BUSCAR TRABAJO ES UN "TRABAJO"

Consejos y sugerencias para escapar del paro

M.ª CLAUDIA LONDOÑO MATEUS

“Mi profundo agradecimiento a:

M.ª Isabel López Villa que me acompañó a lo largo de la escritura del libro y, en algunas ocasiones, me hizo regresar a la realidad.

Alejandro Conde Uceda que con sus preguntas y propuestas enriquece día a día mi forma de pensar”

BUSCAR TRABAJO ES UN “TRABAJO”
Consejos y sugerencias para escapar del paro

Autora: M.ª Claudia Londoño Mateus

Edita:
© FUNDACIÓN CONFEMETAL
Príncipe de Vergara, 74 – 28006 Madrid
Tel.: 91 782 36 30. Fax: 91 563 17 41
editorial@fundacionconfemetal.es
www.fundacionconfemetal.com

ISBN: 978-84-92735-78-5
Depósito Legal: M-21726-2011

Maquetación e Impresión:
GRÁFICAS MARCAR, S.A.
Ulises, 95 - 28043 Madrid

Impreso en España – *Printed in Spain*

QUEDA PROHIBIDA TODA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE LA OBRA POR CUALQUIER MEDIO O PROCEDIMIENTO SIN AUTORIZACIÓN PREVIA.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1.
INTRODUCCIÓN 9

1.1. ¿Estás en el paro? 12
1.2. ¿Tienes trabajo pero buscas otro mejor, distinto, con mayor salario o mejores posibilidades? 16
1.3. ¿Y ahora qué? 17

CAPÍTULO 2.
ANÁLISIS DE LA REALIDAD PERSONAL 21

2.1. Conócete a ti mismo 23

2.1.1. Fortalezas y debilidades 24
2.1.2. Conocimientos 25

2.2. Trazar un plan de acción 31

2.2.1. ¿Qué es un objetivo? 31

CAPÍTULO 3.
ANÁLISIS DEL ENTORNO 41

3.1. Trabajo en el sector privado 43
3.2. Empleo público 51

3.2.1. Unión Europea 55

3.3. Opciones de autoempleo 56
3.4. Estrategia 64

3.4.1. Sector privado 64
3.4.2. Información sobre el sector privado 66
3.4.3. Información sobre tipos de contrato 66
3.4.4. Sector público 70
3.4.5. Autoempleo 72

3.5. Contra la frustración, motivación 75

CAPÍTULO 4.
LA MARCA PERSONAL 77

4.1. ¿Qué es y cómo se diseña? 80

4.1.1. Aspectos fundamentales del diseño de la marca personal 82

4.2. Razones para desarrollar la marca personal 94
4.3. Ventajas y desventajas 96
4.4. Redes sociales vs redes profesionales 97

4.4.1. Redes sociales 99
4.4.2. Redes profesionales 103
4.4.3. El protocolo de las redes sociales 105

CAPÍTULO 5.
HERRAMIENTAS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO 109

5.1. Carta de presentación 111
5.2. Currículum efectivo y “a medida” 117

5.2.1. Currículum cronológico inverso 119
5.2.2. Currículum funcional 122

5.3. El teléfono 124

5.3.1. Emisión de llamadas 125
5.3.2. Recepción de llamadas 126

5.4. La red de contactos personal 127
5.5. La importancia de la apariencia 129
5.6. Los portales de empleo 132

5.6.1. Portales públicos 135
5.6.2. Portales privados 136

CAPÍTULO 6.
LA ENTREVISTA DE TRABAJO 141

6.1. Objetivo de la entrevista 143

6.1.1. Pruebas de selección 146

6.2. Tipos de entrevista 147

6.2.1. Según el número de participantes 148
6.2.2. Según el procedimiento 151

6.3. Preparar la entrevista 153

6.3.1. Fases de la entrevista 156
6.3.2. Cuestiones a evitar 159

6.4. Preguntas relevantes 164
6.5. El miedo escénico 166

CAPÍTULO 7.
ANTE EL NUEVO EMPLEO 171

7.1. La llegada a la meta 173
7.2. Desmotivación 177
7.3. Los primeros días en el nuevo puesto 181

7.3.1. Actitudes 184

7.4. ¿Era esto lo que quería? 189

APÉNDICE I.
LA FORMACIÓN ES CLAVE EN LA EMPLEABILIDAD 193