

¿SABES VENDERTE?

Todo lo que has de saber para hacer una búsqueda de empleo con éxito.

Para profesionales del sector restauración colectiva



Marketingyempleo por Begoña Rodríguez y Susana Zaragoza

Contiene
Ejercicios,
consejos y
videos de
soporte

“¿Sabes venderte?” te da a conocer todo el que tienes que saber para hacer una búsqueda de trabajo con éxito.

Cuando buscamos trabajo, enviamos automáticamente nuestro currículum a las empresas de trabajo temporal o a las bolsas de trabajo de Internet que conocemos y esperamos que nos llamen. Cuando pasan las semanas y vemos que nadie nos da una respuesta empezamos a desmotivarnos y nos decimos que “no hay trabajo”, “que la situación actual es muy complicada” ¿Pero nos planteamos que quizás no estamos haciendo una búsqueda de trabajo de manera correcta?

Lo mismo sucede cuando hacemos una entrevista de trabajo, creemos que explicando nuestra experiencia y conocimientos es suficiente y cuando no nos llaman nos justificamos con argumentos como “la plaza ya estaba dada” o “seguro que han cogido a alguien que tiene más experiencia”, etc. ¿Pero reflexionamos sobre cómo hemos hecho la entrevista personal? ¿Qué le hemos transmitido al entrevistador?, en definitiva, ¿cómo nos hemos vendido?

Todas estas cuestiones son las que tratamos en esta guía: cómo sacar el mayor provecho de nuestro currículum, cómo captar la atención de la persona que nos entrevista, qué hay que tener claro antes de buscar trabajo, qué herramientas podemos utilizar, etc.

La guía se divide en dos grandes temáticas: la parte más objetiva del proceso de búsqueda de trabajo (canales y herramientas existentes, listados de empresas, etc) y la parte más importante para conseguir un trabajo, la parte personal, es decir, nuestros puntos fuertes y débiles, nuestro objetivo profesional, nuestras competencias, cómo vender nuestro currículum...Encontrarás ejercicios con respuestas que te ayudarán a descubrirlos.

Conseguir un trabajo sólo dependerá de nosotros y tenemos que hacer este proceso con dedicación, compromiso y ganas.

AUTORAS

Begoña Rodríguez Gil: Diplomada en trabajo social y especializada en Inserción Laboral. Ha trabajado en diferentes entidades y administraciones públicas orientando y asesorando personas en la búsqueda de empleo. También Ha realizado cursos formativos de inserción laboral.

Susana Zaragoza Duran: Educadora Social y Licenciada en antropología. Master en Dirección de Recursos Humanos. Ha trabajado desde el año 1997 en diferentes empresas e instituciones, haciendo formación y asesoramiento a personas que se encuentran en proceso de búsqueda de trabajo. También ha colaborando haciendo selección de personal.

1. NUEVAS TENDENCIAS DEL MERCADO LABORAL

- 1.1 El mercado de trabajo
- 1.2 Nuevas tendencias del mercado de trabajo
- 1.3 La situación actual
- 1.4 Principales requisitos que pide el mercado laboral
- 1.5 Las variaciones del mercado laboral y las necesidades formativas
- 1.6 Nuevos yacimientos de empleo

2. ¿CUÁLES SON MIS COMPETENCIAS?

- 2.1 Principales competencias requeridas en restauración colectiva
- 2.2 Competencias importantes para el proceso de búsqueda de empleo.
- 2.3 ¿Cómo puedo identificar mis competencias? Actividades

3. ¿CÓMO SOY Y CUAL ES MI OBJETIVO PROFESIONAL?

- 3.1 Motivaciones e intereses
- 3.2 Objetivo profesional
- 3.3 Preferencias profesionales
- 3.4 Actividades sobre mis intereses y motivaciones que me ayudarán a conocerme.

4. ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR OFERTAS DE TRABAJO?

- 4.1 Canales de búsqueda de trabajo
- 4.2 La autocandidatura
- 4.3 Red de contactos personales y la red de contactos 2.0
- 4.4 Resumen de los canales de búsqueda de trabajo
- 4.5 Mi planificación
- 4.6 Listados de empresas especializados en restauración colectiva: bolsas de trabajo, empresas de selección,...

5. ¿QUÉ HERRAMIENTAS NECESITO PARA ENCONTRAR TRABAJO?

- 5.1 El currículum vitae
- 5.2 El currículum 2.0 o digital
- 5.3 El videocurrículum
- 5.4 La carta de presentación
- 5.5 La carta 2.0
- 5.6 Resumen del proceso de búsqueda de trabajo

6. LOS TESTS PSICOTÉCNICOS

- 6.1 Qué son y para qué sirven
- 6.2 Tipos de tests
- 6.3 Consejos prácticos para superarlos con éxito

7. LA ENTREVISTA DE SELECCIÓN

- 7.1 ¿Para qué sirve la entrevista de selección?
- 7.2 Estructura y tipos de entrevistas
- 7.3 ¿Qué hemos de tener en cuenta para hacer una entrevista de trabajo?
- 7.4 La comunicación verbal
- 7.5 La comunicación no verbal
- 7.6 Consejos para ser bien valorado/a en la entrevista
- 7.7. Conclusiones
- 7.8 Las 22 preguntas más frecuentes en una entrevista

8. ¿TIENES UNA IDEA? ¿QUIERES EMPRENDER? AUTO OCUPACIÓN

- 8.1 ¿Qué es el espíritu emprendedor?
- 8.2 Características de un emprendedor
- 8.3 ¿Qué ha de hacer un emprendedor antes de todo?
- 8.4 Los errores más comunes en la creación y gestión de empresas
- 8.5 Auto ocupación
- 8.6 Actividades sobre el espíritu emprendedor

ANEXOS

- La reforma laboral
- Los contratos laborales
- El convenio colectivo

2. ¿CUALES SON MIS COMPETENCIAS?

El **conocimiento de uno mismo** es un requisito previo para poder realizar un proceso de búsqueda de trabajo de forma óptima, y eso comporta identificar las propias **competencias**. La **competencia** es la integración de los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para el cumplimiento de un lugar de trabajo y para hacer el trabajo con éxito.

Decimos que un profesional es competente o tiene **competencia profesional** cuando utiliza los conocimientos que ha adquirido con la formación o la experiencia (**competencia técnica**) y aplica estos conocimientos en diversas situaciones profesionales, adaptándolos en función de las necesidades de su trabajo. Pero con todo esto no es suficiente, para ser un profesional realmente competente se ha de ser capaz de relacionarse y participar con sus compañeros/as de trabajo en acciones de equipo, y ha de ser capaz de resolver problemas de manera autónoma y flexible, colaborando en la organización del trabajo (**competencias de relación**)



Hay tres tipos de competencias:

1. Competencias técnicas de base
2. Competencias técnicas específicas / profesionales
3. Competencias transversales

Las **competencias técnicas de base** son las competencias necesarias para estar integrado socialmente y se obtienen en la formación reglada obligatoria: lectoescritura, idioma, informática, cálculo básico.

Las **competencias técnicas profesionales** son las competencias que caracterizan una determinada ocupación, todo aquello que ha de saber la persona para un determinado lugar de empleo. Se obtienen con la **formación específica** (estudios

universitarios, ciclos formativos, cursos de especialización, etc) y con la **experiencia profesional**.

Las **competencias transversales** son las competencias que nos ayudan a integrarnos en el entorno laboral o de la organización. Se pueden clasificar en:

- **Competencias de diagnóstico:** se refieren a la representación de la realidad.

Por ejemplo: tener conciencia de uno mismo (conocer nuestras habilidades y límites) y disposición por aprender y formarse.

- **Competencias para afrontar situaciones:** se refieren a la capacidad de la persona para afrontar una situación.

Por ejemplo: autonomía, adaptación a las nuevas situaciones, responsabilidad, iniciativa, resolución de conflictos, capacidad organizativa, creatividad

- **Competencias de relación:** se refieren a las habilidades interpersonales, es decir, a las capacidades que permiten mantener una buena relación social:

Por ejemplo: capacidad comunicativa, trabajo en equipo, compromiso ético, reconocimiento de la diversidad y multiculturalidad, negociación, automotivación, razonamiento crítico

2.1 Principales competencias

PRINCIPALES COMPETENCIAS TRANSVERSALES	
COMPETENCIAS DE RELACIÓN	Comunicación <ul style="list-style-type: none">• Saber expresar y presentar los propios pensamientos e ideas de manera clara.• Saber escuchar y entender a los demás.• Saber facilitar las relaciones interpersonales con diferentes canales (verbales y no verbales) y en diferentes contextos.
	Trabajo en equipo <p>Colaborar y cooperar en la realización de las tareas dentro de un equipo, entendiendo que se trabaja por un objetivo común, desarrollando empatía y promoviendo (o contribuyendo a crear) un ambiente de participación y facilitando la cohesión interna.</p>

4. ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR OFERTAS DE EMPLEO?

En el momento de buscar trabajo, es **importante saber dónde buscar y cuáles son los recursos y las vías de búsqueda más habituales**. Hay diferentes intermediarios que reciben las ofertas de trabajo de las empresas y las ponen al alcance de las personas demandantes.

10

4.1 Canales de búsqueda de trabajo

Los canales de búsqueda de empleo e intermediarios del mercado de trabajo son:

Bolsas de trabajo

Son bases de datos, generalmente especializadas por sectores profesionales o profesiones, que se ofrecen a las empresas que tienen la necesidad de cubrir puestos de trabajo. Estas bolsas pueden encontrarse en:

- Colegios profesionales.
- Centros de formación profesional o universitaria
- Asociaciones empresariales
- Sindicatos
- Servicios locales de ocupación

Bolsas de Trabajo por internet

Es un gran canal para acceder a las ofertas de trabajo y que proporcionan mucha información sobre las empresas.



Recurso: *Ver anexo 1*

Bolsas de trabajo por internet



Te recomendamos

1. Date de alta en los portales de ocupación más interesantes. Esto te requerirá la introducción de tu currículum en las diferentes páginas web. Habitualmente cada sitio web utiliza su propio formato de currículum, por lo tanto es conveniente que dispongas de un currículum básico para poder ir adaptándolo a los formatos particulares de manera sencilla.
2. Date de alta en los **metabuscadore**s: plataformas que engloban las ofertas de trabajo de diferentes portales de ocupación.
3. Guarda una clasificación de todas las ofertas de trabajo enviadas.
4. Intenta conocer mejor la empresa que ofrece el trabajo (esto aumentará las posibilidades de ser seleccionado).

11

Actualmente, han aparecido nuevos portales de búsqueda de trabajo por Internet que compiten con las bolsas de trabajo tradicionales como **Infojobs** puesto que aportan valores diferenciales e innovadores. Los más destacados son:

- **Workmunity.com:** portal donde la empresa anuncia sus ofertas de trabajo de manera gratuita de forma que aparecen anunciadas empresas de todo tipo y esto ofrece más oportunidades a los candidatos.



4.6 Listados de empresas

ANEXO 1: BUSCADOR DE BUSCADORES DE BOLSAS DE TRABAJO.

Son buscadores de ofertas de las bolsas de trabajo. Hacen búsqueda de ofertas EN las diferentes páginas webs de empresas, organizaciones y bolsas de trabajo *on line*.

www.jobrapido.es | www.opcionempleo.com | www.indeed.es
www.simplyhired.es | www.trovit.es | www.jobcrawler.es

12

BOLSAS DE TRABAJO GENERALISTAS

www.infoempleo.com Ofertas agrupadas por áreas. También permite una búsqueda por empresas y los perfiles que éstas piden. Oferta por áreas laborales y provincias.

www.trabajos.com Ofertas ordenadas por zona geográfica y área laboral. Se accede totalmente a las ofertas inscribiéndose previamente a la bolsa. El CV es enviado a la oferta que te interesa.

www.monster.es Ofertas de perfiles técnicos, mandos intermedios o directivos. Permite realizar la búsqueda por zona geográfica y sector profesional.

www.untrabajo.com Ofertas clasificadas por provincias. Todos los perfiles.

www.laboris.net Especialistas en ofertas y demandas de trabajo en España. Todos los perfiles.

www.computrabajo.com Bolsa de trabajo Internacional donde puedes elegir el país donde buscar las ofertas.

BOLSAS DE TRABAJO ESPECIALIZADAS EN RESTAURACIÓN COLECTIVA

www.restauracioncolectiva.com Web especializada en la restauración colectiva. Te puedes inscribir a su Newsletter y recibieras sus ofertas semanalmente. También podrás encontrar mucha información del sector.

...

Más de 200 páginas

5. ¿QUÉ HERRAMIENTAS NECESITO PARA ENCONTRAR TRABAJO?

5.1 El Currículum

Después de la publicación de una oferta de trabajo, la primera noticia que recibe una empresa de una persona candidata es su carta de presentación y su currículum.

Un buen currículum, complementado con la carta de presentación, es una herramienta publicitaria muy potente para presentar tu candidatura a un puesto de trabajo en una empresa de tu sector (autocandidatura), y para responder a un anuncio publicado. Es tu primer contacto con la empresa

El currículum contiene toda la información personal y profesional necesaria de la persona candidata, donde destacamos todo aquello positivo y valioso de nuestra experiencia. Es un documento muy importante que se tiene que cuidar especialmente.

El objetivo del currículum es obtener una entrevista personal. Las estadísticas demuestran que el 75% de las candidaturas son descartadas por el currículum antes de llegar a la fase de la entrevista.

Antes de empezar a elaborar tu currículum has de responder tres preguntas:

- ¿Quién es la persona aspirante?. / **Quién soy?**
- ¿Qué clase de trabajo busca?. / **Que busco?**
- ¿Está calificado el aspirante para este lugar? / **¿Qué habilidades, capacidades, experiencia y formación tengo para poder aspirar a este puesto de trabajo?**

Las respuestas a estos interrogantes las conoces, mejor que nadie, tú, una vez has realizado un proceso de reflexión y de auto análisis que te haya permitido identificar el objetivo profesional y analizar tus competencias personales y profesionales.



¿Qué significa currículum vitae?

La expresión “currículum” proviene de la lengua latina. En latín “currículum” significa carrera y también significa lucha.

El término “vitae” hace referencia a lo que es propio de la vida. Su significado se ha visto adaptado al uso contemporáneo y actualmente entendemos el término “currículum” como el historial de una persona en cuanto a su formación y a su experiencia laboral.

14

En el currículum se enfatizan aquellos logros personales y profesionales (remunerados o no) que te califican para aspirar a un puesto de trabajo o a una actividad profesional y, por lo tanto, tendrás que exponer los títulos, cargos, trabajos realizados, estudios, datos biográficos, etc. No se trata que escribas una biografía, sino un resumen de tu vida profesional, con la información y los datos relevantes y significativos, en definitiva un tipo de “tarjeta de presentación”.



Un buen currículum ha de ser concreto, conciso, estructurado, claro, breve y positivo.

¿Para qué sirve un currículum?

- 1- Sirve para obtener una entrevista o para continuar dentro de un proceso de selección, por lo tanto, su objetivo, no es la consecución de un puesto de trabajo de forma directa.
- 2- Se utiliza como medio de presentación a la empresa para informarlos de las características de una candidatura.
- 3- Sirve de guía a la persona que entrevista para indagar sobre aquellos aspectos más relevantes reflejados en el currículum.
- 4- Facilita, a la persona candidata, la presentación y la defensa de su trayectoria profesional o formativa de una manera organizada.

Teniendo en cuenta esto, se puede decir que el currículum es una **herramienta de publicidad o marketing** porque gracias a él, no solamente nos presentamos, sino que “nos vendemos” como la persona idónea para el lugar que se ofrece. Constituye el envase y el anuncio de nuestros productos. Es por eso que es importante que refleje una buena imagen de ti, te sientas a gusto con el contenido y lo puedas defender con facilidad en la entrevista.



Ejemplo que refleja la importancia del currículum

Un caso real...

Begoña, tenía que seleccionar un/auxiliar de geriatría. Hizo la elección de los CV que se ajustaban a la oferta publicada. Con esto redujo mucho las personas que serían candidatas a la entrevista de selección.

En la entrevista, le gustaron mucho dos mujeres, Anna y Judit. Anna y Judit tenían una trayectoria profesional similar y las dos encajarían a la perfección en la organización.

Una de ellas, Judit, ponía como dato que sabía hablar la lengua de signos. En la entrevista Begoña preguntó que por qué razón conocía esa lengua. Begoña esperaba que la respuesta fuera que la candidata tenía algún familiar sordo-mudo y que por esa razón lo había aprendido. Pero la respuesta fue que Judit había aprendido este lenguaje porque a ella le gustaba mucho la comunicación y el lenguaje de los signos, representaba otra manera de comunicarse con un sector de la población. Este comentario fue definitivo. Una persona que pensaba y actuaba así, era lo que necesitaba la empresa.

Del análisis de estos dos casos reales, podemos extraer las siguientes conclusiones:

1. El envío de currículums realizado de manera indiscriminada, como respuesta a

5.2 Currículum Vitae 2.0 o digital

Internet se está convirtiendo en un medio de comunicación de masas y esto hace que tenga una mayor repercusión todo lo que se genera en él. Por ejemplo, existen más de 150 redes sociales a través de Internet. Facebook continúa creciendo exponencialmente y a través de Twitter se han enviado más de 6.006.194.562 mensajes. De forma que a nivel profesional es imprescindible aprovechar las oportunidades que aparecen en Internet. Crear un currículum digital o 2.0 permite distinguirse de la competencia.

16

Un currículum digital proporciona una visión mucho más completa de tu capacidad, formación y experiencia. Ofrece una visión de 360º de todo lo que ofreces como candidato. Un currículum digital proporciona, no sólo los datos habituales, sino que permite enlazar los datos en otras páginas, páginas donde mostrar trabajos realizados, donde compañeros o jefes anteriores nos puedan recomendar, en resumen, todo aquello que demuestre tus potencialidades. Además, se puede enlazar con las redes sociales como Facebook, LinkedIn o Twitter.

Actualmente existen webs especializadas en confeccionar currículums para sacar el máximo provecho de tu perfil profesional en Internet. Algunas de ellas son:

Cuvitt.com: web muy sencilla e intuitiva que organiza tu currículum en base a diferentes módulos: el *Perfil de talento* (nivel social y capacidades creativas), el *Perfil de expectativas* (intenciones laborales), el *Perfil de trayectoria* (experiencia profesional) y *Datos personales*.



.....



© 2014 by **Begoña Rodríguez / Susana Zaragoza**

Barcelona

www.consigotrabajo.blogspot.com.es

marketingyempleo@gmail.com

Fotografía de portada:

© Fotolia / Andrés Rodríguez

Con la colaboración de:



Queda prohibida, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual.

La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.