



EMPREGO

Colección Sabón de Emprego, Emprendemento e Empresa  
Volume I

GUÍA DE APOIO PARA  
PERSOAS EN BUSCA  
ACTIVA DE EMPREGO



sAaEbPóIn

Cofinanciado por:





Elaborado pola Asociación de Empresarios de Sabón - Arteixo

Colección Sabón de Emprego, Emprendemento e Empresa



© 2014 pola Asociación de Empresarios do Polígono Industrial de Sabón

A Colección Sabón de Emprego, Emprendemento e Empresa está dispoñible baixo licenza Creative Commons Recoñecemento-NonComercial-Compartirlgual 3.0 (España):

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es/legalcode.g>

## INDICE

1	O INICIO	3
2	A ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS	5
3	UNHA OLLADA AO FUTURO CONTORNO LABORAL	6
4	O PROCESO DE PROCURA DE EMPREGO	8
5	QUE SABES DE TI?	11
6	A DIFERENCIACIÓN, ELEMENTO CLAVE	18
7	ENFOCA A TÚA BUSCA DE EMPREGO	20
8	QUE DI DE TI O TEU CURRÍCULO?	22
9	APROVEITAS OS RECURSOS AO TEU ALCANCE?	28
10	MANS Á OBRA	37
11	E AGORA A ENTREVISTA	39
12	O QUE CONSIGUES E O QUE APRENDES	46
13	TRABALLAR EN EUROPA. REDE EURES	48
14	E POR QUE NON EMPRENDER?	50

## A MOTIVACIÓN

"Lembra sempre que a túa propia resolución de triunfar é máis importante que calquera outra cousa"

Abraham Lincoln

"Se buscas resultados distintos, non fagas sempre o mesmo"

Albert Einstein

## 1. O INICIO



Con este primeiro volume bota a andar a colección Sabón de Emprego, Emprendemento e Empresa. Unha das vías que poñemos en marcha para que se concrete o compromiso do noso polígono e das nosas empresas asociadas co desenvolvemento económico do noso contorno.

Esta é unha colección que queremos centrar entorno aos principais factores que rodean a actividade económica, de aí que contemplemos desde as persoas que procuran emprego ata as empresas, pasando pola iniciativa emprendedora tanto como vía de acceso ao emprego como de xeración de riqueza.

Buscar emprego nunca foi sinxelo, é certo, pero en tempos como os actuais, esta dificultade é moito maior froito dos grandes cambios de toda índole que se están a producir na nosa vida cotiá: cambios económicos e sociais motivados pola crise económica, pero tamén cambios de paradigmas motivados pola cada vez maior importancia das tecnoloxías produtivas e as TIC no ámbito da empresa, o que fai que cada vez se requira das persoas traballadoras novas competencias para as que moitas veces non existe educación regulada ou formal, e que supón que constantemente desaparezan ou se transformen as ocupacións que coñecemos e, de xeito simultáneo, xurdan outras novas que nunca imaxinamos.

Por isto, nesta guía queremos dar pistas sobre como prepararse para enfrontar o duro desafío que supón buscar, obter e manter un emprego neste novo contorno que xa está aquí e que nos vai acompañar a partires de agora, sabedores de que os primeiros en enfrontar e asumir estes retos serán os primeiros en ter éxito.

Manuel Rivas Caridad  
Presidente

Asociación de Empresarios do Polígono de Sabón



## 2. A ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS

A Asociación de Empresarios do Polígono de Sabón -Arteixo constituíuse no ano 1990 por iniciativa dun grupo de empresarios asentados no mesmo, co obxectivo de contar cunha institución que defendese os seus intereses xerais e que permitise desenvolver actividades en común, xerando as sinerxías correspondentes.

Polo seu compromiso de servizo, e pese a que non ten carácter obrigatorio para as empresas instaladas nel, un 75 % optaron por asociarse, o que lle permite á Asociación estar considerada polas distintas administracións como o órgano de representación das empresas situadas no Polígono.

A actividade da Asociación de Empresarios tense impulsado dende xa os anos 95 - 97 do século pasado, logrando un rexurdir na actividade comunitaria, motivado tamén polo crecente interese dos empresarios en solucionar problemas importantes comúns detectados no polígono (infraestruturas, medio ambiente, formación, ...) e pola decisión de consolidar unha entidade asociativa onde se puidesen atender as súas distintas necesidades, apoiándose nos últimos anos na colaboración consolidada tamén do propio Concello de Arteixo, abordando novas iniciativas e novos retos tales como os que nesta guía se describen.

Froito destes esforzos, a Asociación de Empresarios tense integrado dende o ano 2007 na Coordinadora Española de Polígonos Empresariales (CEPE) e no Consello de Presidentes da Confederación de Empresarios de La Coruña (CEC) dende a súa creación, recoñecéndose como vías de especial interese para poder trasladar ao seu contorno as fórmulas máis actuais e dinámicas para seguir liderando o impulso da economía en Arteixo e no seu polígono.



### 3. UNHA OLLADA AO FUTURO CONTORNO LABORAL

Segundo o estudo "Future Work Skills 2020" elaborado polo Instituto de Investigacións da Universidade de Phoenix, existen na actualidade 6 elementos que son motores do cambio no contorno laboral, e que servirán para configurar as demandas de persoas traballadoras por parte das empresas no futuro moi próximo.

Estes 6 elementos ou motores de cambio son os seguintes:

#### Motor 1. Grande aumento da lonxevidade

O incremento global da expectativa de vida cambia a natureza das carreiras profesionais e da aprendizaxe

#### Motor 2. Auxe de máquinas e sistemas "intelixentes"

A automatización dos lugares de traballo empurra ás persoas fóra das tarefas repetitivas e rutineiras

#### Motor 3. O mundo computacional

O medre da sensórica e da potencia de proceso de datos fai do mundo un sistema programable

#### Motor 4. O ecosistema de novos medios de relación

As novas ferramentas de comunicación requiren novas alfabetizacións dixitais que van máis alá da escrita

#### Motor 5. Organizacións superestruturadas

As tecnoloxías sociais conducen a novas formas de produción e de creación de valor

#### Motor 6. Mundo globalmente conectado

O aumento da interconectividade global sitúa a diversidade e a adaptabilidade no centro das operacións das empresas

Estes motores do cambio inducen 10 competencias clave que representan o que as empresas van demandar do seu persoal e que deben reunir tamén as persoas traballadoras que queiran ter éxito neste contorno laboral, polo que debes telas moi en conta á hora de desenvolver o teu proceso de procura de emprego, buscando formas de adquirilas e de poñelas en valor.

**Dar sentido:** Capacidade de determinar o significado máis profundo ou importancia do que se expresa

**Intelixencia social:** Capacidade de conectar cos demais dun modo profundo e directo, para sentir e estimular reaccións e interaccións desexadas

**Pensamento novo e adaptativo:** A aptitude ou competencia no razoamento e en dar con solucións e respostas que van máis aló do memorizado ou do baseado en regras

**Competencias interculturais:** Capacidade de funcionar en diferentes marcos culturais

**Pensamento computacional:** Capacidade de traducir grandes cantidades de datos en conceptos abstractos e comprender o razoamento baseado en datos

**Alfabetización en novos medios:** Capacidade de avaliar e desenvolver de forma crítica contido que usa formatos dos novos medios, e de aproveitalos para a comunicación persuasiva

**Ser multidisciplinar:** Alfabetización en e capacidade para entender conceptos de múltiples disciplinas

**Mentalidade de deseño:** Capacidade de representar e desenvolver tarefas e procesos de traballo para lograr os resultados desexados

**Xestión de carga cognitiva:** Capacidade de discriminar e filtrar pola importancia da información, e para entender como aproveitar ao máximo o proceso cognitivo utilizando diferentes ferramentas e técnicas

**Colaboración virtual:** Capacidade para traballar de forma produtiva, xerar compromiso e demostrar a presenza como membro dun equipo virtual

Que son as competencias?

Son as capacidades de aplicar con éxito e de xeito integral a unha situación ou problema concreto os diferentes coñecementos, habilidades e valores que ten unha persoa (no caso que a nós nos interesa, no contexto laboral).

Por que son importantes?

Posuír unha competencia implica ser capaz de aplicar os propios coñecementos, as habilidades e actitudes a situacións concretas do ámbito laboral, demostrando a capacidade para desempeñar as funcións ou responsabilidades que se requiren nese posto.



## 4. O PROCESO DE BUSCA DE EMPREGO

Que é un proceso?

É un conxunto de actividades planificadas e secuenciadas que permite converter uns elementos de entrada (neste caso os recursos, competencias e coñecementos que posúes) nun elemento de saída desexados (como pode ser un emprego e unha maior empregabilidade).

Por que é importante considerar a busca de emprego un proceso?

Deste xeito podemos aplicar as técnicas de xestión de procesos á nosa procura de emprego, e nos permite ter unha expectativa razoable sobre os resultados a obter, á vez que podemos xestionalo para melloralo.

A busca de emprego é un proceso ordenado que debes afrontar con método e rigor para conseguir os resultados que desexas.

O primeiro que debes facer é fixar a túa estratexia e os teus obxectivos laborais. Isto podes facelo por fases, establecendo metas intermedias que poidan levarte a onde queres chegar co paso do tempo.

De calquera xeito, o obxectivo que te fixes debe ser realista e partir dunha análise realista e profunda dos teus recursos para o emprego actuais e das túas capacidades (de todo tipo) para poder adquirir novas competencias que melloren a túa empregabilidade.

A partires do teu obxectivo deberás despregar a estratexia de procura de emprego, de xeito que sexa realmente eficaz e che permita, coas accións que decidas, chegar a conseguir o resultado que desexas. Neste punto tanto a consistencia como a coherencia serán claves, xa que o papel o soporta todo.

Pero ti debes marcar a diferenza co rigor á hora de analizar a pertinencia das accións que te propoñas en relación aos obxectivo a acadar, vendo se as expectativas son realmente razoables ou, polo contrario, demasiado optimistas.

En función do teu obxectivo e das accións que establezas deberás escoller axeitadamente as ferramentas que precisas para o teu proceso de procura de emprego. Poden ir desde as máis tradicionais, como o currículo en papel ou as visitas, a outras máis modernas como o vídeo currículo, as tarxetas de presentación virtuais ou a interacción a través das redes sociais.

COÑÉCETE

1

ESTABLECE O TEU OBXECTIVO

2

DEFINE A ESTRATEXIA

3

MELLORA

8



Ou unha combinación acertada de ambas, segundo o que busques e o tipo de empresas ás que te dirixas.

No entanto, isto non é máis que o principio, xa que despois de ter a estratexia e as ferramentas toca pasar á acción, comezar a executar as accións que tes planificado e levar á práctica o teu plan.

Aquí será onde terás que concentrarte. Na comunicación e en ser capaz de deixar pegada, de converter a túa diferenza nunha realidade capaz de crear unha impresión positiva e duradeira que poida abrirte as portas dun emprego.

Dos resultados que obteñas deberás tirar conclusións que che permitan mellorar este proceso e axustalo en cada momento ás necesidades e á realidade do teu contorno e o seu contexto, de forma que as técnicas, ferramentas e recursos que posúes non queden estancados e continúen servindo ao teu propósito.

A análise polo miúdo destas etapas a imos realizar no resto da guía cun enfoque eminentemente práctico. E aínda que tanto nos diferentes apartados como ao final da mesma propoñemos algúns modelos e exemplos que entendemos de utilidade, o obxectivo que procuramos con esta Guía é o de moverte á reflexión crítica sobre o modo en que desenvolves o teu proceso de procura de emprego, coa intención de que poidas adoptar metodoloxías e prácticas que che permitan ser máis eficiente e eficaz.

Lembra que os recursos de apoio á procura de emprego están en constante evolución e existen multitude de lugares onde podes atopar bos e abundantes exemplos, tanto na rede como a través de entidades como a propia Asociación de Empresarios do Polígono de Sabón onde estemos encantados de poder axudarte; sempre, claro, que saibas o que estás a buscar.

### A SUPERACIÓN

“Cada logro que vale a pena, grande ou pequeno, ten as súas etapas e o triunfo; un principio, unha loita e unha victoria”

Mahatma Gandhi

“Non fracasei, atopei 10.000 maneiras nas que isto non funciona”

Thomas Edison

PLANIFICA AS ACCIÓNS

4

ELIXE AS FERRAMENTAS

5

AVALÍA OS RESULTADOS

7

6

EXECUTA O TEU PLAN

"Non fago máis que botar currículos e nunca me chaman."

"Está todo fatal. Non hai maneira de atopar traballo."

É evidente que o proceso de procura de emprego sempre foi complexo, pero nos momentos actuais aínda o é máis pola situación socio económica do contorno e polos rápidos cambios que se están a experimentar nas ocupacións, motivadas pola irrupción das TIC na nosa vida cotián e pola propia evolución da economía e das empresas.

"O que eu sei xa non sirve, ningún valora a miña experiencia."

Non obstante, non queda máis opción que seguir tentándoo utilizando novas estratexias, novas ferramentas e enfoques máis eficaces que che permitan desenvolver un proceso de busca activa de emprego mellor orientado e de xeito máis consciente, sen deixar nada á improvisación, conseguindo destacar a túa candidatura sobre as demais.

Isto significa adoptar un papel proactivo e protagonista no teu proceso de procura de emprego, e non deixar nada á improvisación. Buscar traballo ten que ser agora o teu "traballo" e a el debes dedicarte dun xeito planificado e metódico, coa mesma profesionalidade que aplicarías no teu desempeño laboral, sen deixarte levar polo desánimo e sen buscar excusas que che paralicen.

Xa son moi maior para aprender cousas novas."

Lembra isto: No proceso de busca de emprego, o teu peor inimigo podes ser ti.

"Agora para todo hai que saber idiomas e informática."

"En todas partes está igual, dá igual onde vaias."

## 5. QUE SABES DE TI?

Coñecerte en profundidade é o máis importante que debes facer antes sequera de comezar a buscar emprego. Antes de pensar que ocupacións vas procurar ou en que empresas tes que ter claro o que podes ofrecer, cales son os teus recursos para o emprego e os teus puntos fortes e aspectos a mellorar.

Isto non vale só para enfrontarse a unha entrevista de traballo ou contestar unha oferta, senón que é fundamental incluso para pensar cal é o mellor modo de orientar e planificar o teu proceso de busca activa, xa que as accións a desenvolver dependerán en grande medida do que saibas sobre ti mesmo, do que mellor encaixe coa túa forma de ser.

Por isto é básico que esta análise a fagas en profundidade e con sinceridade, sen obviar a realidade que, en ocasións, pode resultar incomoda e non gustarnos.

Só a través dun diagnóstico certo poderás tomar as decisións axeitadas acerca do desenvolvemento da túa carreira profesional e do teu proceso de busca activa de emprego, poñendo os medios para mellorar a túa empregabilidade. Á hora de coñecerte debes valorar diferentes perspectivas que van ter incidencia sobre o xeito de afrontar os proceso:

- ✓ A perspectiva das competencias persoais, aquelas que che definen e que aplicas na túa vida cotiá e en todo o que fas.
- ✓ A perspectiva das competencias técnicas, os coñecementos e capacidades que permiten o exercicio dunha actividade profesional conforme ás esixencias da produción e o traballo. Para saber as que aplican a unha ocupación en concreto que sexa do teu interese podes consultalas na Internet no Catálogo Nacional de Cualificacións Profesionais (CNCP).
- ✓ A perspectiva das competencias transversais ou clave, aquelas que poden ser aplicadas a todo tipo de situacións profesionais e abarcan todo tipo de ocupacións.

Nas páxinas seguintes detallamos algúns dos elementos para axudarche a mellorar a análise das túas competencias persoais:



Competencias  
clave



Catálogo Nacional  
(CNCP)

## XESTIÓN PERSOAL

Esta dimensión valora a forma en que xestionas a túa traxectoria laboral, vendo si existe unha continuidade coherente, un fío condutor na túa traxectoria profesional e/ou académica, evidenciada coa información do currículo e coa homoxeneidade da traxectoria laboral. Loxicamente, pensa que canto menor sexa a túa experiencia laboral, máis difícil será que se manifeste unha pauta representativa dos teus intereses e da túa actividade, debendo centrarte entón nos obxectivos persoais e profesionais que buscas e na evolución da formación recibida e que desexas abordar no futuro.

## RAZOAMENTO

Avaliar esta dimensión supón ver en que medida desenvolves un pensamento lóxico en xeral, analizando as cuestións que che propoñen, e de se expós as súas dúbidas de xeito coherente.

## AUTOESTIMA

Para valorar esta dimensión, pensa no xeito en que falas da túa traxectoria profesional ou académica, incluso dos teus obxectivos profesionais, e comproba se o fas cunha actitude positiva e consciente dos teus logros, ou se polo contrario o fas dun xeito negativo ou con desánimo. Tamén dentro desta dimensión debes valorar se ao falar do teu futuro mostras unha actitude positiva e optimista ou non.

## SOCIABILIDADE

O indicador de sociabilidade refírese á medida en que demostras capacidade comunicativa, por exemplo ao saudar e presentarse ante unha persoa descoñecida como pode ser a responsable dun proceso de selección, ao iniciar unha conversa...

## HONESTIDADE

Esta dimensión valora en que medida es claro e directo á hora de falar das túas motivacións e os teus propósitos, e se es coherente ao respecto destes ao cambiar de interlocutores e co paso do tempo, ou se polo contrario cambias con frecuencia de opinión en función de con quen falas ou do que te indican. Trátase de ver se tes e mantés con firmeza os teus principios e valores persoais.

Para valorar a dimensión de responsabilidade téñense en conta diferentes aspectos como a franqueza e a claridade á hora de expoñer os teus obxectivos, a túa inquedanza de mellora profesional, ou a medida en que a túa aparencia física está coidada e transmite a preocupación cara a túa propia persoa. Lembra a importancia da linguaxe corporal e da vestimenta nas entrevistas, por ser un dos primeiros aspectos nos que a persoa que tes en fronte está a valorar.

Consiste en ver en que medida es capaz de tomar decisións por ti mesmo ou mesma, sen necesidade de recorrer a terceiras persoas para consultar.

Nesta dimensión avalíase a túa capacidade para identificar e analizar os problemas que che poidan propoñer, identificando axeitadamente as causas e achegando suxestións axeitadas para solucionalos.

Ao respecto deste indicador, valora a forma en que contas toda ou parte da túa traxectoria profesional ou académica, e vendo si o relato é coherente e se o tes ven interiorizado, de forma que sigue a liña temporal na que aconteceron os feitos e non hai saltos cara diante e voltas atrás para completar.

Esta dimensión valora a túa actitude ou predisposición para a realización de cursos ou aprendizaxe nalgún oficio ou na túa propia proxección persoal, así como a túa traxectoria ao respecto, vendo si dos datos da mesma se pode inferir o teu interese por seguir aprendendo e se demostras facilidade para aprender cousas novas.

E por suposto, non esquezas as 10 competencias clave que expuxemos xa ao principio para os contornos laboral futuro:



A finalidade desta análise non é unicamente a de obter un diagnóstico, porque as cualidades e as competencias poden traballarse para mellorar en todas elas, adquirir outras novas e, en xeral, mellorar a túa empregabilidade.

Este vai ser un dos teus traballos constantes ao longo de todo o teu proceso de busca de emprego: a mellora da túa empregabilidade a partires do teu autoconecemento

## Con axuda é máis doado

Estás seguro que te coñeces? Fai o seguinte experimento: queda por separado con catro ou cinco amigos e amigas que che coñezan ben e, a ser posible, que teñan compartido contigo traballo (profesional ou académico, segundo sexa a túa situación) nalgunha ocasión. Pídelle a cada un que, despois de pensalo un anaco, escriba nun papel as 4 aptitudes que mellor che definen como traballador. Analiza as respostas:

Coinciden basicamente nas aptitudes que describen?

Cales son as 3 que máis se repiten?

Son as mesmas que ti pensabas que transmitías?

Se a resposta é positiva todo vai ben e debes seguir facendo o mesmo que viñas facendo ata agora, xa que serve para transmitir o que ti queres. Se a resposta é negativa, debes pensar no que estás comunicando e como, porque non estás acadando o resultado que desexas ou ben non te coñeces tan ben como ti crías. En calquera caso, impónse unha nova revisión e análise para determinar os cambios que debes introducir ou ben na túa percepción propia, ou ben no que estás comunicando.

## A análise DAFO para coñecerte mellor

Dentro da metodoloxía aplicada á xestión estratéxica utilízase unha ferramenta esencial para poder visualizar de xeito gráfico a posición de calquera empresa ou organización con respecto ao seu mercado ou competencia. Chámase análise DAFO (abreviatura das palabras Debilidades, ameazas, fortalezas e oportunidades).

Esta análise baséase en describir de xeito obxectivo e sintético cales son os puntos fortes e débiles das ditas organizacións (factores internos), así como as oportunidades e ameazas que se observan no mercado ou na sociedade (factores externos) e que poden afectar a súa estratexia.

Por iso mesmo, é moi axeitado tamén para utilizar no ámbito da busca de emprego.

Servirache para dar resposta ás debilidades propias e ás ameazas do contorno, vendo que medios, coñecementos ou ferramentas podes utilizar para minimizalas, ao tempo que poderás potenciar as túas fortalezas e as oportunidades que ves no dito contorno, poñéndooas en valor para presentar a túa candidatura.

Así, a anterior revisión (Con axuda é máis doado) deberás completala coa esta análise DAFO, aplicando a seguinte técnica:



**DEBILIDADES:**

- ⦿ Escribe aquilo que non se che dá ben ou que non che gusta facer
- ⦿ Escribe os motivos polos que normalmente che critican os teus amigos ou coñecidos

**AMEAZAS:**

- ⦿ Fai unha lista dos atrancos que che afastan do teu obxectivo laboral
- ⦿ Escribe aquilo que a nivel profesional che quita o sono

**FORTALEZAS:**

- ⦿ Escribe aquelas tarefas ou actividades do teu traballo que se che dan ben ou que che gusta facer
- ⦿ Escribe o que a xente adoita destacar de ti

**OPORTUNIDADES:**

- ⦿ Coñeces se se están a demandar novas necesidades na túa profesión que non están satisfeitas? (cambios normativos, dos clientes, da sociedade en xeral,...)

## Ser capaz de xerar confianza é a clave

Coñecerte é indispensable. Só así poderás transmitir a túa propia seguridade e confianza ás persoas coas que te relaciones, especialmente coas vinculadas á xestión de recursos humanos en empresas ou entidades nas que procures un posto de traballo. Para xerar esta confianza é recomendable que practiques o seguinte:

- ✓ Transmite seguridade coa voz, mediante fluidez verbal e escoita activa.
- ✓ Demostra coñecemento técnico pero sen resultar pedante.
- ✓ Estructura a información de xeito lóxico e ordenado.
- ✓ Lanza mensaxes coherentes.
- ✓ Apoia argumentos con datos o máis obxectivos posibles.
- ✓ Elimina os prexuízos persoais e sociais na conversa.

E por suposto, hai dous conceptos clave que tes que potenciar: a túa empatía e a túa asertividade.

A empatía é a capacidade de comprender, nun contexto común, o que a persoa coa que te estás a comunicar pode sentir, o que comunmente se denomina "poñerse no lugar" desa persoa. Dese xeito non só valoras o teu punto de vista e a túa perspectiva, senón que tentas entender o da outra parte.

A asertividade é un comportamento que consiste en ser capaz de comunicar manifestando e defendendo as túas ideas, opinións e conviccións sen provocar en quen escoita condutas agresivas, nin someterse á vontade doutras persoas. Ou sexa, defender a postura propia con firmeza pero non de xeito agresivo.

Con empatía e a asertividade desenvolverás procesos de comunicación máis eficaces e próximos, cunha maior implicación emocional da persoa que escoita e, polo tanto, cunha maior posibilidade de deixar pegada e de diferenciarte.

## Como traballar a empatía e a asertividade?

A empatía e a asertividade son comportamentos e, como tal, poden modificarse. Aquí tes algunhas pautas para afondar neles:

- ✓ Nas entrevistas e reunións que manteñas escoita activamente, é dicir, poñendo atención, mirando á cara, aos ollos, asentindo cando che estean a falar e repetíndolle á persoa as ideas máis importantes que entendiches.
- ✓ Como norma xeral, escoita o dobre do que fales (salvo, claro, cando se trate de responder ás preguntas que che realicen nunha entrevista).
- ✓ Di o que pensas e sentes, pero centrándote no relevante. Non discutas sobre cousas irrelevantes ou de pouca importancia para o que queres transmitir.
- ✓ Cando queiras saber máis, faino saber, preguntando ou facendo matizacións ao dito pola outra persoa, entendendo mellor o seu punto de vista.
- ✓ Substitúe a linguaxe negativa por linguaxe positiva (mellor "incidencia" que "problema"). O interlocutor entenderá así que intentas construír en vez de destruír, dando un sentido motivador e enriquecedor á túa candidatura.
- ✓ Evita a linguaxe imperativa e substitúe a por expresións que impliquen desexo (mellor "gustaríame que" en lugar de "tes que"), demostrando que tes interese en dar valor ao interese conxunto e motivador e non a unha visión individual e dominante.
- ✓ Se tes que usar un exemplo, usa casos que che sucedesen a ti para evitar conflitos coa persoa que escoita.
- ✓ Acepta os aspectos negativos que che indiquen sen poñerte á defensiva, asumindo que podes estar a transmitir unha mensaxe ou imaxe que non é a correcta.
- ✓ Acepta os feitos como verdade cando o sexan... aínda que non sexa agradable, intentando en todo momento sacar conclusións enriquecedoras que che fagan crecer como persoa e profesional.
- ✓ Admite a posibilidade dos feitos aínda que non esteas totalmente de acordo.
- ✓ Non tomes as críticas como algo persoal. En todo momento ve o lado positivo destes comentarios, servíndoche para enriquecer ou para facer notar a túa verdadeira visión.
- ✓ Comprométete só ao que poidas cumprir.

## 6. A DIFERENCIACIÓN, ELEMENTO CLAVE

Que é a diferenciación?

É unha estratexia baseada en crear nas demais persoas (especialmente naquelas que poden contratarnos) unha percepción de que o que ofrecemos nos diferencia claramente dos demais e nos fai, aos seus ollos, únicos.

Por que é importante diferenciarse?

Se conseguimos diferenciarnos nos ollos da persoa que nos mira lograremos causar unha pegada máis profunda, xa que nos distingue dos demais e nos outorga atributos positivos. Nun contorno de oferta de man de obra indiferenciada, ser capaz de distinguirse dos demais pode ser a clave para que á hora de tomar a decisión se lembren de ti.

Un elemento clave que debes procurar en todo momento ao longo do teu proceso de busca de emprego é a diferenciación.

Só cando consigas que a túa candidatura sexa percibida como diferente por parte da persoa que á avalía estarás nas mellores condicións para acceder a un posto de traballo, xa que non serás un simple número nun expediente ou un currículo máis nun cartafol.

Serás unha persoa á que poderán poñer cara e, incluso, asociar cunhas emocións.

O bo (e importante) da diferenciación é que é válida para calquera posto de traballo que pretendas ou calquera ocupación á que te dirixas: dá igual se o que buscas é un posto de atención ao público no comercio polo miúdo, de axudante de cociña nun restaurante ou de físico nuclear.

En calquera destas ocupacións existen trazos que son valorados e preferidos polas persoas que contratan, e que son os que buscan e esperan ver nas persoas candidatas.

Se es capaz de transmitir esa impresión, é máis probable que se fixen en ti e che teñan en conta nos procesos de selección, tanto actuais como futuros.

Pero ollo, non é tan sinxelo.

A túa diferenza ten que sustentarse de xeito sólido sobre trazos reais e consistentes da túa personalidade, xa que do contrario estarías actuando e iso se nota. E cando alguén o percibe pode pensar que lle queren enganar, e iso é unha das peores cousas que podería pasar nun proceso de selección.

Tamén debes ter en conta á hora de propoñer a túa diferenza que nin en todos os sectores se valora o mesmo, nin tan sequera dentro dun mesmo sector todas as empresas valoran o mesmo.


Por isto, antes de enfocar o teu proceso de diferenciación debes partir do obxectivo ao que te dirixes. É dicir, non só que sector ou actividade senón que tipo de empresas dentro dese sector ou actividade.

Aínda que é habitual escoitar o de que "lle vale calquera sitio para traballar", iso non significa que lle dea igual atopar emprego nun sitio ou noutro.

Cada quen ten as súas preferencias á hora de buscar acomodo nunha empresa, e serán estas empresas e os postos obxectivos aos que podas aspirar os que debes tomar como referencia para definir a túa estratexia e forma de actuar.

Pensa que cando buscas traballo o fas coa idea que permanecer nel o máximo tempo posible, e facelo xa de entrada nun lugar no que non vas estar a gusto non é o mellor dos inicios, aínda que despois, en moitas ocasións e por moitas cuestións, son as circunstancias as que mandan.

Pero cando menos de entrada, procura orientar o teu proceso de busca de emprego para que sexa óptimo en relación ás empresas e ás ocupacións que realmente che motivan.



Coñécete ben. Non ten sentido que pretendas enganarte. Sempre é aconsellable pedir axuda

Determina cales son as cualidades polas que che interesa que che coñezan e che diferencien

Preocúpate por saber que cualidades valoran as empresas que che interesan como lugares de traballo

Céntrate por potenciar e difundir aquelas que sexan coincidentes entre ti e as empresas

## 7. ENFOCA A TÚA BUSCA DE EMPREGO

Rematamos o apartado anterior cun comentario no que introducimos xa outro concepto importante para ti:

Orientar o teu proceso de busca activa de emprego ás empresas e ás ocupacións que desexas.

E isto é así porque non só debes empregar a ocupación como criterio para definir o teu plan ou mobilizar os teus recursos para o emprego, senón que é importante que o enfoques tendo en conta cada empresa á que te vas dirixir.

Aínda que unha ocupación poida parecer a mesma en todas as empresas, en cada unha delas teñen unha forma particular de organización e xestión, una cultura empresarial distinta e valoran cousas diferentes das persoas que aspiran a traballar nelas: unhas poden valorar a puntualidade sobre calquera outra característica, mentres que outras poden valorar a iniciativa ou a autonomía para desenvolver a actividade de cada un.

Po iso, moitas veces, saber o que quere a empresa é máis importante que coñecer a ocupación.

Pensa nos requisitos da ocupación como o mínimo que a empresa quere conseguir: unha formación e unha experiencia concreta poden definir o que poden esperar nese sentido. Posiblemente haxa moitos candidatos que cumpran con eses criterios.

Sen embargo, haberá unhas persoas preferidas a outras, e o serán porque as características e os valores que os seleccionadores perciben neles (a súa diferenciación) se axusta ao tipo de profesional que buscan para a súa empresa, pensan que encaixará mellor e será a que terá o mellor desempeño.

Polo tanto, é preciso que entendas que resulta crucial enfocar cada oferta en función do que saibas da empresa que a fai.

Loxicamente isto vai supoñer máis traballo, pero tamén dá máis posibilidades de éxito. Ao final é unha cuestión tan sinxela como a seguinte:

No proceso de busca de emprego, que che importa máis?  
A cantidade de ofertas que respondes ou a calidade das  
túas respostas?

Por iso, para enfocar axeitadamente a túa busca de emprego unha vez que tes definido o teu obxectivo profesional, aquí tes algúns consellos:

#### DEFINE UN PLAN E NON TE DESVIES DO TEU OBXECTIVO

Todo o que fas o debes facer cun sentido e para lograr algo, e as túas accións deben estar relacionadas e responder aos obxectivos marcados. Por iso non debes desviarte deles, xa que se o teu plan está ben feito, todo o que fas debe levarte nunha dirección e se cambias esa dirección, o que leves feito xa non servirá.

Non significa isto que non podas modificar o teu plan unha vez feito, pero se o fas debe ser con todas as consecuencias, definindo un novo plan ben meditado e deseñado para evitar gastar enerxías inutilmente.

#### CONCENTRA OS TEUS ESFORZOS EN COMUNICAR O TEU VALOR

O teu valor é o elemento diferencial á hora de acceder a un posto de traballo, pero se ninguén o ve non o poderá valorar. Para que poidan valoralo debes ser ti quen se preocupe de transmitilo e comunicalo axeitadamente, de forma que os demais o perciban. En definitiva, faite ver e faite valer.

#### RECOMPILA INFORMACIÓN ACERCA DA OCUPACIÓN OBXECTIVO

Busca información acerca da ocupación e, sobre todo, das competencias que se requiren para o seu desempeño. Se existe certificado de profesionalidade que a regule, podes buscar o decreto que corresponda e obter nel esta información.

#### CREA UNHA BASE DE DATOS DE EMPRESAS

Busca información sobre as empresas do teu interese, primeiro por sector e actividade e, despois, polas referencias de cada unhas delas e crea unha ficha na que poidas ir rexistrando esta información.

Para obter a primeira podes recorrer a bases de datos a través da Internet (por exemplo, a través da nosa páxina web podes acceder a unha ficha das empresas asociadas no polígono de Sabón, e este é un servizo que ofrecen moitos polígonos industriais e asociacións empresariais).

Para obter a segunda, busca a través de medios de comunicación locais, de coñecidos que traballaron alí ou que coñezan a alguén que traballe... calquera medio é bo para ter información de primeira man e actualizada.

#### OBTÉN A MÁXIMA INFORMACIÓN ANTES DE ACUDIR

Tanto si é para responder a unha oferta concreta como si é por unha autocandidatura, procura obter o máximo de información posible sobre a empresa. E o máximo é "o máximo", desde o ano de creación ou a facturación, aos mercados nos que opera ou o nome do responsable de recursos humanos. Hoxe en día, e grazas a Internet, toda esta información está moito máis accesible se sabemos buscala.

#### PRESTA ATENCIÓN ÁS NOVAS

Non só hai que mirar os anuncios de emprego na prensa e nas webs, senón que hai que estar ao tanto da actualidade económica no contorno no que esteamos a buscar traballo. Unha nova sobre unha axuda para ampliar unha nave ou sobre un novo cliente no exterior poden significar a necesidade de contratar máis persoal en breve. Adiantarse a estas necesidades pode poñerte nunha situación inmejorable.

## 8. QUE DI DE TI O TEU CURRÍCULO?

O currículo é posiblemente a ferramenta máis empregada polas persoas que buscan traballo para presentarse a unha empresa. Non obstante, que sexa unha ferramenta moi común e moi empregada non quere dicir que non se poida mellorar ou, incluso, que en ocasión non se empregue todo o ben que debera e, en lugar de ser unha axuda, sexa unha desvantaxe.

A primeira cuestión que tes que considerar é a utilidade que queres que teña o teu currículo: Para que queres que sirva? En principio, a súa finalidade non é outra que presentar o teu perfil profesional e espertar na persoa axeitada o desexo de coñecerte mellor para completar a información que achegas, de cara á túa incorporación a un posto de traballo. Por dicilo dun xeito gráfico, é como unha presentación comercial dos teus servizos, un medio que ten que servirche para abrir a porta da entrevista.

Agora fai unha pequena proba: tenta desenvolver a empatía poñéndote no papel da persoa que vai avaliar o teu currículo e revisao detidamente: que idea sacarías acerca da persoa que se describe nese documento? Recoñéceste nel? Queda claro o que podes achegar de valor ou de diferenza fronte a outras persoas candidatas? É outra forma de potenciar a empatía e a capacidade de pór en valor o teu perfil profesional.

Pensa ademais que, no caso dun proceso de selección real, a persoa que reciba o teu currículo posiblemente non dispoña de todo o tempo que quere para poder revisalo, porque serán moitos os que reciba e pouco tempo o que teña para seleccionar á persoa que lle pode parecer a idónea, así que as mensaxes teñen que ser claras e visibles.

Polo tanto, terás que revisar o teu currículo atendendo aos criterios e pautas que se inclúen a continuación para adaptalo ás circunstancias e obxectivos do teu proceso de busca activa.

### ANTE TODO, PRIMA A CLARIDADE

Antes que nada, a persoa que vaia ler o teu currículo buscará claridade, que o currículo sexa doado de ler e que a información que contén estea ben organizada e estruturada, de forma que lle resulte sinxelo encontrar aquilo que busca.

"Os españois van mal en (o informe) PISA porque estas probas non se basean no que se sabe, senón en que se pode facer co que se sabe". Andreas Schleircher, Director do Informe PISA

Por este motivo, salvo que busques traballo en ocupacións relacionadas coa creatividade (publicidade, deseño gráfico...) o mellor é facer un currículo visualmente limpo e cunha estrutura clásica. Isto podes logralo así:

- ✓ Fai o currículo empregando un papel (ou un fondo, se o fas en soporte informático) branco ou moi claro coa letra negra. Non empregues debuxos, filigranas ou imaxes que non acheguen información relevante para a selección de persoal.
- ✓ No referente á fotografía, se non se pide expresamente non é imprescindible, pero sempre é interesante para que poidan asociar a información do teu currículo á túa persoa. Polo tanto queda ao teu criterio incluila ou non pero, se a inclúes, que sexa unha imaxe limpa, clara, actual e coidada. Mellor se é unha foto específica feita nun estudo de fotografía que unha de carné sen máis, e incluso podes conseguila en formato dixital para incluila nos teus currículos en soporte informático. Pensa que o que gastes con sentido na túa busca de emprego é un investimento para o teu futuro traballo.
- ✓ Agrupa claramente a información por ámbitos (un apartado de "datos de contacto", outro de "formación", de "experiencia profesional"... ) e, na medida do posible, mostra primeiro sempre os datos máis recentes e relevantes para o posto porque serán os que máis interesen á persoa que analice o currículo, xa que informan da túa experiencia máis próxima ao momento actual. Incluímos ao final desta guía exemplos de currículum para axudarche directamente a adaptar o teu propio.

## FAINO ORIENTADO ÁS COMPETENCIAS

Á empresa lle interesa o que es capaz de facer co que sabes máis que o que estudaches ou as empresas nas que traballaches. Por isto, sempre é recomendable orientar o teu currículo ás túas competencias, de forma que resaltes o que podes facer e o valor que podes achegar á empresa ou institución que che contrate.

## FAINO CO COMPUTADOR

Salvo que se pida expresamente, non é recomendable enviar currículos manuscritos porque dificultan a súa lectura e comprensión. Hoxe en día, coa proliferación das TIC, quen non ten un computador persoal na casa pode acceder a un nalgunha institución do contorno (concello, aulas CEMIT, biblioteca...).



En canto ao tipo de letra a empregar, utiliza fontes rectas e claras, cun tamaño suficiente para que a súa lectura resulte sinxela para calquera persoa: unha letra dun tamaño pequeno pode dificultar a lectura para persoas que requiran o uso de gafas, e un demasiado grande aumenta a extensión innecesariamente.

### PROCURA A MÁXIMA CONCRECIÓN

Antes de redactar o teu currículo pensa que a persoa de calquera empresa que os ten que analizar buscará información clara que poida percibir case sen necesidade de ler. Isto implica mensaxes curtas e claras, sen grandes redaccións nin recursos literarios (salvo que sexa esixencia do posto!).

Outra cuestión necesaria para que o currículo sexa concreto é que inclúas unicamente a información que sexa relevante para o posto e/ou empresa a que queres optar, e non é necesario que inclúas TODA a información da que dispós. Incluír información non relevante pode distraer á persoa que o le ou trasladar a impresión dunha traxectoria errática.

E en canto ás túas afeccións, intereses ou experiencias non laborais, non é preciso incluílas salvo que dalgún xeito complementen a información de interese para o posto, completando a restante información e afianzando a túa imaxe en relación ás cualidades que se valoren por parte da empresa.

### PERMITE ALTERNATIVAS DE CONTACTO

É moi importante que aparezan os teus datos de contacto, ofrecendo alternativas para que poidan escoller como contactar contigo por diferentes vías. A este respecto ten en conta as seguintes recomendacións:

Se inclúes o teléfono móbil, lévao sempre contigo coa batería cargada e aceso. Se por calquera circunstancia tes que apagalo, devolvede sempre as chamadas perdidas.

Si deixas un teléfono fixo, a ser posible que haxa sempre alguén que poida atendelo e con instrucións claras do que debe facer se recibe unha chamada para ti (sobre todo para recoller a información importante e transmitirche despois o recado).

Toda aquela información que non se relacione directa ou indirectamente co posto de traballo ao que queres optar é mellor non incluílo, xa que distrae a atención e non achega ou resta valor á túa candidatura.

Polo tanto, é moi importante que teñas claro que información é a que necesitas pedir á persoa que chama, porque non sería estraño que no momento, cos nervios, te esquezas de pedir algún dato importante (de que empresa chama, en relación a que oferta ou posto,...).

Teno sempre presente e automatiza a resposta para evitar que o nerviosismo che xogue unha mala pasada.

Se indicas un correo electrónico, que sexa persoal. Neste caso terás que revisalo con certa periodicidade (Cando menos unha vez ao día). En calquera caso, elixe con coidado o nome que escolles para o teu correo: a ser posible que sexa o teu propio nome ou parte deste e que non conteña referencias pouco adecuadas a alcumes ou a frases graciosas no contexto dos amigos, pero que poden non selo no contexto laboral; O mellor é que cres unha conta de correo nalgún servizo gratuito que utilices de xeito específico para a busca de emprego, diferente da que poidas ter persoal.

## COIDA A TÚA IDENTIDADE DIXITAL

Hoxe en día é moi rápido e sinxelo buscar información sobre unha persoa a través da Internet empregando o nome ou unha conta de correo electrónico. Este é outro dos motivos polos que é recomendable empregar unha conta de correo electrónico diferente para uso profesional da que tes para uso persoal, xa que así podes construír unha identidade dixital profesional diferente e perfectamente separada da persoal.

Ten en conta tamén que a identidade dixital é aquela que imos creando co rastro que imos deixando na Internet en xeral e nas redes sociais en particular, e se queres ter unha identidade dixital no ámbito profesional será preciso que a coides e a manteñas actualizada periodicamente.

En calquera caso, é recomendable realizar o que se denomina "egosurfing": búscate nas redes sociais empregando o teu nome e o teu enderezo de correo electrónico e mira que resultados obtés. Se detectas algún contido inadecuado (fotografías, comentarios...) emprega as opcións de privacidade dispoñibles nas redes sociais para controlar o que os demais poden ver de ti, ao tempo que podes xerar novos contidos máis axeitados.

Neste sentido, e aínda que máis adiante nesta guía afondamos nestes temas, segundo a ocupación que procuras pode ser interesante que dispoñas dun perfil profesional en determinadas redes sociais.

## PERSONALIZA O CURRÍCULO EN FUNCION DA OFERTA/EMPRESA

Cando dicimos "o teu currículo" en realidade sería mellor falar de "os teus currículos", xa que non sirve o mesmo para todas as ofertas / empresas / postos de traballo.

Cada oferta, cada empresa, valora cousas diferentes á hora de buscar persoas candidatas a incorporar, polo que en cada caso deberás personalizar o teu currículo para que se adapte aos requisitos que en cada momento observes necesarios.

### O ESFORZO

"A única parte onde o 'éxito' aparece antes que o 'traballo' é no diccionario"

Vidal Sasoon

Mantén control sobre os distintos modelos de currículos que utilices e a quen lle envías cada un, para poder defendelo axeitadamente ou ampliar a información que recolle no caso dunha entrevista:

Se o entregas en papel, garda os datos de contacto da persoa ou a empresa á que o envías xunto cunha copia e, no caso de ser resposta a unha oferta, garda tamén copia do anuncio.

E se o fas en soporte informático, organiza un directorio con esta información de xeito análogo gardando o ficheiro co currículo (que sempre enviarás en formato PDF - formato dos ficheiros da aplicación Acrobat que podes xerar a través dos principais editores de texto como Word ou Writer), unha copia do anuncio e os datos de contacto na axenda do ordenador.

## ACTUALIZA A INFORMACIÓN

Por último, antes de enviar un novo currículo asegúrate sempre de que a información que contén está actualizada, e que non che falta por incluír algún contido relevante que permita pór en valor a túa candidatura.



CV Modelo  
Europass

Un consello: Cando teñas o currículo preparado e antes de enviálo pídelle a alguén de confianza que o lea, simplemente para ver se está ben estruturado e si se entende.

## Principais tipos de currículos

Hai diversas formas de elaborar o currículo vitae, pero creemos que os principais tipos de currículos son os tres seguintes:

### CRONOLÓXICO

Aquel no que se estrutura a información dos diferentes apartados en base ás datas de realización, de tal forma que a persoa vai detallando a información tomando como referencia o momento no que esta se produciu.

Pode ser directo (empezando pola máis antiga ata chegar á máis recente) ou inverso (empezando pola máis recente ata chegar á máis antiga). En calquera caso, de utilizar este sistema lembra incluír a información que resulte relevante, sempre que non aparezan grandes "occos", períodos intermedios nos que non tes actividade.

### FUNCIONAL

Neste búscase destacar as áreas profesionais, agrupando a experiencia profesional por áreas de actividade.

É o axeitado se queres cambiar de emprego ou reorientar a túa traxectoria profesional, desta forma debes destacar toda aquela experiencia máis relacionada co teu novo obxectivo.

Tamén é moi recomendable se tes moita experiencia pero en períodos curtos de tempo, con moitos zde inactividade no medio ou en moitas empresas diferentes, de forma que a información aparece máis concentrada.

### POR COMPETENCIAS

Trátase de destacar as competencias que teñas adquirido na túa traxectoria laboral, formativa e persoal, de forma que acredites as competencias adquiridas asociándoas coas tarefas exercidas.

Está indicado tamén por se queres cambiar de ámbito profesional ou sector, de forma que podes extrapolar aquelas competencias adquiridas a outro tipo de traballo; e se tes motivacións de promocionarte dentro do teu ámbito laboral ou na propia empresa.

Creemos que, en calquera caso, o máis recomendable é recorrer a un modelo mixto, que combine o modelo cronolóxico ou funcional co de competencias, podendo utilizar o esquema que presenta o Europass (código QR da páxina anterior).

## 9. APROVEITAS OS RECURSOS AO TEU ALCANCE?

Ata hai pouco tempo os medios para a busca de emprego centrábanse nos medios tradicionais (prensa, taboleiros de anuncios, oficina de emprego...) e no envío de currículos a empresas por autocandidaturas ou a través de contactos.

No entanto, a irrupción das novas tecnoloxías non só no mundo do traballo, senón en xeral en todos os ámbitos da nosa vida, está ofrecendo agora un novo panorama cheo de posibilidades de buscar e acceder a información do noso interese, de estar á última, de coñecer e relacionarnos con novas persoas, de chegar a lugares onde antes resultaba imposible, de levar toda a nosa información con nós, de adquirir novas competencias; e a facelo todo de xeito rápido e cun custe moi reducido.

Isto significa a necesidade de alfabetizarse nestes novos medios, o que se está a chamar a Internet 2.0. Esta ferramenta permitirache aproveitar o potencial destas novas vías de actuación e relación no ámbito do emprego, xa que normalmente non é este o uso que se lle pode estar dando.

Por isto hai que incidir de novo na importancia de diferenciar o teu perfil persoal do teu perfil profesional na Internet e nas súas ferramentas. Non importa que xa teñas unha conta de correo ou un perfil en Facebook; é preciso aproveitelas para que sexas máis visible e poidas amosar a túa valía.

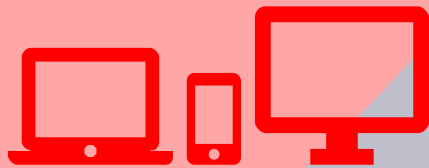
Se vas empregar estes medios para buscar emprego, crea novos perfís específicos para este fin, cunha orientación profesional e máis formal que a que empregas nos que compartes coas túas amizades.

De xeito periódico, lembra facer unha auditoría da túa identidade dixital profesional procurándote nos buscadores e comprobando os resultados, e facendo publicacións nestes medios profesionais que se axusten á percepción que queres transmitir.

Por outra banda, en función do posto de traballo ao que aspiras, o tipo de empresas coas que queres interactuar ou o seu empregar xeográfico, ten en conta que deberás determinar cales destes recursos poden ser do teu interese ou che poden ofrecer os mellores resultados.

Pero todo isto, por suposto, sen esquecer nin descoidar os métodos tradicionais, xa que os novos medios 2.0 non substitúen aos anteriores, senón que os complementan e completan.

# A TRAVÉS DAS TIC (TECNOLOXÍAS DA INFORMACIÓN E A COMUNICACIÓN)



Desde múltiples vías

Toda a túa información  
perfectamente organizada

Ensinando e aprendendo  
todo o que che interesa



Interactuando  
con eles



Coñecendo  
novos contactos



Creando e compartindo  
contidos e recursos



PERO NON ESQUEZAS



OS MEDIOS TRADICIONAIS



Accesible desde  
calquera lugar



De xeito  
inmediato



Actualizada e  
actualizable



Imos ver de xeito moi resumido a utilidade e potencialidade que poden chegar a ter algunhas destas ferramentas, e despois serás ti quen deba seleccionar aquelas que mellor se axusten ao teu caso e aos obxectivos do teu proceso de busca persoal de emprego.

## OS BUSCADORES, AS ALERTAS E AS FEED RSS

A procura de emprego xa non se realiza unicamente a través dos medios tradicionais como anuncios en prensa ou en oficinas de emprego. As TIC abren un novo e enorme campo para o acceso a oportunidades de emprego que debes explorar e saber buscar.

Para isto hai tres ferramentas básicas que debes coñecer e aprender a utilizar:

- ✓ Os buscadores
- ✓ As alertas
- ✓ As feed RSS

Os buscadores son un tipo especial de páxinas web especializadas en indexar e ordenar información para despois poder ofrecerche cando busques por palabras clave ou por frases textuais.

Os exemplos máis coñecidos poden ser o de Google ou o de Bing. Accedendo a calquera deles non tes máis que introducir a cadea de palabras clave que che interesa e empregar a función "procurar" para que che devolva os resultados que atopa máis semellantes. Despois terás que ser ti quen filtres estes resultados e determine a pertinencia de cada un deles.



Logotipo das RSS



Feedly

As alertas son alarmas ou avisos personalizados que podes configurar nalgúns destes navegadores (por exemplo no Google) para que che avisen automaticamente cando indexen un resultado do teu interese, sen necesidade de que ti estes buscando constantemente o mesmo termo.

Crear alertas é moi sinxelo e procurando no propio buscador poderás atopar tutoriais para configuralas.

As feed RSS son opcións que permiten determinadas páxinas web, ás que te subscribes para que che envíen automaticamente as actualizacións que introduzan nas mesmas, sen necesidade de que ti teñas que facer nada.

Deste xeito, podes recibir novidades de multitude de páxinas web que che interesen sen ter que estar pendente de acceder a cada unha delas ou de lembrar cando foi a última vez que accediches a ela. Polo tanto, é realmente útil que localices páxinas do teu interese e que ofrezan esta posibilidade.

Pero ollo, demasiadas subscricións poden facer a tarefa de revisar as actualizacións imposible pola súa cantidade, así que selecciona con moito coidado ás que te subscribes: mellor pouco e bo que moito e inabarcable.

Para a xestión das túas RSS propoñémosche o uso da ferramenta gratuíta Feddly.

## OS NOVOS CURRÍCULOS E TARXETAS DE PRESENTACIÓN

Ademais, Internet converteuse nun gran escaparate no que mostrarnos, dádoche medios e ferramentas que poden complementar o teu currículo en papel ou tradicional con outras vías máis áxiles, visuais e actuais de chegar ás empresas.

Desde a posibilidade de elaborar tarxetas de presentación virtual ata a realización de vídeos nos que te presentas dun xeito máis dinámico e completo ao acompañar a información de imaxe e voz, pasando por instrumentos para configurar o currículo tradicional en soporte informático.

Achegámosche dous exemplos de tarxetas dixitais de presentación persoal para que poidas ver casos prácticos de como usalas.

## OS PORTAIS DE EMPREGO E AS APPS MÓBILES

Tamén nos últimos anos teñen xurdido con forza os portais de emprego, tanto públicos como privados, e as aplicacións para móbiles con esta mesma finalidade.

Con carácter xeral, nun portal de emprego poderás rexistrar o teu currículo como unha demanda, obterás información acerca de ofertas de emprego do teu interese e incluso presentar a túa candidatura a estas a través da Internet.



About.me



Re.vu



No noso caso, lembra que contamos cun portal de emprego en colaboración co Concello de Arteixo:



Bolsa de emprego  
de Arteixo

<https://bolsa.arteixox.org/>

Nel poderás incorporar o teu currículo e optar aos procesos de selección que se están a realizar de xeito continuado.

A el teñen acceso a maioría das empresas do noso polígono industrial e moitas outras do propio municipio, sendo un espazo virtual de especial relevancia se o teu ámbito de busca é este.

Outros exemplos de portais web de emprego son tamén:



## AS REDES SOCIAIS E OS CONTACTOS

Nun momento como o actual no que as ofertas de traballo son escasas e están moi competidas é a xestión de contactos unha das vías máis importantes e eficaces para identificar e acceder a oportunidades de emprego.

### ENFRONTAR O FRACASO

"O éxito consiste en ir  
de fracaso en fracaso  
sen perder o  
entusiasmo"

Winston Churchill

"Está ben celebrar o  
éxito, pero é máis  
importante prestar  
atención ás leccións  
do fracaso"

Bill Gates

Esta práctica, que recibe o nome de networking ou traballo en rede, debes atendela intensa e especialmente por este motivo.

Identifica axeitadamente aos teus contactos con relevancia no ámbito laboral e failles chegar a túa situación e os teus intereses para que, chegado o caso, cando teñan coñecemento dunha oportunidade de emprego poidan trasladarcha e, se é posible, promover a túa candidatura fronte á empresa ou á persoa que ten a necesidade.

O labor de crear, xestionar e manter actualizada a túa rede de contactos tamén se ve moi simplificada e potenciada polo uso de Internet e das redes sociais, aínda que non todas valen para o mesmo e deberás escoller en cal ou cales che van interesar manter unha presenza activa.

Lembra que é moi importante separar os contactos e a túa actividade en redes sociais a nivel persoal dos contactos e actividade profesional ou para a busca de emprego.

A forma de expresarte, de informar, as cousas que comentas e das que opinas é totalmente distinto e, polo tanto, tes que diferenciar unha canle da outra.



Baséase en taboleiros nos que podes engadir imaxes e/ou vídeos que che parezan interesantes para difundir, podendo ser recompilados da rede ou (o mellor) de creación propia.

Moi orientada ás relacións de amizade, aínda que ten a posibilidade de crear grupos para debater ou compartir información en torno aos teus intereses, mantendo control sobre quen pode acceder.



É a rede social de Google, cun funcionamento moi similar a Facebook (podes crear "comunidades" en lugar de "grupos"). Basea o seu éxito na grande cantidade de persoas usuarias de Gmail.

É a rede social profesional por excelencia. Permite crear unha rede de contactos coa que interactuar mediante mensaxes e grupos de debates, ademais de reflectir o teu perfil.



Rede Social de Microbloggin baseada no intercambio de mensaxes de 140 caracteres como máximo. É un espazo moi empregado de forma profesional para crear marca persoal.

"En Twitter, creas marca; en Facebook, promocionas, en LinkedIn, conectas; en Pinterest, expós; e no teu blogue, dispós".  
Alfonso Alcantara (@Yoriento) para @NetMediaEurope

## A APRENDIZAXE EN LIÑA E OS MOOC

Non importa cal sexa o tema que che interese, o complexo que resulte ou o pouco frecuente: seguro que na Internet existe cando menos unha comunidade de persoas afeccionadas ao mesmo tema, na que poderás atopar todo tipo de información, ensinanzas e recursos e onde poderás compartir os teus.

Pois ben, isto funciona igual coa aprendizaxe: calquera información que precises saber para mellorar a túa empregabilidade, a poderás atopar en alguén ou nalgunha comunidade que cha poderá ofrecer ou guiarte para que o poidas obter, facendo que a aprendizaxe non formal estea a gañar enteiros de cara aos procesos de selección, primando coñecemento sobre títulos, facendo menos importante onde o aprendiches ou de que forma e máis se realmente sabes.

Así, en Internet atoparás desde simples tutoriais para resolver unha cuestión moi concreta ou puntual (como crear unha presentación atractiva, como darte de alta en determinado espazo social, facer un videocurrículo, ...) ata cursos completos ofrecidos por universidades e entidades de formación de prestixio.



mooc.es

Estamos a falar dos MOOC (Masive Open Online Courses ou cursos abertos masivos a través de Internet) e os OWC (OpenWare Courses ou almacén aberto de cursos) que cada vez máis universidades ofrecen. Con eles accederás a formación de primeiro nivel dentro dun amplo catálogo de temas, de xeito gratuíto e ao teu ritmo, sen horarios.

A contrapartida é que, en lugar de estudar co apoio dun profesor, normalmente terás o apoio da propia comunidade de estudantes, na que terás que integrarte e colaborar, para resolver os problemas e revisar tarefas de xeito cooperativo con outras persoas que estean a facer o mesmo curso que ti, ademais de probas de corrección automática que che devolverán o resultado e unha información básica de feedback en relación ás túas respostas.



## OS BLOGUES E A PRODUCCIÓN DE CONTIDOS

Pero na Internet non só podes encontrar información, senón que podes tamén xerar contidos e darte a coñecer. Loxicamente e como sempre, estámonos referindo á índole profesional, coa idea de empregar estes contidos expertos e o escaparate que ofrece Internet para afondar na diferenciación que tan necesaria é para lograr que a túa candidatura destaque do resto.

A creación de contidos é algo que podes facer de diversos modos, sendo dous os máis habituais:

- ✓ Únete a unha comunidade profesional que xa estea establecida (por exemplo a través dun grupo de debates de LinkedIn ou nun foro especializado) e realiza achegas regulares que estean ben estruturadas e fundamentadas para darte a coñecer.
- ✓ Crea un blogue cunha temática específica (relacionada co teu obxectivo profesional), elabora entradas periódicas (cada semana ou dúas) e difúndelas a través dos teus perfiles das redes sociais.

Estas dúas vías non son excluíntes entre si, polo que podes empregalas de xeito complementario, aproveitando ao máximo as ferramentas gratuítas que achegan a TIC neste ámbito.

## A CURACIÓN DE CONTIDOS. A NECESIDADE DE CRITERIO

Igual que a Internet ofrece grandes posibilidades para acceder a información e contidos de máxima calidade e actualidade tamén ten outras fontes que non son tan fiables, polo que debes analizar e seleccionar as que realmente che achegan valor con confianza.

De ahí que esta tarefa se chame “curación de contidos”.

Evita tamén o exceso de fontes ás que recorrer (efecto coñecido como “infoxicação”, ou intoxicación por exceso de información). De feito, na seguinte páxina presentamos un gráfico elaborado por Brian Solis no que se intenta explicar mellor para que serven cada unha das principais redes sociais.

Ter demasiada información é tan malo como non tela, xa que non vas poder xestionala. Prioriza á hora de elixir as fontes de información que poden achegarche valor e crea perfiles só nos medios aos que vas dedicar atención e actualizados.

# O PRISMA DA CONVERSACIÓN

Por Brian Solis e JESS3



Mapa visual do panorama das redes sociais segundo o seu dominio ou potencialidade, organizadas por como son usadas a diario

## 10. MANS Á OBRA

A responsabilidade do teu proceso de busca activa de emprego é túa e de ninguén máis, polo que tes que asumir un papel protagonista. Non podes agardar a que alguén faga o traballo de buscar emprego por ti.

É fundamental que, unha vez teñas definido o teu obxectivo profesional, a túa estratexia de busca de emprego e ata as túas accións para conseguilo, te enfrontes ao proceso de busca de xeito profesional, exactamente igual que o farías se estiveses cumprindo co teu traballo; con disciplina e, principalmente, cunha actitude positiva de mellora.

Márcate horarios e metas que poidas ir cumprindo a curto prazo, dedica todos os días unha parte do teu tempo a accións relacionadas coa procura e fai un seguimento e unha avaliación periódica dos teus progresos.

Estas accións poden ser moi variadas como temos visto, podendo ir dende escribir un artigo para o teu blogue ou actualizar ou realizar unha achega a un debate en LinkedIn, ata analizar os últimos datos publicados sobre o desemprego ou visitar empresas seleccionadas para presentar a túa candidatura.

Sexa o que sexa, mantente en activo.

Lembra tamén que durante esta etapa vai ser moi importante contar con apoios por parte das persoas máis achegadas a ti, xa que haberá momentos difíciles onde precisarás de alguén que che anime e che axude a seguir, que che permita ver as cousas doutro xeito para poder valorar a túa situación con obxectividade.

Ten sempre moi presente a túa matriz DAFO, centrándote nos teus puntos fortes e loitando por reducir as debilidades e ameazas que che rodeen.

Por este motivo é moi importante que unha vez teñas definido o teu plan de procura de emprego con todos os compoñentes que estivemos comentando con anterioridade (a túa exploración persoal, o teu obxectivo profesional, os recursos axeitados para logralos...), fagas partícipes del a estas persoas, para que o obxectivo que ti te marques sexa coñecido e compartido por elas, de forma que poidan convertese nese apoio nos momentos de dificultade que, probablemente, terás que enfrontar no teu proceso de procura.

Inda que durante a busca de emprego tes que asumir o papel protagonista, non tes que facelo en solitario. Crea a túa propia rede de apoio contando, por que non, con outras persoas na túa mesma situación.

# ACTÍVATE!!

A busca de emprego vai requirir de ti



Se o protagonista do teu  
proceso de busca de emprego

## 11. E AGORA A ENTREVISTA

A entrevista é un momento clave no teu proceso de busca de emprego, xa que será o momento no que esteas fronte a fronte coa persoa coa capacidade para decidir contratarte e do seu resultado vai depender en grande medida o teu éxito.

Se lembras os teus tempos de estudante, seguro que lembras que non é posible aprobar un exame sen preparalo e, canto maior e mellor sexa a preparación, máis posibilidades de éxito terás.

Pois coa entrevista pasa o mesmo: non se trata de ir e xa está, senón que tes que preparala en condicións para maximizar as túas oportunidades, como se dun exame se tratase.

O primeiro que tes que ter en conta é que a preparación é igual de importante tanto para acudir a unha entrevista resultante dunha oferta de emprego previa como se é para presentar a túa candidatura ou para manter un encontro de xeito informal co responsable dunha empresa.

En calquera caso lembra que o teu obxectivo vai ser dar a coñecer a túa valía e capacidade para acceder a un posto de traballo acorde co teu perfil profesional.

Estes son algúns consellos que debes ter en conta:

### COÑECE Á OUTRA PARTE

Para comezar, prepara a entrevista buscando e analizando toda a información que poidas recompilar da empresa: recupera a información que terás recollido previamente e procura facerte unha idea clara sobre os aspectos esenciais da organización, a súa historia, o mercado no que opera, produtos e servizos, etc.; a súa web ou o seu perfil en redes sociais serán unha boa fonte para recompilar esa información.

Complementa esta con outra que poidas obter, a ser posible recorrendo a contactos que poidan facilitarche información directa.

Con esta análise tenta facerte unha composición sobre o tipo de persoas que poden estar a buscar para cubrir o posto ofertado.

Terás máis posibilidades de éxito na entrevista se a preparas previamente. No proceso de busca de emprego non podes deixar nada á improvisación.



## ACENTÚA A TÚA DIFERENCIACIÓN

Cando xa sabes concretamente a que empresa e a que posto estás optando e dispós da información que comentamos anteriormente, deberías estar xa en condicións de poder acentuar a túa diferenciación, valorando coidadosamente o que alguén co teu perfil persoal e profesional pode achegar de valor a esa empresa, e procurando por todos os medios que este valor sexa percibido na entrevista pola persoa que a realice.

## ENSAIA A REUNIÓN

Non o tomes a broma: ensaia a reunión. Nunha conversa, máis do 50% do que se transmite e a través da linguaxe non verbal.

Os teus xestos, acenos, actitudes, din máis que as túas propias palabras e, ademais, non menten.

Planifica e ensaia os teus comportamentos e as túas posturas contando co apoio dalgunha persoa da túa confianza que poida facerche unha crítica sincera e construtiva.

Practica como debes entrar e saudar, como e cando debes sentarte, como debes referirte á persoa que che entrevista, que facer coas mans, onde colocar as túas cousas se é que levas algún obxecto (lembra apagar ou pór en silencio o móbil).

Todas estas son cuestións importantes que están transmitindo información sobre ti á persoa que che entrevista sen necesidade de que digas nada, polo que tes que ensaialas para asegurar que non contradín o teu discurso.

Ponte na situación da persoa entrevistadora e, engadindo a túa propia experiencia en entrevistas previas, tenta imaxinar as preguntas que poderían facerche e prepara a resposta que consideres máis axeitada.

Pensa sobre todo naquelas preguntas que poden ser máis complicadas ou incómodas para ter a resposta preparada no momento en que xurda sen mostrar dúbidas; preguntas sobre o salario, as vacacións, o teu estado civil ou situación persoal, a relación cos ex compañeiros, información sobre a túa anterior empresa...

A linguaxe non verbal di máis sobre ti que o que contas de viva voz. Prepárate para asegurarte que non xogue na túa contra.

En contra do que che digan, non existen respostas que sempre son correctas ou que sempre son incorrectas.

Por exemplo, unha pregunta relacionada co teu estado civil pode ter obxectivos moi diferentes e, en consonancia, a mellor resposta pode variar: se a empresa busca a unha persoa con facilidade para moverse ou viaxar, podería preferir a unha persoa sen compromiso; pola contra, se busca unha persoa con capacidade de compromiso e de asumir responsabilidades podería preferir a unha persoa casada; ou quizás o que busca é simplemente poñerte fronte a unha situación incómoda para ver como reaccionas, se o fas de xeito agresivo ou asertivo. Sempre actitude positiva.

Polo tanto, é importante que entendas que non hai respostas que sexan correctas sempre. A única garantía de que a resposta que das sexa a correcta é respondendo o que realmente pensas ao respecto e facéndoo dun xeito asertivo e construtivo, porque deste modo denotarás maior seguridade e control, e se finalmente che seleccionan será porque o teu perfil encaixa realmente no que a empresa busca.

Unha última reflexión ao respecto do ensaio: hoxe en día vivimos rodeados de tecnoloxía, e seguro que o teu teléfono móbil ten unha cámara que permite gravar vídeo cun bo nivel de calidade. Non desbotes a posibilidade de gravarte mentres simulas a entrevista, e despois mírate para ver que aspectos son os que tes que mellorar e traballar máis. Ademais, poñerte diante da cámara seguramente aumentará o teu nerviosismo, creando unha situación máis parecida á que pode producirse nunha entrevista de traballo.

## ALGUNHAS PAUTAS MÁIS



Escolle unha vestimenta acorde coa empresa e o posto que oferta. Evita camisetas con mensaxes.

Mira á persoa interlocutora aos ollos e sorrí pero sen chegar a rir, non forces o xesto. Asinte de cando en vez.

Senta nunha postura erguida, cómoda e relaxada, que non che obligue a cambiar de posición cada pouco.

Non cruces as pernas nin os brazos, nin apartes a mirada da persoa que che fala. Non xogues con ningún obxecto.

## Algúns xestos e comportamentos e o seu significado

A continuación podes ver algúns xestos e comportamentos e o significado que usualmente transmiten. No entanto, normalmente os expertos non os consideran de xeito individualizado, senón que atenden ao modo en que se presentan conxuntamente e combinados.

Actitude dominante	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palmas cara abaixo e abertas</li> <li>Man pechada e apuntando co dedo</li> <li>As mans nos petos deixando os polgares fóra</li> </ul>
Actitude defensiva / negativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrelazar as mans</li> <li>Cruzar os brazos ou as pernas</li> <li>Agarrar un obxecto contra o peito (cartafol, libreta...)</li> <li>Balancear o corpo</li> </ul>
Mentiras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tapar a boca ao falar</li> <li>Tocarse o nariz mentres se fala</li> <li>Fretar os ollos</li> <li>Rascar o pescozo</li> <li>Apertar os dentes</li> <li>Baixar a vista cara a dereita mentres se fala</li> </ul>
Inseguridade / nerviosismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Morder as uñas</li> <li>Chascar os dedos ou repicalos sobre algo</li> <li>Xogar con algún obxecto nas mans (bolígrafo, anel...)</li> <li>Mirada esquiva</li> <li>Moverse continuamente no asento</li> <li>Pernas tortas, coas puntas dos pes pegadas e os talóns separados</li> <li>Sentar no borde da cadeira</li> </ul>

Palmas das mans abertas e cara arriba	Sinceridade / honestidade
Escoitar apoiado na man cun dedo sobre a tempa ou a meixela Asentir mentres se escoita	Interese
Apoiar o polgar e índice no queixo Acariñarse o queixo	Reflexión
Xuntar as xemas dos dedos de ambas mans Cruzar e agarrar as mans por detrás das costas Mirar aos ollos Manter unha postura natural e erguida estando sentado	Confianza en si mesmo

## APRÉNDETE O TEU CURRÍCULO, PERO NON O RECITES

Con toda seguridade, a persoa que realice a entrevista terá lido o teu currículo e o terá presente durante a entrevista, por isto é importante que teñas clara toda a información que incluiches nel.

Isto é importante porque, se o fixeches ben, terás varios modelos de currículo e non dirás o mesmo en todos, así que tes que ter claro cal é o que enviaches e que foi o que puxeches nel.

En calquera caso, a finalidade da entrevista non é repetir o que está no currículo, porque iso xa o saben.

Non, trátase de que, a partir do que puxeches no currículo, sexas capaz de engadir nova información de interese sobre o teu valor para a empresa.

Para que lle digas o mesmo que xa sabe non fai falta ir á entrevista e non amoses dúbidas ou inseguridade en relación ao que puxeches no currículo, porque podes transmitir a idea de que algúns contidos non son verídicos.

Polo tanto enfoca a entrevista deste xeito e ten claro o que pos no currículo pero non o recites, senón que tes que aportar información relevante en relación ás túas competencias e cualidades, información sobre éxitos ou momentos críticos que soubeches resolver que complementen o que a persoa que che entrevista xa sabe de ti polo que leu, engadindo valor e diferenciando a túa candidatura. Esta é a clave.

## PREPARA AS TÚAS PREGUNTAS

En moitas ocasións, a persoa que che entrevista permitirache facer preguntas e resolver as túas dúbidas. Prepara de antemán o que queres preguntar para mostrar interese e iniciativa, e para facer a túa pregunta de xeito asertivo.

En función dos temas que che interesen e que non se tratasen durante a entrevista, busca facer preguntas que poidas aproveitar para transmitir puntos que consideres importantes na túa candidatura.

Por exemplo, se estás dispoñible para incorporación inmediata ou para viaxar e non se tratou este tema no decurso da conversa, preguntao para dar a entender que tes esa dispoñibilidade; fai máis preguntas sobre o posto, os seus contidos ou como se organizará o traballo, a relación con compañeiros, as posibilidades de promoción, etc., para demostras interese e ganas de integración no equipo.

Tamén hai temas que poden obviarse voluntariamente por parte da persoa que entrevista para ver a vosa reacción e se os preguntades: cuestións relativas a salario, xornada, tipo de contrato, etc., sempre son de interese pero delicadas, polo que debes preparar moi ben o modo de preguntalas para non xerar unha percepción negativa do teu interese, pero para poder obter elementos de xuízo que che permitan tamén a ti valorar se a oferta che resulta interesante para o que ti buscas.

Neste sentido, non esquezas que a entrevista é un proceso recíproco no que a empresa quere saber se o teu perfil é o axeitado para eles, pero ti tamén queres saber si esa oferta se axusta ao teus intereses e preferencias, e debes conseguir os elementos de xuízo mínimos que che permitan decidir.

### CHEGAR TARDE É IMPERDOABLE

Chegar tarde a unha entrevista é un erro que che pode custar as posibilidades de acceder ao posto ofertado. Non valen as excusas, é igual que nos exames: quen chega tarde suspende.

Por isto, antes do día da entrevista localiza o sitio ao que vas (agora, cos servizos de localización a través da Internet, nin sequera fai falta ir en persoa para localizar o lugar se, por exemplo, e noutra cidade) e calcula o tempo que precisas en función do medio de transporte que empregues.

Ten en conta a hora á que vas realizar o teu desprazamento por si coincide con hora punta e pode dificultar a mobilidade. Sempre é mellor agardar uns minutos tomando un café ao lado do lugar ao que vas que chegar tarde.

### DURANTE A ENTREVISTA, SÓ ENTREVISTA

Non esquezas apagar ou pór en modo silencio o teléfono móbil desde o momento en que vas a entrar na empresa ou lugar da entrevista.

Se te esqueces e che soa o teléfono no medio da entrevista non o ignores e o deixes soando: con tranquilidade rexeita a chamada, apágao ou pono en silencio e escúsate polo despiste ante a persoa que che entrevista.

#### O CAMBIO

"Non é o máis forte nin o máis intelixente o que sobrevive, senón aquel que máis se adapta aos cambios"

Charles Darwin

"As cousas non se din, fanse, porque ao facelas dinse soas"

Woody Allen

## 12. O QUE CONSIGUES E O QUE APRENDES

Dicía Soichiro Honda, un dos fundadores da marca de automóbiles Honda, hoxe en día un dos máis aclamados e maiores fabricantes de coches e motos, que o éxito é un 99% de fracaso; e non podía estar máis no certo.

Antes de lograr o éxito farás moitos intentos no que non o conseguirás. Pero non só debes seguir tentándoo, senón que debes aprender dos erros de cada intento para perfeccionar o teu proceso e, así, estar cada vez máis cerca de lograr o teu obxectivo.

O éxito non adoita conseguirse á primeira nin por casualidade, senón que é o resultado dun esforzo planificado e sistematicamente executado, e da mellora continua do teu proceso de busca de emprego con base na túa experiencia previa.

Para isto é fundamental que procures información (feedback) daqueles procesos de selección nos que participes, se pode ser directamente da persoa ou persoas que realizasen o mesmo.

Para isto debes tentar poñerte en contacto con eles e explicarlles claramente o motivo da túa chamada, que non é outro que mellorar a túa candidatura para futuras ofertas, polo que tes que pedirlle unha crítica construtiva e honesta, de forma que a partir dela poidas mellorar.

É certo que pode resultar violento ou incómodo contactar cunha persoa que apenas coñeces e que tomou a decisión de contratar a outra persoa no teu lugar, pero pensa que no peor dos casos pasarás un pouco de vergoña e quedarás como estabas.

Pero mírao dende o lado positivo, gañarás experiencia na confrontación de situacións adversas; e no mellor poderás obter unha información moi útil para futuros procesos, para orientar mellor a túa candidatura, e incluso unha diferenciación positiva de cara a futuros procesos de selección desa mesma empresa ou persoa.

Así que xa sabes: aprende da experiencia.

Busca información do que podes mellorar e pon os medios para enriquecer e refinar o teu proceso de busca de emprego a medida que avanzas nel. Esta será a túa mellor garantía para acadar os teus obxectivos.

# O CICLO DA MELLORA NO TEU PROCESO DE BUSCA ACTIVA



PREPARA UN PLAN



BUSCA OS RECURSOS



EXECÚTAO COMO O PENSACHES



AVALÍA O TEU DESEMPEÑO E OS RESULTADOS



SOLICITA FEEDBACK



ANALIZA AS CRÍTICAS E IDENTIFICA AS DEBILIDADES



DECIDE QUE É O MÁIS IMPORTANTE QUE DEBES MELLORAR



PON OS MEDIOS PARA MELLORAR

E VOLVE EMPEZAR!





## 13. TRABALLAR EN EUROPA. REDE EURES

Non é infrecuente que, debido á situación do emprego no noso contorno, un número crecente de persoas considere a opción da mobilidade como vía para explorar novas posibilidades de acceder a un emprego.

De atoparte nestas circunstancias, o que nunca debes facer é lanzarte sen rede cara un país europeo en busca de traballo: se non tes unha oferta en firme para traballar, ten un plan claro sobre o que queres conseguir e o prazo do que dispós para isto.

E sobre todo, antes de marchar acude ao servizo EURES para obter a máxima información posible sobre o país de destino.

EURES non é outra cousa que o acrónimo de “Servizos de Emprego Europeos” (ou, escrito en inglés, EUROpean Employment Services).

Trátase dunha rede de cooperación establecida entre a Comisión Europea e todos os Servizos Públicos de Emprego dos Estados Membros da Unión Europea e daqueles que integran o Espazo Económico Europeo (EEE) aos que se suma Suíza.

A súa misión é a de desenvolver o intercambio de información e cooperación no relativo ao dereito de libre circulación das persoas e as empresas comunitarias.

Ademais, o seu persoal técnico (chamados "conselleiros Eures") poderán facilitarche non só información acerca de ofertas de traballo no país ao que teñas pensado ir, senón que che asesorarán sobre os trámites administrativos necesarios, desde a documentación que podes precisar para formalizar o contrato de traballo ata como abrir unha conta bancaria ou si o teu carné de conducir é válido ou non.



Conselleiros EURES

En Galicia dispoñemos de cinco conselleiros Eures, un por cada provincia máis un específico para atender o caso dos traballadores transfronteirizos Galicia - Portugal.



Portal EURES

No portal de Emprego da Xunta de Galicia tes unha relación actualizada e os datos de contacto dos conselleiros Eures de Galicia.

Ademais, Eures dispón dun portal web no que podes buscar esta mesma información en autoservizo ou enviar unha mensaxe de correo electrónico ao conselleiros Eures.

# PAÍSES MEMBROS DA REDE EURES



- Alemaña
- Austria
- Bulgaria
- Bélxica
- Chipre
- Croacia
- Dinamarca
- Eslovaquia
- Eslovenia
- España
- Estonia
- Finlandia
- Francia
- Grecia
- Hungría
- Irlanda
- Islandia
- Italia
- Letonia
- Lituania
- Luxemburgo
- Malta
- Noruega
- Países Baixos
- Polonia
- Portugal
- Reino Unido
- República Checa
- Romanía
- Suecia
- Suiza



## 14. E POR QUÉ NON EMPRENDER?

Cando consideras o acceso a un emprego debes facelo en sentido amplo e sen descartar ningunha opción a priori, xa que calquera delas pode ser válida para ti nun momento dado.

Normalmente, cando calquera persoa comeza a pensar no seu proceso de busca de emprego o fai desde a perspectiva de acceder a unha ocupación por conta allea, xa sexa para o sector público ou o privado.

Pero normalmente, e salvo cada vez máis excepcións, non se considera o emprendemento como saída debido á falta de consideración social desta actividade e de cultura emprendedora no noso contorno.

De feito, nas actuais circunstancias do mercado de traballo no que o emprego por conta allea presenta un acceso cada vez é máis complicado e cunha menor seguridade e estabilidade, algunhas das principais desvantaxes de emprender se teñen mitigado e está a converterse nunha opción que gaña enteiros.

Emprender non é mellor nin peor que traballar por conta allea senón que é diferente, con base nunha serie de vantaxes e inconvenientes que cada persoa debe valorar desde a súa propia perspectiva e situación persoal.

Imos facer un breve repaso por estes inconvenientes e vantaxes.

En canto aos inconvenientes, algúns dos máis importantes son os seguintes:

### SERÁS RESPONSABLE DO TRABALLO

Como persoa emprendedora asumes o 100% da responsabilidade do teu traballo e, no caso de que teñas persoas empregadas, tamén do seu. Isto non quere dicir que unha persoa que traballe por conta allea non sexa responsable, pero non ten o mesmo nivel de esixencia en canto á toma de decisións.

Como persoa emprendedora terás que pensar tanto na perspectiva da actividade interna (a túa empresa) como na externa (os teus clientes), atendendo ao interese global da empresa e tomando decisións moitas veces sen poder contar con ninguén que che asesore ou apoie, o que supón asumir e comprender o risco destas decisións.

## TERÁS QUE SER MULTITAREFA

Como persoa emprendedora terás que asumir un papel de responsable da actividade profesional e empresarial, máis aló da responsabilidade do traballo propio que ten calquera persoa que asuma un emprego por conta allea.

A xestión dunha actividade profesional emprendedora, por moi pequena que sexa, esixirache un seguimento amplo e continuado da mesma, tendo que ter unha visión global para atender a aspectos tan diferentes como o apartado comercial, financeiro, contable, laboral, etc., o que o fai máis esixente e máis comprometido, superando o ámbito dos coñecementos e da experiencia profesional que desenvovas en concreto, debendo incluír o ámbito da organización e xestión.

## ALTO NIVEL DE DEDICACIÓN E ESIXENCIA

O inclinarse pola actividade emprendedora esixirache unha dedicación e un esforzo maior ao que terías que asumir traballando por conta allea, o que fai que os horarios sexan variables e sexa máis difícil “desconectar”.

## INCERTEZA SOBRE O FUTURO

Se optas por esta vía, ademais de preocuparte por cumprir os compromisos adquiridos cos clientes, terás que preocuparse por asegurarse unha carga de traballo continuada. Isto conleva vivir coa incerteza sobre os resultados máis aló dos encargos que estean confirmados polos clientes, asumindo os compromisos adquiridos co persoal ao cargo ou cos provedores.

## SER XEFE

Este é un aspecto que, se ben ten certas connotacións positivas, tamén as ten negativas, sobre todo se tedes algunha persoa empregada con vós, xa que como xefe deberás asumir ese papel. Non podes ser un traballador ou traballadora máis, senón que terás que asumir un papel de liderado na toma de decisións e na orientación estratéxica e táctica da empresa, así como no ámbito de organización do traballo de quen estea ao teu cargo.

### EMPRENDER

“Soñar, anhelar, ter unha visión de éxito é o mellor aliciente para sobrepoñerse ao temor de emprender un negocio”.

Anónimo

“Ter ideas está sobrevalorado. Levar as ideas á práctica está infravalorado. Innovar, emprender, é facer”

Xavier Marcet

Pero tamén ten aspectos positivos que debes valorar para contrapoñer cos anteriores, como son as seguintes vantaxes:

### SER XEFE

Como parte positiva de ser xefe podes ter horarios e as xornadas laborais flexibles sen que isto supoña unha perda de atención aos clientes. Tamén poderás desenvolver a túa idea de cómo levar o negocio adiante sen inxerencias de ninguén, asumindo novos retos e novas oportunidades.

### MELLORAR O TEU PERFIL PROFESIONAL

Dado que como persoa emprendedora terás que atender a moitas máis cuestións que unicamente o traballo, o teu perfil profesional será máis enriquecedor e máis completo, mellorando a túa empregabilidade para futuras opcións de traballo por conta allea e engadindo novas e interesantes competencias ao teu perfil (competencias directivas, de organización e relación, de comunicación,...).

### CONTAR CUN MEDIO EQUILIBRADO DE SUBSISTENCIA

A posta en marcha da túa propia iniciativa emprendedora permitirache acceder á túa ocupación profesional obxectivo e poderás establecer a percepción da retribución que estimes axeitada, sempre en función das túas posibilidades de cada momento, equilibrando os desexos salariais coa sostibilidade da propia actividade a futuro.

### POSIBILIDADE REAL DE CONCILIACIÓN

Igualmente, desenvolver a túa propia iniciativa permitirache maior capacidade de organización do teu tempo de traballo e de conciliación máis harmónica do teu desenvolvemento persoal e profesional, de acordo coas túas expectativas a este respecto.

Non todo o mundo ten un carácter emprendedor, pero moitas das condicións requiridas poden traballarse. A persoa emprendedora nace, pero tamén se fai.

## Se buscas emprego activamente debes...

### SUPERARTE

Se buscas emprego activamente debes ter capacidade non só para ter como meta alcanzar un posto de traballo, senón mellorar constantemente a túa empregabilidade

### TER CURIOSIDADE

Cada día xurden ocupacións derivadas de novas tendencias económicas e sociais. Se estás ao tanto e es capaz de anticiparte no ámbito laboral terás unha vantaxe competitiva

### TER INICIATIVA

O contorno cambia permanentemente, polo que é necesario que utilices novas vías de relación coas empresas adaptándote ás novas necesidades de comunicación

### VIXIAR E INTERPRETAR

Identifica as necesidades que poidan ter as empresas do teu contorno, especialmente no tocante ás competencias e habilidades concretas que requiren e que ti tes.

### TER EMPATÍA

Se desenvolves unha comunicación empática cos ofertantes reais ou potenciais dun posto de traballo, crearás lazos emocionais e deixarás unha maior pegada para diferenciarte do resto

### SABER ENFRONTAR A ADVERSIDADE

Ao longo da túa procura de emprego haberá decepcións, desánimo e incluso desesperanza. É fundamental que afrontes estas situacións negativas con tranquilidade e sigas adiante

### SER PERSEVERANTE

É moi importante que non decaías sen perder todo o que teñas avanzado. É fundamental fixarse metas e obxectivos, poñer os medios precisos ata lograr o resultado desexado

...igual que unha persoa emprendedora!

## O plan de empresa, a ferramenta imprescindible

Que é un plan de empresa?

É o documento no que plasmas e analizas o teu proxecto de empresa, poñéndoo a proba fronte a ti mesma e ante terceiros, e desenvolvendo o plan para a súa posta en marcha exitosa.

Por que é importante o plan de empresa?

Un plan de empresa feito con rigor e profundidade evitará que inicies un proxecto que non sexa viable, e establecerá a dirección a seguir para acadar o éxito, tomando decisións con base en datos e non en suposicións.

Se a túa opción é o emprendemento, o plan de empresa será a túa ferramenta básica e imprescindible, que che servirá para ver se de verdade a túa idea pode ser viable como negocio e no que trazarás o plan para lograr o teu éxito.

Os principais contidos do plan de empresa son:

- ✓ A definición da túa oferta de produtos e servizos, e a determinación do prezo para cada oferta dispoñible, analizando a súa relación co prezo de mercado.
- ✓ Unha análise das fortalezas, oportunidades, debilidades e ameazas do teu proxecto en relación á conxuntura do mercado, o que se coñece de xeito habitual como unha análise DAFO.
- ✓ Un estudo de mercado, no que identifies aos teus clientes obxectivo e provedores, as súas características e o volume total, así como a competencia que opera nel.
- ✓ A determinación da estratexia comercial e de actuación, o xeito en que te vas aproximar ao teu mercado mediante a segmentación e cal queres que sexa o teu posicionamento, a túa diferenza competitiva.
- ✓ Unha previsión realista de vendas, cunha proxección plurianual.
- ✓ Unha análise económica e financeira do proxecto para determinar a súa viabilidade nas condicións que ti propós, así como a proxección de financiamento requirido.
- ✓ A organización e estrutura interna da empresa, as achegas iniciais de capital, a relación cos socios de ser o caso e a figura xurídica a constituír.

Como podes observar, un plan de empresa é un documento completo, complexo e rigoroso, polo que se tes interese en desenvolver un, o mellor é que recorras a expertos que poidan apoiarte na súa elaboración.

Existen moitas institucións públicas e privadas que ofrecen modelos de plan de empresa e apoian ás persoas emprendedoras na súa elaboración.

## Seis mitos sobre o emprendemento

### 1 A PERSOA EMPRENDEDORA XA NACE ASÍ

Algunha xente pensa que existe un xene de emprendemento. Esta é unha concepción errada.

A maior parte das persoas teñen a capacidade de converterse en emprendedoras (require vontade e disposición para aprender).

É certo que existen determinadas habilidades que incrementan as probabilidades de éxito empresarial, como as de xestión, de vendas e de creación de novos produtos e servizos. Pero son habilidades que poden ser ensinadas e aprendidas. Así que non te deixes cegar polo "xene emprendedor", porque ese xene nin foi nin será encontrado.

### 2 UNHA SOLA PERSOA PODE INICIAR UNHA GRAN COMPAÑÍA

Se ben é certo que o emprendedor como heroe solitario é un discurso común, non deixa de ser iso, un discurso. Se observas de preto á maioría das historias de éxito atoparás equipos de persoas fundadoras moi diversas que conseguiron xuntos que as iniciativas funcionasen.

Son os equipos os que inician as compañías, e canto máis grande sexa o equipo polo xeral maiores serán as probabilidades de éxito. Así que tenta xuntar un equipo que reúna diferentes talentos que precisas para que a compañía prospere e medre.



### 3 AS PERSOAS EMPREENDEDORAS SON SUPERINTELIXENTES

É moi improbable que as persoas emprendedoras sexan as de mellor expediente nos seus estudos, o que non significa que non sexan intelixentes, senón que adoitan focalizar a súa atención naquilo que lles interesa dun xeito extremo. O enfoque e a dedicación son a base do éxito.

### 4 AS PERSOAS EMPREENDEDORAS PRECISAN CARISMA PARA TRIUNFAR

Outro mito da cultura popular, que tende a centrarse nas persoas emprendedoras con grandes e chamativas personalidades. Máis que carisma, os emprendedores de éxito precisan amosar visión, pensamento sistemático, fortes habilidades analíticas e unha mezcla entre humildade e ambición.

### 5 AS PERSOAS EMPREENDEDORAS SON CAÓTICAS E INDISCIPLINADAS

Pois non. As persoas emprendedoras de éxito deben ter unha estrita autodisciplina porque teñen moi poucos recursos, non teñen reputación e un prazo de tempo limitado para lograr ese éxito.

De feito, autodisciplina é un requirimento absoluto para unha persoa emprendedora.

### 6 AS PERSOAS EMPREENDEDORAS ADORAN O RISCO

Unha cousa é ter que asumir riscos e outra é que che gusten os riscos.

As persoas emprendedoras de éxito prefiren a "toma intelixente de riscos", maniobrando para eliminar ou evitar a maior parte do risco posible e só asumen riscos calculados cando perciben que teñen unha vantaxe e poden influír sobre o resultado.

Non ten que amar o risco, senón saber xestionalo e saber cando arriscarse. E cando non.

GUÍA DE APOIO PARA  
PERSONAS EN BUSCA  
ACTIVA DE EMPREGO



sAaEbPóIn

ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS DO POLÍGONO INDUSTRIAL DE SABÓN - ARTEIXO

Avda. Arsenio Iglesias, 46 (Arteixo Innovación)

15142-Arteixo (A Coruña)

Tlf. 981 64 09 66

Fax. 981 63 33 11

[asociacion@poligonosabon.org](mailto:asociacion@poligonosabon.org)

[www.poligonosabon.org](http://www.poligonosabon.org)