

TEMAS [Letizia](#) [María de Villota](#) [Otoño-invierno](#) [Bodas](#) [Guapabox](#)

Iniciar sesión con [f](#) [mh](#) [Regístrate](#)

Buscar

[Blogs](#) | [Horóscopo](#) | [Videos](#)

[Portada](#) [Moda](#) [Belleza](#) [Corazón](#) [Tendencias](#) [Ser Madre](#)

[Salud](#) [DecoEstilo](#) [Psico y Sexo](#)

TRABAJO

Tiempo de reciclaje laboral



[En los caminos alternativos puede estar la clave de tu futuro laboral. \(Foto: Gtres\).](#)

Me gusta 9

Twitter 14

Compartir

¿Quieres reorientarte laboralmente? Piensa en positivo y no caigas en la parálisis. En los caminos alternativos puede estar la clave de tu futuro.

[Mujerhoy.com](#) | 08 jul 2013 MUJER HOY - ELENA DE LOS RÍOS

0 Comentarios

No es momento de repetir, cual mantra fatídico, las cifras de desempleo. Aun teniendo presente la difícil situación, es más inteligente ampliar el marco y valorar, también, las **oportunidades de empezar de cero en un contexto empresarial en plena mutación**. Efectivamente: los datos son, además de malos, muy reveladores. Porque nos indican qué caminos hay que evitar, por ser vías muertas, y cuáles conviene andar, por muy desconocidos que parezcan. Ese puede ser el primer mandamiento del buen reciclaje: **analizar las oportunidades**.

Por ejemplo: los servicios públicos de empleo españoles recolocan entre un 2,5% y un 10% de los parados, mientras que los británicos, por ejemplo, llegan a un 60%. No depositemos demasiadas esperanzas en el Inem. Incidamos más en las **agencias de colocación privadas**: te sorprendería saber la cantidad de iniciativas que ponen en marcha para ayudar al desempleado a encontrar su ruta. En [Asemplo](#) encontramos las más importantes empresas de trabajo temporal, un buen punto de partida para valorar en qué punto está la demanda de nuestro perfil y, en caso de figurar a la baja, qué opciones de reciclaje ofrecen.

En Adecco, por ejemplo, tienen en marcha el programa [Redgeneración](#), gracias al cual más de 85.000 personas han sido atendidas en cuestiones relativas al asesoramiento para la búsqueda de empleo. Además, este programa organiza más de 500 talleres de formación gratuitos con directrices para la reorientación laboral.

Más datos terribles que dan pistas: los que hacen referencia a los sectores en los que se han producido más despidos. Por ejemplo, en el negocio financiero más de 35.000 (un 13% del total). Tampoco parecen buenas opciones la construcción y las reformas (aún recomponiéndose de la burbuja), el periodismo (con las empresas en proceso de ERE) o la hostelería y el comercio (por la brutal caída del consumo). Sin embargo, vemos en las noticias cómo fluye el dinero en la

Anterior

Portada

Máster de Emprendedores: Ocho claves para convertirte en ...

PUBLICIDAD

Más Visto

Lo Último

20 vestidos de fiesta para invitadas a bodas (ahora cortos)

Malú: "Con mi portada desnuda no buscaba sensualidad, sino fuerza y elegancia"

20 vestidos de fiesta largos para invitadas a bodas

Manual de estilo para llevar los vaqueros rotos

Las 20 mejores blogueras de moda internacionales

Compras online: descubriendo "El armario de la tele"

Vestidos largos y cortos para ser la madrina perfecta

Ideas para decorar tu árbol de Navidad: 5 looks con estilo propio

Clones: Zara, Hakei, Mango y Parfois

Customiza tus pies con un toque punk o roquero: zapatillas con tachuelas

industria del automóvil: Renault creará 1.300 nuevos empleos directos, a los que se añadirían otros 1.200 anunciados por Iveco en junio.

Cómo reorientar la carrera y hacia dónde son las preguntas que queremos plantear aquí. Para los que buscan empleo y para aquellos que quieren cambiar de trabajo: según una encuesta de Monster Meter, solo el 3% de los españoles asegura haber encontrado el puesto de trabajo perfecto. El 82% de los trabajadores nacionales no se encuentra satisfecho en su actual empleo y planea reciclarse en un nuevo sector, lo que hace de nuestro país uno de los que presenta mayores niveles de insatisfacción de Europa, donde el promedio alcanza aproximadamente el 74%.

¿Estamos preparados?

Sindicatos y organizaciones empresariales coinciden en señalar que, en lo que a reciclaje se refiere, **las mujeres se revelan como más versátiles** porque, muchas veces, tienen mayor formación y, sobre todo, porque acumulan a sus espaldas una experiencia laboral más variada.

Lo cierto es que conviene tanto a hombres como a mujeres generar una **disposición mental especial para emprender un reciclaje laboral**. Aida Baida Gil, "coach" laboral, recomienda afrontar estos "períodos de transición" tomando ciertas precauciones:

- Procura hacer cosas que te relajen, que te gusten o que te llenen de energía.
- Cuidate físicamente: haz ejercicio y come bien.
- Sé paciente y no te machaques con reproches.
- Céntrate en lo que quieres: no te disperses ni te bloques.
- Evita a las personas negativas, las que intentan hundirte o desanimarte.
- Acalla tu cabeza: refuerza mensajes positivos.

Los nuevos entrenadores

Hay varias figuras profesionales que pueden ayudarnos a reorientar nuestro camino. Los matices relativos a cada una pueden encajar de forma distinta según objetivos y personalidades. Igualmente, nuevas estrategias dentro de las empresas se dirigen a la definición de nuevos puestos o a explorar la conveniencia de un cambio de departamento.

- **Orientador laboral.** Esta profesión bebe de muchas disciplinas: psicología, sociología, derecho, trabajo social, pedagogía, educación social... El orientador plantea las alternativas al usuario y le traslada información, pautas y orientaciones que pueden servirle para encontrar trabajo. El Servei d'Ocupació de Catalunya lo define como "el experto en estimular tu capacidad para situarte en el mundo laboral. Tiene la función de ayudarte a construir puentes entre tu momento laboral actual y la situación en la que te quieres encontrar un futuro próximo. Te acompaña en el recorrido de averiguar lo que tú puedes ofrecer al mercado de trabajo y lo que este te ofrece a ti".
- **Mentoring.** Una persona ayuda a la otra a experimentar un crecimiento profesional a través del aprendizaje. Dicho aprendizaje se da, fundamentalmente, a través de consejos, información o guía que una persona que tiene conocimiento, habilidades y experiencia comparte en beneficio del desarrollo de otra.
- **Coaching laboral.** Esta técnica se basa en la formulación de preguntas para generar en las personas nuevos planteamientos que hasta el momento no habían surgido. El "coach" es una especie de "espejo" que ayuda a la propia persona a conocerse mejor y a encontrar las respuestas en sí misma. "El "coaching" logra una mayor autoconciencia, compromiso, autoconfianza y proactividad que otros métodos, a la par que infiere autocontrol y libertad", explica Ignacio Plans, fundador y director de Alicoach, empresa especializada y pionera en el "coaching" de equipos dedicados al I+D+i. En España ya trabajan alrededor de 300 "coach" laborales.
- **Bubble assignment.** Consiste básicamente en integrar a una persona durante no más de cinco meses en un puesto determinado, para que lo conozca.
- **Vocation Vacations o Figuring Out.** Iniciativas novedosas en Estados Unidos y Reino Unido, atienden a las demandas de "segundas carreras" de sus profesionales, que piden moverse de departamento durante sus vacaciones o períodos no laborales. Iniciativas como

Ver todos +

PUBLICIDAD



MujerHoy

Me gusta

A 42 765 personas les gusta MujerHoy.

Plug-in social de Facebook

Síguenos en Twitter

¡Genial! Suscríbete 6 meses a @Guapabox y una caja exclusiva de @AveneEspaña será para ti <http://t.co/lwoboTsXSs>

Hace 2 horas · responder · retweet · favorito

RT @MakeupNyna: Buenos días. Hoy en el blog os enseñó la nueva caja de belleza @Guapabox <http://t.co/O5Rx6rUwXM>

Hace 2 horas · responder · retweet · favorito

¡Super práctico! Aprende a elegir la base de maquillaje que mejor te va <http://t.co/KV3XKpI6zc> by @pilarlucas1

Hace 2 horas · responder · retweet · favorito

¡A comer! Se nos hace la boca agua con esta merluza a la marinera <http://t.co/Bmd5jn1ozR>

Hace 2 horas · responder · retweet · favorito

En #shoppingphilosophy buscando tesoros

estas ayudan a entender mejor el negocio antes de lanzarse a una nueva profesión.

Consultoras especializadas

- **Dare to Lead.** Paloma Barreda Oliver, directora de Recursos Humanos Corporativa de grandes empresas multinacionales del sector multimedia, consultoría y gran consumo, orquesta [servicios de coaching](#), mentoring y formación para directivos.
- **Aflora.** Ángeles de la Flor, reconocida consultora organizacional y “coach”, lanza esta [consultora especializada](#) en ofrecer servicios de transición profesional (denominados técnicamente “outplacement” ejecutivo, grupal y “coachingwork”), para ayudar a los candidatos a enfocar el itinerario formativo de modo que sea afín a sus conocimientos, habilidades y experiencia previa.
- **Una decisión certada** es un [servicio de Ana Rubio](#), psicóloga de formación y “coach” de profesión, especialmente diseñado para mujeres con dilemas laborales. Rubio guía a la hora de concretar los objetivos de una manera positiva y verificable y diseña un plan de acción preciso y detallado.

¿Dónde hay trabajo?

Escuchemos la voz de los que saben. **Los grandes yacimientos de empleo posible están en los servicios de atención directa a las personas y en los servicios informáticos o comunicacionales de la sociedad de la información.** Lo dice Joan Majó, uno de los expertos más reconocidos en la UE: augura que entre ambos subsectores se generará el 80% del empleo. Carlos Martínez, director de IMF Business School, menciona los siguientes ámbitos:

- **El mundo digital e internet.** El marketing on line, el SEO y la analítica web han pasado a ser fundamentales en cualquier empresa que quiera destacar. Y no hay personal cualificado suficiente en este ámbito.
- **Atención sociosanitaria y cuidado de enfermos dependientes.** Para poder acceder a ella es necesario contar con un certificado profesional.
- **Energía.** Las energías renovables, sector en el que España destaca como pionera a nivel internacional, suponen un punto de partida para trabajar en la recuperación. También tiene muchas salidas lo referente a la responsabilidad social y medioambiente.
- **Tecnología.** Este será el nuevo motor económico en España, según un informe realizado por Adecco sobre las profesiones que más se demandarán en el año en curso. Ingenieros, médicos especialistas, responsables comerciales, programadores del ámbito tecnológico o nuevas figuras surgidas en el mundo del marketing son los perfiles cualificados con estrella en 2013. Los más buscados son estos: programadores web, analistas financieros de proyectos energéticos, supervisores de producción, técnicos comerciales, dermatólogos, ginecólogos y pediatras. ¿El más cotizado? Consultor SAP.

En cuanto a los puestos que requieren menor cualificación, se indican los siguientes: **tripulantes de cabina de pasajeros, responsables de calidad, operadores de cámara, operarios especialistas en automoción y en el sector farmacéutico, comerciales de caja, gestores de recobros, camareros de pisos, asistentes de dirección y profesionales de “business intelligence”.**

Volver a estudiar

Apostar por FP

Afirma Carlos Martínez, director de IMF Business School, que **los españoles tenemos “titulitis”.** Y puede que tenga razón. A decir de los expertos, la universidad ya no asegura conseguir un empleo. Hay muchas más oportunidades, sin embargo, en la formación profesional, que ha sufrido una acelerada revalorización durante la crisis.

Los expertos recomiendan a los valientes que pretendan reciclarse pasando por la universidad que opten por cualquier Ingeniería, las Ciencias Ambientales o la diplomatura de Marketing. Los módulos de FP, más cortos, deben estar en el horizonte de aquellos que opten por sus mayores posibilidades de colocación: su inserción laboral supera el 70%.

Másteres especializados

Un máster en cualquier universidad pública española oscila, más o menos, entre los 10.000 y 23.000 euros, dependiendo de la especialidad y el centro. Una cifra muy alta para personas que no tienen trabajo, o muy exigente en tiempo y dedicación para las que cumplen con un horario de oficina. Lo cierto es que, hoy por hoy, es evidente que un máster no asegura el cambio de puesto de trabajo como ocurría, quizá, hace un lustro. Y, por descontado, sin idiomas no ejercerá ningún efecto. Los expertos aconsejan acercarse a **aquellos que aseguren una superespecialización o que se encuentren en áreas que figuren como yacimientos de empleo.**

En este sentido, un buen ejemplo es el de todo lo relacionado con el medioambiente. Agricultura y ganadería ecológica (en los últimos cinco años España ha duplicado la superficie dedicada a agricultura ecológica y su superficie forestal es la que más ha crecido de toda la Unión Europea); consultoría, ingeniería y auditoría ambiental (implantación de etiquetas ecológicas, el cálculo de la huella de carbono, el desarrollo de proyectos de eficiencia energética o la reducción de gases contaminantes...); control y prevención de la contaminación (uno de los empleos verdes que mayor número de puestos de trabajo están creando en España); energías renovables; rehabilitación de edificios; gestión de residuos o responsabilidad social corporativa.

Formación informal

Responde a la necesidad de las organizaciones empresariales de **nuevos profesionales**, con habilidades que no forman parte del sistema educativo actual. La clave está en rastrear exhaustivamente las instituciones que organizan seminarios, cursos y talleres que redirigen los conocimientos hacia profesiones más demandadas. Los programas de verano de las escuelas de negocios también se consolidan como una buena ocasión para refrescar conocimientos y, de paso, mejorar el currículum.

Infórmate sobre los que ofrecen las comunidades autónomas, los sindicatos, las organizaciones de mujeres y los ayuntamientos. Otras entidades que organizan cursos en áreas susceptibles de promover un reciclaje laboral son:

- **Fundación de Tecnologías de la Información (FTI) de AETIC**, la Asociación de Empresas de Electrónica, Tecnologías de la Información y Telecomunicaciones.
- **European School of Economics (UESE)** organiza cursos de arte y gestión cultural, diseño y programación web, gestión de moda y bienes de lujo, community manager o finanzas para no financieros.
- **Instituto Madrileño de Formación (IMF)** ha enfocado el programa de este año hacia la formación para conseguir un empleo.
- **El ISDI (Instituto Superior para el Desarrollo de Internet)** forma a los nuevos especialistas que demanda la economía digital desde Internet Academi, una plataforma de "elearning". Ofrece cursos muy especializados a los nuevos perfiles del "ecommerce" y que tanto cuesta cubrir a las empresas.
- **La Escuela Profesional Líder en Nuevas Tecnologías (CICE)** es el único centro de formación oficial de animación 3D en España y colabora con diversas multinacionales. Cuenta con más de 50.000 alumnos de 30 países distintos y un plantel de docentes procedentes de las más prestigiosas compañías de producción española. Según su bolsa de empleo, el número de contrataciones ha crecido un 40% desde 2010.

[Imprimir](#)

Noticias relacionadas



Sentimientos

Cómo sobrevivir al acoso en el trabajo
18.05.2013



En forma

Cómo pasar menos tiempo sentada en el trabajo (y ser menos sedentaria)
08.05.2013

[Anterior](#)

[Máster de Emprendedores: Ocho claves para convertirte en una excelente negociadora](#)

[Portada](#)

⋮
⋮
⋮
⋮

Publicidad



Descubre El Nuevo Rouge
Saca el máximo partido a tus labios con los nuevos tonos ROUGE
www.sisley.com/cosmetics



Tiendas Telefonía Móvil
¿Quieres Llamadas ilimitadas? Además 500MB para Navegar por 20€/Mes y 4G Sin Pagar Más!
www.tutiendasmol.es



¿Quieres 200€ gratis?
¡Regístrate en luckia.es! 100% españoles y con las mejores cuotas del mercado
www.luckia.es



Tu seguro de salud 17,50€
Contrátalo ahora y te incluimos el seguro dental
www.nectar.es/Promo_17.5€



0 comentarios



Deja un mensaje...

El más nuevo ▾

Comunidad

Compartir



Aún no ha comentado nadie.

Suscríbete

Add Disqus to your site

[Portada](#) | [Moda](#) | [Belleza](#) | [Corazón](#) | [Tendencias](#) | [Ser madre](#) | [Salud](#) | [Psico y sexo](#)

[Botas](#) · [Mareos](#) · [Maquillaje de ojos](#) · [Bolsos](#) · [Zapatos](#) · [Complementos de moda](#) · [Vestidos](#) ·

ENLACES VOCENTO

Finanzas	Diario Vasco	Ideal	La Voz Digital	ABC	Tus Anuncios
Hoy Cinema	El Comercio	La Rioja	Las Provincias Digital	ABC Punto Radio	11870.com
Infoempleo	El Correo	La Verdad	Sur Digital	Qué.es	
Autocasión	Hoy.es	El Diario Montañés	Norte Castilla	Pisos.com	

ESPECIALES VOCENTO

Programación TV	Los mejores videojuegos	Todo el Deporte
Canal Viajes	Revista XL Semanal	Finanzas e Ibex 35
Cartelera de cine	Revista Salud y Vida Sana	Guapabox

Síguenos en:

[© 2013 Mujer Hoy](#) | [Rss](#) | [Contacto](#) | [Quiénes somos](#) | [Publicidad](#) | [Aviso Legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Mapa Web](#)