

# 15 AÑOS, 15 CONSEJOS PARA BUSCAR EMPLEO



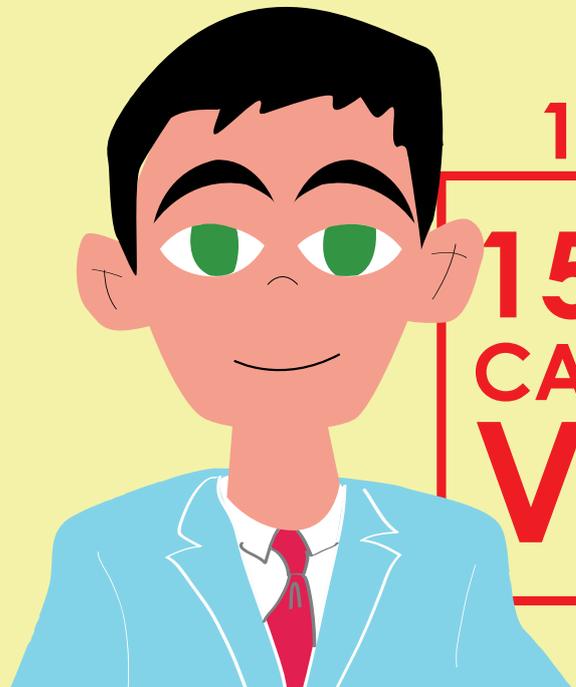
15 RECOMENDACIONES  
DE EXPERTOS PARA TENER  
ÉXITO EN TU PROCESO DE  
BÚSQUEDA DE EMPLEO

# Índice

1. Prólogo de Francisco Mesonero .....	3
2. 15 claves para la búsqueda de empleo .....	4
1. Orienta tu búsqueda .....	4
2. Actitud .....	6
3. Perseverancia .....	8
4. Planificación .....	9
5. Paciencia .....	11
6. Búsqueda multicanal .....	13
7. Redes sociales .....	15
8. Networking .....	17
9. El currículum .....	18
10. Entrevista de trabajo .....	20
11. Lenguaje no verbal .....	22
12. Controlar los nervios .....	24
13. Formación .....	25
14. Debilidades y fortalezas .....	27
15. Vida saludable .....	28

1999-2014

15 AÑOS  
CAMBIANDO  
VIDAS



# QUERIDOS AMIGOS:

15 años de vida no pueden no celebrarse y es lo que desde la Fundación Adecco queremos hacer, con todos los que diariamente acudís a nuestras oficinas: personas con discapacidad, mayores de 45 años, mujeres con responsabilidades familiares no compartidas y/o víctimas de la violencia de género.

Para todos vosotros, hemos elaborado esta Guía Ilustrada, compuesta por 15 puntos -tantos como años de vida tiene nuestra institución- que os ayudarán a definir y afrontar vuestra búsqueda de empleo.

En la Fundación Adecco nos ocupamos ya, desde hace tres lustros, de vuestras necesidades e inquietudes a la hora de solicitar un empleo, de proporcionaros un acceso igualitario a los puestos de trabajo, de guiaros a la hora de identificar vuestras competencias laborales y de ayudaros a ser sinceros a la hora de transmitir las en una entrevista de trabajo. Con mucho mimo y cariño, en este documento hemos recogido el expertise de 15 de nuestros consultores. Psicólogos y sociólogos expertos que diariamente atienden a cientos de personas que buscan trabajo y que encuentran dificultades adicionales en su camino. En las sucesivas páginas, te ayudaremos a definir tu estrategia laboral y te proporcionaremos algunos consejos para que tu búsqueda de empleo sea un éxito.

Si eres constante y cumples todas las pautas, estoy seguro de que no tardarás mucho tiempo en encontrar ese trabajo que tanto esperas y te mereces.

Esta es, pues, una guía estrella de 15 pautas clave para todos y cada uno de los que habéis depositado vuestra confianza en nosotros y orientáis al logro vuestros intentos.

Espero, de corazón, que encuentres en nuestra Guía Ilustrada del 15 Aniversario, una compañera para hacer más fácil y llevadero ese "viaje" hacia la búsqueda de empleo.

¡Mucha suerte!

**FRANCISCO MESONERO FERNÁNDEZ DE CÓRDOBA**  
DIRECTOR GENERAL DE LA FUNDACIÓN ADECCO

**SIGUE LA CONVERSACIÓN EN EL HASHTAG:  
#CAMBIANDOVIDAS**



fundacionadecco



@fund\_adecco  
@adecco\_fundac



fundacionadecco.org



fundacionadecco



# ORIENTA TU BÚSQUEDA

DELIA SALINERO

Imaginemos que la búsqueda de trabajo es un edificio y que tenemos que empezar a construirlo. ¿Por dónde empezaríamos? Por los cimientos, ¿verdad? Los cimientos son la parte básica del edificio, lo que le sostiene, y si no construimos bien la base, nuestro edificio no será resistente y correremos el riesgo de que se desmorone. Pues bien, en la búsqueda de empleo, conocerse a uno mismo, saber quién es a nivel laboral y cuál es su objetivo profesional es lo que llamamos autoconocimiento y forma parte de la orientación laboral.

## ¿Cómo empezar esta fase?

Te recomiendo buscar un lugar tranquilo, luminoso, en el que puedas sentarte con unas hojas de papel en blanco y un bolígrafo. Ahora vamos a hacer un ejercicio que llamaremos "autoconocimiento".

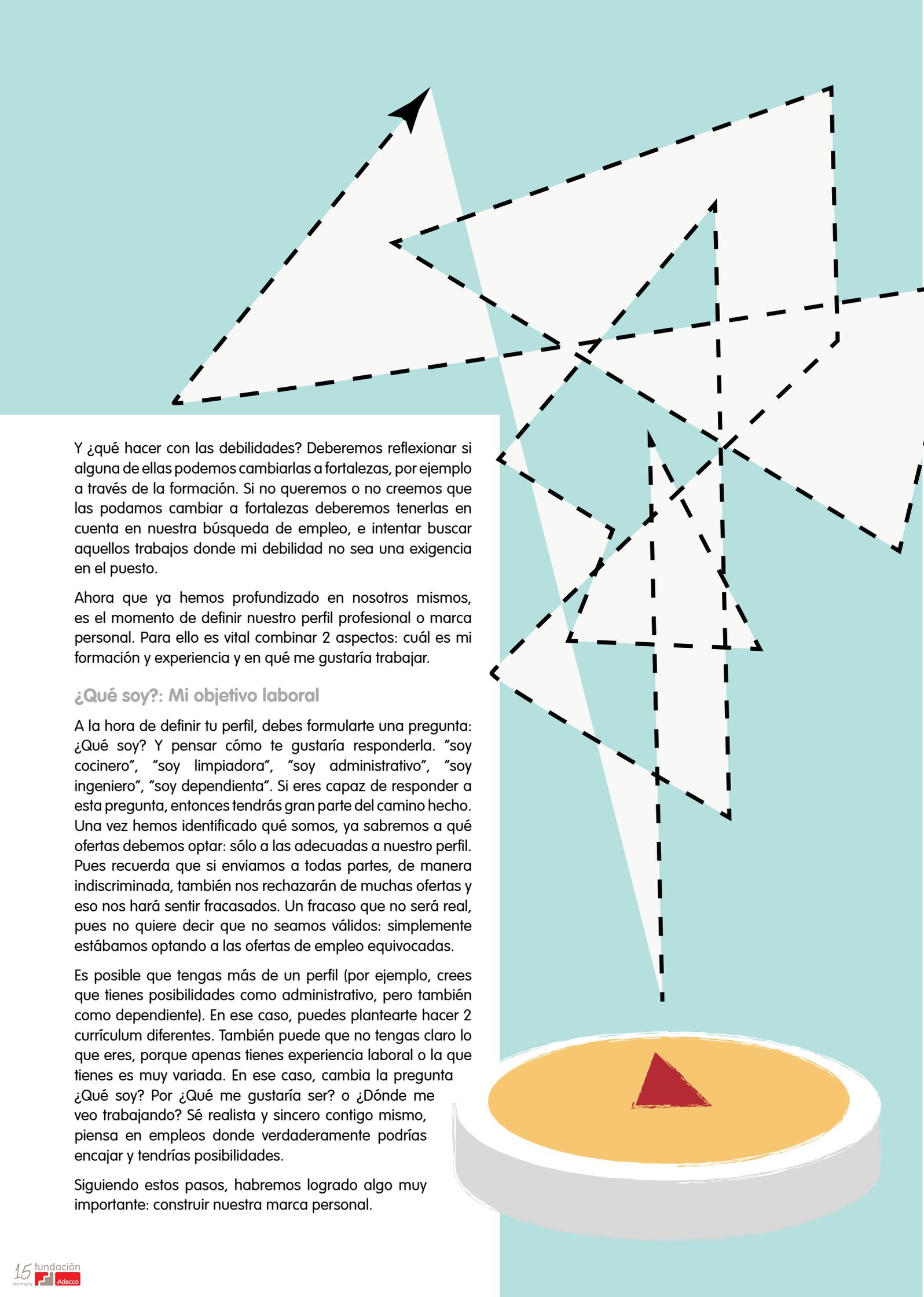
## Autoconocimiento

Este ejercicio nos habrá ayudado a conocernos mejor y a saber en qué podemos mejorar. Recuerda que en la búsqueda de empleo siempre deberás destacar tus fortalezas (puedes llamarlas también competencias), pues son lo mejor de ti.

Y ¿qué hacer con las debilidades? Debemos reflexionar si alguna de ellas podemos cambiarlas a fortalezas, por ejemplo a través de la formación. Si no queremos o no creemos que las podamos cambiar a fortalezas deberemos tenerlas en cuenta en nuestra búsqueda de empleo, e intentar buscar aquellos trabajos donde nuestra debilidad no sea una exigencia en el puesto.

Ahora que ya hemos profundizado en nosotros mismos, es el momento de definir nuestro perfil profesional o marca personal. Para ello es vital combinar 2 aspectos: cuál es mi formación y experiencia y en qué me gustaría trabajar.

	FORTALEZA	DEBILIDAD
Soy organizado		X
Soy trabajador	X	
Me gusta escuchar a los demás	X	
Siempre tengo una actitud positiva		X
Me concentro con facilidad		X
Aprendo rápido	X	
Siempre estoy dispuesto a aportar soluciones	X	
Acepto bien las críticas	X	
Soy bueno innovando		X
Se me da bien tomar decisiones		X
Me relaciono con los demás fácilmente	X	



Y ¿qué hacer con las debilidades? Debemos reflexionar si alguna de ellas podemos cambiarlas a fortalezas, por ejemplo a través de la formación. Si no queremos o no creemos que las podamos cambiar a fortalezas deberemos tenerlas en cuenta en nuestra búsqueda de empleo, e intentar buscar aquellos trabajos donde mi debilidad no sea una exigencia en el puesto.

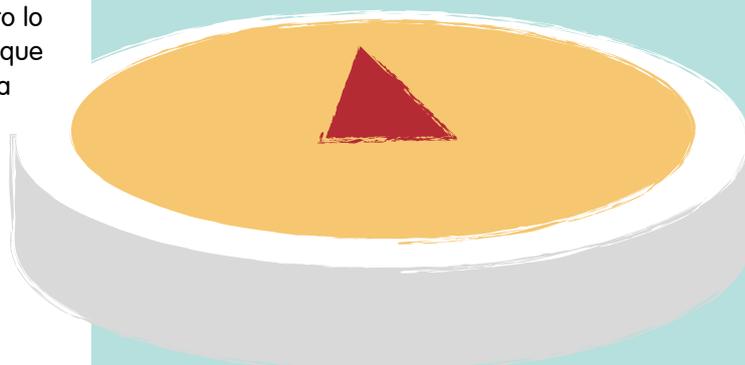
Ahora que ya hemos profundizado en nosotros mismos, es el momento de definir nuestro perfil profesional o marca personal. Para ello es vital combinar 2 aspectos: cuál es mi formación y experiencia y en qué me gustaría trabajar.

### ¿Qué soy?: Mi objetivo laboral

A la hora de definir tu perfil, debes formularte una pregunta: ¿Qué soy? Y pensar cómo te gustaría responderla. "soy cocinero", "soy limpiadora", "soy administrativo", "soy ingeniero", "soy dependiente". Si eres capaz de responder a esta pregunta, entonces tendrás gran parte del camino hecho. Una vez hemos identificado qué somos, ya sabremos a qué ofertas debemos optar: sólo a las adecuadas a nuestro perfil. Pues recuerda que si enviamos a todas partes, de manera indiscriminada, también nos rechazarán de muchas ofertas y eso nos hará sentir fracasados. Un fracaso que no será real, pues no quiere decir que no seamos válidos: simplemente estábamos optando a las ofertas de empleo equivocadas.

Es posible que tengas más de un perfil (por ejemplo, crees que tienes posibilidades como administrativo, pero también como dependiente). En ese caso, puedes plantearte hacer 2 currículum diferentes. También puede que no tengas claro lo que eres, porque apenas tienes experiencia laboral o la que tienes es muy variada. En ese caso, cambia la pregunta ¿Qué soy? Por ¿Qué me gustaría ser? o ¿Dónde me veo trabajando? Sé realista y sincero contigo mismo, piensa en empleos donde verdaderamente podrías encajar y tendrías posibilidades.

Siguiendo estos pasos, habremos logrado algo muy importante: construir nuestra marca personal.





# ACTITUD

LOURDES VARGAS

Si algo he aprendido como psicóloga y como ser humano, es que casi todo en la vida es cuestión de actitud. A lo largo de mis 19 años como consultora, me he encontrado con personas que han tenido problemas graves en su vida, pero que nunca han perdido la sonrisa. Pero también tengo amigos y conocidos que se sienten profundamente afectados por pequeños contratiempos, siendo incapaces de ver el lado bueno de las cosas.

En mi trabajo entiendo diariamente a personas con discapacidad que buscan una oportunidad laboral. Y he podido comprobar que la mayor discapacidad de todas es la actitud negativa, derrotista. Esta discapacidad no figura en el currículum de los candidatos, pero sí se proyecta al exterior.

Cuando entiendo a una persona, la actitud es uno de los principales aspectos que tengo en cuenta: su sonrisa, su semblante, su tono de voz, su interés, su predisposición... aspectos externos que reflejan cómo es realmente por dentro.

Piensa por un momento que eres una empresa y que tienes que contratar a alguien. Seguro que te decantarías primero por una persona optimista, que intuyes que dará lo mejor de sí misma en el trabajo.

Si estás leyendo esto y eres una persona positiva, puedo decirte que ya tienes gran parte del camino hecho. Si sientes que te derrumbas con facilidad y te cuesta ver la parte positiva de las cosas, no te preocupes, ¡la actitud se entrena!

## ¡La actitud se entrena!

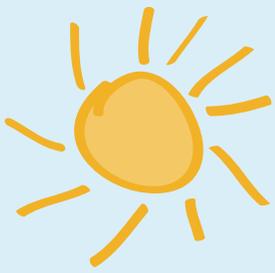
Recuerdo que una de mis mejores amigas siempre suspendía Matemáticas y sus padres llegaron a pensar que se le daban mal, incluso le pusieron un profesor particular. Pero ella seguía suspendiendo. Sin embargo, después de vacaciones algo cambió en ella, algunos dicen que empezó a superar "la edad del pavo". Llegó al colegio y se propuso atender desde el principio, hacer los deberes con interés, preguntar las dudas... Os prometo que finalizó el año con Sobresaliente. Y sin profesor particular. La diferencia la marcó su cambio de actitud. Si ella pudo, TÚ también puedes.

El camino no es fácil y seguramente a veces sientas que avanzas, pero que luego vuelves a retroceder. No te des por vencido, es normal. La actitud positiva se adquiere poco a poco y en este proceso tendremos altibajos. Lo importante es proponérselo y esforzarse para conseguirlo. Voy a compartir contigo 5 consejos que pueden resultarte muy útiles:



1. **Evita los pensamientos negativos.** Sólo nos hacen daño. Cuando vengan a tu mente, disípalos. Llama a algún amigo por teléfono, escucha una canción bonita o retoma ese libro que tenías aparcado.
2. **Sonríe.** La cara es el espejo del alma y nuestra sonrisa proyecta optimismo y positividad. Prueba a sonreír a todo el mundo cuando le saludes o cuando mantengas una conversación. Verás como muchos te devuelven la sonrisa.
3. **Valora las pequeñas cosas.** A veces nos obsesionamos con vivir grandes experiencias y aventuras para ser felices, sin advertir que la felicidad puede estar en una charla con los amigos, un paseo con la familia o un café mientras miramos por la ventana.
4. **Recuerda al menos 3 cosas buenas que te hayan pasado durante el día antes de irte a dormir.** Insisto, pequeñas anécdotas: un capítulo de una serie que te ha hecho reír, el “gracias” de esa mujer a la que le has cedido el asiento en el metro o la mirada cómplice que has tenido con un amigo. Estos pensamientos te ayudarán a conciliar un sueño más tranquilo y relajante.
5. **Nunca te compares con los demás.** Eres un ser único y maravilloso. Tienes defectos, pero también muchas virtudes. Céntrate en ti mismo, en lo que tú puedes mejorar, pero nunca juzgues ni te midas con los demás. Es dañino y sólo trae malas sensaciones.

Si pones en práctica estos consejos, verás como pronto empiezas a sentirte mejor. A largo plazo, mejorará muchísimo tu calidad de vida. Y recuerda que la actitud positiva es una pieza imprescindible que debe acompañarte en toda tu búsqueda de empleo. Si no te llaman de entrevistas de trabajo o no consigues superarlas, no te vengas abajo. Que tengas suerte es sólo cuestión de tiempo, siempre que conserves la actitud. Así que ya sabes ¡nunca pierdas la sonrisa!



# PERSEVERANCIA

TATIANA FERREYRA

Si la actitud es la más importante compañera en nuestra búsqueda de trabajo, la perseverancia es el ingrediente estrella. Seguro que alguna vez has escuchado el refrán: "el que la sigue la consigue". Es una expresión muy coloquial pero tiene mucha razón.

Cualquier meta que queramos conseguir requiere un esfuerzo. Y el esfuerzo exige perseverancia, tenacidad, constancia, empeño, insistencia, tesón. Lee varias veces estas palabras y detente un momento a pensar en su significado. Has de entender muy bien qué implican estos términos y ponerlos en práctica en tu búsqueda de trabajo.

Voy a contarte una anécdota. Hace unos meses, entrevisté a una mujer, Alicia, que estaba en búsqueda de empleo después de haber perdido el suyo de toda la vida. Tuve la suerte de encontrar una oferta adecuada a su perfil. No dudé en enviarla a entrevista, pero no la superó. El siguiente día que nos vimos estaba muy desanimada y no dejaba de repetir: "el puesto era perfecto para mí. Si no me cogen en este, no sé donde me van a coger. No sé qué he hecho mal".

Entonces le expliqué que no debía desanimarse, que era la primera entrevista que no superaba. Y que probablemente habría algunas más, antes de tener éxito en un proceso de selección. Compartí con ella un refrán que me encanta: "el modo de dar una vez en el clavo es dar cien veces en la herradura". Lo importante es ir preparados a las entrevistas de trabajo e intentar dar lo mejor de nosotros mismos. Quizás no nos salga igual de bien que cuando ensayamos frente al espejo, pero la práctica hará que lo hagamos cada vez mejor.

Alicia me explicó que en otros casos siempre le habían seleccionado a la primera. A lo que yo respondí que entonces había sido afortunada.

Estuvimos varios días trabajando la perseverancia. Como a ella le gusta el deporte, se nos ocurrió utilizar el ejercicio como herramienta. Ella se sentía incapaz de correr más de 40 minutos, era su máximo después de mucho tiempo entrenando. Sin embargo, gracias a la práctica y a la constancia, consiguió mentalizarse y pronto logró llegar a los 60, lo que le infundió una enorme satisfacción.

Con la búsqueda de empleo sucede lo mismo. Vamos a hacer un repaso sobre algunas reflexiones y consejos que debes tener muy en cuenta en esta búsqueda de trabajo.

## ¿Sabías qué...?

- Una persona que dedica 4 horas al día a buscar empleo, tarda de media 6 meses en encontrarlo?
- Buscar trabajo es un trabajo en sí mismo? No sirve de nada enviar un currículum de vez en cuando, hay que planificar una estrategia, un procedimiento y llevarlo a cabo de manera rutinaria todos los días.
- Si somos constantes, nos sentimos mejor con nosotros mismos? Pues sabemos que estamos cumpliendo con nuestro deber y dormimos mejor por las noches.
- Un truco para ser constante es pensar en los buenos resultados que alcanzarás con ello? Imagínate superando una entrevista de trabajo, esta imagen te animará a ser constante.
- Las personas disciplinadas siempre tienen más éxito en aquello que se proponen?
- Puedes entrenar la perseverancia? Como Alicia, plantéate metas que te motiven y lucha por conseguirlas. El deporte suele ser un buen símil. Comprueba cómo los esfuerzos dan grandes resultados.



# PACIENCIA

**MARINA ARMIJO**

Me gustaría compartir contigo un valor que no sólo te ayudará enormemente a afrontar la búsqueda de empleo, sino que también mejorará tu calidad de vida. Se trata de la paciencia. Durante mi etapa como psicóloga y consultora de la Fundación Adecco, me he dado cuenta de que su ausencia es fuertemente perjudicial para la salud mental de las personas, pues genera una inmensa frustración y nos hace caer en una espiral de pesimismo.

La impaciencia surge cuando queremos que algo suceda "ya" y no lo conseguimos, la espera nos genera angustia y somos incapaces de aceptarla.

Por ejemplo, cuando estamos "a expensas" de que nos llamen para hacer una entrevista de trabajo. No nos separamos del teléfono y no dejamos de consultar el e mail. Pero nadie nos da señales de vida. Con los días, nos empezamos a sentir mal y a perder la esperanza: el contacto no se ha producido en el plazo que esperábamos.

Si te sientes identificado con esta situación, me gustaría hacerte una pregunta: ¿está bajo tu control que la empresa se ponga en contacto contigo? ¿Depende de ti? La respuesta es un NO rotundo. Tú puedes hacer todo lo posible para que te llamen: preparar un currículum original, contactar con ellos a través de diferentes canales y dar lo mejor de ti mismo en la preparación de la candidatura.

Pero su llamada está fuera de tu control, con lo cual no merece la pena impacientarse pues, por mucho que lo hagas, las circunstancias externas no cambiarán.

Entrenar la paciencia tiene múltiples beneficios, pues si conseguimos incorporarla a nuestra personalidad, aprenderemos a respetar el curso de los acontecimientos de la vida, seremos más tolerantes y abiertos y adquiriremos una actitud de permanente conciliación, que nos permitirá asumir las situaciones y circunstancias que no están bajo nuestro control.

## Cómo entrenar la paciencia

- Una vez al día, procura disfrutar de un momento para ti, olvidándote de las preocupaciones: un café en silencio, un paseo por el parque o la melodía de tu canción favorita mientras te tumbas a respirar hondo.
- Haz una lista de situaciones que te causen impaciencia. A continuación, identifica cuáles dependen de ti. Actúa sólo en esos casos, pues no tendrás dominio sobre las que están en manos de terceros.
- Procura saborear la espera y comprobar que no sucede nada por no obtener lo que buscas en un preciso momento. Por ejemplo, si quedas con alguien llega 5 minutos antes o date unos segundos antes de descubrir el resultado de algo.

En la búsqueda de empleo, la paciencia es fundamental. Esto no quiere decir que tengamos que tomárnoslo con excesiva tranquilidad, hay que estar permanentemente activos. Pero no debemos caer en pensamientos como: "¿por qué no me han llamado ya si he hecho todo lo protocolariamente establecido?", "¿por qué me han ofrecido un trabajo de inferiores condiciones a las que yo tenía antes?". Si estás haciendo todo lo que tienes que hacer, puedes permitirte el lujo de mantener la calma, de ser paciente. Pues todo llega en la vida y esa oportunidad que buscas vendrá cuando menos te lo esperas.

Y aquí me veo en la necesidad de hablar del concepto resiliencia, es decir la capacidad de las personas para superar o sobreponerse a situaciones adversas o etapas de dolor emocional. En otras palabras, tú no puedes decidir cómo va a actuar la persona que tienes delante, pero sí puedes controlar la reacción que tú vas a tener. Y pronto descubrirás que dominar las emociones propias es una gran ventaja.

Por último, me gustaría aclarar que el camino hacia la paciencia no es fácil, nadie dijo que lo fuera, pero sí es muy satisfactorio cuando llegamos al destino final. Como dice el proverbio: "la paciencia es un árbol de raíz amarga pero de frutos muy dulces".





# PLANIFICACIÓN

MAIDER BLANCO

Tan importante como la perseverancia y la paciencia, es la planificación en la búsqueda de empleo. De nada nos sirve poner en marcha muchas acciones inconexas, pues seguramente no nos llevarán a los resultados deseados y nos sentiremos frustrados. Tenemos que construir un método en torno a la búsqueda de trabajo, en el que el orden y la planificación sean nuestras mejores herramientas.

## Ventajas de “poner método” en la búsqueda de empleo:

- 1. Tardaremos menos en alcanzar nuestra meta.** La planificación exige marcarnos un objetivo y un camino para conseguirlo. Es más fácil llegar a él si lo hemos trazado y visualizado previamente. Es como estar en el coche e intentar llegar a un destino sin mapa alguno: seguramente nos perderemos y tardaremos mucho en llegar. No obstante, si invertimos tiempo en mirar un mapa, lo imprimimos y lo llevamos siempre con nosotros, seguramente llegaremos mucho más rápido a la meta.

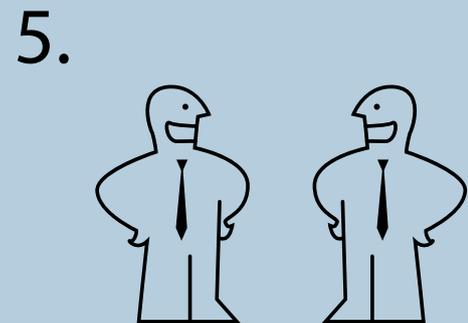
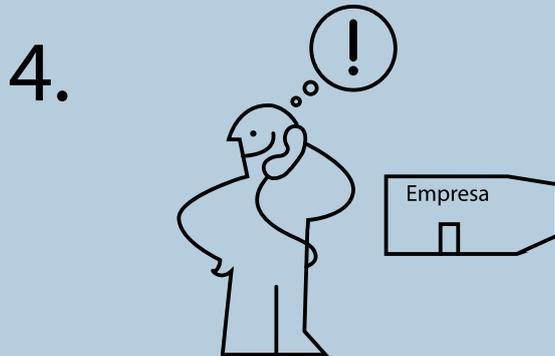
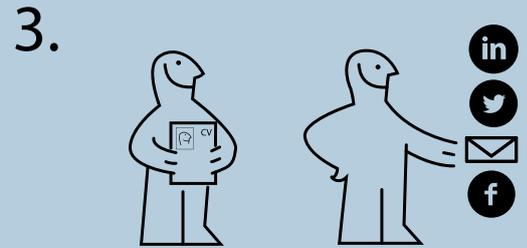
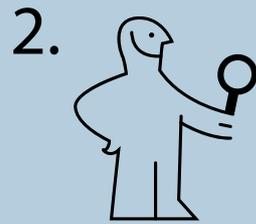
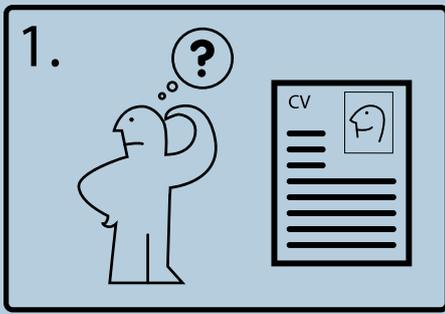
El primer paso para planificar la búsqueda de empleo es conseguir una agenda. Será nuestra mejor compañera y en ella anotaremos todas nuestras acciones y progresos.

El siguiente paso es definir nuestro objetivo, que ya sabemos que es encontrar empleo. Pero, ¿de qué tipo?, ¿qué jornada busco?, ¿dónde podría encajar mejor? Hazte a ti mismo estas preguntas y respóndelas. Por ejemplo, de nada sirve enviar el CV a todas las ofertas, si luego nos llaman y no podemos trabajar en la jornada que demandan.
- 2. Aumentaremos la sensación de control.** Ser ordenados nos ayudará a saber con exactitud en qué fase nos encontramos con cada empresa/oferta de empleo y cuáles son los pasos para seguir avanzando. Sentiremos que somos nosotros los que estamos dirigiendo nuestra búsqueda de empleo y no que es ella la que nos domina a nosotros.

A continuación, hemos de definir todos los canales que utilizaremos: portales de empleo, periódicos, alertas en el móvil, Redes Sociales, ferias, etc. Es recomendable utilizar el máximo número de alternativas.

Una vez aclarados estos aspectos, debemos ponernos en marcha con una Lista de Tareas Diarias y un Plan de Acción, en el que nos pongamos objetivos a nosotros mismos.
- 3. Nos hará más atractivos para las empresas.** Tener un orden y una planificación nos vuelve más responsables y nos ayuda a ordenar nuestras ideas. Las empresas lo percibirán en las entrevistas de trabajo.

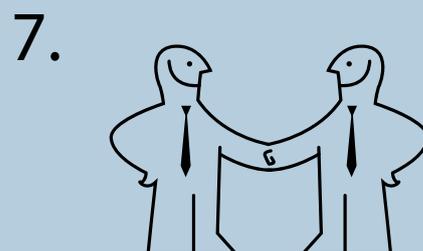
Por ejemplo, sabremos que en nuestra lista de tareas diarias estará revisar las ofertas de empleo en portales de trabajo y redes sociales, pero tendremos que marcarnos unos objetivos. Sin ellos, estaremos perdidos.



- Cada día, he de apuntarme a, al menos, a una oferta de trabajo. Si tengo que redactar una carta de presentación o un CV adaptado a la misma, lo haré. No sólo me apuntaré en el propio portal de empleo, sino que trataré de contactar directamente con la empresa. Mejor apuntarme a una al día y dedicarle tiempo y mimo a la candidatura, que optar a muchas sin ninguna planificación.
- Todos los días he de conseguir 1 ó 2 contactos profesionales en LinkedIn. Al cabo de un año, tendré de 365 a 730 contactos nuevos que podrán ayudarme en mi búsqueda de empleo.
- Informarme de las Ferias de Empleo, jornadas para la personas en búsqueda activa de empleo que se realizan en mi zona y acudir a ellas con el CV. Es una gran oportunidad para hacer contactos y darme a conocer.
- En un periodo de 2 meses, habré acudido, al menos a 5 agencias/entidades especializadas en la búsqueda de trabajo: ETTs, Fundaciones, SEPE, etc.

Estos son algunos ejemplos de objetivos que puedes plantearte, pero tú puedes definir los tuyos propios. Si estos objetivos son realistas y te esfuerzas por cumplirlos, te garantizo que agilizarás muchísimo tu búsqueda de trabajo.

¡A por ellos!





# BÚSQUEDA MULTICANAL

CRISTINA PÉREZ

Seguro que alguna vez has escuchado la expresión “no meter todos los huevos en la misma cesta”. Si apostamos sólo a una carta, nuestras opciones de ganar serán muy reducidas. Si por el contrario optamos por diversificar, nuestras posibilidades de tener éxito serán mayores.

En la búsqueda de empleo resulta esencial diversificar. Puede que al principio nos sintamos un poco abrumados, en medio de un mercado en el que escasean las ofertas, pero en el que sin embargo hay que acudir a muchas fuentes para encontrar la ansiada oportunidad. No te preocupes: en este artículo ordenaremos los principales canales que tenemos a nuestra disposición.

- 1. Internet.** Se ha convertido en el canal estrella. Si no lo utilizamos, estamos fuera. Hoy en día existen multitud de portales de empleo y páginas webs especializadas, donde puedes registrarte y gestionar tu búsqueda de trabajo. La ventaja es que podrás hacerlo de una manera ordenada, ya que la mayoría de estos portales te envían automáticamente las ofertas que encajan con tu perfil y puedes consultar el estado de tu candidatura. Los más conocidos son Infojobs, Infoempleo, Monster, Laboris, Job & Talent y Trabajos.com.
- 2. Redes sociales.** También están dentro de Internet, pero ya han adquirido identidad propia. LinkedIn y Twitter son las plataformas por excelencia. Ambas te permitirán contactar con muchas personas que pueden ayudarte y construir toda una comunidad en torno a la búsqueda de empleo. En otro apartado explicaremos más en detalle su funcionamiento ([página 15](#))
- 3. Networking.** Aunque Internet mueve el mundo, la parte humana es fundamental. Cuanta más gente sepa que buscamos empleo, más posibilidades tenemos de que alguien se acuerde de nosotros en el momento preciso: familiares, amigos, vecinos, conocidos, ex compañeros de trabajo, incluso nuestro peluquero... ¡nunca se sabe dónde está la oportunidad! Las redes de contactos personales también merecen un capítulo aparte, que desarrollaremos en la [página 17](#).
- 4. Autocandidatura en empresas “diana”.** Si la montaña no va a Mahoma, Mahoma va a la montaña. Extrapolado a la búsqueda de empleo, hemos de identificar en qué empresas nos gustaría trabajar y acudir a ellas de manera proactiva y directa. Podemos entregar el currículum en mano (aunque la mayoría de los casos acabará en manos del vigilante de seguridad), u otra opción (la que yo te recomiendo) es acudir a la web corporativa de la empresa. Muchas tienen secciones de Trabaja con nosotros o bien te facilitan un teléfono de contacto o e mail a quien puedes dirigirte. Cuando realizamos autocandidaturas nos adelantamos a las necesidades de la empresa y mostramos un interés personal en la misma, lo cual es muy positivo. No obstante, también recibiremos muchos “NO” por respuesta, lo cual es muy lógico y no debe desanimarnos.

5. **Organismos oficiales.** El SEPE es el principal mediador de empleo público, actuando muchas veces como portal de empleo. Sin embargo, muchas Comunidades Autónomas cuentan con su propio organismo intermediario. Infórmate y no dudes en inscribirte, pues en ocasiones, se valora la antigüedad de demanda en el SEPE para optar a ciertos puestos.

6. **Ferias de empleo, desayunos, eventos.** Habitualmente se celebran encuentros que ponen en contacto a las empresas con los demandantes de empleo. ¡No los desaproveches! En ellos podrás presentarte ante muchos empleadores y también conocer nuevas empresas, ofertas y opciones laborales que desconocías. También existen otro tipo de encuentros que, aunque no aborden específicamente el empleo, pueden ayudarte a conocer gente y ampliar tu red de contactos. Te recomiendo que te marques como objetivo acudir a todos los eventos que puedas, al menos a uno cada 2 semanas.

7. **Agencias de colocación o fundaciones.** Existen empresas y entidades especializadas en la búsqueda de empleo que ofrecen gratuitamente orientación y asesoramiento, además de ayudarte a detectar ofertas adecuadas a tu perfil. Adecco y su Fundación cuentan con una amplia trayectoria en atención e integración laboral de demandantes de empleo, no dudes en inscribirte a sus portales de empleo y acceder a todas las ofertas disponibles.

- [www.adecco.es](http://www.adecco.es)
- [www.fundacionadecco.es](http://www.fundacionadecco.es)

Estos son los 7 canales básicos que debes utilizar, pero existen otros como los anuncios en prensa, que no debemos descuidar aunque están cayendo en desuso (¡nunca se sabe dónde está la oportunidad!). Recuerda que has de ser constante en el empleo de estos canales. No sirve con apuntarnos un día a una oferta en un portal de empleo y no volver a hacerlo hasta la semana siguiente. La constancia será la clave del éxito.



# REDES SOCIALES

DAVID MORALES

¿Quieres multiplicar tus posibilidades de encontrar empleo? Entonces te animo a utilizar las Redes Sociales. Si eres una persona poco habituada al ordenador, smartphone o tablet, puede que a priori te parezca imposible. Pero tienes que perder el miedo, pues aunque al principio es algo complejo, con la práctica será más sencillo de lo que imaginas.

## ¿Qué es una red social?

Es una nueva forma de relacionarnos con los demás a través de Internet, compartiendo información interesante que nos aporte valor a nivel personal o profesional. Las 3 más famosas son Facebook, Twitter y LinkedIn. Pero si estás buscando empleo, te recomiendo sobre todo las 2 últimas.

## ¿Por qué utilizar las redes sociales para buscar trabajo?

- No todas las ofertas están en los portales de empleo u oficinas. Son cada vez más las empresas que, por ahorro de costes, apuestan por la publicación gratuita de ofertas en Redes Sociales.
- Conocerás a muchas personas nuevas y recuperarás contactos perdidos que pueden ayudarte.
- El 70% de las personas que buscan trabajo lo hacen también a través de las Redes Sociales y no podemos permitirnos quedarnos fuera: tenemos que competir en igualdad de condiciones.
- Una de cada cinco empresas ha llegado a descartar a candidatos por no saber utilizar las Redes Sociales, pues esto puede significar que no se han adaptado a los nuevos tiempos ni a las formas de comunicación modernas.
- El recorrido de tu candidatura será mucho mayor. Un currículum en papel puede perderse con facilidad. La web es un espacio infinito y cualquiera, desde cualquier lugar del mundo, podrá acceder a tu perfil.
- Demostrarás a las empresas tu conocimiento digital y eso siempre suma, aunque estés optando a un puesto que nada tiene que ver con los ordenadores.

Si ya te he convencido, ahora te falta lo más importante: crear un perfil y empezar a disfrutar de las ventajas de las Redes Sociales. Puede que al principio te cueste un poco, ¡es normal! Pero con la práctica, descubrirás que son una herramienta de gran utilidad.

## Los 3 pasos fundamentales para utilizar las Redes Sociales

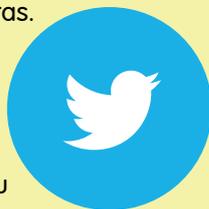
1. **Créate un perfil profesional.** Escoge una foto formal, en la que preferiblemente estés sonriendo. A continuación, descríbete como tú prefieras. Recuerda que cuanto más original seas, más atractivo será tu perfil para los demás. En Twitter dispones de una limitación de 140 caracteres para definirte. Aprovechalos para resaltar tu máxima cualidad. Por ejemplo: 55 años, pero joven de espíritu, con gran entusiasmo y en busca de nuevos proyectos profesionales. En LinkedIn dispones de más espacio para extenderte como quieras. Te recomiendo que no sólo completes los campos de "Formación", "Experiencia", o "cursos" sino que redactes de forma atractiva el apartado "Extracto", que te permitirá hacer un balance de tu trayectoria profesional y resaltar tus mejores cualidades.

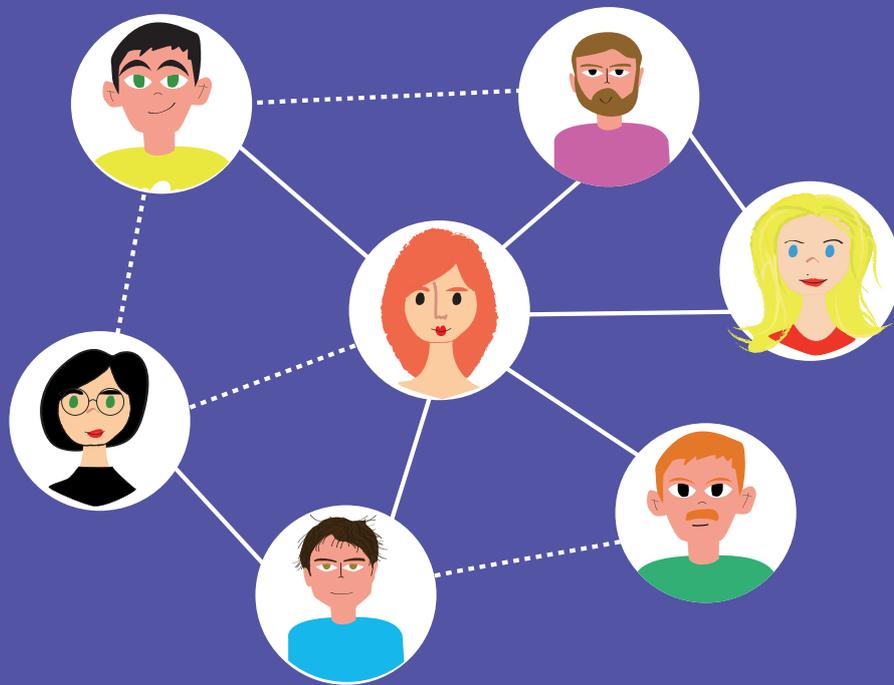
2. **Construye tu red de contactos.** Encuentra a amigos y conocidos en tu sector de interés, te servirán de enlace para avanzar en la búsqueda de empleo. Busca también a personas y a empresas que, aunque no conozcas, te gustaría que formen parte de tu red de contactos para intercambiar información u ofertas de empleo. Otra característica de las Redes Sociales es que son "inteligentes" y ellas mismas te empezarán a sugerir seguir a personas una vez comprueben tus preferencias.

3. **Interactúa.** No sirve de nada conseguir muchos contactos si no se interactúa con ellos. Procura responder a sus comentarios, entrar en diálogos y unirte a grupos de debate. Escribe sobre lo que te gusta y te preocupa, comparte tus actividades de formación y otras nuevas experiencias profesionales.

Si después de leer este pequeño manual sigues encontrando muy difícil el mundo de las Redes Sociales, no te preocupes. Actualmente existen muchos talleres gratuitos en los que te explicarán cómo crear tu perfil y sacarle el máximo partido a esta herramienta.

En la Fundación Adecco celebramos periódicamente este tipo de talleres en diferentes Comunidades Autónomas. Contacta con tu delegación más cercana e infórmate sobre próximas convocatorias.





# NETWORKING

ESTEFANÍA FERNÁNDEZ

El mundo actual no puede entenderse sin las Nuevas Tecnologías y es cierto que Internet y las Redes Sociales han revolucionado nuestro día a día, pero no por ello debemos descuidar una pieza esencial en la búsqueda de empleo: el networking o nuestros contactos personales. ¿Alguna vez te has planteado que entre tus (aproximadamente) 500 contactos personales puede haber alguno que te abra las puertas del empleo? Cuando hablamos de contactos personales nos referimos a toda la red de personas que constituyen nuestra vida, por ejemplo:

- Familiares
- Amigos
- Conocidos (de diferentes ámbitos)
- Ex compañeros de trabajo
- Vecinos
- Antiguos profesores

En el momento de abordar la búsqueda de empleo, es muy útil anotar en nuestra agenda aquéllas personas de nuestra red que, por su situación personal o profesional, pueden ayudarnos a encontrar empleo. No estamos hablando de “enchufismo” ni muchísimo menos, sino de contactar con personas que nos puedan proporcionar información útil de cara a la búsqueda de trabajo. En el caso de los familiares este contacto será más sencillo, mientras que cuando hablamos de conocidos, tal vez tengamos que recurrir a las Redes Sociales o a personas intermediarias.

En efecto, cuanto más gente conozca que estamos buscando trabajo, mayores serán nuestras posibilidades de que alguien se acuerde de nosotros cuando tenga la oportunidad. No se trata de pregonar a los 4 vientos que estamos en paro y “desesperados” por trabajar,

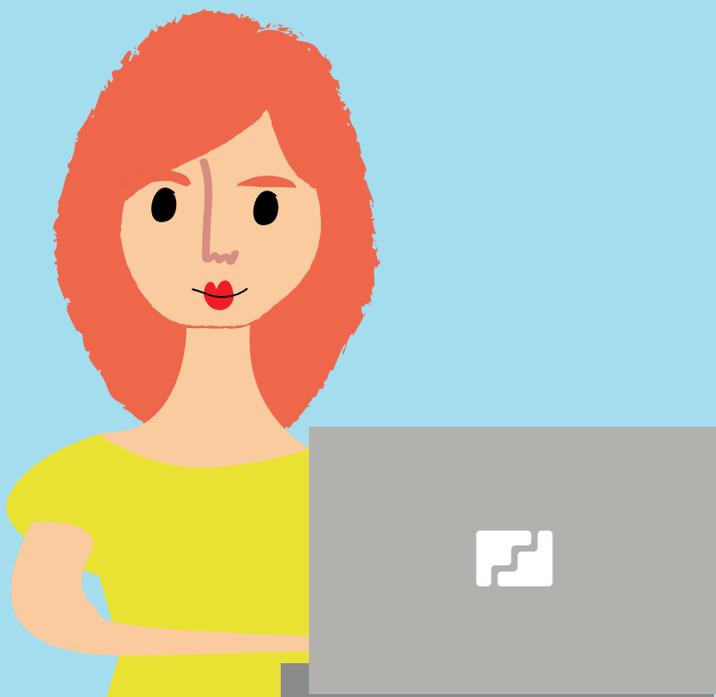
ni tampoco de presionar o transmitir lástima, sino que debemos mostrar a nuestros contactos un gran interés e ilusión por encontrar una oportunidad laboral.

A la hora de establecer este contacto, lo mejor es comentar abiertamente y con transparencia qué tipo de empleo estamos buscando, qué experiencia tenemos en el mismo y qué valores añadidos podemos aportar. Ello nos ayudará a ganarnos la confianza de los demás.

Si te encuentras desempleado, quizás es el momento perfecto para propiciar ese eterno encuentro con tus antiguos compañeros de clase o amigos de la infancia, aunque no trabajen en tu sector. Ten en cuenta que no debemos desestimar a ninguna persona, pues aunque no pueda ofrecernos directamente un empleo, sí puede ser un eslabón importante para conseguirlo.

Sin embargo, no sólo hemos de conformarnos con las personas que ya forman parte de nuestra red de contactos, sino que debemos aspirar a ampliarla. ¿Cómo? Asistiendo a eventos, ferias, congresos, conferencias, cursos y seminarios, etc. En estos foros, encontraremos a muchas personas en nuestra situación que pueden acabar en una empresa que demande otro profesional con nuestro perfil. E, incluso, podemos establecer un contacto directo con alguna persona que nos proporcione una oportunidad laboral.

Además, este tipo de encuentros proporcionan un valor añadido esencial: el cara a cara. El contacto a través de Internet es un primer paso para luego establecer el cara a cara. Si ya tenemos este último paso hecho, si conseguimos que nos conozcan, tendremos ante nosotros una gran oportunidad y habremos dado el paso clave.



# EL CURRÍCULUM

JOAN CARRIZOSA

El currículum o currículum, es la piedra angular de nuestro proceso de búsqueda de empleo. Por este motivo, merece la pena invertir tiempo en prepararlo, pues muchas candidaturas son descartadas precisamente por no contar con un buen currículum, y no porque el candidato no cuente con las competencias exigidas para el puesto.

Como reclutador, diariamente reviso una cantidad importante de currículos y algunos de ellos no cumplen con los requisitos básicos que ha de tener un buen currículum. Por eso, en este apartado, me gustaría aportar mi granito de arena para ayudarte a prepararlo o conseguir que sea un poco mejor.

## Decálogo del buen currículum:

1. **Brevidad.** Tu currículum no debe ocupar más de 2 folios, siendo lo ideal condensarlo en 1 sola hoja. Un reclutador recibe, probablemente, cientos de currículos al día y necesita leerlos en el menor tiempo posible. Realizará un vistazo general y por ello puede percibir negativamente los currículos muy extensos.
2. **Cuida la presentación.** Un currículum ordenado, limpio y con lenguaje claro y sencillo, es mucho más atractivo para el que lo lee. Te recomiendo utilizar frases cortas y directas, así como ser coherente en el formato. Por ejemplo, todos los encabezados pueden ir en mayúscula, negrita y un formato de letra estándar y profesional.
  - a. **Información de contacto.** Nombre, apellidos, teléfono, e mail. Si tienes blog o redes sociales profesionales (Twitter, LinkedIn), no dejes de incluirlas.
  - b. **Descripción profesional.** De forma muy breve, presentaremos nuestra candidatura. Por ejemplo: "Soy un joven de 30 años con dilatada experiencia en atención al público y orientación a las necesidades del cliente. He trabajado como dependiente, teleoperador, cajero y responsable de ventas y estoy muy interesado en seguir desarrollando mi carrera profesional en este ámbito, en una empresa como XXXX".
3. **Estructura la información.** En general, un currículum debe contar con los siguientes apartados:
  - a. **Formación académica.** Es la que define nuestros conocimientos: enseñanza obligatoria, diplomaturas, licenciaturas, Formación Profesional, etc. Incluiremos también el centro donde hemos cursado la modalidad formativa. Ojo: sólo incluiremos la enseñanza obligatoria y el bachillerato en caso de no tener ninguna formación de mayor rango.
  - b. **Formación complementaria.** Idiomas, informática, cursos, etc.
  - c. **Experiencia profesional.** Relataremos, en orden cronológico inverso, los puestos de trabajo que hemos desempeñado. Si la experiencia es excesivamente extensa, seleccionaremos los más significativos o los más actuales.
  - d. **Otros datos de interés.** Disponibilidad para viajar, permiso de conducir, etc.



- g. Aptitudes.** Las incluiremos sólo en el caso de no tener demasiada experiencia laboral.
- 4. Sé preciso con las fechas.** Parece una obviedad, pero muchas veces llegan currículos con incongruencias temporales (por ejemplo, 2 empleos desarrollados al mismo tiempo, a jornada completa).
  - 5. No incluyas sólo tu cargo y funciones, sino también tus logros.** Es obvio que un comercial capta clientes, por lo que este dato no aporta información de valor. Por eso hemos de resaltar los hitos. Por ejemplo: "captación de clientes en el mercado nacional, consiguiendo un incremento del 5% en las ventas".
  - 6. Utiliza una fotografía neutra y/o profesional.** Incluye una fotografía tamaño carné que sea reciente y preferentemente en un fondo blanco. Intenta utilizar una foto que resulte favorecedora.
  - 7. Adapta tu currículum a las expectativas de la empresa.** Ya hemos superado la etapa en la que se imprimían miles de currículos iguales y se entregaban indiscriminadamente. En la actualidad, debemos realizar, prácticamente, un currículum para cada oferta de trabajo. Por supuesto tendremos una base general, que iremos adaptando y ordenando en cada caso.
  - 8. La experiencia laboral, siempre en orden cronológico inverso.** De este modo, el reclutador percibirá primero tus trabajos más recientes, que son los que verdaderamente interesan en un proceso de selección. Cuanta más experiencia acumules, mayor importancia cobra este punto, ya que normalmente el entrevistador no suele detenerse en el primer empleo que desarrollaste, por ejemplo, hace 15 años.
  - 9. Si no tienes experiencia laboral,** deberás basar el currículum en las funciones y actividades que podrías realizar, de acuerdo a tu preparación, aptitud y actitud. Haz mucho hincapié en tu formación académica y complementaria y en todas las fortalezas que detectes en tu personalidad, pues ello dará cuenta de tu capacitación.
  - 10. Pide a alguien cercano que lo lea y te dé su opinión.** Si la gente más cercana a ti puede darte sus impresiones, te aportarán nuevos puntos de vista y de mejora.





# LA ENTREVISTA DE TRABAJO

PILAR GONZÁLEZ

La entrevista de trabajo es el momento clave en nuestra búsqueda de empleo y a menudo el más difícil. El reclutador nos pondrá cara y, en una breve conversación, deberá valorar si somos la persona adecuada para cubrir la vacante. Esta valoración dependerá de muchos aspectos: qué perfil busca la empresa, cómo es nuestra competencia y la propia subjetividad del entrevistador. No obstante, hay una parte esencial que depende de nosotros mismos y es esa la que debemos preparar a conciencia.

A lo largo de mi trayectoria en la Fundación Adecco, he entrevistado cientos de personas, para cubrir vacantes dentro y fuera de la organización. Sin sentar cátedra y consciente de que no existe una única fórmula para tener éxito en la vida, me gustaría compartir contigo algunos consejos de gran utilidad, de cara a afrontar la entrevista de trabajo:

## Antes de la entrevista:

1. **Documentate.** Es la mejor receta para combatir esos "nervios" que nos producen las entrevistas. Conoce todo lo que puedas de la empresa, navega por su web, familiarízate con su misión, visión y valores. Cuanto más conozcas sobre la organización, mayor capacidad tendrás para responder a las preguntas de la manera deseada.
2. **Prepara respuestas a preguntas clave.** Sin renunciar a la naturalidad, intenta estar preparado para lo que puedan preguntarte. Si improvisamos, es muy posible que nos trabemos, caigamos en la divagación y en la redundancia. Ensayar las preguntas nos permitirá responderlas con seguridad y brevedad, lo cual es muy valorado en las entrevistas. Aunque pueden preguntarte muchas cosas, aquí recojo algunas preguntas tipo que "caen" casi siempre:
  - a. **Defínete a ti mismo.** Recuerda: a nivel profesional y no personal.
  - b. **Cuáles son tus puntos fuertes y débiles.** Sé sincero: no te alabes demasiado ni tampoco tires piedras sobre tu propio tejado.
  - c. **¿Por qué buscas trabajo?** Si estás en paro, la respuesta es sencilla, pero si estás trabajando, apuesta siempre por expresiones como "mejora laboral", "nuevos retos", etc. Nunca hables mal de empleos que hayas tenido anteriormente.
  - d. **¿Por qué te gustaría trabajar en esta empresa?** Como te has documentado, te resultará sencillo responder. Por ejemplo "porque me parece un referente en el sector y me encantaría crecer aquí profesionalmente".
  - e. **¿Por qué crees que deberíamos elegirte?** Es el momento de venderte, analiza tus fortalezas y no tengas reparo en comentarlas. No resultarás prepotente, ya que te lo han preguntado directamente.
3. **Estudia bien tu currículum.** Recuerda que será el guión sobre el que versará la entrevista y que seguramente analizaréis punto por punto. No olvides de llevar una copia impresa a la entrevista, posiblemente te la pidan o simplemente, alguien en la reunión no lo ha impreso y tú lo puedes prestar.

## Durante la entrevista

4. **Llega puntual**, preferiblemente 5 minutos antes.
5. **Viste bien**. En las entrevistas de trabajo, nuestra imagen dice mucho de nosotros. Si la empresa es de corte clásico, apuesta siempre por el traje. Si es menos tradicional, lo mejor es que te decantes por una vestimenta moderada, nunca informal.
6. **Saluda con una sonrisa** y con una expresión cordial "buenos días" o "buenas tardes". Deja que sea el entrevistador quien extienda la mano. Cuando la haga, saluda con firmeza y mirando a los ojos.
7. **Responde a las preguntas sin rodeos**. No te extiendas demasiado, pero cuidado con caer en los monosílabos. En el término medio está la virtud.
8. **Muestra entusiasmo por el empleo**, proyecta positividad. No es cuestión de parecer "desesperado" por conseguir el trabajo, sino muy ilusionado ante la posibilidad de ser elegido.
9. **Evita expresiones rotundas** como "siempre" o "nunca" y también muletillas como "osea" y "ee..." Denotan inseguridad y falta de confianza. Es posible que tengas que ensayar con algún amigo o familiar delante del espejo.
10. **Humanidad, siempre**. Recuerda que las empresas no buscan un robot, sino ante todo un ser humano. Preparar la entrevista es importante, pero sin renunciar a la cercanía ni a la naturalidad. Recuerda que quien te entrevista es una persona de carne y hueso y nuestro reto es empatizar o conectar con ella.

## Después de la entrevista

11. **Anota tus puntos de mejora**: qué cambiarías si pudieras volver a empezar la entrevista.
12. **Respetar el tiempo de reflexión** de la empresa y sé flexible. No siempre podrán darte una respuesta en el plazo establecido.

Si aplicas estos consejos, tendrás muchas posibilidades de superar la entrevista de trabajo. Si no tienes suerte, ¡no te preocupes! Recuerda que a veces damos lo mejor de nosotros mismos, pero hay un candidato más apto para el puesto, o bien necesitamos seguir ensayando hasta realizar la entrevista perfecta. ¡Mucha suerte!





# LENGUAJE NO VERBAL

LOURDES SÁNCHEZ

Las palabras son un instrumento para comunicarnos con los demás, para dar información; el componente no verbal, nuestros gestos, son los que dicen más de nosotros mismos, los que hablan de estados y actitudes personales. Los bebés nos ayudan a entender muy bien este lenguaje no verbal. Si les decimos palabras bonitas en un lenguaje grave y severo, es posible que se sientan amenazados y lloren. Si por el contrario les regañamos en un tono amable y dulce, seguramente nos sonrían. Eso es porque el lenguaje no verbal expresa nuestro estado de ánimo y nos delata.

En una entrevista de trabajo, el lenguaje no verbal es fundamental. Es muy importante lo qué decimos, pero hemos de acompañar nuestras palabras de una gesticulación y unos movimientos adecuados. Nuestros gestos, movimientos, el tono de voz e incluso nuestra ropa también forman parte de los mensajes cuando nos comunicamos con los demás.

Pensemos que el entrevistador no sólo está buscando a un robot que tenga los conocimientos necesarios para desempeñar una tarea, sino que también a alguien en quien poder confiar. Quería compartir contigo las reglas básicas para dominar el lenguaje no verbal en las entrevistas de trabajo:

1. **Mira siempre a los ojos.** No esquives la mirada, pues transmite falta de sinceridad, inseguridad y falta de confianza en uno mismo. No se trata de fijar la mirada como un clavo, pero sí de dirigirla a los ojos del entrevistador. Si te sientes forzado, acompaña tu mirada de una sonrisa para que la otra persona no se sienta incómoda. Acertarás siempre.
2. **No cierres los puños.** Transmite mucha tensión y nerviosismo. Mejor mantén las palmas de la mano abiertas y relajadas, pues ello denota sinceridad y empatía.
3. **Saluda con firmeza** cuando el entrevistador te de la mano. El saludo dice mucho de una persona. Si al dar la mano la dejas "blanda" o sin fuerza, el entrevistador percibirá que no tienes la energía ni la personalidad suficiente para desempeñar el trabajo. No se trata de cogerla con fuerza, sino con decisión, para que el entrevistador compruebe que confías en ti mismo. Al estrechar la mano debes tratar de transmitir tu confianza sin intimidar a tu entrevistador.
4. **Gesticula de una forma natural.** Una persona que mueve excesivamente las manos al explicarse, transmite cierta angustia. Por el contrario, una persona completamente estática ofrece una imagen muy antinatural y forzada. Trata de imaginar que el entrevistador es alguien que conoces y con quien puedes conversar con tranquilidad.
5. **El pelo.** Trata de no tocarte una y otra vez el pelo, pues es un síntoma de ansiedad y nerviosismo.
6. **Los hombros siempre derechos.** Salvo si tienes alguna discapacidad que te impida mantener los hombros rectos, nunca los dejes caer. Tienes que ir con la cabeza muy alta, pues ello transmitirá una gran seguridad y el entrevistador confiará en ti.
7. **Evita cruzar las piernas.** Muchos psicólogos dicen que las personas que cruzan las piernas son inseguras y les cuesta tomar decisiones. Mejor siéntate con las piernas paralelas, con una ligera separación.

8. **Entrar en la sala.** Cuida el modo en que atraviesas la puerta al entrar en la sala en la que realizarás la entrevista de trabajo, debes dejar clara tu confianza en ti mismo y no aparecer encorvado o frotarte las manos que demuestre impaciencia.

9. **Camina a un ritmo regular y normal.**

Si caminas muy rápido puedes parecer nervioso e impaciente. Si te tomas excesivo tiempo, parecerá que eres perezoso o que trabajas con lentitud.

10. **¿Qué me pongo?** Lo más importante a la hora de vestir es tratar de parecer un lienzo en blanco en el que la empresa pueda pintar su propia identidad corporativa y personalidad. Te recomiendo utilizar colores neutros y líneas sencillas.

Si dominas estas pautas y las combinas con las palabras adecuadas, tus posibilidades de tener éxito en la entrevista serán muy elevadas.

Te recomiendo que ensayes delante del espejo y que te evalúes a ti mismo. Puedes pedirle consejo a un amigo o familiar para que te de su opinión y puedas identificar tus fallos, para así mejorar tu lenguaje no verbal.

Pero tampoco hay que obsesionarse demasiado, pues intentar controlar tu propia gestualidad sería como intentar controlar tu propia naturaleza, y esa naturalidad y tranquilidad es otro de los puntos que más valoramos.

Espero que estos consejos te sean de ayuda a la hora de preparar tu siguiente entrevista de trabajo, mucha suerte a la hora de realizarla!!!!





# CONTROLA LOS NERVIOS

ISABEL PÉREZ

Imagina que un amigo te pide que pronuncies un breve discurso el día de su boda, en la iglesia, frente a los 200 invitados. ¿Qué harías? Seguramente preparar un borrador, ensayarlo repetidamente y pedir opinión a otros amigos y familiares. Posiblemente intentarías no dejar nada (o muy poco) a la improvisación y tenerlo todo más o menos bien preparado. Pues sabes que, de este modo, cuando llegue el momento, te pondrás menos nervioso y lo harás mejor.

Una entrevista de trabajo requiere una preparación similar. Como ya hemos repasado las pautas esenciales para tener éxito en la entrevista, me gustaría centrar este artículo en el peor enemigo que tenemos en estas situaciones: los nervios. Aparecen cuando menos los necesitamos y más nos perjudican, y a menudo nos cuesta controlarlos. Sin embargo, la buena noticia es que los nervios sí se pueden reducir e incluso eliminar. Cuanto mayores somos, mayor capacidad adquirimos para dominarlos, gracias a nuestras experiencias vividas. Cuanto más jóvenes, nos resulta más difícil, pero también podemos poner en práctica valiosas técnicas que nos serán de gran utilidad.

Piensa que es normal ponerse nervioso en una entrevista y que los entrevistadores lo entienden. Unos nervios moderados, que se van perdiendo poco a poco, no representan ningún problema. Pero cuando llegan a bloquearnos y a dominarnos por completo, son altamente perjudiciales. Por ello, no podemos permitir que se produzca esta situación, para lo que compartiré contigo algunos consejos:

- Desmitifica: quien te entrevista es un ser humano. Piensa que ya has llegado muy lejos siendo elegido para la entrevista y esto quiere decir que estás entre los mejores. Lo peor que puede pasar es que no seas el elegido, pero convéncete de que llegar a la entrevista ya es un logro, pues sólo lo consiguen un pequeño porcentaje.
- Familiarízate con la compañía. Infórmate y conoce todo lo que puedas sobre ella, ya que esto aumentará tu sensación de control.
- Practica las respuestas a las posibles preguntas con algún familiar, tantas veces como sea necesario, hasta que te sientas cómodo. De este modo, cuando llegue el momento de la entrevista, evitarás el riesgo de la improvisación y las respuestas atropelladas e inconexas que ésta conlleva.
- El día de la entrevista, levántate antes para no ir apresurado. Desayuna enérgicamente y tómate una infusión, pues ayuda a mitigar los nervios.
- Déjalo todo preparado la noche anterior: vestimenta y documentación impresa. Así amanecerás con la mente despejada y no tendrás que preocuparte de la logística.
- También antes de la entrevista, es ideal poder practicar algunos ejercicios de respiración antes de salir de casa, pues consiguen derribar completamente los nervios y nos producen bienestar. Inhala profundamente por la nariz y exhala despacio por la boca. Si lo haces acompañándote de música clásica, los resultados serán aún mejores.



- Momentos antes de la entrevista, cuando estés en la sala de espera, piensa en logros que has conseguido en el pasado, ya sea en tu vida laboral, académica o personal. Esto te ayudará a convencerte de que eres capaz de muchas cosas y te sentirás más seguro.

Recuerda que si logras controlar los nervios, conseguirás proyectar una imagen personal mucho más favorable y tus posibilidades de ser el elegido aumentarán. Si notas que sigues poniéndote nervioso en las entrevistas, no te preocupes, pues es cuestión de práctica, práctica y más práctica. Segurísimo que cada vez lo vas haciendo mejor.



# LA FORMACIÓN

M<sup>a</sup> JOSÉ CASTELLOTE

Si la crisis nos lo está poniendo tan difícil, es porque hay un exceso de demandantes de empleo en un momento en el que escasean las ofertas laborales. Tenemos mucha competencia y ello merma nuestras oportunidades. Por este motivo, tenemos que “adornar” nuestra candidatura con elementos que nos hagan más atractivos de cara a las empresas y uno de los más importantes es sin duda la formación.

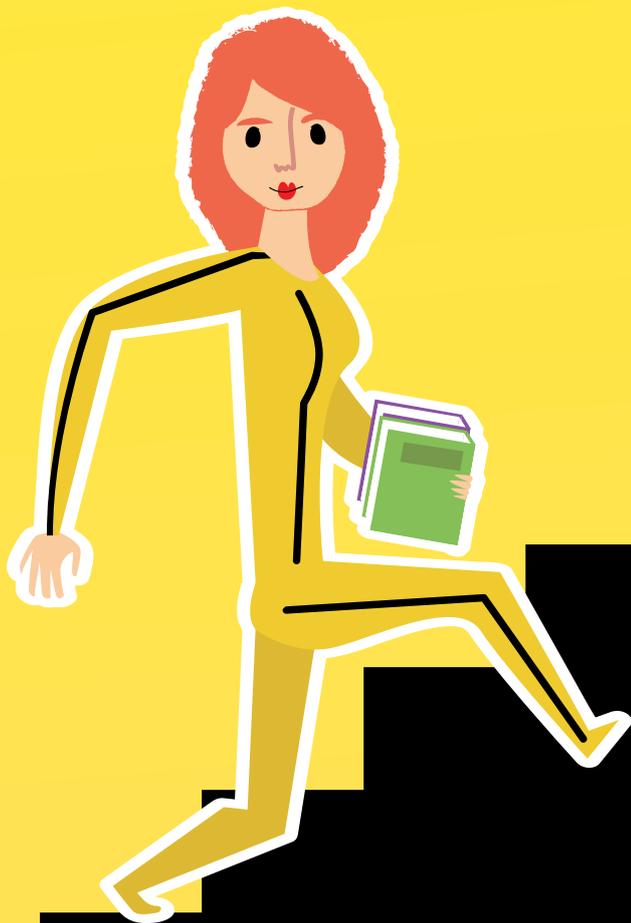
## ¿Por qué formarnos mientras estamos en paro?

- Porque aumenta nuestras posibilidades laborales. Aprendemos o reforzamos conocimientos y habilidades que nos beneficiarán cuando una empresa evalúe nuestro currículum. No es ninguna novedad que “cuanta mayor formación, menos crisis”. Dicho de otro modo, las personas menos formadas son las más perjudicadas por la situación económica y el desempleo.
- Porque llena vacíos o lagunas que no causan buena impresión. Es cierto que actualmente es muy normal encontrar a demandantes de empleo de larga duración, pero las empresas no ven con buenos ojos a los candidatos que han tenido periodos muy prolongados de inactividad. Si hemos estado 1 año y medio en paro, pero podemos explicarle al entrevistador que aprovechamos este tiempo para formarnos, será un punto muy a nuestro favor, ya que de lo contrario parecerá que hemos permanecido de brazos cruzados.
- Porque nos enriquece y eleva nuestra autoestima. Sentiremos que estamos haciendo algo útil y beneficioso, que no sólo nos aporta nuevos conocimientos, sino que llena tiempos muertos en los que podríamos caer en el desánimo.

En algunas ocasiones, me he encontrado con candidatos que no ven en la formación una posibilidad real de empleo y la descartan por completo. “Hasta ahora me ha servido siempre con lo que tengo” o “ya me formé en su momento” son algunos de los comentarios más recurrentes. Sin embargo, hemos de ser conscientes de que los tiempos han cambiado. Ya no sirven los uniformes genéricos, sino que las empresas buscan trajes a medida. Tenemos que ser profesionales especializados y los cursos formativos, junto a la experiencia, son la mejor herramienta para acreditarlo.

## El reciclaje profesional

La formación se convierte en una aliada esencial, especialmente a partir de los 45 años. Algunos de ellos acuden a nuestra oficina tras haber perdido su empleo de toda la vida en un sector que ya no genera oportunidades laborales. También nos encontramos con muchas mujeres que desean incorporarse al mercado laboral después de muchos años inactivas, ya que su marido ha perdido el empleo y la economía doméstica necesita ayuda. En ambos casos, la formación es una alternativa muy positiva. Si permanecemos estancos en la idea de que ya nos formamos de jóvenes y no necesitamos actualización, tal vez acabaremos siendo percibidos como profesionales obsoletos.

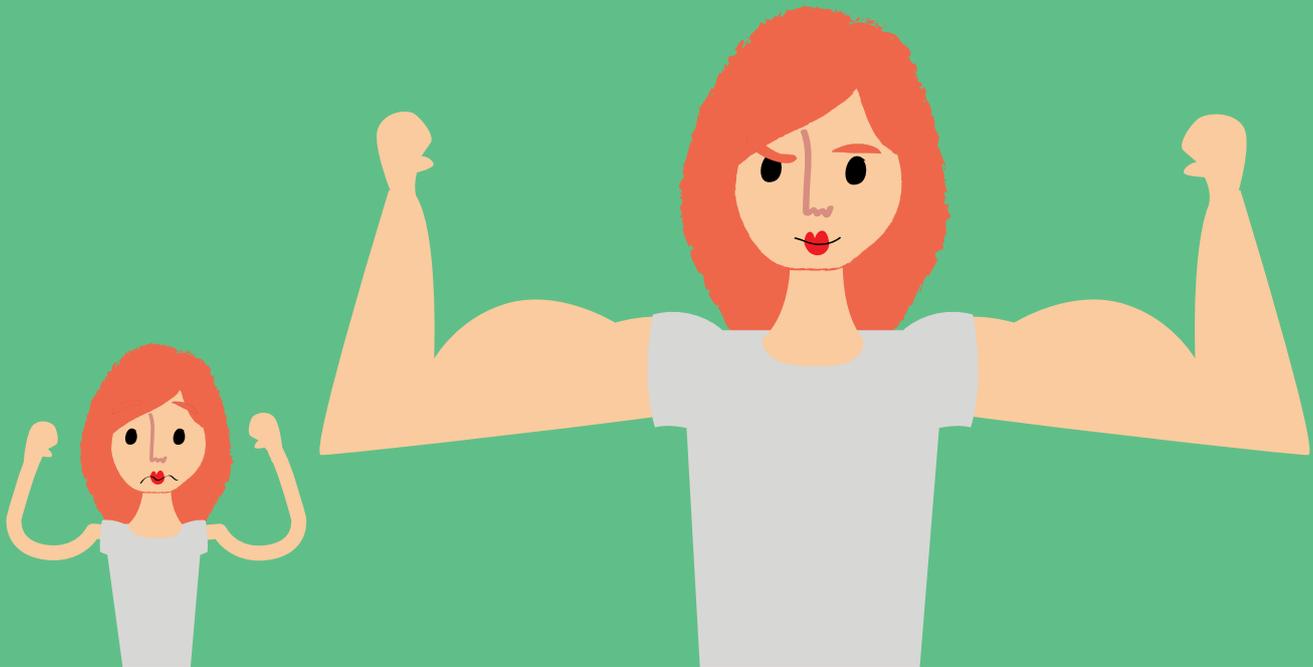


Son muchas las áreas en las que podemos formarnos, todo depende de hacia dónde queramos orientar nuestra carrera profesional. Aquí te doy algunas ideas de áreas formativas que pueden mejorar mucho tu currículum:

- **Internet.** Hoy en día su manejo es fundamental. No hace falta ser un profesional, pero sí dominar la navegación básica por la red, los buscadores y el correo electrónico.
- **Office.** Los programas Word y Excel serán requeridos en la mayoría de los trabajos administrativos. Dominarlos siempre es un grado.
- **Redes Sociales.** Tener una cuenta profesional en Twitter y LinkedIn y saber manejar Facebook queda fenomenal en el currículum y no es nada difícil cuando coges práctica.
- **Técnicas de marketing y ventas.** En la actualidad las empresas están ampliando plantilla en áreas comerciales, para aumentar la cartera de clientes. Acreditar conocimientos específicos en este área nos será de gran ayuda para optar a este tipo de puestos.
- **Idiomas. Principalmente el inglés.** La mayoría de los puestos no requieren bilingüismo absoluto, sino ser capaces de hacernos entender y comunicarnos. Siempre es una buena opción.
- **Oficios:** carretillero, soldador, manipulador de alimentos... todos ellos nos abrirán muchas puertas en áreas de actividad muy variadas.

Si tienes perfectamente dominadas estas áreas o tu perfil es más de "directivo", siguen existiendo muchas opciones formativas para mejorar tu candidatura: habilidades directivas, diseño gráfico, organización y calidad, gestión de equipos y un largo etcétera.

En esta web encontrarás una relación de cursos que pueden interesarte: <http://www.cursosinem.es/>



# DEBILIDADES Y FORTALEZAS

ELIA DURÁN

En la Fundación Adecco atendemos diariamente a personas que, por sus circunstancias personales, encuentran más dificultades a la hora de acceder a un puesto de trabajo: con certificado de discapacidad, mayores de 45 años y mujeres con responsabilidades familiares no compartidas y/o víctimas de la violencia de género.

En muchas ocasiones, nos encontramos con candidatas cuya situación les produce una gran inseguridad e

miedos, estereotipos y cierta desinformación. El reto es convertir estos temores en confianza, autoestima y credibilidad, ya que si lo conseguimos, tendremos ganada la posibilidad de visualizarnos como candidatos competitivos y enfrentarnos a las ofertas de empleo.

Desde la Fundación Adecco somos conscientes de las dificultades del mercado laboral y por ello no sólo trabajamos con los candidatos, sino también con las

PENSAMIENTO ERRÓNEO	PENSAMIENTO POSITIVO
Tengo una discapacidad y juego con desventaja: siempre elegirán a la persona que no la tiene	Tengo una discapacidad y por eso estoy más acostumbrado a convivir con el sacrificio, a esforzarme y a estar en constante búsqueda de la superación. Soy una apuesta segura.
Soy mayor de 45 años. A mi edad, ninguna empresa va a darme una oportunidad.	Soy mayor de 45 años y por eso cuento con una gran experiencia y sentido de la madurez. Me conozco bien a mí mismo y he desarrollado un gran control emocional.

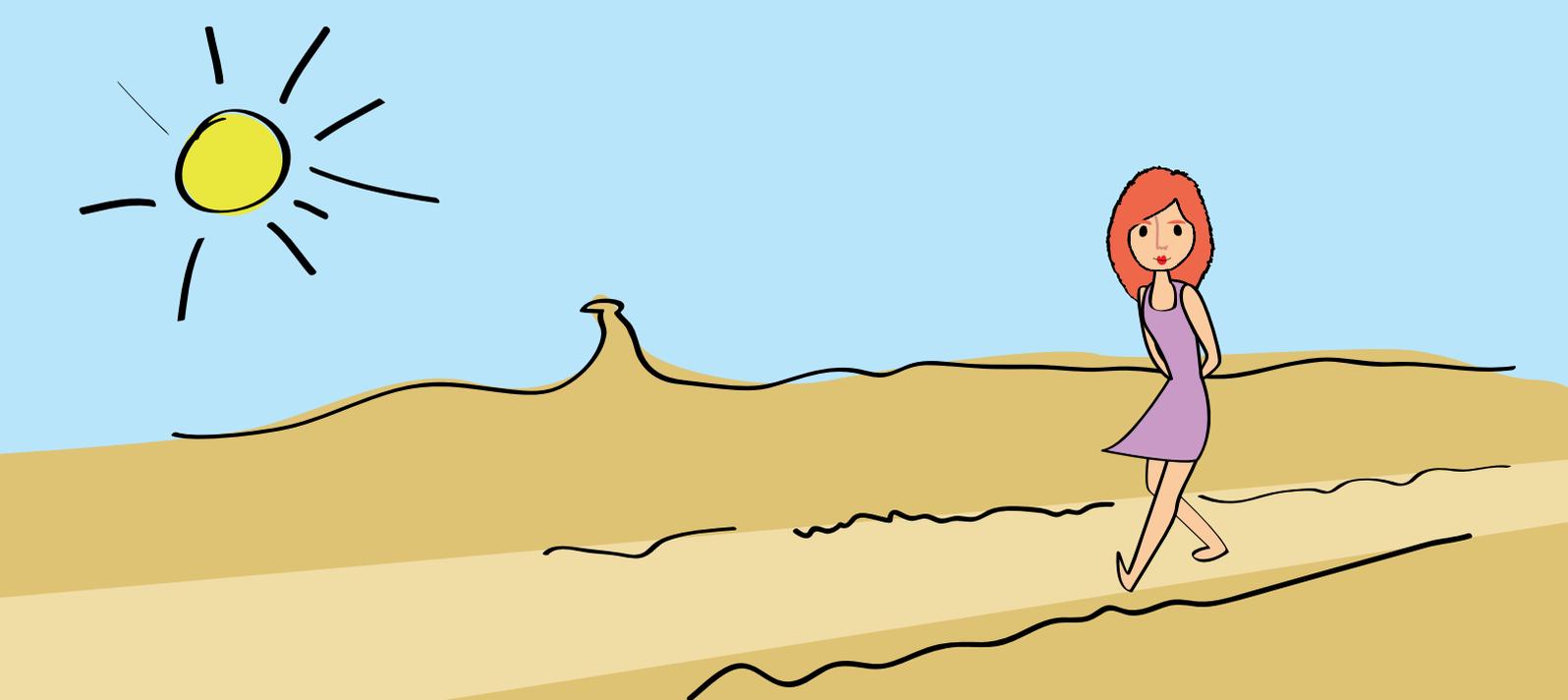
importantes carencias de autoestima. De hecho, muchas veces han llegado a sincerarse y a compartir conmigo el siguiente pensamiento: “¿quién me va a contratar a mí?”. Yo siempre les explico que su situación no es una debilidad ni un handicap, sino una circunstancia más de ellos mismos y que siempre han de presentarla de manera positiva. Hemos de aprender a transformar los pensamientos negativos en pensamientos positivos. Pongamos algunos ejemplos:

Este último punto puede convertirse en el más complicado, ya que la crisis económica proyecta a los candidatos

empresas, sensibilizándolas y eliminando posibles barreras y estereotipos que existen en su seno.

Como ves, la realidad puede ser muy diferente según como la miremos. Te animo a ponerte las gafas de la positividad y a darle la vuelta a todas estas situaciones. Recuerda que tu competencia y tu profesionalidad no dependen de tu edad ni de tu sexo, ni se ven mermadas por tener un certificado de discapacidad.

Eres un candidato estrella y tienes muchos más valores de los que imaginas. Sólo tienes que encontrarlos y “venderlos” así en las entrevistas de trabajo. ¡Anímate!



# VIDA SALUDABLE

ROCÍO LÓPEZ

¿Alguna vez te has planteado que mantener un estilo de vida saludable puede ayudarte a encontrar empleo? Quizás en un principio no encuentres ningún tipo de relación o te parezca algo enrevesado. Pero puedo asegurarte que son 2 aspectos íntimamente relacionados.

Para empezar, hemos de tener en cuenta que el cuerpo y la mente funcionan de manera coordinada, inseparable, como un perfecto engranaje. Las 2 piezas son fundamentales y si falla una, todo nuestro organismo se desmorona. Por eso es muy importante que busquemos un equilibrio entre el cuerpo y la mente, a través de unos correctos hábitos de vida.

Me gustaría compartir contigo algunos consejos de gran utilidad:

1. **Haz ejercicio todos los días.** Recuerda que el corazón y el cerebro son el centro neurálgico de nuestro cuerpo y necesitan ejercitarse para mantenerse sanos, igual que el resto de músculos. No es necesario que seamos expertos deportistas ni que practiquemos disciplinas de riesgo, a veces basta con caminar a buen ritmo durante media hora al día. Algo tan simple, nos ayudará a eliminar toxinas, a relajarnos y a reducir la tensión y el estrés.
2. **Bebe mucha agua.** El agua es fuente de vida, nos hidrata, aumenta nuestra energía y limpia nuestro organismo. Por eso hemos de intentar beber 2 litros al día. Si lo conseguimos, pronto veremos que nos sentimos mejor. No sólo nuestro aspecto será más saludable, sino que disminuirémos el riesgo de padecer dolores de cabeza y mejoraremos nuestra digestión.
3. **Come frutas y verduras y evita las grasas.** No es cuestión de ponernos a dieta, en absoluto. Pero sí debemos incluir las frutas y las verduras como alimentos básicos en nuestra rutina. Son fuente de vitaminas, antioxidantes y regulan nuestro organismo, haciendo que funcione mejor. Te animo a incorporar a tu dieta de 2 a 4 piezas al día, pues no sólo reducirás el riesgo de padecer enfermedades graves, sino que te proporcionará una sensación inmediata de bienestar. Reserva los dulces y los "caprichos" para ocasiones especiales, por ejemplo los fines de semana. Así los valorarás más.



4. **Lee.** Los libros son una ventana al mundo que nos permite estar en contacto con muchas realidades. Con la lectura, entrenamos nuestra concentración y nuestra memoria, además de aumentar nuestro vocabulario y capacidad de expresión, aspectos clave en la búsqueda de empleo. Y algo muy importante: recuerda que es de los entretenimientos más baratos que podrás encontrar.
5. **Ten contacto con la naturaleza.** El color verde evoca armonía y calma y nuestra mente lo asocia con bienestar. Estudios recientes demuestran que el contacto con la naturaleza provoca que la gente sea más empática, sensible y sociable. Un paseo por el parque respirando hondo puede ayudar a que nos relajemos, nos encontremos a nosotros mismos y mejoremos nuestra autoestima y autocontrol. ¡Si tienes oportunidad, no dejes de hacerlo!
6. **Date algún capricho.** De vez en cuando tenemos que hacernos algún regalo para compensar nuestros esfuerzos diarios. No tiene porqué ser algo caro, a veces podemos encontrar recompensa pasando el día en el campo con nuestra familia, organizando un concurso de tapas en casa o viendo esa película que tanto nos gusta, con un buen bol de palomitas.

Seguro que pensando se nos ocurren muchísimos más consejos de vida saludable, pero estos son los fundamentales. Ahora reflexiona, ¿cuántos de ellos desarrollas en tu vida diaria? ¡Te animo a no dejar ninguno fuera! Y me despido con la cita latina: “Mens sana in corpore sano”

# 1999-2014

# 15 AÑOS CAMBIANDO VIDAS

15 fundación  
Aniversario  Adecco

## ORÍGENES

### El Grupo Adecco

En el año 1996 las empresas de recursos humanos Ecco y Adia se fusionan creando Adecco, compañía global, líder en el sector con gran impacto sobre las estrategias y políticas de empleo y recursos humanos en más de 60 países a nivel mundial. En España la legalización de las ETT, la reforma laboral de 1994 y varios periodos de recesión y crisis económica, van definiendo el papel que juega el Grupo Adecco para fomentar y estimular el empleo.

### El Pacto de Naciones Unidas

En enero de 1999 la ONU presenta el Pacto Mundial realizando un llamamiento a empresas y líderes influyentes para que adopten, apoyen y promulguen 10 principios asentados sobre la Declaración de Derechos Humanos, la Declaración de la OIT relativa a los Principios y Derechos Fundamentales en el trabajo, la Declaración de Río sobre el Medioambiente y el Desarrollo y la Convención de las Naciones Unidas contra la Corrupción. El objetivo es abordar desde las empresas los principales retos de nuestro tiempo y sumar esfuerzos hacia un modelo globalizado más sostenible. El principio número 6 del Pacto Mundial, sobre la "eliminación de la discriminación en materia de empleo y ocupación", supuso un impulso definitivo para que Adecco España creara su Fundación, la Fundación Adecco.

## FUNDACIÓN ADECCO

### Tenemos una Misión

El 10 de octubre de 1999 nació la Fundación Adecco para ayudar a las personas que tienen más dificultades para incorporarse al mercado laboral: empezamos trabajando con deportistas profesionales, mayores de 45 años, mujeres con responsabilidades familiares no compartidas, víctimas de violencia de género y personas con discapacidad. Pero durante este tiempo hemos estado donde el empleo se convertía en la solución a una situación de riesgo de exclusión social (parados de larga duración, jóvenes, inmigrantes, familias desahuciadas,...)

### Huella social

En el año 1999 empezamos trabajando con los recursos de Adecco pero con el objetivo de crear un proyecto independiente, autónomo y sostenible. En la actualidad la Fundación Adecco es una entidad autogestionada y financiada que ha generado en estos 15 años huella e impacto en la sociedad española:

**227.114 empleos**

para personas en riesgo de exclusión social y laboral

**Mercado laboral más inclusivo**

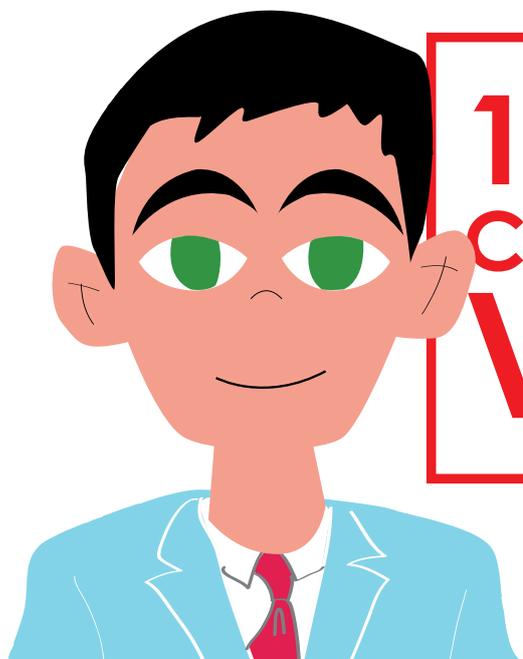
Hemos influido en las políticas sociales de RRHH de 631 empresas en nuestro país.

**90 programas con la Admón. Pública**

Apoyando la diversidad.

1999-2014

15 AÑOS  
CAMBIANDO  
VIDAS



SIGUE LA CONVERSACIÓN EN EL HASHTAG:  
**#CAMBIANDOVIDAS**

SEDE FUNDACIÓN ADECCO  
Príncipe de Vergara, 37 - 1ª planta  
28001 MADRID  
Telf.: 91 700 49 20  
Fax. 91.700.18.77

FUNDACIÓN ADECCO BARCELONA  
c/ Boc de Roda, 58 Edif. C  
08019 BARCELONA  
Telf. 93. 255. 24. 11.  
Fax. 93. 255. 24. 19.

FUNDACIÓN ADECCO TARRAGONA  
Pere el Cerimoniós, 8  
43204 REUS  
Telf. 977.77.68.66  
Fax. 977.75.24.31

FUNDACIÓN ADECCO TARRAGONA  
Pl. de Espanya, 7  
17002, GIRONA  
Telf. 972.210.786  
Fax. 972.223.508

FUNDACIÓN ADECCO MALLORCA  
C/ Eusebi Estada, 35  
07004 PALMA DE MALLORCA  
Telf. 971 28 24 58  
Fax. 971 780 672

FUNDACIÓN ADECCO VALENCIA  
C/. Colon, 5º A  
45004 VALENCIA  
Telf. 96.335 63 53  
Fax. 96.333 47 86

FUNDACIÓN ADECCO ALICANTE  
Avenida Orihuela, 35  
03007 ALICANTE  
Telf. 965.985.085  
Fax. 965.107.170

FUNDACIÓN ADECCO BILBAO  
C/ berastegui, 5 - 2º izq  
48001 BILBAO  
Telf. 94.479.22.70 Fax. 94.479.22.41

FUNDACIÓN ADECCO SAN SEBASTIAN  
Vergara, 23- 1ª pl. centro dcha.  
20005 SAN SEBASTIÁN  
Telf.: 94. 344.57.80  
Fax: 94. 342. 08.13

FUNDACIÓN ADECCO NAVARRA  
Avda. Barañain, 10 - 1º Of. C  
31008 PAMPLONA  
Telf. 948 199.373  
Fax: 948.198. 288

FUNDACIÓN ADECCO SEVILLA  
Avda. Ramón Carande, nº 3  
41013 SEVILLA  
Telf. 954.28.02.75  
Fax. 95.428.62.41

FUNDACIÓN ADECCO MÁLAGA  
Avd. Obispo Angel Herrera Oria, 20  
29007 MÁLAGA  
telf. 95.206.05.22  
Fax. 952 07 12 07

FUNDACIÓN ADECCO MADRID  
Príncipe de Vergara, 37 - Bajo  
28001 MADRID  
Telf.: 91 700 49 20  
Fax. 91.700.18.77

FUNDACIÓN ADECCO TENERIFE  
Rambla Santa Cruz,  
149- Bajo E-A Edi Monaco  
38001 SANTA CRUZ DE TENERIFE  
Telf. 922.53.20.24  
Fax. 922.24.62.03

FUNDACIÓN ADECCO LAS PALMAS  
Más de Gaminde, 8 bajo  
35006 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Telf. 928. 22.55.03  
Fax 928.26.17.78

FUNDACIÓN ADECCO ZARAGOZA  
C/ MANUEL LASALA 44 1º C  
50006 ZARAGOZA  
Telf. 976.79 15 88  
Fax. 976.467.366

FUNDACIÓN ADECCO JEREZ  
C/ SANTO DOMINGO, 2-4 Local 7-8  
11403 - JEREZ DE LA FRONTERA (CADIZ)  
Telf. 956.326.198  
Fax. 956.326.776



fundacionadecco



@fund\_adecco  
@adecco\_fundac



fundacionadecco.org



fundacionadecco