

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



# Buscar trabajo

para  
**dummies**<sup>®</sup>



Redacta un buen CV  
y una carta de presentación

Causa buena impresión en  
una entrevista de trabajo

Utiliza las redes sociales  
y contactos de forma  
eficiente

**Maite Piera**

*Coach ejecutiva y experta en RRHH*



# Buscar trabajo

para  
**dummies**<sup>®</sup>

**Maite Piera**

para  
**dummies**<sup>®</sup>

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.  
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas  
utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Maite Piera, 2011, 2018

© de las viñetas de humor, KAP (Jaume Capdevila i Herrero), 2011  
© de la imagen de la cubierta, Shutterstock, 2014

© Centro Libros PAFP, SLU, 2011, 2014, 2018  
Grupo Planeta  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0464-6  
Depósito legal: B. 11.445-2018

Primera edición: septiembre de 2011  
Segunda edición actualizada en nuevo formato: septiembre de 2014  
Primera edición en esta presentación: julio de 2018  
Preimpresión: gama, sl  
Impresión: Blackprint

Impreso en España – Printed in Spain  
[www.dummies.es](http://www.dummies.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

# Sumario

.....

## ***Introducción* ..... 1**

Acerca del libro .....	2
¿A quién le interesa este libro? .....	3
¿Cómo está organizado el libro? .....	3
Primera parte: El punto de partida.....	3
Segunda parte: Prepararse para buscar trabajo...	4
Tercera parte: Buscar trabajo es “otro” trabajo...	5
Cuarta parte: Cómo superar con éxito el proceso de selección.....	5
Quinta parte: La hora de negociar tu futuro .....	6
Sexta parte: Los decálogos .....	6
Iconos utilizados en este libro.....	6
¿Cómo continuar?.....	8

## ***Parte 1: El punto de partida*..... 9**

### **Capítulo 1: Hay que conocerse a uno mismo ... 11**

El valor del autoanálisis.....	12
Párate a pensar en quién eres.....	13
Tu misión y tus valores en la vida.....	14
Un objetivo que dé sentido .....	14
Las anclas de nuestra vida profesional.....	14
Tus activos y pasivos.....	18
¿Y si no soy nadie especial? .....	18
La opinión de los demás cuenta .....	19
Aprende a valorar tus virtudes y defectos .....	20

## Buscar trabajo para Dummies

---

Tu equilibrio personal y profesional.....	22
Algunos ejercicios para pensar en tu tiempo .....	22
El dinero en tu vida .....	25
Cómo es tu situación laboral actual.....	26
Las razones para buscar un cambio .....	27
¿Quiero seguir haciendo lo mismo?.....	32
Conoce tu objetivo a largo plazo.....	33

### **Capítulo 2: Las claves del mercado laboral .... 35**

La compraventa del trabajo .....	36
Lo privado y lo público .....	37
Un documento que compromete.....	38
La contratación indefinida.....	38
La contratación temporal .....	40
Leer antes de firmar .....	40
Trabajar para uno mismo.....	41
Yo mismo soy mi empresa .....	41
Pros y contras de ir por libre.....	42

## *Parte II: Prepararse para buscar trabajo ....45*

### **Capítulo 3: La preparación mental ..... 47**

Prohibido perder los nervios.....	47
Cuida tu autoestima .....	48
La autoestima se puede mejorar .....	49
Las ventajas de revelar el yo real .....	49
Pasa de problemas a oportunidades .....	50
Yo te doy y tú me das .....	51
Celebra los pequeños avances .....	52
Las amistades y las relaciones afectivas.....	53
La inteligencia emocional .....	54
Flexibilidad y enfoques creativos.....	56
Del dicho al hecho .....	56

Bendita rutina .....	57
Tú eres lo más importante .....	58
<b>Capítulo 4: El currículum vitae.....</b>	<b>59</b>
Un resumen de tu vida laboral. ....	60
El consejo de los demás.....	60
Antes de empezar a escribir tu CV.....	62
Ojo con los errores .....	63
El perfil del responsable de selección .....	65
Edad, experiencia y bagaje profesional .....	66
Detalles que se valoran en un CV .....	67
Candidatos que no cesan.....	68
¿Y cuánto tiempo se dedica a mirar un CV?.....	68
Lo que quieren saber de ti.....	69
Trucos para impresionar .....	70
Para qué sirve un buen CV .....	71
El posicionamiento profesional deseado.....	72
Destacar y ocultar detalles .....	72
Ensalzar tus logros .....	74
Mostrarte estructurado y coherente.....	75
<b>Capítulo 5: El contenido de tu CV .....</b>	<b>77</b>
Informaciones que no pueden faltar .....	78
Datos que merecen una segunda lectura .....	80
Estado civil y número de hijos.....	80
Experiencia laboral.....	81
<i>Hobbies</i> y aficiones .....	83
La importancia de los idiomas.....	83
Cómo decir las cosas en el CV .....	84
Lo bueno si breve... ..	84
Palabras clave que suman .....	84
Palabras que debes evitar .....	85
El poder de las frases cortas .....	87
Huye de lo técnico o informal .....	89
Ve de lo general a lo concreto.....	89

## Buscar trabajo para Dummies

---

El aspecto gráfico de tu CV .....	90
El diseño general.....	92
Tipos de CV .....	93
El modelo cronológico .....	94
El modelo funcional .....	97
Una mezcla de los dos.....	100
El modelo europeo de CV .....	102
La adaptación de tu CV.....	105
Qué pasa cuando no se tiene experiencia.....	106
En busca de nuevas oportunidades .....	109
Antes de dar el visto bueno definitivo.....	112
El CV digital .....	115
El CV en LinkedIn .....	116
Páginas que ofrecen tu CV <i>online</i> .....	116
El vídeo-CV.....	117

## Capítulo 6: Cartas y referencias como presentación ..... 119

Objetivo, causar buena impresión.....	120
No tengas miedo de personalizar .....	121
Una estructura clara.....	122
Infórmate bien sobre el destinatario.....	123
Cuida al máximo los detalles.....	125
Predica con el ejemplo.....	125
Cuenta cosas interesantes.....	126
Haz un seguimiento .....	126
El reto de darte a conocer.....	128
Soy bueno, y no porque yo lo diga.....	129
A quién pedir cartas y referencias .....	131
Intenta huir de las cartas estándar.....	132
Básico en una carta de recomendación.....	134
La comprobación de referencias .....	135
Buenas y útiles prácticas.....	137

**Capítulo 7: Tu presencia en las redes sociales ..... 139**

Tú como marca..... 140  
El papel de las redes sociales ..... 141  
    ¿Qué pueden hacer por mí las redes sociales?. 141  
Tipos de redes sociales ..... 143  
    Facebook, la red de redes..... 143  
    LinkedIn, la red de los profesionales ..... 146  
La esfera de los blogs..... 150  
Los chispazos de Twitter ..... 150  
    Una red social libre..... 151  
Los peligros de las redes sociales..... 152

***Parte III: Buscar trabajo es “otro” trabajo ..... 155***

**Capítulo 8: Salir bien organizado a buscar trabajo ..... 157**

Recursos al alcance de la mano ..... 158  
La rutina no es aburrida, es necesaria ..... 159  
    Las utilidades de la rutina ..... 160  
Organiza la información ..... 162  
    La agenda manda..... 165  
    Una actitud positiva mueve montañas..... 166  
    Un control semanal de resultados..... 167  
La economía de casa..... 168

**Capítulo 9: Las ofertas de trabajo..... 171**

Empresas que ofrecen trabajo..... 172  
Los “cazadores de cabezas”..... 173  
    Direcciones que cabe tener en cuenta..... 173  
Las consultoras de selección..... 175



Mira tu especialidad y prepara tu CV .....	176
Las empresas de trabajo temporal. ....	177
Un gran abanico de empleos .....	179
Portales de empleo.....	180
Una competencia elevada.....	182
Más recursos para estar al día .....	183
Leer la prensa diaria.....	183
Buscadores de empleo.....	184
RSS y Google Reader.....	184
Búsqueda puerta a puerta.....	186
Los comercios del barrio.....	186
El recurso de los ayuntamientos .....	187
Empresas con actividad en tu zona.....	187

## **Capítulo 10: Las redes de contactos ..... 189**

Los contactos nunca sobran.....	190
En qué consiste el networking.....	192
Tus diferentes círculos de influencia.....	193
Cómo gestionar los contactos .....	198
Datos al día gracias a las redes.....	194
¿Y cómo identifico mi red de contactos?.....	195
Una red de contactos “viva” .....	196
Trucos para la “buena salud” de la red .....	196
Salir a cazar contactos.....	198
Los contactos más exclusivos.....	199
Cómo buscar el contacto que quiero.....	199
No hay retos imposibles .....	200
Tus contactos tienen que ser tus “fans” .....	203
Conductas para aumentar tu red de fans .....	204
Los favores y los contactos .....	205
Los deberes ante la primera cita.....	206
Qué puedes esperar de alguien que no te conoce.....	208
Quince minutos que pasan volando.....	210

## **Capítulo 11: Cómo utilizar las redes sociales 213**

El auge social de internet .....	214
Si no estás en la red, no existes.....	214
Twitter, el aforismo al poder .....	215
Tu imagen en Twitter .....	216
Tus mensajes en Twitter.....	216
A quién seguir en Twitter .....	218
Cómo conseguir seguidores .....	219
Facebook, la red de la gente .....	221
LinkedIn, el portal de los profesionales .....	221
Tu actividad en LinkedIn .....	222
Buscar trabajo en LinkedIn.....	224
Los blogs o páginas personales.....	225
¡No tengo tiempo para las redes!.....	226

## **Capítulo 12: Algunos casos especiales ..... 227**

Ser tu propio jefe .....	228
Quién puede ser empresario .....	228
Cómo valorar la vocación empresarial .....	229
Buscar apoyo: las tres F.....	230
Si eres empresario, siempre eres comercial. ....	232
Lo más importante: la satisfacción personal ....	232
Un puesto de trabajo para toda la vida .....	233
¿Qué significa ser funcionario? .....	233
Características de los opositores .....	235
Buscar trabajo en el extranjero .....	236
Primer requisito: idiomas .....	236
Claves para una experiencia de éxito .....	237
Encontrar trabajo sin buscarlo.....	237
Cuando te pregunten... di “depende” .....	238
¿De dónde vienen los trabajos que no buscas? .....	239
Acciones para que te busquen.....	239
Cambiar sin moverse de la empresa.....	240
Todo son ventajas .....	241
Sembrando un cambio .....	241

No me gusta mi departamento.....	243
Ofrécete para un proyecto “no publicado” .....	244
Tus ventajas como “jefe de proyecto” .....	244
¿Cuándo funciona?.....	244

### ***Parte IV: Cómo superar con éxito el proceso de selección .....247***

#### **Capítulo 13: De la vacante a la publicación de la oferta..... 249**

Atención, vacante a la vista .....	250
Preguntar nunca está de más.....	250
La selección planificada .....	251
¿Por qué publicar una vacante?.....	252
Cuando los procesos no son planificados.....	255
Cuando la planificación no importa .....	256
Antes de publicar la vacante.....	257
La definición del perfil.....	258
Dónde publicar la oferta.....	260
Lo que se publica... no me convence .....	262
Te gusta la empresa, pero no el puesto.....	263
Te gusta el puesto, pero no la empresa.....	263
Te gusta el puesto, pero no conoces la empresa.....	264
El puesto parece de menor responsabilidad ....	264
El título no te parece adecuado .....	265
Tienes menos experiencia que la solicitada .....	265
No tienes los estudios solicitados .....	265
El sueldo te parece bajo.....	266
Lo que se escribe en los anuncios .....	266
Ejemplos reales de anuncios .....	268
Requisito: la confianza .....	268
Comerciales con experiencia laboral.....	270

**Capítulo 14: Cómo pasar la entrevista de selección ..... 273**

La preparación, la clave del éxito ..... 274  
     Un chico bien preparado ..... 275  
     Lecciones para grabar en la memoria..... 278  
     Sin coherencia no hay nada que hacer ..... 281  
 Las fases de una entrevista ..... 283  
 Entrevistas no hay una sola ..... 284  
     La entrevista telefónica..... 284  
     La entrevista tradicional..... 288  
     La entrevista “por competencias” ..... 289  
     La entrevista situacional..... 291  
     La entrevista “de estrés” ..... 292  
 Tu primera entrevista ..... 294  
 Qué decir y qué omitir ..... 295  
     Lo que se espera que digas y cómo ..... 295  
     En boca cerrada. .... 297  
 Respuestas adecuadas a preguntas típicas ..... 298  
 Cómo cerrar (bien) una entrevista ..... 301  
     El momento de llegar a casa..... 303  
 Tu imagen para la entrevista ..... 305  
     Las reglas de la etiqueta ..... 306  
 El fracaso en la entrevista ..... 307

**Capítulo 15: Los test y las dinámicas de equipo ..... 311**

Los test, ¿son necesarios? ..... 312  
     Cómo responder “correctamente” ..... 313  
     Lo que viene después del test..... 314  
 Las dinámicas de equipo ..... 316  
     Reacciones ante una situación..... 316  
     Trucos para superar la prueba ..... 317  
 Los juegos de rol ..... 318  
     Vivir el rol con naturalidad..... 318  
 Selección mediante casos prácticos ..... 319

Ventajas..... 320  
El proceso de resolución ..... 320

***Parte V: La hora de negociar tu futuro .....323***

**Capítulo 16: La negociación salarial ..... 325**

El proceso llega a su fin ..... 326  
Tengo “la” oferta: ¿fin del proceso? ..... 327  
    Consideraciones sobre tu puesto actual ..... 327  
    Consideraciones sobre tu nuevo puesto ..... 329  
    Consideraciones sobre tu nueva empresa ..... 330  
Las expectativas salariales..... 331  
    Callar antes que mentir..... 332  
    La ventaja de saber negociar el sueldo..... 333  
    Espera siempre el momento propicio..... 334  
Cómo encarar tu negociación..... 335  
    Analiza tus mínimos aceptables ..... 336  
    Haz tus deberes..... 336  
    Mantente abierto a posibles cambios ..... 337  
    Política de beneficios sociales ..... 338  
    Tú marcas cuándo te retiras de la negociación 338  
Valorar lo bueno y lo indiferente ..... 339  
La remuneración variable ..... 341  
    Preguntas que vale la pena hacerse ..... 341  
Otras compensaciones dinerarias ..... 344  
Las claves de cualquier negociación ..... 346

**Capítulo 17: Más allá del paquete salarial.... 349**

Los beneficios sociales ..... 350  
    El seguro médico ..... 350  
    El seguro de vida..... 351  
    Comida subvencionada..... 351  
    El problema de dejar el coche..... 352

¿Y qué hago con los niños? .....	352
El coche de empresa .....	352
Las stock options y acciones .....	353
Las ayudas al alquiler.....	353
Compras a un precio preferente.....	353
Una compensación flexible.....	354
Lo que no aparece en tu carta de condiciones.....	355
La cuestión del horario .....	355
El período de vacaciones.....	356
La flexibilidad de horarios .....	356
La posibilidad del teletrabajo .....	357
Conciliación de la vida profesional y familiar ...	358
La política de incrementos salariales.....	358

## **Capítulo 18: Llega la hora de tu decisión..... 361**

Y después de aceptar... ¿me dejan ir?.....	362
Algunos trámites necesarios.....	363

## ***Parte VI: Los decálogos.....365***

### **Capítulo 19: Diez profesiones con futuro ..... 367**

Ingeniero informático .....	368
Experto en salud y nutrición.....	368
Investigador de biotecnología .....	369
Experto en energías renovables y sostenibilidad .....	369
Terapeuta, psicólogo y coach.....	370
Cuidador de mayores.....	370
Entrenador personal .....	371
Experto en turismo.....	371
Formador y pedagogo.....	372
Responsable de redes sociales .....	372
Experto en gestión del hogar .....	372

**Capítulo 20: Diez consejos para tus primeros días en un nuevo trabajo ..... 373**

Actúa con ilusión desde el primer día ..... 374

No tomes ninguna decisión importante en los tres primeros meses ..... 374

Comprende la jerarquía de la empresa más allá del organigrama ..... 375

Pregunta por tus objetivos a corto plazo ..... 375

Consigue fans o aliados desde el primer día ..... 376

No hables nunca mal de alguien que no esté presente ..... 377

No impongas nuevos tecnicismos ..... 377

Gánate a tu equipo ..... 378

Gánate a tus jefes ..... 379

Disfruta de todo ..... 379

**Capítulo 21: Diez cosas que hacer mientras buscas trabajo en tiempos de crisis ..... 381**

Apoyarte en familia, amistades y contactos ..... 381

Tener los ojos bien abiertos ..... 382

No quedarte en tu casa ..... 382

Apúntate a conferencias, charlas, grupos profesionales ..... 382

LinkedIn ..... 383

Noticias de empresas: descubrir oportunidades ..... 383

Ir directamente a los portales de empleo de empresas interesantes ..... 384

Examinar tus habilidades y posibles empleos que puedes desempeñar ..... 384

Apóyate en el mercado laboral de proximidad ..... 385

Reúnete en persona con cazatalentos ..... 385

# Capítulo 1

---

## Hay que conocerse a uno mismo

---

### *En este capítulo*

- ▶ Cómo valorar tus activos y pasivos, tus puntos fuertes y débiles
- ▶ Identificarás tus fuentes de energía, las redes que te dan apoyo y de qué eres capaz
- ▶ Te invitaré a valorar los objetivos de tu vida profesional: autorrealización, dinero, reconocimiento, pasión...

---

**C**omo todo en la vida, para empezar a buscar trabajo es necesario tener un punto de partida. ¿Cuál? Pues uno a la vez tan sencillo y complejo como que te conozcas a ti mismo. Ahí está la clave para que puedas llegar a explotar al máximo tu potencial y consigas posicionarte con ventaja ante un posible nuevo empleador. Porque solo conociéndote bien estarás capacitado para tomar decisiones de una forma totalmente consciente y convencida.

Pues bien, a eso nos dedicaremos en este capítulo, en el que te indicaré algunos puntos que pueden servirte de



ayuda para reflexionar sobre las cosas que te importan, tanto en el terreno personal como en el laboral.



Pero antes de proseguir, ten esta idea bien presente: el trabajo no es algo aislado dentro de tu vida. Antes al contrario: está íntimamente ligado a tu día a día y, por tanto, con sus pros y sus contras, tienes que verlo como una parte fundamental de ti. Si consigues tener una vida profesional “plena”, gozarás también de un mejor equilibrio personal.



En cada uno de los apartados que vas a leer a lo largo de este capítulo, te invitaré a reflexionar sobre un área distinta de la vida. Mientras que algunos puntos son más profundos, otros pueden tomarte no más de un minuto. Al lado de todo ello, también incluyo algunos ejercicios prácticos. Te animo a hacerlos todos y a anotar en tu libreta las respuestas y reflexiones que te sugieran.

## *El valor del autoanálisis*

Sea cual sea el motivo por el que estés buscando trabajo, hay una cierta tendencia a “empezar a actuar” inmediatamente, como si buscar trabajo fuera una carrera en la que lo único importante es llegar el primero. De ahí esas prisas que de repente te entran. ¿Y cuál es el problema? Pues que cualquier cosa que hagas, la harás sin tener todavía un objetivo definido.



No olvides que el valor de este primer capítulo es muy importante, pues te ayudará a conocer mejor tu punto de partida. Para que seas consciente de ello, piensa que tu autoanálisis te ayudará a:

- ✓ Tomar decisiones “consecuentes” con lo que tú quieres para ti en tu vida.
- ✓ Entender mejor tus puntos fuertes y débiles, para utilizarlos en tu favor ante una posible entrevista de trabajo.
- ✓ Explicar mejor tus áreas de experiencia y cómo te han influido en tu carrera profesional.
- ✓ Tener más claro qué te conviene y qué no.

Por consiguiente, este análisis te ayudará a posicionarte mejor antes de embarcarte en la búsqueda de una nueva oportunidad laboral.

### *Párate a pensar en quién eres*



Las prisas no son buenas consejeras. Por lo que vale la pena que esperes un poco y, cuando llegue el momento de actuar, lo hagas bien preparado. Pero para que ello sea así es esencial que antes hayas reflexionado realmente sobre lo que tú tienes para ofrecer a un posible empleador. Y eso solo lo sabrás si inviertes un tiempo en ti mismo, en evaluarte, analizarte y establecer un plan de acción personal.

Bien, decir esto es más fácil que hacerlo si no se conocen las herramientas adecuadas. A nivel general, te avanzo que es muy interesante que dispongas del tiempo y la voluntad necesarios para encontrar un instante para pensar en ti.



Tienes que pararte aunque sea un solo segundo, y dedicarlo a escucharte y a analizarte. Hacerlo así es una manera muy saludable de avanzar en la vida y de tomar decisiones de modo coherente y con seguridad.

## *Tu misión y tus valores en la vida*

¿Te has parado a pensar alguna vez en cuál es “tu misión” en la vida? ¿Y cuáles son tus valores? Éstas son las primeras preguntas que deberías hacerte para empezar a conocerte a ti mismo.

### *Un objetivo que dé sentido*

Miremos primero la misión, porque es como el norte hacia el que han de dirigirse todos tus pasos. ¿Cuál crees que es la tuya? Un consejo: piénsalo como una “tarea”. Con otras palabras, si alguien hubiera decidido enviarte al mundo para realizar una “tarea”, ¿cuál sería ésta? Quizá te gustaría “hacer algo para la sociedad” o quizá prefieres “disfrutar de tus hobbies” o “ver mundo”...



Cualquiera que sea tu misión, tómate un tiempo para pensar en ella y anotarla. Si tienes clara la manera de describir esa tarea que quieres que rija tu vida, te será mucho más sencillo tomar las decisiones pertinentes en todas las situaciones.

### *Las anclas de nuestra vida profesional*

Igual que tenemos una misión, todos tenemos también unos determinados valores que nos guían en nuestro camino hacia el cumplimiento de aquélla. Por ello es muy importante que sepas identificar qué te mueve.



¿Cómo? Una de las mejores maneras de descubrirlo es a través de los llamados “anclajes de carrera”, un término desarrollado por el psicólogo estadounidense Edgar Schein en el año 1990. ¿A qué se refiere con estos “anclajes”? A una combinación única de competencias, motivaciones, talentos y valores que el individuo, tú mismo, nunca abandonará, pues forma parte esencial de su propio yo. Son, por tanto, los valores que nos definen, los que nos “anclan” o “amarran” a la vida y todo lo que ésta comporta. Entre otras cosas, nuestro trabajo.

Para ser sincero contigo, es esencial que hagas una evaluación lo más completa posible de tu perfil profesional y empieces por definir cuáles son tus valores fundamentales. Para ayudarte en esa labor te presento a continuación los ocho anclajes que, para Schein, mueven todas las decisiones. Mira en cuál de ellos te reconoces:

- 1. Ancla técnica o funcional:** Si eres una persona centrada en este “anclaje”, eres alguien a quien le motiva el aspecto técnico del trabajo. Tu interés genuino es el de desarrollarte dentro de tu área de experiencia y tu objetivo, adquirir más conocimientos para llegar a ser todavía más “experto” en tu campo.
- 2. Ancla gerencial o directiva:** Tu interés genuino se basa en la dirección general de una empresa o negocio. En ese ámbito buscas tener una visión amplia de lo que pasa en esa organización y te motiva gestionar todos los recursos y tomar grandes decisiones estratégicas.
- 3. Ancla de seguridad:** Si una de tus anclas es la de seguridad, tomarás decisiones en función de lo “seguras” que sean las opciones. Primarás la seguridad y la estabilidad por encima de retos o cambios, y en tu trayectoria adquirirán una gran

importancia conceptos como la seguridad de un sueldo o un proyecto. No cambiarás de trabajo fácilmente y probablemente no te gusten las nuevas empresas ni los emprendedores, ya que llevan asociado un alto riesgo que tú no estarás dispuesto a asumir.

4. **Ancla de creatividad:** En esta ancla se encuentran personas que tienen la necesidad constante de inventar, crear o innovar como proyecto de realización personal y profesional. Son personas que necesitan poner en marcha su imaginación para gestionar nuevos proyectos y sentirse realizadas.
5. **Ancla de autonomía:** Las personas con esta ancla vital-profesional darán prioridad a puestos de trabajo que les permitan tener un gran nivel de autonomía para la toma de decisiones. En este caso se trata de personas con un interés por proyectos nuevos en los que en lugar de jefes haya estructuras jerárquicas más bien planas.
6. **Servicio o dedicación a una causa:** Son personas cuya “misión” en la vida se encuentra en dar servicio a los demás. Ayudar a otros es lo que de verdad les motiva y les realiza en cuanto a individuos.
7. **Desafío:** Si tu anclaje es el desafío, entonces es que te motiva el reto *per se*. Es decir, que te motiva tener delante proyectos nuevos, enfrentarte a cambios profesionales en los que tengas que lidiar con entornos nuevos o con otros que entrañen un cierto nivel de dificultad.
8. **Estilo de vida:** Se trata de personas con una auténtica vocación por poner su estilo de vida en primer lugar ante cualquier decisión.



### *Analiza tus motivaciones profesionales*

Vistos los diferentes “anclajes de carrera”, te toca a ti tomar la palabra. A tu entender, ¿qué anclas profesionales te motivan? Te propongo un sencillo ejercicio: escribe en tu bloc las tres decisiones más importantes que hayas tomado en tu vida. Tómate tu tiempo. ¿Ya está? Pues a continuación escribe al lado de cada decisión el “anclaje” o “anclajes” que hay detrás (pueden ser uno o varios). Cuando hayas terminado, observa el resultado y escoge los dos o tres que determinan tus decisiones vitales. Elige aquellos con los que te sientas más identificado.

Por ejemplo, podrías obtener una tabla de este estilo:

**Tabla 1-1. Análisis de los anclajes personales**

<i>Decisiones más importantes</i>	<i>Anclaje 1</i>	<i>Anclaje 2</i>
Estudiar mecánica	Técnico	Seguridad
Cambiar de ciudad para estudiar	Desafío	Creatividad
Comprarme un piso en mi ciudad	Desafío	Seguridad
Sacarme el título oficial de inglés	Técnico	Desafío

En función de estos resultados, cada persona puede determinar que sus “anclajes” más importantes son “técnico / funcional”, “desafío”, “seguridad”...

### *Tus activos y pasivos*

Los valores son importantes, sin duda, pero no son lo único que debes conocer de ti. A su lado hay otros factores no menos relevantes en los que debes pensar a la hora de tomar una decisión. Es el caso de tus puntos fuertes y de aquellos otros que quizá no lo sean tanto, pero que tienen un margen de mejora.



Piensa que cuanto mejor te conozcas más fácil te será tomar conciencia de lo que eres, lo que te permitirá establecer un buen plan de acción basado en aquello que tienes para ofrecer a la sociedad o a una futura empresa que quiera contratarte... Pues conocerte mejor te permite también clarificar qué tienes tú de distinto, qué te hace ser especial.

### *¿Y si no soy nadie especial?*

Quizás eres de los que se hacen esa pregunta. Si es así, y además estás convencido de que, efectivamente, “no eres nadie especial”, te invito a que leas con atención tanto este capítulo como el 3, en el que te hablaré de la preparación mental adecuada para encontrar un trabajo.



Para empezar, es fundamental que te veas como alguien único, con mucho que aportar y “distinto”. Porque ten esto también muy claro: si tú no confías en ti, nadie lo hará en tu lugar. Por tanto, el primer paso es identificar aquellas cosas que tienes y que te hacen ser distinto cuando tengas que afrontar tu nuevo empleo.

### *La opinión de los demás cuenta*

Para conocer tu personalidad, tus puntos fuertes y débiles o, dicho en otras palabras, tus activos y pasivos, es clave que tengas en cuenta la opinión o valoración de otras personas. Es fácil que pienses que eres de una determinada manera o que tienes un auténtico “punto débil” porque durante toda tu vida así te lo han hecho creer. Pero ¡también puede ser que en realidad seas todo lo contrario!



Por consiguiente, no dudes en tomar distancia respecto a tus creencias acerca de ti mismo. Cuestionátelas y hazte así una idea “objetiva” de cómo eres.

Vamos a verlo con un ejemplo muy gráfico: imagínate que has nacido en una familia en la que todos sus miembros son unos maniáticos del orden. En lo que a ti respecta, no llegas al extremo de lo que tienes alrededor, pero al menos si te comparas con la media general eres bastante ordenado. A pesar de ello, es fácil que tus padres y hermanos te consideren “el desordenado” y, de hecho, habrás crecido con la creencia de que el orden no es tu fuerte... Es un ejemplo sencillo de que las percepciones pueden variar en función del contexto. Si no contrastas este hecho con personas ajenas a tu entorno familiar, puedes pensar toda tu vida que eres un desastre ¡cuando lo cierto es que eres todo lo contrario!



Hay una conocida cita del empresario estadounidense Henry Ford que dice: “Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, estás en lo cierto”. Esto significa que nuestras creencias suponen limitaciones. Por tanto, es importante que tomes distancia y sepas ver cuáles son de verdad tus activos y tus pasivos, para tener claro qué puedes aportar a tus posibles empleos futuros y cómo vas a sacar un mayor partido a tus puntos fuertes.



## *Aprende a valorar tus virtudes y defectos*



Una de las preguntas típicas de cualquier entrevista de trabajo incide precisamente sobre esto: tus puntos fuertes y puntos débiles (o “puntos de mejora”). De ahí que sea muy importante que los conozcas bien. Solo así, en el caso de los fuertes, podrás destacarlos como merecen. Y algo parecido pasa con esos puntos débiles: debes estar preparado para contar algo respecto a ellos. Aunque en este caso no olvides que cuando pienses en esos “pasivos”, debes pensar también en las acciones que puedes llevar a cabo para mejorarlos...



### *Un buen ejercicio, la autoevaluación*

Te propongo ahora un ejercicio para que aprendas a conocer fácilmente esos activos y pasivos. Haz primero una lista de tus “activos”, es decir, aquellas cosas que sabes hacer bien y por las cuales te han dado algún reconocimiento en el pasado, a ser posible en varias ocasiones. ¿La tienes? Bien, pues en la siguiente columna piensa qué te dan a ti esos “activos”. Puede ser reconocimiento, alegría, bienestar emocional, calidad de vida... Y ahora valora cómo encajan estos activos y los atributos con los valores que te han salido previamente.

Hecho esto, toca hacer lo mismo, pero ahora con los “pasivos”, las cosas que sabes que no haces bien, como además te han dicho en distintas ocasiones. Y en la columna siguiente pon los atributos negativos asociados a estos pasivos... Ahora bien, ¿sabrías decir por qué los consideras “tus pasivos”?

## Capítulo 1: Hay que conocerse a uno mismo

**Tabla 1-2: Ejemplo práctico de autoevaluación**

<b>Activo</b>	<b>¿Qué me aporta?</b>
Mi don de gentes	Bienestar, causar un impacto positivo sobre la gente, tener muchos amigos
Capacidad de organización	Poder llevar muchos temas a la vez, tener bajo control las situaciones de estrés
<b>Pasivo</b>	<b>¿En qué me resta?</b>
No sé decir no	No termino los temas, no me centro en las verdaderas prioridades
Me cuesta profundizar en los temas	Puedo parecer superficial, sobre todo en temas que tienen que ver con personas



Una vez hecha tu autoevaluación, te sugiero que recibas el *feedback* de cinco personas que te conozcan bien sobre estos mismos temas. Por ese término inglés entendemos el proceso mediante el cual se realiza un intercambio de informaciones entre dos partes diferentes. Y eso es lo que debes llevar a cabo, idealmente con personas que sepas que podrán darte una visión real y fidedigna de tus puntos fuertes y de tus puntos débiles.

En concreto, para hacer esto correctamente deberías plantear las siguientes preguntas a esas cinco personas:

- ✓ ¿Me puedes decir dos cosas que piensas que hago bien y darme algún ejemplo?
- ✓ ¿Me puedes decir dos cosas que podría mejorar?

Una vez hayas hecho el ejercicio, con toda la información recibida podrás construirte una imagen real de tus puntos fuertes y débiles.

## *Tu equilibrio personal y profesional*

Uno de los puntos importantes que es importante tener en cuenta tiene que ver precisamente con la última “ancla” de Schein que te he explicado un poco más arriba en este capítulo, la referida al “estilo de vida”. Hay personas que, por encima de todo, buscan disfrutar de la vida, tener tiempo para dedicarlo a sus *hobbies*, a sus amigos y a su familia.

### *Algunos ejercicios para pensar en tu tiempo*

Así, conciliar el estilo de vida y el tipo de trabajo es importante para muchas personas. ¿Y para ti? Para ayudarte a clarificar las ideas, voy a proponerte algunos ejercicios que, además, te servirán para seguir conociéndote mejor.



#### *La vida como juego de equilibrios*

Para conocerte un poco más, y poder reflexionar sobre el equilibrio que existe en tu vida, puedes realizar el siguiente ejercicio:

En primer lugar, enumera en una lista las actividades / personas para las que piensas que “no tienes suficiente tiempo” o a las que dedicas “poco tiempo”.

A continuación, enumera las actividades / personas en las que inviertes “demasiado tiempo” o que realizas “demasiadas veces”.

Hecho eso, responde en tu libreta a estas tres preguntas:

- ✓ ¿Qué actividad voy a seguir haciendo?
- ✓ ¿Qué actividad voy a dejar de hacer?
- ✓ ¿Qué actividad voy a hacer más veces?

Anótatelo para tenerlo presente cuando estés buscando una nueva oportunidad profesional.



### *El círculo vital*

Otra manera de valorar en qué momento de tu vida estás y cuánta energía tienes para afrontar un nuevo reto es hacer el ejercicio del “círculo de la vida”. Se trata de un ejercicio muy significativo que te ayudará a:

- ✓ Visualizar de forma gráfica los valores principales que hay en tu vida.
- ✓ Establecer una valoración de cada uno de estos puntos importantes en tu vida.
- ✓ Ver de forma resumida en qué momento de satisfacción o insatisfacción estás con respecto a estos pilares importantes para ti.

Para hacer este ejercicio escoge un lugar tranquilo, sin ruidos. Es más: incluso antes de empezar, te recomiendo que hagas un ejercicio de meditación. Una vez hecho, estarás en disposición de empezar esta tarea.

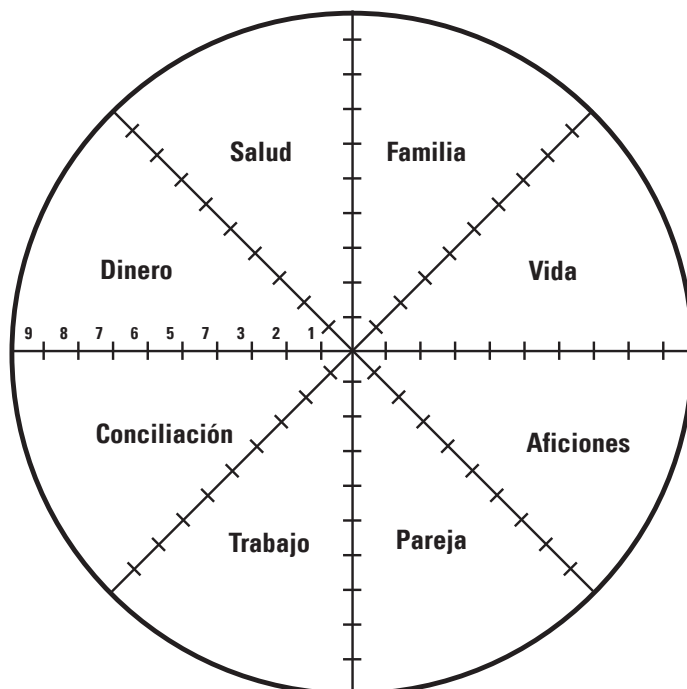
Lo primero de todo es que dibujes un círculo y lo dividas en ocho partes iguales. Piensa en las cosas que son importantes para ti. Pueden ser temas variados, aunque algunos recurrentes serán sin duda “trabajo”, “familia”, “amigos”, “dinero”... Y piensa también con calma en todas aquellas cosas que necesitas en tu vida para ser feliz (ver figura 1-1).

Una vez que tengas hecho esto, evalúa cada uno de estos puntos del 1 al 10, estableciendo en cada caso

## Parte I: El punto de partida

---

cómo te sientes en lo que se refiere a los distintos temas. En el momento de llevar a cabo esto puede ser que se te ocurra un nuevo punto que añadir en el círculo. No tengas miedo de incluirlo, pero intenta que en total no salgan más de ocho.



**Figura 1-1:**  
El círculo vital

Mira ahora los rankings que tú mismo has indicado. Tendrás así una idea clara de en qué momento te encuentras:

- ✓ ¿Estás en un buen momento en cuanto a motivación?
- ✓ ¿Estás en un momento en que hay muchas cosas en tu vida que te producen insatisfacción?
- ✓ ¿Qué puedes hacer para trabajar algunos de estos puntos que requieren de tu atención?

Quizá tienes un área que te provoca tanta insatisfacción que no te permite centrarte al cien por cien en lo que quieres: la búsqueda de una nueva oportunidad profesional. Tenlo presente para trabajarlo durante el proceso de búsqueda de un empleo o incluso antes de iniciarlo.

### *El dinero en tu vida*



Aunque a ninguno nos guste hablar de él, es indudable que el dinero también desempeña un papel importante en tu vida. Importantísimo. Por ello, detente un momento a pensar en cuánto dinero necesitas para vivir y qué representa para ti. Te ayudo un poco. En lo que se refiere a tu caso particular, el dinero es:

- ✓ ¿Un medio para poder sobrevivir?
- ✓ ¿Una manera de poder comprar más calidad de vida?
- ✓ ¿Algo que no necesito?

Debes tener bien presente cuál sería la cantidad mínima que necesitas para vivir y, en función de ello, tomar tus decisiones. Quizá te encuentres en un momento en el que te gustaría tomarte un tiempo para pensar en ti mismo, pero no puedes hacerlo porque necesitas alguna fuente de ingresos. O a lo mejor estás cobrando un subsidio de desempleo y puedes permitirte el lujo de pasarte unos meses sin trabajar. Ten clara tu situación y sé consecuente con tus decisiones.