



# Hoja de trabajo de la actividad: RECURSOS Y REDES

## INTRODUCCIÓN

Ha llegado el momento de buscar apoyo en nuestra red social (no en las redes sociales digitales, sino en las personas que conocemos y en las que nos conocen). Las personas somos animales sociales, vivimos juntas y todas tenemos nuestras redes sociales que también pueden convertirse en nuestras redes de apoyo para encontrar el trabajo adecuado.

## OBJETIVO

Reflexionar sobre sus redes sociales y cómo puede convertirlas en redes de apoyo para encontrar el trabajo de sus sueños.

## PASOS

### PASO 1: Preparación

Vuelva a los ejercicios anteriores y haga una lista de las necesidades que ha descubierto al realizar las tareas (por ejemplo, «Mi objetivo y yo», «Investigación guiada»). Necesidades relacionadas con:

- Obligaciones familiares.
- Cualificación.
- Experiencia laboral.
- Búsqueda de empleo.
- Otras.

### PASO 2: Recursos disponibles en su red

Para cada una de las necesidades enumeradas, piense en cómo su red social (familia, amigos/-as, vecinos/-as, conocidos/-as, amigos/-as de amigos/-as, etc.) puede ayudarle a satisfacerlas.





He aquí algunos ejemplos:

- Necesidades relacionadas con las obligaciones familiares.
  - Necesidad: Necesito que alguien cuide a mi hijo mientras voy a una entrevista de trabajo.
  - Posible ayuda: Mi vecino, que tiene un hijo de la misma edad, puede cuidar de mi hijo y luego yo le devolveré el favor.
- Necesidades relacionadas con las cualificaciones.
  - Necesidad: Necesito una formación profesional para el trabajo que quiero solicitar.
  - Posible ayuda: Puedo ir a hablar con el/la orientador/-a laboral de la agencia de empleo sobre dónde sería mejor realizar la formación y si existe la opción de que la formación sea subvencionada.
- Necesidades relacionadas con la experiencia laboral.
  - Necesidad: Necesito experiencia previa en un trabajo similar si quiero que me contraten.
  - Posible ayuda: Puedo consultar con mis amigos/-as y conocidos/-as si trabajan con o conocen a alguien que trabaje en este sector. Puedo pedirles que me permitan hacer algún trabajo voluntario en su organización para adquirir esta experiencia.
- Necesidades relacionadas con la búsqueda de empleo.
  - Necesidad: Me resulta difícil encontrar anuncios de trabajo adecuados.
  - Posible ayuda: Puedo consultar con mis amigos/-as y conocidos/-as si trabajan o conocen a alguien que trabaje en este sector. Puedo pedirles que me informen si aparece una oferta de trabajo.
- Otras necesidades.
  - Necesidad: El proceso de búsqueda de empleo es lento y difícil y a menudo pierdo la esperanza o la confianza.
  - Posible ayuda: Puedo crear mi propio grupo de apoyo. Encuentre a 2 o 3 personas en la misma situación y podrán acordar los pasos a seguir, pueden compartir experiencias y apoyarse mutuamente. Se sabe que cuando una persona se compromete con otras las probabilidades de cumplirlo son mucho mayores. Esto le ayudará a mantener su decisión.





### PASO 3: Un paso más allá - amplíe su red

Ahora ya conoce cómo utilizar su red. No obstante, no debe detenerse aquí, sino que debe ir un paso más allá y aprender a ampliar su red. Aquí tiene algunos consejos sobre la creación de redes:

- Asista a reuniones/eventos/formaciones. Busque activamente eventos relacionados con la búsqueda de empleo o con su profesión a los que pueda asistir. Participe en estos eventos: así conocerá a nuevas personas que pueden ayudarle a encontrar su empleo.
- Considere siempre la posibilidad de conocer gente nueva como una nueva oportunidad, no sea tímida.
- A veces, lugares como un club deportivo o un gimnasio, o incluso los patios de recreo infantiles, son lugares excelentes para conectar con gente interesante. Hable con la gente allí donde esté.
- No tema preguntar y compartir.
- Pregunte a la gente dónde trabaja y qué le gusta de su trabajo. Recuerde que la mejor manera de hacer amistades es mostrar un interés genuino por los demás.
- No dude en pedir el intercambio de datos de contacto o si puede agregarlos en LinkedIn, Facebook, etc.
- Comparta información sobre usted: qué está buscando, cuáles son sus intereses y otros.

Sabemos que hace falta valor, pero ya está preparada. Atrévase a hacerlo.

