



¿POR DÓNDE EMPIEZAS?

Decálogo de 10 pasos eficaces.

Tu itinerario lo diseñas tú.

Tener un plan y una estrategia eficaz.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

BUSCAR TRABAJO REQUIERE DE UN PLAN

4.1 Objetivo: Buscar trabajo requiere de un plan

PLANIFICAR UNA ESTRATEGIA EN LA DIFUSIÓN DE LA CANDIDATURA

4.2 Elementos que componen un plan estratégico de empleo

4.3 Balance de mis posibilidades en el mercado de trabajo

4.4 Establecer uno o varios objetos laborales

4.5 Trazar una estrategia

BUSCAR TRABAJO REQUIERE DE UN PLAN II

4.6 Diseñar un Plan de Acción Individual

4.7 Herramientas para la búsqueda de empleo

4.8 Canales para la búsqueda de empleo

4.9 Pasos adecuados para la búsqueda de empleo



MALETA 4: ¿POR DÓNDE EMPIEZAS?

Sabes cómo diseñar tu itinerario y una estrategia eficaz para dar los 10 pasos eficaces en tu búsqueda de empleo? Bienvenido/a al área 4 de Por dónde empiezas. En esta maleta aprenderás a buscar trabajo de forma organizada diseñando un plan de trabajo. Conocerás las herramientas y canales adecuados para la búsqueda, mantener una actitud positiva y constante durante el proceso.

Buscar trabajo requiere de un plan

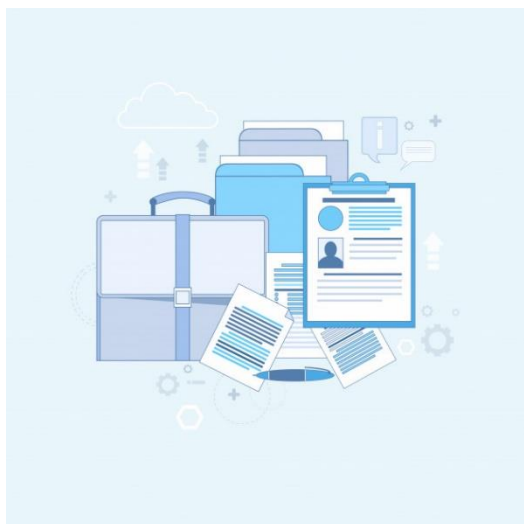
4.1 OBJETIVO: BUSCAR TRABAJO REQUIERE DE UN PLAN

Nuestro objetivo es darte a conocer un **método de trabajo** que estructure las acciones, dentro de un circuito progresivo y revisable y que permita llevar a cabo un **PLAN DE ACCIÓN INDIVIDUAL (PAI)** con la intención de que tomes conciencia de una metodología de trabajo sistematizada.



Es el previo al **COMO CONSEGUIRLO** ya que en este momento se traza la estrategia para hacerte visible y competitivo en el mercado.

Según el Diccionario de Competencias de Inserción elaborado por la Ae se entiende por **PLANIFICACIÓN EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO (CACCC3)** como:



Definición

“La capacidad para planificar de forma eficaz la estrategia en la búsqueda de empleo con el fin de acceder a una candidatura en un proceso de selección acorde a su objetivo profesional”.



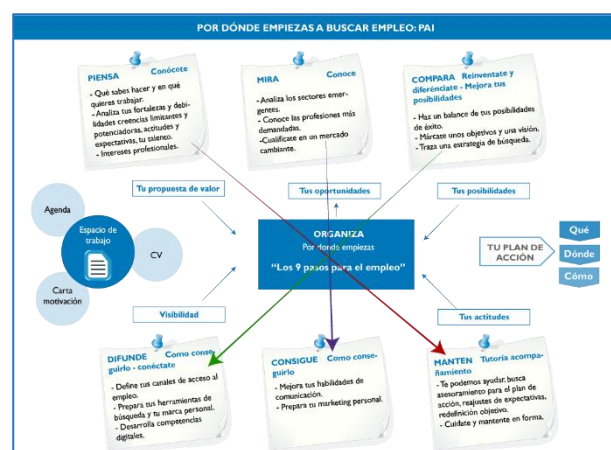
Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

4.2 ELEMENTOS QUE COMPONEN UN PLAN ESTRATÉGICO DE EMPLEO

La mayoría de las personas, cuando se plantean buscar trabajo, elaboran un cv (más o menos acertado) y se lanzan a la aventura de la búsqueda sin un análisis previo y, menos aún, sin una estrategia que les posicione en el mercado. Suelen hacer una búsqueda desorganizada e indiscriminada “de lo que sea” con la intención, no consciente, de calmar su conciencia (en la obligación de buscar trabajo), inscribiéndose a ofertas aunque no cumplan con el perfil requerido.

El siguiente cuadro te ayudará a situarte en las acciones **y pasos necesarios a seguir en el proceso de búsqueda de empleo**.

- **Piensa** en una propuesta de valor.
- **Mira** las oportunidades laborales.
- **Compara** para valorar tus posibilidades de éxito.
- **Organiza** una estrategia que te lleve a buscar unos espacios de trabajo, dónde poder gestionar tus herramientas de búsqueda de empleo y trazar un plan de acción.
- **Difunde** tu candidatura para hacerte visible.
- **Consigue** tus objetivos.
- **Mantén** actitudes positivas y generadoras nuevamente de oportunidades.



Este proceso parte de la posición central que es la organización, es un proceso **cíclico, progresivo y repetitivo**. Pueden darse tantos planes de acción como situaciones nos planteemos. Al mismo tiempo el esquema, permite hacer tantas interpretaciones como conexiones encontremos en los verbos utilizados, ya que todos ellos invitan a una acción por parte de la persona.

Si quieres ser más eficiente y eficaz en tu búsqueda de empleo, es muy importante que implementes tu propio plan de acción y cambies los procedimientos de búsqueda que has seguido hasta este momento.



FLECHA ROJA

Piensa una propuesta de valor, Organízala y Mantén tus actitudes, si nos saltamos la organización, se leería piensa una propuesta de valor y mantenla.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



FLECHA VERDE

Compara tus posibilidades y Organiza por dónde empiezas a difundir tu candidatura para hacerte visible, pero también compara y difunde.

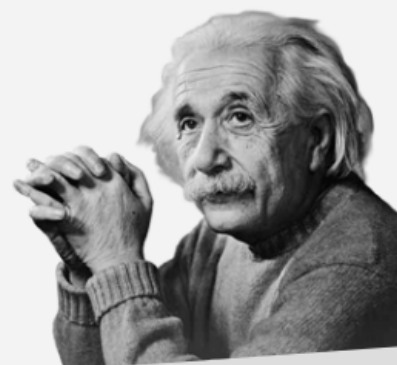


FLECHA MORADA

Mira tus posibilidades, organiza por dónde empiezas a buscar trabajo y consigue aquello que te propones, también Mira y consigue lo que te propones en el sentido de evitar la pasividad.

Elaborando la posición alternativa, objetivo: Crear conciencia de la necesidad de un Plan estratégico en la búsqueda de empleo.

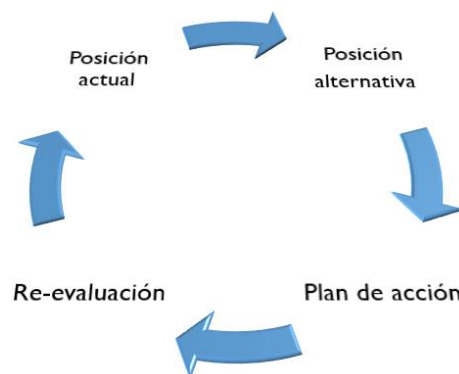
Como dijo Einstein: "Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo".



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

4.3 BALANCE DE MIS POSIBILIDADES EN EL MERCADO DE TRABAJO

La mayoría de las personas, cuando se plantean buscar trabajo, elaboran un cv (más o menos acertado) y se lanzan a la aventura de la búsqueda sin un análisis previo y, menos aún, sin una estrategia que les posicione en el mercado. Suelen hacer una búsqueda desorganizada e indiscriminada “de lo que sea” con la intención, no consciente, de calmar su conciencia (en la obligación de buscar trabajo), inscribiéndose a ofertas aunque no cumplan con el perfil requerido.



➤ TOMA DE CONCIENCIA DE LA POSICIÓN ACTUAL

El **análisis (DAFO)** que hiciste en el área I te va a permitir determinar qué posibilidades tienes de alcanzar aquellas metas u objetivos que empezaste a plantearte. Una reflexión sincera, sobre estos aspectos, pondrá de manifiesto las **fortalezas y debilidades personales y profesionales**, supone que tengamos claro lo que somos capaces de ofrecer o hacer en función de nuestra formación, actividades y/o experiencias, capacidades, gustos, preferencias laborales, así como las limitaciones que tenemos. Este análisis es fundamental para determinar la calidad “del producto” que pretendemos situar en el mercado laboral. Si ni siquiera sabemos qué “vendemos”, difícilmente nadie podrá “comprarlo”. Se trata de **conocer qué posibilidades tenemos de éxito**.

➤ PLAN DE ACCIÓN ESTRATÉGICO. (PAI)

Elaborar una ruta de trabajo que te permita detener cada debilidad y defender cada amenaza. Los **pasos** a corto, medio y largo plazo que te van a permitir **alcanzar los objetivos propuestos**. Determinar qué canales y herramientas de búsqueda de empleo voy a emplear para posicionarme en el mercado.

Fijar objetivos, actividades y/o acciones a llevar a cabo para aprovechar cada oportunidad y explotar cada fortaleza.

➤ BÚSQUEDA Y CREACIÓN DE POSICIONES ALTERNATIVAS

Cuando conoces tus intereses profesionales, debilidades y fortalezas así como el mercado de trabajo al que pretendes acceder, te queda hacer el **balance de situación y contrastar el grado de concordancia** entre tu perfil y el perfil marcado por el mercado de una ocupación concreta. Se establece un coste de oportunidad laboral integrado por las capacidades, las aspiraciones, las posibilidades, lo que eres y posees, lo que quieres y deseas y lo que hay y ofrece el medio.

Se elabora una visión, la dirección hacia la que queremos conducir nuestros futuros pasos y **una misión**, lo que vamos hacer para conseguir nuestro objetivo laboral.



➤ RE-EVALUACIÓN DEL PROCESO

La **revisión y autoevaluación de tu PAI** te permitirá detectar y corregir posibles debilidades, establecer nuevos itinerarios, reforzar actitudes, fortalecer carencias, felicitarte por los avances y, sobre todo, tener una **óptica realista de tus posibilidades frente al mercado**.

En este paso es importante contar con **apoyo individualizado**, estableciendo **tutorías** con los/as técnicos de la Agencia. En estas sesiones es más fácil detectar errores y analizar la eficacia del Plan. El autoanálisis debe conducir a contestar a la pregunta de si, realmente, se ha hecho todo lo posible para buscar trabajo.

4.4 ESTABLECER UNO O VARIOS OBJETOS LABORALES

Una vez que hemos sensibilizado sobre la necesidad de revisar nuestros propios planteamientos para generar oportunidades adaptadas a nuestras circunstancias personales, familiares y del mercado, introduciremos las **características que tienen que tener unos objetivos** para que estén bien definidos utilizando el acrónimo inglés S.M.A.R.T que no es más que una regla nemotécnica:

S.M.A.R.T



SPECIFIC. ESPECÍFICOS

Cuanto más específico sea el objetivo, mayor posibilidad de conseguir un empleo acorde al perfil y un salario más alto, acotar la concurrencia y competencia de otros candidatos y, en tercer lugar, localizar mejores oportunidades laborales.

Ejemplo: OBJETIVO: “Administrativo-contable en auditorías”.



MEASURABLE. MEDIBLES

Es recomendable abordar la búsqueda de empleo con un Plan que incluya pequeñas metas que te faciliten la consecución del mismo y valorar el grado de avance.

Ejemplo: ACCIONES

- *Elaborar un listado de empresas dedicadas a la auditoría, consultoras etc y canales que utilizan para localizar candidatos.*



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

- Analizar las ofertas de empleo relacionadas
- Adaptar mi cv al perfil. Redactar carta de presentación.
- Visibilizar mi candidatura difundiendo la misma en redes sociales
- Enviar auto candidatura con las empresas previamente contactadas

Conviene medir la eficacia de tu búsqueda haciendo revisiones constantes; por ejemplo, revisando el número de contactos realizados a la semana, el número de veces que ha sido visualizado tu cv, la cantidad de mensajes que has recibido de tu candidatura, el número de entrevistas para las que has sido convocado/a, etc.



ACHIEVABLE. ALCANZABLES

Es aconsejable **centrar la búsqueda** de empleo **en aquello que has definido como fortalezas** y traducido en marca personal; intenta fijarte en aquellas ofertas de empleo que más se aproximan a tus intereses personales y profesionales, se trata de mantener el nivel de motivación y evitar la desilusión con un concepto que seguro te resulta conocido, el de la profecía cumplida.

Ejemplo: Plantearte trabajar en una consultora internacional como administrativa-contable cuando tu nivel de inglés (requisito indispensable en esta empresa) es deficiente.



REALISTIC. REALISTA

Es necesario mantener los pies en la tierra. La libertad económica, los recursos personales y familiares y las circunstancias sociales, permiten, en muchos casos, poder plantearse o no, alcanzar determinados objetivos laborales. Hay que distinguir entre tener un sueño, sueño que se puede hacer realidad, sueño que ha pasado a ser una utopía, vocación, vocación frustrada o vocación que ha pasado a ser un hobby.

Ejemplo: Personas que les hubiera encantado ser maestras pero que a las alturas de su ciclo vital el coste de oportunidad no les permite iniciar unos estudios y buscan salida vocacional en un voluntariado. Con el ejemplo del principio pasa lo mismo, no es igual tener 22 años y perfeccionar el nivel de inglés partiendo de un B2 que hacerlo desde un A1. No es igual si tienes 52 años y un nivel A2 y responsabilidades familiares y unos recursos económicos limitados. La casuística puede ser infinita.



TIME-LIMITED. EN UN PLAZO DETERMINADO

Por último, conviene fijar estos objetivos en tiempos concretos: a corto, medio y largo plazo. Revisar estos objetivos y redefinirlos contribuirán, sin duda, a generar más oportunidades y eficacia en la búsqueda de empleo.



4.5 TRAZAR UNA ESTRATEGIA

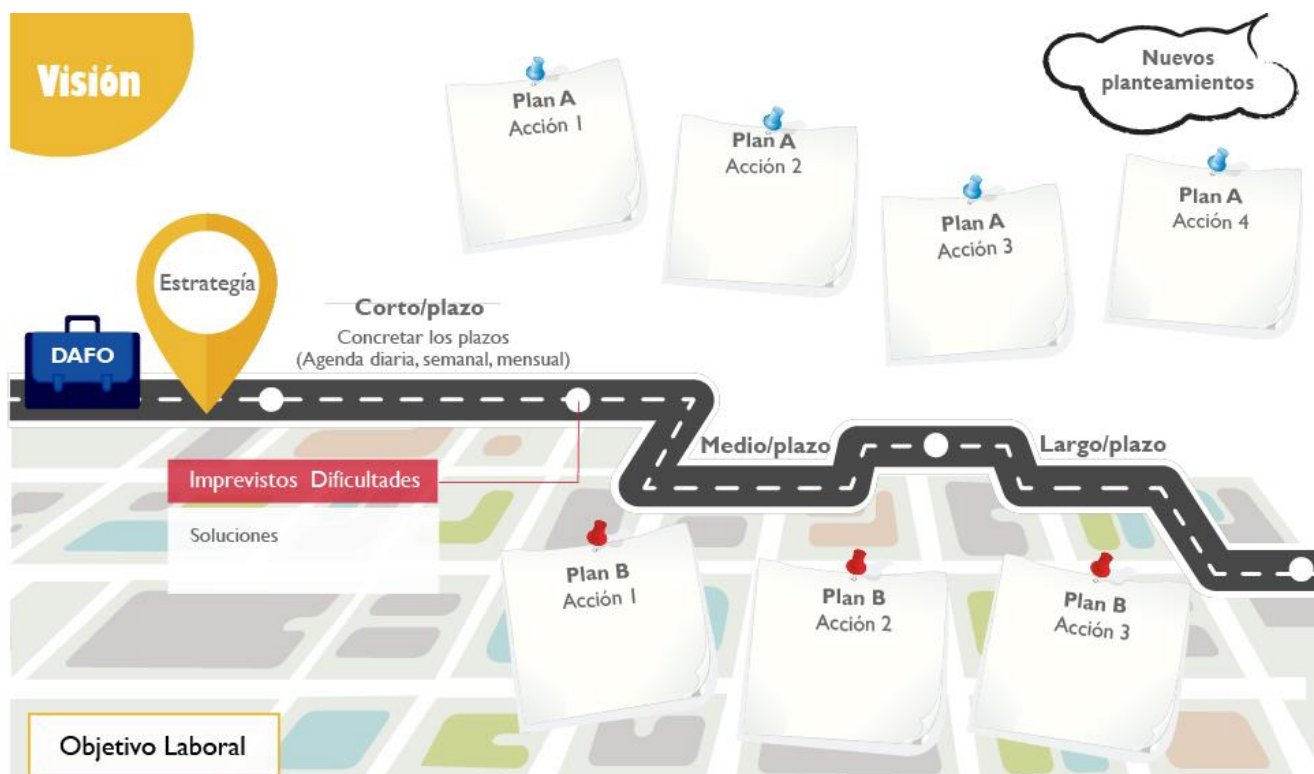
Una vez que se tienen claro los objetivos laborales, y se han valorado las posibilidades de éxito, te corresponde elaborar una estrategia. La **planificación estratégica**, es un proceso sistemático que recoge en forma de plan una serie de acciones con la intención de alcanzar unos propósitos u objetivos.

Si tomamos el ejemplo del modelo empresarial, un directivo no saca sus productos al mercado sin un plan estratégico previo que le permita evaluar sus posibilidades de éxito y las acciones a llevar a cabo. Partiendo de un análisis interno, externo y comparativo, elabora una posición y establece unos objetivos con unas acciones concretas.

Podemos plantear nuestra búsqueda de empleo de la misma manera que lo haría una empresa: elaborando un **plan estratégico**, lo que nos permitirá crear **sentido, direccionalidad y ganar efectividad**. La intención es la de no perder el tiempo en acciones que no conducen a tus objetivos (cursos que no necesito hacer pero que me ayudan a distraerme, ofertas que no se ajustan a mi perfil o necesidades personales etc.)



Este **diagrama**, trasladado a la búsqueda de empleo, da lugar al siguiente esquema.



Desde el análisis DAFO trazaremos una visión (aquello que nos gustaría alcanzar) y que será motor motivacional del Plan estratégico. **Trazamos un objetivo laboral**, o varios en función de lo que cada uno tenga previsto y elaboramos la estrategia (los pasos que vamos a dar) para alcanzar aquello que queremos conseguir. Durante el proceso pueden darse nuevos planteamientos o ideas o surgir inconvenientes pero a los que tenemos que buscar soluciones. Podemos tener, incluso, varios planes simultáneos.

Ejemplo práctico:



Buscar trabajo requiere de un plan II

4.6 DISEÑAR UN PLAN DE ACCIÓN INDIVIDUAL

Ya hemos visto cómo la estrategia nos ayuda a dar sentido a la consecución de unos objetivos, que la visión nos permitirá ser sostenibles en el mercado laboral evitando las relaciones de supervivencia y que se necesita un Plan para ser más eficientes.

Sin abandonar el esquema de “trazando una estrategia”, ahora lo vamos a convertir en nuestro Plan de acción añadiendo las **herramientas y los canales** que vamos a utilizar en nuestro proceso de búsqueda de empleo, previo a la difusión del mismo. Para acabar con las acciones del PAI.

Nuestro objetivo es darte a conocer un **método de trabajo que estructure las acciones**, dentro de un circuito progresivo y revisable y que permita llevar a cabo un PLAN DE ACCIÓN INDIVIDUAL (PAI) con la intención de que tomes conciencia de una metodología de trabajo sistematizada.



PIENSA

Antes de empezar tienes que hacer un ejercicio de reflexión, para ello tenemos el área CONÓCETE que consta de 3 apartados: Descubre tu talento, Explora tus intereses profesionales y Rompe tus límites. El objetivo es hacerte reflexionar sobre qué sabes hacer y en qué quieres trabajar. Es la primera parte del análisis DAFO que realizaremos más adelante.



MIRA

Te obliga a observar a tu alrededor. Por eso trabaja el área CONOCE TU MERCADO. El objetivo es que conozcas el mercado laboral en un momento concreto previo a diseñar un P.A.I. Consta de 2 talleres: Sectores emergentes y Fórmate en Madrid. En el primero descubrirás los nuevos yacimientos de empleo y las previsiones futuras de por dónde se dirige el mercado, así como las profesiones más demandadas. En el segundo te informamos de los recursos formativos disponibles.



COMPARA

Te hace reflexionar sobre todo aquello que te diferencia de los demás y que te puede hacer tan valioso a la hora de afrontar la búsqueda de empleo.

Consta de 2 Talleres: Creatividad y Marca personal. El objetivo es que hagas un balance personal de las posibilidades de éxito, que te lleve a descubrir áreas de ti mismo a las que no se prestaba el valor que realmente tienen.





ORGANIZA

Te lleva a ponerte en marcha. Consta de los talleres: Buscar trabajo requiere un plan I y II. Se inicia con la pregunta del área ¿Por dónde empiezas?

Es el momento de realizar el análisis DAFO frente a una ocupación concreta, es la puesta en marcha real de todo lo trabajado hasta ahora, en él se analizan las fortalezas y las debilidades, y se sacan las consecuencias para el diseño del P.A.I. Es la planificación por excelencia. Además se conocen las herramientas y canales que hay que utilizar.



DIFUNDE

Ya que en este momento trazarás la estrategia para hacerte visible y competitivo en el mercado y que se desarrollará en los seminarios posteriores a este. Consta de 2 talleres: Herramientas de Visibilidad I y II. En ellos conocerás aquellas herramientas que nos hacen visibles al mercado, haciendo hincapié en lo más novedoso. Corresponde con las áreas Cómo conseguirlo y Conéctate.



CONSIGUE

Indica la necesidad de desarrollar las habilidades de comunicación. Consta de 2 talleres: Marketing personal I y II. Corresponde con el área Cómo Conseguirlo.



MANTÉN

Te lleva al entrenamiento permanente en la búsqueda. Que las personas se hagan fuertes y perseverantes en la búsqueda. Es el momento de trabajar las actitudes. Y el mensaje de que no te encuentras solo, que existen las tutorías, para realizar los asesoramientos que sean necesarios, ya sean reajustes, diseños de nuevos planes de acción, establecimiento de plazos más adecuados, etc.



4.7 HERRAMIENTAS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Objetivo profesional

Se entiende como **herramientas** los “utensilios” o instrumentos que nos ayudan en el proceso de búsqueda de empleo para poder trabajar determinados aspectos del mismo, como son la organización diaria a través de una agenda, la difusión de nuestra candidatura mediante un currículum vitae y la carta de motivación o presentación.



Por ahora vamos a centrarnos únicamente en la **Agenda para la búsqueda de empleo**.

Cuando tenemos un empleo estamos sujetos a unos horarios más o menos rígidos que nos obligan a organizar y conciliar nuestra vida laboral. La hora a la que me levanto, la hora a la que nos acostamos (si queremos rendir al día siguiente) dejar la comida preparada, los hijos atendidos, conocemos nuestros ratos de ocio y sabemos las tareas que tenemos que desempeñar e incluso llevamos una agenda dónde recogemos todas las actividades alternadas con nuestras responsabilidades laborales.



¿QUÉ PUEDO RECOGER EN UNA AGENDA?

- Información de nombres, teléfonos y direcciones de interés.
- Planificar y recoger citas y visitas.
- Marcar objetivos concretos tanto diarios como semanales y mensuales.
- Organizar el tiempo que se dedica a la búsqueda de empleo.
- Realizar el seguimiento del plan, con el fin de revisar, modificar, proponer o desechar objetivos previstos para adoptar decisiones más razonables en función del momento de la búsqueda.
- Registrar ideas nuevas, obstáculos que van surgiendo, imprevistos, etc.



	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

IMPORTANTE

- **ORGANIZA EL TIEMPO:** Organiza el tiempo que se dedica a la búsqueda de empleo.
- **MÁRCATE UN HORARIO:** Márcate un horario acorde a tus obligaciones, necesidades familiares, disponibilidad, etc.
- **APROVÉCHALO:** Aprovéchalo; distribuye las tareas y recursos a la actividad del trabajo diario para alcanzar los objetivos con eficiencia y eficacia. Es posible que haya días más productivos, aprovéchalos para abordar primero las tareas difíciles y que más tiempo requieren y deja las tareas más sencillas para esos días en los que “no puedes con tu vida”.
- **CÚMPLELO:** Cúmplo. Para mantener el nivel de motivación recuerda ponerte metas realistas (método S.M.A.R.T).
- **AL PRINCIPIO DE LA JORNADA:** Dedicar unos minutos al principio de la jornada para revisar y modificar tus tareas y objetivos si es que han surgido o no imprevistos. Visualízalas todas ellas y prioriza su atención, si queda alguna pendiente anótala como tal y procura calendarizarla en esa semana.
- **AL FINAL DE LA JORNADA:** Dedicar unos minutos al final de la jornada para revisar cómo ha ido el día. Es posible que sea el momento de preguntarnos ¿Estoy haciendo lo correcto para conseguir mis objetivos? ¿Tengo una actitud adecuada cuando me rechazan en las entrevistas? ¿En qué momento voy a decidir cambiar mi objetivo laboral? ¿Estoy cumpliendo con mis compromisos? Etc.



4.8 CANALES PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Los canales de búsqueda de empleo te van a proporcionar la **vía necesaria para difundir tu candidatura**.

Hemos clasificado los canales en:

➤ **TRADICIONALES**

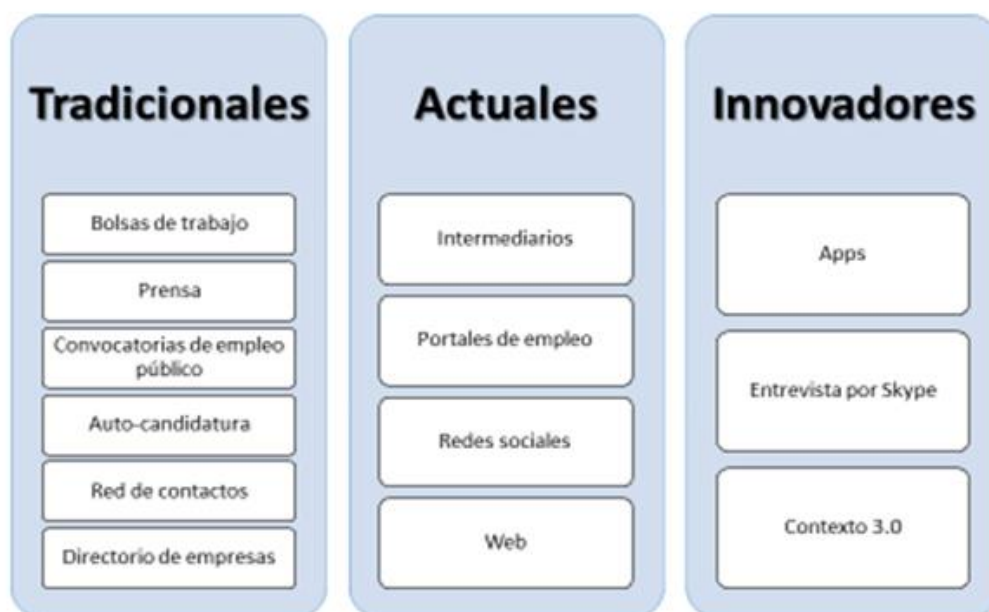
Tradicional, que responden a la búsqueda “de toda la vida”.

➤ **ACTUALES**

Actuales, que son utilizados por la mayoría de las personas en búsqueda de empleo con un nivel medio de competencia digital.

➤ **INNOVADORES**

Innovadores, que requieren cierto manejo de las nuevas tecnologías.



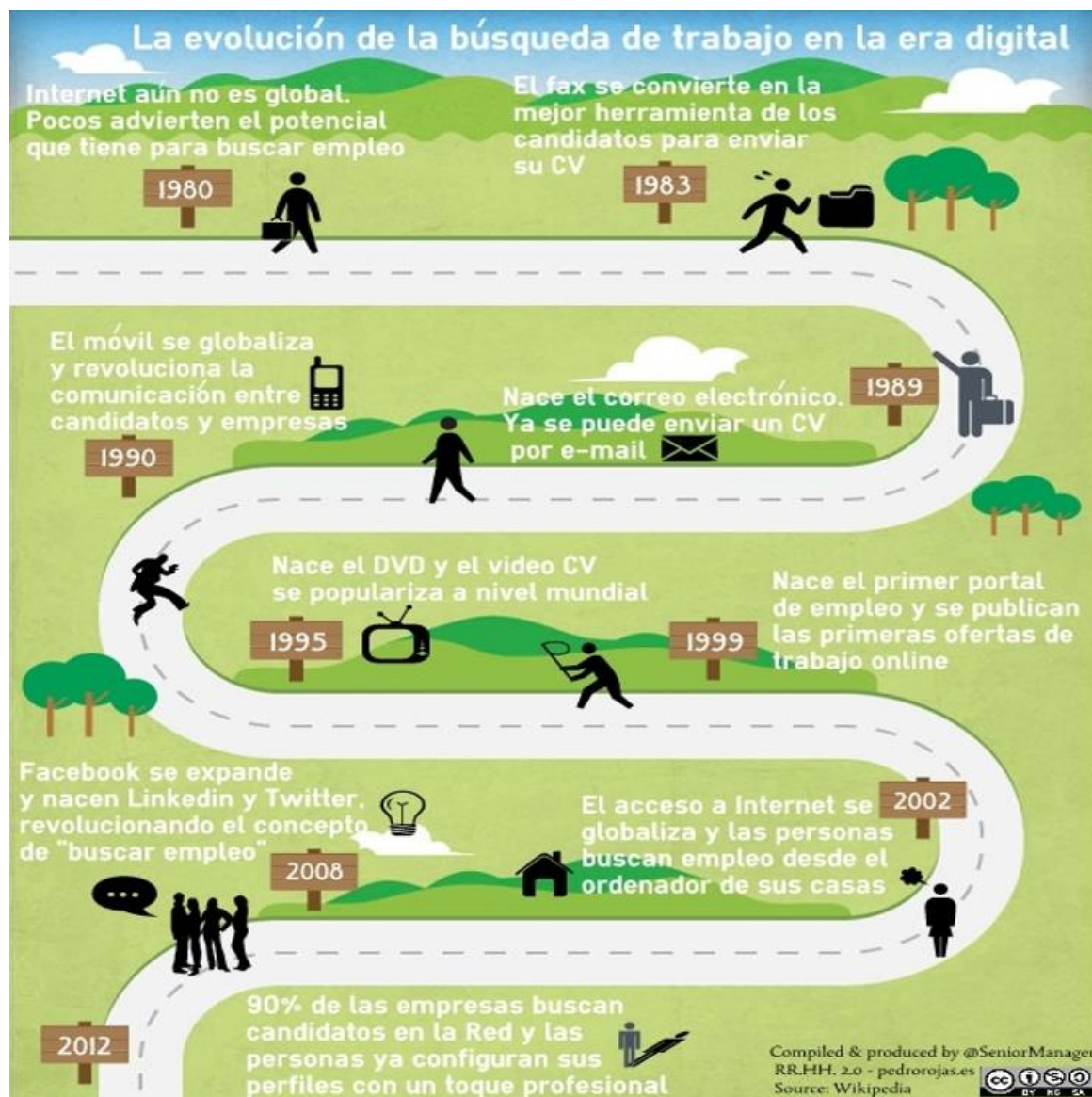
Hoy en día es imprescindible una alfabetización digital para la búsqueda de empleo, ya no solo para elaborar un perfil digital, sino también para poder localizar la información que necesitamos. En internet a poco que se sepa buscar (utilizando palabras adecuadas en el buscador) aparece información y recursos para poder elaborar nuestros propios listados.

Información obtenida de www.seniorm.com

El 2014-2016 se caracteriza por la transformación de era digital, las aplicaciones para móviles.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



Te proponemos la lectura de los siguientes documentos para que conozcas más a fondo los diferentes canales que puedes utilizar en tu búsqueda de empleo:

- Empleo 4.0: Nuevas tendencias en la búsqueda de trabajo

<http://viajealemplo.aempleomadrid.es/wp-content/uploads/2016/09/nuevas-tendencias.pdf>

- 5 razones para buscar trabajo en las redes sociales

<http://viajealemplo.aempleomadrid.es/wp-content/uploads/2019/01/5-razones-buscar-trabajo-redes.pdf>

- Portales de empleo: ¿sirven de verdad para encontrar trabajo?

<http://viajealemplo.aempleomadrid.es/wp-content/uploads/2016/09/portales-empleo.pdf>



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

4.9 PASOS ADECUADOS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Para ilustrar lo visto hasta ahora utilizaremos el ejemplo de la organización empleada en una cocina. Utilizamos este símil porque la mayoría de vosotros habéis vivido la experiencia de cocinar en algún momento de vuestra vida.



EN EL CONGELADOR

En el **congelador**: Aquí metemos las ideas limitantes para mantenerlas bloqueadas.



EN EL REFRIGERADOR

En el **refrigerador**: Aquí se encuentran las relaciones personales para mantenerlas frescas y al día, puesto que nos pueden ofrecer oportunidades.



EN LA DESPENSA

En la **despensa**: Guardaremos todas aquellas cosas que “tenemos” pero que no necesitamos utilizar en este momento o a diario (formación, experiencias, habilidades e intereses no relacionados con mi objetivo laboral...).



EN EL HORNO Y FOGONES

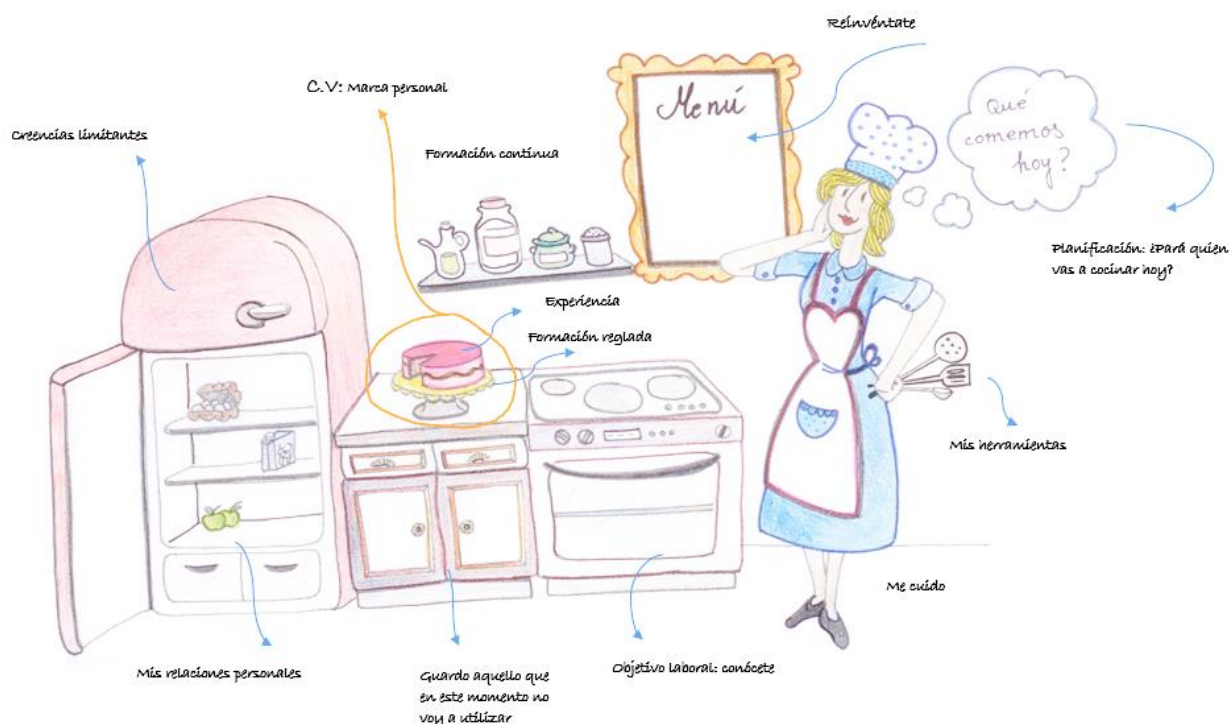
En el **horno y fogones**: Dónde las cosas se hacen a altas temperaturas y a fuego lento, se encuentra nuestro objetivo laboral, basado en el análisis DAFO del área I.



LOS ÚTILES DE COCINA

Los **útiles de cocina**: Son nuestras herramientas de búsqueda (están los tradicionales, pero seguramente, según vaya avanzando en mis recetas, necesitaremos de otros más modernos y sofisticados) El resultado de nuestro trabajo será el C.V., en este caso en forma de bizcocho. Y por supuesto, estamos nosotros/as, activos/as y ¡presentables! ¡Nada de delantales sucios y cocinas desorganizadas! ¡Reinventándonos día a día!





El resultado de nuestro trabajo será el C.V., en este caso en forma de bizcocho. Y por supuesto, estamos nosotros/as, activos/as y ¡presentables! ¡Nada de delantales sucios y cocinas desorganizadas! ¡Reinventándonos día a día!

META U OBJETIVO

Continuando con el ejemplo, os proponemos un método de trabajo:

“Imaginaos que estáis en casa y sentís hambre; surge una necesidad que es la de comer, una acción que es la de buscar algo para comer. Enseguida nuestra mente empieza a elaborar un montón de pensamientos de todas las opciones que tengo y que me permiten saciar esta necesidad. Esto, a su vez, se traducirá en un plan de acción”.

La siguiente tabla relaciona este ejemplo con la forma de “abordar” tus objetivos... Elaborar un C.V. y salir a la calle a buscar trabajo es una de las acciones más habituales, que es lo mismo que ir a la cocina y atracar la nevera, o pensar que con un “cursillo” que nos ofrezcan vamos a conseguir trabajo. Como ya hemos visto anteriormente, **crear sentido y direccionalidad nos hará más efectivos...**

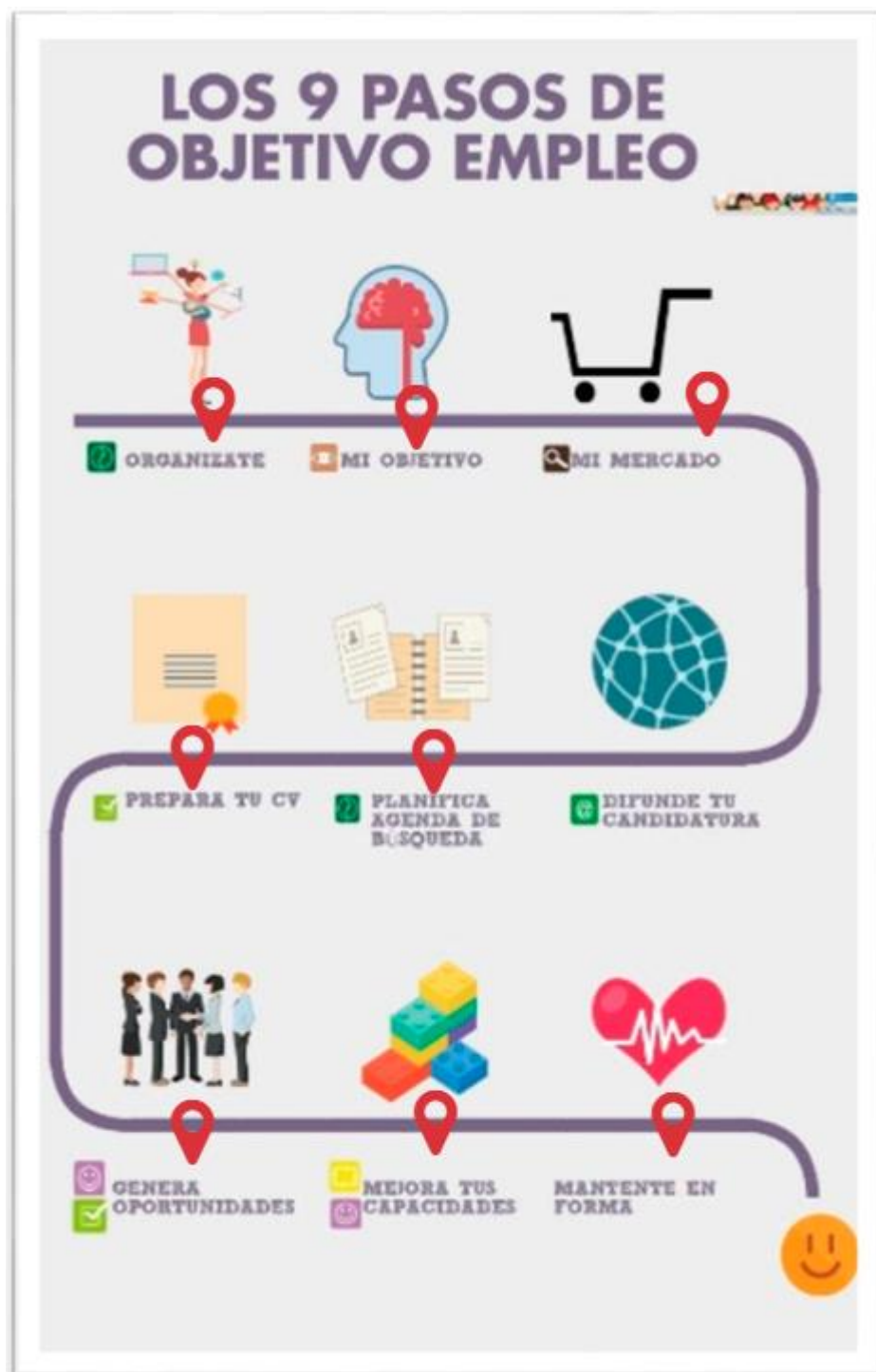


Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

NECESIDAD ACCIÓN	<i>Tengo hambre</i> <i>Comer</i>	<i>Quiero trabajar</i> <i>Voy a buscar trabajo</i>	PROPUESTA de ORIENTACIÓN
PLAN DE ACCIÓN c/p (-) Elaboración de estrategia I/p (+)	<i>a) Puedo atracar la nevera</i> <i>b) Puedo comprar algo en una tienda</i> <i>c) Puedo elaborar un plato o un menú saludable que me permita mantenerme en línea</i>	<i>Voy hacer un cv e inscribirme a todo tipo de portales, y patearme la calle, polígonos etc.</i> <i>Me voy hacer un curso</i> <i>Voy a pensar qué sé hacer, en qué puedo trabajar y qué empresas son las más adecuadas para mi perfil, así como la forma de acceder a ellas</i>	Toma de consciencia de la necesidad de elaborar un plan de acción con una direccionalidad Diapositiva de la cocina y elaborar un menú Revisar Plan de Acción Individual

Los 9 pasos de objetivo empleo están relacionados con la ilustración de la cocina que acabas de ver. Estos 9 pasos son el resumen de las acciones que debes de tener en cuenta para establecer una metodología de por dónde empiezas a buscar trabajo.





Paso 1 - Organízate: Crea un espacio dónde poder trabajar.

Al igual que para cocinar necesitamos contar con un sitio organizado en el que tengamos las herramientas necesarias para elaborar nuestros “platos”, cuando buscamos trabajo necesitamos una mesa, una agenda, un teléfono, un ordenador, conexión a internet, material de oficina (en ocasiones es necesario contar con recursos locales que nos proporcionen estos medios).

Paso 2 - Mi Objetivo: ¿Qué voy hacer de comer hoy? O lo que es lo mismo: ¿cuál es mi planificación diaria en la búsqueda de empleo?

Todos los días pensamos y planificamos el menú de nuestras familias o bien el nuestro propio, podemos comer todos los días las mismas recetas, pero seguro que de vez en cuando, te apetece innovar. **¡Reinvéntate!** Piensa cada día qué puedes hacer para mejorar tus posibilidades de inserción, crear oportunidades de búsqueda de empleo. Replantea tus objetivos, repasa tus contactos, revisa tus alertas, renueva tus solicitudes, explora otros sectores...

Paso 3 - Mi mercado: La mayoría de las veces, cuando cocinamos, solemos tener en cuenta quién es el destinatario de nuestra receta. No cocinamos por el hecho de cocinar: buscamos crear sensaciones en el o los “comensales” y, sobre todo, acertar con sus gustos. En la búsqueda de empleo sucede lo mismo: Tenemos que tener claro quiénes son “nuestros comensales” y cuáles son sus gustos. **Definir bien el perfil del puesto al que queremos acceder** y cómo le gusta a ese comensal “que le presenten los platos”.

En ocasiones, vuestras recetas, hechas con el mayor esmero del que sois capaces, serán elogiadas gratamente. Pero os podéis encontrar con la situación en que no son bien recibidas. Puede ser el momento de tomar la decisión de ir por vuestra cuenta y vender vuestro saber hacer o vuestra capacidad de adaptación a las exigencias del mercado. Esa decisión os corresponde tomarla a vosotros mismos.

Paso 4 - Planifica la agenda de búsqueda de empleo: Es necesario estar organizados y pensar todos los días en “qué vas a comer”... Lleva un registro de tus recetas y menús ya elaborados, busca nuevas recetas, prevé el menú semanalmente... etc. Así será más fácil saber qué tipo de alimentación llevas...

En cuanto a la búsqueda de trabajo, **márcate unos objetivos semanales** y sigue una **rutina de búsqueda diaria**, recuerda ponerte unos **objetivos alcanzables**. Haz una lista de los medios y fuentes que vas a utilizar para informarte, selecciona la información y traza una ruta de búsqueda en internet. Registra tus acciones, así como toda la información que te ayude después a detectar oportunidades y amenazas en tu búsqueda de empleo. Anota direcciones y datos de interés. Visita a los intermediarios públicos de empleo y sobre todo los recursos cercanos a tu domicilio. Mantén unos hábitos diarios que incluyan ejercicio físico y un tiempo de ocio, intenta distribuir la jornada como si fuera una jornada laboral. Al fin y al cabo, “buscar trabajo es un trabajo en sí mismo”. Pero no olvides revisar y replantear tus objetivos.

No envíes tu cv a ofertas, aun sabiendo que no cumples con el perfil, aunque esto “calme” tu conciencia de búsqueda y la presión social de que tu obligación es buscar trabajo. No son oportunidades reales, ni forma parte de la búsqueda eficiente.

Paso 5 - Prepara un CV: Para poder elaborar un bizcocho, la cocinera/o ha tenido que realizar y resolver una serie de pasos previos. La mayoría de las personas, cuando se plantean la búsqueda de empleo, elaboran su “bizcocho” saltándose todos los pasos previos. Hacen un cv y se lanzan a la búsqueda de empleo.

En ocasiones, nos encontramos con el caso de personas cuya experiencia laboral está supeditada a muchos años de experiencia o bien en la misma empresa y/o profesión; personas que carecen de la formación



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

correspondiente al puesto desempeñado. Es como haber hecho un “bizcocho” en la encimera de tu cocina y no haberle puesto un plato. Nos veremos impedidos para transportar nuestro postre a otros sitios. Quien esté interesado, tendrá que venir a probar lo que ofrecemos a nuestra cocina y esto nos limita el número de comensales y, por tanto, las oportunidades de que comprueben lo buenos cocineros/as que somos.

El resultado de formación y experiencia y cómo lo “emplatamos” será nuestro cv, y la marca personal, nuestro valor añadido, cuando nos salimos de la “receta” y la añadimos nuestro “toque” personal para diferenciarnos del resto de bizcochos... La **formación continua**, incluida la **adquisición de competencias y conocimientos**, son los aderezos que utilizamos **para crear especialización y diferenciación**.

Paso 6 - Difunde tu candidatura y genera oportunidades: Por muy buenos cocineros/as que seamos y por mucho que nuestros amigos y familiares elogien nuestros platos, si lo que queremos es **darnos a conocer**, tenemos que dar el gran salto a los medios y ampliar nuestro público (redes sociales profesionales, blogs, ferias, portales de empleo, apps, etc.) **Participa y no te quedes aislado en la búsqueda de empleo**. Buscar trabajo se puede volver muy tedioso (sobre todo cuando los resultados se hacen esperar), pero puede ser interesante participar en grupos, seminarios, charlas y equipos organizados busca recursos locales o compañeros de viaje con quien compartir información.

Paso 7 - Mejora tus capacidades: Entrena día a día. **Mejora tus habilidades personales y comunicativas y tus actitudes** y la forma que tienes de relacionarte. Practica la entrevista de selección. Mejora tu cualificación profesional. Cuida tu aspecto personal y la imagen profesional. Pregunta a tu familia, amigos y otros profesionales sobre estos temas (tu técnico de empleo te puede ayudar). Averigua qué aspectos pueden estar bloqueando tus posibilidades de encontrar un empleo. Acepta las críticas y “congela” tus ideas limitantes.

Paso 8 - Mantente en forma: Cuida tu aspecto personal: ¿Te sentarías a la mesa, en un acontecimiento importante para tí, con el delantal lleno de lamparones? No te descuides por el hecho de no tener que ir a trabajar. El chándal y otras prendas deportivas son adecuadas para hacer deporte, pero no son las más adecuadas si lo que queremos es dar una imagen de búsqueda activa de empleo.

Mantente ocupado, **establece unas rutinas diarias** que favorezcan que tu mente esté activa y no permitas que las obligaciones mermen el espacio que tienes planificado para buscar trabajo. En ocasiones la casa, los niños, los familiares (muchas veces con la excusa de que “no estamos trabajando”) nos restan tiempo a nuestros objetivos laborales.

Elige **actividades que te sean útiles** y no te impliques en aquellas que te alejen de tu objetivo por el hecho de hacer algo que te sea cómodo (como es el caso de los cursos de formación). Intenta mantener unos horarios y hábitos saludables. Practica algún ejercicio y/o actividades que te ayuden a relajarte y mantener tu mente libre de la presión de buscar trabajo. La actitud positiva y activa favorecerá sin duda tu forma de estar y de afrontar las dificultades de la búsqueda de empleo.

Si pasado un tiempo prudencial (según hayas estimado para cada objetivo) ves que no obtienes los resultados esperados, replantea la búsqueda de empleo, y hazte las siguientes preguntas: ¿Estás siendo constante y comprometido/a con tu plan de búsqueda de empleo? ¿Estás utilizando los canales adecuados? ¿Necesitas modificar tu cv? ¿Has hecho muchas entrevistas y no obtienes resultados?...

