

## ORIENTACIÓN LABORAL

### Búsqueda de empleo





PACTO POR LA EDUCACIÓN



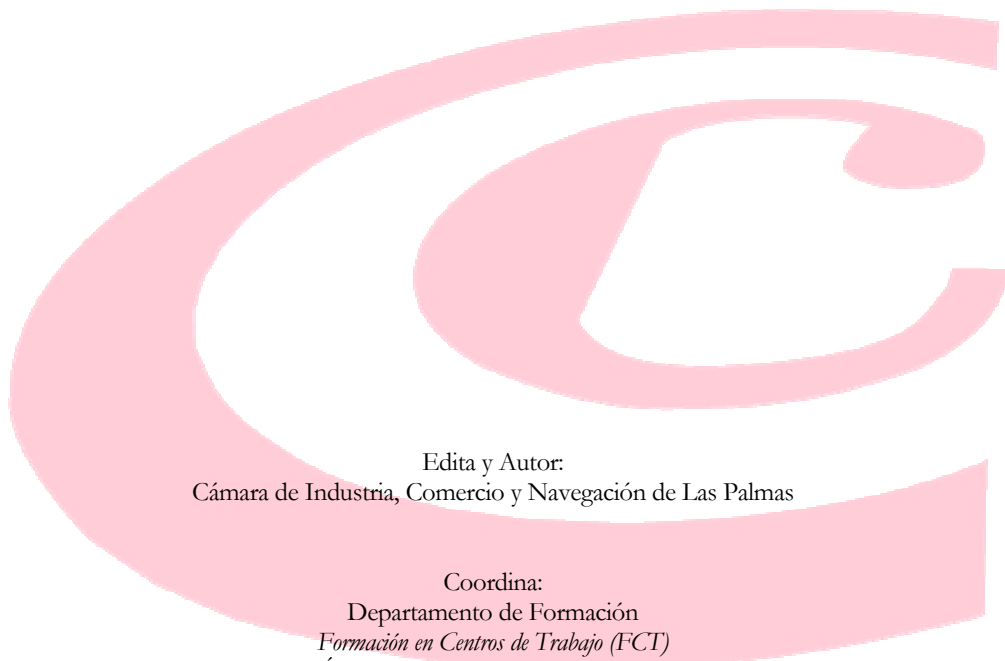
**Gobierno de Canarias**



**FEDER**

CÁMARA DE COMERCIO INDUSTRIA Y NAVEGACIÓN DE LAS PALMAS  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES DEL  
GOBIERNO DE CANARIAS

## ORIENTACIÓN LABORAL



Edita y Autor:  
Cámara de Industria, Comercio y Navegación de Las Palmas

Coordina:  
Departamento de Formación  
*Formación en Centros de Trabajo (FCT)*  
Ángel Ramos ([angel@camaralp.es](mailto:angel@camaralp.es))  
Teléfono 928 385 810 • Fax 928 366 067

Realización:  
Valentín Brito ([vbrito@laformacion.com](mailto:vbrito@laformacion.com))

## Tabla de contenido

<b>CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>	<b>CAPÍTULO 7. ENTREVISTA DE SELECCIÓN</b>	<b>42</b>
1.1. Factores que determinan la consecución del empleo	3	7.1. Introducción	42
1.2. Actitud ante la búsqueda de empleo	4	7.2. Tipos de Entrevistas	43
1.3. Yacimientos de Empleo	4	7.3. Fases de la entrevista	44
<b>CAPÍTULO 2. APRENDER A OBTENER TRABAJO</b>	<b>7</b>	7.4. Algunas preguntas y sugerencias para contestarlas	45
2.1. Las empresas buscan a personas...	7	7.5. Consejos sobre tu Vestimenta, Aspecto, Formalidad	47
2.2. Errores en la búsqueda de empleo	8	7.6. Tus preguntas	48
2.3. Cómo adaptarse a la nueva situación laboral	8	<b>CAPÍTULO 8. CONTRATACIÓN LABORAL</b>	<b>49</b>
<b>CAPÍTULO 3. PLANIFICAR EL TIEMPO</b>	<b>9</b>	8.1. Obligaciones laborales	49
3.1. Establece tus metas profesionales	9	8.2. El contrato de trabajo	49
3.2. Analiza tus puntos fuertes y débiles	10	8.3. Cotización en el Régimen General (empleados)	50
3.3. Ficha	12	8.4. Cotización en el Régimen Especial de Autónomos	51
<b>CAPÍTULO 4. ¿DÓNDE BUSCAR UN EMPLEO?</b>	<b>14</b>	8.5. Modalidades de contratación	52
4.1. Introducción	14	<b>CAPÍTULO 9. SERVICIO CAMERAL DE ORIENTACIÓN PROFESIONAL (SCOP)</b>	<b>63</b>
4.2. Fuentes de búsqueda de empleo	15	9.1. ¿Qué es el SCOP?	63
<b>CAPÍTULO 5. CARTA DE PRESENTACIÓN</b>	<b>29</b>	9.2. Servicios ofrecidos a la empresa	63
5.1. Qué es	29	9.3. Servicios a demandantes de empleo	64
5.2. Estilo y formato	30	<b>CAPÍTULO 10. ENLACES Y DIRECCIONES DE INTERES</b>	<b>65</b>
5.3. Partes, contenido y estructura	31	10.1. Oficinas de Empleo	65
5.4. Lenguaje	32	10.2. Agencias de Desarrollo Local	68
5.5. Ejemplos	32	10.3. Escuelas taller, casas de oficios y talleres de empleo de Canarias	75
<b>CAPÍTULO 6. CURRÍCULO</b>	<b>35</b>	10.4. Enlaces de interés	86
6.1. Introducción	35		
6.2. Modelo de presentación de un currículum	35		
6.3. Consejos prácticos	37		
6.4. Contenido del Currículo	38		
6.5. Cómo hacer un currículum efectivo para conseguir una entrevista	39		

## Capítulo 1. Introducción

**E**l objeto del presente material es prepararte en la búsqueda y encuentro de empleo, aportándote habilidades para ello.

Buscar un empleo es una de las tareas más importantes de tu vida porque supone uno de los principales medios para alcanzar tu realización personal, para mantener relaciones con los demás y para alcanzar un mínimo nivel de satisfacción.

### 1.1. Factores que determinan la consecución del empleo

Podemos clasificar los factores para la consecución de un empleo en:

#### Factores externos

Los factores externos no dependen de la actividad del individuo tales como:

- el mercado de trabajo,
- el entorno y
- la situación económica y social familiar.

#### Factores internos o personales

Los factores personales dependen del individuo tales como:

- el nivel y el tipo de formación,
- la motivación,
- el tiempo dedicado a la búsqueda de empleo y
- las técnicas empleadas.



## 1.2. Actitud ante la búsqueda de empleo

Si tras un período de búsqueda no se consigue empleo, se comienza una actitud menos activa. Esta situación se caracteriza por comentarios tales como los demás están mejor preparados, no tengo suerte, soy discapacitado, todas las ofertas son para vender, etc.. En conclusión, se evita presentarse a ofertas similares, se reduce el tiempo de búsqueda y se descuidan las técnicas.

Durante este periodo es necesario evitar la aparición de pensamientos negativos y ello sólo es posible si pensamos que la **búsqueda de empleo** es un trabajo.

- **Plantéatela con ambición y seriedad**, con ansia por triunfar.
- **Debe ser activa**: ¡Muévete, arriégate, actúa, aventúrate, no te quedes en casa esperando a que la suerte llame a tu puerta!.

La búsqueda de empleo debes iniciarla planteándote estas preguntas:

- ¿Cómo soy?
- ¿Qué soy capaz de hacer?
- ¿Qué sé?
- ¿Qué trabajos me agradan?

## 1.3. Yacimientos de Empleo

Se refiere a sectores que ofrecen ya hoy, y que ofrecerán sobre todo en el futuro, grandes posibilidades de trabajo. Los nuevos yacimientos de empleo son actividades capaces de generar empleo no dependiente, generalmente en el sector servicios, caracterizadas por el uso intensivo de mano de obra.

### **Sociedad cambiante**

- envejecimiento de la población.
- incorporación masiva de mujeres al mundo de trabajo.
- acelerado proceso de urbanización.
- reducción de la jornada de trabajo y aumento del ocio.
- extensión y elevación del nivel educativo.
- revolución tecnológica e informática sin precedentes y con efectos de naturaleza estructural en todos los ámbitos.

## 1. Servicios de la vida diaria

- Servicios a domicilio: cuidado de ancianos, niños y enfermos; comidas a domicilio.
- Cuidado de los niños: guardería y jardines de infancia, guarderías para niños enfermos.
- Nuevas tecnologías de la información y de la comunicación: servicios de educación a distancia y, en general, los servicios de teleasistencia.
- Ayuda a los jóvenes en dificultad y la reinserción: servicios de alfabetización, criminalidad, consumo de drogas, fracaso escolar y para inmigrantes.

## 2. Servicios de mejora de la calidad de vida

- Mejora de la vivienda: servicios de restauración y renovación de viviendas, escuelas taller (de artesanía, pintura, etc.).
- Seguridad: servicios de seguridad ciudadana, vigilancia de lugares públicos y transportes colectivos, instalaciones en domicilios particulares.
- Transportes colectivos locales: servicios de transporte (automóvil, guagua y taxi).
- Revalorización de los espacios públicos urbanos.
- Comercios de proximidad.

### 3. Servicios culturales y de ocio

- Turismo: turismo rural, desarrollo de nuevos instrumentos de comercialización (tarjetas para pagar los servicios o actividades culturales complementarias, reservas, emisión de billetes).
- Sector audiovisual.
- Valoración del patrimonio cultural: creación y restauración de los emplazamientos (restauradores, artesanos, artistas y conservadores de museos), de difusión de la cultura.
- Desarrollo cultural local: organización de actividades tradiciones culturales.

### 4. Servicios medioambientales

- Gestión de los residuos. La recogida selectiva y tratamiento de residuos (el vidrio, el metal, las fibras, los plásticos y materiales no degradables).
- Gestión del agua. Servicios de gestión de infraestructuras; exportación de tecnologías innovadoras y de los conocimientos técnicos.
- Protección y mantenimiento de las zonas naturales. Servicios de protección y mantenimiento de las zonas naturales.
- La normativa. El control de la contaminación y las instalaciones correspondientes.