

# LEYENDAS DEL MERCADO LABORAL

**EMPLEO** Concurrir a todas las ofertas, empezar a buscar cuanto antes, demostrar lo que vales nada más llegar... desmontamos algunos mitos sobre la dificultad de encontrar trabajo

R.S.  
suplementos@20minutos.es / twitter:@20m  
**20 minutos**

El tema trabajo está en boca de todos. Tanto en la de aquellos que acaban de perderlo como para quienes no están a gusto en su empresa.

A través del libro *Buscar trabajo para Dummies* (Planeta) se dan las claves necesarias para tener éxito en este gran reto, pero también se destierran algunos mitos. Su autora, Maite Piera, arrasa en la Red con un blog ([www.coachingvirtual.net](http://www.coachingvirtual.net)) sobre el tema en el que ha recibido más de 1.200 consultas.

#### ■ ¿CIERTO O FALSO?

**Empezar a buscar trabajo cuanto antes.** Lo mejor es dedicar un mes para conocernos a nosotros mismos: saber qué es lo que puedes aportar, lo que quieras hacer, cómo vas a vender tu experiencia pasada, cómo vas a posicionarte para tu empleo futuro... «Muchas veces, con las prisas nos olvidamos de hacerlo y llegas a la entrevista sin una coherencia ni un discurso», señala Piera.

**El envío masivo, positivo.** Uno de los mayores errores que se cometen es apuntarse indiscriminadamente a todas las ofertas que vemos por Internet.

**Mejor exagerar la formación.** Al final, cuando llegues a la entrevista, se terminará sabiendo. No hay que dejar de sacarle brillo a la experiencia, pero siempre dando una imagen digna de lo que somos.

**Solo un currículum.** La experta recomienda hacer uno para



LUIS FRUTOS

cada oferta a la que nos呈emos. Piera recuerda que «buscar trabajo es un trabajo en sí mismo. Si no nos lo tomamos en serio, no obtendremos los resultados esperados».

**Más páginas en el currículum, mejor.** Lejos de lo que se puede pensar, crea un efecto inverso. Se recomienda que

#### El seguimiento de la entrevista

La coaching Maite Piera cuenta al diario **20 minutos** que la mayoría de las consultas que recibe a través de su blog tienen que ver con el seguimiento de las entrevistas de trabajo. «Uno o dos días después de la entrevista, envía un e-mail o haz una llamada para interesarte por el proceso (previamente, acuérdate de pedir la tarjeta de la persona que te ha entrevistado)», comenta la escritora catalana.

tengan una página. Hay que quitar cosas que no aportan valor: dirección postal, enumerar cosas antiguas, poner la palabra currículum vitae en el encabezado...

**Si no tienes experiencia no tienes posibilidades.** Para la gente que tiene poca formación o experiencia es mejor que apuesten por un currículum funcional. «Consiste en enfocarlos hacia las habilidades que hemos desarrollado en nuestra vida académica o familiar», comenta la autora. Así llenamos la página con información valiosa y que sirve mucho, porque las empresas se fijan bastante en las competencias que se han desarrollado.

**Demostrar lo que vales en la nueva empresa.** Es mejor esperar un tiempo prudente —unos tres meses— y observar sin hacer nada: entender cómo funciona esa empresa, comprender las dinámicas, quién tiene el poder...

**Desde el principio dejar claras las expectativas salariales.** Hay que negociar una vez que la empresa decide darte el puesto. Al margen de la retroacción económica, hay otras cosas que se pueden pactar, como la reducción de horario, formación, subvención de gastos... hay que pensar de forma creativa y no solo centrarse en el sueldo.

**La gente mayor no interesa.** Se tienen en cuenta, pero la situación está difícil para todos. «A partir de los 45 o 50 años, los portales de búsqueda de empleo dejan de ser útiles. Es mejor tirar de una red de contactos», añade Piera.

**«VAN A QUITAR LOS 'CHEQUES-RESTAURANTE'»**

En mi empresa, los empleados tenemos, aparte del salario, cheques de comida. Algunos los tienen por contrato, otros no. Este mes no los hemos recibido, y no sabemos si los vamos a recibir. Tengo entendido que aunque no estén en el contrato, se considera un derecho adquirido y sería la empresa la que tendría que demostrar que no nos lo ha estado dando. ¿Qué se recomienda en estos casos? ¿Se debe hacer una demanda de reclamación de cantidad?

**20minutos.es responde**

#### Empleo

**DESPEJA TUS DUDAS SOBRE TEMAS LABORALES.** Entra en el foro de **20minutos.es** y déjala tu pregunta. Avísalos a Asesoramiento Jurídico y Tributario (932 123 166) responderá los lunes, en directo, de 13.00 a 14.00 h.

■ Nuestra recomendación es que reclamen. Envíen primero una comunicación escrita a la empresa, por ejemplo vía burofax, y en función de la respuesta, planteense la interposición de una acción judicial. Tengan en cuenta que el plazo para reclamar es de un año desde que debieron abonarse tales tiques.

MÁS PREGUNTAS Y SUS RESPUESTAS, EN...  
**20minutos.es**

## Tenemos 600 razones para que sigas mejorando

La UNED te ofrece 600 cursos de Formación Permanente, 12 idiomas y Español para extranjeros.

**Estés donde estés.**

Matrícula on-line

Más información en [www.uned.es](http://www.uned.es)

