

# *BOLETIN* *INFORMATIVO*

CENTRO DE LA MUJER  
DE HUETE



*Nº 35*  
*6 de Octubre de 2010*



# BÚSQUEDA DE EMPLEO (I)

A la hora de buscar trabajo, es importante comenzar por conocer el motivo de nuestro desempleo:

## 1 – Causas de tu situación laboral

Si no conoces por qué estás desempleado debes averiguar las razones o los problemas que causan o que influyen en el hecho de que lo estés. Si conoces estos motivos podrás buscar soluciones para encontrar empleos estables relacionados con tus objetivos profesionales. Generalmente estarás desempleado por más de un motivo. Piensa cuáles crees que son las razones de que estés desempleado.

### **LOS 10 PORQUÉS POSIBLES DE TU DESEMPLEO:**

1. DESMOTIVACIÓN POR TRABAJAR
2. OBJETIVOS PROFESIONALES POCO CLAROS
3. DESCONOCIMIENTO DEL MERCADO DE TRABAJO
4. INFORMACIÓN INSUFICIENTE
5. CUALIFICACIÓN PROFESIONAL INSUFICIENTE
6. DESÁNIMO PARA AFRONTAR EL DESEMPLEO
7. HABILIDADES PERSONALES Y SOCIALES
8. BÚSQUEDA DE EMPLEO INADECUADA
9. NO SUPERAR SELECCIONES
10. NO CREAR TU EMPRESA

### **1. QUIZÁS NO TE INTERESA O NO ESTÁS "MOTIVADO" PARA TRABAJAR AHORA**

- Quizás no tienes motivos importantes (no estás "motivado") para querer trabajar ahora y para hacer "verdaderos" esfuerzos por encontrar empleo.
- Si te esfuerzas y le dedicas mucho tiempo a buscar empleo tendrás alguna de estas motivaciones o razones: 1) porque necesitas dinero para mantenerte a ti y/o a tu familia; 2) porque te gusta mucho tu profesión; 3) porque te gusta estar ocupado, no puedes estar sin hacer nada o te sientes cada día muy mal estando desocupado.
- Si no te esfuerzas y no le dedicas mucho tiempo a buscar empleo, puede ser que no tengas razones para buscarlo. Aunque no trabajes quizás no estás desempleado: 1) porque estés ocupado haciendo otras cosas como estudiar, hacer las tareas del hogar o familiares, etc.; 2) porque por el momento estás bien o no estás "demasiado mal" y no necesitas tener un empleo, a menos que "te salga alguno bueno"; 3) porque estás "cobrando el desempleo" y no te interesa encontrar un empleo todavía; 4) porque ya estás trabajando y, aunque es un empleo

sin contrato o empleo que no te gusta mucho o no está relacionado con tu profesión, no tienes tiempo para buscar.

## **2. OBJETIVOS PROFESIONALES POCO CLAROS**

- Una razón que puede influir en que estés desempleado es que no tengas claro qué buscas o que tengas un objetivo poco realista.
- ¿Sabes qué empleos buscas, cuáles son tus objetivos profesionales? Antes de buscar empleo o de buscar un empleo mejor tienes que saber qué es lo que buscas. Si no tienes claro en cada momento cuáles son tus objetivos entonces no sabrás exactamente qué buscar, dónde buscar y cómo buscar mejor, y tu búsqueda de empleo será ineficaz. Ponte objetivos profesionales y persíguelos.
- Tal vez no buscas empleo con muchas ganas o no te preparas bien para tu profesión porque no te interesa mucho esa profesión y tus objetivos actuales. Tal vez debas pedir orientación y replantearte nuevos objetivos, profesiones, estudios, especializarte, etc.

## **3. DESCONOCIMIENTO DE "TU" MERCADO DE TRABAJO**

- Si no conoces si se convocan ofertas de empleo, los requisitos que se exigen, cómo están las empresas y, en general, cómo es el mercado de trabajo relacionado con tu profesión, tendrás menos posibilidades.
- Si no hay empleos o empresas relacionadas con tu profesión en tu localidad tienes que plantearte trabajar en otros lugares o cambiar de profesión.
- Si las empresas de tu sector exigen unos requisitos de formación y experiencia que no tienes, tendrás que mejorar estos aspectos.
- Si has elegido una profesión poco solicitada en el mercado de trabajo tendrás que ser un gran profesional o especializarte para que te elijan o tendrás que reciclarte y cambiar de profesión.
- Si tienes mucha "competencia" (muchas otras personas desempleadas tienen tu misma profesión) deberás mejorar tu cualificación y especialización.
- Si no conoces las novedades o los nuevos requisitos que se exigen en tu profesión tendrás menos posibilidades de llegar a ser un buen profesional.
- Si no tienes información sobre las empresas que te interesan (si necesitan nuevo personal o no, si están en crisis o les va bien, cuáles son sus servicios y productos, cómo buscan a

- los trabajadores que necesitan, etc.) entonces no estarás al día sobre esta parte del mercado de trabajo.
- Si sabes qué subvenciones o ayudas tienen los empresarios para poder contratarte, o que subvenciones y apoyos tienes para montar tu empresa, tendrás más posibilidades.

#### **4. INFORMACIÓN INSUFICIENTE**

- Para marcarte y cumplir objetivos y para solucionar tus problemas necesitas información.
- Debes ocupar gran parte de tu tiempo en buscar información continuamente: información sobre estudios, sobre alternativas formativas, sobre ofertas de empleo, sobre empresas, sobre tus contactos, sobre las técnicas de búsqueda, etc.

#### **5. CUALIFICACIÓN PROFESIONAL INSUFICIENTE PARA CUMPLIR TUS OBJETIVOS**

- Es posible que no encuentres o mantengas un empleo porque no cumples los requisitos profesionales para tu profesión relacionados con la formación o la experiencia.
- Las empresas y los empleos pueden exigir muchos tipos de requisitos diferentes. Aunque envíes cientos de currículos o te esfuerces en aplicar otras técnicas de búsqueda de empleo lo tendrás difícil si no cumples estos requisitos. Quizás debes mejorar tu nivel de idiomas o informática; tal vez no tengas experiencia y debas encontrar formas de obtenerla; para algunos empleos pueden pedirte masters o cursos de especialización; si ni siquiera tienes una profesión entonces solo podrás trabajar en empleos muy poco cualificados y mal pagados.

## **6. DESÁNIMO**

- Si no buscas apoyos, si no te enfrentas bien a los problemas, si no cambias para mejorar, si piensas de manera pesimista te desanimarás y no buscarás empleo.
- Si te esfuerzas mucho por encontrar empleo pero no tienes ningún éxito es posible que te desanimas. Quizás tienes que ser más realista, dedicarle más tiempo a buscar, ponerte objetivos que puedas cumplir y, sobre todo, poner soluciones. Si no afrontas los problemas y te refugias en tu desánimo, te desanimarás cada día más, te quedarás en casa y empezarás a pensar que tu "no vales". Pero todos valemos y tú el primero: sólo tienes que esforzarte más para encontrar tu camino. Encuentra los problemas que hacen que estés en desempleo y... ¡solúcialos!

## **7. HABILIDADES PERSONALES Y SOCIALES**

- Para encontrar y mantener un empleo son importantes tus habilidades para relacionarte con los demás, para planificar y organizar tu vida, y para tomar decisiones. Tienes que "saber ser" pero también "saber estar" como un profesional dando una buena imagen y manteniendo buenas relaciones.
- ¿Cómo te ven los demás? Pregunta a tus conocidos cómo te ven, cuáles son tus virtudes y tus defectos, qué podrías cambiar para tener una mejor imagen. Muchos aspectos dicen muchas cosas de ti: tu forma de hablar y de decir las cosas, la imagen física y tu manera de vestir, el modo en que te relacionas con tus compañeros de estudios y de trabajo (cuando lo encuentras), la forma en que organizas tu vida y tomas decisiones, etc.

## **8. MALA APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE BÚSQUEDA DE EMPLEO.**

- Quizás no buscas empleo con las técnicas más adecuadas para tu profesión o tal vez no las apliques bien o con el esfuerzo necesario.
- Si aplicas técnicas de búsqueda que no te dan resultados entonces quizás tienes que pensar en usar además otras técnicas. Por ejemplo, es posible que tu sólo estés enviando currículos cuando para tu profesión es muy importante presentarse en persona o utilizar los contactos.

- Tal vez no obtengas buenos resultados porque no te esfuerces lo suficiente o no hagas las cosas bien hechas. Por ejemplo, si no adaptas ni personalizas los currículos que envías tendrás menos posibilidades de que te citen para una entrevista de selección.
- Las técnicas deben aplicarse una vez resueltos otros problemas como la poca claridad en los objetivos profesionales, una insuficiente cualificación profesional o cambiar de localidad.

## **9. NO SABES SUPERAR PRUEBAS DE SELECCIÓN DE PERSONAL**

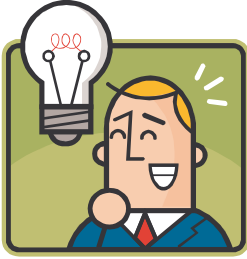
- Cumples los requisitos, aplicas bien las técnicas de búsqueda y las empresas te suelen llamar, pero se te dan mal las entrevistas y las pruebas de selección.
- Para superar un proceso de selección tienes que ser un buen profesional y tienes también que parecerlo. Debes prepararte bien las entrevistas conociendo bien tu vida profesional y también puedes entrenarte para pasar tests psicotécnicos, selecciones en grupos, etc.

## **10. POCA INICIATIVA EMPRESARIAL**

- La creación de la propia empresa puede ser una salida del desempleo si eres emprendedor, tienes una idea y eres profesional o conoces una actividad determinada.
- No debe recomendarse en general que todas las personas que estén desempleadas monten su propia empresa. Pero quizás, mientras buscas empleo, puedas dedicarle un tiempo a planificar la creación de tu empresa y pensar sobre el servicio o producto que podrías vender, sobre los posibles clientes, los trámites, la financiación, la competencia que tendrías, etc.

En los siguientes boletines continuaré con “los posibles errores en la búsqueda de empleo”.

## EL TRABAJO POR CUENTA PROPIA



### **¡¡¡SI ESTÁS PENSANDO EN ESTABLECERTE POR TU CUENTA!!!**

DESDE EL ÁREA DE EMPRESAS DEL CENTRO DE LA MUJER TE AYUDAMOS A:

- DESARROLLAR TU PROYECTO DE EMPRESA
  - ELEGIR LA FORMA JURÍDICA QUE MEJOR SE ADAPTE A TI Y A TU PROYECTO
  - REALIZAR LOS ESTUDIOS NECESARIOS PARA ANALIZAR SU VIABILIDAD
  - CONOCER TODAS AQUELLAS AYUDAS Y SUBVENCIONES QUE TE PUEDEN INTERESAR
  - SABER TODOS LOS TRÁMITES DE PUESTA EN MARCHA NECESARIOS PARA QUE ARRANQUE TU NEGOCIO
- .....

### **SI YA TIENES TU NEGOCIO PROPIO**

TE DAMOS INFORMACIÓN SOBRE:

- AYUDAS Y SUBVENCIONES QUE PUEDES SOLICITAR
- BENEFICIOS POR SER EMPRESAS QUE FAVOREZCAN LA IGUALDAD
- TIPOS DE CONTRATACIÓN Y POSIBLES BONIFICACIONES
- PLANES DE EMPRESAS Y PLANES DE CONCILIACIÓN
- .....

## GUÍA PARA CREAR EMPRESAS (II)

Atendiendo a las formas que puede tener una empresa, podemos clasificarla en tres grupos:

- ✓ Empresario individual (persona física)
- ✓ Colectividades sin personalidad jurídica
- ✓ Personas jurídicas (sociedades).

### EMPRESARIO INDIVIDUAL

1 Persona física que realiza en nombre propio y por medio de una empresa, una actividad comercial, industrial o profesional. Así el control total de la empresa es del propietario, que dirige su gestión.

2 La personalidad jurídica de la empresa es la misma que la de su titular (empresario), quien responde personalmente de todas las obligaciones que contraiga la empresa.

3 No existe diferenciación entre el patrimonio mercantil y su patrimonio civil.

4 No precisa proceso previo de constitución.

5 Los trámites se inician al comienzo de la actividad empresarial.

6 La aportación de capital a la empresa, tanto en su calidad como en su cantidad, no tiene más límite que la voluntad del empresario.

### VENTAJAS

1 Es una forma empresarial idónea para el funcionamiento de empresas de muy reducido tamaño.

2 Es la forma que menos gestiones y trámites exige para la realización de su actividad, puesto que no hay que realizar ningún trámite de adquisición de la personalidad jurídica.

3 Puede resultar más económica, dado que no se crea persona jurídica distinta del propio empresario.

## INCONVENIENTES

④ El empresario responde con su patrimonio personal de las deudas generadas en su actividad.

④ Si el empresario o empresaria están casados puede dar lugar a que sus actividades alcancen al otro cónyuge, según la clase de bienes:

- Los bienes propios de los cónyuges empresarios quedan obligados a los resultados de la actividad empresarial.
- Los bienes gananciales pueden quedar obligados por consentimiento expreso o por presencia y consentimiento.
- Los bienes privativos del cónyuge del empresario pueden quedar obligados por consentimiento expreso en escritura pública.

④ El empresario individual tributa por tipos más elevados cuanto mayor es su volumen de renta con tipos impositivos de hasta el 45%, mientras que las sociedades tributan al tipo fijo del 30% sobre los beneficios.

## TRÁMITES PARA EJERCER LA ACTIVIDAD

- ④ Registro Mercantil: Inscripción de la empresa (de carácter voluntario).
- ④ Agencia Tributaria: Declaración Censal.
- ④ Tesorería Territorial de la Seguridad Social:
  - Solicitud y alta de trabajadores por cuenta propia (Régimen Especial Autónomos).
  - Inscripción de la empresa especificando si se opta por el Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) o por una Mutua para la cobertura de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales (sólo en el caso de contratar a trabajadores).
  - Afiliación y alta de trabajadores al Régimen General de la Seguridad Social (sólo si se contratan trabajadores).
- ④ Consejerías de Trabajo de las CC.AA. Comunicación de apertura del centro de trabajo.
- ④ Inspección Provincial de Trabajo
  - Obtención y legalización del Libro de Visitas.
  - Obtención del calendario laboral.
- ④ Ayuntamiento
  - Licencia de obras.
  - Licencia de apertura.
  - Alta en el Impuesto sobre Bienes Inmuebles.

## LA INSCRIPCIÓN DEL NOMBRE EN EL REGISTRO CIVIL

Si se desea inscribir el nombre de un **recién nacido** en el Registro Civil, debe tener en cuenta lo siguiente:

- No puede inscribir más de un nombre **compuesto** o **dos simples**.
- Están **prohibidos** aquellos nombres que puedan suponer objetivamente un perjuicio a la persona, los diminutivos o variantes familiares y coloquiales que no hayan alcanzado entidad propia, los que hagan confusa la identificación y los que puedan inducir a error en cuanto al sexo.
- Tampoco puede imponerse a un niño el mismo nombre que ostente un **hermano** (ni siquiera su traducción a otra lengua), salvo que el hermano hubiese fallecido.

### *EL CAMBIO DE NOMBRE*

Como en el caso anterior, el cambio del nombre de una persona que figura inscrito en el Registro Civil no puede realizarse de forma arbitraria, es preciso demostrar que obedece a una razón determinada y que el cambio no causará **perjuicios** a una tercera persona.

Habitualmente el nombre ya inscrito sólo puede **modificarse** si es contrario la ley, es decir, si objetivamente perjudica a la persona, hace confusa su identificación y / o induce a error en cuanto al sexo. Aún así, también es posible cambiar el nombre cuando se desea:

- Traducir un nombre extranjero a cualquiera de las lenguas españolas.
- Cambiar el nombre inscrito por el impuesto canónicamente, si éste fuese el que se utilizase habitualmente.
- Cambiar el nombre por su equivalente onomástico en cualquiera de las lenguas españolas.

El cambio de nombre puede solicitarlo todo aquel que tenga una causa justificada, bien por sí mismo o a través de su representante legal.

### ¿DÓNDE, CÓMO Y CUÁNDO CAMBIAR EL NOMBRE?

Se puede presentar la **solicitud** en el Registro Civil en el que se inscribió su nacimiento o bien en el que le corresponda por su domicilio.

A la solicitud debe acompañar los siguientes **documentos**:

- Certificación literal de la inscripción de su nacimiento.

- Los documentos que acrediten las circunstancias que justifiquen la solicitud del cambio de nombre.

En general, dado que existen diversos supuestos para solicitar el cambio de nombre, conviene que aporte las partidas de bautismo y, en su caso, proponga algún testigo.

La solicitud del cambio de nombre puede realizarse en cualquier momento.

### *LOS APELLIDOS: EL ORDEN DE LOS APELLIDOS*

Generalmente, al recién nacido se le imponen **dos apellidos**, el primero que coincide con el primero de los que ostenta el padre, y el segundo que es el primero de los que ostenta la madre.

Sin embargo, como padres del recién nacido, se tiene la posibilidad de **alterar** este **orden** e imponer como primer apellido el de la madre, siempre que se den las siguientes **circunstancias**:

- Que así lo decidan de común acuerdo.
- Que el orden (bien primero el del padre y segundo el de la madre o viceversa) sea escogido en el momento de la inscripción del nacimiento del niño en el Registro Civil.

Si no existe dicho acuerdo, o no se opta de forma explícitamente por ello, figurará como **primer apellido** del hijo el del padre.

Es importante destacar que el orden escogido para el primogénito determinará el orden que se impondrá a sus hermanos, esto es, no podrá alterarse el orden elegido cuando se inscriba el nacimiento de un segundo hijo.

### *SI NO SE CONOCE AL PADRE O A LA MADRE*

En estos casos, el recién nacido llevará los dos apellidos de su padre o de su madre y el progenitor que lo inscriba podrá elegir el **orden** en el que desea que figuren estos.

### *QUIEN PUEDE SOLICITAR EL CAMBIO DEL ORDEN DE LOS APELLIDOS*

Pueden hacerlo el padre y la madre de común acuerdo o bien, si no existe este acuerdo o el hijo es el que desea el cambio, puede hacerlo al alcanzar la mayoría de edad.

### *¿CÓMO Y DÓNDE PUEDE SOLICITARSE?*

El cambio en el orden de los apellidos se solicita cumplimentando un **formulario** oficial en el momento en que se vaya a proceder a la inscripción del nacimiento, o bien a través de una solicitud ante el Registro Civil una vez el interesado alcance la mayoría de edad.

Esta solicitud será resuelta por la Dirección General de los Registros Públicos y del Notariado, que depende del Ministerio de Justicia.

### *LOS HIJOS ADOPTADOS*

En el caso de que el hijo sea adoptado al inscribir la filiación en el Registro Civil, ustedes podrán escoger el orden de los apellidos que desean que ostente el menor de la misma forma que si se tratase de un **hijo natural**.

PSICOTERAPIAS VI

Feixas y Miró diferencian, siguiendo a Mahoney, entre modelos conductuales y cognitivos. Estando de acuerdo en que son dos Escuelas de Psicoterapia diferentes, pueden considerarse e incluirse en el mismo "grupo de escuelas" por la coincidencia en presupuestos teóricos y por su compromiso con la fundamentación empírica.

**2.2. Terapia Cognitiva o Terapia Cognitivo-Conductual (Cognitive Therapy)**

Definición: Se basa en la interpretación de las situaciones (estructura cognitiva de las experiencias) que influyen en los sentimientos y en los comportamientos de las personas.

Asume la premisa de que la forma de aprender y las creencias son un determinante primario del estado de ánimo y del comportamiento.


El desarrollo que ha adquirido este procedimiento hace que pueda considerarse una escuela de psicoterapia independiente de la Terapia de Conducta, aunque está emparentada con ella y ésta puede considerarse una derivación o un desarrollo ulterior de aquélla. A menudo se hace referencia a ella con el nombre de Terapia Cognitivo-Conductual.

Las Terapias Cognitivas se proponen como meta actualizar y modificar los esquemas cognitivos que están contribuyendo a provocar distorsiones en la manera de percibir a los demás y al ambiente en el que se vive en general. Son terapias breves, de aproximadamente veinte sesiones de periodicidad semanal.

Dentro de esta escuela cabe nombrar como más conocidas a la Terapia Cognitiva de Beck, que se diseñó inicialmente para el abordaje de los pacientes deprimidos y a la Terapia Racional-Emotiva de Ellis (Psychotherapy, Rational-Emotive). Se trata de sustituir las ideas irracionales por otras más realistas como resultado de la confrontación directa por parte del terapeuta.

El fundamento principal de la Terapias cognitivas consiste en sostener que entre lo que nos pasa y como reaccionamos existe un proceso intermedia en nuestra mente, este proceso en todo caso es cognitivo y tienen un papel fundamental conceptos como las creencias y las expectativas. Las creencias se relacionan principalmente con lo que pensamos del mundo, de la gente de nuestro lugar en las relaciones, nuestras metas y objetivos, nuestras motivaciones y en muchos casos son irracionales provocando reacciones que no podemos controlar y que nos superan como la depresión o la ansiedad. Se considera que detectando estas creencias y modificándolas cambian las consecuencias.





CENTRO DE LA MUJER DE HUETE  
PLAZA DE LA MERCED Nº 1  
16500 - HUETE  
TELEFONO: 969 37 20 78  
FAX: 969 37 20 78  
EMAIL: [ayhuede-mujer@local.jccm.es](mailto:ayhuede-mujer@local.jccm.es)

