

GUÍA EMPLEA RECURSOS

Primer trimestre 2025

BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO

ÍNDICE

- 01** INTRODUCCIÓN
- 02** CONÓCETE A TÍ MISMO/A
- 03** RECURSOS BAE
- 04** HERRAMIENTAS BAE
- 05** COE

INTRODUCCIÓN

El acceso al empleo es una cuestión de derechos humanos siendo un factor clave de participación e inclusión social para las personas, especialmente para el desarrollo personal y profesional.

La búsqueda activa de empleo es la que se emprende para conseguir un puesto de trabajo y hace referencia a una serie de pasos, actitudes y recursos que los demandantes de empleo deben saber manejar. El proceso de la búsqueda de empleo se desarrolla desde la mentalización necesaria en el enfoque de la actividad que se va a llevar a cabo, hasta la elección, aceptación o rechazo del puesto ofertado.

Con este fin, se edita esta guía Emplea-Recursos, dirigida a personas en paro al objeto de facilitarles las herramientas y conocimientos básicos para que se desenvuelvan en el entorno laboral.

Garantizar el acceso al mercado laboral de las personas es un elemento imprescindible para alcanzar su plena integración en la sociedad. Un puesto de trabajo, es el escenario esencial de socialización y de independencia económica.

CONÓCETE A TÍ MISMO/A



CONÓCETE A TÍ MISMO/A

Antes de comenzar a buscar empleo es necesario que analicemos nuestro perfil personal y profesional, con el fin de “Conocerse a uno mismo/a”. Se trata de hacer una reflexión acerca de las habilidades y aptitudes profesionales que tenemos.

Autoconocimiento personal

Tenemos que plantearnos una serie de preguntas y debemos ser capaces de darles respuesta. Es muy importante saber qué quiero hacer, pero también qué puedo ofrecer, y qué aceptaría.

¿Qué quiero Hacer?

Debo tener claro mis intereses y preferencias, es decir, saber qué puestos de trabajo quiero desempeñar, teniendo en cuenta mi formación y experiencia, pero también mis capacidades.

¿Qué puedo ofrecer?

Debo tener en cuenta mi formación y experiencia, pero también mis capacidades o habilidades. ¿Qué soy capaz de hacer? ¿Soy bueno hablando idiomas?

¿Tengo don de gentes?

¿Qué aceptaría?

- Disponibilidad horaria
- Disponibilidad para viajar y/o para cambiar de residencia.
- Tipo de contrato
- Salario

CONÓCETE A TI MISMO/A

Mercado laboral

El mercado de trabajo es la unión de la oferta y la demanda de empleo en un país o región, es decir, el punto de encuentro entre el empleo disponible y las personas en búsqueda de trabajo; su equilibrio marca el nivel de empleo y de paro de dicha región. En otras palabras, es el espacio donde las empresas ofrecen empleo, y refleja las oportunidades existentes tanto para actividades privadas como para públicas.

El mercado laboral consta de dos partes: la oferta de mano de obra de los hogares y la demanda de mano de obra de las empresas. Los salarios son el coste de la mano de obra, que proporciona una renta a las personas, al tiempo que supone un coste para las empresas. Los salarios se determinan por la interacción sin restricciones de la demanda y la oferta en una hipotética economía de libre mercado.

Observatorio de las ocupaciones del SEPE

Es un área técnica compuesta por una red, que analiza la situación, las tendencias y las necesidades formativas del mercado laboral. Actualiza permanentemente los indicadores sociolaborales y realiza informes de ámbitos estatal, autonómico, provincial y municipal, para acercar esta información a entidades, agentes sociales, instituciones y ciudadanos.

Actualiza permanentemente los indicadores sociolaborales e informa de los cambios que se producen en las actividades económicas y ocupaciones para anticiparse y responder a los retos y requerimientos que el mercado laboral demanda.



[Más información aquí](#)



RECURSOS BAE

Red de contactos

El primer paso para elaborar una red de contactos es redactar una lista lo más exhaustiva posible de toda la gente que conoces, con independencia de que estas personas estén o no relacionadas con el campo de actividad que te interese.

¿Quiénes componen una red de contactos?

- Familiares y amigos
- Compañeros de anteriores trabajos
- Antiguos compañeros de colegio, instituto o universidad
- Proveedores, clientes.
- Compañeros cualquier tipo, asociación de padres, vecinos...
- Antiguos profesores
- Contactos de tu pareja

Internet

Es la fuente más utilizada en el proceso de búsqueda de empleo. Aquí contamos con varias posibilidades:

- Portales de empleo (Públicos o Privados)
- Portal de Empleo Ayuntamiento
- Portales corporativos (Páginas Web de Empresas)
- Redes Sociales y Redes Profesionales.
- Prensa digital generalista y de RRHH.



RECURSOS BAE



[Agencias de Colocación, Bolsas de Empleo y Oficinas de Empleo:](#)

Agencias de Colocación: Podemos acceder al listado de Agencias de Colocación, tanto de la Comunidad de Castilla La Mancha como resto de España, en la página Web del Servicio Público de Empleo Estatal (www.sepe.es).

Bolsas de Empleo: Podemos consultar en cualquier Ayuntamiento si disponen de bolsa de empleo, y si, en ese caso, si para acceder a ella es necesario estar empadronado.

Oficinas de Empleo: La oficina de empleo que nos corresponda.

[Empresas de Trabajo Temporal \(ETT\)](#)

Son aquellas que ponen a disposición de una empresa cliente, trabajadores contratados por la ETT. No cobran al trabajador por sus servicios.

[Consultoras de Selección](#)

Son aquellas que realizan el proceso de selección para una determinada empresa.



[Más información aquí](#)

RECURSOS BAE

Cazatalentos

Tienen como objetivo la captación de profesionales generalmente de un perfil profesional cualificado.

Empresas de Servicios

Las empresas de servicios son aquellas que, al igual que la ETT, ponen a disposición de una determinada empresa trabajadores por ella contratados.

Colegios Profesionales / COIE's

Realizan en muchos casos labores de intermediación, formación y orientación laboral con sus colegiados. Los COIE,s se dirigen fundamentalmente a los estudiantes que han finalizado una Diplomatura o Licenciatura Universitaria (Actuales Grados).

Ferias de empleo

Se trata de eventos en los cuales participan empresas que buscan candidatos. También las Universidades y los Ayuntamientos, entre otros, organizan este tipo de eventos.

Autocandidatura

Consiste en presentar mi candidatura a una determinada empresa, a pesar de que esta empresa no haya publicado ninguna oferta de empleo.

Empleo público

Es otra alternativa a la incorporación al mercado laboral. Se puede consultar las ofertas de empleo público en el Boletín Oficial del Estado o el Boletín Oficial de las distintas Comunidades Autónomas, así como en las páginas Web de los distintos ayuntamientos de la Comunidad de Castilla-La Mancha.



HERRAMIENTAS BAE

LA CARTA DE PRESENTACIÓN

La Carta de Presentación

La carta de presentación es el medio a través del cual anticipas educada y cortésmente tu candidatura para un puesto de trabajo, por lo que es el saludo y presentación inicial y como tal tiene importancia.

Su objetivo es destacar unos datos específicos de tu currículum, mostrando porqué vale la pena leer tu CV con toda la atención que se merece.

La carta de presentación es al CV, lo que el CV es a la entrevista de trabajo, un medio para llevarte al siguiente paso.

Existen varios tipos de cartas de prestación que obedecen a diferentes motivos, sin embargo, las más utilizadas son:

- **Carta de Autocandidatura**

Aquella que se envía por iniciativa propia. En este caso te ofreces como candidato para cuando la empresa necesite contratar a alguien.

- **Carta de respuesta a un anuncio**

Aquella que se envía respondiendo a una oferta de empleo concreta que hemos conocido a través de diferentes vías prensa, radio, internet, portales de empleo que la soliciten, etc.

Recomendaciones para la redacción

La carta debe estar adaptada a las circunstancias concretas que la motivan, personalízala y nomínala, si conoces el nombre de la persona a la que va dirigida.

Ha de ser directa, corta, precisa y suscitar interés en el lector para que lea detenidamente tu CV.

Utiliza un lenguaje persuasivo y convincente para que seas visto como el candidato idóneo para el puesto.

Transmite positividad, seguridad y sobre todo no utilizar servilismos, ruegos, suplicas, dificultades, etc....

Recomendaciones para la presentación

Escríbela a ordenador.

Utiliza un papel de calidad de tamaño estándar.

Deja amplios márgenes y separa generosamente los párrafos.

Extensión máxima de dos páginas.

Asegúrate de incluir cuando respondas a una oferta la referencia o código que aparece asociada en la cabecera del anuncio.

Antes de enviarla asegúrate que has puesto todos tus datos como remitente y que no hay faltas de ortografía.



[Más información aquí](#)

HERRAMIENTAS BAE

CURRICULUM VITAE

El currículum vitae es el documento en el que reflejas, de forma estructurada, tu trayectoria personal y profesional.

Es una tarjeta de presentación que proporciona una primera impresión de tu perfil profesional.

En cualquier momento puede producirse la oportunidad de entregar tu vida laboral por escrito; de pronto te enteras de una oferta de empleo que te interesa enormemente y el plazo de entrega de CV termina mañana, o te encuentras con un contacto que tiene oportunidades laborales interesantes para ti....

Ante estas situaciones, la anticipación y previsión, es importante ya que la elaboración de este documento ha de realizarse con tiempo y antelación, para así satisfacer, con mayores garantías de éxito, los requerimientos de las empresas a la hora de cubrir nuevos puestos de trabajo.

Tipos de CV

CV Cronológico

Expone los datos de forma clara y organizada, a través de un eje cronológico que puede ser:

Orden directo, se comienza por lo más antiguo.

Orden Inverso, se comienza por lo más reciente.

CV Funcional

Este modelo presenta la información en bloques, por actividad /área profesional agrupando la experiencia por tareas y funciones.

CV Europass

Sustituye al CV Europeo elaborado en el 2002. Se trata de un documento consensuado por la Comisión Europea que permite presentar las capacidades y cualificaciones personales adquiridas, forma parte de otros documentos Europass.

Video Curriculum

El video-currículum es una forma de diferenciarse, en especial, en trabajos en los que la creatividad y la capacidad de desenvolverse con soltura sean bien valoradas. El objetivo es que es que muestres tu personalidad mientras presentas tus habilidades y experiencia a un posible empleador.

CV Web

El CV Web te ofrece la posibilidad de ser realmente visible en la red para los reclutadores. Actualmente existen webs especializadas que te ofrecen ayuda para su elaboración y a la vez sirven de plataforma para alojar y publicar el mismo, sirviendo a las empresas de Banco de CV para su consulta.

Otras virtualidades que te ofrecen desde este tipo de webs que complementan a esta nueva modalidad de CV, es la traducción a diferentes idiomas, complementación del mismo con una carta de presentación, edición impresa para presentarlo en papel, clips de video para incluir en el CV, así como otra modalidad de presentación denominada CV en Voz.

HERRAMIENTAS BAE



Consejos generales

Elabora un currículum genérico que contenga todos los aspectos de tu trayectoria personal y profesional éste será la base para posteriormente adaptarlo añadiendo o eliminando pequeños detalles dependiendo de la oferta a la que te dirijas. De esta manera contarás con un documento vivo que responda en todo momento a las necesidades del lector.

Los datos que expongas han de ser demostrables, exponlos de forma concisa, detallando en cursos y experiencia profesional, las competencias profesionales y personales adquiridas en éstos.

Su extensión no ha de ser superior a 2 folios, por tanto, haz un uso eficaz del espacio eliminando información irrelevante y obvia para el puesto al que te diriges.

Ha de ser una presentación atractiva y ordenada facilitando así su lectura.

Incluye una fotografía de tamaño carnet reciente y de buena calidad en la que te encuentres favorecido/a.

Acompaña al CV siempre de una Carta de presentación, tanto si lo entregas en persona, por correo ordinario o por e-mail, cuida en ambas las faltas de ortografía.

Si envías el documento por e-mail, en asunto, escribe tus apellidos y nombre. También se debe incluir la referencia de la oferta en el caso de que estés enviando el currículum en contestación a una oferta.

Envía el CV como archivo adjunto, denominándolo con tus apellidos y nombre, evitando de esta forma generalidades del tipo "CV.pdf", que pueden confundir y no identificar claramente tu currículum con respecto a otros candidatos.



[Más información aquí](#)

COE

CENTROS DE ORIENTACION,
EMPRESARIADO, ACOMPAÑAMIENTO E
INNOVACIÓN PARA EL EMPLEO

¿Qué es el COE de Castilla-La Mancha?

El Centro de Orientación, Emprendimiento, Acompañamiento e Innovación para el Empleo de la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha es un espacio de innovación y experimentación para el fortalecimiento e integración de la igualdad de oportunidades en el diseño, desarrollo y evaluación de las políticas públicas de apoyo a la activación para el empleo.

Está integrado en la Red COE que es un espacio compartido del Sistema Nacional de Empleo (SNE) para la innovación y experimentación en materia de orientación y emprendimiento para el empleo.



Más información aquí



Funciones del COE de Castilla-La Mancha

El COE de la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha debe cumplir las siguientes funciones:

1. Evaluación de programas de orientación, de prospección e intermediación laboral y de emprendimiento que puedan calificarse de buenas prácticas.
2. Diseño de acciones innovadoras y desarrollo de proyectos experimentales en materia de orientación y de prospección e intermediación laboral.
3. Desarrollo y ejecución de un Plan específico de formación permanente dirigido al personal del propio servicio público de empleo que realiza funciones de orientación profesional para el empleo y de asistencia para el autoempleo, así como de prospección empresarial e intermediación laboral, y que incluya formación específica en materia de igualdad de trato y oportunidades entre mujeres y hombres.
4. Diseño de modelos de emprendimiento y aplicación de proyectos piloto.
5. Apoyo a la coordinación de los proyectos de emprendimiento asociados a la capitalización de la prestación por desempleo (pago único).
6. Seguimiento de todas las actuaciones realizadas por los diferentes organismos competentes en materia de fomento del empleo autónomo, así como en materia de apoyo a la creación y al empleo en cooperativas y sociedades laborales, dentro del mismo ámbito de actuación.
7. Interlocución con las asociaciones representativas.



Castilla-La Mancha

CONSEJO DEL DIÁLOGO SOCIAL
DE CASTILLA - LA MANCHA



Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha
X el empleo