

# FORMACIÓN Y EMPLEO



**Y TÚ... ¿DÓNDE TE VES EN 10 AÑOS?**

Cierra los ojos y relájate. ¿Preparado?

Aquí viene la pregunta del millón...

## ¿y tú, dónde te ves en 10 años?

Puede que tengas una idea muy clara de dónde quieres estar dentro de 10 años, o puede que no tengas ni idea. Tanto si sabes lo que quieres hacer, pero no tienes muy claro por dónde empezar; como si no sabes ni qué vas a hacer dentro de un mes...este apartado es para ti.

En la primera parte hablaremos de FORMACIÓN, primero revisaremos en qué consiste la educación obligatoria en España y cuáles son tus alternativas a partir de los 16 años. Además, te explicamos cómo puedes acceder a becas que podrían serte de ayuda si quieres estudiar, pero necesitas dinero; y te recomendamos muchas páginas gratuitas y cursos para cultivar tus intereses y expandir tus conocimientos...

### ¿Te gusta más la práctica que la teoría?

¡Genial! Entonces hablemos de los ciclos de formación y qué necesitas para apuntarte.

### ¿Quieres ir a la universidad?

Veamos cómo puedes acceder y si necesitas hacer Bachillerato o no.

### ¿Y si quieres trabajar directamente?

Entonces te encantará la segunda parte de esta sección, en la que hablaremos de EMPLEO y donde aprenderás todo lo necesario para encontrar el trabajo que buscas, clavar tu entrevista de trabajo o hacer un currículum de 10. También revisaremos tus derechos como trabajador y te daremos algunos truquillos para saber cómo destacar, por ejemplo, utilizando las redes sociales.

**Sea lo que sea lo que quieres hacer... aquí encontrarás algo para ti.**

**¿A qué esperas?**

## Y TÚ... ¿QUÉ QUIERES SER DE MAYOR?

### FORMACIÓN.

#### I. Los primeros pasos

Educación obligatoria.

#### II. Las primeras decisiones

Bachillerato, Ciclos formativos y Universidad.

#### III. Que el dinero no ponga límite a tus estudios

Becas para estudiar.

#### IV. Solo sé, que no sé nada

Formación y cursos.

## ¡MANOS A LA OBRA!

### EMPLEO

#### I: Buscando a Nemo

Plan de búsqueda de empleo.

#### II. No eres ni Apple ni Samsung: eres tú

La marca personal.

#### III. Date a conocer; deja tu huella. - Documentación.

- A. El Curriculum Vitae.
- B. Cover letter o carta de presentación.
- C. Carta de motivación.

#### IV. Cómo convencerlos de que eres lo que buscan

Procesos de selección: La entrevista.

#### V: ¿Dónde busco?

Portales de empleo, Empresas de trabajo temporal (ETT), Círculo personal y redes de contacto, Candidatura presencial.

#### VI: ¡Me han contratado!

Tipos de jornada y contrato laboral.

#### VII. Conoce tus derechos

Derechos del trabajador.

#### VIII: El poder de las redes sociales

Las redes sociales y el empleo.

#### Cuéntame más

Glosario de términos sobre empleo.

#### Referencias



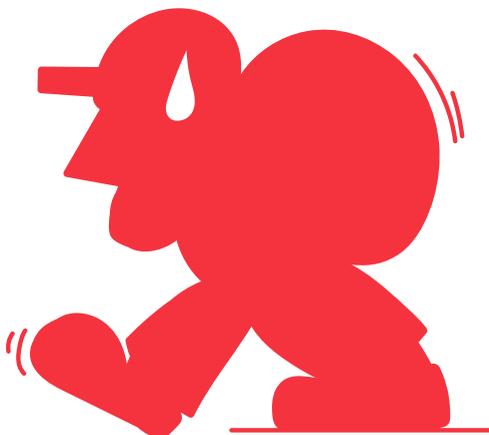
**Y TÚ...**  
**¿QUÉ QUIERES SER DE MAYOR?**  
**FORMACIÓN**

# I. LOS PRIMEROS PASOS. EDUCACIÓN OBLIGATORIA.



El sistema de educación español es obligatorio hasta los 16 años. Este período está dividido en dos etapas; Educación Primaria y Educación Secundaria.

- **Educación Primaria (seis cursos escolares, de los 6 a los 12 años):** *durante estos años se enseñan valores, competencias básicas como aprender a expresarse, leer, escribir, entender la expresión oral y corporal de los demás; así como nociones básicas de cálculo, ciencia, cultural, arte...*
- **Educación Secundaria Obligatoria o ESO (cuatro cursos escolares, de los 12 a los 16 años):** *durante estos años se imparte una docencia integral, con asignaturas comunes y otras optativas con el objetivo de preparar a los estudiantes para la vida académica o laboral posterior. Sin duda, estos años son un cóctel de autoconocimiento, hormonas, trabajos y exámenes bastante difíciles de digerir. También puedes hacer la ESO en una Escuela de Adultos, en la que podrás elegir entre modalidad presencial, semipresencial y a distancia, con horarios muy flexibles por si estás trabajando o buscando trabajo. Además, solo cursas las asignaturas fundamentales, así que puedes hacerte la ESO en solo dos años.*



Aunque estudiar pueda parecer un rollo y a veces no le veas el sentido a aprender cómo se alimenta una planta o como se hacen las raíces cuadradas, piensa que el conocimiento no ocupa lugar. No tiene sentido que seas un crack en matemáticas pero que no sepas hablar. ¿Y qué te aporta la filosofía? Pues te ayuda a conocerte como persona, como parte de la sociedad y también a darle al coco. ¿Y la historia? Nos sirve para conocer nuestro pasado, su efecto en nuestro presente y también para aprender de nuestros errores y no repetirlos. ¿Y la biología y la química? ¡Mírate! Tú entero eres biología y química andante.

Además, esta etapa te ayudará a crear un hábito de estudio y de trabajo que te servirá toda la vida. Te confesamos que ahora mismo utilizamos la calculadora casi hasta para sumar 2+2, pero una buena organización del estudio, la constancia y el compromiso que supone... nos ha salvado en más de una ocasión.

El colegio es una etapa de autodescubrimiento, donde pasas de ser un chiquillo a un joven adulto. Empiezas a averiguar lo que te gusta, tus pasiones, tus sueños y también construyes tu personalidad. Además, este camino no lo recorres solo, sino que contarás con profesores que actuarán como tus mentores y con amigos que... ¡tal vez sean para toda tu vida!

## II. LAS PRIMERAS DECISIONES. BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y UNIVERSIDAD.



Después de la educación obligatoria tienes varias opciones y **TODAS SON IGUAL DE VÁLIDAS**. Lo importante es encontrar algo que te guste, que te haga feliz y que te haga sentir orgulloso y a gusto con tu decisión.

¿Y si no lo sabes? ¡No pasa nada! Algunos suertudos tienen muy claro desde muy pronto lo que quieren, sin embargo, es de lo más normal sentirse perdido, inseguro o confuso... vamos, no saber qué hacer con tu vida.

¡No te preocupes más de la cuenta! En el recorrido se aprende, y como bien dice el refrán... ¡Todos los caminos llevan a Roma! (hasta Sarah Jessica Parker ha protagonizado una película titulada como este refrán).

Hay muchas maneras de llegar al mismo lugar, así que puede ser que tú te decidas por una formación profesional para ser electricista y más adelante decidas que quieres ser el próximo Nietzsche y te matricules en un grado de filosofía.

Así que, para que puedas jugar tus cartas **CÓMO TÚ QUIERAS** y **LAS VECES QUE SEA NECESARIO**, queremos informarte de las opciones de las que dispones.

## 1. Formación profesional

Es la opción ideal si lo que quieres es sumergirte de lleno en tu profesión. Está más orientada hacia el mercado laboral y pretende formar personal especializado con un método de enseñanza mucho más práctico que en la universidad.

Dentro de la formación profesional, tienes dos opciones, los **ciclos formativos**, que dependen del Ministerio de Educación, o la **Formación Profesional para el Empleo**, regulada por el Ministerio de Trabajo y Economía social.

### A. Los ciclos formativos se dividen en:

- *Básico (Título de profesional básico): necesitas tener entre 15 y 17 años y haber cursado el tercer curso de la ESO (excepcionalmente también aceptan el haber cursado sólo hasta segundo de la ESO).*
- *Grado medio (titulado como Técnico): necesitas el título de graduado en ESO o haber completado una FP básica o haber superado la prueba de acceso (a partir de los 17 años).*
- *Grado superior (titulado como Técnico Superior): necesitas el título de bachillerato o el título de FP de grado medio o titulación de técnico superior/universitaria o superar la prueba de acceso (a partir de los 19 años).*
- *Curso de especialización: necesitas el título de técnico o técnico superior correspondiente.* **TODOFF**

### B. Los Certificados de Profesionalidad (Formación Profesional para el Empleo)

Te darán la oportunidad de adquirir nuevas competencias profesionales muy valiosas en el mundo laboral, y que te facilitarán conseguir un empleo. Además, si lo haces muy bien en tus prácticas, ¡igual te contratan en la empresa cuando termines!

Para hacer estos cursos del Ministerio de Trabajo y Economía social, te tienes que dar de alta como demandante de empleo, pero tanto las personas empleadas como desempleadas pueden inscribirse. Aunque depende de lo que quieras hacer tendrás que cumplir unos requisitos:

- **Nivel 1:** *el único requisito es saber el suficiente español para poder seguir el curso.*
- **Nivel 2:** *debes tener o el título de graduado en la ESO, o un certificado de profesionalidad de nivel 2, o un certificado de profesionalidad de nivel 1 que sea de la misma familia y área profesional, o tener aprobada la prueba de acceso a grado medio o superior, o tener aprobadas las Competencias Clave nivel 2.*

Las Competencias Clave consisten en un examen de competencias Matemáticas, de comunicación en Lengua Castellana y la de la Comunidad Autónoma, y de Comunicación en Lenguas Extranjeras. Esto te servirá para acceder a los Certificados de Profesionalidad si no cumples ninguno de los requisitos mínimos.

- **Nivel 3:** *debes tener o el título de Bachiller, o un certificado de profesionalidad de nivel 3, o certificado de profesionalidad de nivel 2 que sea de la misma familia y área profesional, o tener aprobada la prueba de acceso a grado medio o superior, o tener aprobadas las Competencias Clave nivel 3.*

Échales un vistazo a los certificados de profesionalidad.

SEPE

### ¿Cómo me doy de alta como demandante de empleo?

Para darte de alta como demandante de empleo tienes que pedir cita en tu oficina de empleo, pero tranqui, es más fácil de lo que parece. Simplemente tienes que meterte en la página del Servicio Público de Empleo de tu Comunidad Autónoma.

SEDE.SEPE

Si eres de Ceuta y Melilla los trámites se hacen desde la sede electrónica del SEPE.

Al darte de alta como demandante de empleo, podrás figurar como “alta” si estás en el paro y buscando trabajo; como “baja” si ya tienes empleo; como “suspensión” por ejemplo en casos en los que la persona no tiene los permisos necesarios para trabajar; o como “tarjeta de mejora de empleo”, que es para aquellas personas que tienen empleo pero están buscando uno mejor.

SEDE.SEPE

## 2. Bachillerato (dos cursos escolares, de los 16 a los 18 años)

Estos años están orientados a prepararte para la educación superior. Los centros ofrecen diferentes itinerarios para que tu decidas cuál se ajusta más a tus gustos. Todos ellos cuentan con asignaturas comunes como la historia, lengua y filosofía y otras más especializadas como la biología (itinerario ciencias biológicas), griego (itinerario humanidades) o economía (itinerario sociales), entre muchísimas otras...

## Tabla con itinerarios de: Primer curso de Bachillerato

Modalidad Materia	Artes	Humanidades	Ciencias Sociales	Ciencias
Materias troncales generales	- Filosofía (4) - Lengua Castellana y Literatura I (4) - Primera Lengua Extranjera I (4) - Fundamentos del Arte I (4)	- Filosofía (4) - Lengua Castellana y Literatura I (4) - Primera Lengua Extranjera I (4) - Latín I (4)	- Filosofía (4) - Lengua Castellana y Literatura I (4) - Primera Lengua Extranjera I (4) - Matemáticas Aplicadas a CCSS I (4)	- Filosofía (4) - Lengua Castellana y Literatura I (4) - Matemáticas I. (4) - Primera Lengua Extranjera I (4)
Materias troncales de opción. Elegir 2	Dos materias entre: - Cultura Audiovisual I (4) - Historia del Mundo Contemporáneo (4) - Literatura Universal (4)	Dos materias entre: - Economía (4) - Griego I (4) - Historia del Mundo Contemporáneo (4) - Literatura Universal (4)	Dos materias entre: - Economía (4) - Griego I (4) - Historia del Mundo Contemporáneo (4) - Literatura Universal (4)	Dos materias entre: - Biología y Geología (4) - Dibujo Técnico I (4) - Física y Química (4)
Específica obligatoria	Educación Física (2)			
Materias específicas opcionales. Elegir 2	Dibujo Artístico I (2) - Volumen (2) - Análisis Musical I (2) Lenguaje y Práctica musical (2) - Anatomía Aplicada (2) - Tecnología Industrial I (2) (**)  Segunda Lengua Extranjera I (2) (*) - Religión (2) (*) - TIC I (2) (*)  Cultura Científica (2) - Una materia troncal no cursada (4)			
MATERIAS DE LIBRE CONFIGURACIÓN AUTONÓMICA Exclusivamente en el marco de la autonomía de los centros a la que se refiere el artículo 19 de este decreto y en las condiciones allí previstas	En virtud de la autonomía y dentro de la regulación y límites establecidos en la presente norma, los centros docentes podrán ofrecer una materia del bloque de libre configuración autonómica, que podrá ser: Materia específica no cursada (2) - Materia propuesta por el centro y aprobada por la Consejería de Educación que puede ser: Ampliación de contenidos de una materia troncal o específica (2) u otra materia (2)			

## Segundo curso de Bachillerato

Modalidad Materia	Artes	Humanidades	Ciencias Sociales	Ciencias
Materias troncales generales	- Historia de España (4) - Lengua Castellana y Literatura II (4) - Primera Lengua Extranjera II (4) - Fundamentos del Arte II (4)	- Historia de España (4) - Lengua Castellana y Literatura II (4) - Primera Lengua Extranjera II (4) - Latín II (4)	- Historia de España (4) - Lengua Castellana y Literatura II (4) - Primera Lengua Extranjera II (4) - Matemáticas Aplicadas a CCSS II (4)	- Historia de España (4) - Lengua Castellana y Literatura II (4) - Primera Lengua Extranjera II (4) - Matemáticas II (4)
Materias troncales de opción. Elegir 2	- Artes Escénicas (4) - Cultura Audiovisual II (4) - Diseño (4)	- Economía de la Empresa (4) - Geografía (4) - Griego II (4) - Historia del Arte (4) - Historia de la Filosofía (4)	- Economía de la Empresa (4) - Geografía (4) - Griego II (4) - Historia del Arte (4) - Historia de la Filosofía (4)	- Biología (4) - Geología (4) - Física (4) - Química (4) - Dibujo Técnico II (4)
Materias específicas opcionales Elegir un mínimo de dos y un máximo de tres	Dibujo Artístico II (2) - Técnicas Expresión Gráfico-plástica (2) - Análisis Musical II (2) Historia de la Música y de la Danza (2) - Imagen y Sonido (2) Fundamentos de Administración y Gestión (2) Ciencias de la Tierra y del Medioambiente (2) - Tecnología Industrial II (2) (***)  Segunda Lengua Extranjera II (2) (*) - TIC II (2) (*) - Psicología (2) (*) - Religión (2) (*)  Una materia troncal no cursada (4)			
Materias de libre configuración autonómica En su caso	Materia específica no cursada (2) - Materia propuesta por el centro y aprobada por la Consejería de Educación que puede ser: Ampliación de contenidos de una materia troncal o específica (2) u otra materia (2)			

Estos dos años requieren mucha disciplina, esfuerzo y largas horas de estudio, pero ¡no te desanimes!, miles de estudiantes han pasado por ello...y han sobrevivido para contarlo! ¡Ánimo!

### 3. La universidad (duración de mínimo cuatro años)

Busca la especialización de la persona en un ámbito concreto.

#### Acceso a la universidad

Para acceder a un grado universitario, se puede hacer de distintas formas:

- *Con el título de bachillerato y completando una prueba de admisión (EvAU) para la universidad, para obtener la nota de acceso a la universidad\*.*
- *Con una formación profesional de ciclos formativos de grado superior, formación profesional de segundo grado, o módulos de nivel 3, y además, se puede hacer la fase voluntaria de la evaluación para el acceso a la universidad para subir nota.*
- *Al tener un título universitario.*
- *Mediante una prueba de acceso al ser mayor de 25 años.*

**\*La nota de corte:** Es la nota de acceso que tuvo la última persona que entró en esa carrera el año pasado. No depende de lo difícil o prestigiosa que sea la carrera o la universidad, sino de las personas que quieren cursarla y de las notas que hayan obtenido.

Esta nota te puede servir de guía para saber qué nota necesitarás más o menos para entrar. Por lo tanto, cuanto más alta sea tu nota de acceso, más posibilidades tendrás de entrar en la carrera que quieres. Pero no te desesperes, existen muchas universidades en España, y muchísimos grados distintos. Por ejemplo, ¿sabías que existe un grado en desarrollo de videojuegos, o en diseño de moda? Por último, lo difícil que sea una carrera dependerá de muchos factores, como el grado que elijas, las ganas que tengas, tus profesores, la universidad...¡Así que escoge con cabeza!

#### ¿Cómo sé cuál es mi nota de acceso a la universidad?

La nota de acceso a la universidad se compone de dos partes:

##### **1. La fase general: de 0 a 10 puntos.**

##### **Nota media del bachillerato y Nota media de la evaluación obligatoria para el Acceso a la Universidad (EvAU):**

- *Lengua y Literatura Castellana*
- *Historia de España*
- *Lengua extranjera: inglés, francés, alemán, italiano o portugués*
- *Examen relacionado con tu itinerario:*
  - ◆ *Ciencias Sociales: Matemáticas aplicadas a las Ciencias Sociales*
  - ◆ *Humanidades: Latín*
  - ◆ *Ciencias: Matemáticas*
  - ◆ *Artes: Fundamentos de Arte*
- *Examen de la lengua cooficial de tu Comunidad Autónoma: Lengua Catalana, Lengua Valenciana, Euskera o Lengua Gallega*

Tu nota media del bachillerato es un 60% de la fase general, mientras que tu media de la EvAU es un 40%. Para pedir plaza en la universidad es necesario tener al menos 5 puntos.

## **2. La fase específica de la EvAU: de 0 a 4 puntos.**

Esta fase es voluntaria, pero es muy recomendable hacerla ya que te puede subir la nota hasta 4 puntos. Puedes presentarte a un máximo de 4 asignaturas (en Cataluña, Islas Baleares y Navarra el máximo son 3), pero solamente los dos mejores resultados contarán para tu nota.

Puedes elegir muchas asignaturas distintas y no tienen por qué ser de tu itinerario o haberlas cursado. Lo importante son los parámetros de ponderación (0, 0.1 o 0.2) que le asigne la carrera de la universidad que quieres hacer.

Esto suena muy difícil, pero no es tan complicado como parece. Si quieres estudiar Biotecnología, es muy probable que Biología, Química y Matemáticas ponderen un 0.2, es decir, que la nota que saques la multipliques por 0.2. Sin embargo, probablemente Historia del Arte pondere 0 o 0.1.

Con lo cual, es importante que decidas con antelación qué carrera te gustaría hacer y dónde, para elegir tus asignaturas específicas.

### **En resumen, la nota de acceso a la universidad se calcula:**

Nota de acceso = media bachillerato x 0.6 + media fase general EvAU x 0.4 + M1 x a + M2 x b, siendo a y b los parámetros de ponderación y M1 y 2 las asignaturas específicas con mayor nota.

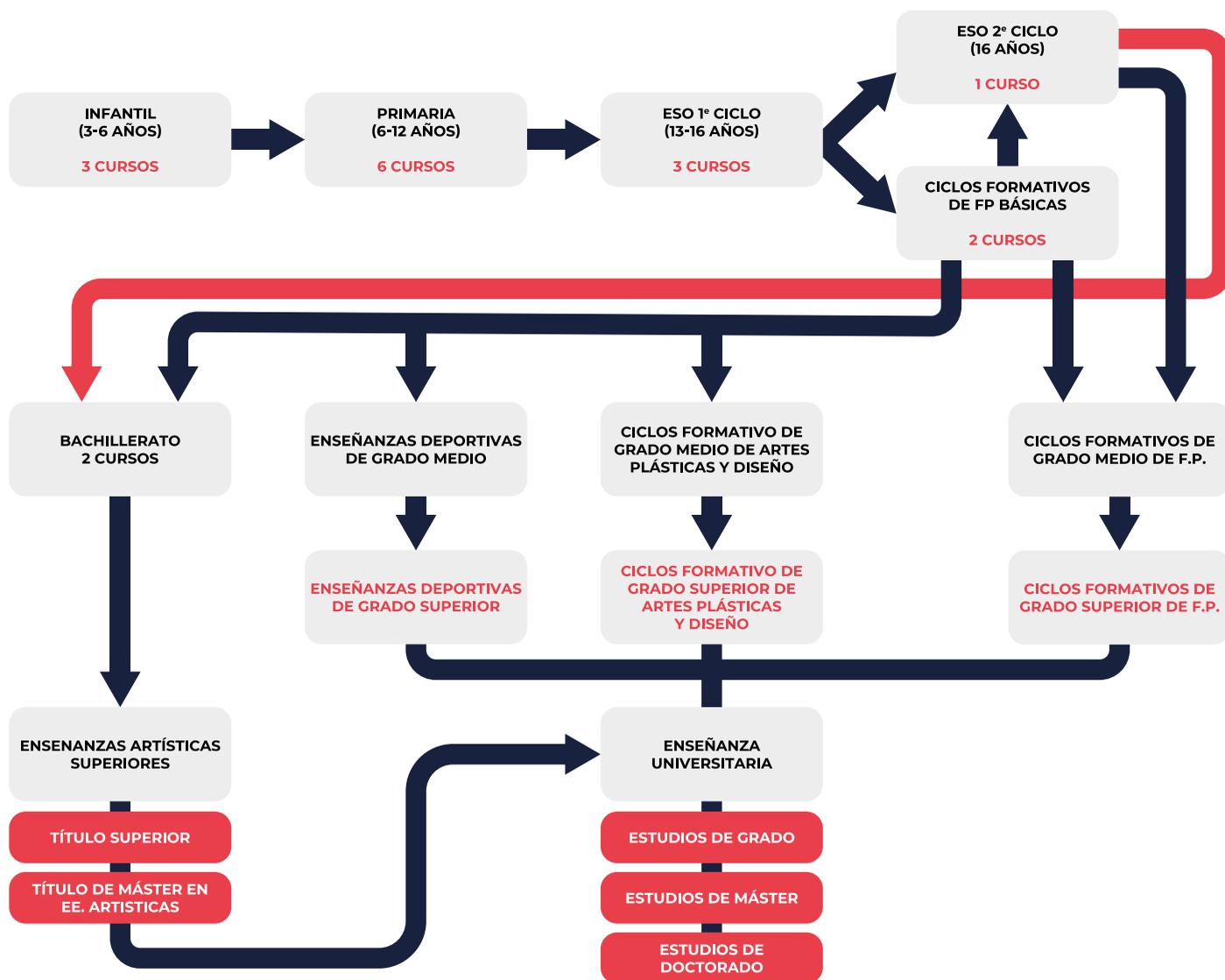
### **¿Cuál es el precio?**

Las universidades pueden ser públicas, en las que hay que pagar la matrícula (precio no fijo, varía según universidad) o privadas, donde además de la matrícula hay que pagar el curso (precio no fijo, varía según universidad). Existen muchas ayudas al estudio por parte del Ministerio de Educación a nivel estatal, por parte de las autonomías o bien por parte de empresas privadas. ¡Te lo contamos con más detalle en [\*\*el apartado III III: BECAS PARA ESTUDIAR!\*\*](#)

En esta página web puedes investigar qué estudiar en España y dónde, tanto por ámbito, lugar o inserción laboral.

**EDUCACION**

De todo esto que te hemos contado, en este esquema puedes ver el resumen de los diferentes itinerarios formativos que puedes elegir.



Escojas lo que escojas es importante que conozcas tus gustos, ilusiones, aspiraciones, capacidades y objetivos y tomes la decisión en torno a eso y no en torno al “prestigio”, lo que te digan los demás “que es mejor” o “tiene más salidas y oportunidades”.

## ¡Déjate guiar y aconsejar, pero la decisión es solo tuya!

Si te apasiona una carrera universitaria... ¡tú puedes!. Si disfrutas más de los trabajos manuales, quizá una FP es una buena opción. Si estudiar no es para ti o por tu situación personal necesitas ponerte a trabajar... ¡adelante!

## ¡Lánzate!

### ¡Equivocarse es parte del aprendizaje!

### ¡Nunca es tarde para estar a tiempo!

La vida da muchas vueltas, y aunque tu camino sea un poco distinto al de los demás, eso no lo hace menos bueno. Si no te has sacado la ESO, siempre estás a tiempo, y si quieres hacer Bachillerato pero trabajas, ¡apúntate a clases por la tarde! Ya sabes... “*quien algo quiere algo le cuesta*”. Pero si le pones todas tus ganas y tu esfuerzo sabemos que vas a salir adelante. ¡¡A por todas!!

Y recuerda: aunque en la sociedad actual la “*titulitis*” está a la orden del día y los títulos suelen ser requisitos para algunos trabajos (no te vamos a engañar), hay muchas personas con formación superior trabajando en el bar familiar porque les hace feliz y muchas otras que han triunfado sin tener ningún título, como Anna Wintour, una de las mujeres más poderosas del mundo de la moda; Steve Jobs, genio de la tecnología y creador de Apple; o Amancio Ortega, el dueño del grupo Inditex, en el que se encuentran marcas de moda como Zara.

Te aconsejamos hacer tu propio mapa de ventajas que tiene para tí el escoger un itinerario formativo u otro pensando en el tipo de estudios que quieres hacer. A modo global, estas son algunas de las ventajas que te pueden servir de orientación.

#### Ventajas de la formación profesional

- *Más práctica y especializada en un área*
- *Mejor aplicada al mercado laboral*
- *Menor duración*
- *Más barato*
- *Más accesible, depende de tu punto de partida puedes acceder a distintos ciclos*

#### Ventajas de la universidad

- *Base teórica más amplia de tu campo profesional*
- *Mejores recursos y equipo tecnológico*
- *Permite acceder a más empleos*
- *Mejor sueldo y mayor estabilidad laboral*
- *Necesario para cursar un máster o estudios de postgrado*

## 4. Trabajo

Por último, y no menos importante, otra alternativa es trabajar, pero esa no excluye que sigas estudiando y formándote. En la vida laboral el aprendizaje permanente es lo que te permitirá progresar y mejorar profesionalmente, pero ...¡de esto te hablaremos en el capítulo de Empleo!

# III.

## QUE EL DINERO NO PONGA LÍMITE A TUS ESTUDIOS. BECAS PARA ESTUDIAR.



Si lo que quieres es estudiar pero el dinero supone un obstáculo para poder hacerlo, este apartado es para ti. A continuación te vamos a resumir las becas que podrían serte de ayuda para hacer tu curso de formación profesional o matricularte en la universidad. Así que abre bien los ojos:

## BECAS PÚBLICAS

### A. Becas a nivel nacional.

- **Beca del Ministerio de Educación para estudiar bachillerato, hacer un curso de formación profesional o enseñanzas artísticas o deportivas.**
- **Beca del Ministerio de Educación para ir a la universidad.** *Con esta beca, podrás ir a la universidad. También los mayores de 25 pueden pedirla para ir a las universidades públicas.*

BECAS  
EDUCACION

BECAS  
EDUCACION

### B. Becas en tu Comunidad Autónoma.

#### Comunidad de Madrid

COMUNIDAD  
MADRID

- **Becas para Bachillerato** (3.000 euros anuales).
- **Becas Seguimos** para que las personas con dificultades económicas puedan estudiar en la Universidad de Alcalá, Autónoma de Madrid, Carlos III, Complutense, Politécnica o Rey Juan Carlos. Esta beca cubre la matrícula universitaria y otras necesidades de los estudiantes.
- **Becas de excelencia** (2.100 euros) para estudiar en la universidad o cursar enseñanzas artísticas superiores.
- **Becas para estudiar en la universidad o enseñanzas artísticas para personas con discapacidad.** Los fondos para esta beca son de 300.000 euros, y se repartirán dependiendo de las personas que la soliciten y su grado de discapacidad hasta acabarse.
- **Becas para el estudio de Formación Profesional de Grado Superior.**
- **Becas para el estudio de Programas de Segunda Oportunidad** para aquellas personas que dejaron sus estudios. Se puede pedir tanto para un curso de preparación para obtener el título de la ESO (mayores de 18 años).
- **Programa Accede** para el préstamo de libros y material de estudiantes en educación primaria, secundaria o formación profesional básica

**Andalucía**

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

**JUNTA DE  
ANDALUCÍA**

- **Beca 6000** para los estudiantes de bachillerato, o primero o segundo curso de un grado medio de FP.
- **Becas Adriano** para estudiantes con dificultades económicas que cursan bachillerato, FP de grado medio o superior, enseñanzas artísticas profesionales y superiores, o enseñanzas deportivas.
- **Becas Segunda Oportunidad** para los jóvenes de 18 a 24 años que no hayan acabado la ESO o la educación secundaria.
- **Becas para los estudiantes universitarios:**
  - ◆ Pago del 99% de cada asignatura aprobada a la primera para estudiantes de grado y de máster.
  - ◆ Ayudas de hasta 300 euros para conseguir un título de idiomas B1 o superior.
- Becas para las **enseñanzas superiores de danza, diseño y música**. La comunidad autónoma cubrirá un 99% de la matrícula de las asignaturas superadas a la primera.
- Ayudas para el **transporte escolar** para las personas que estén cursando la ESO, bachillerato o FP en centros públicos. Los estudiantes que no puedan usar el transporte escolar o tengan que hacer una distancia mayor a dos kilómetros podrán solicitarla.
- Ayudas por **desplazamiento** para los estudiantes de FP inicial o dual, o para los estudiantes de artes plásticas y diseño que necesitan recorrer más de 5 km.
- Ayudas para el **comedor escolar** para los estudiantes de centros concertados.
- **Libros de texto gratuitos** para los estudiantes de la ESO y FP básica.

**Comunidad Valenciana****INNOVA**

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Becas para estudios universitarios** de grado y de máster. Esta beca cubre el coste de la primera o segunda matrícula en centros públicos, o una ayuda para los gastos en una universidad privada.
- **Ayudas para el transporte universitario**
- **Becas a la excelencia académica** para los estudiantes universitarios o de enseñanzas artísticas en centros públicos. Esta beca cubre la matrícula para un curso de formación o máster relacionado con los estudios cursados.
- **Beca de finalización de estudios universitarios** para cubrir los gastos de terceras o sucesivas matrículas del estudiante de final de grado al que le queden 24 créditos para graduarse.

- **Becas salario ligadas a la renta** para los estudiantes universitarios de grado.
- **Becas Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)** para cubrir la primera matrícula.

### País Vasco

EUSKADI

EUSKADI

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Becas para realizar estudios universitarios y otros estudios superiores.**
- *Esta beca está formada por dos partes, la primera es la cantidad básica, que consiste en el precio de la matrícula, un dinero ligado a la renta familiar, una cantidad ligada a la residencia y un dinero asociado con la nota académica. Dependiendo de dónde vivas, de tus recursos económicos y de tus notas, el dinero que recibas de la parte básica de la beca cambiará. La segunda parte es una cantidad complementaria variable, para apoyar el aprendizaje y para tu desplazamiento. También dependerá de dónde vivas y de tus recursos económicos.*
- **Becas de excelencia académica (1.000 euros)** premian las buenas notas y esfuerzo académico. Es para los estudiantes que van a cursar el primer año de universidad o estén en la universidad.
- **Becas para ESO y enseñanzas elementales de música y danza:**
  - ◆ *Material escolar*
  - ◆ *Comedor*
  - ◆ *Desplazamiento para las enseñanzas elementales de música y danza*
- **Becas para estudiantes de FP básica y enseñanzas de idiomas** se componen de una cantidad fija y otra variable.
- **Becas para bachillerato, FP de grado medio y superior, enseñanzas profesionales de música y danza, ciclos formativos de artes plásticas y diseño, y enseñanzas deportivas.**
- *La beca se compondrá de una cantidad básica, una variable, y otras que dependen de tus recursos económicos, residencia y notas.*

### Cataluña

GENCAT

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Ayudas para prácticum ODISSEU**, es decir, para las prácticas de estudiantes universitarios en empresas de territorios rurales. **Procedimiento MATRC** para cubrir el precio de la primera matrícula en la universidad. **Beca EQUIDAD** para reducir el precio de la matrícula universitaria (solo primeras matrículas).
- **Préstamo para cubrir la matrícula universitaria** de grado, máster o posgrado y sin interés.

- **Ayudas para la matrícula universitaria** para los estudios de grado en 9 centros catalanes.
- **Becas para bachillerato, FP, y ciclos de enseñanzas artísticas o deportiva, así como para preparar las pruebas de acceso para FP**
- *La beca se compondrá de una cantidad básica, una variable, y otras que dependen de tus recursos económicos, residencia y notas.*
- **Premios extraordinarios de bachillerato y enseñanzas artísticas profesionales**

### La Rioja

LARIOJA

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Ayudas de movilidad para estudiar en la universidad fuera de La Rioja.**
- **Premios de excelencia para universitarios** que hayan terminado la carrera.
- **Premios extraordinarios de la ESO, bachillerato y FP.**
- **Ayudas sociales para estudiar en la universidad:** estas ayudas contribuyen a pagar terceras y cuartas matrículas de los alumnos de la Universidad de la Rioja.
- *Ayudas a estudiantes de la ESO para obtener libros de texto.*
- **Libros de texto gratuitos para los dos primeros cursos de FP básica.**

### Castilla y León

EDUCA

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Ayudas para los estudiantes de bachillerato, FP y enseñanzas artísticas.** Esta ayuda consistirá en una ayuda fija ligada a la residencia y una ayuda variable. La cantidad dependerá de los recursos económicos, lugar de residencia y notas.
- **Ayudas para comprar dispositivos digitales** (ordenador portátil o tablet) para estudiantes de la ESO, bachillerato, y FP básica o media.
- **Ayudas para el transporte** para estudiantes de la ESO y FP básica que no puedan utilizar el transporte escolar y vivan lejos de su centro educativo.
- **Programa RELEO PLUS** para que los estudiantes de la ESO tengan acceso a libros de texto gratis.
- **Ayudas del comedor escolar** para estudiantes de la ESO.
- **Beca para los estudiantes de primer año de máster** para cubrir el precio de la primera matrícula.
- **Beca para estudiantes universitarios de primer año en el grado o máster.** Esta beca cubre la primera matrícula para los estudiantes de máster y la residencia para los estudiantes de grado que tengan que vivir fuera de casa.

**Castilla-La Mancha**

EDUCA

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Becas Leonor Serrano Pablo** para cubrir la matrícula de estudiantes universitarios de mujeres víctimas de la violencia de género y sus hijos.
- **Ayudas de transporte** para estudiantes de la ESO que no pueden usar el transporte escolar o están a más de 2km del colegio.
- **Ayudas para libros de texto** para estudiantes de la ESO.
- **Becas para participar en el programa “Rutas científicas, artísticas y literarias”**. Este programa quiere fomentar el interés por la literatura, la ciencia y las artes. Esta beca cubre todo lo necesario para que los estudiantes de ESO, bachillerato, FP básica y media, y ciclos formativos de grado medio de enseñanzas artísticas puedan participar.

**Murcia**

EDUCARM

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Ayudas para estudiantes de la ESO** (de 150 euros).
- **Becas para estudiantes de bachillerato, universitarios, FP, enseñanzas artísticas profesionales y superiores, enseñanzas deportivas, estudios religiosos superiores y estudios militares superiores**. La beca estará compuesta por una cantidad fija, que cubre la matrícula, un dinero básico y una cantidad ligada a la situación económica y residencia del estudiante. Además, la beca podrá incluir una cantidad variable que dependerá de tus notas y recursos económicos.

**Cantabria**

UNICAN

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

- **Becas para estudiar en la universidad:** cubre la matrícula.
- **Premios extraordinarios para FP** (máximo 400 euros).
- **Ayudas al transporte** para estudiantes de FP.

**Ceuta**

Encuentra aquí los requisitos y toda la información de la beca que mejor se ajuste a tus necesidades:

**CEUTA**

- **Ayudas para estudiantes universitarios** (800 euros en Ceuta, entre 2.500 y 3.000 euros fuera de Ceuta), **de FP superior** (1.500 euros), **enseñanzas artísticas** (1.500 euros).
- **Ayudas para los estudiantes del instituto de idiomas o el Conservatorio Profesional de Música.**
- **Premios de Excelencia para estudiantes universitarios y de enseñanzas artísticas superiores.** **Ayudas para estudios en el Conservatorio Profesional de Música.**

**BECAS PRIVADAS**

Existen organizaciones, fundaciones y empresas que tienen becas para el estudio, como por ejemplo las Becas Santander para la administración de empresas o el programa para jóvenes emprendedores de La Caixa. Además de los muchos programas de estas fundaciones, otras organizaciones que tienen becas que te pueden interesar son la Fundación Carolina, la Fundación Mapfre y la Fundación Rafael del Pino. Así que échales un vistazo para ver si hay algo que te convenga.

**FUNDACIÓN LA  
CAIXA****FUNDACIÓN  
CAROLINA****FUNDACIÓN  
RAFAEL DEL  
PINO****BECAS  
SANTANDER****FUNDACIÓN  
MAPFRE**

# IV.

## SOLO SÉ QUE NO SÉ NADA.

### FORMACIÓN Y CURSOS.



¿Te gustaría aprender inglés pero no sabes por dónde empezar? ¿Quieres hacer un curso para mejorar formación como profesional? ¿O te encanta el arte y te gustaría saber más? Hay un gran número de páginas web y cursos que te ayudarán a ponerte en marcha, y así podrás aprender lo que buscas **GRATIS o MUY BARATO...**

¡Te compartimos algunos de los recursos disponibles!

### Cursos de formación profesional.

#### ■ Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE).

En su página web podrás encontrar un directorio por Comunidades Autónomas, para que te redirija al servicio que gestiona los cursos de formación en cada región. Se ofrecen diferentes cursos (gestión administrativa, cocina, carpintería, coaching...) de forma GRATUITA y dirigidos a personas desempleadas, en ERTE (suspensión temporal del contrato) o para trabajadores; ofrecidas por cada Comunidad Autónoma.

SEPE

**¡Recuerda! Para hacer estos cursos tienes que darte de alta como demandante de empleo en la oficina de tu comunidad autónoma.**

#### ■ Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) y la Fundación Estatal

Esta unión ofrece cursos gratuitos con la colaboración de grandes empresas internacionales como Google o Amazon... ¿serás el próximo Jeff Bezos? **Buscador de cursos**

FUNDAE

#### ■ Plan de Choque por el Empleo Joven 2019 - 2021 por el Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social.

Este plan, con objetivos marcados a tres años, fue creado para apoyar el crecimiento personal y profesional de los jóvenes. Busca recuperar la calidad en sus empleos, disminuir la temporalidad y reducir el desempleo; además de luchar contra la brecha de género.

Entre los programas planteados se encuentran: Programas de formación en competencias clave, digitales, en lengua extranjera y movilidades de estudio y trabajo, a la cualificación en sectores estratégicos, agraria y del desarrollo local, con compromiso de contratación; además de modelos innovadores en formación y empleo: Escuelas de segunda oportunidad.

SEPE

#### ■ Cursos Femxa

Esta página web ofrece cursos gratuitos tanto online como presenciales para autónomos, trabajadores y desempleados. Están subvencionados por el Estado.

CURSOS  
FEMXA

**Cursos online...****¡Para convertirte en un sabelotodo!****■ Miríadax y Coursera**

Plataformas muy similares que ofrecen una selección muy variada de cursos online GRATUITOS, preparados por empresas o universidades.

**MIRIADAX**

¡Ojo! Para obtener el certificado de superación sí hay que pagar.

**COURSERA****■ edX, fundada por la Universidad de Harvard y el Instituto Tecnológico de Massachussets.**

Ofrece cursos online gratuitos impartidos por diferentes universidades de todo el mundo.

**EDX**

¡No te preocupes! Aunque inicialmente fue creada en inglés, se imparten muchos cursos en español.

**■ Cursos de Excel... ¡gratis!**

Te dejamos este blog con varias alternativas para que aprendas cómo manejar Excel.

**PLATAFORMAS  
DE CURSOS****■ UniMOOC**

Esta plataforma está más dirigida a emprendedores, pues ofrece cursos online GRATUITOS sobre temas variados: cómo gestionar tu negocio, marketing, teletrabajo, productividad...

**UNIMOOC****■ Khan Academy**

Esta página web es una verdadera academia online. Presenta miles de vídeos gratuitos que explican de forma muy sencilla conocimientos de matemáticas, ciencias, economía... Esta plataforma está asociada con museos famosos, la NASA o universidades para hacerte llegar el mejor contenido.

**KHAN ACADEMY**

## Idiomas

### ■ **Ministerio de Educación y Formación Profesional.**

En su sección de becas al estudio, presentan oportunidades de inmersión lingüística en inglés muy interesantes ¡Échale un vistazo!

### ■ **Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE)**

En algunas Comunidades Autónomas este servicio también ofrece cursos de inglés.

### ■ **Duolingo, Babbel, Memrise, Lingualia...**

Apps móviles disponibles para Android e iOS, donde podrás aprender gratis todos los idiomas que quieras.

#### *¿Sabías que...*

Con la app de Duolingo puedes aprender valyrio? El valyrio es uno de los idiomas que se habla en Juego de tronos. ¿Te atreves?



Por último, cuando empiezas a trabajar para una empresa u organización, dependiendo de tu profesión deberás completar una serie de cursos como prevención de riesgos, o manipulación de alimentos si trabajas de carnicero, por ejemplo. Además, muchas empresas ofrecen cursos gratuitos a sus empleados para mejorar su currículum y aprender nuevas competencias. Así que ya sabes, si puedes, ¡anímate!, que el conocimiento no ocupa lugar.

Como puedes ver, tienes a tu alcance muchísimos cursos distintos, que pueden ser tanto presenciales como online, para desempleados, autónomos o personas empleadas. Así que échales un vistazo, piensa en cuál se ajusta mejor a tus intereses y situación, ¡y a por ello!

**¡MANOS A LA OBRA!**  
**EMPLEO**

# I.

## BUSCANDO A NEMO

### PLAN DE BÚSQUEDA DE EMPLEO.



## ¿Estás buscando trabajo y no sabes por dónde empezar?

Buscar trabajo es una tarea que debe estar lo más estructurada y planificada posible para que sea efectiva, pero lo más importante es que te encuentres motivado e implicado en el proceso. A continuación te daremos el paso a paso para que puedas organizar tu PLAN DE BÚSQUEDA DE EMPLEO.

¡A por ello!

### 1. *¿QUÉ TIPO DE TRABAJO ESTÁS BUSCANDO? ¿QUÉ PUESTOS PUEDES DESEMPEÑAR DENTRO DEL SECTOR?*

Piensa para qué sector y puesto crees que eres un buen candidato y qué puedes aportar. Esto te ayudará a que tu búsqueda sea más efectiva.

### 2. *¿QUÉ DISPONIBILIDAD TIENES? ¿QUÉ CONDICIONES DE TRABAJO BUSCAS?*

Es muy importante que tengas esto claro antes de empezar. Si tienes otro trabajo, estás estudiando o tienes cualquier otra actividad que ocupe tu tiempo; tu disponibilidad está limitada y tendrás que hacérselo saber a la empresa o bien tenerlo en cuenta tú mismo a la hora de buscar ofertas de empleo.

### 3. *LEE DETENIDAMENTE LAS OFERTAS.*

¿Qué requisitos pide la empresa? ¿Qué buscan? Sabiendo esto ahorrarás mucho tiempo en tu búsqueda y podrás descartar algunas ofertas. Como consejo...no envíes tu candidatura para ofertas en las que se establecen requisitos muy claros si no cumples alguno de ellos. Te descartarán rápidamente y tendrás la sensación de haber perdido el tiempo. Por ejemplo: Si piden experiencia de 2 años en maquinaria de almacén y no la tienes... no es tu oferta, "a otra cosa mariposa".

### 4. *PREPARA TUS DOCUMENTOS.*

Prepara un Currículum Vitae y una carta de presentación adaptados a los puestos a los que te presentarás como candidato. Si no sabes cómo hacerlo...¡tenemos un capítulo dedicado exclusivamente a ello! ¡Échale un vistazo! Sería interesante que pudieras preparar también una carta de recomendación, en la que alguien exprese su experiencia contigo como empleado (de un jefe de un trabajo anterior, por ejemplo).

### 5. *PLANIFICA EL TIEMPO DE BÚSQUEDA*

¿Cuánto tiempo al día vas a invertir en leer anuncios, escribir correos electrónicos o apuntarte a ofertas? Recuerda...¡el descanso es necesario!

### 6. *VALORA LAS OPORTUNIDADES QUE SE PRESENTAN*

Imagina que estás buscando trabajo y encuentras un curso online muy interesante o encuentras un pequeño trabajo puntual...¡adelante! Si es compatible con la búsqueda de empleo, ¡no lo dejes escapar!

**La organización de tu tiempo es la clave.**

**7. MANTENTE ALERTA Y ACTIVO**

Activa las notificaciones en tu correo electrónico o móvil para que no se te pase ninguna oferta, contacta directamente con las empresas aunque no hayan anunciado ningún puesto vacante o incluso acude presencialmente para hacerles entrega presencialmente de tu documentación. ¡Muéstrate interesado!

**8. NO TE DESANIMES.**

No serás el primero al que solo le llegan mensajes tipo “la empresa ha descartado tu CV” o “no has sido seleccionado”... Ten paciencia, estos procesos llevan tiempo. ¡Ánimo!

**9. ¿TE HAN LLAMADO DE ALGUNA OFERTA? PREPARA TU ENTREVISTA.**

**¿No sabes cómo hacerlo? ¡Tenemos un capítulo dedicado exclusivamente a ello! ¡Échale un vistazo!**

También puedes descargarte la APP como GO accediendo a este enlace <https://somosgoplus.com>, en ella podrás diseñar tu propia ruta hacia el empleo de una forma sencilla y divertida.

CRUZ ROJA  
SOMOS GO+

Y si tienes menos de 30 años, ¿a qué esperas para inscribirte en Garantía Juvenil? esta iniciativa europea pretende facilitar el acceso de las personas jóvenes al mercado de trabajo, descubre cómo hacerlo y cuáles son sus ventajas en:

<https://sepe.es/HomeSepe/Personas/encontrar-trabajo/Garantia-Juvenil>

SEPE  
GARANTÍA  
JUVENIL

!Échale un vistazo!

**10. A POR ELLO...¡TÚ PUEDES!**

II.

**NO ERES NI APPLE NI SAMSUNG:  
ERES TÚ.**

**LA MARCA PERSONAL,  
¿TE SUENA?**



Seguro que has escuchado mil veces que cada persona es un mundo. Pero ¡es verdad! Tus experiencias, habilidades, gustos y personalidad te hacen totalmente distinto de la persona sentada a tu lado en el bus. Los dos tendréis puntos de vista distintos y diferentes valores que aportar. ¡Y ahí está la clave!

**Cada uno de nosotros somos ÚNICOS, hemos vivido una historia ÚNICA y dejamos una huella ÚNICA en los demás...  
¿hay algo más auténtico que esto?**

Nuestra “marca personal” es lo que nos diferencia del resto y nos hace especiales.

### **¿Qué es la marca personal?**

La marca personal es nuestra historia, la huella que dejamos en los demás y el recuerdo que tienen de nosotros, es decir, quiénes somos, cómo somos y cómo nos comportamos.

#### **¿Sabías que...**

El inventor del famoso “Chupa Chups” fue el español Enric Bernat, que se dio cuenta de que la mayoría de los consumidores de caramelos eran niños y que SIEMPRE se manchaban las manos al comerlos?

¡Bernat no necesitó más que el recuerdo de sus manos pegajosas tras comer caramelos para crear una idea tan sencilla como original y brillante!

**¿Ya vas entendiendo a qué me refiero?  
¡No hay forma de ser más auténtico que siendo uno mismo!**

### **¿Qué utilidades tiene?**

Puede parecer que la marca personal solo nos servirá a la hora de tener ideas, sacar proyectos, presentarte a una oferta de trabajo o crear una marca, pero...¡no solo para eso! También nos servirá encontrar nuestra vocación, saber qué empleos/estudios concuerdan más con nosotros o qué función podríamos desempeñar en un grupo de trabajo...

Te pondré un ejemplo. Imagina que trabajas en una tienda Zara. ¿Dónde te sentirías más cómodo trabajando? Si eres creativo quizá el escaparatismo es lo tuyo. Si te gustan los números seguro que se te daría genial hacer el recuento de caja a última hora del día. Si prefieres el trato con el público ser cajero o personal de tienda es tu sitio. ¡En cualquier lugar hay un hueco para ti, solo tienes que ver cómo adaptarlo a ti!

**Si conoces quién eres, podrás explotar tus habilidades, identificar con más facilidad qué quieres y preparar el camino para llegar hasta allí.**

## ¿Cómo se crea la marca personal?

Es importante que realices un ejercicio de autoconocimiento para analizar qué valores te definen y cuáles son tus talentos y fortalezas. Una vez los tengas, solo tienes que proyectarlos al exterior en positivo, de manera que consigan diferenciarte de los demás y te hagan sobresalir.

A continuación te dejamos algunas preguntas que puedes hacerte para conocer más sobre ti y empezar a construir poco a poco tu marca personal...¡adelante!

1. *¿Cuáles son mis valores? ¿En qué creo?*
2. *¿Qué tres cosas me hacen más feliz?*
3. *¿Qué tres vivencias me han marcado para ser la persona que soy hoy?*
4. *¿Qué cambiaría del mundo si pudiera?*
5. *¿Cuál es mi mayor sueño?*
6. *¿Cómo me gustaría estar en x años?*
7. *¿Soy la mejor versión de mí? Si no es así...¿qué debería cambiar?*
8. *¿Tengo referente o modelo a seguir?*
9. *¿Qué trabajo haría todos los días sin cansarme?*
10. *¿Qué se me da bien?*

**¡y muchas más!**

**III:**  
**DATE A CONOCER;**  
**DEJA TU HUELLA.**  
**DOCUMENTACIÓN.**



## A. El Curriculum Vitae, eso que todos tenemos que hacer, pero nadie sabe cómo.

El Currículum Vitae, al que también podemos llamar CV, es el resumen esquematizado de tu recorrido académico, experiencia profesional y cualidades destacables. Es la estrategia que te hará destacar frente a los demás en una primera fase de selección de candidatos. Por ello es importante que sea ATRACTIVO, ORDENADO y ADAPTADO al puesto que vas a solicitar y a la empresa a la que va dirigido.

### ¿Cómo hacer tu CV atractivo?

**“Tienes tan solo 6 segundos para impactar con tu CV y que el reclutador decida leerlo por completo.”**

Esta tarea ¡no es nada fácil!, pero te daremos unos pequeños trucos para que quien le dé un primer vistazo a tu CV quiera leerlo de principio a fin.

1. *La extensión debe ser de como mucho una página, a no ser que tengas mucha experiencia, en este caso se aceptarían dos páginas. ¡Ojo! Es preferible que ocupe páginas completas, es decir, evita que ocupe página y media o página y dos líneas...¡queda más descuidado!*
2. *El diseño es totalmente libre, pero...¡cuidado!, que no desvíe la atención de lo verdaderamente importante: el contenido.*

### ¿Sabías que...

Hay muchísimas plataformas que ofrecen plantillas para CV? Entre ellas, te recomendamos Canva, es un servicio online gratuito y muy fácil de usar, que ofrece muchas plantillas prediseñadas que podrás ir modificando a tu gusto.



CANVA

3. *El mejor formato es en PDF, le dará un aspecto más limpio y cuidado.*
4. *Emplea un interlineado sencillo y una letra legible, por ejemplo Arial, Helvética, Georgia o Calibri, en un tamaño entre 10 a 12 puntos, siendo los títulos entre 13 y 15.*
5. *Resalta las palabras más importantes en negrita, así llamarán más la atención.*
6. *En la redacción del CV sé esquemático y directo. En lugar de decir “mis responsabilidades fueron...”, “mi labor era...”, “mis obligaciones incluyeron...”, enuméralas en diferentes párrafos empleando verbos de acción (desarrollar, crear, planificar, representar...) que demuestren energía, motivación e interés.*

¿Cómo los uso y dónde? Los verbos de acción son especialmente interesantes en el apartado de Competencias y en la explicación de las funciones en el apartado de Experiencia Profesional. Por ejemplo: En lugar de poner “mi labor fue organizar el calendario”, mejor pon “Organización de calendario” o, en lugar de decir “mi responsabilidad es que toda la mercancía estuviese disponible” pon “Reposición de mercancía”.

7. *El CV debe ser legible por los ATS (Applicant Tracking System o Sistema de Gestión de Candidatos). ¿Qué es esto? ¿Qué me estás contando? Los ATS son bases de datos en las que los seleccionadores pueden introducir todos los currículums recibidos y, por medio de filtros, rastrear criterios para determinar si los candidatos cumplen o no con sus necesidades. En resumen...sirven para automatizar la búsqueda de candidatos. Para ello sé sencillo: evita tablas o columnas, emplea la misma tipografía de letra y el mismo interlineado en todo el documento y emplea palabras clave.*

¿Cómo identificar palabras clave? En la página web **nubedepalabras.es** puedes añadir varias ofertas similares a la que vas a aplicar, para que te muestre una nube de etiquetas con las palabras que más se repiten. Estas serán tus palabras clave.

### ¿Cómo organizar tu CV?

#### Antes que nada... ¿quién eres? — Datos de contacto.

Esto será lo primero que figure en el CV. Incluye Nombre completo, Lugar de residencia y E-mail o teléfono de contacto.

¿Nada más? Nada más. Evita datos personales como sexo, fecha de nacimiento, nacionalidad, dirección completa, DNI...¡No es importante!

Es más, todos estos datos, pueden hacer que el seleccionador se fije más en ellos y menos en tu talento, habilidad y experiencia.

¿Pongo foto? En algunos países tampoco es necesario, pero en España se siguen utilizando. Si la incluyes, elige un fondo liso, a poder ser claro y guarda una apariencia cuidada y limpia con alguna prenda superior arreglada como una camisa. ¡No olvides la sonrisa!

#### ¿Sabías que...

En Reino Unido estos datos no son bien recibidos por los seleccionadores? La discriminación para un puesto por sexo, raza, religión, edad o cualquier otra razón es completamente injusto. Por ello, evitando estos datos, es más fácil evitar prejuicios y que todos cuenten con las mismas oportunidades. ¡Punto a favor de Reino Unido!

#### ¡Yo valgo para esto! — Perfil profesional y objetivo profesional.

Para completar este apartado tendrás que pensar una respuesta para las preguntas ¿qué me diferencia del resto para hacer este trabajo? ¿qué puedo hacer yo por la empresa? ¿qué busco? Este apartado es muy flexible. Puedes hablar de logros profesionales y personales, proyectos, ambiciones...por lo que no hay ningún problema si aún no tienes experiencia laboral. ¡Diferénciate del resto!

**En qué he trabajado — Experiencia profesional**

Para completar este apartado es interesante incluir por orden cronológico inverso (es decir, lo más reciente primero) todos los puestos que has ocupado, siguiendo el siguiente orden: *Puesto + Empresa + Fechas de comienzo y finalización + Funciones que desempeñaste en el puesto.*

**En qué me he formado — Experiencia académica**

Aquí hay que señalar el nivel académico más alto adquirido y, si fuesen relevantes para el puesto al que vas a aplicar, formación complementaria como cursos, congresos, diplomas... Te recomendamos organizarlo también por orden cronológico inverso, para que guarde orden con el apartado anterior.

**¡Este soy yo! — Competencias**

Las competencias son aquellas habilidades y aptitudes que son interesantes para el desarrollo del trabajo. Puede incluir competencias técnicas o “hard skills” (idiomas, manejo de programas informáticos...) y competencias blandas o “soft skills” que son aquellas más personales (habilidades sociales, habilidades comunicativas, negociación, planificación...).

**Cuéntame más — Otros apartados**

Puedes incluir alguna sección adicional si crees que le aporta valor a tu CV. Normalmente se incluyen en perfiles sin experiencia profesional. Algunos ejemplos son: logros académicos o personales, actividades extracurriculares, voluntariado...

**¿Qué es eso de adaptar mi CV?**

¡Ningún puesto es igual a otro, ninguna empresa es igual a otra, ni tú eres igual a los demás! Por ello, las habilidades, competencias o valores a destacar según el puesto al que apliques serán diferentes.

En este punto es interesante que leas bien la oferta de trabajo e investigues un poco sobre la empresa que la ofrece. De esta manera podrás saber **qué es exactamente lo que buscan y cómo puedes adaptarte a ello para poder llamar su atención en el proceso de selección.** Una vez terminada tu investigación, remodela tu CV en base a esto: elimina información que no sea relevante para ese puesto en concreto y añade otra que sí lo sea: nuevas competencias que posees y creas interesantes... ¡modifica y retoca bajo tu criterio!

**Tips generales.**

1. *¡Sé sincero! Tienes muchas cosas buenas por las que destacar...¡no merece la pena mentir!*
2. *Lo bueno si breve, dos veces bueno. No te enrolles, incluye solo la información que sea relevante y con frases cortas y sencillas.*
3. *¡Sé creativo! El CV es tu presentación, debes sentirte a gusto con él.*
4. *¡Prohibidas las faltas de ortografía y errores de gramática!*
5. *¡El currículum no es un contrato! Ni se fecha ni se firma.*

**¿Y si no tengo experiencia?**

No te preocupes, ¡todos hemos estado en tu situación!

En este caso, tu CV no tendrá las secciones relacionadas con la experiencia profesional, pero sí puede incluir el resto de apartados que pueden marcar la diferencia en el proceso de selección.

Comienza rellenando tus **Datos de contacto** de la misma forma que has leído en el anterior apartado.

La sección **Perfil profesional y objetivo profesional** no podrías completarlo, pero ¿y si le damos una vuelta? ¿Qué tal si escribes dónde te ves en unos años y por qué buscas trabajo en ese sector? ¡Recuerda adaptarlo siempre al puesto que solicitas!

Por ejemplo: *“Busco un trabajo para compaginar con mis estudios...”*, *“Busco un trabajo de cara al público para adquirir las competencias que me conviertan en un buen profesional del sector en un futuro...”*

El apartado **¡Este soy yo! - Competencias** debe ser muy completo. ¿Qué te hace destacar? ¿Qué aptitudes y competencias crees que busca el reclutador? ¡Recuerda ser sincero y adaptarlo siempre al puesto que solicitas! ¡Te dejamos algunos ejemplos!

1. *Saber trabajar en equipo.*
2. *Poseer habilidades comunicativas.*
3. *Tener ilusión y ganas por aprender, estar motivado.*
4. *Saber adaptarse al cambio.*
5. *Tener iniciativa, ser proactivo.*
6. *Ser creativo.*
7. *Ser organizado.*
8. *Implicarse, ser comprometido.*
9. *Saber asumir responsabilidades.*
10. *Ser resolutivo en riesgos y conflictos.*
11. *Actitud positiva.*
12. *Puntualidad.*

¡Y muchas más!

Completa tu **Experiencia Académica**: estudios, cursos, diplomas...

En el apartado **Cuéntame más...**

¿Recuerdas tu marca personal? ¡Es el momento de emplearla! (Si no sabes de lo que te hablo, ve corriendo al capítulo de este manual que habla sobre ella).

Mira en ti mismo y plasma aquello que te define y te hace diferente en tu CV. La idea es captar el interés del reclutador.

Por ejemplo:

- *“Fui delegado de mi clase durante dos años” - Refleja que tus compañeros confían en ti y te ven como buen líder.*
- *“Juego al baloncesto en un equipo” - Denota que conoces el trabajo en equipo y cómo coordinarte con tus compañeros en torno a un objetivo común.*
- *“He participado en varios voluntariados” - Indica que ya has trabajado en contacto con otras personas y que posees habilidades sociales y comunicativas, muy importantes en el trabajo de cara al público.*
- *“Me encanta la moda, la gastronomía, los idiomas, viajar...¡lo que sea que te encante!” - Refleja interés, inquietudes...¡frescura!*

¡Y muchos más!

¡Eso es todo! Parecía más difícil de lo que es realmente, ¿verdad? Una vez tengas toda la información, puedes seguir los consejos explicados en las secciones **¿Cómo hacer tu CV atractivo? y Tips generales.**

¿Necesitas un empujoncito? En esta página de Infoempleo puedes encontrar modelos para CV de todo tipo que seguro te serán de ayuda.

**INFO EMPLEO**

Y en esta otra página accederás a más de 40 tips y videos de orientación con consejos e información actualizada de todo tu proceso de búsqueda de empleo

**CRUZ ROJA  
EMPLEO**

## **B. Cover letter o carta de presentación**

Es la carta que introduce tu currículum y que pretende despertar el interés del seleccionador para que te invite a una entrevista. Debe ser breve y con un carácter más **formal** y serio, ya que se emplea más frecuentemente para **puestos con experiencia**.

1. *Comienza con un saludo educado dirigido a la empresa o al director del área de Recursos Humanos si conoces de quién se trata.*
2. *Preséntate con nombre completo.*
3. *Explica brevemente por qué solicitas ese puesto de trabajo, haciendo un breve resumen de tu perfil (sin recitar toda la información de tu CV) para justificar por qué podrías desempeñar ese cargo con éxito.*

4. *Demuestra interés en concertar una entrevista personal.*
5. *Por último, despídete de forma educada, muéstrate a la espera de respuesta y a su disposición si te necesitasen para cualquier cosa.*
6. *Firma (Nombre y apellidos)*

¿Necesitas un empujoncito? En Infoempleo puedes encontrar modelos para tu carta de presentación de todo tipo que seguro te serán de ayuda.

INFO EMPLEO

### C. Carta de motivación.

Es la carta que introduce tu currículum y que pretende despertar el interés del seleccionador para que te invite a una entrevista. Esta es más habitual en **puestos sin experiencia** como **prácticas, voluntariados, estudios, cursos o primer empleo**, por lo que debe tener un carácter **informal**, cercano, sencillo. Es posible que te la pidan en alguna fase de un proceso de selección más formal, en este caso adáptala al puesto y circunstancia.

1. *Comienza con un saludo educado dirigido a la empresa o al director del área de Recursos Humanos si conoces de quién se trata.*
2. *Preséntate con nombre completo.*
3. *Explica brevemente cómo conociste la oferta y por qué solicitas ese puesto de trabajo en esa empresa en concreto. ¡Muéstrate motivado!*
4. *Enumera las razones por las que eres buen candidato (calidades, competencias, habilidades, logros...).*
5. *Demuestra interés en concertar una entrevista personal.*
6. *Por último, despídete de forma educada, muéstrate a la espera de respuesta y a su disposición si te necesitasen para cualquier cosa.*
7. *Firma (Nombre y apellidos).*

# IV.

## CÓMO CONVENCERLES DE QUE ERES LO QUE BUSCAN.

### PROCESOS DE SELECCIÓN. LA ENTREVISTA.



¡Es la hora de la verdad! Llega el momento más deseado, pero también más temido por todos... ¡La entrevista! Esta es la fase del proceso de selección en la que te analizarán a fondo, para ver si eres el candidato idóneo para el puesto que ofertan...así que ¡a demostrar lo que vales!

## Prepárate

La preparación es esencial, pero ¡ojo!...¡preparar no significa memorizar y repetir como un loro! Con preparación nos referimos a que hagas una pequeña (pero, intensiva) investigación sobre el puesto al que quieres presentarte y la empresa que te lo está ofreciendo. Es interesante que conozcas datos sobre su fundación, el sector en el que trabaja, cuál es su producto estrella o su principal competidor...y lo más importante: los valores que la definen.

Otra parte de esta investigación debería ir dedicada a su Política de Vestimenta e Imagen (para que nos entendamos: las normas de vestuario), por las que la empresa determina cómo sería ideal que vistiesen sus empleados con objetivo de proyectar la imagen de la empresa. Te recomendamos que te bases en esas normas para vestir el día de tu entrevista, eso sí, ¡adáptalo de manera que te sientas cómodo/a con ello!

## Actitud

- *Muéstrate interesado por la empresa y motivado por el puesto... ¡haz preguntas!*
- *Haz escucha activa y ¡cuidado con interrumpir!*
- *¡Sé sincero!*
- *¡Sé educado! Trata de usted...¡a no ser que te digan lo contrario!*
- *Evita criticar tu formación anterior, tu anterior trabajo o a tus antiguos jefes y compañeros. ¡No está bien visto!*
- *¡Tú puedes! Demuestra que confías en ti mismo.*

## Cómo responder a las temidas preguntas.

### 1. "Háblame de ti"

Una de las preguntas más difíciles de responder...sin duda.

No te están pidiendo que le cuentes tu vida, tu color favorito o en qué lado de la cama duermes; sino un resumen del resumen de tu carrera profesional hasta el momento. Es adecuado contar que has hecho, qué resultados has tenido o estás teniendo, cuáles son tus objetivos y aspiraciones, y el por qué estás ahí hoy.

### 2. "Cuál es tu debilidad"

En esta pregunta seguro que estamos de acuerdo en que no podemos escoger una debilidad muy catastrófica (si busco que me contraten en una empresa que no tolera la impuntualidad, contar que soy impuntual no me va a dar muchos puntos...). Lo más adecuado sería escoger una que tenga solución y contar qué técnica estás utilizando para mejorar en ese aspecto.

**3.** *“Cuál es tu punto fuerte”*

¡Esta es fácil! Escoge un valor que te defina y que además puedas relacionar con los valores de la empresa, que te haga sentir identificado.

**4.** *“Por qué has aplicado”*

¡Esta pregunta es una gran oportunidad para demostrar esa pequeña investigación que has hecho! Cuéntales qué cosas te han llamado más la atención y lo que sepas y te guste de su manera de trabajar. Vamos, que no parezca que has caído allí de rebote.

**5.** *“Por qué motivo dejaste el anterior empleo o fuiste despedido”*

¡Pregunta trampa! ¡Recuerda que criticar no está muy bien visto! Algunas respuestas adecuadas son “no llegamos a un acuerdo”, o “tenía ganas de cambiar de aires”, “no se ajustaba a lo que buscaba”...

**6.** *“¿Tienes alguna pregunta?”*

La respuesta es Sí. No te quedes nunca con las dudas. Una buena pregunta en este momento es ¿podría contarme más detalles del puesto al que me presento? Esto demuestra interés por el puesto...¡por si no les había quedado claro!

**Al acabar.**

Antes de irte, es importante dar las gracias por la oportunidad que te han brindado y el tiempo que han invertido en conocerte. Incluso, es buena idea mandar una carta de agradecimiento, tanto si eres seleccionado como si no. Si no lo fueses, muéstrate interesado en que contacten contigo si hubiese alguna otra vacante...¡nunca sabes si van a necesitarte en dos años, dos meses o dos horas!

V:

## ¿DÓNDE BUSCO?

**PORTALES DE EMPLEO, EMPRESAS DE TRABAJO TEMPORAL (ETT), CÍRCULO PERSONAL Y REDES DE CONTACTO, CANDIDATURA PRESENCIAL...**



## PORTALES DE EMPLEO

Los portales de empleo son sitios web privados o públicos que reúnen miles de ofertas para todo tipo de puestos de trabajo de miles de empresas. Son de gran utilidad tanto para la empresa, que puede publicar su oferta; como para el demandante, que puede aplicar a ella si se ajusta a lo que busca.

## PORTALES DE EMPLEO PÚBLICOS

1. *Nivel Estatal: Empléate, portal del Ministerio de Trabajo y Economía Social. PÚBLICO, GRATUITO Y SEGURO (respaldado por el SEPE)*

Si te das de alta en el portal introduciendo tus datos y creando un perfil, las empresas podrán verlo y también recibirás recomendaciones que se ajusten a ti. De esta manera podrás aplicar a todas las ofertas de empleo que se encuentran en la base de datos de Empléate, tanto de empresas privadas como de organismos públicos.

[Empléate: Portal Único de Empleo | Servicio Público de Empleo Estatal](#)

SEPE

2. *Nivel Autonómico:*

Cada Comunidad Autónoma presenta un portal de empleo web a través del que tienes acceso a todas las ofertas de sus **Oficinas de Empleo correspondientes**.

3. *Online: puedes encontrar muchos, a continuación te mostramos los más populares:*
  - **Infojobs, infoempleo y jobtoday:** los más conocidos y utilizados en España, sobre todo el primero. ¡No dudes en utilizarlos!
  - **Primerempleo y Studentjob:** ambos dirigidos a estudiantes y recién titulados, ya que son bolsas de trabajo especializadas en prácticas, primer empleo u ofertas que no requieran experiencia.
  - **Indeed:** el “Google” de las ofertas de empleo que se publican en los portales web.

## PORTALES DE EMPLEO PRIVADO

Hay muchas empresas que tienen secciones en sus webs destinadas al empleo. ¡Investiga y no dudes en dejar tus datos y tu CV!

## EMPRESAS DE TRABAJO TEMPORAL

Las empresas de trabajo temporal actúan como intermediarias, poniendo al empleado a disposición de la empresa. Sin embargo, son estas las que se encargan de formalizar un contrato, pagar tu trabajo, gestionar los permisos...

### ¿Sabías que...

Las ETT son las únicas que pueden ceder trabajadores a otra empresa, y que no se considere ilegal?

## Cómo funciona el proceso.

1. *La ETT recibe las ofertas por parte de las empresas, en las que se indica el perfil que necesitan y las condiciones laborales (salario, horarios...).*
2. *La ETT busca candidatos que puedan encajar en el perfil entre los usuarios registrados en su base de datos. En caso de no encontrar candidatos en la base de datos, la oferta será publicada en portales de empleo.*
3. *Contacto con los candidatos para comunicación de detalles.*
4. *Entrevista ETT-candidato.*
5. *El candidato seleccionado será remitido a la empresa final para concertar una entrevista.*
6. *Si el candidato es elegido la ETT procederá a realizar las gestiones correspondientes. En caso de no ser seleccionado se buscará a otro.*

## Cómo accedo a sus ofertas.

Puedes hacerlo a través de portales de empleo o bien inscribiéndote directamente en sus páginas web para que te incluyan en su base de datos.

¡Te recomendamos que hagas ambas para no perder ninguna oportunidad! Si te inscribes, serán ellas mismas las que contacten contigo en caso de encontrar una oferta que se ajuste a tu perfil. Mientras tanto, puedes seguir buscando empleo de forma autónoma a través de portales de empleo.

**Por último y...¡lo más importante!** Aquí te dejamos los nombres de las ETT más utilizadas en España: **Randstad, Adecco, Manpower, Eurofirms, Flexiplan (Grupo Eulen), Iman Temporing...**

# VI:

## ¡ME HAN CONTRATADO!

### TIPOS DE JORNADA Y CONTRATO LABORAL.



## TIPOS DE JORNADA LABORAL

La jornada laboral es el tiempo de trabajo para el que un empleado es contratado. Existen diferentes tipos de jornadas según el número de días y horas de trabajo y la distribución de ese tiempo.

### NÚMERO DE HORAS DE LA JORNADA:

- **Jornada laboral completa**  
Es el tipo de jornada más habitual. Consiste en 40 horas semanales. La distribución más común es 8 horas diarias 5 días a la semana, aunque puede haber múltiples variaciones según el contrato o convenio siempre que no exceda las 9 horas diarias.
- **Jornada laboral a tiempo parcial o media jornada**  
El número de horas a trabajar y su distribución semanal están fijadas en el contrato o convenio y no superarán las 30 horas semanales. En momentos de elevada carga de trabajo el empleador puede solicitar al empleado la realización de horas complementarias (las famosas “horas extra”).
- **Jornada laboral parcial por horas**  
El número de horas a trabajar están fijadas en el contrato o convenio, pero SIN establecer un horario constante. Es decir, cada día se trabaja un número de horas diferentes...la jornada no es igual todos los días de la semana.
- **Jornada de trabajo reducida**  
Es un tipo de jornada especial, destinada a trabajos con algún riesgo para la salud (mineros, laboratorios, construcción...), periodos de paternidad/maternidad recientes, cuidado de personas dependientes, hijos....

### CONTINUIDAD DE LA JORNADA:

- **Jornada de trabajo partida**  
Es la jornada laboral en la que se realizan las horas acordadas diariamente, con una interrupción durante al menos una hora. Suele aplicarse a contratos a jornada completa.
- **Jornada de trabajo continua**  
Es la jornada laboral en la que se realizan las horas acordadas diariamente, con una interrupción breve de entre 15 y 30 minutos según el contrato o convenio.
- **Jornadas especiales:**
  - ◆ *Contrato para festivos y fines de semana*
  - ◆ *Jornada de trabajo nocturna (entre las 22:00 y las 6:00)*
  - ◆ *Jornada laboral a turnos*

Este tipo de jornada laboral es muy común en trabajos que no pueden parar su actividad como médicos, bomberos, policía, fábricas... Se establecen turnos de mañana, tarde y noche y los empleados irán rotando periódicamente por ellos.

## TIPOS DE CONTRATO LABORAL

### 1. CONTRATO INDEFINIDO.

Como su propio nombre indica, es un contrato SIN límite de tiempo. El contrato podrá ser a jornada completa, parcial o en un puesto fijo discontinuo.

### 2. CONTRATOS FORMATIVOS

#### 2.1. Contrato de formación en alternancia.

Este contrato tiene como objetivo compatibilizar la actividad laboral retribuida con los correspondientes procesos formativos en el ámbito de la formación profesional, los estudios universitarios o del catálogo de especialidades formativas del Sistema Nacional de Empleo. La duración, de entre **tres meses y dos años**

#### 2.2. Contrato formativo para la obtención de la práctica profesional adecuada al nivel de estudios.

Este contrato, enfocado a personas que hayan terminado sus estudios superiores (grados formativos, carreras universitarias, certificados profesionales, etc.) está destinado a adquirir una práctica profesional adecuada al nivel de estudios realizados. El contrato debe tener una **duración de entre seis y doce meses**.

### 3. CONTRATOS DE DURACION DETERMINADA

Necesitan **acreditar que concurre una causa justificada con la temporalidad**. Su duración **no puede ser superior a seis meses, máximo un año**. Por otro lado, un aspecto clave de la nueva reforma laboral **es que limita a 18 meses** (en un espacio temporal de 24) el periodo establecido para **encadenar contratos y pasar a ser indefinido**. En caso de incumplimiento de esta normativa, la persona trabajadora tendrá la consideración de indefinida. Causas:

1. Por sustitución de la persona trabajadora:

- *Sustitución de persona trabajadora con derecho a reserva de puesto de trabajo.*
- *Para completar la jornada reducida de otra persona trabajadora.*
- *Para la cobertura temporal de un puesto de trabajo durante el proceso de selección o promoción para su cobertura definitiva mediante contrato fijo.*

2. Por circunstancias de la producción.

- *Por circunstancias ocasionales e imprevisibles (no estacionales)*
- *Por oscilaciones en la demanda (aún previsibles, pero no estacionales)*
- *Por circunstancias ocasionales y previsibles (aún estacionales)*

### 4. CONTRATOS FIJOS DISCONTINUOS

Los contratos fijos-discontinuos están destinados a la realización de trabajos de naturaleza estacional o vinculados a actividades productivas de temporada, o el desarrollo de aquellos que no tengan dicha naturaleza pero que, siendo de prestación intermitente, tengan periodos de ejecución ciertos, determinados o indeterminados.

# VII: CONOCE TUS DERECHOS. DERECHOS Y DEBERES DEL TRABAJADOR.



## Tus Derechos.

Un contrato de trabajo implica unos derechos para el trabajador, que son también obligaciones para la empresa. Todos ellos están recogidos en la Ley del Estatuto de los Trabajadores, además de todos los que están en la Constitución Española. Algunos de ellos son muy conocidos, pero muchos otros no... Por ello, te haremos un breve resumen de todos ellos... ¡Toma papel y boli!

Comenzaremos por, quizá, los más importantes.

1. *Derecho a no ser discriminado directa o indirectamente para el empleo, o una vez empleado, por razones de sexo, estado civil (soltero, casado, viudo...), edad (dentro de los límites marcados por esta ley), origen racial o étnico, condición social, religión o convicciones, ideas políticas, orientación sexual, afiliación o no a un sindicato, lengua, discapacidad...*
2. *Derecho a tu integridad física y a una adecuada política de prevención de riesgos laborales.*
3. *Derecho al respeto de tu intimidad y a la consideración debida a tu dignidad, comprendida la protección frente al acoso por razón de origen racial o étnico, religión o convicciones, discapacidad, edad u orientación sexual, y frente al acoso sexual y al acoso por razón de sexo.*

Además de estos, encontramos los **derechos básicos**, que también aparecen en la Constitución Española.

Empecemos por el principio... ¿Quién decide tu trabajo?

TÚ, TÚ Y NADIE MÁS QUE TÚ. Eres libre de elegir el trabajo que quieras y NADIE puede decidir por ti ni obligarte a nada. Este derecho viene recogido como **Derecho a trabajo y libre elección de profesión u oficio**.

Ahora imagina que has conseguido un trabajo...¿Hay algún detalle de tu contrato con el que no estés de acuerdo? ¡No te preocupes! Puedes negociar tus condiciones con el jefe de empresa o sus representantes en CUALQUIER MOMENTO, lo que se llama **Derecho a negociación colectiva**.

Además, hay otro derecho que te permite participar en algunas decisiones de la empresa ¡sí, sí, tú! Esto se conoce como **Derecho a la Información, consulta y participación en la empresa**.

Pero...¿y si hay algo en lo que no estoy de acuerdo y no soy el único? ¡Habladlo entre todos! Una vez hayáis llegado a una conclusión...¡La unión hace la fuerza! Estáis en vuestro derecho de tomar medidas colectivas para mejorar vuestras condiciones. Por ejemplo: negarse a trabajar horas extra...¡incluso hablar con la prensa! Esto se llama **Derecho a adopción de medidas de conflicto colectivo**.

¿Y puedo no ir a trabajar como forma de búsqueda de esas mejores condiciones? Si es decisión colectiva...¡sí!. **Esto se llama Derecho a Huelga**. Y si quieres manifestarte en asamblea por ello o por cualquier otra razón, ¡puedes hacerlo! Estarás ejerciendo tu **Derecho de Reunión**.

**¿Sabías que...**

En España y muchos otros países el día del trabajador es el 1 de mayo? Es así en homenaje a la **huelga de 1886 en Chicago** por los derechos laborales, concretamente el derecho a una jornada laboral de ocho horas.

Por último, pero no menos importante, el **Derecho de libre sindicalización** te permitirá buscar una asociación de trabajadores con quienes sientas afinidad, para que defiendan tus intereses profesionales, económicos y laborales.

Con respecto a tu contrato, destacan:

El **Derecho a la percepción puntual de la remuneración pactada o legalmente establecida**, es decir, recibir tu salario en las fechas pactadas bajo contrato.

**¿Sabías que...****La palabra salario tiene sus raíces en la palabra sal?**

En la época del Imperio Romano, a los soldados y funcionarios públicos se les pagaba con bolsas de sal, que luego eran utilizadas como moneda de cambio con el nombre de "salarium".

El **Derecho a la ocupación efectiva**, es decir, a realizar las funciones para las que has sido contratado y no otras por conveniencia de tu jefe. Eso sí, si tu esfuerzo y tu trabajo se hacen notar, puedes ejercer tu **Derecho a la promoción**...¡los conocidos ascensos!

Y además...¡hay muchos estudiantes que trabajan a la vez que cursan estudios para poder pagarlos o ganarse un dinero extra! Por ello, ¿sabías que también existe un derecho que obliga a tu jefe a otorgar días de permiso para asistir a exámenes y prioridad en la elección de turnos? ¡Genial! Esto se conoce como **Derecho a la formación profesional en el trabajo**.

¡Por último y SUPERIMPORTANTE! Si tu jefe no cumpliera el contrato en estos u otros aspectos, podrás ejercer tu **Derecho al ejercicio individual de las acciones derivadas de su contrato de trabajo**, en otras palabras, podrás reclamar ante un juez laboral.

## Tus deberes

**Tan importantes como todos los derechos que te contábamos en el punto anterior son tus obligaciones con quien te contrata, y es que**

¡Ojo! La firma del contrato supone también unos deberes a cumplir. Además de los derivados del contrato que te corresponda, tus deberes básicos están recogidos en la misma sección de la Ley del Estatuto de los Trabajadores que los derechos. Para que no se te escape ninguno ¡aquí te los dejamos!

1. *Cumplir con las obligaciones concretas de su puesto de trabajo, de conformidad con las reglas de la buena fe y diligencia.*
2. *Cumplir las órdenes e instrucciones del empresario en el ejercicio regular de sus facultades directivas.*
3. *Observar las medidas de prevención de riesgos laborales que se adopten - en todos los trabajos, el encargado te proporcionará o bien la documentación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) que deberás leer o un curso sobre el tema que deberás completar.*
4. *No concurrir con la actividad de la empresa, en los términos fijados en esta ley.*
5. *Contribuir a la mejora de la productividad.*

# VIII: EL PODER DE LAS REDES SOCIALES.

## LAS REDES SOCIALES Y EL EMPLEO.



En los últimos años las redes sociales han evolucionado hasta el punto de tener gran influencia en nuestra vida social, pero también política y económica. A pesar de que al principio su uso era como el de herramienta de ocio, cada vez se enfoca más al mundo laboral de diferente forma. ¡Por ello no podíamos dejar de mencionarlas en este apartado!

### **La era de los influencers — Publicidad y emprendimiento.**

Seguro que has oído hablar de ellos o incluso sigues a alguno en Instagram.

Son actualmente una de las estrategias más importantes (sino la que más) de publicidad para las empresas. ¿Por qué? La facilidad e inmediatez de consumo online permite a las marcas llegar más fácilmente al cliente a través de redes sociales que de carteles en la calle o anuncios en la televisión. Para ello, necesitan a alguien con muchos seguidores en las plataformas y cierta credibilidad. Estos son los influencers.

Vale, y dirás...¿para qué me pueden servir a mí?

Imagina que quieres lanzar una pequeña marca de pendientes artesanos, un servicio de tartas caseras a domicilio o que simplemente quieres compartir tus conocimientos y recomendaciones sobre moda, “gaming”, viajes o comida... Incluso si quieres mostrar tus habilidades de canto, baile o bricomanía...

**¡Utiliza la estrategia que emplean las grandes marcas!**

**¡Las redes sociales te pueden servir como forma de darlo o darte a conocer!**

**¡Lánzate!**

### **¡Te vigilan! — Recursos humanos.**

Un estudio llevado a cabo por Infojobs, el portal del empleo más utilizado en España, afirma que aproximadamente el 50% de las empresas españolas reconoce consultar las redes sociales de las personas antes de tomar la decisión final de contratarlos. La red social más “espiada” es Facebook ¡por encima de LinkedIn!, seguida de esta, Instagram y Twitter, por orden.

Esto en realidad, es una versión más moderna de estrategias anteriores: pedir referencias a antiguas empresas, contactar con excompañeros/as... Pero ahora, con la aparición de las nuevas tecnologías, este trabajo se hace más fácil e inmediato.

Y te preguntarán...¿ha podido traer consecuencias negativas para algún candidato?

**La respuesta es sí.**

Este mismo estudio revela que 1 de cada 5 empresas han realizado descartes después de consultar sus RRSS. Los motivos más relevantes, por orden, fueron los siguientes: las mentiras o incoherencias entre lo que dijeron en la entrevista y lo que publican en sus redes sociales, las fotografías publicadas, las faltas de ortografía graves, las faltas de respeto hacia otros usuarios, la publicación de opiniones radicales sobre temas sociales (religiosos, racistas o de orientación sexual...), las opiniones radicales sobre cuestiones políticas y hablar mal de jefes, compañeros o las empresas en las que han trabajado...

Por ello, de cara a la gestión de tus redes sociales, te recomendamos **adecuar el contenido y la privacidad del mismo**. Si quieres usar algunas redes para temas profesionales es recomendable no mezclar vida personal y profesional, es decir, compartir contenidos relacionados únicamente con tu sector y tus intereses a nivel laboral.

¡Por si acaso!

**Cuéntame más****GLOSARIO DE TÉRMINOS SOBRE EMPLEO.**

**ACCIDENTE LABORAL:** Todo daño tanto físico como psicológico que sufra el empleado durante el trabajo o como consecuencia de ello.

**AUTÓNOMO:** Trabajador que lo hace por cuenta propia.

**APPLICANT TRACKING SYSTEM O ATS:** Sistema online de seguimiento de candidatos. Simplifican la búsqueda de candidatos automatizando la selección con filtros de búsqueda según la oferta de empleo. Muy útil para los departamentos de **Recursos Humanos**.

**BAJA LABORAL:** Periodo de tiempo durante el cual el **empleado** no trabaja debido a **accidente laboral** o enfermedad, pero sí recibe **salario**. Es necesario un parte médico para conceder la baja.

**BECARIO:** Nombre que recibe un estudiante que realiza prácticas formativas en una empresa.

**CANDIDATO:** Persona propuesta para un cargo.

**CONTRATO:** Documento bajo firma por el que queda patente el **acuerdo o convenio** que conlleva **derechos** y deberes por ambas partes, es decir, el documento que aclara tu vínculo como trabajador de una empresa.

**CONVENIO:** Acuerdo entre dos partes, voluntario y no regulado por leyes.

**CURRÍCULUM:** Documento resumen esquematizado del recorrido académico, experiencia profesional y cualidades destacables. Suele ser pedido por las empresas para evaluar a los candidatos a un puesto de trabajo.

**DERECHO LABORAL:** Leyes y normas que regulan y garantizan el cumplimiento de lo acordado en el **contrato** por ambas partes.

**DESEMPLEO (TAMBIÉN CONOCIDO COMO PARO):** Persona que se encuentra en edad de trabajar, que está buscando oportunidad para ello, pero no la encuentra.

**DESPIDO:** Decisión por parte del **empleador** de finalizar el **contrato** de forma DEFINITIVA.

**DÍA HÁBIL:** Días en los que se trabaja (no forman parte fines de semana, festivos nacionales o autonómicos).

**DÍA NATURAL:** TODOS los días del calendario anual. 365 días.

**EMPLEADO:** Trabajador. Quien es contratado.

**EMPLEADOR:** Empresa o individual. Quien contrata.

**ERTE (EXPEDIENTE DE REGULACIÓN DE EMPLEO TEMPORAL):** Suspensión o reducción temporal de los **contratos** de los **empleados** debido a motivos económicos, técnicos, organizativos, producción o por causas de fuerza mayor. La decisión es tomada por la empresa. Los empleados podrán reincorporarse cuando la situación mejore. Durante este tiempo, los empleados recibirán parte de su nómina por parte del gobierno (no descontándose del paro).

**ERE (EXPEDIENTE DE REGULACIÓN DE EMPLEO):** despido definitivo por causas económicas, técnicas, organizativas, de producción o por circunstancias de fuerza mayor. La decisión es tomada por la empresa. El **empleado** deberá ser indemnizado.

**ESTATUTO DE LOS TRABAJADORES:** Normativa que regula todo lo que ocurra entre **empleado** y **empleador**.

**EXCEDENCIA:** Decisión por parte del **empleado** de cesar de forma TEMPORAL el **contrato** para dedicarse a un asunto personal. Durante este tiempo el **empleador** no paga al empleado, pero está obligado a mantener su puesto de trabajo por si quiere volver en cualquier momento.

**FINIQUITO:** Documento que recibe el **empleado** al acabar su **contrato** en el que aparecen las cuentas pendientes o, en el caso de no tenerlas, en el que se demuestra que están ajustadas hasta el último día de trabajo.

**HONORARIOS:** Tipo de pago que se hace a un trabajador **autónomo**, es decir, cuando no existe una relación laboral bajo **contrato**.

**HUELGA:** Manifestación. Protesta por parte del **empleado** en forma de cese del trabajo para mostrar desacuerdo o descontento o bien para buscar una mejora en sus condiciones laborales.

**INDEMNIZACIÓN:** Compensación económica por parte del **empleador** al **empleado**.

**JORNADA LABORAL (COMPLETA, MEDIA, INTENSIVA...):** Tiempo de trabajo.

**NÓMINA:** Documento que recibe periódicamente el **empleado** en el que se refleja su **salario** mensual.

**OFERTA:** Conjunto de mercancías que se venden en un momento concreto.

**RECURSOS HUMANOS:** Departamento dentro de una empresa que se encarga de gestionar todas las cuestiones en relación con los **empleados: contratos, bajas, indemnizaciones...**

**RIESGOS LABORALES:** Todo aquello que puede derivar en un **accidente laboral** por daños físicos o psicológicos.

**SALARIO:** Pago que recibe periódicamente el **empleado** por su trabajo.

**SELECCIONADOR/RECLUTADOR:** Persona cuyo trabajo es encontrar los mejores **candidatos** para ofertas de trabajo.

**SINDICATO:** Asociación de trabajadores creada para la lucha y defensa de los intereses de los trabajadores.

**VACANTE:** Puesto laboral sin ocupar, disponible para cubrir por un nuevo **empleado**.

# REFERENCIAS

## I. Los primeros pasos — Educación obligatoria.

1. Estudiantes. (2021). Inicio | Ministerio de Educación y Formación Profesional. <https://www.educacionyfp.gob.es/contenidos/estudiantes/portada.html>

## II. Las primeras decisiones — Bachillerato, Ciclos formativos y Universidad.

1. Estudiantes. (2021). Inicio | Ministerio de Educación y Formación Profesional. <https://www.educacionyfp.gob.es/contenidos/estudiantes/portada.html>
2. Portada de TodoFP. (2021). Portada de TodoFP - TodoFP | Ministerio de Educación y Formación Profesional. <https://www.todofp.es/inicio.html>
3. Servicio Público de Empleo Estatal. (2021). Familias profesionales. <https://sepe.es/HomeSepe/Personas/formacion/certificados-profesionalidad/familias-profesionales.html>
4. Servicio Público de Empleo Estatal. (2018). Certificados de profesionalidad | Servei públic d'Ocupació Estatal. <https://www.sepe.es/HomeSepe/ca/que-es-el-sepe/comunicacion-institucional/noticias/historico-de-noticias/2017/detalle-noticia.html?folder=/2017/Septiembre/&detail=certificados-de-profesionalidad-140917>
5. Sede Electrónica del SEPE - Servicio Público de Empleo Estatal. (2021). Trámites de demanda. portalSede. <https://sede.sepe.gob.es/portaSede/procedimientos-y-servicios/personas/empleo/tramites-demanda/tramites-demanda-comunidad.html>
6. Sede Electrónica. (2021). portalSede. [https://sede.sepe.gob.es/GesUsuariosSEDE/GestionUsuariosTrabajaWeb/login\\_recurso\\_protegido.do?acceso=ciudadano&CSRFFormToken=null&GAREASON-CODE=-1&GARESOURCEID=AccesoDemandaWEB&GAURI=https://sede.sepe.gob.es/AccesoDemandaWEB/accesoDemanda.do&Reason=-1&APPID=AccesoDemandaWEB&URI=https://sede.sepe.gob.es/AccesoDemandaWEB/accesoDemanda.do](https://sede.sepe.gob.es/GesUsuariosSEDE/GestionUsuariosTrabajaWeb/login_recurso_protegido.do?acceso=ciudadano&CSRFFormToken=null&GAREASON-CODE=-1&GARESOURCEID=AccesoDemandaWEB&GAURI=https://sede.sepe.gob.es/AccesoDemandaWEB/accesoDemanda.do&Reason=-1&APPID=AccesoDemandaWEB&URI=https://sede.sepe.gob.es/AccesoDemandaWEB/accesoDemanda.do)
7. Bachillerato. (2021). Guía para Familias - educa.madrid.org. <https://guiaparafamilias.educa2.madrid.org/bachillerato>
8. ¿Como acceder a la universidad? Requisitos y vías de acceso. (2021). educalive - Cursos online de preparación de pruebas de acceso y oposiciones. <https://www.educalive.com/acceso-universidad>
9. Que estudiar y dónde en la Universidad (QEDU) - Ministerio de Educación, Cultura Y Deporte. (2021). Redirigeme - Ministerio de Educación y Formación Profesional / Ministerio de Cultura y Deporte. <https://www.educacion.gob.es/notasdecorte/compBdDo>
10. Estudiar FP o universidad, ¿cuál me interesa más? (2019, agosto 24). Vivus. <https://www.vivus.es/blog/estudiar-fp-o-universidad>

**III. Que el dinero no ponga límite a tus estudios — Becas para estudiar.**

1. Becas y ayudas. (2021). Inicio | Ministerio de Educación y Formación Profesional. <https://www.educacionyfp.gob.es/servicios-al-ciudadano/becas-ayudas.html>
2. Educación. (2021). Comunidad de Madrid. <https://www.comunidad.madrid/servicios/educacion>
3. Temas: Estudiar: Becas y ayudas al estudio. (2021). Junta de Andalucía - Portal oficial. <https://www.juntadeandalucia.es/temas/estudiar/becas.html>
4. Ayudas Y Becas. (2021). Conselleria d'Innovació, Universitats, Ciència i Societat Digital - Generalitat Valenciana. <https://innova.gva.es/es/web/universidad/ayudas-y-becas>
5. Becas y Ayudas. (2021). Ciudad Autónoma de Ceuta - Inicio. <https://www.ceuta.es/ceuta/becas>
6. Becas y ayudas - Educantabria. (2021). Gobierno de Cantabria Consellería de Educación y Formación Profesional. <https://www.educantabria.es/familias/becas-y-ayudas.html>
7. Acceso en la UC Becas y ayudas al estudio. (2021). Universidad de Cantabria Inicio. <https://web.unican.es/admision/becas-y-ayudas-al-estudio>
8. Ayudas y Becas. (2021). Portal de Educación de la Junta de Comunidades de Castilla - La Mancha. <https://www.educa.jccm.es/es/ayudas-becas>
9. Becas para realizar estudios universitarios Y otros estudios superiores - Becas y ayudas. Alumnado universitario. (2021). Euskadi.eus - Toda la información, trámites y servicios del Gobierno Vasco. <https://www.euskadi.eus/alumnado-universitario-becas-estudios-universitarios-y-otros-superiores/web01-a3lagun/es/>
10. Eusko Jauriaritza - Gobierno Vasco. (2021). Becas y ayudas al estudio para la escolarización de estudiantes de niveles no universitarios - Alumnado - Educación. Euskadi.eus - Toda la información, trámites y servicios del Gobierno Vasco. <https://www.euskadi.eus/becas-y-ayudas-al-estudio-para-la-escolarizacion-de-estudiantes-de-niveles-no-universitarios/web01-a2hikas/es/>
11. Inici. (2021). gencat.cat. <https://web.gencat.cat/ca/inici>
12. Portal del Gobierno de La Rioja. (2021). Portada - Gobierno de La Rioja. <https://www.larioja.org/edu-alumnos-familia/es/becas-ayudas>
13. Portal de Educación de La Junta de castilla Y Leon. (2021). Education Web of the Junta de Castilla y León. <https://www.educa.jcyl.es/es/becasyayudas>
14. Información becas y ayudas (2021) <http://www.educarm.es/informacion-becas-ayudas>

**IV. Solo sé, que no sé nada — Formación y cursos.****I: Buscando a Nemo — Plan de búsqueda de empleo.****II. No eres ni Apple ni Samsung: eres tú — La marca personal.****III. Date a conocer; deja tu huella. — Documentación.**

1. Cuentas de instagram: [@evaportorrh](#), [@uncafeconrrhh](#)

**IV. Cómo convencerlos de que eres lo que buscan  
Procesos de selección: La entrevista.**

1. Cuentas de instagram: [@evaportorrh](#), [@uncafeconrrhh](#)

**V: ¿Dónde busco? — Portales de empleo, Empresas de trabajo temporal (ETT), Candidatura presencial.**

1. Empresas de trabajo temporal, ETT. (2021). Educaweb.com - Educación, formación y orientación.  
<https://www.educaweb.com/contenidos/laborales/trabajo-temporal/empresas-trabajo-temporal-ett/>

**VI: ¡Me han contratado! — Tipos de jornada y contrato laboral.**

1. Jornada laboral. Ministerio de Trabajo y Economía Social. (2021). | Ministerio de Trabajo y Economía Social.  
[https://www.mites.gob.es/es/Guia/texto/guia\\_6/contenidos/guia\\_6\\_14\\_1.htm](https://www.mites.gob.es/es/Guia/texto/guia_6/contenidos/guia_6_14_1.htm)
2. 9 tipos de jornada laboral. (2021, July 28). Blog de Recursos Humanos de Bizneo HR: práctico y actual.  
<https://www.bizneo.com/blog/tipos-de-jornada-laboral/>
3. Modalidades de contratos. Servicio Público de Empleo Estatal. (2021) | Servicio público de Empleo Estatal.  
<https://www.sepe.es/HomeSepe/empresas/Contratos-de-trabajo/mode-los-contrato.html>

**VII. Conoce tus derechos — Derechos del trabajador.**

1. de los Trabajadores, L. D. E. (2015). Estatuto de los Trabajadores. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-11430-consolidado.pdf>

**VIII: El poder de las redes sociales — Las redes sociales y el empleo.**