



## **Q**ué hacer si te quedas sin trabajo **¿Qué es lo primero que debe hacer un parado?**

Buscar empleo. Esta es la respuesta más lógica y repetida. Buscar trabajo puede considerarse un empleo en sí mismo y de hecho la mayoría de expertos recomiendan tomarse la tarea con seriedad y diseñar la jornada como si estuviésemos todavía activos. Recomendamos seguir estos consejos:

**Reinicia la búsqueda de trabajo.** Tómate tu tiempo para pensar y analizar la situación, contempla todas las opciones posibles y ponte en marcha para buscar nuevo empleo. Éste puede ser un momento perfecto para actualizar y mejorar tu currículum vitae o diseñar una carta de presentación.

**Cuida tu imagen.** Mantén al menos la misma imagen que cuando estabas trabajando: aféitate, maquíllate, péinate... Mantener la propia imagen es requisito imprescindible para mantener la autoestima.

**Prepara un plan de ahorro.** Es probable que dispongas de paro pero esto siempre es por un tiempo limitado, así que sé previsor y márcate un presupuesto. Debes ser disciplinado y estricto para poder cumplirlo. Todo el dinero que puedas ir ahorrando ahora que no tienes ingresos, reportará en tu beneficio el día de mañana.

**Elabora una agenda de contactos.** Coge papel y boli y comienza a escribir una lista con todos tus contactos; nombres, teléfonos y direcciones de correo electrónico. Un altísimo porcentaje de los trabajos aparecen a través de un amigo o un conocido.

**Cursos y talleres para desempleados.** Hay numerosas asociaciones e instituciones que ofrecen cursos gratuitos de todo tipo para

personas desempleadas. Infórmate en el SEF, en tu ayuntamiento o en internet.

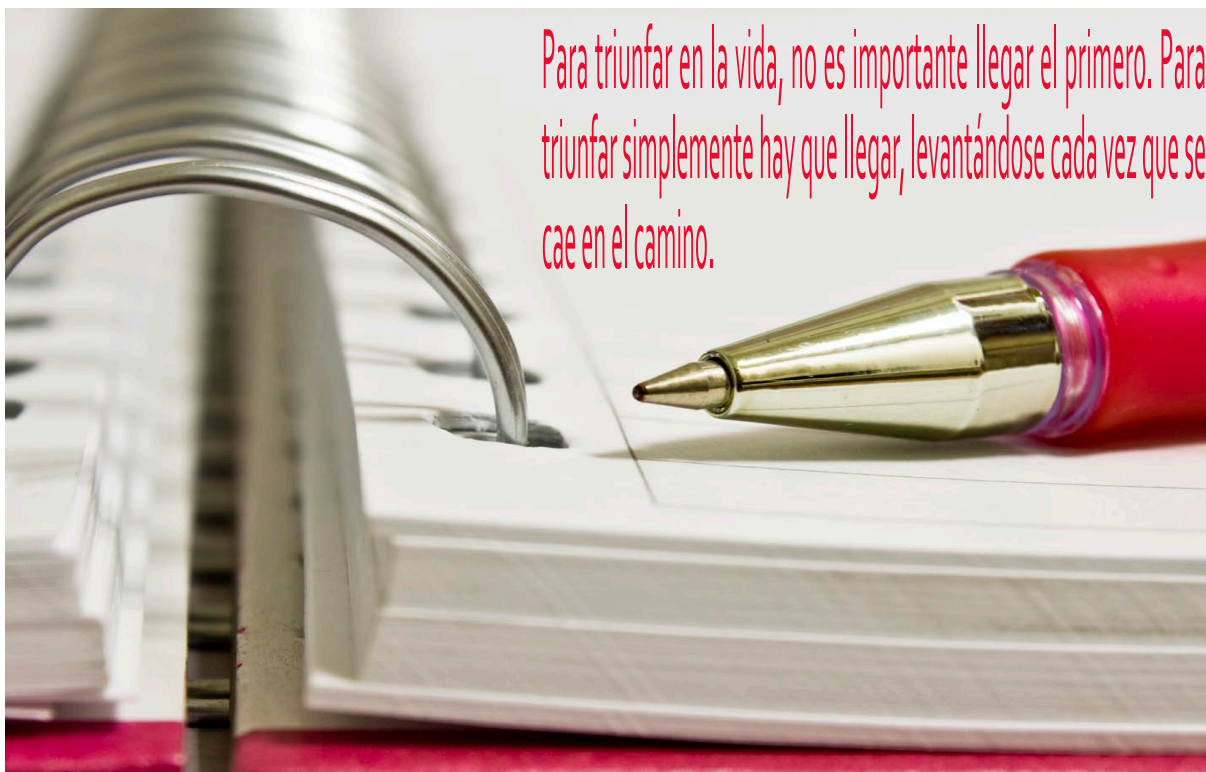
**Adquiere nuevos conocimientos y experiencias.** Aprender un nuevo idioma puede resultar muy enriquecedor a la vez que divertido. Si no dispones de recursos económicos para pagarte una academia de idiomas o un profesor particular, investiga en la red porque hay muchas páginas donde aprender idiomas online de manera gratuita. Si puedes permitirte, aprovecha la desocupación para marcharte un tiempo al extranjero y vivir la experiencia de conocer gente nueva y aprender un idioma al mismo tiempo.

**Amplía tu horizonte laboral:** Si tu sector está en crisis, tal vez sea el momento de plantearte un cambio en tu carrera. No tiene por qué ser un cambio radical, pero sí tienes que estar dispuesto a hacer cosas que antes no habías hecho. Un ejemplo: si hasta ahora dirigías proyectos de obras, y ya no hay obras que dirigir, tus conocimientos de dirección de proyectos pueden ser útiles en otros campos. Intenta identificar sectores en alza, puestos más demandados, y mira en cuáles podrías encajar con más facilidad.

**Practica deporte.** Ahora que tendrás mucho tiempo libre, aprovecha para hacer más deporte del que podías hacer habitualmente. Andar a buen ritmo es muy saludable y hacer ejercicios de pilates o yoga puede resultar muy beneficioso para mantener un buen estado de relajación.

**Mantén tu mente ágil y despierta.** Seguro que tienes muchos libros y películas que querías haber visto o leído pero que, por falta de tiempo, no pudiste. Este es el momento. Si te gustan los museos y las actividades culturales, el domingo es

Para triunfar en la vida, no es importante llegar el primero. Para triunfar simplemente hay que llegar, levantándose cada vez que se cae en el camino.



un buen día, pues la entrada suele ser gratuita en muchos sitios

**¡No te desanimes nunca!** Si de verdad quieres trabajar y pones todos los medios a tu alcance, es más que probable que acabes trabajando. A lo mejor al principio tienes que hacer labores que no te gustan demasiado, pero ten paciencia, todo llega. Y recuerda que cuando se cierra una puerta siempre se abre otra.

**Piensa en el autoempleo:** piensa que la mejor manera de no quedarte nunca en el paro es no depender de que otro te dé trabajo. Según tus habilidades, como freelance puedes ganar mucho más trabajando menos que antes. Y sin que una crisis te deje con una mano delante y otra detrás. O incluso, si te ves con fuerzas, puedes arriesgar y crear una empresa.

### **P**roceso de búsqueda de empleo

**Haz tu propio autoanálisis:** Examina a fondo los siguientes aspectos de tu persona:

- Cualidades Personales**
- Habilidades**
- Conocimientos**
- Experiencias**
- Limitaciones Actuales**
- Tipo de actividad que busco**
- Condiciones de trabajo que estoy dispuesto a aceptar**

**Elabora tu Curriculum Vitae (CV):** ten en cuenta que éste refleja tu trayectoria personal y profesional y es tu mejor arma de publicidad. Debes renovarlo y actualizarlo para cada solicitud de empleo. Tu Curriculum Vitae debe contener:

- Datos Personales
- Situación laboral actual
- Datos de formación base (titulación): estudios realizados, titulación centro donde los cursaste, fecha de inicio y finalización
- Datos de formación complementaria: cursos, diplomas, asistencia a congresos, jornadas...
- Idiomas, especificar nivel de dominio
- Otras actividades o aptitudes de interés
- Experiencia profesional: empresas donde has trabajado, ocupaciones desempeñadas, fechas y duración
- Informes o referencias: nombres de las personas que pueden informar positivamente de ti; su cargo o puesto y teléfono de contacto
- Anexos: fotocopias de documentos que justifiquen los datos del C.V.

#### **Recomendaciones:**

- Detalla todos los datos relevantes y no dejes nada para una entrevista posterior, ya que

ésta puede no llegar a celebrarse si tu CV no convence.

- Tienes que hacer que cada dato o cada actividad tengan la máxima importancia
- Si hay algo en tu trayectoria que crees que no te va a favorecer, NO lo incluyas
- Ajusta tu CV a cada oferta de empleo, potenciando y resaltando aquello que posees y mejor se ajusta al empleo
- Manda siempre el CV mecanografiado, original y actualizado
- No hagas un CV excesivamente largo

**La búsqueda de empleo se puede realizar:** Por cuenta ajena (empresa, administración pública o Por cuenta propia (autoempleo).

#### **Vías para encontrar empleo en la empresa:**

- SEF (Infórmate en la oficina de atención más cercana)
- Empresas de selección de personal (enviar el CV)
- Empresas de Trabajo temporal (Te ponen a disposición de otras empresas)
- Colegios Profesionales. (Disponen de bolsa de trabajo)
- Contactos Personales (Deben saber que estas buscando)
- Anuncios en prensa (Debes responder a los que se ajustan a ti)
- Otros lugares (Sindicatos, Academias, Asoc. Juveniles, Ayuntamientos, ...)

#### **Las ofertas de empleo en la empresa constan de:**

- La empresa que ofrece el trabajo
- La ocupación concreta que se oferta
- Los requisitos del candidato: nivel de estudios, conocimientos y experiencia
- Condiciones de trabajo, responsabilidades, lugar de trabajo, horario... Una vez estudiada la oferta, puedes contestarla mediante carta de presentación y CV., o bien mediante llamada telefónica para concertar una entrevista.

#### **Ofertas de Empleo público**

- Empleo en la Unión Europea (Oficinas de Info. de la Comunidad)
- Empleo en la Administración del Estado (BOE, guías del opositor, delegaciones de gobierno, oficinas de empleo, ...)
- Empleo Regional (Consejerías, publicaciones regionales...)
- Empleo Local (Tablones de anuncios municipales, concejalías de juventud, periódicos locales...)

Queremos animaros a conocer nuestra nueva Web que ha sido generada e ideada pensando, sobre todo, en nuestros clientes.

[www.donconsultores.es](http://www.donconsultores.es)



Consejos prácticos para salir de la situación de desempleo



#### También puedes ofrecer tus servicios

- ❑ Localizando empresas a través de anuarios empresariales, cámaras de comercio, colegios profesionales, páginas amarillas,...
- ❑ Enviando cartas y CV a la persona que en cada empresa tenga responsabilidades de contratación
- ❑ Movilizando a todos los contactos personales posibles
- ❑ Lugares útiles para la búsqueda de empleo

#### Lugares útiles para la búsqueda de empleo

Las nuevas tecnologías han multiplicado las fuentes para encontrar trabajo, aunque la primera opción sigue siendo la oficial. El Gobierno ha lanzado reciente **Redtrabaj@**, el nuevo portal del **Sistema Público de Empleo Estatal** (SPEE), donde reúne tanto ofertas de trabajo como consejos para tener éxito en nuestra búsqueda.

Las diferentes Comunidades Autónomas también cuentan con sus propios servicios de empleo.

Otra de las alternativas clásicas son los periódicos en papel y su sección de anuncios. Lo mejor es que ni siquiera es necesario comprarlos, basta con acudir a una biblioteca y apuntar los anuncios que nos interesen.

Pero es en internet donde realmente se multiplican las opciones e incluso en la Red hay portales que se pueden considerar 'clásicos'. **Infojobs**, **Infoempleo**, **Monster**, **Laboris**, **Michael Page**, **Oficinaempleo** o **Trabajar** son algunas de las redes más visitadas. Algunas, además de incluir ofertas de trabajo (que es de lo que se trata) cuentan con artículos que ayudan a enfocar la búsqueda y la carrera profesional, además de otras herramientas de networking.

Por último, las empresas de trabajo temporal o ETT son de visita obligada para quienes necesitan encontrar un empleo de forma inmediata. Las más importantes en España son **Adecco**, **Randstad** y **Manpower**, aunque se puede acceder al listado completo a través del Ministerio de Trabajo.

Es por eso que es casi una obligación entrar permanentemente a los portales de empleo, actualizar allí tu perfil, adaptar y retocar tu curriculum para cada uno de los puestos a los que optas, hacer un seguimiento de cada oferta... tener en cuenta que tu trabajo ahora es buscar trabajo, así que deberías dedicarle a ello al menos ocho horas diarias.

#### Haz networking

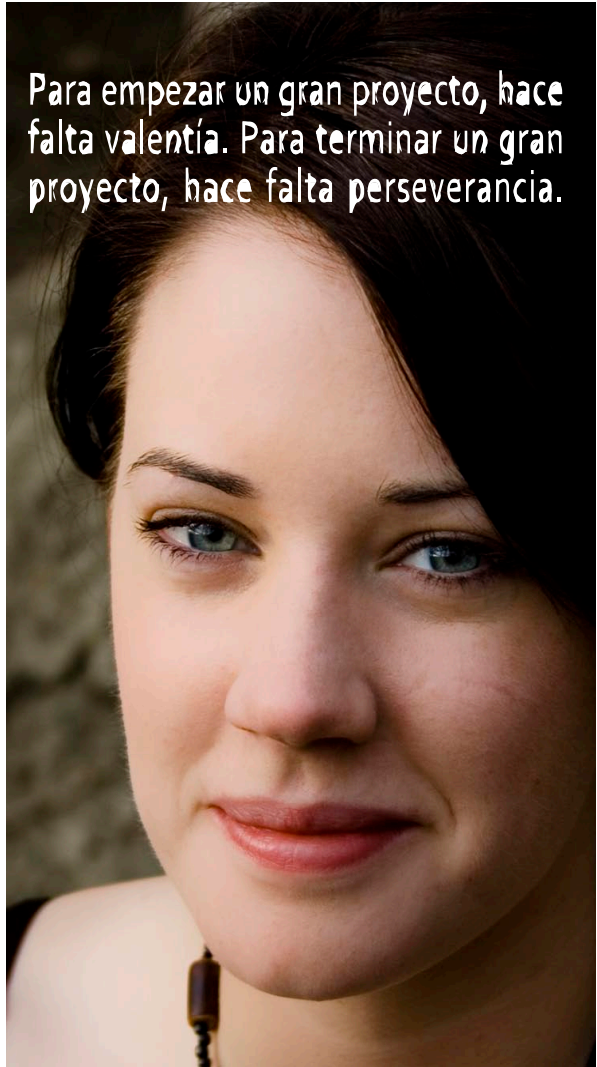
Se podría incluir dentro de las fórmulas para buscar trabajo, pero no todo el networking tiene por qué estar exclusivamente enfocada al ámbito laboral. Uno de los consejos más habituales

para quienes pierden su trabajo es que expresen a sus amistades para lograr una nueva oportunidad pero tampoco hay que hacerlo inmediatamente para no 'quemar' todas las naves y asegurarnos de que quienes se prestan a ayudarnos lo hacen 'de verdad'.

Internet también ha cambiado la forma de hacer networking y una vez más añade alternativas a las tradicionales ferias, congresos, encuentros de emprendedores y charlas. Cada día hay cientos de eventos a los que se puede acudir para ampliar nuestra red de contactos pero puede resultar agotador e incluso imposible acudir a todos (sobre todo teniendo en cuenta que muchos ni siquiera se celebrarán en nuestro lugar de residencia, con los gastos que esto implica). Localizar estos eventos no siempre es fácil.

Algunas formas de hacerlo es a través de la **Confederación de Española de Organizaciones Empresariales** (CEOE) y sus organizaciones regionales, así como las asociaciones de empresarios (para acceder a un listado por regiones busca en las **Cámaras de Comercio** y de forma menos 'oficial' páginas como **Iniciador.com**, **LastThursday**, **Beers & Blogs**, **Café y Finanzas**, **Opencoffeclub**, **Loogic**, **Networking Activo** o **Eventosfera**, por poner algunos ejemplos.

Además, las famosas redes sociales son el ámbito ideal para hacer networking y ampliar contactos.



Para empezar un gran proyecto, hace falta valentía. Para terminar un gran proyecto, hace falta perseverancia.

En este caso no nos referimos tanto a **Facebook** o **Tuenti**, más enfocadas a las amistades, sino a **LinkedIn** o **Xing** específicamente destinadas al mundo profesional. Aquí también podremos encontrar eventos de grupos afines y hacer nuevos contactos con profesionales de nuestro sector e incluso pedir consejo si lo que queremos es dar un giro a nuestra carrera.

**La formación como camino para encontrar empleo**

**Complementa tu formación**

Compara lo que sabes con lo que demanda el mercado y apresúrate a rellenar los huecos. Ya que tienes tiempo dedícalo a formarte.

Precisamente si lo que queremos es cambiar de sector o dar una vuelta a nuestra carrera profesional nada mejor que apostar por la formación y hacer un curso especializado o un máster. La formación siempre crece en momentos de crisis y el paro puede ser la excusa perfecta para regresar a las aulas.

Según un reciente estudio de Randstad, el 67% de los desempleados se plantea mejorar su cualificación como forma de hacer frente a la crisis y aumentar su capacidad competitiva. Los cursos presenciales que ofrece el SEF son un buen punto de partida para retomar los estudios, ya que cuenta con una amplia oferta en cuanto a cursos de formación con distintos grados de complejidad y, sobre todo, de profundidad con la que aborda cada temática.

En cualquier caso, apostar por la formación siempre es rentable a largo plazo y aunque quizás el paro haga que seamos más prudentes con nuestros gastos, se trata de una inversión segura.

El SEF financia junto con el Fondo Social Europeo, una amplia oferta formativa totalmente gratuita y prioritariamente dirigida a trabajadores desempleados con el propósito de facilitarles su integración laboral. Puedes acceder al catálogo de cursos disponibles a través de la página web del SEF [www.sefcarm.es](http://www.sefcarm.es), eligiendo las siguientes pestañas:

> [Inicio](#) > [Área Formación](#) > [Cursos](#) > [Catálogo de cursos.](#)

En el catálogo de cursos podrás ver toda la oferta de formación de la Región de Murcia, la descripción de cada curso y el centro de formación homologado por el SEF en el que se imparte.

Muchos de estos cursos incluyen un período de prácticas profesionales no laborales que te permitirán completar tu formación y enfrentarte a la exigencia de un puesto de trabajo.

Además, si reúnes los requisitos exigidos, podrás obtener ayudas de transporte, manutención, alojamiento, etc. También existen ayudas de asistencia para las personas con discapacidad.

Para inscribirte en uno de estos cursos es preciso que te acerques al centro donde se imparte y aporten la siguiente documentación:

- ▣ Tarjeta de desempleo emitida por el SEF
- ▣ DNI o NIE
- ▣ Formulario de inscripción
- ▣ Certificado del nivel de estudios

En general, idiomas, ofimática, ventas y comercio exterior siempre son buenas opciones a la hora de buscar cursos de formación, así como programas con un perfil técnico que encaje en el cambio hacia un modelo más productivo que busca la economía española y los profesionales de ventas que en época de crisis son los más buscados.

**Eficacia de la formación para desempleados**  
Recientemente se ha realizado un estudio de EMPLEABILIDAD sobre cursos de COMERCIO EXTERIOR (300h.) que se han impartido en Don consultores y se han obtenido resultados realmente alentadores, alcanzando tasas de empleabilidad de hasta el 47%, lo que demuestra el elevado grado de eficacia de estas acciones formativas.

Por todo ello, la formación previa a la obtención de un empleo estable y de calidad pasa en muchas ocasiones por un período de reciclaje previo.



Queremos animaros a conocer nuestra nueva Web que ha sido generada e ideada pensando, sobre todo, en nuestros clientes.

[www.donconsultores.es](http://www.donconsultores.es)



Consejos prácticos para salir de la situación de desempleo