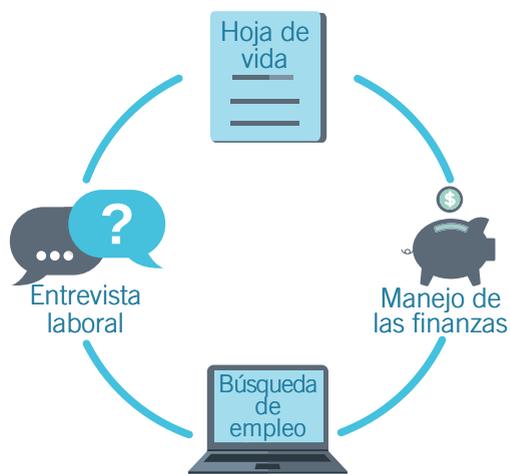


Acompañamiento a la vinculación laboral



Guía para
beneficiarios/as

¿Quién no sueña con un empleo formal y digno?

Un empleo que permita el acceso a servicios de salud, habitar una mejor vivienda, financiar estudios y, en general, mejorar las condiciones de vida.

Para que más mujeres, jóvenes, víctimas del conflicto y migrantes puedan cumplir este sueño, Cuso International realiza un acompañamiento a la vinculación laboral en articulación con prestadores autorizados por el Servicio Público de Empleo, empresas y organizaciones de la sociedad civil.

Si eres beneficiario/a de esta iniciativa, aquí encontrarás consejos que te servirán para construir tu camino laboral.

El acompañamiento a la vinculación laboral hace parte del proyecto Empleos para construir futuro, liderado por Cuso International y apoyado por el Gobierno de Canadá.

¿Cómo elaborar una hoja de vida?

Para que tu hoja de vida sobresalga en una convocatoria laboral, adáptala de acuerdo con la vacante. Ten en cuenta que debe tener las siguientes secciones:

1. DATOS PERSONALES

Información que brindas para que te puedan contactar fácilmente.

2. PERFIL LABORAL

Espacio clave para dar a conocer tus principales capacidades, habilidades y destrezas.

3. EXPERIENCIA LABORAL

Detalles de los cargos en los que te has desempeñado, que sean relevantes a la vacante a aplicar. Si puedes contar con certificaciones laborales de las empresas donde has trabajado, mucho mejor.



¿Cómo elaborar una hoja de vida?

Para que tu hoja de vida sobresalga en una convocatoria laboral, adáptala de acuerdo con la vacante. Ten en cuenta que debe tener las siguientes secciones:

4. NIVEL EDUCATIVO

Información de tus estudios, empezando por el último nivel educativo alcanzado.

5. EDUCACIÓN NO FORMAL

Cursos y talleres, preferiblemente certificados.

6. IDIOMAS Y OTROS CONOCIMIENTOS

Capacitaciones y conocimientos que puedas poner en práctica en el trabajo. Indica si tienes conocimientos en tecnología.

También puedes diligenciar el formato Minerva de hoja de vida. De ser posible, pregúntale a la empresa de la convocatoria laboral si prefiere este formato.



Un ejemplo de hoja de vida

Ana María Pérez

Cédula de Ciudadanía: 1.012.234.525
Correo electrónico: anamperez@gmail.com
Dirección: Calle 78 # 7B - 53 Bogotá, D.C.
Teléfonos: (031) 2302010, 57 312345678

Perfil laboral

Experiencia en aseo y servicios generales, cargue y descargue de mercancía, así como en ventas. Eficiente y enérgica en las tareas desarrolladas y buenas relaciones interpersonales.

Experiencia laboral

SERVICIOS GENERALES

Tipo de experiencia laboral: asalariada.

Nombre de la empresa: Aseo El Edén.

Teléfono de la empresa: 57 6252885.

Fecha de ingreso/retiro: dic. 2019 -jun. 2020.

Funciones relevantes

- Limpieza y aseo de la Clínica del Rosario.
- Inspección de las habitaciones de pacientes tras su salida de la clínica.
- Atención a las solicitudes de aseo de los visitantes a la clínica.

Nivel educativo

BACHILLER ACADÉMICO

Nivel educativo: educación media.

Institución: Colegio Rigoberto.

Estado: graduada.

Fecha de finalización: 2019.

Educación no formal

Tipo de capacitación o certificación: curso en servicios generales con énfasis en jardinería.

Institución: Fundación El Buen Vivir.

Estado: certificado.

Fecha de certificación: enero 18 de 2020.

Duración en horas: 36.

Idiomas y otros conocimientos

Otros conocimientos: manejo del paquete Office.

¿Cómo prepararte para una entrevista de trabajo?

Te compartimos algunos consejos para que te prepares antes de la entrevista:

- ▶ Consulta acerca de la empresa con la convocatoria laboral: qué hace, su historia y por qué querías ser parte de la compañía.
- ▶ Planea cómo llegar al lugar de la entrevista y considera el tiempo de desplazamiento a este sitio.
- ▶ Prepárate para preguntas relacionadas con tus mayores logros en los trabajos y tus fortalezas personales.
- ▶ Piensa en tus defectos como oportunidades de mejora. Por ejemplo: en vez de decir: “Me desconcentro y olvido tareas”, mejor comentar: “Ante el reto de la concentración, anoto todas mis obligaciones para tenerlas presente”.



¿Cómo presentarte a una entrevista de trabajo?

Te compartimos algunos consejos para que te sientas mejor durante la entrevista de trabajo:

- ▶ **Cuida tu aseo personal:** procura que tus uñas estén limpias y tu cabello aseado, seco y con un buen corte. No uses gorras.
- ▶ **Evita usar jeans o pantalones con rotos,** camisetas de deportes, blusas con transparencias y escotes o faldas/vestidos demasiado cortos.
- ▶ **Limpia tus zapatos para la entrevista y evita usar sandalias o zapatos que visibilicen tus pies.**
- ▶ **Trata de vestir ropa de colores sobrios, que no llame mucho la atención.** Igualmente esto aplica para tus uñas.
- ▶ **Puedes usar maquillaje, pero no en exceso y es mejor que recurras a colores sobrios/neutrales.**



6

consejos para realizar una entrevista

Te compartimos algunas recomendaciones para desempeñarte mejor durante la entrevista:

- 1.** Preséntate a tiempo a la entrevista. Una vez la empieces, ten excelente actitud, que inicia con el saludo. Por ejemplo: “Buenos días, ¿cómo ha estado?”. Al responder las preguntas es importante decir: “Sí o no señor/a”.
- 2.** Al interactuar con el entrevistado/a y otros trabajadores/as de la empresa, evita el trato que tienes con personas de confianza: no coloques tu mano sobre su hombro o referirte a ellas/os como hija/o, pana, amigo/a o cariño, entre otros.
- 3.** El lenguaje corporal es fundamental: conserva el contacto visual y gestos amables.



6

consejos para realizar una entrevista

Te compartimos algunas recomendaciones para desempeñarte mejor durante la entrevista:

- 4.** Evita polemizar. Este diálogo es para que conozcan tus habilidades, mas no para que defiendas ideas religiosas o políticas. Tampoco es el momento de quejarte de tus anteriores jefes/empleadores o desahogarte de tu situación actual.
- 5.** Haz tu mayor esfuerzo para responder exactamente lo que te preguntan. Si no sabes algo, es mejor que seas sincero/a y lo digas. Manifiesta que vas a aprovechar el momento para destacar lo que sí sabes y/o tu experiencia.
- 6.** Al finalizar la entrevista, despídete de manera amable y agradece el espacio. También reitera tu interés en trabajar con la empresa y menciona que estarás atento/a al resultado final de la convocatoria laboral.



Recomendaciones para una entrevista virtual

Te compartimos algunas recomendaciones para desempeñarte mejor durante la entrevista:

- ▶ Antes del día de la entrevista, alista un espacio de poco ruido, donde puedas colocar una silla para sentarte y una mesa para colocar el computador o teléfono. Prueba estos aparatos tecnológicos, en especial su cámara, y el Internet que planeas usar para este espacio.
- ▶ Prepara a tus compañeros/as de vivienda o familiares para la entrevista: pídeles el favor de no hablar fuertemente o colocar música durante este momento.
- ▶ Aunque estés en la casa, vístete como si fuera una entrevista presencial. En otras palabras, evita las pijamas o sudaderas. Así podrás dar la mejor impresión a tu potencial empleador.



Recomendaciones para una entrevista virtual

Te compartimos algunas recomendaciones para desempeñarte mejor durante la entrevista:

- ▶ Conéctate al menos 30 minutos antes de la hora de la entrevista, así podrás probar nuevamente el Internet y solucionar cualquier inconveniente relacionado.
 - ▶ Si vas a usar un teléfono, es mejor que no tengas que usar tus manos para grabarte, pues estas son parte fundamental de tu comunicación corporal. Busca la forma de que el móvil esté apoyado sobre una mesa durante toda la entrevista.
- ▶ Ten a la mano un lápiz y hoja para tomar notas, en caso requieras escribir algún dato importante que surja durante este espacio.
 - ▶ Durante la entrevista, revisa que la cámara y el micrófono estén activados. Si estaban apagados o tu imagen se había congelado, no pasa nada. Cuéntale lo sucedido al entrevistador/a para que retomen la conversación.



6

consejos para manejar tus finanzas

Sigue estos consejos para que puedas cumplir tus metas financieras y sueños:

- 1.** Lo primero es saber lo que ganas: recuerda incluir todos tus ingresos. Además de tu salario, ten en cuenta todo lo que te genera ganancias. Por ejemplo: ventas de catálogo o cualquier otro oficio que hagas de vez en cuando.
- 2.** Cónoce cuánto gastas: ten en cuenta los gastos fijos como alimentación, transporte, vivienda o educación.
- 3.** Incluye tus 'gastos hormiga' en el cálculo de lo que gastas. Es decir, no te olvides de aquellos consumos diarios, que pueden pasar desapercibidos como el café y el helado del fin de semana, entre otros.



6

consejos para manejar tus finanzas

Sigue estos consejos para que puedas cumplir tus metas financieras y sueños:

- 4.** A lo que ganas, réstale lo que gastas. En la siguiente página te mostraremos cómo puedes saber si te sobra dinero y puedes ahorrar, si no te queda nada o si te estás gastando más de lo que ganas.
- 5.** Si no estás ahorrando, no te rindas. Pon en práctica el plan de ahorro que te enseñaremos en las próximas páginas.
- 6.** En caso de que tengas familiares en otros lugares de Colombia o que vivan en otros países, acuerda con ellos/as una cantidad fija de dinero para enviarles quincenalmente o cada mes. Evita mandarles una gran parte de tus ingresos, pues necesitas cubrir tus gastos fijos: vivienda, alimentación, transporte o educación. Trata de no acudir a préstamos para ayudarlos financieramente.



Planeación financiera

INGRESOS (lo que ganas)

■	\$
■	\$
■	\$

TOTAL \$

GASTOS (lo que gastas)

Gastos fijos

■	Alimentación	\$
■	Transporte	\$
■	Vivienda	\$
■	Educación	\$
■	Servicios públicos	\$
■		\$
■		\$
■		\$
■		\$

Gastos hormiga

■		\$
■		\$
■		\$
■		\$
■		\$
■		\$

TOTAL \$

INGRESOS - GASTOS = TOTAL

\$	-	\$	=
----	---	----	---

Plan de ahorros

¿Estás ahorrando?

Para saberlo, los tres colores de la paleta representan distintos momentos de tus finanzas.

De acuerdo con el ejercicio del presupuesto, identifica en qué **momento te encuentras y qué puedes hacer para ahorrar en el presente y futuro.**



Te sobra
dinero

No te
queda
dinero

Gastas
más de
lo que
ganas

Te sobra dinero

- **¡Felicitaciones!** Ahora sigue **manteniendo tus gastos controlados** y no olvides cuáles son tus sueños.
- **Destina una parte del dinero que te queda para ahorrar y cumplir tus sueños**
No lo uses a menos que sea una emergencia.
- **Deposita este dinero en un lugar seguro.**
Puedes hablar con una entidad financiera legal, para saber cuál es tu mejor opción.

Plan de ahorros

Gastas más de lo que ganas

No te queda dinero

Te sobra dinero

No te queda dinero

- Podrías manejar mejor tus finanzas y esta guía te ayudará. **Es clave que identifiques los gastos necesarios**, los que puedes evitar y los que puedes reducir.
- **Marca cada gasto en la tabla de la planeación financiera**, con el compromiso de cambiar tus hábitos.

Te gastas más de lo que ganas

- Empodérate de tus finanzas. No acudas a prestamistas o entidades financieras ilegales. También, **evita créditos para gastos que no son prioritarios como placeres y diversión.**

Durante algunos meses intenta gastar solo en lo necesario y concéntrate en pagar tus deudas para que no aumenten. Las

- recomendaciones del color azul claro también te pueden servir.

La regla de oro para que te vaya bien en el trabajo...

“Ponte en los zapatos de tus compañeros/as de trabajo y sé sensible con sus necesidades”.

Y las últimas recomendaciones para mantenerte en tu nuevo empleo..

- ▶ Cumple con el reglamento interno de la empresa (horario, cumplimiento de objetivos y metas).
- ▶ No te tomes nada personal, de tus compañeros/as o superiores.
- ▶ Sé flexible y comprometido/a con la empresa, en especial respecto a situaciones inesperadas de la operación de la compañía.
- ▶ Ten iniciativa y sé propositivo/a. Al mismo tiempo busca espacios para el trabajo en equipo.
- ▶ Trata de darle el mejor manejo a tus emociones. Por ejemplo, si te da rabia con alguien, respira y evita reaccionar fuertemente. Trata a los demás cómo te gustaría que te tratarán.



Si vas a buscar empleo en el futuro...

- ▶ A través del Servicio Público de Empleo (SPE):



Teléfono: 318 782 8615



Por medio de su chat en línea:

<https://www.serviciodeempleo.gov.co/>

Si estás en Bogotá D.C.

- ▶ A través de los prestadores autorizados por el SPE:

Agencia pública de empleo Sena

Dirección: Calle 65 #11-70, Bogotá

Horario de atención: lunes a viernes 7:30am – 4:00pm

Teléfono: (031) 3430111

Línea nacional: 018000910270

Por medio de su chat en línea:

<https://agenciapublicadeempleo.sena.edu.co>

- ▶ A través de otros prestadores autorizados por el SPE como las cajas de compensación:

Agencia de empleo Cafam

Teléfono: (031) 3077011, opción 5

Revisa los puntos de atención presencial aquí:

<https://www.cafam.com.co/Paginas/red-de-servicios.aspx>

Página web y chat virtual:

<https://www.cafam.com.co/empleabilidad/paginas/per-sonas/agencia-de-empleo.aspx>



Agencia de empleo Colsubsidio

Teléfono: (031) 7457900 opción 2 - 4 - 4

Revisa los puntos de atención presencial aquí:

<https://agenciadeempleocolsubsidio.com/donde-estamos/>

Página web y chat virtual:

<https://agenciadeempleocolsubsidio.com/personas/agencia-de-empleo/>

Agencia de empleo y emprendimiento Compensar

Teléfono: (031) 3077001, opción Agencia de Empleo y Emprendimiento

Línea nacional gratuita: 01 8000 96 7070

Revisa los puntos de atención presencial aquí:

<https://corporativo.compensar.com/paginas/puntos-de-atencion.aspx?negocio=agencias+de+empleo>

Página web:

<https://corporativo.compensar.com/agencia-empleo>

Si estás en el departamento del Atlántico...



A través de los centros de empleo en el Área Metropolitana de Barranquilla:

Centro de Empleo en el municipio de Soledad

Dirección: Calle 16 # 19 - 51 barrio Centro

Horario de atención: 8:30 a.m. - 2:00p.m.

Teléfonos: (035) 3888792 - 3889260, 3183918203

Correo: oficinadecompetitividad@soledad-atlantico.gov



- ▶ A través de los puntos de atención en el Área Metropolitana de Barranquilla:

Municipio de Galapa: Calle 10 # 17a - 26

Municipio de Puerto Colombia: Carrera 4 # 2 -18

Municipio de Malambo: Carrera 17 # 11-12

- ▶ A través de los prestadores autorizados por el SPE:

Agencia pública de empleo Sena

Dirección: Cra. 43 con Cll. 43 esquina, piso 3, Barranquilla

Línea gratuita: 018000910270

Centro de Oportunidades, Alcaldía de Barranquilla

Oficina Central Barrio San José, al lado de la Estación de Policía San José

Dirección: Cra. 21B #39 - 59, Barranquilla

Correo: migrantescentrodeoportunidades@gmail.com

También en tu localidad:

Cra 66B #58 - 13, Barrio Modelo

Calle 99 #53 - 40, local 1, Centro Comercial Plaza del Parque

Cra. 43 # 35 - 38, local 95, Centro Comercial Los Ángeles

Cll. 49 Cra. 8 Sur, Alcaldía Local Metropolitana, Las Cayenas

Cra. 10C # 17B - 05, Alcaldía Local Sur Oriente, Simón Bolívar



▶ A través de otros prestadores autorizados por el SPE como las cajas de compensación:

Agencia de empleo Cajacopi

Dirección: Cra. 46 #46 - 36, locales 105 y 106,
Barranquilla

Teléfono: (035) 3714545

Horario de atención: lunes a viernes 8:00 a.m. a
12:00 m. y de 2:00 a 5:00 p.m.

Correos electrónicos:

centroempleo@cajacopi.com, asisempleo@cajacopi.com

Agencia de empleo Comfamiliar Atlántico

Dirección: Cll. 48 # 43 - 104, piso 2, Barranquilla

Teléfono: (035) 320 7300 ext. 1659

Horario de atención: lunes a viernes 8:00 a.m. a 7:00
p.m., sábados 8:00 a.m. a 2:00 p.m.

Correo electrónico: recaudos@comfamiliar.com.co

Agencia de empleo Combarranquilla

Dirección: sede principal: Cra. 58 No 75 - 58 Alto Prado

Unidad Cll. 30: Cll. 34 No. 36 - 24

Línea Verde: 3718900, extensiones: principal: 2235;

Unidad Calle 30: 2244

Línea Nacional: 01 8000 180317

Correo electrónico: info@combarranquilla.co



Si estás en el departamento de Antioquia...

- ▶ A través de los prestadores autorizados por el SPE:

Agencia pública de empleo Sena

Dirección: Cll. 51 #57-70, Medellín

Horario de atención: lunes a viernes, 7:30 a.m. a 12:00 m. y de 2:00 a 5:00 p.m.

Correo: speantioquia@sena.edu.co

Oficina Pública de Empleo Parque Biblioteca de Belén

Dirección: Cra. 76 #18A - 19, Medellín

Teléfono: (034) 3855555 ext. 6796

Horario de atención: lunes a sábados, 9:00 a.m. a 8:00 p.m. y domingos, 10:00 a.m. a 4:00 p.m.

- ▶ A través de otros prestadores autorizados por el SPE como las cajas de compensación:

Agencia de empleo Comfenalco Antioquia

Dirección: Cra. 49 #54-63, Parque Bolívar, Medellín

Teléfono: (034) 4449184

Horario de atención: lunes a viernes, 7:00 a.m. a 5:00 p.m.

Agencia de empleo Comfama Antioquia

Dirección: Cll. 30 A # 82A – 26, piso 9, Centro Comercial Los Molinos, Medellín

Teléfono: (034) 216 29 00 Ext.1015

Horario de atención: lunes a viernes: 8:00 a.m.- 5:00 p.m., sábados: 8:00 a.m.-12:00 m.



Si estás en el departamento del Valle del Cauca...

- ▶ A través de los prestadores autorizados por el SPE:

Agencia pública de empleo Sena

Dirección: Cll. 23N #2N-38, B/San Vicente, Cali

Teléfono: (032) 6600239,6600240,6600241

Horario de atención: lunes a jueves de 7:00 a.m. a 4:30 p.m., viernes de 7:00 a.m. a 3:30 p.m.

Oficina Convenio Sena - Fundación Carvajal

Dirección: Cra. 28F # 72L - 78, barrio El Poblado, Cali

Teléfono: (032) 5542949 Ext. 27403

Horario de atención: lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:00 a 5:00 p.m.

Centro de Servicios Corporación El Minuto de Dios

Dirección: Cll.5B - 4 # 37 - 20, Cali

Horario de atención: lunes a jueves de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

- ▶ A través de otros prestadores autorizados por el SPE como las cajas de compensación:

Agencia de gestión y colocación de empleo Comfenalco Valle delagente

Dirección: Cll. 7 #6-62, Cali

Teléfono: (032) 8862727 opción 2

Horario de atención: lunes a viernes de 7:30 a 11:30 a.m. y de 1:30 a 4:30 p.m.



Puntos de atención centro de empleo Comfandi

Cali La Merced

Dirección: Av. 3 N # 51 N - 56, segundo piso

Teléfono: (032) 684 1000, opción 8.

Horario de atención: lunes a viernes de 7:30 a.m. a 11:30 a.m. Entrega de turnos a partir de las 7:00 a.m.

Cali – Próspera

Dirección: Transv.103 con diagonal 26 -p15, Marroquín l.

Teléfono: (032) 4221153 Ext. 111 - 112

Horario de atención: lunes, miércoles y viernes de 8:00 a 11:30 a.m. y de 1:30 a 4:30 p.m., martes y jueves de 8:00 a 11:30 a.m. El último día hábil del mes no hay servicio.

Teléfono: 4221153 Ext. 111 - 112

► Encuentra vacantes en las siguientes páginas web:

www.buscadordeempleo.gov.co

www.computrabajo.com.co

www.eempleo.com

www.infojobs.net

PRIMERA EDICIÓN 2020
© 2020 Cuso International
Calle 70A No. 12-08
Bogotá, Colombia
Tel. +57 1 3224018

Esta publicación es posible gracias al apoyo del Gobierno de Canadá.

Los contenidos de esta publicación no necesariamente reflejan la posición del Gobierno de Canadá.

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial, dentro y fuera del territorio de Colombia, del material escrito y/o gráfico sin autorización expresa de los autores.

Cuso International es una organización de desarrollo que trabaja para reducir la pobreza y la desigualdad a través de los esfuerzos de personas voluntarias altamente certificados, asociados de colaboración y la generosidad de sus donantes. Trabajamos en más de 20 países en África, Asia, América Latina y el Caribe.

 Empleosparaconstruirfuturo

 Empleos para construir futuro

 EmpleosFuturo

 empleosparaconstruirfuturo.org

 cusointernational.org

Cuso
International

Canada 