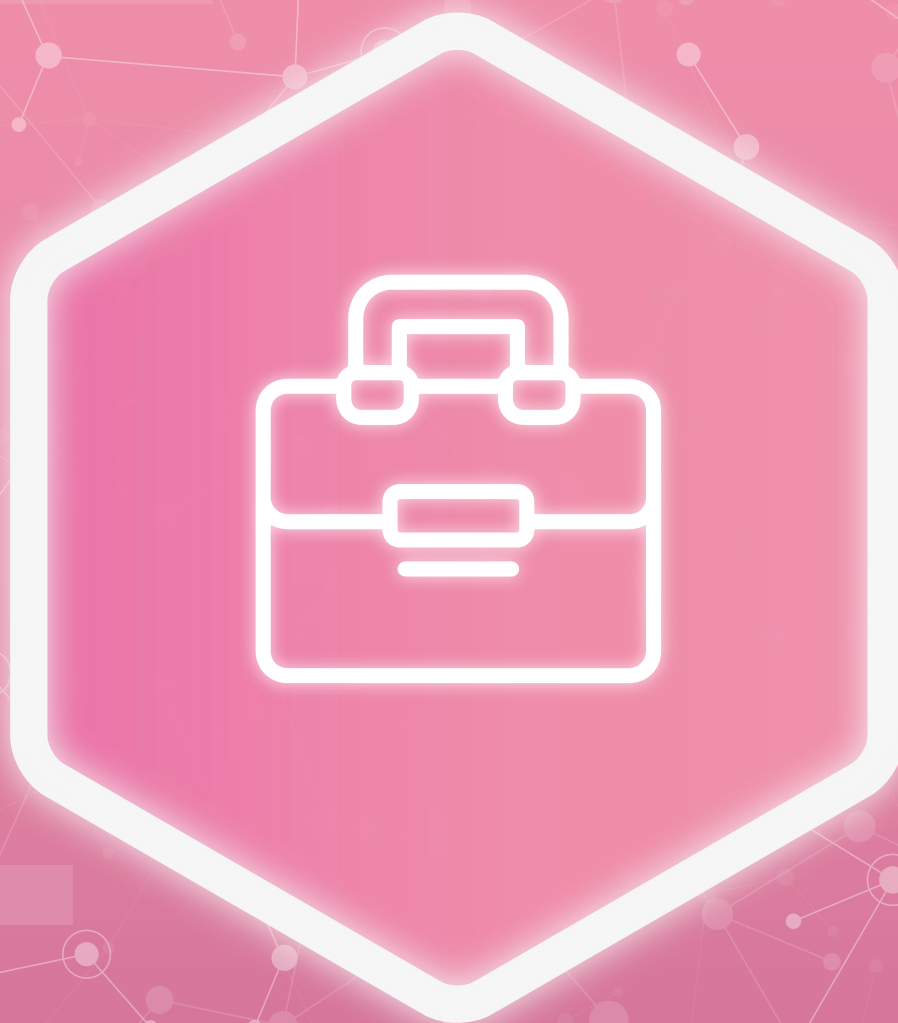
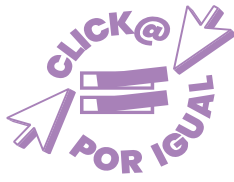




Orientación SocioLaboral a un click



ÍNDICE

PRESENTACIÓN DE LA GUÍA

PLAN DE BÚSQUEDA DE EMPLEO

- ▶ Define tu objetivo profesional.
- ▶ Organiza y planifica tu búsqueda.

CÓMO Y DÓNDE BUSCAR TRABAJO A TRAVÉS DE INTERNET

- ▶ Los portales de empleo.
- ▶ ETTs.
- ▶ Autocandidatura y networking o red de contactos.
- ▶ Redes sociales.

FORMACIÓN, ASPECTO CLAVE PARA LA EMPLEABILIDAD

- ▶ Formación en Nuevas Tecnologías.
- ▶ Formación profesional para el empleo.

CONSIDERACIONES FINALES

WEBGRAFÍA



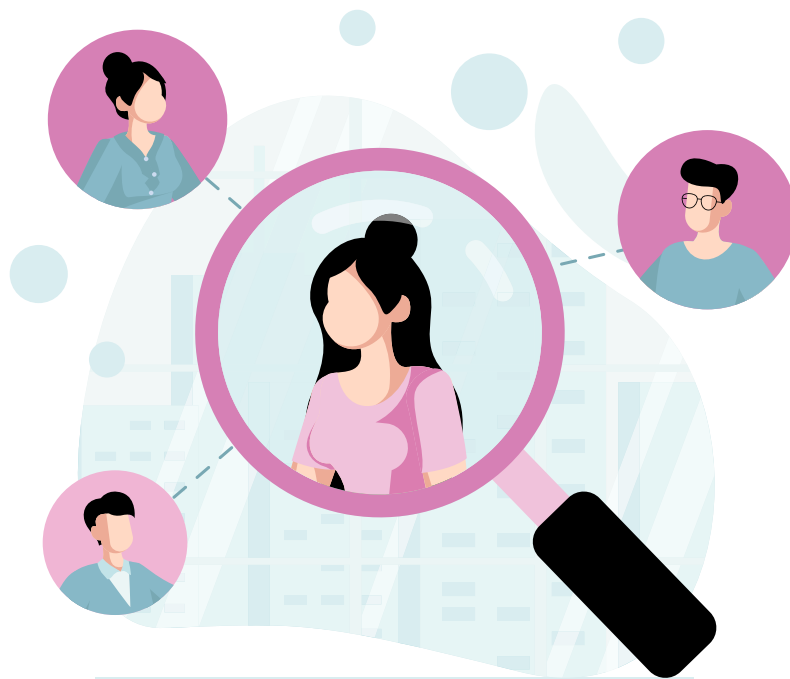
PRESENTACIÓN DE LA GUÍA



En un mundo cada vez más digital, las tecnologías de la información y de la comunicación (TICs) están presentes en todos los ámbitos de nuestra vida, incluso cuando se empieza a buscar un empleo. Muchas ofertas de empleo se transmiten ahora solo por vía online, y la mayoría de los procedimientos se hacen por vía electrónica, por lo cual es fundamental aprender a incorporar las herramientas digitales y algunos hábitos útiles en tu día a día para encontrar trabajo más fácilmente.

Las herramientas que vamos a descubrir a lo largo de este cuaderno te permitirán mejorar tus oportunidades laborales. Aprender a conocerlas y manejarlas no será en vano: ya sea para elaborar un CV dinámico, solicitar empleo o ampliar tu red de contactos, ¡Ya verás que son recursos valiosos para potenciar tu búsqueda de empleo! Además suelen ser muy sencillos de utilizar ya que son concebidos para estar al alcance de todas y proponen servicios útiles para organizar tu tiempo, diseñar documentos, o crear alertas de ofertas laborales.

Sin embargo, para que tu búsqueda de empleo en la web sea eficaz y corresponda con tus objetivos profesionales, hay que tener en cuenta algunos trucos y consejos que trataremos de ver juntas a través de esta guía. ¿Qué te parece? ¿Te apuntas al reto?



PLAN DE BÚSQUEDA DE EMPLEO

Si estás leyendo este cuaderno entendemos que estás interesada en buscar trabajo o en mejorar el que tienes. Lo primero que queremos decirte es que es importante que pierdas el miedo a utilizar las nuevas tecnologías, éstas no han venido a complicarnos la vida sino a incrementar las posibilidades de encontrar el trabajo que estás buscando.

En la búsqueda de empleo, como en otros proyectos que nos planteamos en la vida, es muy importante fijarnos unos objetivos y planificar los pasos que tenemos que seguir para llegar a conseguirlos.

DEFINE TU OBJETIVO PROFESIONAL

Para comenzar la búsqueda de empleo, es importante tener claro qué tipo de trabajo deseamos conseguir y reflexionar sobre aquellos para los que estamos preparadas en función de nuestra experiencia, formación, habilidades... Es decir, tener claro la ocupación a la que aspiramos como prioridad. Este será nuestro objetivo profesional. Recuerda que el objetivo tiene que ser realista y alcanzable, si no es así es fácil desmotivarse y no continuar con nuestra búsqueda de empleo.

Para empezar te proponemos crear tu propia lista de objetivos profesionales por orden de preferencia. Prioriza las ocupaciones, si tu formación y experiencia te lo permiten puedes tener varios objetivos profesionales pero te recomendamos que centres tu búsqueda en dos o tres ocupaciones máximo y ten en cuenta que para elegir o modificar tu objetivo profesional puedes acudir a la formación. El tiempo que dediques a formarte considéralo como una inversión.

RECUERDA: Tómate tu tiempo para realizar la actividad que te proponemos a continuación. Puedes volver a ella cuantas veces necesites, ten en cuenta que será la guía que te oriente en la búsqueda de empleo y seguirla te facilitará que te centres en el objetivo marcado. **(ANEXO I)**



ORGANIZA Y PLANIFICA TU BÚSQUEDA

Una vez decidido tu objetivo u objetivos profesionales es el momento de planificar tu estrategia. Para ello es recomendable tener una agenda que te ayude a organizar tu tiempo y dedicación. Además, serás consciente de los aspectos que puedes mejorar y aquellos que es positivo que sigas realizando.

Te proponemos usar la aplicación de Google Calendar como agenda, podrás realizar una programación de las actividades que quieres realizar así como recibir recordatorios sobre próximos eventos. Además te permite generar notas para apuntarte lo más importante... Para aprender a utilizarlo puedes ver el siguiente video:

[Sácale TODO EL PARTIDO a GOOGLE CALENDAR!!](#)

También es interesante que tengas un registro de las empresas/contactos realizados para poder realizar un seguimiento de todo el proceso así como las empresas con las que quieres contactar a corto y medio plazo.

Ser ordenadas nos ayudará a saber con exactitud en qué fase nos encontramos con cada empresa/oferta de empleo y cuáles son los pasos para seguir avanzando. Sentiremos que somos nosotras las que estamos dirigiendo nuestra búsqueda de empleo y no que es ella la que nos domina a nosotras.

Si tienes la posibilidad de responder a muchas ofertas de trabajo, presentar muchas candidaturas espontáneas, es posible que pronto te resulte difícil recordar todas las gestiones que has hecho, encontrar los documentos enviados, las características de la empresa.... Por ello te recomendamos los siguientes modelos de recopilación de datos y tareas realizadas **(Ver anexos 2 Y 3)**

RECUERDA: Ponte un horario adaptado a tus necesidades para realizar la búsqueda, ahorrarás tiempo y crearás una rutina que te facilitará ser constante en tu propósito. Esto tiene un efecto positivo en el estado de ánimo y permite una búsqueda de empleo eficaz.



CÓMO Y DÓNDE BUSCAR TRABAJO A TRAVÉS DE INTERNET

Una vez definido tu objetivo y planificada la acción es el momento de utilizar los canales más adecuados para encontrar el trabajo que buscas. Uno de estos canales es internet, una herramienta que nos ofrece un sinnúmero de posibilidades a la vez que supone muchas ventajas a hora de realizar una búsqueda activa de empleo. Entre las ventajas destacamos:

- ▶ En el momento que localizas una oferta que te interesa puedes enviar tu cv, sin demoras y sin tener que desplazarte a ningún sitio lo que supone también un ahorro económico.
- ▶ Puedes buscar y crear alarmas para recibir las ofertas que se adecuen a tu perfil profesional.
- ▶ Te ofrece la posibilidad de acceder a ofertas de empleo de diferentes localidades y lugares.

01. Los portales de empleo.
02. ETTs.
03. Webs de las empresas: Autocandidatura.
04. Redes sociales.
05. Localización de información de interés:

▶ PORTALES DE EMPLEO

Utilizando los diferentes portales de empleo tienes acceso a miles de ofertas de trabajo. Las empresas utilizan este canal para publicar sus ofertas y en la mayoría podemos inscribirnos y adjuntar nuestro CV.

Su funcionamiento es muy similar en todos ellos, los pasos a seguir son los siguientes:

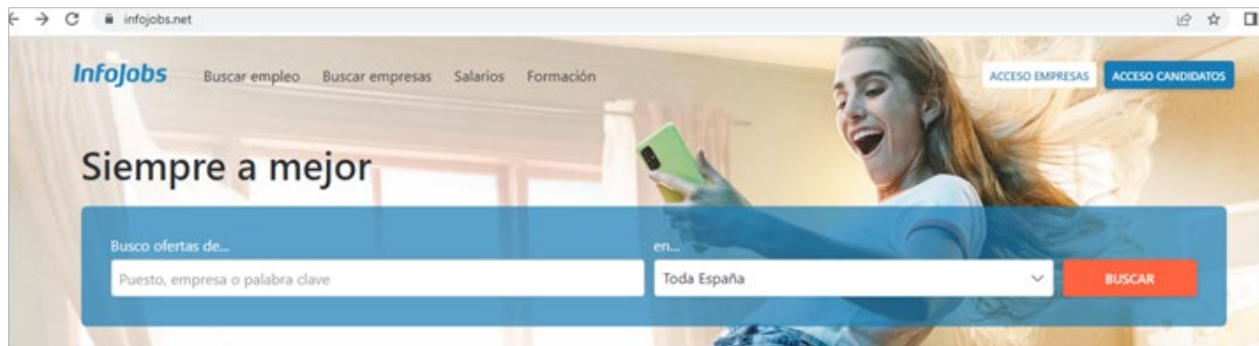
- ▶ Registro en el portal elegido. Para hacerlo te solicitan tus datos personales y tendrás que incluir una contraseña con la que podrás entrar a la página cada vez que lo necesites
- ▶ El segundo paso consiste en introducir tu CV en la forma que te lo soliciten, puede ser rellenando los datos que te pidan sobre tu formación o experiencia o pidiéndote que subas directamente tu CV. Es importante que indiques las funciones que has realizado en cada uno de tus empleos.
- ▶ A partir de ese momento podrás ver e inscribirte en las ofertas que te interesen, recibir ofertas del perfil elegido a tu correo electrónico, crear alertas...

¿Has oído hablar de Infojobs? Es uno de los portales más utilizados y a continuación te explicamos su funcionamiento. El resto tienen un formato similar, la mayoría son fáciles de utilizar, te animamos a que te familiarices con ellos.

Inscripción en infojobs

Comienza escribiendo en el navegador de Google infojobs.net y entra en la página:

A continuación verás la siguiente pantalla:



Pincha en icono de acceso a candidatos, arriba a la derecha y entrarás en la siguiente pantalla:

The screenshot shows the InfoJobs login and registration page. On the left, under the heading 'Accede como candidato', there are input fields for 'Email' and 'Contraseña', a link for '¿Has olvidado tu contraseña?', a red 'INICIA SESIÓN' button, and a checkbox for 'Mantener mi sesión abierta' with a link to 'Más info'. At the bottom, there's a link for '¿Eres una empresa? Accede a tu cuenta'. On the right, under the heading '¿Eres nuevo/a?', there are three steps: 'Crea tu CV' (with a document icon), 'Inscríbete en las ofertas que te gustan' (with a checkmark icon), and 'Mantén actualizado tu CV' (with a refresh icon). A blue 'REGÍSTRATE' button is at the bottom right.

Una vez aquí pincha en “Regístrate” y ve rellenando los campos que te solicitan:

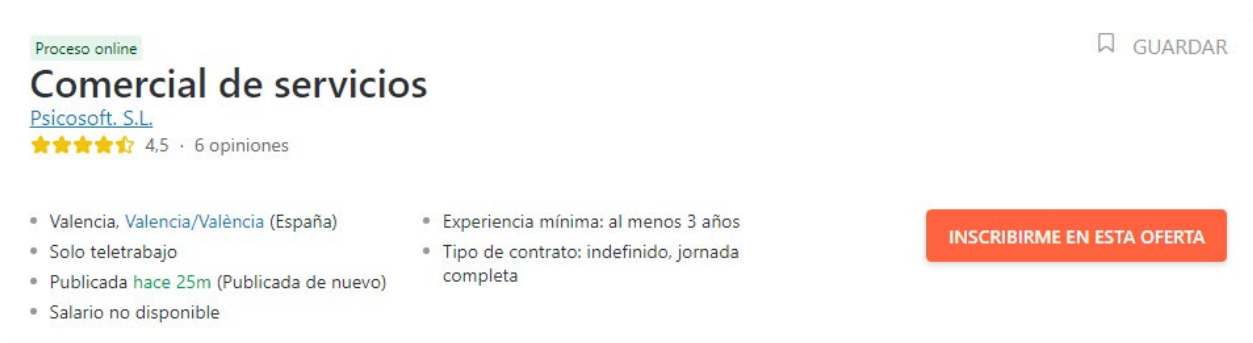
The screenshot shows the registration form. It has two main sections: 'Datos personales' and 'Datos de tu cuenta'. Under 'Datos personales', there are input fields for 'Nombre' and 'Primer Apellido'. Under 'Datos de tu cuenta', there are input fields for 'Email' and 'Contraseña'. The 'Contraseña' field has a hint 'Mínimo 8 caracteres' and a 'Mostrar' link. Below these fields is a 'Seguridad' section with a checkbox for 'Acepto las Condiciones legales, del servicio y la Información básica de privacidad.' and a red 'SIGUIENTE' button at the bottom.

Irás pasando por diferentes pantallas hasta completar el perfil. Una vez finalizado te enviarán un correo a tu email para que verifiques tu cuenta. Una vez que lo hagas, podrás completar tu perfil añadiendo la experiencia y formación de que dispones.

Una vez finalizado tendrás acceso a tus datos pinchando el icono que aparece arriba a la derecha:



En ajustes podrás crear tus alertas para recibir las ofertas que te interesen en tu correo electrónico. Cuando las recibas solo tendrás que pinchar en inscribirme en la oferta y estarás dentro del proceso de selección.



Otros portales de empleo a los que te puedes inscribir:

www.monster.es
www.infoempleo.com
www.trabajando.com
www.laboris.net

Además de los portales de empleo privados podemos encontrar el portal Empléate que es el gran portal público de empleo. Contiene ofertas de trabajo tanto a nivel estatal como autonómico y pueden inscribirse gratuitamente trabajadoras/es por cuenta ajena y empresas.

¿QUÉ PUEDES ENCONTRAR EN EMPLÉATE?

Miles de ofertas de empleo agrupadas por sectores, con un buscador para facilitar su localización en función de tus intereses. Puedes registrarte, inscribir tu currículum y estar permanentemente informada sobre ofertas para tu perfil laboral.

Puedes inscribirte en www.empleate.gob.es

Si quieres puedes entrar en el siguiente enlace donde podrás ver su funcionamiento y cómo puedes realizar la inscripción:

[Portal Único de Empleo Empléate](#)

Otra opción es buscar portales de empleo especializados en un sector concreto. Por ejemplo si el sector en el que buscas empleo está relacionado con la hostelería y el turismo puedes encontrar ofertas en:

www.turijobs.com

www.turiempleo.com

RECUERDA: Es importante que pongas contraseñas seguras en cada uno de los portales en los que te vayas inscribiendo y que tengas un registro de las mismas para que las recuerdes o tengas acceso a ellas cuando las necesites.

► EMPRESAS DE TRABAJO TEMPORAL (ETTS)

Las ETT son empresas contratadas por otras empresas que necesitan personal para realizar la selección y contratación de las/os trabajadoras/es. Puedes inscribirte en las diferentes ETTs para entrar en los procesos selectivos que ofrecen.

El registro suele ser similar al que te hemos presentado anteriormente. Algunas de ellas son:

Adecco. En el siguiente enlace verás un video sobre cómo inscribirte: [Registrarse en Adecco y subir documentación!](#)

Randstad. Puedes visitar el siguiente video sobre la app de Randstad [Nueva versión Randstad App | Perfil](#)

Grupo Eulen

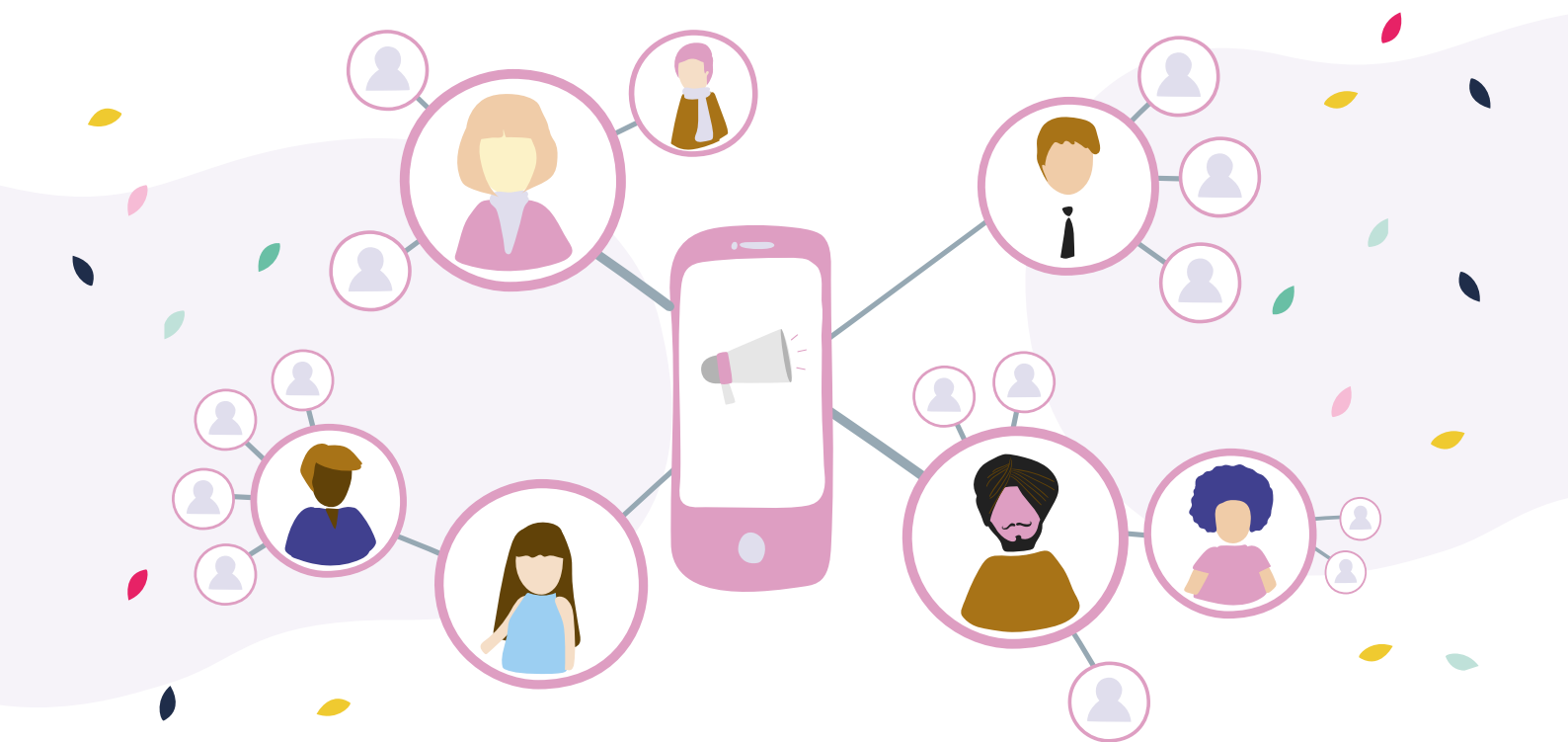
Manpower

► AUTOCANDIDATURA Y NETWORKING O RED DE CONTACTOS

Existen una gran cantidad de vacantes de empleo que las empresas nunca llegan a publicar y que se quedan en el ámbito interno de la empresa. Es lo que se llama el “mercado oculto” y son puestos de trabajo que se cubren de otras formas: Autocandidaturas y networking o nuestra red de contactos

Muchas empresas suelen tener sus propios portales de empleo en sus páginas web. Es una buena opción si tenemos identificadas las empresas en las que nos gustaría trabajar. Tendríamos que entrar en su web e inscribirnos para que nos tengan en cuenta si necesitan trabajadoras.

Haz tu propia lista de empresas con las que te gustaría contactar y búscalas en Google. Muchas de ellas tendrán una opción de empleo para que te inscribas o un correo electrónico al que podrás enviar tu CV.



Si por ejemplo el sector elegido por ti es el de empresas de comercio y alimentación puedes inscribirte en :

<https://info.mercadona.es/es/conocenos/empleo>

<https://www.carrefour.es/trabaja-en-carrefour/envia-tu-curriculum/mas-info/>

<https://corporativo.eroski.es/trabaja-con-nosotros/>

La segunda opción que te proponemos es disponer de una red de contactos o networking que sería la red de personas con las que mantenemos contactos personales y profesionales. En realidad es como siempre han funcionado los contactos a la hora de encontrar trabajo: a través de personas conocidas, familiares, compañeras/os de otros trabajos anteriores, de estudios, prácticas...

Las pequeñas y medianas empresas, prefieren contratar a gente que venga recomendada directamente por las personas que trabajan en la empresa. Por eso es importante que todas las personas de tu red de contactos sepan que estás buscando trabajo y lo que podemos ofrecer profesionalmente a quien nos contrate.

La vía más fácil y rápida de contacto es a través de las redes sociales y también puedes, por ejemplo, asistir a ferias de empleo o de sectores especializados, conferencias y/o eventos. Recuerda conocer antes qué empresas e interlocutores asistirán, mirar información sobre ellos a través de la web corporativa y redes sociales para que puedas preparar cómo presentarte y explicarles el motivo por el que estás interesada en trabajar en su compañía.

RECUERDA: Lleva un registro de las empresas a las que te inscribes, contactos realizados, fecha etc.

▶ REDES SOCIALES

Las redes sociales configuran nuestra identidad digital, son un canal de comunicación y grandes comunidades virtuales que en los últimos años han adquirido gran importancia en la sociedad.

En las redes sociales profesionales podrás crear tu espacio online para darte a conocer a las empresas. La red más usada y recomendada es LinkedIn por lo que vamos a centrarnos en ella.

Tienen como ventaja que en ellas podrás contar quién eres, en qué has trabajado, en qué te has formado... A esto se une que las empresas buscan cubrir sus vacantes buscando en los perfiles de estas redes sociales por lo que podrán encontrarte aunque no te hayas inscrito en ellas si eres el perfil que buscan.

Las principales redes sociales son: Facebook, Twitter y LinkedIn.

LinkedIn es la red social más enfocada al ámbito profesional. Está orientada a la creación de redes entre profesionales y empresas. Podrás crear una amplia red de contactos y completar tu perfil con toda tu información profesional posible, unirte a grupos...

Para inscribirte tienes que ir a www.linkedin.com, completar los campos que aparecen en el centro de la pantalla con tu nombre, apellidos, correo electrónico y contraseña.

Una vez registrada tendrás que ir completando los datos que te soliciten de manera automática a través de las diferentes pantallas que vayan apareciendo en tu ordenador. Además pone a tu disposición tutoriales con los que podrás conocer todas sus funcionalidades:

[Cursos de formación online sobre LinkedIn | LinkedIn Learning, antes Lynda.com](#)

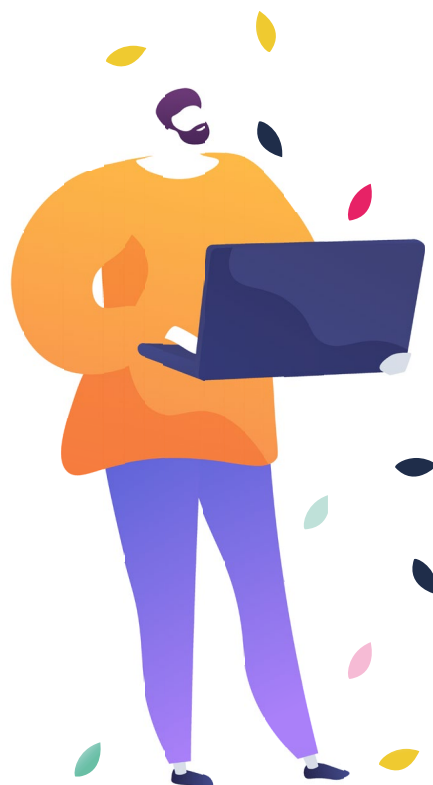
LinkedIn también te permite construir tu red de contactos. Encuentra a amigas/os y conocidas/os en tu sector de interés, te servirán de enlace para avanzar en la búsqueda de empleo. Busca también a personas y a empresas que, aunque no conozcas, te gustaría que formen parte de tu red de contactos para intercambiar información u ofertas de empleo. Otra característica de las Redes Sociales es que son “inteligentes” y ellas mismas te empezarán a sugerir seguir a personas una vez comprueben tus preferencias.



En resumen, esta herramienta te permite:

- ▶ Actualizar tu perfil.
- ▶ Seguir a empresas que te interesan.
- ▶ Añadir tus preferencias de empleo.
- ▶ Realizar búsqueda de ofertas de trabajo.
- ▶ Guardar tus búsquedas de empleo.
- ▶ Crear alertas.

RECUERDA: Si tienes un perfil en una red social cuyo objetivo sea la búsqueda de empleo, por ejemplo, LinkedIn crea contenidos que transmitan profesionalidad y seriedad ya que es lo que verán de ti las empresas.





LA FORMACIÓN, ASPECTO CLAVE PARA LA EMPLEABILIDAD

El mercado laboral se encuentra en constante cambio, de ahí que sea necesario formarse para la adaptación a estos cambios que continuamente se producen. Formarse para trabajar es clave porque aumenta nuestras posibilidades laborales. Aprendemos o reforzamos conocimientos y habilidades que nos beneficiarán cuando una empresa evalúe nuestro currículum.

Te proponemos diferentes opciones para la formación tanto en competencias digitales como a nivel profesional.

FORMACIÓN EN COMPETENCIAS DIGITALES

La transformación digital no es algo opcional, tiene que llegar a toda la ciudadanía como forma de potenciar la igualdad y una de las formas de hacer uso de las nuevas tecnologías es el de formarnos en ellas.

La formación tiene el objetivo de mejorar las competencias digitales en el uso de internet, utilizar el correo electrónico, realizar gestiones online, emprender, etc. Actualmente podemos acceder a una gran cantidad de cursos gratuitos de forma online que suponen una oportunidad para estar al día en TIC.

A continuación te informamos sobre formación digital gratuita en diferentes ámbitos relacionados con las nuevas tecnologías. Hay muchas posibilidades, entre ellas destacamos las siguientes:

GOOGLE ACTIVATE

Desde google puedes acceder a google actívale que es una plataforma de formación sin coste para la adquisición de competencias digitales, acceso al emprendimiento y al mundo profesional. También realizan formación de manera presencial y hay una gran cantidad de cursos entre los que puedes elegir según tus preferencias y necesidades. Entra en el siguiente enlace para ver los cursos que puedes realizar:

<https://learndigital.withgoogle.com/activate/>

DIGITALÍZATE PLUS

En este espacio tendrás acceso a un gran número de cursos realizados por diferentes empresas y con distintos objetivos, entre ellos el desarrollo de competencias digitales. Accede en:

<https://digitalizateplus.fundae.es/digitalizate/>

KZgunea

Es la red pública de centros de capacitación en TIC del Gobierno Vasco, cuya principal actividad está destinada a la formación en nuevas tecnologías. Realizan cursos a distancia, de forma presencial y puedes acceder a vídeos tutoriales sobre aplicaciones móviles, programas informáticos... en su canal de Youtube.

Si prefieres, puedes realizar un test y te mostrarán los cursos que más se adaptan a tus necesidades tecnológicas.

Si te interesa conocer más sobre KZgunea entra en el siguiente enlace: <https://www.kzgunea.eus/es/cursos>

BILIB

Es el Centro de Desarrollo de Competencias Digitales de Castilla la Mancha. Ofrece apoyo TIC a la ciudadanía a través de acciones formativas de calidad tanto de forma presencial como online, en diferentes niveles para facilitar el aprendizaje. Realizan diferentes actividades y en la Plataforma Formados donde puedes encontrar una gran cantidad de cursos online y webinars gratuitos sobre temáticas TIC.

<https://www.bilib.es/conoce-bilib/conoce-bilib/>

FORMACIÓN PROFESIONAL PARA EL EMPLEO

El sistema de formación profesional del Servicio Público Estatal de Empleo (SEPE) tiene como finalidad impulsar la empleabilidad respondiendo a las necesidades del mercado laboral y para ello ofrece diferentes acciones formativas que dependen de las Comunidades Autónomas.

En el siguiente enlace podrás acceder a la oferta formativa de tu comunidad.

<https://www.sepe.es/HomeSepe/Personas/formacion/ofertas-formativas/ofertas-formacion-comunidades-autonomas.html>

RECUERDA: La formación online es una alternativa que cada vez cuenta con más opciones y posibilidades. Puedes conectarte en el momento y lugar que quieras y aprender a tu ritmo.





CONSIDERACIONES FINALES

CUIDA TU CV

Esta es una de las formas más sencillas y efectivas de mejorar tu empleabilidad. El currículum supone el primer acercamiento que vas a tener con la empresa y actúa como un filtro para que el/la reclutador/a pueda identificar si eres la candidata que necesitan para el puesto. Te recomendamos que siempre lo adaptes a la oferta ya que así tendrás más opciones de ser seleccionada. Resalta la información más importante y la más relacionada con los requisitos de la oferta que te interesa, de esta forma haces ver que tu perfil se adecua a las necesidades de la empresa.

En el siguiente enlace podrás ver cómo realizar tu cv con la aplicación canva:

<https://clickaporigual.es/disenio-creativo-de-cv/>

TIPS PARA LA REDACCIÓN DEL CORREO DE SOLICITUD DE LA OFERTA

El correo que envíes tiene que incluir:

- ▶ Tienes que adjuntar tu cv actualizado y adaptado a la oferta en formato PDF.
- ▶ En la línea del asunto incluye tu nombre y el nombre del puesto de trabajo al que te postulas.
- ▶ Puedes comenzar el email con un "Estimada/o XXX" si conoces el nombre de la persona a la que te diriges y si quieres que sea muy formal. Si prefieres un tono más informal puedes usar "Buenos días" o "Buenas tardes" según el momento.
- ▶ Después haz referencia al puesto concreto que quieres ocupar: "Mi nombre es María García y estoy muy interesada en la vacante de Comercial de su empresa"
- ▶ Resalta después tus conocimientos técnicos, cualidades personales y elementos que se ajusten al trabajo en cuestión.
- ▶ Firma el email e incluye tus datos de contacto y enlace a redes profesionales si las tienes.
- ▶ Antes de enviarlo revisa la ortografía y la gramática.

Si quieres ampliar tu información general sobre la búsqueda de empleo y marca personal:

<https://www.youtube.com/live/KluOcSGkyFw?feature=share>

VIDEOS Y WEBGRAFÍA

VIDEOS

Adecco Agro. (2020, 20 de Octubre). *Registrarse en Adecco y subir documentación!*. YouTube. <https://youtu.be/3A37iyRzqZo>

ChicaGeek. (2022, 2 de Noviembre). *Sácale TODO EL PARTIDO a GOOGLE CALENDAR!!*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ryqOpwWpslg>

Fundación Adecco. (2023, 18 de Abril). *¿Qué es la marca personal y cómo influye en la búsqueda de empleo?*. YouTube. <https://www.youtube.com/live/KluOcSGkyFw?feature=share>

Servicio público de empleo estatal (SEPE), & Ministerio de Trabajo y de Economía Social. (2020, 13 de Octubre). *Portal Único de Empleo Empléate*. YouTube. <https://youtu.be/loJtjbQhKN8>

Randstad España. (2023, 21 de Febrero). *Nueva versión Randstad App - Perfil*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UfJJ0PKuduY>

WEBGRAFÍA

Asociación Mujeres Opañel. (2022). *Diseño creativo de CV*. Click@ por igual. <https://clickaporigual.es/disenio-creativo-de-cv/>

Ayuntamiento de Lorca, & Servicio Regional de Empleo y Formación. (s.f.). *Guía para la búsqueda de empleo. Pasarela al empleo*. QInnova Centro Tecnológico de Innovación en sistemas de gestión online. https://qinnova.uned.es/archivos_publicos/qweb_paginas/3439/guiabusquedaempleo.pdf

BILIB - Centro de Desarrollo de Competencias Digitales de Castilla-La-Mancha. (s.f.). *Conoce Bilib*. Fundación Parque Científico y Tecnológico de Castilla-La-Mancha. <https://www.bilib.es/conoce-bilib/conoce-bilib/>

Carrefour. (s.f.). *Envía tu currículum - Trabaja con nosotros*. <https://www.carrefour.es/trabaja-en-carrefour/envia-tu-curriculum/mas-info/>

Concejalía de formación y empleo del Ayuntamiento de Parla, & Servicio de intermediación laboral. (s.f.). *Guía de Iniciación a la búsqueda de empleo por Internet*. Ayuntamiento de Parla. <https://www.ayuntamientoparla.es/ficheros/guia-de-iniciacion-a-la-busqueda-de-empleo-por-internet>

Digitalizate +. (s.f.). *Digitalizate + Formación gratuita*. <https://digitalizateplus.fundae.es/digitalizate/>

Eroski Corporativo. (s.f.). *Trabaja con nosotros*. <https://corporativo.eroski.es/trabaja-con-nosotros/>

Fundación Adecco. (2019, Septiembre). *Guía de empleo para parados de larga duración. Ponle fin al paro*. <https://fundacionadecco.org/wp-content/uploads/2019/09/guia-ponle-fin-al-paro-fundacion-adecco.pdf>

Google. (s.f.). *Formación sin coste en competencias digitales* - Google Actívate. Google Digital Garage. <https://learndigital.withgoogle.com/activate/>

Infoempleo. (s.f.). *Ofertas de trabajo*. <http://www.infoempleo.com>

Instituto Municipal para el Empleo y la Formación (IMEF). (2014). *Guía para la búsqueda de empleo*. Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria. <https://www.laspalmasgc.es/export/sites/laspalmasgc/galleries/documentos-empleo/guia-busqueda-de-empleo.pdf>

KZgunea. (s.f.). *Catálogo de cursos*. <https://www.kzgunea.eus/es/cursos>

Laboris. (s.f.). *Bolsa de trabajo, ofertas de empleo*. Laboris. <http://www.laboris.net/>

LinkedIn. (s.f.). *Cursos de formación online sobre LinkedIn*. LinkedIn Learning. <https://es.linkedin.com/learning/topics/linkedin?originalSubdomain=es%0D>

Mercadona. (s.f.). *Trabajar con nosotros*. <https://info.mercadona.es/es/conocenos/empleo>

Mesonero, F. (2014). *15 años, 15 consejos para buscar empleo*. Fundación Adecco. https://fundacionadecco.org/recursos_/15-consejos-para-buscar-empleo-fundacion-adecco.pdf

Monster. (s.f.). *Ofertas de Empleo | Trabajo | Portal de Empleo*. <https://www.monster.es/>

Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2021). *¿Cómo organizar mi búsqueda de empleo?*. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_829542.pdf

Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE). (s.f.). *Oferta de Formación de las Comunidades Autónomas*. Ministerio de Trabajo y Economía Social. <https://www.sepe.es/HomeSepe/Personas/formacion/ofertas-formativas/ofertas-formacion-comunidades-autonomas.html>

Servicio público de empleo estatal (SEPE). (s.f.). *Portal de empleo Empléate - Ofertas de empleo y trabajo*. Ministerio de Trabajo y Economía Social. <http://www.empleate.gob.es>

Toticchi, R., & Candalija, J. (2017). *Guía básica para la búsqueda de empleo a través de redes sociales. Mujeres 2.0*. Tusitio. <https://www.tusitio.org/archivos/0800000037/Publicaciones%20Empleo/B%C3%BAsqueda%20Activa%20de%20Empleo%20a%20trav%C3%A9s%20de%20la%20Red.2017.pdf>

Trabajando. (s.f.). *Trabajos y empleos, bolsa de trabajo, portal de empleo*. <http://www.trabajando.com/>

TuriEmpleo - El Sitio del Empleo en Turismo y Hostelería. (s.f.). *Ofertas de trabajo en turismo y ocio*. <http://www.turiempleo.com/>

Turijobs - El portal de empleo y formación en Turismo y hostelería. (s.f.). *Ofertas de empleo en Turismo y Hostelería | Bolsa de empleo*. <http://www.turijobs.com/?lang=es>

ANEXO I

OBJETIVO PROFESIONAL

PERFIL PROFESIONAL

FORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

Ocupaciones a las que
aspiramos como prioridad
dependiendo de nuestra
formación, experiencia...

EXPERIENCIA LABORAL

HABILIDADES Y COMPETENCIAS

MARCO GEOGRÁFICO DONDE BUSCAR

ANEXO II

PLAN SEMANAL

DÍA:

▶ ACTIVIDADES REALIZADAS:

▶ TAREAS PENDIENTES:

DÍA:

▶ ACTIVIDADES REALIZADAS:

▶ TAREAS PENDIENTES:

DÍA:

▶ ACTIVIDADES REALIZADAS:

▶ TAREAS PENDIENTES:

DÍA:

▶ ACTIVIDADES REALIZADAS:

▶ TAREAS PENDIENTES:

DÍA:

▶ ACTIVIDADES REALIZADAS:

▶ TAREAS PENDIENTES:

ANEXO III

REGISTRO DE EMPRESAS

1

- ▶ EMPRESA:
- ▶ FECHA:
- ▶ TELÉFONO:
- ▶ EMAIL:

2

- ▶ EMPRESA:
- ▶ FECHA:
- ▶ TELÉFONO:
- ▶ EMAIL:

3

- ▶ EMPRESA:
- ▶ FECHA:
- ▶ TELÉFONO:
- ▶ EMAIL:

4

- ▶ EMPRESA:
- ▶ FECHA:
- ▶ TELÉFONO:
- ▶ EMAIL:

5

- ▶ EMPRESA:
- ▶ FECHA:
- ▶ TELÉFONO:
- ▶ EMAIL:

6

- ▶ EMPRESA:
- ▶ FECHA:
- ▶ TELÉFONO:
- ▶ EMAIL:

7

- ▶ EMPRESA:
- ▶ FECHA:
- ▶ TELÉFONO:
- ▶ EMAIL:

8

- ▶ EMPRESA:
- ▶ FECHA:
- ▶ TELÉFONO:
- ▶ EMAIL:



Notas