

VIVIR EL PRESENTE, CONSTRUIR EL FUTURO

COMPETENCIAS
PARA EL EMPLEO

CAPÍTULO 1.

COMPETENCIAS
PRELABORALES



LO QUE HACEMOS HOY, INFLUYE EN NUESTRO FUTURO LABORAL

Todo lo que hacemos influye en nuestro futuro. Cuando hablamos de empleo, esto también ocurre.

Por ejemplo, utilizar este pequeño manual, te ayudará a pensar y reflexionar sobre algunas cuestiones que te serán útiles en tu inserción laboral y seguramente también en el éxito que tendrás en tu empleo.

Tener en cuenta que lo que haces influye en tu futuro, puede ser una buena forma de mejorar tu capacidad de esfuerzo y compromiso con tu propia formación.

¿Te has parado a pensar porqué puede ayudarte participar en actividades de mejora de la empleabilidad?

Reflexiona sobre estas cuestiones:

¿Para qué participo en actividades de mejora de la empleabilidad?

- Para entretenerme
- Para tener más oportunidades de éxito en el mundo laboral

Las experiencias que tengo en mi vida:

- No me ayudan para nada.
- Me ayudan para reflexionar y aprender sobre ellas.

Pensar en mi futuro laboral:

- No me aportará nada.
- Me ayudará a tener unos objetivos más claros.

Para tener más oportunidades de inserción laboral en un futuro:

- Tengo que esperar a que pase el tiempo.
- Me tengo que formar en competencias profesionales.

Si tu respuesta coincide con la segunda opción de cada una de ellas... estás en el buen camino

INTRODUCCIÓN

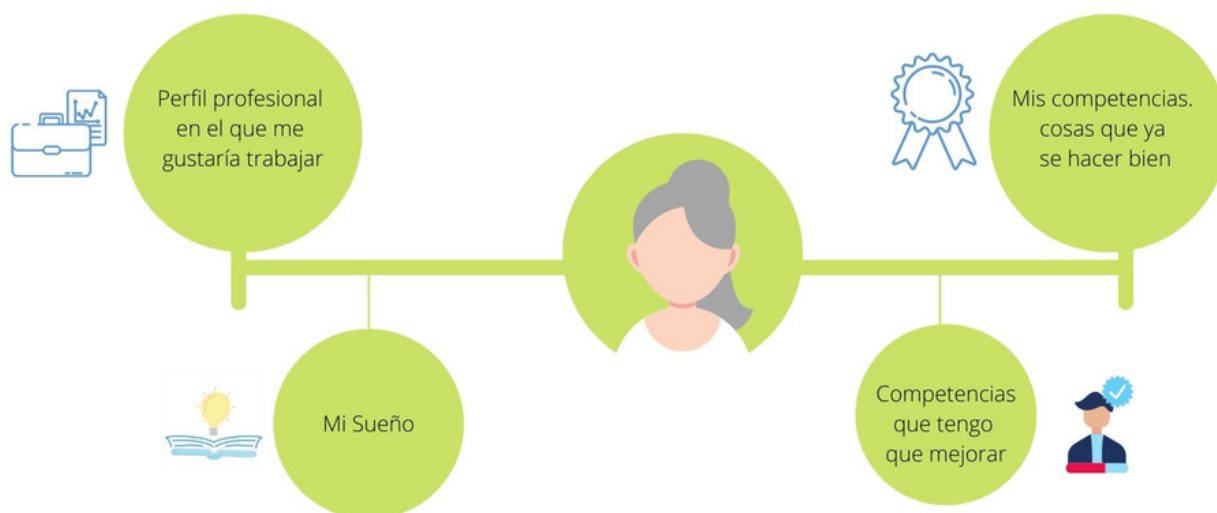
Este breve documento que tienes entre manos es el primer capítulo de una serie de manuales que hemos elaborado pensando en el acompañamiento y apoyo que puedas necesitar a la hora de incorporarte a un empleo.

En este capítulo trataremos de conocer algunas competencias necesarias para el periodo en el que te dediques a buscar un empleo, ya sea el primer empleo o estés retomando la vida laboral activa.

MAPA DE VIDA LABORAL

Te proponemos que la primera tarea en la que pienses, sea tu propio Mapa de Vida Laboral. Esto te ayudará a saber lo que quieres conseguir en un futuro.

A continuación te enseñamos un ejemplo:



Perfil profesional: En qué puesto de trabajo te gustaría estar en un futuro.

Mis competencias: Cuáles son las habilidades principales que te ayudarán a encontrar el empleo que deseas.

Mi sueño: Cuál sería tu situación ideal con respecto al empleo

Competencias que tengo que mejorar: Las habilidades o competencias que crees que debes mejorar para tener más opciones de trabajar en el empleo deseado.

EMPLEO Y CALIDAD DE VIDA

Conseguir un empleo te ayudará a tener mejor calidad de vida.

- Dispondrás de más recursos económicos para tener mayor autonomía o poder llegar a vivir de forma independiente.
- Aumentarás tus relaciones sociales, a través de la comunicación con compañeros y compañeras de trabajo.
- Tendrás la oportunidad de aprender permanentemente nuevas competencias y habilidades.
- Te sentirás útil realizando tareas que ayuden a la empresa u organización en la que trabajes.
- Además, a través de tu trabajo podrás ayudar a otras personas y a la sociedad en la que vives.

Cuando conseguimos un empleo podemos sentir mayor independencia, que aprendemos tareas nuevas, habilidades nuevas y practicamos cada día las que ya teníamos.

Además, el empleo que tenemos, puede tener un gran valor para la sociedad, para el conjunto de personas con las que convives y que viven a tu alrededor.

Si pensamos en algunas profesiones, podemos ver más claramente a lo que nos referimos:

- *Una persona agricultora, ayuda a que muchas personas cuenten con alimentos básicos e imprescindibles de forma diaria.*
- *Una persona que se dedica a la limpieza, es de vital importancia para mantener las calles limpias, para mantener los lugares públicos en buenas condiciones de higiene, desinfectados y seguros para todas las personas que los vamos a utilizar.*
- *Una persona que trabaja en una cocina, ayuda a que las personas que necesitan o quieren comer fuera de casa, puedan hacerlo casi en cualquier pueblo o lugar.*
- *Una persona que enseña a conducir un coche y enseña las normas de circulación ayuda a que las personas que conducen un coche lo hagan de forma segura para si mismas, pero también para las demás.*

En resumen, en casi todos los empleos podemos encontrar un gran valor para la sociedad. Encontrar ese valor nos ayudará a apreciar mucho más nuestro trabajo.

COMPETENCIAS Y DIMENSIONES DE VIDA

La palabra competencia es una palabra que se utiliza habitualmente, pero, ¿sabemos realmente lo que significa?

Las **competencias** son las **habilidades que tenemos para hacer algo de forma exitosa**, es decir aquello que nos permite hacer algo bien.

Todas las personas tenemos muchas competencias y las utilizamos cada día.

- Utilizamos nuestras competencias cuando nos preparamos para salir de casa, cuando recogemos nuestras cosas o cuando ponemos la mesa para comer.
- Estas competencias son útiles para participar de forma activa en los lugares en los que nos desenvolvemos día a día.
- Algunas competencias o habilidades son muy importantes para conseguir y mantener un empleo de forma exitosa.

Hay competencias que nos sirven para muchos lugares, para muchos contextos, como por ejemplo:

- La **competencia comunicativa**, al ser capaces de mantener una conversación fluida con otra persona.
- O bien, la **competencia emocional**, al manejar y gestionar nuestras emociones correctamente, con personas con las que nos comunicamos.
- La **competencia crítica**, que nos permite valorar la información que nos llega.

En todos los ámbitos, tanto en el profesional como el personal, es importante mejorar nuestras competencias.

Es decir, las habilidades o competencias hacen referencia siempre a cómo hacer o manejar adecuadamente distintas situaciones que vivimos día a día, en contextos tan variados como el trabajo, el ocio o la familia.



COMPETENCIAS PERSONALES EN EL ENTORNO LABORAL

Una competencia personal, en el empleo, es una habilidad que me sirve para entornos laborales muy diferentes.

Hay muchas competencias o habilidades de gran importancia para el empleo.

Algunos ejemplos son:

- *Ser puntual.*
- *Saber mantener una conversación adecuada con mis compañeros o compañeras.*
- *Vestir correctamente y tener una higiene adecuada.*
- *Saber cómo puedo comunicarme con mis responsables.*
- *Ser responsable de tus tareas y tus bienes personales.*
- *Saludar en la entrada del lugar de trabajo y despedirme cuando me voy.*
- *Avisar con antelación, si tengo alguna cita médica o compromiso personal.*

Estas son algunas de las competencias generales, es decir, aquellas que me sirven para todos los empleos.

Una forma de entrenar y practicar estas competencias personales, es aplicándolas en nuestra vida cotidiana. Por ejemplo:

- *Tratando de ser puntual con mis amigos, amigas o con cualquier otro motivo en el que tenga una cita.*
- *Hacerme responsable de algunas tareas domésticas, encargarme de pedir citas y seleccionar la ropa que me voy a poner.*

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Una competencia específica es una habilidad que me sirve solo para un determinado perfil laboral.

Las competencias específicas son aquellas que vamos a necesitar para hacer bien las tareas de nuestro puesto de trabajo.

Algunos ejemplos:

- *Para ser profesor o profesora, una competencia específica puede ser saber corregir exámenes.*
- *Para ser jardinera o jardinero, una competencia específica puede ser saber abonar la tierra, conocer diferentes tipos de plantas o podar.*
- *Para ser auxiliar administrativo, una competencia específica puede ser saber ordenar alfabéticamente diferentes archivos.*
- *Para ser reponedor o reponedora, una competencia específica, puede ser saber colocar los productos según su fecha de caducidad.*

Estas competencias las tendremos que aprender.

Para hacerlo, debemos identificar y participar en actividades de formación sobre esa profesión.

En ocasiones, es posible que esta formación tenga algún coste económico.

En este caso debemos buscar apoyos para poder participar.

Otra forma es hacer prácticas en las propias empresas en la que vamos a trabajar.

Algo muy importante sobre estas competencias es que las podemos aumentar y mejorar con la experiencia y participando en actividades de formación que nos propongan.



ORIENTACIÓN LABORAL

La orientación laboral es el apoyo que nos darán en algunas organizaciones para encontrar empleo

A la hora de buscar empleo, es importante mostrar y mantener una **actitud activa**.

Esto significa que la persona que está buscando un empleo es capaz de **investigar, preguntar, informarse, "moverse"** en el entorno laboral... Es decir, asume buena parte del éxito que pueda tener en la búsqueda de empleo, no espera a que se lo busquen o le "resuelvan la vida" otras personas.

Algunas actividades que muestran una **actitud activa** en la búsqueda de empleo son:

- *Buscar en Internet qué empresas ofrecen puestos de trabajo en el perfil profesional en el que quiero trabajar.*
- *Practicar como hacer una buena entrevista de trabajo.*
- *Pedir apoyo para mantener actualizado mi currículum vitae*
- *Participar en alguna asociación u organización que apoye a otras personas a buscar empleo*

Sin embargo mostraremos una **actitud pasiva** si hacemos cosas como:

- *Pedir a la familia que se ocupe de buscar un empleo para mi.*
- *Llamar a una asociación y decirles que me busquen un empleo y me avisen cuando lo encuentren.*
- *Dejar pasar la fecha para renovar mi demanda de empleo.*

Hay varias maneras de buscar empleo.

Acudir al Servicio Público de Empleo y solicitar ayuda a una fundación o asociación que se dedique a la búsqueda de empleo será una buena forma de empezar.

BUSCA TAMBIÉN A TRAVÉS DE INTERNET

Consulta al menos una vez a la semana <https://trabajastur.asturias.es/>

También puedes consultar <https://agenciadesarrollo.wordpress.com/>

Crea un perfil de usuario o usuaria en infojobs, infoempleo

CURRÍCULUM VITAE

Es un documento breve en el que describes tu formación laboral, experiencia laboral y competencias principales para un nuevo empleo.

Aspectos que **SI** incluimos en el Currículum vitae:

- Nombre y apellidos
- Tu experiencia en trabajos anteriores
- Tus puntos fuertes como trabajador
- Tu edad
- Tu formación académica y laboral
- Tu foto

Aspectos que **NO** incluimos en el Currículum vitae:

- Cuántas horas duermes al día
- El modelo de coche que tienes
- El teléfono de tu padre o madre
- Tu música preferida
- Tus problemas personales
- Las actividades que realices por hobby o crecimiento personal.

Es importante mantener nuestro currículum actualizado. Esto significa que debemos añadir todas las actividades de formación o experiencias laborales que tengamos nuevas.

También es importante cuidar la estética del propio documento. Que esté ordenado, con letra fácil de leer y con una extensión de 1 ó 2 páginas.

Generalmente en los servicios de apoyo al empleo, te ayudarán a realizar esta tarea con éxito.



ENTREVISTA LABORAL

Una entrevista laboral es una reunión individual que nos harán para conocernos mejor y preguntarnos por cosas que las empresa quieren conocer antes de tomar la decisión final de una contratación.

Debes tener en cuenta que la entrevista laboral o de trabajo es la última tarea que las empresas hacen cuando están pensando en una nueva contratación.

Si has llegado a la entrevista de trabajo, piensa que lo estás haciendo bien porque llegar a esta fase en la búsqueda de empleo es una tarea difícil.

**Es importante que cuides y prepares una serie de detalles a la hora de participar en una entrevista de trabajo.
A continuación te explicamos alguno de ellos.**

ANTES DE LA ENTREVISTA

- Conoce todo lo que puedas de la empresa.
- Lleva el currículum y repasa lo que hayas puesto.
- Revisa tus puntos débiles y prepara argumentos para defenderlos.
- Hazte una relación de tus puntos fuertes y prepara argumentos que los corroboren.
- Si te citan por escrito, confirma tu asistencia.
- Comprueba tu apariencia (evita ropa llamativa; bien vestido/a, muestra un buen aseo e higiene personal).
- Ve solo o sola.
- Sé puntual (5 minutos antes).

DURANTE LA ENTREVISTA

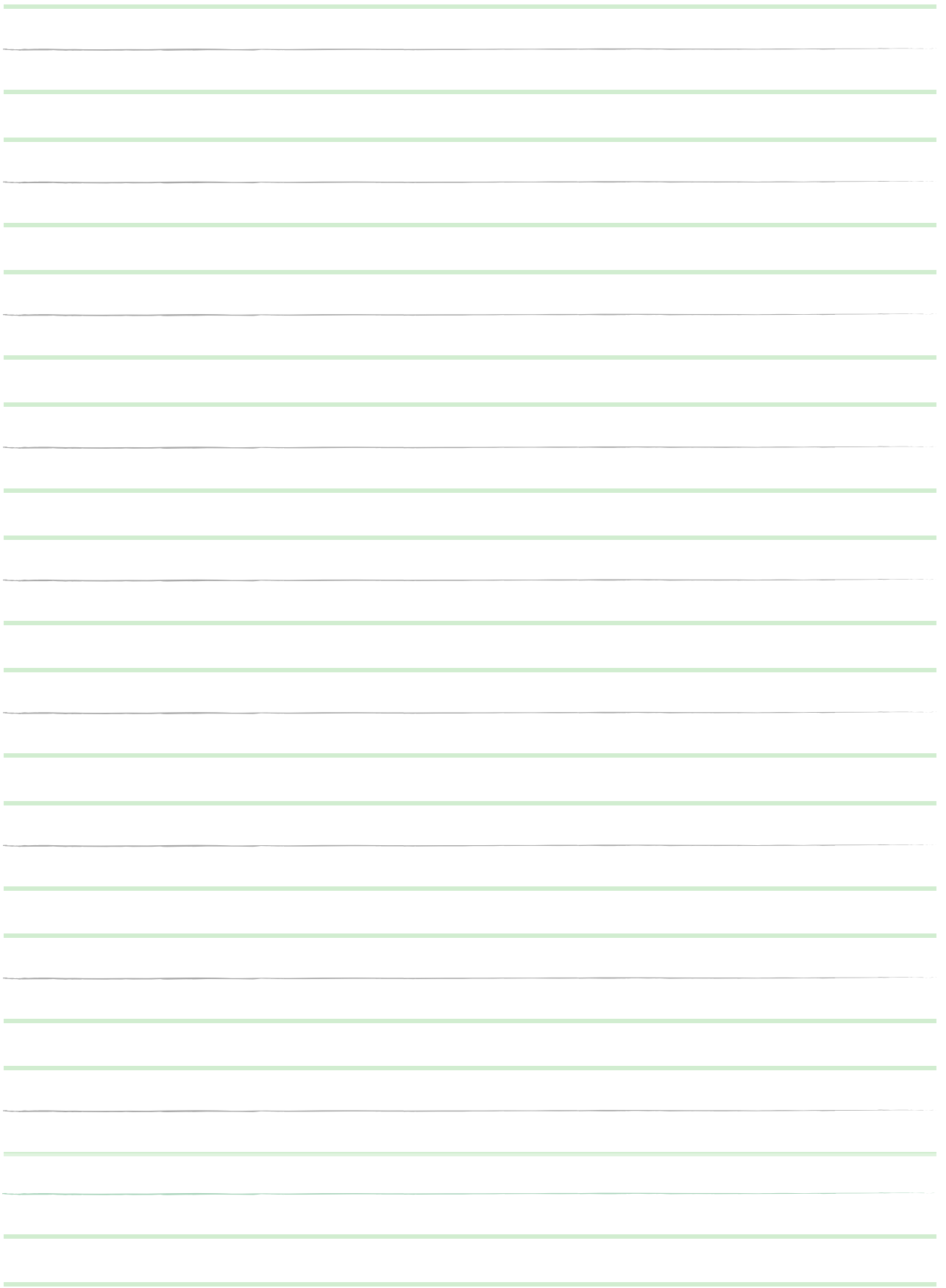
- Crea una buena impresión. Las primeras impresiones son de gran importancia.
- Saluda a la persona entrevistadora educadamente.
- Siéntate derecho/a, ni al borde de la silla (inseguridad), ni repantigado/a (falta de respeto)
- Estate atento/a y simpático/a
- Evita ponerte nervioso/a y los gestos que lo indiquen como morderte las uñas, golpear con el boli en la mesa, agitarte en el asiento...
- Deja hablar a la persona que te entrevista sin interrumpirla
- No hables demasiado, ni demasiado poco, cuida tu lenguaje
- Piensa antes de contestar
- Responde clara y brevemente
- Di siempre la verdad
- No debes hablar de forma negativa de tus trabajos anteriores.
- Muestra tu agradecimiento por la oportunidad que te han dado

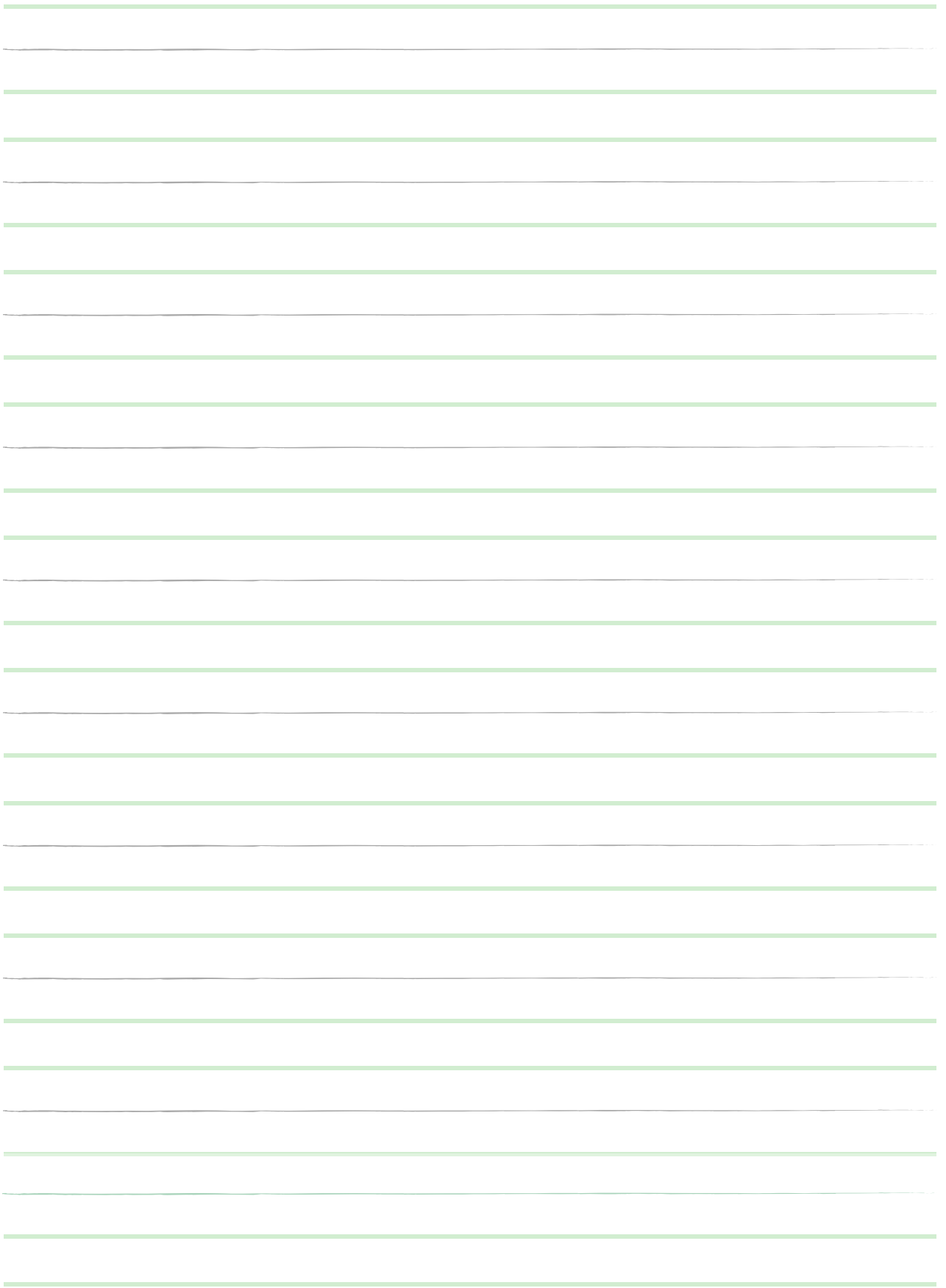
DESPUÉS DE LA ENTREVISTA

- Recuerda, y anota si es necesario, las indicaciones que te dan para conocer el resultado del proceso de selección. *Por ejemplo, si te piden llamar a la empresa pasados unos días.*
- Si no te dan la indicación de llamar, es mejor que no llames a la empresa preguntando por el proceso de selección.
- Revisa tu correo electrónico y atiende las llamadas que recibas en los días siguientes a haber realizado la entrevista laboral.
- Si te sentiste cómodo o cómoda con el proceso de selección en general, repite los pasos que seguiste para futuras convocatorias.

Hasta ahora hemos abordado algunas cuestiones importantes a la hora de buscar empleo. Debes continuar con tu formación, confiar en ti, en tus posibilidades y el apoyo de tu entorno para conseguir y mantener tu futuro empleo.







SERVICIO DE EMPLEO Y FORMACIÓN

Este material está elaborado por el Servicio de Empleo y Formación de Fundación Edes, un recurso a disposición de las personas con discapacidad (certificado de minusvalía igual o superior al 33%) y sus familias, con el objetivo de contribuir a la inclusión social.

Uno de los espacios fundamentales para lograr esa incorporación como ciudadanos y ciudadanas de pleno derecho es el empleo.

Fundación Edes, a través de su participación en COCEDER (Confederación de Centros de Desarrollo Rural), ha accedido a la ejecución en un Programa Operativo de Inclusión Social y Economía Social (POISES. CCI2014ES05SFOP012), en el que se desarrollan itinerarios integrados para luchar contra la despoblación rural. Este programa, de carácter gratuito, está financiado por el Ministerio de Trabajo y Economía Social, el Fondo Social Europeo ("El FSE invierte en tu futuro") , gestionado por COCEDER y se enmarca dentro del objetivo Temático: "promover la Inclusión Social, luchar contra la pobreza y cualquier forma de discriminación".

Fuentes y bibliografía consultada:

Curso de competencias profesionales genéricas para la inclusión laboral de la
Universidad Autónoma de Madrid
20 competencias contra la exclusión social - Fundación Adecco

Fundación Edes para la Educación Especial
El Cabillón s/n.
33740 Tapia de Casariego.
ASTURIAS.
Tfno: 985 628192 (ext. 4)