

Tabla de contenido

1.	Presentación.....	2
2.	Pasos para la búsqueda de empleo.....	3
3.	Conoce tus competencias personales y profesionales	4
3.1	Competencias personales y profesionales	4
3.2	Formación:	5
3.3	Vida laboral y/o experiencia previa	6
3.4	Características y posibilidades personales	7
3.5	Investiga posibles profesiones y empleos.....	8
3.6	Diccionario de competencias	8
4	Planificar la búsqueda de empleo	9
4.1	Canales utilizados para encontrar ofertas de empleo	12
4.	Currículum Vitae.....	16
5.	Carta de Presentación	16
AUTOCANDIDATURA		¡Error! Marcador no definido.

1. Presentación

¡Hola a tod@s!

Desde la Federación de Asociaciones de Castilla y León de Esclerosis Múltiple (FACALEM), estamos creando este apartado en la página web para poder difundir información sobre Empleo y Formación para personas con Esclerosis Múltiple, además de poner a vuestra disposición recursos que sean útiles a la hora de buscar trabajo.

Así la búsqueda de empleo será más fácil, amena y eficaz. Además, podréis poneros en contacto con nosotros para solucionar dudas que podáis tener a través del correo electrónico de: barbarafacalem@outlook.es

2. Pasos para la búsqueda de empleo

¡Comenzamos viendo los pasos básicos que hay que dar a la hora de buscar trabajo!

De esta forma podremos planificar nuestra búsqueda de empleo, completando juntos los pasos hasta que finalmente encontremos trabajo.

Poco a poco iremos desarrollando los pasos y aportando recursos relacionados con ellos.



3. Conoce tus competencias personales y profesionales

Antes de comenzar la búsqueda de empleo tienes que saber que...

Tus gustos, capacidades, expectativas, habilidades sociales y laborales, formación, etc. son los que guiarán tu búsqueda.

Te ayudarán:

- a escribir el currículum vitae y la carta de presentación,
- en la realización de entrevistas,
- a buscar aquellos empleos en los que estés interesado...

Competencias personales y profesionales

Hay varias formas de determinar tus capacidades y competencias a la hora de buscar empleo. Para ello tienes que analizar y evaluar:

- A ti mismo y lo que piensan los demás
- Tus fortalezas y debilidades - Tus logros y experiencia

Debes hacerte una serie de preguntas sobre otros ámbitos personales como:



Antes de comenzar la búsqueda de empleo tienes que conocer tus gustos, capacidades, expectativas, habilidades sociales y laborales, motivación...

Estas te guiarán en el proceso de búsqueda de ofertas de empleo y/o empresas en las cuales puedas estar interesado en trabajar. Además, a la hora de realizar el currículum vitae, la carta de presentación y entrevistas de trabajo, esta información también será útil.

3.1 Competencias personales y profesionales.

Debes hacerte una serie de preguntas sobre otros ámbitos personales como pueden ser la formación, la vida laboral y/o experiencia previa, características y posibilidades personales. Hay varias formas de determinar tus capacidades y competencias a la hora de buscar empleo:

1. **Análisis de tus logros y experiencia:** Piensa en tus logros y experiencias previas, incluyendo tanto las profesionales como las personales, y reflexiona sobre qué habilidades y competencias has demostrado en cada situación. Por ejemplo, si has organizado un evento voluntario, probablemente hayas demostrado habilidades en la planificación, el liderazgo y la comunicación.
2. **Evaluación de tus fortalezas y debilidades:** Haz una lista de tus fortalezas y debilidades y evalúa cómo estas pueden ser relevantes en el empleo que buscas. Por ejemplo, si eres una persona muy organizada y detallista, esta puede ser una fortaleza valiosa en un puesto que requiera una gran precisión en el trabajo.

3. Autoevaluación y feedback de los demás: Hazte preguntas para evaluarte a ti mismo y también pide feedback a familiares, amigos y colegas sobre tus habilidades y competencias. Esto te ayudará a tener una visión más completa de tus fortalezas y debilidades.
4. Investigación de puestos relevantes: Investiga los requisitos y competencias necesarias para los puestos que te interesen y haz una lista de las habilidades y competencias que posees y que debes mejorar.

Es importante destacar que, aunque la esclerosis múltiple puede presentar desafíos, tus habilidades y competencias siguen siendo valiosas y relevantes para el empleo. Con un poco de planificación y esfuerzo, puedes superar cualquier desafío y demostrar tus habilidades y experiencia a los empleadores.

Formación

Nos permite:

- Acceder el mercado laboral con más facilidad
- Especializarnos en nuestra área profesional
- Reorientarnos hacia otro sector (si fuera necesario)

A + especialización de la formación + posibilidades de un empleo estable y con mejor nivel de vida

La utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) tienen mucha importancia

Es importante que tu formación esté actualizada y que no dejes de formarte y especializarte

Logos: Esclerosis Múltiple Castilla y León, Junta de Castilla y León, Ecyl (Servicio Público de Empleo de Castilla y León)

3.2 Formación:

La formación no solo nos permite acceder al mercado laboral, sino también especializarnos en nuestra área profesional y reorientarnos hacia otro sector (si hiciese falta).

El tener una formación profesional, especializada y actualizada, aumenta las posibilidades de encontrar un empleo. Además, cuanto mejor sea la formación habrá más posibilidades de tener un trabajo estable y con un mejor nivel de vida.

En los últimos años, los empleadores han comenzado a dar mucha importancia al conocimiento y uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC), por lo que también es muy interesante formarse en este ámbito.

Por todo ello, una vez que tengas claro en qué sector deseas trabajar, es importante que tengas formación relacionada con el mismo y que sigas formándote con nuevos cursos que estén relacionados.

3.3 Vida laboral y/o experiencia previa

• Vida laboral y/o experiencia previa •

Gran peso en la búsqueda de empleo ya que las empresas prefieren a trabajadores con experiencia en el sector y/o en las funciones.



Te ayudan a decidir entre los ámbitos que más te gustan y para los que tienes mejores habilidades. Para ello puedes hacerte las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te has sentido en cada uno de ellos?
- ¿Qué cambiarías?
- ¿En qué funciones te desarrollabas de forma rápida y eficaz y cuáles te generaban más problemas?
- ¿Qué era lo que más te gustaba de ellos? Y, ¿lo que menos?



La vida laboral y experiencias previas también tiene un gran peso a la hora de buscar trabajo.

Por un lado, puede indicarte qué ámbitos te gustan y tienes habilidades para desarrollar tu actividad profesional satisfactoriamente y en cuales no te sientes cómodo o no son de tu agrado.

Por otro lado, en muchas empresas tienen muy en cuenta la experiencia previa que hayas podido tener en empleos similares, por lo que tendrás más posibilidades.

Si esta es la primera vez que te encuentras activamente en la búsqueda de empleo, puedes centrarte en voluntariados, prácticas, talleres, actividades que hayas realizado...

En el caso en que no sea tu primer trabajo, debes analizar los trabajos que has tenido anteriormente.

Puedes responder a las preguntas que aparecen en la imagen para conocerte un poco más.

3.4 Características y posibilidades personales

Características y posibilidades personales

GEOGRÁFICAS

Debes tener en cuenta tu lugar de residencia, empleos próximos que puedas encontrar, posibilidades de transporte...



PERSONALES

Es importante tener presente tus habilidades, limitaciones, responsabilidades... para que estas puedan compaginarse con tu posible futuro empleo.



En el caso de tener Esclerosis Múltiple, es obligación del empleador adaptar el puesto de trabajo para que el empleado sea lo más productivo posible cumpliendo sus funciones



Otro factor para tener en cuenta son las características y posibilidades, ya sean geográficas o personales.

Es decir, si debido a tus habilidades y limitaciones podrías realizar un trabajo satisfactoriamente y, además, si teniendo en cuenta tu lugar de residencia y tus posibilidades de transporte puedes acudir a trabajar en los horarios establecidos.

En el caso de ser una persona diagnosticada de Esclerosis Múltiple, las empresas deben adaptar el puesto de trabajo para permitirles ser más productivos garantizando que el empleado cumpla satisfactoriamente con sus funciones. Algunas de estas adaptaciones pueden ser la flexibilidad de horarios, el incorporar una silla al puesto de trabajo, tener una rutina de trabajo predecible, entre otras. De esto hablaremos en futuras publicaciones.

3.5 Investiga posibles profesiones y empleos.

Investiga posibles profesiones y empleos

¡Ya tienes tu perfil definido! Ahora toca investigar posibles empleos en los que puedas estar interesado y que se adapten a ti. Para ello puedes hacerte las siguientes preguntas:

- **¿En qué consiste el trabajo: actividades, funciones, responsabilidades?**
- **¿Qué formación y competencias son necesarias?**
- **¿Cuáles son sus condiciones laborales generales, nivel salarial, oportunidades de desarrollo profesional, formación continua, etc.?**
- **¿Es posible encontrar empleo de esa profesión en tu zona?**



Una vez definido tu perfil, debes investigar sobre los puestos de trabajo que más te atraen y que mejor se adaptan a tus características y posibilidades. Para lo que puedes hacerte las preguntas que aparecen en la imagen y otras que creas que pueden ser interesantes.

3.6 Diccionario de competencias

Como recurso útil a la hora de Conocer tus competencias y habilidades, puedes descargar este Diccionario de Competencias en las que puedes encontrar una definición de cada una de ellas y averiguar si se corresponde o no con tus características personales.

ADJUNTAR DICCIONARIO DE COMPETENCIAS

4 Planificar la búsqueda de empleo

La búsqueda de empleo se puede considerar un trabajo en sí mismo, ya que requiere de gran esfuerzo, perseverancia y organización.



Debes hacer una buena *planificación* y *organización* para evitar pérdidas de tiempo y esfuerzo y no depender de la suerte.



Es importante también tener una actitud positiva y activa.



PLANIFICAR:

Es importante:

**-Planificar los pasos que vas a dar
-Marcar unos objetivos
temporales reales.**



Ambos pueden variar pero te orientarán y servirán de guía.



La búsqueda de empleo se puede considerar un trabajo en sí mismo, ya que requiere de gran esfuerzo, perseverancia y organización. Debes tener una buena organización y planificación para evitar pérdidas de tiempo y esfuerzo y no depender la suerte. Además, es importante que tengas una actitud positiva y activa.

PLANIFICAR:

Como vimos en publicaciones anteriores hay una serie de pasos a la hora de buscar empleo. Es importante que planifiques los pasos que vas a dar, y te marques unos objetivos temporales reales orientativos. Estos pueden variar a medida que vaya pasando el tiempo, pero te servirán de guía.

ORGANIZAR:

Un recurso muy útil para organizar la búsqueda de empleo es el **Cuaderno de Seguimiento**



BENEFICIOS:

- Tienes evidencias de los pasos que has dado
- Llevas un control del proceso
- Te aseguras antes de dar un nuevo paso
- No se te olvida ningún dato
- Tienes rápido acceso a toda la información

TIPOS:

- Hay tantos tipos como personas. Cada una tiene que elegir la forma más cómoda.
- Puede ser a mano o a ordenador, aún que en la segunda opción es más sencillo para añadir nuevos datos.



ORGANIZAR:

Para organizar la búsqueda de empleo puedes utilizar un recurso que consiste en un Cuaderno de seguimiento. Esto te ayudará a tener evidencias de cada acción llevada a cabo, llevar un control del proceso y estar segura a la hora de dar algún nuevo paso en la búsqueda de empleo.

No hay una única forma de organizar el Cuaderno de Seguimiento, únicamente debes elegir la forma que sea más cómoda para ti. Puede ser a mano o a ordenador (aún que en esta segunda opción es más sencillo añadir nuevos datos), y puedes anotar aquellos aspectos que consideres que son útiles para tu búsqueda de empleo.

Puntos a incluir en el **Cuaderno de Seguimiento:**

- Nombre de la empresa 
- Información de contactos (primer y contactos posteriores) 
- Fecha y finalidad de los contactos con la empresa (envío de Currículum Vitae y de carta de presentación, entrevistas...)  
- Información interesante de la empresa (a qué se dedica, funciones del puesto al que presentas tu candidatura, web...)  
- Indicar si presentas autocandidatura o a una oferta de empleo 



- Anotar aspectos que le pueden interesar a la empresa de tu perfil 

- Observaciones después de entrevistas (información relevante, duración del contrato, horarios de trabajo, condiciones salariales, preguntas que te han hecho...)  

- Si no has pasado el proceso de selección, anotar el por qué e intentar mejorar dicho aspecto, si es que depende de nosotros mismos 

- Adaptaciones que se puedan dar en el puesto de trabajo al que optas en el caso de ser necesarias

- Otra información que creas interesante



Entre los puntos que puedes incluir en el Cuaderno de Seguimiento serían los incluidos en las imágenes.

Además, hemos creado un Cuaderno de Seguimiento que puedes utilizar de forma personal. El recurso es descargable gratuito y puedes añadir más apartados o prescindir de aquellos que consideres que no son importantes para tu proceso de búsqueda de empleo.

ADJUNTAR CUADERNO DE SEGUIMIENTO

4.1 Canales utilizados para encontrar ofertas de empleo

A más empresas y ofertas de empleo contactadas → más posibilidades de encontrar un puesto vacante

 **Canales utilizados para encontrar ofertas de empleo:**

1. Red de contactos

(Amigos, familiares, antiguos compañeros de clase o de trabajo...)

La mayoría de las ofertas de empleo no son publicadas. Un método útil para encontrarlas es a través de tus contactos. Las personas que trabajan en el mismo sector del que quieres formar parte, conocerán ofertas de empleo activas en sus empresas.

Es importante comentar a personas cercanas que buscas empleo ya que pueden ayudarte.





2. Redes sociales



FACEBOOK:



Existen varios grupos de personas en las que se publican ofertas de trabajo por sectores de trabajo y por provincias.

INSTAGRAM:

Destaca por tener perfiles de empresas las cuales publican sus propias ofertas de trabajo para sus seguidores. Además te informan sobre su modo de trabajo y sus valores como empresa



LINKEDIN:

Es la red social orientada al uso empresarial y al empleo. Sus utilidades son:

- Creación del perfil profesional
- Búsqueda y alertas de empleo
- Conexión con otros profesionales de tu sector
- Publicación de contenido personal atractivo para empresas



3. Portales de empleo

Conecta a empleadores y candidatos a empleo y permite recibir ofertas de empleo.

4. Empresas de Trabajo Temporal

Estas hacen una selección de personal para trabajar en empresas por cortos periodos de tiempo. Puedes ir conociendo empresas y su funcionamiento, además de darte a conocer

5. Web de empresas



Estas te permiten conocer más sobre las empresas en las que estás interesado y poder ver ofertas de empleo



6. Bolsas de empleo

Ofrece la posibilidad de adjuntar tu información a una base de datos a través de la cual se puede acceder a un puesto de empleo en caso de necesidad



7. Boletines de empleo

Tras inscribirte en el boletín, te mandarán periódicamente ofertas de empleo. Ejemplo: Boletín de empleo de Castilla y León



8. Oposiciones

Estas suelen publicarse en el Boletín Oficial del Estado, de la Comunidad y/o de la Provincia. En estas plazas suele haber plazas reservadas para personas con discapacidad.

Si lo necesitas, puedes acceder a un documento en el cual puedes ver varios ejemplos de cada una de estos medios. Sólo tienes que contactar con nosotros, o a través de la página web www.facalem.es



facalem



Durante la búsqueda de empleo debes ponerte en contacto con el mayor número de empresas en las que puedas estar interesada y convencerlas de tu idoneidad para trabajar en su equipo. Por ello, es fundamental saber dónde circulan dichas ofertas y qué empresas hay dentro del sector que se encuentren cerca de tu lugar de residencia.

Para ello, entre los canales que puedes utilizar para la búsqueda de empleo, se encuentran las siguientes:

1. Mediante tu red de contactos: amigos, familiares, antiguos compañeros de trabajo o de estudios, empresas para las que has trabajado...

Una gran cantidad de las ofertas de empleo no son publicadas, por ello es interesante tener una red amplia de personas que trabajen en alguno de los ámbitos en los que estás interesado, o que conozcan a gente. Así tendrás más posibilidades de encontrar empleo.

Es interesante que cuando estés buscando empleo se lo comentes a estas personas para que lo tengan en cuenta y si se enteran de alguna oferta, te informen de ellas.

2. Redes sociales: en estas las empresas pueden colgar ofertas de empleo o incluso puede haber grupos de gente en los que se envían ofertas de empleo.
 - **FACEBOOK:** en este puedes encontrar páginas en las cuales se cuelgan ofertas de empleo por provincias y por sectores de empleo. Por ejemplo, puedes buscar: Empleo Palencia.

- **INSTAGRAM:** las páginas de las empresas pueden colgar ofertas de empleo, y puedes conocer más sus actividades y funciones.
- **LINKEDIN:** Esta es una red orientada al uso empresarial y al empleo. Por este medio las empresas suelen publicar ofertas de empleo antes que en cualquier portal de empleo. De esta forma puedes postular tu candidatura de forma rápida y directa.

Ofrece muchas utilidades como:

- Puedes crear un perfil profesional completo que incluya tu experiencia laboral, habilidades, educación y logros relevantes para tu carrera.
- Sección de búsqueda de empleo donde puedes buscar trabajos por palabra clave, ubicación, sector y nivel de experiencia.
- Creación de alertas de empleo para recibir notificaciones cuando se publique un trabajo que se ajuste a tus criterios de búsqueda.
- Conexión con otros profesionales ampliando tu red de contactos. Esto te ayudará a encontrar nuevas oportunidades de empleo y obtener recomendaciones de trabajos.
- Publicación de contenido relevante y útil en tu feed para demostrar tu conocimiento y experiencia en un determinado tema o industria. Esto puede llamar la atención de empleadores potenciales.
- Unión a grupos relevantes, y participación en conversaciones y debates con otros profesionales. Esto puede ayudarte a construir relaciones profesionales.

En general, LinkedIn es una herramienta muy útil para encontrar trabajo, siempre y cuando la utilices de manera efectiva y tengas un perfil profesional bien desarrollado y una red de contactos sólida.

3. Portales de empleo y páginas web: Conecta a empleadores y los candidatos de empleo y permite recibir ofertas de empleo.
4. Empresas de Trabajo Temporal (ETTs): en estas se hace una selección de personal para cortos periodos de empleo a través de los cuales puedes ir conociendo empresas y sus modos de funcionamiento.
5. Web de empresas: a través de estas puedes conocer en profundidad la empresa y adquirir los datos de contacto para presentarte como candidato a algún puesto.
6. Bolsas de empleo: a través de estas puedes optar a puestos de empleo a través de internet en los que constarás en una base de datos y ante la necesidad de cierto servicio pueden ponerse en contacto con el interesado.
7. Boletines de empleo: por ejemplo, el Boletín de empleo de Castilla y León a través del cual te envían periódicamente ofertas de empleo en la comunidad.
8. Oposiciones: estas suelen publicarse en el Boletín Oficial del Estado, Boletín Oficial de la Comunidad Autónoma y Boletín Oficial de la Provincia. En las oposiciones suele haber plazas reservadas para personas con discapacidad, lo cual es una ventaja.

Si lo necesitas, puedes acceder a un documento en el cual puedes ver varios ejemplos de cada uno de estos medios, entre los cuales podrás elegir los que más se ajusten a tus necesidades.

ADJUNTAR DOC PORTALES WEB

Una vez que conoces tus competencias personales y profesionales, has organizado y planificado tu búsqueda de empleo y sabes dónde puedes buscar información sobre empresas que pueden interesarte y ofertas de empleo, comenzaremos a ver cómo es la forma más eficaz de redactar **tu currículum vitae y tu carta de presentación**.

4. Currículum Vitae

5. Carta de Presentación

Una vez hemos actualizado con nuestro Currículum Vitae y la Carta de Presentación, debemos saber cómo redactar correctamente un mail en respuesta a una oferta de empleo, y para enviar tu autocandidatura.