

eScholarship@UMassChan

Applying for a Job: The Young Adults Guide, Revised 2023 [English and Spanish versions]

Item Type	Transitions ACR
Authors	Northeast Massachusetts Community of Practice
DOI	10.7191/pib.52078
Publisher	UMass Chan Medical School
Rights	© 2023 UMass Chan Medical School
Download date	2026-05-19 03:29:01
Item License	https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/
Link to Item	https://hdl.handle.net/20.500.14038/52078



Cómo solicitar empleo: La guía del adulto joven

Hoja de consejos

Transitions to Adulthood Center for Research

Última actualización: mayo de 2023

COSAS QUE HAY QUE TENER EN CUENTA AL BUSCAR EMPLEO

- ✓ Salario, oportunidades de crecimiento, beneficios, flexibilidad, etc.
- ✓ Tipo de trabajo que te gustaría: restaurante, guardería, tienda, al aire libre, oficina, etc.
- ✓ Horario: qué días y qué cantidad de horas puedes trabajar (intenta que sea lo más abierto posible)
- ✓ A distancia, en persona o híbrido: ¿qué formato se adapta mejor a tus necesidades?
- ✓ Transporte: ¿cómo vas a viajar para llegar al trabajo, te pagarán lo suficiente para cubrir el transporte?
- ✓ En qué eres bueno: tus habilidades y tus capacidades
- ✓ Qué te gustaría aprender

ANTES DE SOLICITAR EMPLEO



Ten una dirección de correo electrónico que incluya tu nombre, sea apropiada y esté en una plataforma de correo electrónico estándar (Gmail, Yahoo, etc.). Recuerda revisar tu correo electrónico a diario.



Investiga los tipos de trabajos que deseas y la empresa en la que quieres solicitarlos para saber qué buscan.



Ten un [buen perfil de LinkedIn](#) actualizado y de aspecto profesional con un retrato. Intenta que tus contactos [den fe de tus habilidades](#). Toma clases y añádelas a tu perfil y tu currículum. Cuando estés listo para solicitar empleo, asegúrate de que tu perfil sea público para que los [agentes de recursos humanos](#) puedan encontrarlo.



Limpia tus cuentas en las redes sociales para sentirte cómodo cuando los empresarios las vean y para que cualquier empresario se sienta cómodo contratándote. Es posible que los empleadores te busquen en Internet y quieres que se sientan seguros a la hora de ofrecerte empleo. Si no guardan relación con lo laboral, intenta que tus redes sociales sean lo más privadas

posible para que no puedan encontrarlas fácilmente. Si buscas un trabajo que requiere redes sociales, asegúrate de que tu plataforma se adapte a sus necesidades.



Identifica a 2 o 3 personas que puedan actuar como “referencias” para posibles empleadores. Deben ser personas que te conozcan a ti, tu ética de trabajo o tus aptitudes. La mayoría de los empleadores te pedirán los nombres y la información de contacto de algunas referencias, así que pregúntales anticipadamente si están dispuestas a hacerlo por ti. Las referencias incluyen profesores, líderes de organizaciones de voluntariado, etc.



Elabora tu currículum. Describe tu formación y tu experiencia laboral, y puedes incluir trabajos de voluntariado, habilidades especiales e intereses.



Conversa con algún adulto o colega adecuado sobre cómo abordarás cualquier “laguna” en materia educativa o laboral cuando te entrevisten. Esto es habitual y no supone un problema si estás bien preparado.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR OFERTAS LABORALES?

En línea

Consulta directamente los sitios web de las empresas (por ejemplo, Target.com, Homedepot.com). A menudo, las ofertas de empleo aparecen en las secciones “Empleo” o “Recursos humanos” del sitio web.

Algunos ejemplos de sitios web de búsqueda de empleo son <https://www.indeed.com/> y <https://www.monster.com/> (inglés).

Si estás en la universidad o en cualquier programa de educación postsecundaria, busca en los listados de la Oficina de Carreras en tu centro y prueba <https://joinhandshake.com/> (inglés).

La plataforma de LinkedIn alberga una bolsa de trabajo con empleos de nivel profesional y para principiantes. <https://www.linkedin.com/jobs/>.

Busca ofertas de empleo en los sitios web de tu ciudad o tu estado.

Si buscas trabajo por encargo, busca en Internet plataformas como Task-Rabbit, Care.com, Fiverr, DoorDash, Instacart, entre otras.

Ten cuidado con las ofertas de empleo que pueden ser falsas. Si prometen mucho dinero o suena demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo sea.

Para encontrar más sitios con ofertas de empleo, busca en Google cosas como “sitios de búsqueda de empleo en línea” y deberías encontrar otros.



Otras formas de encontrar empleo



Centros de orientación profesional/ Clubes/Apoyos al empleo: los programas de apoyo al empleo te ayudarán con todos los pasos necesarios para conseguir y solicitar empleo. Encuentra la agencia de [rehabilitación vocacional](https://askearn.org/page/state-vocational-rehabilitation-agencies) de tu estado en línea en: <https://askearn.org/page/state-vocational-rehabilitation-agencies> (inglés). Habla con quienes te ayudan (gestores de casos, orientadores) para determinar a qué lugares puedes acudir.



Red de contactos: ¡pregunta por ahí! Familiares, amigos y vecinos pueden saber de algún lugar en el que estén contratando. LinkedIn.com y joinhandshake.com (para estudiantes universitarios) son excelentes lugares para establecer contactos en línea. Verás más sugerencias a continuación.



Ferias de empleo: las ferias de empleo pueden ser organizadas por empresas específicas o por varias empresas en un mismo lugar. Asistir a una de ellas es

una buena forma de conocer una empresa que te pueda interesar y de establecer contactos y causar una buena primera impresión. Lleva muchas copias de tu currículum y colecciona tarjetas de visitas.



Agencias de colocación: inscríbete en una agencia de colocación o contratación que pueda ayudarte a encontrar trabajo (fijo o temporal). Necesitarán una copia de tu currículum y los certificados que tengas.

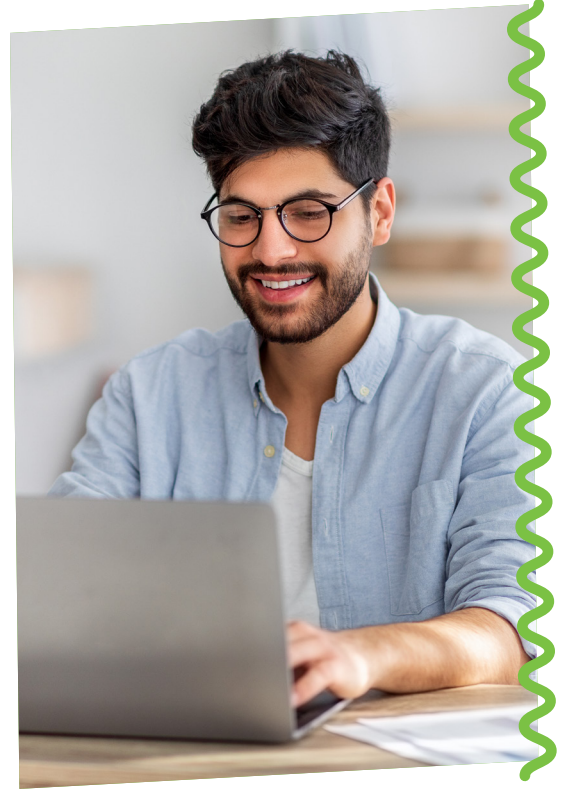


Ponte en contacto directamente con la empresa: a veces, la empresa que te interesa no tiene ofertas de trabajo que se ajusten a tus aptitudes en su sitio web, así que ponte en contacto directamente con ellos por correo electrónico o teléfono para ver si buscan a alguien con tus aptitudes. Es posible que la empresa no te responda si no está buscando a alguien con tu perfil, pero puede que conserve tu información en sus archivos.

COMPLETAR SOLICITUDES DE EMPLEO

La mayoría de las empresas exigen completar la solicitud en línea, a través de una web de empleo o una ap. Algunos consejos:

- Necesitarás una dirección de correo electrónico. Tendrás que consultar tu correo electrónico en tu computadora o tu celular con regularidad cuando estés buscando trabajo. Asegúrate de que tu mensaje de voz sea profesional.
- Ten toda la información lista antes de empezar a completar la solicitud. Si puedes, repásala primero para ver qué se necesita. Tendrás que tener referencias
- Si completas una solicitud en un sitio web (por ejemplo, [Indeed.com](https://www.indeed.com)), es posible que tengas que crear una cuenta. Asegúrate de guardar tu nombre de usuario y tu contraseña en un lugar seguro para poder volver y realizar un seguimiento de tus solicitudes, y presentarlas en otros sitios más adelante. Los sitios web como [Indeed.com](https://www.indeed.com) te permiten crear tu currículum una vez y luego enviarlo a los distintos empleos a los que te presentes.
- La mayoría de las solicitudes de empleo en línea te dan la opción de guardar la solicitud y volver a ella más tarde.



DESPUÉS DE PRESENTAR LA SOLICITUD



Verificación: no te sientas mal si no te contestan inmediatamente. Puede pasar un mes, o incluso más, hasta que respondan a una solicitud que has enviado. Si presentaste la solicitud en línea o en una estación en una tienda de gran superficie, se pondrán en contacto contigo si así lo desean.

Si has presentado tu solicitud en persona o en una empresa local, como una pizzería o un centro de jardinería, espera una semana y llámales para asegurarte de que tengan tu solicitud y pregúntales si ya han empezado las entrevistas.

No te desanimes si no recibes noticias de una empresa. Muchas empresas utilizan filtros e inteligencia artificial (IA) para seleccionar currículos en lugar de personas. Si tienes algún contacto en la empresa, ponte en contacto con él para ver si puede averiguar si el software ha pasado por alto tu solicitud.

QUÉ SUCEDE SI TIENES DIFICULTADES PARA ENCONTRAR EMPLEO

A veces, el voluntariado ayuda a aumentar la experiencia, las aptitudes y el currículum. Padres/tutores/entrenadores pueden ayudarte a encontrar oportunidades de voluntariado. Un buen sitio donde buscar es [Volunteermatch.org](https://www.volunteermatch.org) (inglés). También considera trabajar con tu organización de rehabilitación vocacio-

nal para ayudarte a pulir tus aptitudes para la entrevista de trabajo y obtener apoyo adicional. A veces, podrás tardar uno o dos meses (o más) en conseguir un trabajo que realmente te interese. Si no consigues el trabajo al cual te presentaste, habrá otros.

RECURSOS

Work and Wellbeing: A Job Guide for People with Mental Health Conditions (Trabajo y bienestar: guía laboral para personas con trastornos mentales)

<https://www.joblist.com/guides/work-and-wellbeing> (inglés)

Ayuda para redactar tu primer currículum

<https://www.thebalancecareers.com/first-resume-example-with-no-work-experience-2063278> (inglés)

<https://joinhandshake.com/blog/students/category/resumes-and-cover-letters/> (inglés)

Escribir una carta de presentación

<https://joinhandshake.com/blog/students/how-to-write-a-cover-letter-for-a-job-5-essential-tips/> (inglés)

Ayuda para la creación de redes

<https://www.stridelearning.com/insights/importance-of-networking-for-teens.html> (inglés)

<https://potentialmagazine.com/making-connections-offline/> (inglés)

<https://www.teenvogue.com/story/how-to-network> (inglés)

<https://www.cNBC.com/2018/07/02/5-networking-secrets-every-young-person-should-know.html> (inglés)

Cómo vestir para una entrevista

<https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/what-to-wear-to-an-interview-teenager> (inglés)

<https://www.thebalancecareers.com/what-not-to-wear-on-an-interview-for-teens-4061802> (inglés)

Practicar las técnicas de entrevista

<http://www.jobinterviewquestions.org> (inglés)

Rehabilitación vocacional (VR): guía para adultos jóvenes

<https://doi.org/10.7191/pib.1070>

Red de adaptaciones laborales: JAN

<https://askjan.org/>

RECONOCIMIENTO

¡El Transitions to Adulthood Center for Research desea enviar un agradecimiento muy especial a nuestra Junta Asesora de Familias y a nuestra Junta Asesora de Jóvenes Adultos! Sin su trabajo, las actualizaciones de esta hoja de consejos no hubiera sido posible.

Visita Transitions ACR en línea en umassmed.edu/TransitionsACR

Cita recomendada: Northeast Massachusetts Community of Practice. (2011; Rev. 2023). Cómo solicitar empleo: la guía del adulto joven. Worcester, MA: UMass Chan Medical School, Department of Psychiatry, Implementation Science and Practice Advances Research Center (iSPARC), Transitions to Adulthood Center for Research.

Esta publicación puede facilitarse en formatos alternativos previa solicitud a través de TransitionsACR@umassmed.edu

El contenido de esta hoja de consejos se elaboró con la financiación del Departamento de Educación, National Institute on Disability and Rehabilitation Research y el Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (subsidio NIDRR H133B090018). Financiación adicional proporcionada por la división Medicina de la Commonwealth de la UMass Chan Medical School.

Las revisiones 2023 de esta hoja de consejos fueron desarrolladas bajo un subsidio con fondos del National Institute on Disability, Independent Living and Rehabilitation Research (NIDILRR), los Departamentos de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (subsidio NIDILRR número 90RTEM0005). NIDILRR es un centro de la Administration for Community Living (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta hoja de consejos no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL, HHS, o SAMHSA y no se debe asumir la adhesión del Gobierno Federal.

El Transitions to Adulthood Center for Research es parte del Implementation Science and Practice Advances Research Center (iSPARC). Un Massachusetts Department of Mental Health Research Center of Excellence.



UMass Chan
MEDICAL SCHOOL



Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

© 2023 UMass Chan Medical School.
Todos los derechos reservados.