



Impreso por A.G. Prohibida su reproducción.

# vida sana

Por Rosario Rey  
rrey@hears.es

## SEXO • TRABAJO • CUERPO Y MENTE

### NUEVA AYUDA PARA LOS PARADOS

El Gobierno ha puesto en marcha una ayuda de 426 euros al mes para los parados de larga duración con cargas familiares. Las 400.000 personas que se encuentran en esta situación en España deberán seguir un programa de inserción laboral.

Encuentra toda la información en el Programa Extraordinario de Activación para el Empleo en la [www.sepe.es](http://www.sepe.es)

En la entrevista, lleva bien preparado lo que puedes aportar a la empresa.

# consigue trabajo

¿Acabas de quedarte en el paro o llevas ya tiempo en esta situación? Prepárate y organizarte para buscarlo y dar lo mejor de ti.

**E**res uno de los casi cuatro millones y medio de parados en España? Llevas poco o mucho tiempo buscando trabajo, sigue los consejos de Maite Piera, autora de "Buscar trabajo para dummies" y del blog [coaching-virtual.net](http://coaching-virtual.net)

¿Qué pasos debo dar si acabo de quedarme en el paro?

-Lo primero es no precipitarse y analizar por qué te has quedado en el paro. Después, valorar lo que has hecho hasta ahora sin dramatizar para quitarte los sentimientos negativos hacia ti o tu empresa. Por último, pensar qué vas a hacer para encontrar trabajo y hacer una lista de todas las personas que conozcas

y contarles tu situación sin dramatizar.

¿Y si no tengo una buena lista de contactos?

-Eso no suele ser cierto, muchas veces nos da pudor contar, pedir...

### El currículum, de sólo una página

¿Y qué hacer si llevas mucho tiempo en el paro?

-Si estás haciendo algo y no ha funcionado, tendrás que hacer algo distinto.

¿Cómo debe ser el currículum?

-Adaptado al destinatario al que lo estás enviando. Cada empresa quiere saber que tú la has elegido y necesita verlo plasmado en el currículum, en una carta, en una llamada de segui-

miento... El currículum también debe ser conciso, como mucho de una página. Para empezar a escribirlo recomendando siempre empezar con un papel y boli, recordando qué experiencia has obtenido de cada trabajo.

¿Cuál es el principal error en las entrevistas?

-No preparárselas, no saber qué puedes aportar a esa empresa. También debes ser como eres tú.

### Márcate objetivos cada día

¿Cómo impresionar en una entrevista?

-Impresiona mucho cuando el entrevistado sabe algo del entrevistador, como dónde ha

trabajado antes. Genera complicidad.

¿Cómo debe ser el día a día del parado?

-Tu vida tiene que tener un sentido, marcándote objetivos.

¿Es importante cuidarse?

-Sí y rodearte de gente positiva.

¿Cómo beneficiarse de las redes sociales?

-Son claves a la hora de estar al día, informarse de qué buscan las empresas y seguir a quien te interesa. LinkedIn es muy importante. También se debe pensar en las redes como una manera de publicitarse, por ejemplo, un blog genera reputación. Usa tus perfiles con sentido común.



MAITE PIERA es "coach" de desarrollo profesional, experta en recursos humanos y autora de "Buscar trabajo para Dummies".