

Federación ASpace Castellano Leonesa

Manual de Integración Laboral

Índice

Bienvenida

Las ventajas de trabajar

Las características de un buen trabajador

¿Qué necesitas tú? Cuestionario

Recursos:

- La búsqueda de empleo (características, actitud, herramientas)
- El currículum
- La elaboración del currículum
- Búsqueda de ofertas
- El proceso de selección
- La entrevista y sus tipos
- La llegada al centro de trabajo
- El hecho de trabajar, derechos y deberes

Sectores y ámbitos laborales favorables

Bienvenida

Bienvenido al Servicio de Empleo y Formación de la Federación ASPACE Castellano Leonesa.

En primer lugar me gustaría felicitarte por la decisión que has tomado. Tener la voluntad de trabajar es un paso muy importante en la vida de una persona. Este paso indica entre muchas otras cosas madurez, ganas de ser autónomo y estar dispuesto a ofrecer a la sociedad y a uno mismo algunas de las capacidades y actividades que puedes desarrollar.

Como usuario de este servicio te beneficiarás de acciones cuyo objetivo es conseguir tu integración laboral, para ello, hemos diseñado recursos que puedan aportarte mayor probabilidad de encontrar un buen trabajo que te guste y se adapte a tus posibilidades.

Este departamento cuenta con muchas líneas de trabajo para conseguir este objetivo. El primer resultado de ellas es el material y las fichas que ahora mismo estás leyendo. Con su contenido pretendemos que conozcas más los servicios a los que tienes acceso por ser usuario de este Departamento y cuentes desde hoy con ellos para comenzar a caminar hacia tu próximo trabajo.

Además de contar con esta herramienta de formación e información, formarás parte de una base de datos a través de la que se gestionarán ofertas de empleo que pueden ser interesantes para ti. Recibirás información que puede favorecer la búsqueda de trabajo y tendrás acceso a actividades formativas que se diseñarán para colaborar en la capacitación de todos los usuarios de este servicio.

Como comunidad queremos mantener con todos vosotros una comunicación lo más directa posible, para conocer vuestras necesidades, capacidades y proyectos en materia laboral, con el fin de ofrecer un servicio lo más personalizado posible, tanto para encontrar una oferta de trabajo como para enfocar adecuadamente el proceso de selección u ofrecer un asesoramiento en materia de adaptación si fuera necesario.

La labor que se realiza en este departamento de empleo y formación comparte tu objetivo de encontrar un trabajo, puedes contar con nosotros para ello.

¡Mucha suerte en esta aventura!

Si deseas contactar con nosotros:

Federación ASPACE Castellano Leonesa

C/ Macizo de Gredos, 45, Bajo.

47008 - Valladolid

Tel. 983 246 798 / 657 346 873

e-mail: federaspacetyl@yahoo.es

www.federacionaspacetyl.org

Las ventajas de trabajar

Trabajar supone realizar una actividad por la que se obtiene una contrapartida o recompensa bajo el cumplimiento de un contrato laboral.

Trabajar, pese a que a veces puede resultar difícil, tiene muchas ventajas:

- Aumentar la autoestima
- Tener una vida activa
- Utilizar los conocimientos de los que se dispone
- Normalizar la propia vida
- Eliminar prejuicios sobre el propio colectivo
- Disponer de dinero
- Ser autónomo e independiente
- Desarrollar las capacidades personales
- Colaborar con la sociedad de la que se forma parte
- Tener derecho a ayudas de la administración como la prestación por desempleo, la jubilación u ofertas de formación para trabajadores.
- Establecer relaciones personales
- Continuar aprendiendo



ACTIVIDAD

Ordena estas ventajas (de 1 a 12) en función de la medida en que te motivan para buscar trabajo.



Las características de un buen trabajador

Además de las habilidades y conocimientos necesarios para realizar cada trabajo específico, existen unas capacidades comunes a todo buen trabajador.

- Empatía
- Solidaridad
- Establecer buenas relaciones
- Saber trabajar bien en equipo
- Saber delegar
- Saber compartir
- Estar abierto a aprender
- Aceptar la diferencia
- Saber aceptar los errores y las críticas constructivas
- Tolerancia a la frustración



ACTIVIDAD

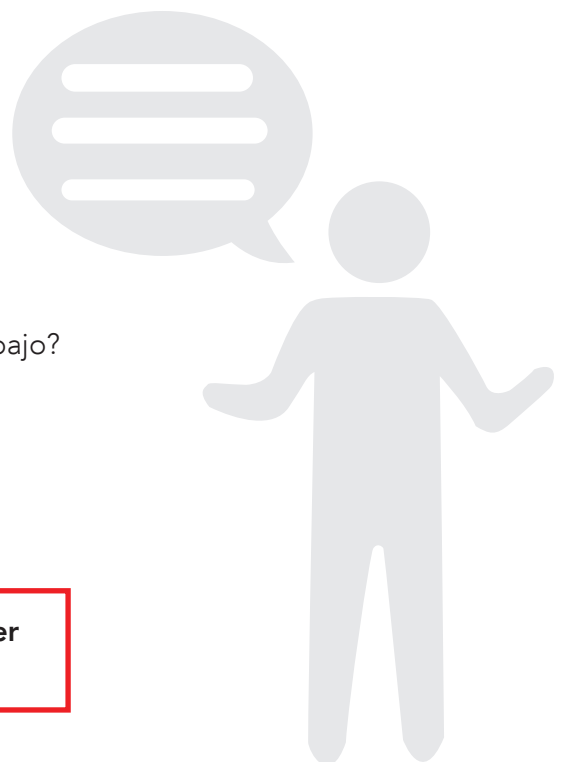
Haz una pequeña reflexión sobre cuáles de estas características tienes y en cuáles deberías mejorar.



¿Qué necesitas tú?

Cuestionario

- Nivel de expectativas
- Nivel de formación
- Nivel de experiencia
- Habilidades sociales
- Formación específica
- Habilidades de búsqueda de trabajo
- Nivel motivacional
- Apoyo externo (de personas)
- Información
- Apoyo de medios (adaptaciones)
- ¿Qué crees que podrías hacer bien?
- ¿Qué quieres hacer?
- ¿En qué te gustaría que se te ayudara?
- ¿Qué dificultades encuentras en el hecho de buscar trabajo?
- ¿Crees que puedes conseguirlo?



ACTIVIDAD

Contesta al cuestionario, así nos ayudarás a saber cómo apoyarte para encontrar un trabajo.

Recursos

La búsqueda de empleo (características, actitud, herramientas)

- La búsqueda de empleo es una labor que requiere esfuerzo y trabajo
- Buscar trabajo es un trabajo
- Los resultados normalmente no son inmediatos
- Cada experiencia en la búsqueda de trabajo nos ayuda a aprender para ofertas posteriores
- Cuanto más insistamos más probabilidad de éxito tendremos
- La actitud optimista y la perseverancia son muy importantes
- Siempre puede haber una oportunidad de trabajar
- Existen muchas herramientas para encontrar un trabajo



El currículum

Es un documento en el que se expone la trayectoria formativa y profesional de una persona, el currículum se va haciendo durante toda la vida.

Para realizar un currículum debes tener en cuenta que va a determinar la primera imagen para las posibles personas que quieran ofrecerte un trabajo, por lo que has de ser muy cuidadoso y esforzarte en hacer un buen currículum, así como renovarlo y actualizarlo cuando aumente tu formación, experiencia, o como modo de cambiar o destacar ciertas cuestiones importantes en cada oferta de trabajo a la que te dirijas.

La elaboración del currículum

Partes:

- **Datos personales:** incluye el nombre, dirección, teléfono/s de contacto, correo electrónico y si se desea una fotografía de carné que encabeze el currículum.
- **Datos académicos:** aquella titulación oficial importante que se haya obtenido (Garantía Social, ESO, Módulos Formativos, Formación Profesional, Diplomaturas o Licenciaturas Universitarias)
- **Formación complementaria:** cursos que se hayan realizado en distintos centros o entidades. Debe aparecer el número de horas y el nombre del curso.
- **Experiencia profesional:** trabajos realizados, incluyendo el puesto que se ha ocupado, la empresa en la que se ha trabajado y el número de meses o años que se ha trabajado.
- **Otros datos de interés:** como por ejemplo tener el carné de conducir, vehículo propio, disponibilidad horaria y geográfica, aficiones...

La mejor manera de aprender a hacer un buen currículum es hacerlo e ir mejorándolo poco a poco. No te preocupes si no tienes apenas experiencia profesional o formación, hay puestos de trabajo para personas con mucha, poca o sin experiencia, todos los trabajadores han sido alguna vez personas sin experiencia.

Tipos

- **Cronológico Directo:** ordenando temporalmente las partes de formación y experiencia según han ido realizándose.
- **Cronológico Inverso:** ordenando temporalmente desde la última experiencia o formación realizada, hasta la más lejana en el tiempo.

Marcar la diferencia es importante, no olvides que quien decide recibe muchos currículums, por lo que hacer que el tuyo destaque por su presentación o su contenido puede ser la diferencia entre obtener el puesto de trabajo o no conseguirlo.



ACTIVIDAD

¡Prueba a hacer el tuyo! Envíanoslo por correo electrónico a federaspacecyl@yahoo.es

Búsqueda de ofertas

Búsqueda de ofertas: a través de páginas web, publicaciones, periódicos, la red social, publicaciones especiales de empleo, el Ecycl, las bolsas de empleo, el empleo público, servicios de orientación sindicales, centros especiales, la ONCE...

Existen **Muchos** modos de encontrar ofertas de trabajo si bien hoy en día la búsqueda por internet es la que al menos más volumen y accesibilidad a puestos de trabajo ofrece.

Hay decenas de páginas web dedicadas exclusivamente al empleo y otras muchas especializadas en formación. Asimismo muchas instituciones están especializadas en el apoyo a la integración laboral, lo cual nos puede facilitar ayuda o información adicional en el momento de enfocar nuestra búsqueda.

Instituciones como el Ecycl en Castilla y León y sus homólogos en las demás comunidades, prestan un gran apoyo en esta labor.

La red social es tan importante o más que los medios de comunicación para conseguir resultados en la búsqueda de trabajo.



ACTIVIDAD

Realiza una búsqueda de ofertas de empleo (diarios, páginas de empleo) selecciona aquellos puestos que tú podrías cubrir y luego aquellos en los que te gustaría trabajar. Te darás cuenta que existen muchos puestos de trabajo que puedes desempeñar.



El proceso de selección

Tipos y partes de un proceso de selección

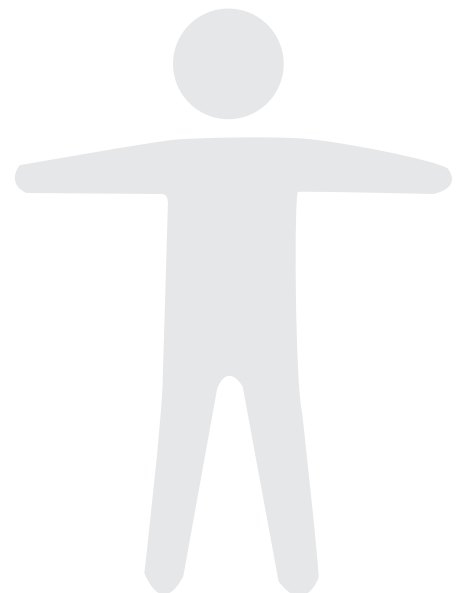
Los procesos de selección pueden ser muy variados pero de modo general suelen contar con las siguientes fases:

- **Oferta del puesto de trabajo:** cuando se localiza una oferta de trabajo, debes leerla con atención e intentar obtener la mayor cantidad de información posible, sobre el puesto de trabajo, la empresa que contrata, en qué consistirá el proceso de selección, etc. lo cual te dará pistas sobre como elaborar y adaptar tu currículum a lo que se demanda en este puesto de trabajo.
- **Selección de currículums:** a partir de unos criterios determinados con antelación, los seleccionadores, eligen una serie de currículums que pueden adaptarse a las necesidades que supone el puesto de trabajo ofertado.
- **Entrevista/s:** normalmente se tiene una o varias entrevistas con el responsable de Recursos Humanos, o bien el encargado de hacer la selección desde una empresa que ha sido contratada para realizar el proceso selectivo. En otras ocasiones es el futuro jefe quien realiza la entrevista. A veces hay varias entrevistas en las que cada vez existen menos candidatos y se profundiza más en las expectativas del trabajador y las características del puesto.
- **Pruebas psicotécnicas:** el proceso de selección puede incluir también pruebas estandarizadas consistentes en preguntas personales o bien en ejercicios que miden distintos aspectos de atención, memoria, cálculo u otras capacidades dependiendo del puesto de trabajo al que se opte.
- **Pruebas prácticas:** a veces algunos procesos selectivos incluyen una prueba en la que se observa al candidato realizar aquel trabajo para el que pretende ser seleccionado.



ACTIVIDAD

Piensa en cuáles de estas fases encuentras mayor dificultad y proponte el modo de mejorar en ellas.



La entrevista y sus tipos

Podemos encontrarnos con muchos tipos de entrevista en función del puesto de trabajo, de quien es el entrevistador o del número de candidatos, pero debes estar preparado para cualquiera de ellas, al fin y al cabo, allí sólo se va a hablar sobre lo que tú sabes hacer, sobre el puesto de trabajo y tus intereses y capacidades, así pues, nadie sabe de todo ello más que tú.

- **Cómo afrontarla**

No hay por qué temerla ya que es un encuentro con una persona que quiere contratar a alguien como tú para realizar un trabajo y quiere conocerte para saber si eres la persona más adecuada para ese puesto de trabajo.

- **Partes**

Existen muchos tipos de entrevistas, pero normalmente constan de tres partes:

1º En la que se toma contacto y se empieza a conocer al candidato, en ella se hacen preguntas generales, datos personales y de formación académica

2º Es la parte más extensa de la entrevista, en ella se profundiza acerca de la formación y experiencia específica del candidato y su adecuación al puesto que se ofrece. También se valoran las motivaciones y lo que espera el candidato del puesto de trabajo.

3º Despedida, se cierra la entrevista y se emplaza a una próxima fase del proceso de selección o una nueva comunicación de la decisión que se ha tomado.



ACTIVIDAD

Imagina un puesto de trabajo de una oferta de empleo y la situación de la entrevista, escribe las preguntas que crees que podrían hacerte y ensaya a contestar tal y como lo harías.



La llegada al centro de trabajo

La actitud positiva y de colaboración y aprendizaje es lo más importante a la hora de dirigirse a un puesto de trabajo. Estar atento a las posibilidades de mejorar y conocer a los compañeros es un buen comienzo. En cualquier caso, cada puesto de trabajo y empresa tienen su modo de funcionar, por lo que ir paso a paso, valorarte y una buena capacidad de adaptación, te ayudará mucho a sentirte bien y trabajar a gusto en tu puesto de trabajo.



ACTIVIDAD

Piensa en cómo te has presentado y comenzado a relacionarte en los nuevos ámbitos en los que estás incluido, ¿Cómo ha influido tu actitud en ello? ¿Qué te gustaría cambiar? ¿Cómo comenzarías ahora? ¿Cómo tratarías a tus compañeros y jefes?



El hecho de trabajar

derechos (a adaptaciones, subvenciones) y deberes

Organizaciones

Existen organizaciones, colectivos y sindicatos que defienden los intereses de los trabajadores en general y los de ciertos colectivos en particular.

Has de saber que por el hecho de ser trabajador existen unos derechos que están reflejados en las leyes y que puedes y debes hacer uso de ellos si es necesario.

Los sindicatos, entre otras organizaciones, se dedican a esta actividad, ¡prueba a buscar información en internet! (CCOO, UGT y muchos más especializados por sectores o profesiones).

En estas instituciones se asesora sobre dichos derechos y como hacerlos efectivos, es una herramienta que ayuda a mejorar la calidad de vida en el trabajo y que ampara a los trabajadores en caso de necesidad.

Asimismo existen unos deberes que adquieres como trabajador y que a su vez se reflejan tanto en la legislación como en tu contrato de trabajo.

Responder a estas obligaciones es también un deber.

Existe numerosa Legislación laboral pero además de la que afecta a todo trabajador, existen normas que responden a cada empresa o sector de actividad empresarial son los llamados Convenios Colectivos.



ACTIVIDAD

A través de una búsqueda en internet y en recursos de información de tipo local, elabora una lista de instituciones, páginas web de interés y teléfonos que pueden ayudarte en tu búsqueda de empleo o a las que puedes mandar tu currículum.



Sectores o ámbitos laborales favorables

- **Yacimientos de empleo**

La búsqueda de empleo supone estar informado de la sociedad de la cual formamos parte, por lo que saber cuál es el rumbo de la economía de nuestro país, región o provincia orientará nuestra búsqueda.

Has de estar atento a cuáles son los empleos o las profesiones más demandadas en cada momento pues hay profesiones muy saturadas y otras donde no hay suficientes profesionales.

- **Búsqueda en webs y estadísticas a nivel estatal**

La actual sociedad de la información ha generado entre otros cambios el hecho de que las ofertas de empleo de gran parte de las empresas se gestionen a través de internet, por lo que su manejo es casi imprescindible aunque sea a un nivel muy básico. Incluir tu currículum en algunos de los principales portales de empleo te ayudará mucho a encontrar trabajo y a hacer cada día una búsqueda más eficiente.

Consulta asiduamente estas páginas y la probabilidad de obtener resultados será mucho mayor.

- **Grandes empresas**

Las grandes empresas ofrecen una amplia variedad de puestos de trabajo, además las empresas de más de 50 trabajadores están obligadas a contratar personas con discapacidad, lo cual es una gran ventaja. Asimismo, las grandes empresas suelen estar comprometidas con la "responsabilidad social" además de que colaborar con las personas discapacitadas proyecta una buena imagen en sus clientes.

- **Sectores a nivel local**

Es muy interesante prestar atención a la actividad fundamental de nuestra localidad o de la zona en la que vivimos ya que este hecho puede orientar mucho nuestra búsqueda de empleo y nuestra formación, tanto la inicial, como la complementaria a través de cursos o especializaciones en los sectores que más empleo ofrecen en nuestra provincia, para así adaptar nuestro currículum y tener una formación más adecuada.

- **Guías de empresas**

Cada año se publican guías de empresas que ofrecen trabajo en España con el tipo de trabajadores que buscan y datos sobre los RRHH que componen su empresa.

Acceder a ellas y realizar algunas consultas puede orientarte en el tipo de puesto de trabajo que se oferta y la formación necesaria para acceder a ellos.



ACTIVIDAD

Realiza una búsqueda de información relevante y prioriza los sectores de actividad y empresas de interés en tu área de trabajo, así como sectores o cualificaciones en las que consideras que sería adecuado y positivo formarte.