



FUNDACIÓN ADECCO

# #REDESPARATODOS

Aprende a utilizar las redes sociales profesionales y su potencial para buscar empleo.





Departamento de comunicación de Fundación Adecco,  
Mayo 2020. Made at home.

# ÍNDICE



Fundación Adecco  
@Adecco\_fundac



**Las redes profesionales son para todos** | Página 5

**¿Redes sociales profesionales?** |  
Página 7

**Por qué buscar empleo en redes sociales** | Página 9

**Por qué utilizar redes sociales profesionales** | Página 11

**3 reglas básicas para usar las redes profesionales** | Página 13

**Cómo usar LinkedIn para buscar empleo** | Página 15

**Cómo usar Twitter para buscar empleo** | Página 19

**Personal vs. profesional: la privacidad** | Página 21

**Diccionario** | Página 23

33 104 22K



2 de mayo de 2020







# LAS REDES PROFESIONALES SON PARA TODOS

**El mundo del empleo ha sufrido un parón como consecuencia del coronavirus. Pero sigue habiendo ofertas y el mercado se irá reactivando poco a poco. ¡Aprovecha para familiarizarte con las redes profesionales!**

Estos días de confinamiento nos han obligado a hacer un parón obligatorio en nuestra vida cotidiana. Probablemente has tenido que aparcar tu búsqueda de trabajo, a la espera de que todo vuelva a la normalidad. Sin embargo, esta etapa no debe ser tiempo perdido, sino que puedes realizar muchas acciones para adelantar y dar pasos hacia adelante en tu búsqueda de empleo. ¿Has pensado que podrías aprovechar estos días para familiarizarte con las redes sociales y crear un perfil profesional en LinkedIn y/o twitter que multiplique tus oportunidades profesionales?

En el marco de nuestra campaña #PrepárateParaElEmpleo desde la Fundación Adecco te presentamos la guía #RedesParaTodos, un sencillo manual que te acercará al mundo de las redes sociales, mostrándote cómo pueden convertirse en tus grandes aliadas para encontrar el empleo que buscas.

Nuestra misión es el #EmpleoParaTodos y somos conscientes de que las redes profesionales se han convertido

en una parte imprescindible del proceso de búsqueda de trabajo. Queremos que las personas con discapacidad, los mayores de 55 años o los desempleados de larga duración no se autoexcluyan de un recurso tan potente y de esa idea nace el concepto que da nombre a la guía: #Redes-

ParaTodos. Pues LinkedIn o Twitter no son solo para perfiles jóvenes o de alta cualificación, sino que **todos tenemos y debemos tener cabida, en un mundo tecnologizado**, donde el presente y el futuro están en la red.

Quedan caducos argumentos como: “son para gente

más joven”, “eso no va conmigo” o “nunca aprenderé a manejarlas”. El mundo ha cambiado y la crisis del coronavirus está demostrando la importancia de lo digital: si no estás conectado es como si no existieras.

Puede que al principio te resulte difícil, tengas muchas dudas o pienses en tirar la toalla. Pero merece la pena perder el miedo y a lo largo de estas páginas trataremos de convencerte. ¿Estar o no estar? ¡Estar, por supuesto!



## LA BRECHA DIGITAL EN LAS REDES SOCIALES

La brecha digital también se refleja en las redes Sociales. En el ámbito de la búsqueda de empleo, son utilizadas en mucha menor medida por las personas con discapacidad y los mayores de 45 años desempleados de larga duración, lo que puede convertirse en una gran desventaja para la búsqueda de empleo. ¡Démosle la vuelta!







# ¿REDES SOCIALES PROFESIONALES?

**La ventaja de las redes sociales profesionales es que podrás crear tu espacio online para darte a conocer a las empresas. La red más usada y recomendada es LinkedIn, aunque también puedes utilizar Twitter**

Las Redes Sociales no son más que nuestras relaciones personales trasladadas a Internet. ¿Te has fijado que muchas de las acciones que antes hacíamos cara a cara empiezan a realizarse en el mundo online? Por ejemplo, hacer la compra, conocer gente (incluso a nuestra pareja), matricularnos en un curso, compartir fotos con nuestros amigos, descubrir nuevas recetas, canciones películas o series...

Igual sucede con la búsqueda de empleo. Quedan lejos los tiempos en los que consultábamos las ofertas en el periódico o nos acercábamos a las empresas a entregar nuestro currículum en mano. Ahora todo se cuece en los portales de empleo -espacios en los que el usuario puede consultar ofertas de trabajo acordes a su perfil e inscribirse desde su propia casa- y también en las redes sociales.

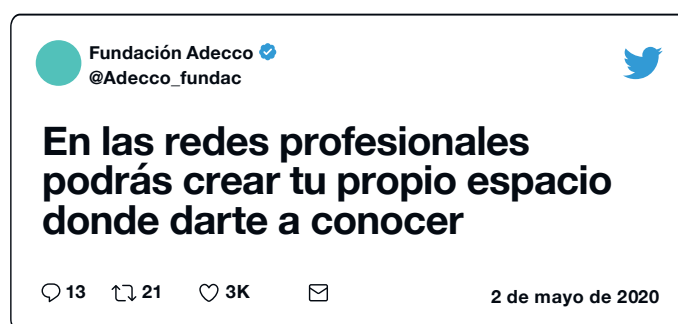
La ventaja de las redes sociales es que podrás crear tu propio espacio profesional, tener un lugar en la web donde se cuente quién eres, en qué te has formado, en qué has trabajado o te gustaría trabajar y cuáles son tus actitudes y valores. Además, las empresas podrán encontrarte cuando estén buscando cubrir sus vacantes y solicitar una entrevista contigo, aunque tu no hayas aplicado a ninguna oferta. Es por ello que tus oportunidades se multiplican.

Como veremos más adelante, LinkedIn (IN) es la red por excelencia para la búsqueda de empleo y está a tu servicio para ponértelo un poco más fácil. ¡Un pequeño esfuerzo por tu parte merecerá la pena!

Entonces, ¿qué son las redes Sociales? No son más que **una nueva forma de relacionarnos con los demás a través de Internet**, compartiendo información interesante que aporta valor a nivel personal o profesional.

Seguramente la que más te suene es Facebook : 1 de cada 5 habitantes en el mundo ya tiene un perfil activo en esta red, que utilizamos para compartir fotos y otros contenidos multimedia (imágenes, vídeos) con nuestros amigos, creando una comunidad interactiva. Instagram también se ha popularizado mucho en los últimos años.

A nivel profesional, y aunque existen otras, la más usada es LinkedIn (IN) y, en segunda instancia, también puede usarse Twitter. ¡Ambas redes están a tu servicio para facilitar tu búsqueda de empleo!







3



# POR QUÉ BUSCAR EMPLEO EN REDES SOCIALES

**Lo primero es que pierdas el miedo a las redes sociales: no han venido a complicarte la vida, sino a ser facilitadoras e incrementar tus posibilidades de encontrar el trabajo que estás buscando**

Estar en redes Sociales ya no es opcional ni un adorno, sino casi una obligación para tener éxito en el mercado laboral. **¿Sabías que es muy habitual que las empresas indaguen sobre la persona que van a contratar introduciendo su nombre en Google?** Quieren averiguar si es una persona que encajaría en la organización y hoy en día lo que aparece en internet dice mucho de todos nosotros.

Te proponemos un sencillo ejercicio: pon tu nombre en el buscador Google (“googleate”). ¿Aparece algo de ti? Si aparece, ¿es positivo? ¿es de carácter profesional o personal? A la información que hay sobre ti en la red la llamamos **huella digital** y es importante que, si estás buscando empleo, te asegures de que esta huella no te perjudica. ¿Qué información te podría perjudicar o pasar factura? Resumiendo, todo aquello que no te gustaría que viera un entrevistador. Por ejemplo, fotos bebiendo en fiestas o comentarios polémicos sobre política o religión.

-Si la información que aparece de ti es profesional, asegúrate de que está actualizada: de lo contrario, los reclutadores podrían llevarse una idea equivocada o anticuada sobre tu perfil.

-Si no aparece nada sobre ti, también podría perjudicarte, porque las empresas valoran cada vez más a los trabajadores con presencia online. Lo más importante es que pierdas el miedo a las redes sociales: no han venido para complicarte la vida, sino a ser facilitadoras e incrementar tus posibilidades de encontrar el trabajo que estás buscando.









# POR QUÉ UTILIZAR REDES SOCIALES PROFESIONALES

**Las redes profesionales son imprescindibles para la búsqueda de empleo. Conocerás a muchas personas de tu sector que podrán ayudarte, tu currículum será visible en cualquier momento para las empresas**

1- Porque suponen un valor añadido y son complementarias a los portales de empleo. Son un espacio más personal donde no solo puedes inscribirte de forma reactiva a una oferta, sino que las empresas pueden contactar proactivamente contigo porque les ha gustado tu perfil profesional.

2- Porque cuando creas un perfil en LinkedIn, la propia página te guía sobre los campos que debes cumplimentar y es mucho más sencillo que sentarse a redactar delante de una página en blanco. Además, podrás exportarlo y obtener un pdf con tu currículum, listo para hacerlo llegar directamente a quien te interesa.

3- Porque si no estás en redes -sobre todo LinkedIn-, es como si no existieras: las empresas nunca te encontrarán y tendrás por delante a otros muchos candidatos que sí tienen perfil en la red. Da igual que tengas el mejor de los currículos porque no será visible para los reclutadores (las personas que buscan profesionales para cubrir vacantes).

4- Porque las empresas podrán encontrarte en cualquier momento: tu perfil en redes se encuentra disponible las 24 horas del día.

5- Porque el recorrido de tu candidatura es mucho mayor. Un currículum en papel puede perderse con facilidad, pero en la web permanece siempre y resulta visible para las empresas de cualquier parte del mundo.

6- Porque conocerás a muchas personas nuevas y recuperarás contactos perdidos, construyendo una amplia red profesional que multiplicará tus oportunidades laborales.

7- Porque 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.

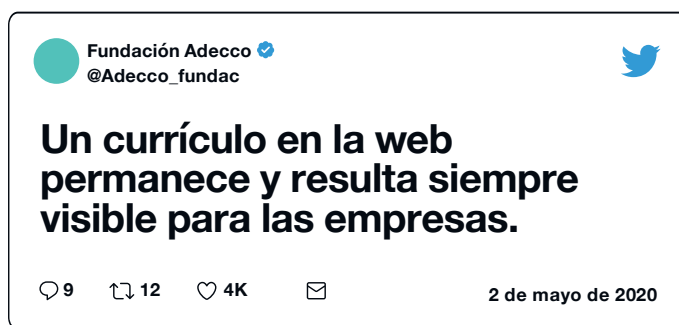
8- Porque 1 de cada 5 empresas ha llegado a descartar a candidatos por no saber utilizar las redes sociales, ya que puede significar que no se han adaptado a los nuevos tiempos y que no tienen habilidades digitales, hoy están en pleno auge.

9- Porque **demostrarás a las empresas tu conocimiento digital** y eso siempre suma, aunque estés optando a un puesto que nada tiene que ver con la tecnología.

10- Porque reforzarás tu marca personal (más adelante hablaremos de este concepto tan importante)

en la red: cuando las empresas busquen tu nombre en Google, encontrarán información profesional sobre ti. Además, otros usuarios podrán validar tus competencias.

11- Porque las redes sociales son gratuitas, salvo en las opciones especiales o "Premium", que en principio no tendrás que usar.





3





# 3 REGLAS BÁSICAS PARA USAR LAS REDES PROFESIONALES

**Crea, comparte e interactúa. Son las 3 reglas de oro para sacar partido de tus redes profesionales. De nada sirve tener un perfil en LinkedIn o Twitter si está vacío, pero llénalo con contenido de valor e interés**

**Crear un perfil** (necesitarás tener previamente una cuenta de correo electrónico). [Te explicamos aquí como crear una cuenta de correo electrónico o e mail.](#) Lo más importante a la hora de crear un perfil es que transmita la imagen profesional que desees. Procura que sea atractivo para las empresas e intenta resaltar tus logros profesionales, más allá de tu formación y/o experiencia.

Crea tu propia historia, habla de tus metas profesionales, fortalezas, valores, actitudes y pasiones. Dedícale tiempo y trata de ser diferente. Además, es importante que identifiques palabras clave (keywords) de tu sector y/o perfil. Crea una lista de entre 5 y 10 palabras clave: competencias, tareas del puesto, nombre de la profesión (a veces las empresas lo buscan en inglés, por ejemplo, al gestor de redes sociales se le conoce popularmente como community manager), etc. Si tienes un blog u otras redes sociales, es interesante incorporar links que te lleven a estos canales, siempre que en ellos haya información diferente o complementaria.

**Compartir.** De nada sirve tener un perfil en LinkedIn o Twitter si está vacío. Lo importante es alimentar este espacio con contenido de valor e interés. Por ejemplo, si estás buscando empleo como comercial, puedes publicar o comentar noticias de interés que se publiquen sobre esta posición. Si tienes un blog con contenido profesional, las redes también se convierten en

su mejor escaparate. Cuanto más a menudo publiques, más atractivo resultará tu perfil para las empresas, que percibirán que eres una persona activa, dinámica y con inquietudes.

Primero analiza qué tipo de contenido agrega valor a tu marca personal: noticias relevantes para tu sector, artículos de opinión, reflexiones. Después trata de planificar las publicaciones que vas a hacer. Es importante lo que compartes, cómo lo haces y con quién.

**Interactuar.** La filosofía de las redes sociales es precisamente relacionarte con los demás. Comentar el contenido de otros usuarios de tu círculo profesional, compartirlo o simplemente dar a “me gusta” hará que se interesen por ti, te sigan y pases a formar parte de

su red. Interactuando es como se construye una comunidad profesional de calidad que puede brindarte más y mejores oportunidades profesionales. Empieza por seguir a compañeros de tu etapa formativa y laboral; después sigue a profesionales que te parezcan interesantes, a líderes del sector

en el que buscas empleo y a aquellas empresas que te atraigan por su actividad o incluso porque quieras trabajar allí en un futuro.

Aunque existen otras plataformas, LinkedIn y Twitter serán las redes Sociales que trabajaremos para buscar empleo. Te explicamos brevemente qué son y algunos consejos básicos para utilizarlas.









# CÓMO USAR LINKEDIN PARA BUSCAR EMPLEO

**En LinkedIn ya no serás solo un demandante de trabajo, sino un profesional al mismo nivel que la empresa. A la hora de crear tu perfil, no te olvides de incluir una foto profesional ni de redactar un extracto atractivo**

LinkedIn es una Red social de carácter profesional por excelencia. Tiene como fin poner en contacto a personas que buscan empleo con empresas que demandan trabajadores. Es una red muy interesante porque pone en valor al profesional. La persona ya no es solo un demandante de trabajo, sino un profesional que puede ser interesante para las empresas. Es por ello que empresa y trabajador están al mismo nivel. Así: el candidato no es el único interesado en el proceso, sino que se produce un interés recíproco entre la persona y la organización, que pueden decidir colaborar juntas. El 80% de las compañías utiliza LinkedIn para buscar candidatos que cubran sus vacantes.

[En este artículo del blog de la Fundación Adecco encontrarás explicado, paso a paso, cómo crear una cuenta en LinkedIn.](#)

Cuando estés creando tu perfil, no olvides tener en cuenta los siguientes aspectos:

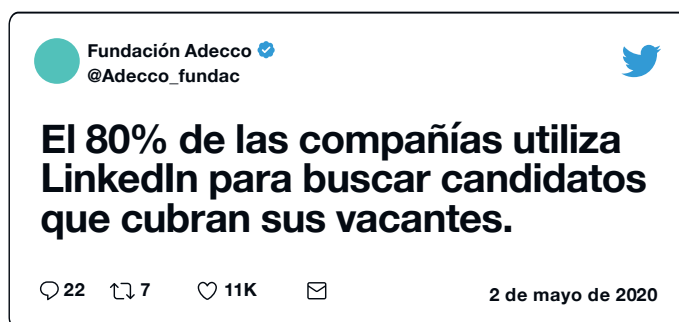
La foto, siempre profesional. Que se vea bien (no borrosa ni pixelada) y que sea una imagen de medio plano y con buena luz. La vestimenta siempre formal. Tu perfil no resultará convincente si apareces en bañador o con gafas de sol, por ejemplo.

Incluye palabras clave (las famosas keywords). Cuando una empresa busca trabajadores, introduce en el buscador conceptos que le acerquen a personas que encajan con la oferta. Por ejemplo, si tu perfil es de administrativo deberás identificar otras denominaciones para

el puesto como “assistant”, así como habilidades que suelen solicitarse para esta posición: “planificación”, “relaciones públicas” o “microsoft office”.

Escribe un extracto atractivo. Este campo está abierto y es tu oportunidad para “lucirte”. Resalta tus cualidades como profesional y, sobre todo, competencias clave como la actitud positiva, la motivación o el espíritu colaborativo. Ponte en el lugar de la empresa y piensa qué tipo de profesional querrías contratar si tú fueras el reclutador.

Cuida la ortografía. Para que tu perfil resulte profesional, asegúrate de que está correctamente redactado, sin errores ortográficos o gramaticales. Si tienes dudas, pide ayuda a algún amigo o familiar.



La verdad por delante. No mientas en tu perfil, pues es una práctica muy habitual que está muy mal vista por la comunidad de LinkedIn. Pueden “pillarte” fácilmente y tu candidatura quedará automáticamente desvirtuada. Una vez creada tu cuenta tendrás que investigar y buscar por la plataforma. Solo

así aprenderás a usarla de forma natural. Es como cuando te explican las reglas de un juego de cartas: puedes hacerte una idea general, pero hasta que no juegas no interiorizas verdaderamente la dinámica.

[En cualquier caso, LinkedIn pone a disposición de sus usuarios manuales y tutoriales para conocer todas sus funcionalidades.](#)



Algunos básicos para aprovechar al máximo el potencial de LinkedIn son los siguientes:

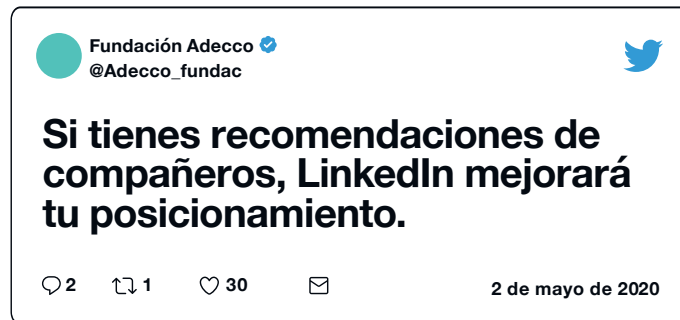
- **Conecta con personas clave.** Envía solicitudes a otros profesionales de tu área, así como antiguos compañeros de trabajo o estudios. Además, piensa en empresas en las que te gustaría trabajar e intenta localizar sus cuentas corporativas, así como a sus responsables de recursos humanos o del departamento en cuestión. Es útil que te marques un objetivo. Por ejemplo: conseguir, al menos, 2 contactos de calidad a la semana.

- **Participa en grupos.** LinkedIn cuenta con una sección para grupos, muy similar a los que puedes encontrar en Facebook. Estos grupos están clasificados por temáticas. Por ejemplo: ofertas de empleo, tendencias de marketing y ventas, etc. Busca grupos acorde a tu perfil y participa en ellos para aumentar la visibilidad de tu perfil.

- **Actualiza tu perfil periódicamente y comparte contenido.**

Ya sea con nuevas formaciones y/o experiencias pero, sobre todo, con contenidos.

En LinkedIn puedes publicar contenido, siempre de carácter profesional. Por ejemplo, comentar o compartir noticias relacionadas con tu sector. Si tienes un blog de carácter profesional, no dudes en darle difusión. Y si te sientes cómodo generando vídeos, infografías y/u otro contenido multimedia -siempre que sea relacionado con tu actividad profesional- lánzate, pues todo ello enriquecerá enormemente tu marca personal.



- **Consultar ofertas de empleo diariamente y configura alertas:** revisa diariamente la publicación de nuevas ofertas de empleo. Para ello, puedes utilizar el buscador superior de la página de inicio de LinkedIn. Puedes filtrar por provincia, nivel de experiencia y otros requisitos para obtener las ofertas de empleo que más se ajusten a tu perfil. Gracias a las alertas de empleo y a la posibilidad que te ofrece LinkedIn de guardar tus búsquedas, podrás activar la recepción periódica de ofertas en tu correo electrónico.

- **Pide a otras personas que validen tus aptitudes y actitudes.** LinkedIn te ofrece la posibilidad de que jefes y compañeros de tu trabajo actual o empleos anteriores hablen bien de ti. Estas recomendaciones tienen un gran valor, ya que aquellas personas que visiten nuestro perfil podrán ver la opinión que tienen sobre ti. Además, si tienes varias recomendaciones, de distintos compañeros y distintos empleos, LinkedIn mejorará tu posicionamiento en la red social y te considerará como un candidato de gran valor para las empresas que están buscando empleados.

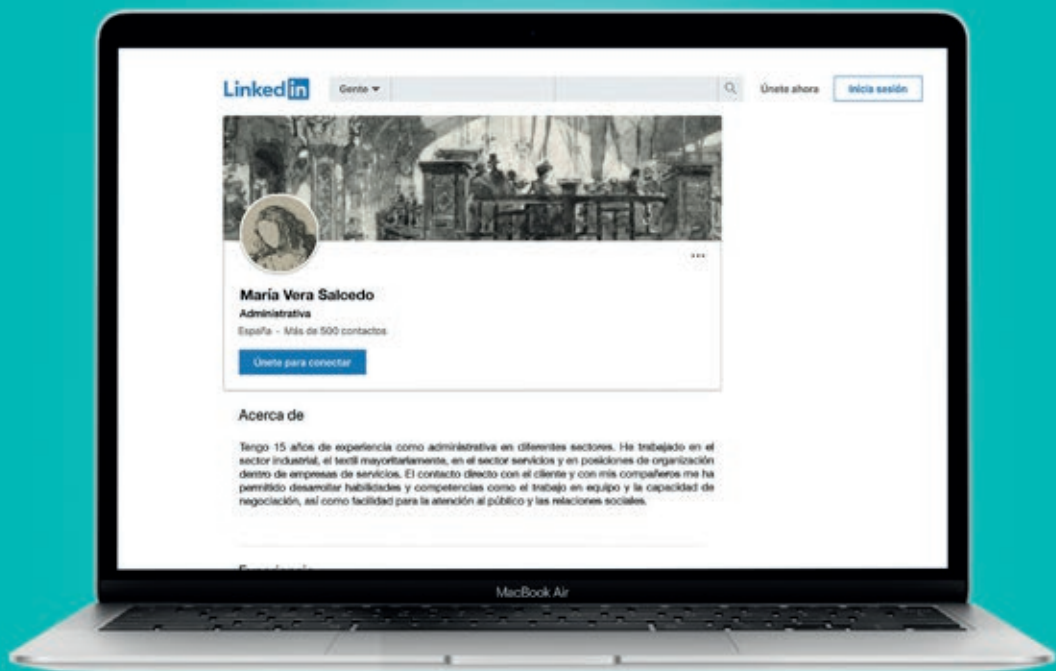
- **Sé profesional.** Deja la diversión y/o el ocio

para otras redes y evita compartir memes y todo aquello que no esté relacionado con tu perfil profesional. Las empresas quieren rodearse de personas competentes, comprometidas y coherentes, por lo que todo lo que cuelgues tiene que ir orientado hacia esas cualidades. No compartas contenido polémico (política o religión) y mantén un estilo equilibrado y neutral.

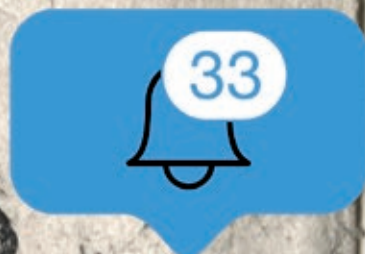
## RECUERDA DEFINIR UNA ESTRATEGIA

Además de seguir estas pautas, recuerda definir una estrategia que aporte coherencia a tu búsqueda de empleo en LinkedIn. Plántate preguntas como: ¿qué tipo de imagen como profesional quiero transmitir? ¿Cuáles son mis fortalezas y virtudes como trabajador? ¿Con qué personas y empresas quiero contactar? ¿Cómo voy a hacerlo? ¿Les agrego sin más o les mando un mensaje presentándome? Esto último es especialmente útil para conectar con personas y/o empresas que te interesen especialmente.











# CÓMO USAR TWITTER PARA BUSCAR EMPLEO

**En Twitter, lo bueno si breve, dos veces bueno. Tendrás que resumir tu perfil profesional en 280 caracteres y seguir a cuentas estratégicas**

Twitter es el “sms” de las redes sociales o la red del “micro-blogging” y tiene más de 340.000 usuarios en el mundo. Funciona publicando mensajes con un máximo de 280 caracteres en los que los usuarios pueden compartir aquello que se les pasa por la cabeza: reflexiones, pensamientos, críticas, valoraciones... En estos mensajes es importante incluir palabras clave llamadas **hashtags** que son conceptos, precedidos por una almohadilla, que permiten hacer búsquedas. Por ejemplo: #empleo, #formación, etc. También es útil mencionar a otros usuarios a los que pueda interesarles lo que publicas (el nombre de usuario siempre va precedido de una arroba. Ejemplo @fund\_adecco es el twitter de la Fundación Adecco. Cuando alguien te menciona en twitter, aparece un mensaje en la pestaña de **notificaciones**. Si te interesa el tuit puedes darle a “me gusta”, retuitearlo (es decir, publicarlo en tu perfil) o responderlo.

¿Cómo puede ayudarte twitter en la búsqueda de empleo? Twitter es un canal rápido para acceder a puestos de trabajo que necesitan ser cubiertos con urgencia. Además a través del uso de hashtag (palabras clave) accederás fácilmente a ofertas específicas. Como en LinkedIn, has de tener en cuenta las siguientes pautas a la hora de crear tu perfil:

- 1) Incluir una foto profesional (formal). Como en el caso anterior, olvida las fotos veraneando o de fiesta.
- 2) Descripción atractiva en 280 caracteres. Twitter obliga a sintetizar y a resumir. Piensa en la

información básica que quieres trasladar sobre ti y condénsala en este espacio: cuál es tu perfil profesional, cuáles son tus valores, actitudes, aptitudes... Es importante que sea una descripción profesional y que incluyas palabras clave de tu sector. También puedes resaltar algún valor personal que resulte útil para hacer más atractiva tu candidatura.

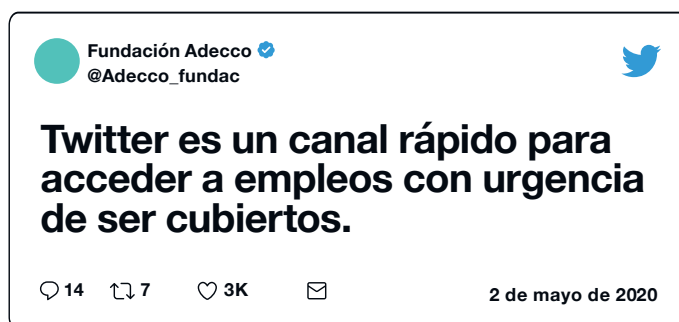
Por otra parte, es fundamental atender a los siguientes aspectos en el uso diario de Twitter:

- **No entrar en polémica.** Twitter es una red muy propicia para el debate y los usuarios suelen pronunciarse sobre cuestiones políticas, religiosas, etc. Sin embargo, cuando le das un uso profesional, no debes entrar en estos debates.

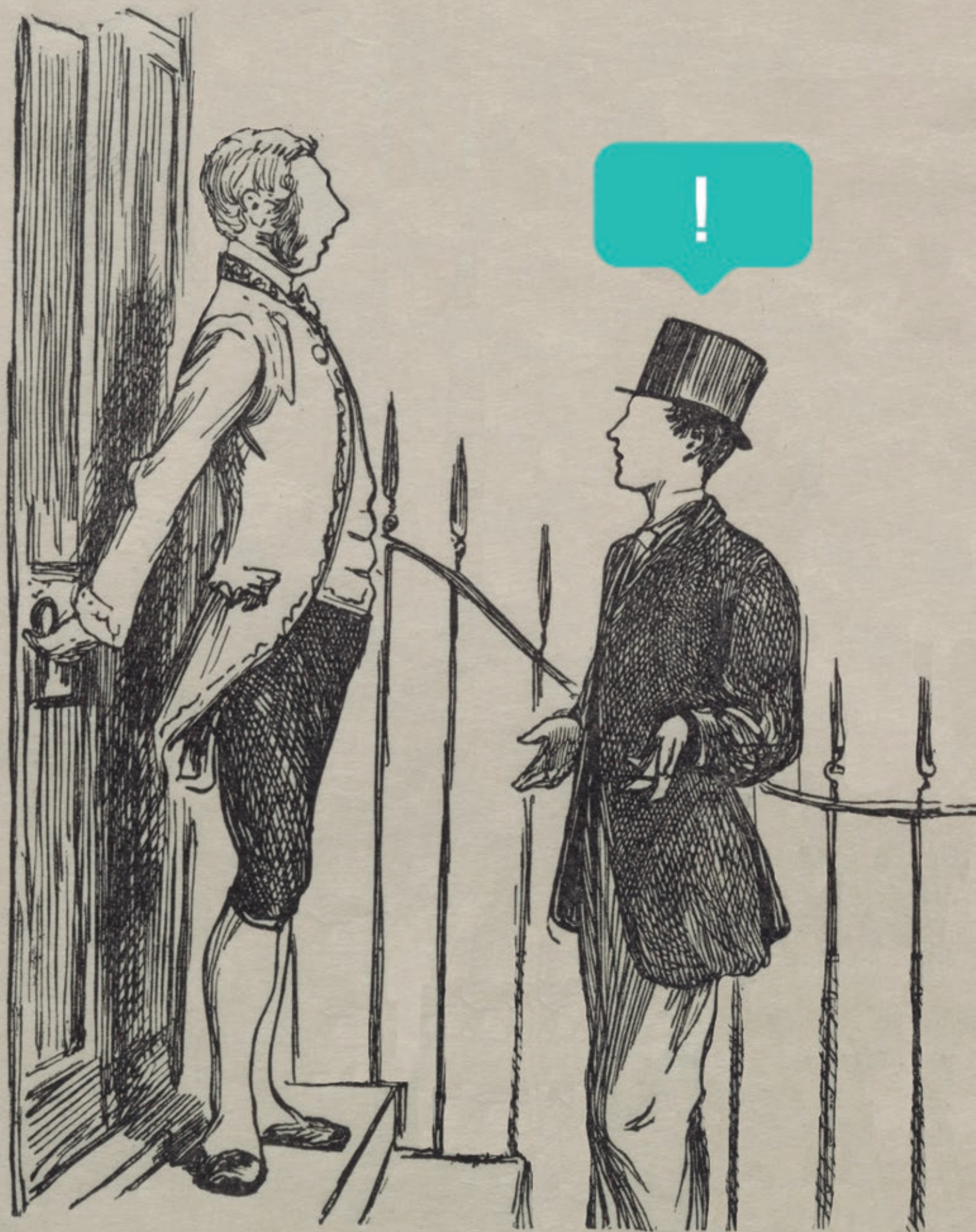
- **Seguir a cuentas estratégicas.** Tu grupo de música favorito o tus amigos del barrio no te ayudarán a conseguir empleo. Si tu perfil de twitter es profesional, has de identificar cuentas estratégicas para ti; por ejemplo, la del Servi-

cio Público de Empleo de tu Comunidad, entidades especializadas en búsqueda de empleo – como @adecco\_fundac -, empresas y profesionales relacionados con tu sector, etc-

- **Interactuar.** Comparte, comenta, pregunta y, en definitiva, relaciónate con las cuentas a las que sigues. Es la forma de que te conozcan.









# PERSONAL VS PROFESIONAL: LA PRIVACIDAD

**En redes profesionales: discreción y respeto. Cuidado con las fotos que subes, pues las empresas podrán verlas. Cuida tus respuestas y reacciones y evita la polémica con otros usuarios**

¿Qué entendemos por redes sociales personales? Aquellas que permiten establecer vínculos con personas afines y conocidas como familiares y amigos. En ellas, compartimos contenido relacionado con nuestra vida personal. Facebook es la red personal por excelencia y no es la idónea para buscar empleo. Del mismo modo, Instagram se ha popularizado en los últimos años como red muy visual para compartir contenido multimedia. Su uso suele ser personal, pero también hay influencers (personas de referencia) que se hacen fuertes en alguna actividad o sector (deporte, nutrición, educación, etc) y la utilizan como plataforma para promocionarse y dar a conocer su actividad profesional. De este modo, modo las empresas pueden interesarse por ellos y ofrecerles ser prescriptores de su marca.

¿Qué precauciones debemos tener en cuenta a la hora de publicar contenido en Facebook e Instagram? Al ser mayoritariamente redes de carácter personal, lo más recomendable es restringir al máximo la privacidad, es decir: solo podrán visitar nuestro perfil las personas que autoricemos. Muchas empresas introducirán tu nombre en Google para averiguar más sobre ti antes de contratarte: si encuentran un perfil de Facebook o Instagram abierto, cargado de fotos personales en la playa y comentarios de tus amigos, quizás no causes la impresión deseada. Aunque Facebook e Instagram no se utilizan para buscar empleo, ten en cuenta que

los responsables de Recursos Humanos sí recurren a estas redes para conocer los intereses y valores de sus futuros trabajadores. Por ello, cuida lo que cuelgas en ambas plataformas y activa todos los controles de privacidad y seguridad, de modo que ningún usuario fuera de tu red pueda acceder a tu perfil y contenidos.

¿Qué entendemos por redes sociales profesionales? Las redes sociales profesionales son aquellas que tienen como fin poner en contacto a personas activas (ya sea trabajando o buscando empleo) con empresas que demandan profesionales para cubrir sus vacantes. La red profesional por excelencia es LinkedIn, aunque existen otras como por ejemplo Xing o Viadeo.

Aunque no está concebida como una red exclusivamente profesional, Twitter también es un recurso a considerar en tu búsqueda de empleo y es la segunda red social más empleada por los profesionales de Recursos Humanos para buscar información sobre sus posibles empleados.



Precauciones al utilizar las redes Sociales profesionales:

**-La discreción es un grado.** Las redes profesionales están para hacer contactos que te ayuden a encontrar oportunidades de empleo, así como compartir información con otros profesionales de



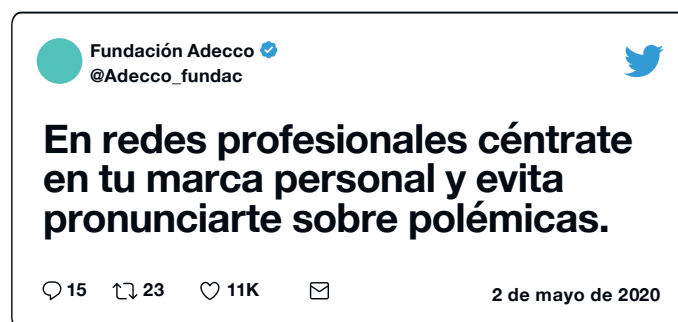
tu sector. Deja la información íntima para otros canales.

**-Cuidado con las fotos que subes:** las empresas tendrán acceso a las mismas. Cuelga solo imágenes que compartirías con la persona que te entrevistará para un puesto de trabajo.

**-Cuida tus respuestas y reacciones:** en redes sociales es muy fácil encontrar comentarios y opiniones contrarios a los tuyos. Sé respetuoso y trata de mantener una posición intermedia y neutral.

**-Recuerda que si compartes el contenido de otros, lo haces tuyo:** Ten en cuenta que al retuitear o compartir mensajes de otras personas, los haces tuyos, por lo que asegúrate de que están alineados con los valores y actitudes que deseas transmitir.

**-Evita las polémicas y los temas delicados:** es importante no tratar temas que causen polémica, especialmente los vinculados a la política, economía o religión. Igualmente, es recomendable evitar bromas que puedan herir sensibilidades.



## CONTENIDO PROFESIONAL Y NADA DE POLÉMICA

En redes profesionales, evita pronunciarte sobre temas polémicos, especialmente los vinculados a la política, economía, religión o bromas que puedan herir sensibilidades. Céntrate en contenido profesional que aporte verdaderamente valor a tu marca personal y perfil profesional.





Fundación Adecco   
@Adecco\_fundac



**Las redes sociales hablan de  
nosotros mucho más de lo  
que pensamos**

 14

 5

 60K



2 de mayo de 2020





# DICCIONARIO

Aunque con la práctica manejar las redes Sociales se convierte en una tarea rutinaria y sencilla, es cierto que hay algunos términos que pueden resultar desconcertantes. ¡No te asustes! Aunque suenen muy raros, en la mayoría de los casos reflejan conceptos sencillos. En este glosario encontrarás los principales términos relacionados con las redes Sociales. Si leyendo su definición sigues encontrando dudas, no te preocupes: se irán disipando a medida que los utilices.

## CONCEPTOS BÁSICOS:

- **Redes Sociales:** Nueva forma de comunicación entre personas con intereses comunes (ya sean personales o profesionales), a través de internet. Las redes Sociales no son más que páginas web que permiten el contacto entre estas personas, de forma que pueden comunicarse e intercambiar información. Las redes sociales más conocidas son Facebook (personal), LinkedIn (profesional), Twitter e Instagram (mixtas)

- **Correo electrónico o e – mail:** Es un servicio que permite a los usuarios enviar y recibir mensajes o “cartas” a través de internet. Para abrirse un perfil en redes Sociales, es necesario contar previamente con una cuenta de correo electrónico.

- **Registrarse/crear un perfil o cuenta en una red social:** Consiste en construir un espacio dentro de una red social para publicar información personal y/o profesional que quieras compartir con otros usuarios. Una vez hecho, pasarás a ser usuario/miembro de esa red social.

- **Usuario de una red social:** Persona o entidad que ha creado una cuenta en una red social y que la utiliza. El nombre de usuario puede ser real o un alias. Para la búsqueda de empleo, recomendamos siempre utilizar el nombre real. Para mencionar a otros usuarios, se añade delante el símbolo @. Como por ejemplo: @fund\_adecco

## OTROS CONCEPTOS:

- **Facebook:** red social de carácter personal, en la que los usuarios pueden intercambiar información y compartir contenido de forma sencilla, principalmente fotos y comentarios personales. Facebook no es un canal adecuado para la búsqueda de empleo.

- **Huella digital:** es la información o “rastros” que deja una persona en internet.

- **Influencer:** persona que, a través de sus publicaciones en una red social, se convierte en una autoridad con credibilidad sobre un tema concreto, llegando a acumular un gran número de seguidores y convirtiéndose en un prescriptor interesante para alguna marca o empresa.

- **Instagram:** Red social cuya funcionalidad principal es compartir fotos y vídeos con otros usuarios. No está concebida para la búsqueda de empleo, pero algunos usuarios la utilizan como plataforma para darse a conocer y llegar a ser un referente en algún ámbito concreto (nutrición, deporte, cocina, etc) que le pueda convertir en prescriptor de alguna marca.

- **Keyword o palabra clave:** Traducido al castellano significa “palabra clave”. Las keywords aplicadas a la búsqueda de empleo se refieren a los términos más usados en un sector o perfil determinado. Por ejemplo, si buscas empleo como administrativo, algunas keywords serían: “habilidades de comunicación”, “organización”, “microsoft Office” o el mismo término en inglés, “assistant”.

- **LinkedIn:** Red social profesional por excelencia, orientada a buscar empleo, donde se produce un punto de encuentro entre profesionales que buscan trabajo y empresas que ofertan vacantes.



• **Login:** Proceso de seguridad para acceder a una red social que consiste, habitualmente, en introducir tu nombre de usuario y contraseña. Loguearse es identificarse para que la red social sepa que eres tú y puedas acceder a tu cuenta y usarla. También se conoce con el nombre de “inicio de sesión”.

• **Logout:** “cierre de sesión”. Consiste en salir de la red social para dejar de utilizarla. Si estás utilizando un ordenador comunitario es muy importante cerrar sesión cuando te vayas: de lo contrario, tu perfil permanecerá abierto y la siguiente persona que utilice el ordenador podrá acceder a tu cuenta.

• **Perfil:** Tu espacio personal en una red social. Este perfil constituye tu identidad virtual y en él aparece tu nombre, foto e información (intereses, preferencias, etc) Podríamos compararlo a tu propia página web, donde aparece información de interés sobre ti.

• **Estado:** Información que el usuario actualiza periódicamente indicando su situación, pensamientos o estado de ánimo en una red social. El estado puede actualizarse automáticamente con las opciones que brinda la propia red social (trabajando, ausente, etc) o personalizarse por el usuario.

• **Marca personal/reputación online:** En inglés personal branding, es un concepto que hace referencia a la percepción o imagen que las personas tienen sobre ti y se construye tanto de forma presencial como digital. Las redes sociales, gracias al contenido que compartes, son un factor determinante a la hora de construir tu marca personal.

• **Muro:** Espacio de una red social en el que el usuario comparte información con sus contactos.

• **Portal de empleo:** espacio virtual que ofrece un servicio de búsqueda de trabajo online, de forma que los usuarios pueden inscribirse a ofertas de empleo desde sus casas, activar alertas automáticas de empleo, etc.

• **Twitter:** Red social de carácter mixto (personal y profesional) donde los usuarios pueden compartir mensajes de corta longitud, con un máximo de 280 caracteres. Estos mensajes pueden ser reflexiones, noticias o mensajes directos a otros usuarios.

• **Tuit:** Mensaje corto, de 280 caracteres, que se publica en la red social Twitter y que refleja información, comentarios, valoraciones, etc.

• **Retuitear:** Republicar el tuit de otro usuario para que tus seguidores lo lean. Cuando retuiteas un mensaje estás mostrando tu aprobación y conformidad con el mismo, haciéndolo tuyo.

• **Seguidor o follower:** se refiere a un usuario que se suscribe a los mensajes o tuits de otro, ya sea por afinidad, admiración, curiosidad o amistad. Al seguir a alguien, te aparecerán en la página de inicio sus publicaciones y podrás estar informado de su actividad. El seguimiento no tiene por qué ser recíproco, es decir: no todos los usuarios a los que sigues te devolverán el seguimiento.

• **Hashtag:** Etiqueta de Twitter que clasifica las publicaciones o tuits por temas concretos. Se representa por una almohadilla delante de la palabra o palabras clave (#). Si pinchas en esta palabra, te aparecerá, automáticamente todo lo que el resto de los usuarios de Twitter están publicando sobre el tema. Ejemplo #empleo #Madrid #buscoTrabajo, etc

• **Hilo:** Serie de tuits conectados en el perfil de una misma persona para ampliar información más allá de los 280 caracteres, con reflexiones, contexto, valoraciones, etc.

• **Wifi:** Tecnología que permite conectarse a internet desde un dispositivo electrónico (móvil, tablet, ordenador) de forma inalámbrica, es decir, sin la necesidad, de ningún cable.

# ILUSTRACIONES

Las ilustraciones de esta guía son grabados retocados. Los originales son los siguientes.

Portada:

The Four Seasons: Springtime, 1635. Abraham Bosse (1602-1676). The Cleveland Museum of Art

Página 4:

Mademoiselle Lavergne Reading. Jean Daulle (1703-1763). The Cleveland Museum of Art

Página 6:

The Auction Room: The Expert. Honoré Daumier (French, 1808-1879). The Cleveland Museum of Art

Página 8:

The Approach of the British Pirate “Alabama”, 1863. Winslow Homer (1836-1910). The Cleveland Museum of Art

Página 10:

The Other Mrs. Johnson, 1865. George Louis Palmella Busson Du Maurier (1834-1896). The Cleveland Museum of Art

Página 12:

Prince Rupert. William Faithorne (1616-1691). The Cleveland Museum of Art

Página 14:

The Magdalen in Penance. Hendrick Goltzius (1558-1617). The Cleveland Museum of Art

Página 16:

Le Palais des Arts Liberaux, Intérieur, 1889. Auguste Louis Lepère (1849-1918). The Cleveland Museum of Art

The Magdalen in Penance. Hendrick Goltzius (1558-1617). Engraving; The Cleveland Museum of Art

Página 18:

Boy with Fruit Basket, 1500 o 1600. The Cleveland Museum of Art

Página 20:

Coelebs in Search of a Mulready Envelope, 1865. George Louis Palmella Busson Du Maurier (1834-1896). The Cleveland Museum of Art

Página 22:

The Auction Room: The Amateur. Honoré Daumier (1808-1879). The Cleveland Museum of Art





FUNDACIÓN ADECCO

# #REDES PARATODOS

Aprende a utilizar las redes sociales profesionales y  
su potencial para buscar empleo.