

La búsqueda de empleo

La búsqueda de empleo es uno de los momentos más importantes en la vida de una persona. Esta tarea conlleva gran inversión de tiempo y energía.

El empleo ocupa socialmente un lugar central; en muchas ocasiones significa la posibilidad de sentirse útil, de aportar algo a la colectividad a la que se pertenece, de sentir que se forma parte del mundo real, de mantener una autonomía económica.

Existe una diferencia entre la situación de “estar en paro” y la situación de “estar buscando trabajo”, las dos posturas son opuestas, la primera es pasiva y negativa, la segunda es dinámica y positiva, se trata de adoptar más la postura de estar buscando trabajo que la de estar en paro.

El trabajo de encontrar empleo exige un método, una disciplina y un horario, en el cual uno es su propio jefe y obrero, su propio administrador y controlador, en el que será necesario utilizar toda la energía, habilidades y conocimientos disponibles.

Difícilmente llegarán oportunidades de empleo si se permanece en casa en “situación de paro”.

En estos materiales se pueden encontrar ideas, consejos y ayudas que facilitarán el trabajo de buscar empleo.

Si se está buscando empleo, es necesario plantearse una serie de preguntas a las que habrá que contestar muy a fondo y que ayudarán a centrarse y situarse mejor.

El proyecto profesional

Un logro importante que hay que conseguir es saber cuál es el Objetivo Profesional, tener una idea clara de lo que uno se propone, cuáles son los trabajos que más gustan y a los que se puede optar por las aptitudes y conocimientos que se tienen y cuáles son los trabajos que se está dispuesto a aceptar y cuáles no.

Todos estos planteamientos facilitan y ayudan a buscar y aceptar un empleo.

Plantearse un objetivo profesional significa realizar un proceso de análisis de uno mismo, buscar alternativas y tomar decisiones.

En todo proceso de toma de decisiones se plantean unas preguntas:

- ▶ Qué quiero hacer.
- ▶ Qué puedo hacer.
- ▶ En qué condiciones.
- ▶ Qué es “lo que hay”.

La respuesta facilita la elección correcta para el logro de los objetivos profesionales.

Qué quiero hacer

Saber qué busco, cuáles son los intereses vocacionales (trabajar en..., orientarme hacia... ciertas áreas, campos y especialidades de profesiones o determinados niveles y especialidades de la profesión actual), descartando aquellos otros que no están “en la onda”.

Analizar los incentivos profesionales, saber qué motiva, vocación, preferencias: beneficios concretos, contactos sociales, dinero, viajes, reconocimiento al trabajo.

Intentar descubrir en las actividades, aficiones o trabajos desempeñados lo que se sabe hacer, lo que se ha aprendido con la práctica y la experiencia.

Qué puedo hacer

No siempre se puede hacer todo lo que a uno le gustaría, existen limitaciones que lo impiden, de ahí la importancia de conocer las posibilidades y el techo que se puede alcanzar, según:

- ▶ La formación: estudios, diplomas y especialidades, incluida la formación en empresa y los aprendizajes no académicos (prácticas, colaboraciones, etc.).

- ▶ La experiencia profesional y preprofesional: la experiencia adquirida en los puestos desempeñados, las tareas ejecutadas, las actividades realizadas y relacionadas directa o indirectamente con el trabajo.

Hay que considerar cuáles son los puestos de trabajo y áreas de actividad apropiadas ahora y en el futuro, teniendo en cuenta la experiencia, formación, aptitudes, capacidades y habilidades, junto a la manera de ser y de relacionarse con otras personas.

En qué condiciones

Tomar conciencia de los límites y condiciones que hay que asumir para realizar un trabajo:

- ▶ Decidir de forma realista cuáles son las metas profesionales respecto del sueldo, categoría y responsabilidades.

- ▶ Qué esfuerzos y sacrificios personales se está dispuesto a asumir para lograr el objetivo: desplazamientos, horarios, periodos de formación, empleos temporales o de menor categoría.

- ▶ Cuál es el tipo modelo de empresa en el que nos gustaría trabajar.

- ▶ Tener claro cuánto tiempo está dispuesto a invertir en la búsqueda de empleo, con qué recursos económicos cuenta para ello y si será necesario algún trabajo ocasional suplementario; por eso hay que plantearse una serie de ocupaciones en las que uno se sentiría a gusto de acuerdo con sus posibilidades.

- ▶ En qué lugar estaría dispuesto a trabajar (en su ciudad, región, país).

- ▶ Determinar si se quiere y puede empezar a trabajar de una forma inmediata, o si es necesaria una formación específica antes de acceder a la búsqueda de empleo.

Mercado laboral

Hay que contar con la realidad del mercado laboral:

- ▶ Las ofertas y oportunidades concretas de empleo que hay en el lugar en el que se vive.

- ▶ Las oportunidades de mejorar su cualificación laboral mediante: cursos de formación profesional continua y ocupacional, formación en empresas y otras.

- ▶ Analizar “qué ofrecen” y “qué exigen” las diferentes oportunidades de empleo y formación a su alcance: exigencias, salario, desarrollo profesional, adecuación al perfil y otros.

Técnicas de búsqueda de empleo

Las técnicas de búsqueda de empleo se refieren al conocimiento, aprendizaje y mejora de todas aquellas estrategias y habilidades que enriquecen los recursos personales y aumentan la posibilidad de encontrar un trabajo.

Aunque las técnicas de búsqueda de empleo no son milagrosas y no aseguran la consecución inmediata de un puesto de trabajo, si que actúan eficazmente en el “trabajo de buscar empleo”: organizando la búsqueda, aportando información útil, enseñando y practicando determinadas habilidades y activando y manteniendo la motivación.

Hay que tener claro y asumir que la búsqueda de empleo conlleva una serie de acciones, que facilitará el aprendizaje de técnicas concretas y el uso más adecuado de las mismas en función de las características de cada persona.

El proceso de selección

Existen diferentes momentos dependiendo del tipo de trabajo que se pretende cubrir, de la empresa que lo oferta.

Pruebas de selección:

- ▶ La selección por el **Currículum Vitae**. Se realiza a partir del historial sobre la experiencia formativa y experiencia laboral.



► La selección por **Test** o **Pruebas Psicotécnicas** que evalúan las capacidades personales junto con los **Test de Personalidad** o forma de ser.

► Simulación de funciones del puesto de trabajo.

► La selección por **Pruebas Profesionales** en relación con el trabajo que se oferta. Éstas pueden ser teóricas o prácticas.

► La **Entrevista de trabajo**.

► Dinámicas de grupo.

► La **Revisión médica**.

El material que se ofrece a continuación pretende ofrecer una ayuda para superar de la mejor forma posible estas barreras de selección, ya que puede ser complicado y difícil.

A la hora de ponerse en marcha para buscar empleo hay que tener claro una serie de puntos y etapas a seguir:

► El objetivo profesional.

► Tener un Plan de Acción, con unas estrategias a seguir.

► Calcular el tiempo que se está dispuesto a invertir en la búsqueda de empleo y con qué ingresos se cuenta mientras se encuentra trabajo.

► Diseñar tácticas para alcanzar el objetivo propuesto.

► Hacer uso de una serie de instrumentos que ayudarán a organizarse en la búsqueda del empleo: un clasificador, una agenda personal, documentos personales, currículum vitae, cartas de presentación, etc.

► Trazar un Plan de vida con sus horarios y un plan de marketing previo al lanzamiento del producto, que es "el candidato".

► No aislarse, hablar con la gente, darles a conocer que se está buscando trabajo.

► Recoger ideas, preguntar, ver qué hacen aquellas personas que también están buscando trabajo.

► Echar un vistazo a: los periódicos, folletos comerciales, revistas...

► Acudir donde está la información: INAEM, Centros de Información y Orientación Profesional...

► Enterarse de quiénes ofrecen trabajo.

Questionario de evaluación sobre el conocimiento de técnicas activas de búsqueda de empleo

Tachar con una cruz los cuadrados correspondientes a las frases cuya respuesta sea afirmativa:

► Dedico a buscar trabajo varias horas al día

► Sé cómo organizarme para buscar trabajo

► Recuerdo ordenadamente todos los estudios, cursos y cursillos que he realizado

► Recuerdo ordenadamente todas las actividades profesionales que he realizado (remuneradas o no)

► Conozco perfectamente lo que como trabajador y persona puedo aportar a las empresas que me contraten

► No tengo ninguna duda sobre cuál es mi profesión (o profesiones)

► Sé qué puestos de trabajo son apropiados para mí en estos momentos

► Utilizo varios métodos de búsqueda de empleo

► Sé cómo hacer una instancia para participar en oposiciones

► En alguna ocasión me han aplicado tests al presentarme para un puesto vacante

► Con frecuencia he tenido que hacer una demostración profesional al presentarme para un puesto vacante

► En alguna ocasión me han hecho una entrevista al presentarme para un puesto vacante

► Sé cómo hacer mi Currículum Vitae

Menos de 4 preguntas tachadas, aconsejamos acudir a un Servicio de Orientación Profesional.