



### Candidatos

Marta López, José Castelao y Marta Chouza iniciaron hace dos meses la búsqueda de empleo. David Méndez estudia 2º de Administración y Dirección de Empresas.

# “Yo trabajo... buscando trabajo”





FOTO: MARCOS MÍGUEZ

**ENTRÉNATE PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO** Estar tirado en el sofá mientras esperas a que te llegue un mail con la última oferta de Infojobs no es buscar trabajo. Hay que currárselo bastante más. Y dedicarle entre cinco y ocho horas al día, según los expertos. Casi como un trabajo en sí mismo. **TEXTO: LORETO SILVOSO**

**Q**uerido recién titulado que estás inmerso en la desesperante tarea de buscar empleo: ponte las pilas. Tienes mucho que hacer antes de conseguir un trabajo. Por ejemplo, entrenarte para los procesos de selección. ¿Has ensayado alguna vez una entrevista? ¿Tienes claro qué responderías si te dicen que te definas a ti mismo en una frase? ¿Y si te preguntan por tu principal defecto? A la arquitecta técnica Marta López Monteagudo (Pontevedra, 27 años) le pidieron no uno, sino tres defectos. La clave es llevarlo estratégicamente preparado. Es más eficaz decir que eres perseverante, que no cabezota, o que tienes madera de líder, y no que te gusta mandar.

Una forma de hacerlo es entrenar con la familia o los amigos. Escríbeles en un papel las preguntas que suelen plantear los reclutadores en las entrevistas de trabajo, simula una situación tipo y luego pídeles que te digan todo lo que has hecho mal. “Lo que los profesionales buscan en las entrevistas de trabajo es información”, afirma José Ortuño, gerente de Planificación de Repsol. Tendrás que contar cómo eres, así que llévalo preparado.

Estos consejos salieron a relucir el pasado 1 de diciembre en Laboralia, el programa del Consello Social de la Universidade da Coruña. Casi todos los responsables de recursos humanos que participaron coincidieron en la importancia de los idiomas, la marca personal y mantener un perfil activo en LinkedIn. Hoy en día, quien no está en Internet no existe. “Yo ya conozco gente a la que han contratado solo a través de esa red social”, comenta el lucense José Castela. Este estudiante de ADE de 25 años dedica dos o tres horas al día a buscar trabajo. Lleva desde octubre así. Un punto a su favor son los idiomas. Consciente de su importancia, Castela se puso a estudiar chino con 8Belts, el método del gallego Anxo Pérez. Como explica Miguel García, responsable de directivos de Inditex, ahora se compite a nivel global. Él no busca las matrículas de honor que pueda acumular el candidato en su expediente académico, pero sí que sepa, como mínimo, inglés.

Imaginemos que ya has pasado el primer filtro de un proceso de selección, pero no te han vuelto a llamar. ¿Te vas a quedar de brazos cruzados? Grábate a fuego este concepto: “haz seguimiento de las ofertas”. En ello insisten todos los expertos. Muévete, interactúa, sé pesado, llama, preséntate en persona, envía mails y personaliza todos tus envíos de currículum. Esto no va de estar tirado en el sofá haciendo clic con el ratón de tu ordenador y lamentándote porque las ofertas que te envía Infojobs no dicen nada bueno de cómo has elaborado tu perfil personal. Y mientras no encuentres lo que buscas, no pierdas el tiempo. Desde co-

# 3

## pasos para conseguir empleo

- 1** **LinkedIn es tu amigo**  
Quien no está en Internet no existe. Hay que hacer marca personal. Cuida al máximo tu perfil de la red social LinkedIn
- 2** **Los idiomas, básicos**  
Se compite a nivel global. Aplícate con el inglés y ten a mano el Skype para las entrevistas que lleguen de fuera.
- 3** **Haz marca personal**  
Guglea tu nombre de vez en cuando y asegúrate de que en la red quede claro en qué eres bueno y en qué eres único

rrer una maratón, hasta poner copas, colaborar con una ONG o trabajar en una tienda de ropa. Todo aporta. Doblar camisetas durante todo un día te puede hacer aprender a ser paciente. A ello se ha puesto la recién titulada Marta Chouza (A Coruña, 24 años), que se va a pasar las Navidades trabajando en El Corte Inglés. Después, continuará buscando un empleo de lo suyo.

La buena noticia según Paul Tran, reclutador en Hijos de Rivera, es que, más allá de la formación que tengas, importan las personas. Al universitario David Méndez (Ourense, 19 años) le reconforta saber que “cada vez se valoran más las habilidades sociales y la actitud personal”.

Alejandra Mosteiro, de Extend Recursos Humanos, recomienda a los recién titulados que, de vez en cuando, tecleen su nombre en Google y se aseguren de que en la red quede claro “en qué son buenos y en qué son únicos”. Y, sobre todo, “hay que dedicarle entre cinco y ocho horas al día al tema. Buscar trabajo es un trabajo”, sentencia Mosteiro.