


# Buscando trabajo


Las motivaciones para buscar trabajo son diversas; desde el interés y la decisión personal hasta el impulso de referentes adultos. La necesidad de ingresos para los gastos cotidianos, continuar con los estudios, o el desarrollo personal y de la autonomía, determinan el inicio del proceso de búsqueda de trabajo. Una de las primeras cosas que podés realizar, es identificar a qué puestos de trabajo te podrías presentar, según tus características.

## Algunas cosas a tener en cuenta:



**Aprontá la documentación que podés necesitar:**

- \* Conseguí tu carné de salud laboral
- \* Elaborá o revisá tu CV
- \* Libreta de conducir
- \* Credencial Cívica



**Definí tu disponibilidad de tiempos destinados para trabajar y tené en cuenta:**

- \* Horario de los estudios
- \* Cuidado de hijos o hijas o personas dependientes
- \* Transporte
- \* Otras actividades que realizás



**Pensá en tu perfil laboral y tené en cuenta:**

- \* Experiencias laborales
- \* Habilidades y competencias
- \* Trayecto educativo
- \* Intereses personales
- \* Condiciones personales



**Definí el puesto de trabajo que estás buscando**

Hay varias formas de buscar trabajo: a través de redes y contactos cercanos, solicitudes de empleo, redes sociales o páginas de búsqueda de trabajo, o la presentación espontánea en empresas que puedan necesitar personal de perfiles específicos.

# Contactos personales

Los contactos personales son muy eficaces para iniciar la búsqueda laboral. Para ello es necesario que te contactes con las redes de amigos, familiares o vecinos para que sepan que estás buscando trabajo.



## Redes sociales



Linkedin  
www.linkedin.com



- \* Creá un perfil en las redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram) adecuado a la búsqueda laboral y mantenlo actualizado.
- \* Usá las redes sociales para encontrar oportunidades laborales.
- \* Activá tu red de contactos con posteos, así como conectando con empresas o consultoras. Podés intercambiar con reclutadores/as de empresas y de consultoras, también podés mostrar tu disposición e interés de acceder al mundo del trabajo

# Presentación espontánea o respuesta a ofertas de empleo

## Cuando la empresa no está solicitando personal

- \*Identificá la forma más adecuada para conectar con la empresa.
- \*Entregá o enviá por correo electrónico tu CV; si enviás en papel, escribí una carta formal para comunicarte con el sector de Recursos Humanos.
- \*Conectá por redes sociales con la empresa y consultá la mejor forma de postular.
- \*Conecta con personas vinculadas a la empresa y consulta la forma de reclutamiento más adecuada.
- \*Usá el botón “trabaja con nosotros” en la página web de la empresa.

## Cuando respondés a una oferta de empleo

- \*Identificá claramente los requisitos para la postulación.
- \*Identificá la forma y el medio de envío del CV.
- \*Verificá que el llamado se encuentre vigente.
- \*Si respondés por plataforma, cuidá que el CV que adjuntás sea adecuado al cargo que se solicita.
- \*Registrá toda la información de la empresa y del llamado por si se concreta una entrevista laboral.



## Uruguay Concurso

Es el portal del Estado uruguayo para acceder a los concursos de puestos de trabajo de la Administración Pública.



www.uruguayconcurso.gub.uy

## Centros Públicos de Empleo

Para acceder a los servicios de los Centros Públicos de Empleo (Intendencias y Ministerio de Trabajo y Seguridad Social), ingresá a Vía Trabajo, realizá la inscripción, y desde el Cepe de la zona se contactarán para una entrevista de orientación.

Vía Trabajo es una plataforma de servicios de información, orientación, capacitación e intermediación laboral con el sector privado. Podés registrar tu experiencia laboral y formación, intereses de capacitación y empleo.



viatrabajo.mtss.gub.uy

## Mi trabajo futuro

Provee herramientas e información para ayudar a tomar decisiones sobre tu ocupación, carrera y educación.



www.mitrabajofuturo.gub.uy

## Si no tienes experiencia laboral tené en cuenta :

- Visualizar las empresas que valoran a los jóvenes con motivación e iniciativa por aprender.
- Destacar tu capacidad de adaptación al mundo laboral



## Salud mental y búsqueda laboral.

### Tips para cuidar tu salud emocional ante la búsqueda laboral:

- Habla con amigos, familiares y referentes educativos sobre tus preocupaciones, logros y metas.
- Tómate descansos y dedica tiempo para hacer actividades que disfrutes.
- El ejercicio es una excelente manera de mantener tu estado de ánimo positivo.
- El apoyo emocional puede hacer una gran diferencia para continuar con tu búsqueda.
- Registra tu agenda semanal con horarios definidos así puedes observar tus logros a corto plazo.
- Recuerda mantener una actitud positiva y cuidar tu salud mental para seguir adelante con la búsqueda de empleo.



Ministerio de Desarrollo Social

Instituto Nacional de la Juventud

Consultoras laborales

Las consultoras de recursos humanos son empresas que brindan el servicio de búsqueda de personal e intermediación laboral para otras empresas, además de favorecer la búsqueda de personas para diferentes puestos de trabajo.

Podés enviar tu CV por correo electrónico o completar un formulario en línea para registrarte y participar de los diferentes procesos de búsqueda que ellos realizan.

Las consultoras realizan la preselección de los CV recibidos que se adaptan a los perfiles que están seleccionando en ese momento y los conectan con las empresas.

#Tips

Identificá la consultora que tenga puestos de trabajo más adecuados a tu perfil laboral.

Conectá con las consultoras mediante redes sociales, para contar de forma ágil con la información sobre ofertas laborales.



Portales de Internet

Son sitios o plataformas web especializadas que publican ofertas de puestos de trabajo.

Brindan la posibilidad de registrarse y obtener un usuario personal para poder acceder a la búsqueda de una variedad de ofertas en línea de manera rápida y sencilla. Hay tipos de plataformas que buscan y reúnen las ofertas que se presentan en otras plataformas.

Podés establecer alertas que te llegan a tu correo electrónico.

Algunas plataformas:  
Opcionempleo.com.uy  
Gallito.com  
Computrabajo.com  
Buscojobs.com.uy

#Tips

Verificá la adecuación del CV al llamado al que postulás.

Mantené actualizado tu perfil y tu CV para realizar postulaciones directamente por la plataforma.

Utilizá en tu CV “palabras claves” que asocien tu perfil con el llamado al que te presentás.

Registrá toda la información del llamado sobre el puesto de trabajo, que será útil para la entrevista.

Revisá que la publicación del llamado sea actual.

Utilizá los filtros adecuados para el tipo de puesto de trabajo que buscás.

Planificá tu estrategia de búsqueda laboral

Identificá y definí “tu” mercado de trabajo

¿Qué tipos de empresas tienen estos puestos de trabajo?

¿Cuáles son las condiciones de trabajo de este sector?

¿Qué nivel de salarios tiene?

Identificá las empresas en que vas a dirigir tu búsqueda

Elaborá una lista con empresas que reúnan las condiciones que te interesan.

Definí el orden en que las vas a contactar.

Identificá oportunidades o posibilidades de trabajo independiente, autoempleo o emprendimiento productivo

¿Tenés alguna habilidad que puedas utilizar para generar ingresos?

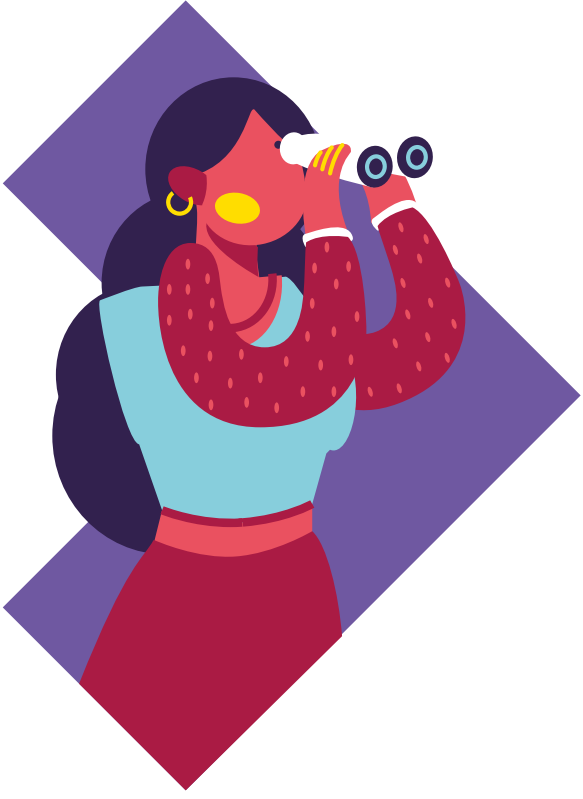
¿Tenés ideas que resuelvan un problema o brinden un servicio que puedan transformarse en un emprendimiento productivo?

Definí la forma que vas a utilizar para postular a las diferentes empresas

Identificá las formas de postulación adecuada para cada empresa.

Definí los plazos y los tiempos que te puede llevar cada acción (según los plazos de los llamado, las necesidades específicas de cada puesto, adecuación de los documentos, etc.)

Apuntes para la búsqueda laboral



orientacionlaboralinju@mides.gub.uy

inju.gub.uy

Elaborá tu estrategia para organizar los pasos a seguir. Recordá:



Analizá y definí los aspectos de tu perfil laboral.

Prepará tu CV prolijo y adecuado para el puesto de trabajo al que te presentes.

Planificá tu proceso de búsqueda laboral.

Identificá la mejor forma de postularte a los puestos de trabajo.

Prepará previamente las entrevistas laborales a las que accedas (fortalezas, debilidades, por ej.)



Evitá buscar trabajo en “cualquier cosa”.

No descuides el formato del CV, la ortografía y la información que incluyes.

Cuidá tu imagen personal en el espacio virtual.

Manejá la frustración durante el proceso de búsqueda.

Cuidá la forma de comunicarte con la empresa que te contacte; una mala primera impresión es difícil de cambiar.