

# Estos son los pasos que hay que seguir para buscar empleo



Ingeniera de Telecomunicaciones de formación, Camino Rodríguez es coach, headhunter y experta en reorientar carreras profesionales.

Tiene claro que encontrar un empleo es un trabajo en sí mismo. Por lo tanto, hay que buscar el momento del día en el que tenemos más energía y es ahí cuando tenemos que realizar las tareas más exigentes en la búsqueda de trabajo. De acuerdo con nuestros biorritmos, hay que establecer un horario y organizar las actividades a realizar cada día y cada semana: buscar ofertas de empleo, actualizar el currículum, nuestro perfil en LinkedIn y realizar cursos de formación.

Camino Rodríguez advierte de la importancia de marcar objetivos como enviar el currículum a un cierto número de empleos y también asistir a eventos. El desempleado no puede —no debe— quedarse encerrado en casa. Debe relacionarse y conocer a personas que puedan ayudarle en la tarea en la que se encuentra inmersa. Ese salir a eventos forma parte de lo que se denomina *networking* (proceso en ampliar la red de contactos profesionales).

En su libro *El arte de orientar una carrera con propósito* (editorial Lid), la coach advierte de la importancia de las rutinas, la planificación y la necesidad de medir y evaluar los resultados del trabajo realizado y saber lo que ha funcionado y lo que no. Es la manera de hacer

ajustes a las rutinas y ser así más eficientes.

La experta está convencida de que el espacio físico en el que se realizan las actividades para buscar un empleo «es crucial. Debe ser ordenado, tranquilo y libre de distracciones para que puedas concentrarte plenamente». Aunque pudiera parecerlo, no se trata de una cuestión sin importancia. Todo lo contrario. Es tan trascendente como los hábitos, «que se forman con la repetición, y con el tiempo las rutinas ofrecen excelentes resultados». Pero no todo debe ser blanco o negro, por lo que es necesario ser flexibles cuando surgen oportunidades de *networking* inesperadas o una entrevista.

Hay que ser «ágiles y eficientes» y saber adaptarse a los acontecimientos.

En paralelo, Camino Rodríguez aconseja: «Hay que establecer límites en tu vida». A su juicio, el desempleado tiene que tener claro, en esta «delicada etapa de su vida», la necesidad de «mantener un equilibrio

en tu disponibilidad, controlar tu energía y evitar estar atendiendo las prioridades de otros todos los días. Piensa por un momento qué es más relevante para ti». ¿Y cómo se pueden establecer estos límites?

1.- Comunicación clara con el entorno (familia y amigos). Estás en casa, pero comprometido con una tarea importante y exigente. Establece horarios para que los demás sepan cuándo estarás disponible para otro tipo de actividades.

2. Reducir las interrupciones y proteger tu tiempo.  
3. No temas a rechazar propuestas o invitaciones que interfieran en tu horario de búsqueda de empleo. Aprender a decir no es esencial para mantener tus límites y prioridades.

4.- Si bien es importante sentirte útil y apoyar a otros, también lo son tus propias necesidades y prioridades. Balancea la demanda sin alejarte de tu objetivo principal.

5.- Hasta aquí se ha destacado la importancia de la autodisciplina y autogestión, pero, advierte la experta, no es menos importante cuidar la salud tanto física como psíquica. Aconseja tener una rutina regular de ejercicio, tanto físico como de relajación mental, al igual que de «premiarse a uno mismo» con la realización de actividades gratificantes.

En este período de búsqueda de empleo (quizá la autoestima no esté en su mejor momento) es fundamental no quedarse aislado socialmente, por lo que es imprescindible dedicar un tiempo al ocio porque «hay que recargar energía y darse este tipo de caprichos».

En Galicia hay casi 121.000 personas que se encuentran en la búsqueda activa de empleo, según el Instituto Nacional de Estadística.



ILUSTRACIÓN MARÍA PEDREDA

## RAMÓN JUEGA CUESTA ECONOMISTA, AUDITOR DE CUENTAS Y ADMINISTRADOR CONCURSAL

### «El cambio de la ley concursal permite salvar ahora más empresas»

D. SAMPEDRO REDACCIÓN / LA VOZ

Santiago acogió esta semana el encuentro anual de profesionales del derecho concursal, que coorganiza desde el Consello Galego de Economistas Ramón Juega, auditor de cuentas y administrador concursal.

—¿Dónde han puesto el acento en el encuentro de este año?

—Quizás más en el reglamento de la administración concursal que está pendiente de salir. Finalizó el trámite de consulta pública hace más de un año, el Gobierno no se ha dado mucha prisa en eso, pero ahora parece ya inminente que se apruebe.

—¿Y qué aborda?

—Fundamentalmente tres cuestiones. Los requisitos de acceso a la profesión de administración concursal, el nombramiento por los jueces cuando puede ser discrecional y cuando dependiendo del tipo de procedimiento; y finalmente el régimen de retribución, porque nosotros cobramos de un arancel ya muy antiguo, y está previsto que haya una cuenta de garantía arancelaria, porque en muchos procedimientos la retribución es cero.

—¿Y cuál es la aspiración que

tienen en ese sentido?

—Que se profesionalice la actividad, que tengamos un estatuto profesional y unas reglas de acceso. Lo que se pretende es hacer que de cada concurso en el que hay dinero, se detraiga una pequeña parte a un fondo con el cual compensar, aunque sea mínimamente, en todos aquellos procedimientos en los que no haya retribución alguna.

—Hace dos años que se reformó la ley concursal, ¿cómo está funcionando en la práctica?

—Los procedimientos especiales para microempresas, a través de formularios, no están acabando de funcionar bien, pero la ley concursal, que también fomenta los acuerdos de reestructuración y permite que la venta de unidades productivas se produzcan en cualquier fase, incluso antes de entrar en concurso, con esta figura del experto valorador, introduce herramientas positivas.

—¿Ayuda a salvar empresas?

—En conjunto, los cambios normativos están permitiendo salvar ahora más tejido empresarial que antes, ya que, vía acuerdos de reestructuración o de venta de unidades productivas, se están



Ramón Juega coorganizó el encuentro anual de derecho concursal, celebrado esta semana. ÁNGEL MANSO

consiguiendo soluciones buenas para mantener la actividad y los puestos de trabajo. La parte más débil son los procedimientos especiales, que no acaban de funcionar bien.

—¿Qué significa que los procesos concursales aumentaran un 32% en Galicia este año?

—Eso viene provocado exclusivamente por los concursos de persona física, que son en torno al 85% del total.

—¿No significa que haya más disoluciones de empresas?

—No tiene nada que ver. El caso más habitual que nos encontramos es sobreendeudamiento de personas físicas por productos financieros, tipo créditos de Cofidis o Cetelem, a veces se utiliza un préstamo para cubrir otro, generando un sobreendeudamiento por consumo poco responsable.

### «En Galicia, la pesca es el sector con más síntomas de debilidad»

Juega Cuesta alude a los sectores más tocados por los procedimientos concursales en Galicia.

—¿Hay algún sector gallego que acuda más al trámite concursal?

—En Galicia el sector de la pesca es el que muestra más síntomas de debilidad y, bueno, hay tensiones. Es una cuestión que se conoce en el sector y que también nos llega a los profesionales del derecho concursal.

—¿Y habrá ejemplos de éxito tras un proceso de este tipo?

—Sí que los hay, en todos los sectores, porque al final se reestructura la deuda, y el concurso tiene herramientas eficaces, pero hay que utilizarlas bien y de mane-

ra temprana para que funcionen. Le puedo poner un ejemplo: Isidro de la Cal, se envió la unidad productiva a una empresa de Vigo, que no solo mantuvo la actividad, sino que amplió su plantilla de trabajadores y ha dinamizado la economía gallega.

—En este caso funcionó la segunda oportunidad...

—Sí, y hay que reivindicar más la cultura de la segunda oportunidad, y rebajar la estigmatización por verse inmersos en un concurso. En Alemania o Francia el número de procedimientos concursales es mucho mayor que en España, incluso en años de bonanza, y no pasa nada.