

CANDIDATOS SIN DESCANSO

ENTREVISTA LABORAL → Una actitud positiva, la formación actualizada, el contacto y la comunicación con la empresa son fundamentales, incluso si ésta deniega al trabajador

R. S.
20 MINUTOS

Ante un horizonte laboral incierto, no es de extrañar que muchos candidatos pierdan la esperanza, se frustren y se comparen con aquellos que tienen un puesto estable, aunque sean más mediocres o menos competentes que ellos.

Si bien otros inicios de año se han caracterizado por ser uno de los momentos álgidos en la búsqueda de empleo, la crisis económica ha retrasado las peticiones de las empresas a la hora de componer sus plantillas. A lo largo de este primer trimestre comenzará a oxigenarse el mercado.

Lo que parece claro es que hasta que la situación se normalice (y aquí los expertos no ven una recuperación total inmediata), los trabajadores tendrán que adaptarse a las nuevas circunstancias: mayor formación y, por tanto, mayor sobrecualificación para el puesto, puestos temporales o de duración determinada, nuevos sectores en los que emplearse, polivalencia y adaptabilidad para realizar nuevas funciones, etc.

Más que nunca los candidatos son competidores. Por ese motivo deben prepararse a conciencia ante la búsqueda de un empleo, manejar correctamente las herramientas básicas (con especial atención a las digitales y a Internet) y mantenerse en contacto con las empresas mientras llega su oportunidad.

Randstad, compañía de recursos humanos, ha elaborado un decálogo para encontrar empleo para candidatos durante todo el proceso previo a la entrevista de selección.



LUIS FRUTOS

TODO COMUNICA

Todos los expertos coinciden en que hay consejos que ayudan a triunfar en una entrevista de trabajo. Según Global Estrategias, hay cinco factores esenciales: la preparación, la mentalización, la puntualidad, la sinceridad y la comunicación verbal. Profundizando en esto último, es importante señalar que cualquier mirada, gesto o postura está hablando de ti. Existe otro consejo interesante: si nos dejamos invadir por ideas negativas, tendremos menos posibilidades de conseguir nuestro objetivo. El pensamiento antecedente a la acción y podría ejercer como un condicionante negativo.

10 CONSEJOS

Fijar los objetivos → Es recomendable concretar qué tipo de puesto, organización y condiciones son las deseadas. El candidato debe mantenerse fiel a sus objetivos

económicos, personales o profesionales.

Buscar las fuentes de trabajo → Hay que analizar las fuentes: medios de comunicación, empresas de selección y trabajo temporal, foros de empleo, re-

des sociales profesionales, etc.

Presentar un CV perfecto →

Ha de ser claro, visual y no demasiado largo. Si el candidato ha estado desempleado en los últimos meses, debe indicar qué actividades o cursos ha realizado en este transcurso para mostrar su actividad.

Adelantarse a la entrevista →

El candidato debe anticiparse a las preguntas más comunes y elaborar un guión con respuestas.

Concentrarse en las pruebas

→ Es necesario leer y escuchar atentamente cualquier indicación sobre el contenido de las pruebas de selección.

Conocer el estado de las candidaturas →

Una forma de destacarse con respecto al resto es ser proactivo y demostrar interés por el puesto.

Ofrecer un valor añadido → Lo mejor es aportar objetivos y retos que se puedan cumplir.

Dejar la puerta abierta →

Aunque el candidato no logre el puesto, debe agradecer la posibilidad de haber participado, ya que puede ser válido para otro proceso.

Ser activo → Hay que mantener una formación actualizada y de calidad.

Ser positivo → Las empresas quieren trabajadores motivados. Un factor determinante.

«¿Cuántos días me tocan por exámenes?»

En junio de 2009 entré a trabajar mediante ETT en una empresa de la construcción, para realizar una sustitución. Cada mes debo realizar un parte de horas trabajadas. Siempre ponía las fiestas, porque creo que tengo derecho a disfrutarlas, pero en octubre me dijeron que me pagaban sólo por horas trabajadas. ¿Es justo no cobrar las fiestas? ■ Se consideran periodos de descanso que computan como de trabajo y que son retribuidos los siguientes: a) El descanso semanal. b) Los días festivos. c) Las vacaciones anuales. Con carácter

20minutos.es
responde

EMPLEO

DESPEJA TUS DUDAS SOBRE TEMAS LABORALES.

Entra en el foro de 20minutos.es y deja tu pregunta. Avisgal Asesoramiento Jurídico y Tributario (932 123 166) responderá los lunes, en directo, de 13.00 a 14.00 h.

general se establece el principio de que el trabajador, por disfrutar los descansos que se computan como de trabajo, no debe sufrir perjuicio alguno de carácter económico, ni en cuanto a su cuantía, ni en cuanto a la fecha de su percepción.

Trabajo en una empresa con el convenio del comercio, y además estudio en la universidad. Me gustaría saber cuántos días me corresponden por examen, durante todo el año. ■

Primero, debería remitirse al convenio establecido para ver qué indica respecto de los permisos para concurrir a exámenes. En caso de que en su convenio no aparezca nada al respecto, tendría que llegar a un acuerdo con la empresa para un permiso. En el estatuto de los trabajadores, la materia viene regulada en el art. 23 y establece un permiso sin derecho a remuneración.

Tengo un contrato indefinido y quiero marcharme cobrando el paro. ■ Con una baja voluntaria no se tiene derecho a la prestación por desempleo.

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