Has ido a vender tu candidatura, hazlo.
- **Hazte valer.** Si tienes claro el puesto de trabajo al que optas, seguro que eres capaz de identificar qué cualidades van a valorar más. Pon el foco en tus **puntos fuertes**, pero los de verdad, lo que para esa oferta en concreta te van a hacer el candidato ideal.
- **Fomenta el diálogo.** Si estás muy nervioso, seguro que tus respuestas serán mayoritariamente con monosílabos. Esto es contraproducente para ti. Intenta desarrollar las respuestas y favorece el diálogo, te hará más convincente y además te dará seguridad.
- **Ponte al nivel.** Un entrevistador no es dios. Sólo tiene que averiguar si eres o no adecuado para el puesto. Con esta idea en la cabeza, ponte en el nivel que te corresponde. No tienes que sentirte inferior, al revés, tienes que venirte arriba, para reforzar que sí que eres lo que necesitan para la empresa. La idea es ponérselo fácil al entrevistador, que no dude que eres la persona que necesitan.
- **Utiliza la comunicación no verbal.** Reafirma tus afirmaciones con el tono de voz, que

tus manos acompañen tu discurso, asiente periódicamente... Y mira sin miedo, mirar a los ojos indica interés.

Debemos tener presente también que cada vez más hay mayor deslocalización de empresas. ¿Esto qué significa? Pues que cada vez más las empresas para las que trabajamos están situadas en otra localidad, o incluso tienen la central fuera de nuestro país. En años anteriores, para poder optar a un trabajo que implicara una entrevista en otra ciudad, era necesario desplazarme para hacerla. Hoy en día, ya no es tan imprescindible. Y no sólo gracias a poder utilizar herramientas generalmente conocidas como **Skype** o **Google Hangouts**. Ya han nacido plataformas especializadas en selección de personal que permiten hacer **entrevistas de trabajo en video diferido**. Y es que no hace falta ni cuadrar agenda entre entrevistador y entrevistado...

Nos podemos encontrar con plataformas como **Easyrecrue**. Esta web ofrece el poder realizar *entrevistas a distancia creadas para los procesos de contratación: espacio de evaluación, compartir documentos (CV, caso práctico...), herramientas para planificar sesiones, grabación de las entrevistas y poder compartir la ficha de la entrevista entre tu equipo*. Además, evitas cualquier tipo de publicidad y cumple toda la normativa de GDPR y protección de datos.

Con esta herramienta podemos hacer entrevistas en directo pero también en diferido. ¿Y eso qué es exactamente? Pues que la entrevista la realiza el candidato mediante un acceso a la plataforma donde va respondiendo el cuestionario que previamente has creado para ese proceso de selección y queda grabado en video en la misma plataforma para luego poder evaluar al candidato. Tal y como recoge su web, para hacer una entrevista en diferido la empresa simplemente tiene que **elaborar un cuestionario** y enviar por correo, SMS o mensaje el link con la invitación a acceder a la plataforma. **Los candidatos, una vez conectados, pueden responder a través del video o por escrito a las preguntas cuando estén disponibles y desde donde deseen, respondiendo a través de un ordenador, una tablet o un smartphone.**

**Recomendaciones para una entrevista de trabajo online en directo y en diferido.**

Para hacer una entrevista de trabajo online tenemos que cuidar la **aparición**, pero también el entorno. Intentar minimizar las posibles **distracciones** (poner en silencio el móvil, cerrar la puerta, etc) También hay que preparar las **posibles preguntas e informarnos de la empresa**, al igual que en cualquier otra entrevista de trabajo. Sobre todo, **cuidar la conexión a internet** y comprobar que funciona correctamente la webcam y el audio.

Si la **entrevista es en diferido**, por lo general nos dan un plazo de tiempo de unos días para poder hacerla.



Por ello, intentaremos elegir un día que podamos estar más tranquilos. En este caso no vas a tener al otro lado de la pantalla a nadie que te haga la entrevista, sino que será un cuestionario. Vas a tener que estar hablando a la webcam, y esto suele poner más nervioso de lo normal, pues además te vas viendo y por lo general tendemos a juzgarnos para mal, lo cual no ayuda a tranquilizarnos.

Antes de hacer la entrevista, comprueba que la parte técnica funciona (cámara, audio, conexión a internet...) Cuida también la escenografía, que es todo lo que está en el ángulo de visión del entrevistador, así que tendremos cuidado con qué hay detrás de mí, qué parte de mi casa se ve, la iluminación, etc. Y por supuesto nuestro aspecto, porque hagamos la entrevista desde casa no iremos en chándal, sino que nos vestiremos de manera apropiada, cuidando los colores.

Debemos ser capaces de transmitir entusiasmo y ganas al entrevistador de la misma manera que haríamos en una entrevista personal. Así pues, conoceremos la empresa, seremos educados, cuidaremos la voz... En definitiva, daremos a conocer lo mejor de nosotros mismos igual que si estuvieran en persona.

**Entrevistas de trabajo en inglés**

El principal secreto para salir airoso/as de este tipo de entrevistas es la preparación. Prepárate psicológica y lingüísticamente para este tipo de trámites y ya tienes mucho ganado. Es importante que controles la jerga del área de trabajo. Es decir, no sólo debes mostrar competencia lingüística en general sino también que conoces vocabulario concreto del sector. Y por supuesto, **piensa en las preguntas que te pueden hacer** y elabora las respuestas adecuadas. Una muestra de las más habituales:

- How would you describe yourself? (¿Cómo te describirías?)
- What are your strengths and weaknesses? (¿Cuáles son tus puntos fuertes y débiles?)
- Which is your greatest achievement? (¿Cuál es tu mayor logro?)

- Describe a situation where you worked in a team (Describe una situación en la que trabajaste en equipo)
- Describe a situation in which you solved a problem (Describe una situación en la que resolvieras un problema)
- Tell me a bit about your interests (Háblame de tus intereses)
- What have you learned from your work experience so far? (¿Qué has aprendido de tu experiencia laboral?)
- Why do you apply for this job? (¿Por qué solicitas este puesto de trabajo?)
- Why should I hire you? (¿Por qué debería contratarte?)
- What are your salary expectations? (¿Cuáles son tus expectativas laborales?)
- What motivates you? (¿Qué cosas te motivan?)

En la web de la [universidad de Kent](#) puedes encontrar recomendaciones para hacer una buena entrevista en inglés. Como ves las preguntas son muy semejantes en inglés y español, pero debes ser capaz de elaborar una buena argumentación. ¡Manos a la obra!

**Recomendaciones para trabajar los nervios en la entrevista de trabajo**

Los nervios en las entrevistas de trabajo son siempre uno de los factores que más cuestan, a la hora de trabajarlos y a la hora de eliminarlos. Y es que a veces los nervios nos juegan malas pasadas. ¿Te has parado a pensar qué te dices antes de una entrevista de trabajo? ¿Cuál es tu comunicación interna? ¿Te apoyas o, por contra, te castigas? Lo que nos decimos a nosotros/as mismos es clave en la actitud que demostramos hacia los demás. Si nos queremos, nos tenemos por personas seguras de nosotras mismas... todo eso se traduce en nuestra comunicación externa. Al igual que si somos más inseguros/as también se nota en cómo nos comportamos. Por eso uno de los puntos claves es el de la comunicación interna: ¿te refuerzas a ti mismo/a o por contra te pones más trabas?

Ante una entrevista a veces nos traiciona el subconsciente. Nos ponemos dificultades a nosotros/as mismos/as. ¿De qué manera? Haciéndonos de menos, por lo general. "No tienes los conocimientos necesarios", "seguro que hay mucha más gente preparada que tú", "no eres adecuado/a para este puesto", "mira las personas que hay esperando, no tienes ninguna oportunidad"... Una cosa está clara, y es así: si te llaman a una entrevista de trabajo es porque ven que eres capaz, tienes potencial, ¿por qué no les demuestras que ese potencial que han intuido lo tienes de verdad? Demuestra que eres la persona adecuada

para el puesto. Si no te lo crees, nadie te creerá. Confía en ti, en tus capacidades, y demuéstrate que puedes hacerlo, que tus nervios no te limiten.

También es interesante que nuestra comunicación no verbal refuerce esa seguridad. Si andas con seguridad, miras con seguridad, hablas con seguridad... al final acabarás convirtiéndote en una persona segura. El hecho de que tu comportamiento sea de lo más seguro y de lo más profesional redundará en que tu percepción personal sea igual de profesional.

Independientemente de quien tengamos delante, **transmitiremos seguridad, capacidad y conocimiento**. ¿Cómo lo lograremos? El apretón de manos inicial, nuestros gestos, nuestra postura, nuestra expresión, nuestro tono de voz... es decir, nos vemos y controlamos nuestro cuerpo para reforzar todo lo que decimos, intentado evitar esos "gestos" negativos. ¿Somos tímidos? Es importante aprender a abrirnos a los demás, a sonreír... pues al final es fácil el ser así, vamos trabajando poco a poco esa comunicación no verbal. Gánate a ese entrevistador/a dando a conocer esos puntos fuertes, desarrolla tus habilidades comunicativas, sonríe y cuida tu imagen.

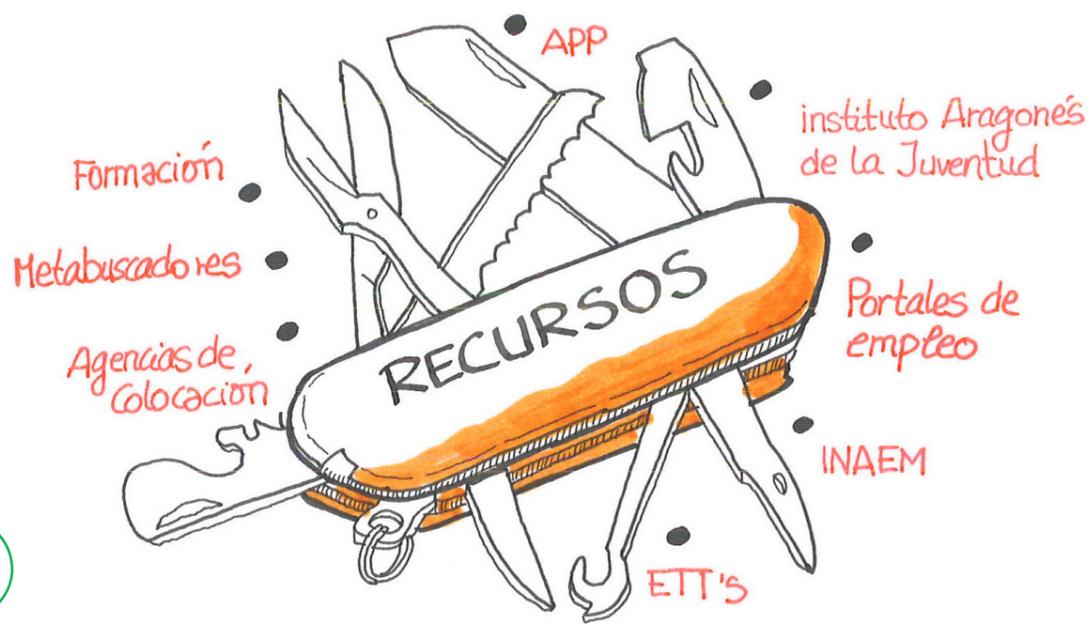
Llegar a una entrevista de trabajo es un éxito realmente, porque te quieren conocer, porque ya han visto por tu curriculum que eres capaz de desempeñar el trabajo, demuestra que eres la persona que están buscando, porque ya saben que eres el profesional adecuado.

Con todo esto hemos repasado lo más relevante para hacer con éxito una entrevista de trabajo. Pero como has visto, las herramientas van cambiando y debemos ser capaces de adaptarnos a ellas. Eso sí, la clave siempre es la misma: transmite ganas, motivación y muestra lo que puedes llegar a aportar. Piensa que solo de ti depende mostrar tu competencia, así que ¡a por todas!



# 3

## Repertorio de recursos



### Instituto Aragonés de la Juventud

**El Instituto Aragonés de la Juventud**

<http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismos-Publicos/OOAA/ch.InstitutoAragonesJuventud.detalleDepartamento> somos un organismo adscrito al Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia del Gobierno de Aragón, y que promovemos para los jóvenes iniciativas, programas, servicios y ayudas.

Nuestros fines son la promoción de la participación libre y eficaz de los jóvenes en el desarrollo político, social, económico y cultural favoreciendo así su autonomía e inserción social. De manera concreta lo que buscamos es:

- El favorecimiento de la autonomía personal y de la inserción social de la juventud.
- La superación de las desigualdades sociales, desarrollando valores basados en el respeto a la diferencia y en la lucha contra posturas racistas y sexistas, e integrando a los jóvenes inmigrantes.
- La mejora de la calidad de vida a través de políticas activas de fomento del empleo y de acceso a una vivienda digna.

- El aprovechamiento óptimo de los recursos públicos destinados a la juventud.
- La coordinación de las actividades de las instituciones públicas y privadas en materia de juventud.

Dentro de nuestra oficina de **Emancipación Joven** <http://www.emancipacioniaj.es/> ofrecemos información sobre el camino a seguir a la hora de iniciar la búsqueda de trabajo por cuenta ajena y facilitamos asesoramiento para emprender un negocio.

### Recursos: INAEM, Agencias de colocación, ETT's, empresas, portales de empleo, metabuscadores, APP, formación...

Hay muchos recursos y a veces dan lugar a confusión, por eso antes de dejar una simple lista vamos a ver lo que son, para qué sirven y dónde buscarlos. El **INAEM** es el recurso por excelencia para cualquier persona que se encuentre en búsqueda de empleo en Aragón.

Su fin es favorecer la inserción laboral y el desarrollo profesional de los trabajadores, ofreciendo servicios para incrementar sus posibilidades de incorporación al mercado laboral y mejorar el nivel de empleabilidad a lo largo de su vida profesional. En él podrás encontrar asesoramiento, orientación y formación, además de ofertas de empleo. Para conocer la oficina que te corresponde deberás hacerlo a través de su buscador introduciendo tu código postal.

Para apuntarte como demandante de empleo deberás acudir con tu DNI, tus títulos y ellos te orientarán de cara a las ocupaciones que más te pueden interesar y cómo iniciar tu búsqueda de empleo. Deberás llevar a cabo una serie de acciones y en el momento que empieces a trabajar se te dará de baja de manera automática. Importante, si trabajas más de un año tienes derecho a cobrar una prestación por desempleo, para ello deberás dirigirte a tu oficina, inscribirte y solicitar cita para prestaciones, y cumplir a rajatabla las fechas de sellado (puedes hacerlo a través de la Oficina Electrónica). Para cualquier duda puedes llamar por teléfono al 901 501 000.

Las **Agencias de Colocación** son entidades que tienen como fin la intermediación, es decir, ponen en contacto a empresas que buscan trabajadores con personas que están en búsqueda de empleo. Las **empresas de trabajo temporal o ETT** también tienen ese fin, aunque hay varias diferencias entre ambas:

- La contratación: en el caso de las agencias de colocación te contrata la propia empresa, en las empresas de trabajo temporal lo hace la ETT y prestas tus servicios a la empresa que te indiquen.
- Ambas entidades ofrecen los servicios de forma gratuita para la persona en búsqueda de empleo pero las ETT sí que tienen un coste por sus servicios para la empresa que contrata.

A grandes rasgos esas son las diferencias entre unas y otras, el elegir apuntarte a una agencia de colocación determinada o a una ETT lo deberá marcar no tanto el hecho de que sea una u otra sino lo que esa organización te puede ofrecer. Antes de apuntarte en cualquier sitio deberás hacer una labor de análisis y de valoración: revisa qué tipo de ofertas gestiona, si son de tu perfil o no, la frecuencia de aparición de ofertas, en fin, valora si lo que esa organización te puede ofrecer es lo que te interesa, y actúa en consecuencia. Merece la pena más inscribirse en 5 organizaciones que conoces que te pueden ofrecer ofertas de tu interés que en 20 que no conoces de nada. Como llevamos comentando, antes de actuar, piensa para qué lo vas a hacer.

Para conocer las **agencias de colocación** que funcionan a nivel nacional deberás consultar la web del Servicio Público de empleo Estatal, puedes buscarlas por comunidades autónomas. Es recomendable que revises estas webs de manera periódica pues las agencias de colocación van surgiendo de manera constante y las autorizaciones son constantes.

Para conocer las **ETT** que existen en España puedes acceder a la web de INAEM ORIENTA y consultar los recursos que en ella te ofrecen. Ten en cuenta que cada vez más la tendencia es que la inscripción sea toda online y no haga falta que acudas al propio centro, esto te ahorrará muchos paseos. También puede ser muy útil hacer una búsqueda en Google. Simplemente buscas "empresas de trabajo temporal en Zaragoza" y te aparecerán las que hay. Si además lo haces en vista de plano te resultará muy cómo de cara a hacerte un "mapa" de ETT.

Si optas por **hacer autocandidatura a empresas** lo primero que deberás hacer es buscar entre el sector de tu interés aquellas empresas que más te puedan interesar. A veces lo difícil es localizar los datos de las empresas, pero cada vez más con internet esto es más fácil. Busca empresas de tu sector o accede a webs como [enviacurriculum.com](http://enviacurriculum.com), que te permite acceder a listado de empresas de España con un enlace directo a sus portales de empleo, explorar el mercado laboral en España y publicar tu CV para poderlo compartir de manera electrónica y recibir ofertas de trabajo directamente.

Es importante que hagas este trabajo de criba previo, no mandes curriculum alegremente sin focalizar tu interés y valorando aquello que realmente puedes aportar. Como bien dice Isabel Iglesias en su blog Descubriendo Talento, *mandar un curriculum no es buscar trabajo*. Piensa hacia dónde quieres ir, busca las empresas que más te pueden interesar y a las que más puedes interesarle y busca el mejor medio para ponerte en contacto con ellas.

Otro de los recursos más utilizados son los **portales de empleo**, en los cuales tú te registras volcando tus datos personales, formación, experiencia, espec-

tativas profesionales, etc, y te ofrecen ofertas que cuadren con tu perfil, a las que tú deberás postular para poder optar al proceso de selección. Puedes indicar que te manden de manera periódica correos electrónicos a tu cuenta con las ofertas que surjan dentro del sector que has seleccionado, pero aunque lo hagas te recomendamos que de manera periódica (al menos dos veces por semana) revises tú los portales de empleo y busques tú mismo/a las ofertas, no dejes toda la responsabilidad de tu búsqueda de empleo a un robot... El más habitual: InfoJobs. Como recomendaciones, cuando te apuntes a un portal de empleo, debes:

- Completa bien el perfil y actualiza
- Manda carta motivación
- Aprovecha la información: el objetivo, eliminar intermediarios y competencia
- Si hay que responder un test, sé sincero/a

A poco que te pongas a buscar, verás que existen infinidad de portales de empleo, y al igual que te hemos recomendado con las agencias de colocación y las ETT, lo que no debes hacer es inscribirte sin cabeza. Para evitar registrarte en portales con poca oferta o que no contrastan las ofertas que difunden, te recomendamos que antes de ponerte a volcar datos alegrámetete:

1. **Revisa las ofertas.** Al igual que en el resto de recursos, deberás analizar qué tipo de ofertas cuelgan y los sectores a los que pertenecen, porque de esta manera podrás cribar aquellos recursos que te puedan llegar a ofrecer ofertas que realmente te interesen. Si buscas trabajo de médico no te inscribas en portales que publican ofertas mayoritariamente de industria, por ejemplo. Selecciona y haz criba.
2. **Revisa la frecuencia de publicación.** Si un portal de empleo no publica ofertas con frecuencia, ¿de qué te sirve? Si no indican la fecha de publicación de las ofertas que cuelgan puede ocurrir que sean ofertas caducadas o viejas, y que te estés inscribiendo para optar a algo que no existe, creando así unas expectativas que se transformarán en frustración. Por eso revisa bien que aparezca la fecha y que haya una frecuencia real de actualizaciones en las publicaciones, si no es así... no te fies.
3. **Revisa el formato del portal.** Si tiene muchos anuncios (sobre todo anuncios que no vienen a cuento como dietas milagrosas, sexo, etc) y si el aspecto de la página es confuso y visualmente poco atractivo, tampoco te fies. Ten en cuenta que un portal de empleo tiene que transmitir una total y completa profesionalidad, si no es el caso, no merece la pena. Portales de empleo hay muchos y seguro que encuentras otro que te ofrece ofertas que de verdad te encajen.

El motivo de insistir tanto con el hacer criba y tener cuidado es porque la mayoría de los fraudes por internet vienen motivados por **ofertas falsas de empleo**. Recomendaciones para evitar tener un susto con las ofertas de empleo:

1. No especifica puesto. Habitualmente habrá un texto del tipo "aumenta tus ingresos trabajando 4 horas al día", y no pedirán ningún requisito, ni nada de nada... ¿De verdad, en el mercado laboral de hoy en día, existe algo así? No confies...
2. La oferta sale publicada periódicamente. La misma oferta se publica una y otra vez sin parar repetidas veces en el tiempo. O no hay candidatos o nadie aguanta... o simplemente buscan que dejes tus datos personales.
3. Varias ofertas tienen el mismo teléfono de contacto. Salvo que hagan referencia a una organización tipo agencia de colocación o empresa de trabajo temporal que gestiona varias ofertas, si no tienen nada que ver, puede que no sean anuncios muy de fiar.
4. Cuando llamo me dan otro teléfono de contacto que empieza por 803, 806, etc. Este es el punto clave, cuando desvían a números de tarificación especial NO DEBES LLAMAR NUNCA, pueden cobrarte hasta 11€/minuto.
5. Me piden un pago previo. Nunca deberás pagar por optar a una oferta, tenlo claro. También ten en cuenta que puede haber ofertas de oposiciones camufladas, del tipo "Prepárate para trabajar como policía". La clave para no caer en la trampa de ofertas de empleo falsas es ser consciente de que las ofertas milagro no existen.

Existen portales como INDEED o Trovit, o más recientemente Google for jobs que son metabuscadores. Son páginas que funcionan de una forma diferente al habitual portal de empleo. No es necesario que te registres para acceder a las ofertas, sólo pones el puesto de trabajo a buscar o el área y la ciudad donde buscas, y con esos datos hace una búsqueda por la web, devolviéndote las diferentes ofertas de diversas páginas de empleo. Es una forma de buscar muy útil pues te permite tener un abanico de ofertas más amplio que estar registrado en las páginas de empleo únicamente.

Pero esta herramienta hay que saber utilizarla para que no se vuelva en tu contra. El principal problema de los metabuscadores es que **no filtran la información**. Es decir, te devuelve los resultados de la búsqueda, pero no hay un filtro que garantice ni la calidad ni la fiabilidad de esas ofertas. Por otro lado, hay una carencia importante a la hora de **acceder a la oferta de empleo**. En ocasiones al hacer click en la oferta, nos lleva directamente a la web en la

que está alojada, en la cual nos podemos registrar y postularnos como candidato rápidamente. Pero en otras ocasiones, al intentar apuntarnos, debemos realizar pasos intermedios y saltar de una página a otra que nos obliga a registrarnos en diversas webs. Al final no sabes ni dónde te estás apuntado, o puede ocurrir que la oferta veas que finalmente está cerrada o caducada... Es decir, lo que de inicio es ágil (accedo a muchas ofertas de lo que estoy buscando) se traduce en una tarea larga y tediosa (tengo que ir saltando de una web a otra hasta que llego a la web final con la oferta).

Y por otro lado, **no olvidemos que esos "robots" de búsqueda responden a unos algoritmos que han sido programados**. Es decir, no van a devolver realmente todas las ofertas, sino que van a obedecer a aquellas instrucciones sobre las que han sido programados.

Por eso, a la hora de utilizar metabuscadores, te recomendamos que:

1. De primeras, no te registres. Utilízalos para hacer búsquedas revisa qué información te devuelve.
2. Es fundamental contrastar la información. Si para apuntarte a una oferta tienes que "saltar" más de tres o cinco páginas webs... igual no merece la pena.
3. Comprueba las webs de origen. Es fundamental que aquellas que tengan demasiada publicidad, poca información de la oferta, o sean demasiado llamativas te inspiren desconfianza. Por lo general, el elemento clave puede ser comprobar la fecha de publicación de la oferta. Si no aparece, desconfía. No puedes saber si esa oferta es actual o no.

El objetivo de tu búsqueda de empleo debe ser el de **eliminar intermediarios**. Muchos portales de empleo y metabuscadores lo que hacen es replicar ofertas de ETT, de otros portales... Dedica tiempo a buscar la web de origen para así garantizar que te inscribes en la oferta realmente, y no en otro intermediario. Incluso a través de InfoJobs podemos encontrar que algunas ofertas las gestionan ETT u empresas con nombre y dirección, ¿por qué no apuntarte directamente en ellas? Es más fácil pasar un filtro que dos, eso te lo garantizamos.

Otro de los elementos que está entrando con fuerza a la hora de la búsqueda de empleo son las APPs. Nos encontramos con muchas y variadas. Si tienes un smartphone o tablet puedes hacer que el proceso de buscar trabajo sea constante sin perder oportunidades de ningún tipo, pero sin obsesionarse. Hoy en día puedes instalar múltiples aplicaciones en tu móvil que te pueden ayudar a buscar trabajo, pero como todo, hay que utilizar la cabeza.

Sin duda las APPs de ofertas de empleo te garantizan accesibilidad, en cualquier momento puedes acceder a las ofertas. Y además te ofrecen algo que puede serte de mucha utilidad, y es el conseguir un contacto directo. Con muchas puedes chatear a través de un servicio de mensajería instantánea con la persona que gestiona la oferta. Eso puede ser un punto muy positivo si sabes utilizarlo bien. Esto se traduce en cuidar el lenguaje y ortografía. Ten en cuenta que estás comunicándote con alguien que puede ser tu futuro jefe, así que procura minimizar el uso de contracciones y maximiza el uso correcto del lenguaje. Y por supuesto, muestra respeto y educación.

Si tienes cuenta en Infojobs, es importante que te descargues la APP de Infojobs para móvil, para enterarte de todas las ofertas al momento y poder apuntarte inmediatamente. Es muy sencilla de utilizar y todo que hagas a través de la APP también lo registra en tu perfil. También si tienes cuenta en LinkedIn te puedes descargar, aparte de la APP general, la APP LinkedIn Job Search donde puedes buscar empleo por zona, cargo, etc. Estas APPs te permiten gestionar tu perfil ya creado también en su web.

También puede ser recomendable, en esta línea, descargarte las APPs de aquellos recursos o empresas de trabajo temporal que utilices desde internet. Por ejemplo, EURES o INAEM tienen APP, pero también Randstad o Adecco. De esta manera siempre estás al tanto y accedes rápidamente a todas las ofertas.

Hay otras que sólo funcionan como aplicación, como puede ser JobToday o WorkToday. En la mayoría de ocasiones estas APPs con sólo soporte APP suelen gestionar ofertas vinculadas a sector servicios: comercio, marketing, etc. Aunque también hay otras más especializadas como Job&Talent o Tecnoempleo, que se enfocan a puestos más cualificados. Muchas de ellas te dan la opción, a la hora de registrarte, de exportar tu perfil de LinkedIn por ejemplo. Esto te ayudará a no tener que estar volcando la información una y otra vez. También es cierto que por lo general, no siempre te piden que te registres como un portal de empleo al uso (¡y menos mail!) Así pues, en algunas de ellas simplemente indicando nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico, y volcando un resumen de tu experiencia y formación, es más que suficiente.

Una de las funcionalidades más interesantes y que más miedo da son la opción de crear un vídeo de presentación. La mayoría de ellas te da la posibilidad y es una herramienta muy interesante para demostrar cómo eres. Si haces un vídeo de presentación sencillo, poniendo el foco en tu competencia profesional, indicando tu titular y perfil, y mostrando motivación y ganas, puede que al reclutador le resultes más interesante de conocer.

Así que no desprecies esa oportunidad, puede ser una manera de marcar la diferencia con respecto al resto.

Otras opciones que puedes encontrar dentro de las APPs de empleo son los metabuscadores de empleo, que ya hemos comentado. Por ejemplo, Indeed te permiten buscar empleo según la configuración que tú quieras, indicando cargo y zona, y en chatear con el empleador. Y si buscas oposiciones, la AAP Oposiciones puede serte muy útil pues te ayuda a encontrar todas las convocatorias vigentes.

Realmente la clave a la hora de elegir una APP u otra es revisar el tipo de ofertas que ofrece. Puedes descargarla y valorar durante una semana sus ofertas. Si encajan en lo que tú buscas, estupendo. Si no, bórrala. Al final tienes que quedarte con esas herramientas que te son útiles y que te ayudan en tu proceso, el resto no merece la pena.

En cuanto a **recursos de formación**, diferenciaremos entre formación reglada y no reglada. La formación reglada es aquella que se encuadra dentro del sistema educativo, es decir, primaria, ESO, Formación profesional, estudios universitarios, etc. La formación no reglada es todo lo que realizamos fuera de ese estándar educativo. Para consultar dónde puedo conocer toda la oferta formativa reglada, puedo hacerlo a través de las siguientes páginas:

- TodoFP para Formación profesional.
- En la web del SEPE encontrarás toda la información relativa a los Certificados de profesionalidad
- Para conocer oferta formativa de las universidades, accede a la web del Ministerio de Educación

De cara a lo que es formación no reglada la oferta es muy extensa, nos vamos a centrar en el recurso que puede resultarte más útil, y éste es el INAEM <http://www.aragon.es/inaem>. A través de su web puedes acceder a la información de todos los cursos que ofrece de manera gratuita a través de él mismo como de los agentes sociales y otros centros de formación autorizados.

**Zaragoza Dinámica** es otro recurso muy interesante. Dependiendo de Ayuntamiento de Zaragoza, ofrece cursos desde septiembre a junio, coincidiendo con calendario escolar. La oferta formativa está pensada para cubrir las necesidades de las empresas y en la mayoría de ellos podrás obtener además del título propio, el certificado de profesionalidad. Es una formación teórica y práctica, y existe opción de cursarlos de manera presencial pero también online. La oferta de cursos es de temática variada: calidad, climatización, diseño gráfico y web, hostelería, industria, metal, sociosanitaria... Van dirigidos a personas desempleadas inscritas en INAEM pero

en algunos casos también con titulación mínima de ESO. Desde luego si buscas formación, es más que recomendable. Y además cuando acabes puedes inscribirte en su agencia de colocación, con lo cual tendrás orientación también a posteriori.

Además de la formación más "tradicional" os queremos hablar de los cursos **MOOC** (Massive Online Open Course), son la alternativa a la formación tradicional y para poder acceder a ellos sólo necesitamos una cosa: una conexión a internet.

Massive Online Open Course son las palabras que configuran el acrónimo por el que se conocen, y se traduce como "curso en línea masivo y abierto" Esta formación es una modalidad de educación abierta, la cual se observa en cursos de pregrado ofrecidos gratuitamente a través de plataformas educativas en Internet; cuya filosofía es la liberación del conocimiento para que este llegue a un público más amplio tal y como recoge en su definición Wikipedia.org. De esta manera cualquier persona puede aprender de cualquier cosa en casi cualquier parte del mundo. Todo un avance y, tal y como algunos lo denominan, una completa democratización del conocimiento.

Este tipo de formación es gratuita, los materiales están colgados en la nube para poder acceder en cualquier momento, suele haber un tutor/a que acompaña en el proceso de aprendizaje y no suele haber limitaciones de cara a número de alumnos/as. El pero que muchas personas le encuentran a este tipo de cursos es que por lo general no te expiden un título, pero también hay que ver que al final lo importante es tener el conocimiento y saber demostrarlo en su aplicación práctica, no por tener un título lo vas a hacer mejor... Para conocer cuáles hay os recomendamos varias plataformas, como Miriada X, Mooc.es o Coursera.org, y para ver los cursos que van saliendo la web [www.whatsnew.com](http://www.whatsnew.com) suele publicar entradas mensuales con los MOOCs que van a iniciar en ese mes y de todo tipo de temática.

## Programas de orientación y empleo: Garantía Juvenil y otros



### ¿Qué es la Garantía Juvenil?

Es una iniciativa europea para facilitar el acceso de los jóvenes menores de 30 años al mercado laboral. El objetivo es garantizar que todos los jóvenes mayores de 16 años y menores de 30, reciban tras acabar sus estudios o quedar desempleados:

- Una buena oferta de empleo
- Educación continua
- Formación de aprendiz
- Período de prácticas

Para ser beneficiario de la atención del Sistema de Garantía Juvenil es necesario darse de alta en el fichero del sistema y cumplir una serie de requisitos. Una vez inscrito, desde el Instituto Aragonés de Empleo se pondrá en contacto contigo para hacer una primera entrevista personalizada. El objetivo es analizar las acciones más oportunas para facilitarte el encontrar empleo o mejorar tu empleabilidad. Esta primera entrevista también se puede realizar a través de entidades colaboradoras, así como en la Cámara de Comercio.

Una vez analizado tu perfil profesional, te pueden ofrecer lo siguiente:

- Cursos de formación
- Acciones de orientación e información laboral
- Programas de escuelas taller
- Actuaciones con agencias de colocación
- Programas de movilidad a otros países europeos
- Ofertas de empleo
- Períodos de prácticas

Para poder pedir más información puedes dirigirte a las oficinas del Instituto Aragonés de la Juventud, oficinas del Instituto Aragonés de Empleo, Cámaras de Comercio, Industria y Servicios, Agentes de empleo y desarrollo local, Centros colaboradores de formación y a las entidades colaboradoras del INAEM.

Además de este programa de apoyo para jóvenes, también puedes, a través del INAEM, informarte sobre las **Escuelas Taller**. Las Escuelas Taller son una alternativa profesional para jóvenes mayores de 16 años y menores de 25, que han abandonado la educación reglada y necesitan seguir formándose para encontrar un oficio adecuado a sus características e intereses.

Las Escuelas Taller se crean por la colaboración de entidades públicas o privadas y el INAEM, a través de las que aprendes un oficio. Tienen una duración de un máximo de 2 años que se distribuyen entre 6 meses de formación (donde recibes una beca) y el resto del tiempo formación-trabajo y práctica profesional (mediante un contrato de formación u otro autorizado por la dirección provincial). Para mayores de 25 años existen los Talleres de Empleo, que tienen el mismo fin pero la duración máxima es de un año. Para poder optar a cualquiera de estos dos proyectos debes hacerlo dirigiéndote a tu oficina del INAEM y solicitando información. Se suelen convocar de manera anual, así que no dejes pasar la oportunidad ni el tiempo.

Otros recursos para jóvenes que encontramos en Aragón son:

- **Plan FIJA:** Te ofrecen Información y orientación profesional, Talleres individual de entrevistas de selección, Ofertas de empleo de empresas asentadas en Aragón y asesoramiento y seguimiento de tu contratación en la empresa (tutor personal). Dirigido a jóvenes desempleados menores de 30 años promueven tu incorporación en el mercado de trabajo a través de contratos laborales de promoción del empleo juvenil (contratos de formación y aprendizaje, contratos en prácticas, contratos indefinidos, etc).
- **CIPAJ:** depende del Ayuntamiento de Zaragoza y realiza acciones de asesoramiento, orientación, talleres gratuitos para trabajar en el extranjero y puedes consultar ofertas, información sobre becas, etc, a través de su página web.

En Aragón puedes acudir a tu oficina de empleo del INAEM y solicitar un tutor que te ayude en tu búsqueda de empleo, también acudir a diversos agentes sociales y asociaciones y fundaciones que te puedan facilitar apoyo en ese proceso de búsqueda de empleo. Como enlace más interesante te recomendamos INAEM ORIENTA donde además puedes tener un tutor online para hacerle todo tipo de consultas.

## Otros recursos interesantes



Dado que el mundo de la orientación es amplio, te dejamos un listado de **blogs de orientación** que seguro te van a ser útiles:

Zumo de empleo, El blog del INAEM, Soy mi marca, Blogempleo, blog de Andrés Perez Ortega, los blogs de Adecco e Infojobs, El blog de Alfonso Alcántara, Descubriendo Talento, buscontrabajo.es, el blog de Eduardo Moreno, el blog de Xose Alberte Cea, plandempleo.com, el blog de Eva Collado Durán, Marta\_Mouliaa, etc.

En cuanto a **programas de televisión**, en Televisión Española nos encontramos con Donde hay trabajo

es un programa con una gran solera y con contenidos de actualidad y más que útiles. Puedes acceder a todo el contenido y vídeos en su web, además de consultar ofertas de empleo.

Para que no tengas dudas sobre todo lo que conlleva empezar a trabajar y finalizar una relación laboral, te dejamos varios recursos de los que poder echar mano para acceder a la información sobre **legislación laboral**. Recuerda que puedes acceder a cualquier sindicato si tienes dudas o también a tu oficina del INAEM o tu servicio de orientación. En internet los recursos más interesantes sobre legislación laboral son el blog de LABORO y la web del Ministerio de Trabajo, en su entrada sobre legislación.

No podemos olvidar dejarnos dos **ebooks** más que interesantes os dejamos a modo de consulta:

- GUÍA RUMBO AL EMPLEO 2.
- EBOOK RED DE CONTACTOS: CONSEJOS, IDEAS Y TRUCOS PARA CONSEGUIR EMPLEO EN 2015
- Guía definitiva para encontrar empleo 2017 de Infoempleo.
- EL EBOOK DE LINKEDIN: "CÓMO SER VISIBLE Y AUMENTAR EL SOCIAL SELLING" de Marta Mouliaa
- #APPLícate al trabajo de Infojobs.

Y siguiendo con los libros, no podemos dejar de recomendar que revises la bibliografía de Andrés Pérez Ortega, Alfonso Alcántara, el libro de Alfredo Vela Como buscar trabajo con redes sociales y sin ellas, los libros de Risto Mejide o Buscar trabajo para Dummies.

Con esto acabamos la Carpeta, hemos intentado hacer el recorrido más completo posible, señalando todos los aspectos básicos para la búsqueda de empleo en la actualidad y la mejora de nuestro perfil con experiencias fuera de España, teniendo en cuenta las tendencias que nos marcan los avances tecnológicos y cómo debemos ponernos al día para no quedarnos fuera.

Pero lo que no cambia es la importancia de conocerse, de planificar esos objetivos, de analizar dónde quiero llegar y a quién, de ver qué puedo aportar y en consecuencia elegir las herramientas que me van a ayudar a ello. Estas herramientas cambiarán y evolucionarán, pero tú deberás tener siempre claras tus metas, porque eso si cambia, es sólo por ti.

Y no olvides que para cualquier cosa la Oficina de Emancipación del Instituto Aragonés de la Juventud está a tu disposición.

RETORNO   
joven



# 4 Plan de retorno joven

## Plan retorno del talento joven aragonés 2018 - 2022

El Gobierno de Aragón ha puesto en marcha un primer Plan retorno del talento joven, cuya vigencia se extiende del año 2018 al 2022 y que está dirigido a ayudar a los jóvenes que, en la búsqueda de un futuro profesional y laboral mejor, han salido de nuestras fronteras en los últimos años. Existe, por tanto, un compromiso de poder ofrecer a nuestros jóvenes un proyecto de futuro que tenga coherencia con el esfuerzo personal que les ha implicado su desarrollo y formación, por otro lado, el objetivo social es que ese talento revierta en nuestra comunidad en una mejor calidad de vida para todos.

El Plan es coordinado por el Instituto Aragonés de la Juventud.

## ¿Quién puede participar?

Las personas menores de 35 años que hayan residido en España de forma ininterrumpida por un periodo mínimo de doce meses, dentro de los últimos diez años anteriores al 9 de octubre de 2018 y estén en posesión de **titulación universitaria, ciclos formativos o certificados de profesionalidad, que en la actualidad residan o trabajen en el extranjero** en el momento de la solicitud del título y reúnan alguno de los siguientes requisitos:



**A)** Haber nacido o haber estado empadronadas, antes de su salida al extranjero, en alguna localidad de la comunidad de Aragón.



**B)** Haber estado incritas como demandantes de empleo en alguna oficina de empleo de nuestra comunidad, antes de su salida al extranjero.



**C)** haber obtenido su titulación oficial en algún centro de formación de Aragón.



## Medidas para el año 2019

### AYUDAS 2019: DESPLAZAMIENTO

La cuantía máxima de la ayuda será de hasta 3.000 euros y serán subvencionables los gastos derivados de:

- A) Gastos de desplazamiento** en transporte público. La cuantía máxima de la ayuda será el importe del billete o pasaje dentro de la tarifa correspondiente a la clase turista o equivalente de la persona beneficiaria, **así como los de los familiares a su cargo\*** que convivan con ella, desde la localidad de origen en el extranjero a la del nuevo destino.

\* Tendrán la consideración de familiares a cargo de la persona beneficiaria, el cónyuge o la persona con quien conviva en análoga relación de afectividad a la conyugal y descendientes dentro del primer grado de parentesco que convivan con la persona beneficiaria.

- B) Gastos** ocasionados por el **traslado de mobiliario y enseres** desde el extranjero hasta la Comunidad Autónoma de Aragón.

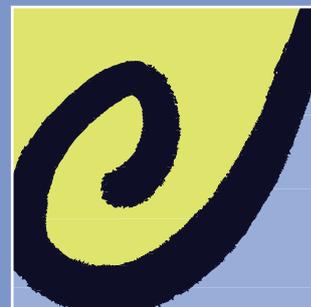
### AYUDAS 2019: SUBVENCIONES ACTIVIDAD EMPRENDEDORA

**Subvenciones para el inicio de la actividad emprendedora de hasta 6.000 euros**, dirigidas a las personas aragonesas que hayan residido o trabajado en el extranjero y quieran desarrollar una actividad económica por cuenta propia en nuestra Comunidad Autónoma, con la finalidad de compensar los gastos de inicio de actividad a los que se enfrenta toda persona emprendedora.

+info en web: [www.retornojovenaragon.es](http://www.retornojovenaragon.es)

# CONTENIDO

<b>1. Trabajando los objetivos</b>	<b>3</b>
Punto de partida: qué tengo.	3
¿Y las competencias qué?	5
Completando mi perfil en Europa: formación, becas, prácticas y otros programas que me ayudan a crecer.	7
Y ahora que sé lo que tengo ¿cuál es mi objetivo, qué quiero ser de mayor?	12
<b>2. Qué herramientas necesito</b>	<b>14</b>
Curriculum vitae, carta de presentación y otros documentos para buscar trabajo.	14
¿Y si busco trabajo fuera?	20
Redes sociales, profesionales y recursos online para mostrar lo que haces.	24
Comunicación y networking.	30
Y por fin, ¡entrevista de trabajo!	32
<b>Repositorio de recursos</b>	<b>38</b>
Instituto Aragonés de la Juventud.	38
Recursos: INAEM, Agencias de colocación, ETT's, empresas, portales de empleo, metabuscadores, APP, ...	39
Programas de orientación y empleo: Garantía Juvenil y otros.	43
Otros recursos interesantes.	44
<b>Plan de retorno joven</b>	<b>45</b>
Plan retorno del talento joven aragonés 2018 - 2022.	45
¿Quién puede participar?	45
Línea de trabajo	46
Medidas para el año 2019.	46



## HUESCA

✉ San Jorge, 65  
22003  
☎ 974 247 320  
@ iajhuesca@aragon.es

## TERUEL

✉ Yagüe de Salas, 16  
44001  
☎ 978 624 440  
@ iajteruel@aragon.es

## ZARAGOZA

✉ Franco y López, 4  
50005  
☎ 976 716 810  
@ iaj@aragon.es

@ informacion.iaj@aragon.es  
<http://juventud.aragon.es>  
IAJota  
Juventudaragon  
de 9 a 14 horas,  
de lunes a viernes