

ALIANZA CON LUKKAP

La Escuela de Ingeniería UC en alianza con [Lukkap Chile](#), empresa especialista en outplacement, quiere ofrecerte como exalumno distintas alternativas para abordar una transición laboral y así lograr trazar el camino que te lleve desde donde estás hoy, hacia donde quieres llegar.

Todos los ejecutivos alcanzan un punto en su vida profesional en que llegan a la conclusión de que necesitan un cambio. Ya sea por motivos personales o familiares, porque fueron desvinculados de la empresa, o porque sienten que sus intereses y motivaciones ya no son las mismas que años atrás.

A través de este convenio, los exalumnos podrán acceder a:

1. Una guía básica con consejos para enfrentar un cambio laboral
2. Programas de Transición Laboral a un valor preferente que te permitirán:
 - Contar con la asesoría de un tutor especializado
 - Acortar los tiempos de recontractación, aumentar las posibilidades de éxito y alcanzar un mayor encaje entre tu proyecto laboral y el puesto de trabajo ideal para ti
 - Discernir si tu camino laboral va hacia la recontractación, emprendimiento o retiro activo
3. Programa de Desarrollo de Carrera o Career Coaching a un valor preferente, que te permitirá:
 - Contar con el acompañamiento de un coach especializado
 - Definir tu visión de carrera y tus metas de desarrollo laboral
 - Planificar tu futuro laboral a corto y mediano plazo

1. GUÍA BÁSICA DE DESARROLLO LABORAL

A través de esta guía básica [Lukkap Chile](#) pone a tu disposición algunas recomendaciones que te ayudarán a definir tu proyecto o visión de carrera para enfrentar una búsqueda laboral de forma exitosa.

1.1. PRIMEROS PASOS

Para enfrentar un cambio laboral de manera exitosa, se requiere de la definición de una estrategia paso a paso, ya que navegar libremente por esta transición hará más difícil el logro de tus objetivos.

Si tienes claro que tu siguiente paso en tu vida profesional es la recontractación, es decir, la búsqueda de un nuevo puesto de trabajo, en esta guía obtendrás lo que necesitas.

Encontrarás consejos prácticos que te ayudarán a definir tu proyecto o visión de carrera, a preparar las herramientas necesarias para enfrentar una búsqueda de trabajo, y a generar un plan de acción concreto.

A pesar de estar pasando por una transición laboral como muchos otros profesionales, la situación personal y los objetivos laborales son únicos para cada uno, es por esto que, para maximizar la efectividad de este trabajo, se recomienda tomar un programa Lukkap que cuenta con el acompañamiento de un tutor especializado que asesora, aconseja y realiza el seguimiento de cada etapa durante todo el proceso. Con los programas de Lukkap se logra acortar los tiempos de recontractación, aumentar las posibilidades de éxito y alcanzar un mayor encaje entre tu proyecto laboral y el puesto de trabajo ideal para ti.

CONSEJOS GENERALES

A continuación, te entregamos algunos consejos para los primeros momentos después de ser desvinculado de una empresa, o si por primera vez se enfrenta un cambio en la vida laboral.

Si has sido desvinculado de la empresa, o estás comenzando un proceso de transición laboral, es importante, antes de actuar, darse un tiempo para reflexionar, pensar en la situación que estás viviendo, hacer un buen balance personal y profesional de lo vivido, y definir qué quieres, por qué lo quieres y por qué eres bueno para eso. Prepararte para la etapa que vas a enfrentar, con las mejores herramientas y con la mayor claridad posible.

En los primeros momentos de este proceso puedes experimentar todo tipo de emociones y recibirás muchos consejos de diferente índole. Es mejor aprovechar esta etapa para hacer una autoevaluación profesional y personal, y esperar para participar en procesos de selección o asistir a entrevistas hasta que ya no estés sobrecargado de emociones que le pueden quitar claridad al mensaje que vas a estar entregando.

No comiences antes de realizar esta pausa, sin tener definidos tus objetivos y el mensaje que vas a entregar, ya que podrías estar comprometiendo tu empleabilidad futura.

Es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Si has sido desvinculado de la empresa, procura no dar un mensaje negativo ni descargar tus emociones a las personas de tu entorno laboral inmediato.
- No hables mal de tu empresa saliente o de tu situación laboral.
- No expliques tu situación de salida sin tener un mensaje debidamente elaborado.
- Antes de tomar contacto con tus amigos y conocidos para expresar tus emociones, elabora tu situación personal.
- Haz una lista de personas que consideras podrían ayudarte en esta etapa.
- Muéstrate abierto con tus familiares y amigos más cercanos.
- No envíes tu CV antes de revisarlo y adecuarlo a tus objetivos.
- No contestes anuncios laborales inmediatamente.
- No tomes contacto con tus redes laborales antes de contar con un plan de acción.

2. PROPUESTA DE VALOR

Si estás buscando reinsertarte en el mercado laboral, lo primero que debes hacer es descubrir cuál es el mejor lugar para ti, lo que tienes para ofrecer, lo que quieres y deseas alcanzar, así será más sencillo tener “foco” y hacer realidad aquello que quieres conseguir. Este primer paso será la base a partir de la cuál podrás convencer desde la confianza en ti mismo, podrás impactar basándote en argumentos concretos, hechos, experiencias, ejemplos, etc.

Podrás encontrar más ejercicios y mayor profundización en la definición de tus valores y motivaciones, capacidades y logros, visión de trabajo y propuesta de valor en los programas de Transición Laboral.

A continuación te presentamos algunos ejercicios para generar una propuesta de valor.

2.1. TUS VALORES Y MOTIVACIONES

Es bueno reflexionar acerca de cómo soy yo, qué valoro y qué no, y por tanto qué proyectos profesionales se ajustarán mejor a mi manera de ser.

Los valores son lo que intrínsecamente valoras o deseas y que pertenece a la naturaleza esencial de cada persona. Son convicciones profundas de los seres humanos que determinan su manera de ser y orientan su conducta y sus decisiones. El objetivo es que puedas vivir tus valores personales en el mundo laboral, de esa manera te sentirás más comprometido y motivado en tu trabajo.

Ejercicio

Paso A:

Elige de esta lista de valores que se muestran a continuación, los 8 que son más importantes para ti. Luego ordénalos comenzando por el más importante:

Honestidad	Integridad	Seguridad	Perseverancia
Familia	Salud	Estabilidad	Dinero
Desafío	Conocimiento	Logro	Status
Creatividad	Formalidad	Expresión	Variedad
Colaboración	Competitividad	Amistad	Lealtad
Flexibilidad	Independencia	Autonomía	Trabajo en equipo
Trabajo bajo presión	Aventura	Servicio	Tranquilidad laboral
Liderazgo	Supervisión	Poder	Reconocimiento
Influencia	Desarrollo laboral	Involucramiento	Toma de decisiones

Paso B:

Reflexiona sobre lo que te gustaba en tus dos últimos trabajos en relación al cargo que tenías, al jefe, y a la empresa. Escríbelo en una hoja, indicando lo que te gustaba en que cada caso y el por qué.

Este ejercicio te permite detenerte a pensar en aquellos factores relacionados con tu trabajo, tu jefe o tu organización que te generaban satisfacción.

En base a lo reflexionado, haz un resumen de lo que realmente te gusta y lo que valoras en un trabajo. Te será de utilidad para definir luego tu proyecto profesional.

Ejemplo

Valores	Familia, liderazgo, variedad, colaboración, creatividad, autonomía, toma de decisiones y servicio.
Empresa	Lo que me gusta en relación a: Buen ambiente de trabajo. Clima de colaboración y trabajo en equipo. Que se valore el equilibrio entre trabajo y familia, y que tenga beneficios adicionales en línea con esto. Que se fomente la ayuda social.
Cargo	Autonomía en la toma de decisiones y en la organización del tiempo y del trabajo. Trabajo variado en cuanto a las responsabilidades y las personas con las que tenía que relacionarme.
Jefe	Una persona de la que aprendí mucho. Un referente como líder. Muy claro en cuanto a lo que se esperaba de mí. Sabía cuáles eran los objetivos de mi cargo.

2.2. TUS CAPACIDADES, CONOCIMIENTOS Y LOGROS

Identificar tus principales logros te dotará de ejemplos y argumentos concretos para trasladar tus capacidades a las personas que te rodean. Porque la mejor evidencia de tus propias habilidades son tus logros obtenidos.

Piensa en situaciones retadoras que te ha tocado enfrentar, determina qué acciones realizaste y qué resultados obtuviste.

Ejercicio:

Paso A:

Identifica y redacta tus principales logros. Algunas preguntas que te pueden ayudar son:

- ¿Qué problemas has identificado y resuelto?
- ¿Cuánto y cómo has contribuido a las ganancias de la empresa?
- ¿Qué desafíos has superado?
- ¿Qué has hecho para aumentar las ventas, reducir costos, ahorrar tiempo o dinero a la compañía?
- ¿Qué producto, proyecto, o programa nuevo has desarrollado o implementado?
- ¿Qué reconocimiento o premios has ganado?
- ¿En qué tipo de toma de decisiones o planificaciones estratégicas has participado?
- ¿Has sido promocionado? ¿Por qué y en cuánto tiempo?
- ¿Has aprendido de una mala experiencia? ¿Has propuesto una solución?
- ¿Cuándo estuviste involucrado en un trabajo en equipo y qué resultados concretos obtuvieron?

Paso B:

Después de redactar tus principales logros, reflexiona:

- De lo que estoy más orgulloso es
.....
- Lo que realmente disfruté fue
.....
- Lo que más me entusiasmó, donde estuve más motivado fue
.....

Paso C:

Mira cada uno de estos logros y detecta las competencias que escogiste en cada caso, el conocimiento que adquiriste en cada experiencia, y las cualidades que demostraste.

Ejemplo:

Logro: aumentar la utilidad de la línea de productos light en más de un 30% en un año, reposicionado los productos con una agresiva campaña de marketing.

Competencias: habilidades analíticas, creatividad, proactividad.

Conocimiento: conocimiento del mercado de los productos light y de las técnicas de estudios de mercados.

2.3. TU VISIÓN DE TRABAJO

Imagínate a ti mismo en cinco años más, en diez años más, viviendo una vida plena y satisfactoria. Imagina los aspectos de tu vida relacionados con tu vida laboral, el lugar donde estarías trabajando, las actividades que estarías haciendo, las personas con quienes estarías trabajando, las experiencias que estarías viviendo, etc.

Desde ahí se crea tu visión de trabajo. Es como te imaginas en el futuro en un ámbito de tu vida, en este caso el laboral. El crear tu visión de trabajo requiere de una mente abierta y de mucha imaginación. Es importante dejar de lado los juicios externos que has escuchado como “Deberías desarrollar más tu carrera financiera”, o los propios juicios como “Es muy tarde para dedicarme al marketing”.

Prepárate para soñar en grande.

Escribir tu visión de trabajo te ayudará a reflexionar y clarificar lo que realmente es importante para ti, y te ayudará a manejar tu carrera en el corto y largo plazo.

Ejercicio:

En base a lo que has reflexionado en los ejercicios anteriores, contesta las siguientes preguntas:

- ¿Dónde quieres estar en 5 años más en tu vida laboral?
- ¿Qué parte de tu vida quieres que juegue tu carrera?
- ¿Con quién te gustaría trabajar?
- ¿En qué ambiente te gustaría trabajar?
- ¿A qué ritmo quieres trabajar?
- ¿En qué tipo de empresa? (Tamaño, rubro, nacional / multinacional, otros)
- ¿Qué tipo de actividades diarias te ves haciendo?
- ¿Qué tipo de reconocimiento quisieras recibir y de quién?
- ¿Qué experiencias te gustaría vivir?
- ¿Qué tipo de impacto quieres dejar y en quiénes?
- ¿Qué habilidades te gustaría desarrollar?

2.4. TU PROPUESTA DE VALOR

Pocas son las personas que han sido realmente “dueñas” de su vida profesional. De hecho, no todos tenemos un proyecto profesional y vital bien definido y estructurado. Es muy común el “dejarnos llevar”, el desarrollar una carrera profesional sin tener claro el por qué he elegido, o mejor dicho, he seguido, el camino que me ha traído hasta aquí.

Una vez que ya hemos hecho el ejercicio de “conocernos un poco mejor”, de identificar lo que nos mueve, lo que somos capaces de hacer y lo que nos ilusiona, puede sernos de gran utilidad definir nuestra propuesta de valor y las condiciones que buscamos en un trabajo.

Ejercicio:

Incorporando el resultado de los ejercicios realizados previamente, reflexiona y resume lo que tienes para ofrecer, lo que buscas en un trabajo, y dónde te visualizas en el futuro próximo.

Ejemplo:

Valores y motivaciones	<i>¿Cuáles son tus principales valores? ¿Qué buscas en un trabajo? Mis principales valores son la colaboración, la estabilidad, influencia y el servicio a los demás. Busco en un trabajo un buen clima laboral, donde se reconozcan los logros alcanzados y tenga autonomía para la toma de decisiones.</i>
Capacidades y conocimientos	<i>¿Cuáles son tus principales capacidades? Mis principales capacidades son habilidades analíticas, creatividad y rigurosidad en el trabajo, y el conocimiento del mundo de consumo masivo.</i>
Visión de trabajo	<i>¿Dónde te ves trabajando en 5 años más? ¿En qué tipo de empresa y con qué personas? En cinco años más me gustaría estar en una empresa mediana a grande, con buen clima laboral, estable, ojalá multinacional, en el rubro de consumo masivo y que sea responsable socialmente. Me veo un cargo donde tenga autonomía, desde donde pueda influir y ser un referente para otros, con un equipo de personas a cargo.</i>

Propuesta de valor/condiciones	<p><i>Resume tus respuestas en una sola propuesta</i></p> <p><i>En mi trabajo valoro un buen clima laboral, el espíritu de colaboración, la estabilidad, e influencia. Me interesa ser reconocido y poder tomar decisiones. Yo apporto mi capacidad analítica, y mi creatividad, que pongo al servicio de los demás, y mi conocimiento de la industria de consumo masivo.</i></p> <p><i>Me gustaría tener un empleo estable en una empresa mediana a grande, multinacional, responsable socialmente, y donde tenga autonomía para realizar mi trabajo, y donde pueda manejar a un equipo de personas.</i></p>
--------------------------------	---

* Más ejercicios y mayor profundización en la definición de tus valores y motivaciones, capacidades y logros, visión de trabajo y propuesta de valor, podrás encontrar en los programas de transición laboral.

3. HERRAMIENTAS

Ahora que has definido tu propuesta de valor y las condiciones que buscas en una empresa, debes preparar las herramientas que necesitas para comenzar la búsqueda de una nueva oportunidad laboral. Es muy importante lograr que tu mensaje, tu CV y tu perfil de LinkedIn, sean atractivos y muestren lo que tú quieres destacar de tu carrera y tus logros.

Luego de esto, trabajarás en una estrategia de networking que te permitirá explorar nuevas industrias y empresas, conocer personas que podrán darte valiosos consejos e información que guiarán tu búsqueda.

3.1. CURRÍCULUM

Un currículum es el resumen escrito de la experiencia laboral, la formación y las habilidades de una persona. Es un documento de presentación, que se usa normalmente para optar a un puesto de trabajo.

La mayoría de los CV's describe lo que uno ha hecho y dónde ha trabajado. Es decir, están enfocados en el pasado. Lo que queremos lograr es un CV que esté enfocado en el futuro, y para eso es necesario antes reconocer lo que uno puede aportar a una organización y entender a qué tipo de empresa y cargo estará dirigido el CV.

Para esto te será de gran utilidad todo el trabajo realizado en la sección anterior (propuesta de valor). Te recomendamos revisar tus principales conclusiones antes de comenzar este trabajo.

En muchas ocasiones tu CV será la primera impresión que generarás en una persona. Es por ello que debes ser capaz de elaborar un CV que impacte y resulte muy atractivo.

Un buen CV no sólo es un instrumento para postular a un trabajo, es una herramienta de marketing, que no sólo resume lo que has hecho, sino que entrega las razones para que tu potencial empleador quiera y necesite que trabajes con él.

Antes de hacer tu CV es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El principal objetivo del CV es que te llamen, no contar toda tu vida laboral.
- El CV debe ser de fácil y rápida lectura. Es recomendable que no ocupe más de dos páginas si tienes más de 5 años de carrera, y una página si tienes menos.
- Es importante que la persona que lea tu CV pueda dar un “vistazo”, que sea capaz de percibir la “esencia” de lo que eres y de lo que ofreces, lo que debería estar muy alineado con aquello que se demanda.
- Revisa diferentes ejemplos de CV’s y escoge el formato que más te guste. Prepara una versión “base”.
- Para cada oferta concreta adapta el CV y prepáralo para que se adapte a lo demandado, destacando aquello de tu trayectoria y tus logros que calcen como “un guante” con lo que se pide.
- Recuerda que es un documento formal y que te representa, por ello tanto el contenido como el formato debes prepararlo cuidadosamente.

3.1.1. FORMATO Y ESTRUCTURA

Existen distintos tipos de formatos para construir un CV, pero el más utilizado es el cronológico. A continuación, te mostramos sus diferentes secciones y su contenido.

Nombre

- Datos de contacto
- Nombre completo e información de contacto: teléfono, correo electrónico

Resumen

Esta sección comunica lo que ofreces a tu potencial empleador. Debe transmitir que estás calificado para el trabajo al cual estás postulando. Al leerlo rápidamente debe permitir captar que lo que ofreces responde a lo que la posición demanda.

El resumen debe contener tus años de experiencia, profesión, tus principales competencias y tus atributos personales que quieres destacar.

Experiencia profesional

Empresa – fecha permanencia en la empresa

- Rubro (es importante agregar una pequeña referencia de la empresa si no es conocida)
- Cargo – Fecha permanencia en el cargo
- Principal responsabilidad – Logros alcanzados

Transforma tu CV de una lista de funciones a una lista de los principales logros alcanzados que sean de interés de tu potencial empleador.

Puedes basarte en el ejercicio realizado en la sección anterior (propuesta de valor) y redáctalos utilizando verbos y palabras con impacto.

Educación

Título – Institución educacional – Período de tiempo

Detalla tus estudios superiores de pregrado y postgrado.

Antecedentes adicionales

Escribe estudios adicionales como diplomados, intercambios, idiomas, actividades de interés.

Datos personales

- Cédula de Identidad
- Nacionalidad

3.2. LINKEDIN

LinkedIn es una red social que está orientada a las empresas, los negocios y el empleo. Puede utilizarse para encontrar puestos de trabajo y oportunidades de negocios, publicar ofertas laborales por parte de empresas y head hunters, y seguir a empresas y comunidades de todo tipo (como de exalumnos, por ejemplo), para mantenerse informado de las novedades.

El uso de LinkedIn por parte de los reclutadores ha aumentado considerablemente con los años. Es utilizado para la búsqueda de ejecutivos, para revisar el perfil de los candidatos antes de una entrevista, o para publicar ofertas de trabajo.

Es probable que un candidato sea descartado una vez que se chequea su perfil en LinkedIn, por considerar que hay información suficiente para determinar que no calza con el perfil que se está buscando, o puede ser considerado como un mejor candidato después de esto. Va a depender de la información que contenga el perfil.

Cuidar la imagen de tu perfil de LinkedIn es tan importante como cuidarla en todas las redes sociales. Que tu marca “online” sea positiva. Hay que estar conscientes de que las fotos y comentarios que se publican en las redes sociales como Twitter, Facebook, y otras, van a influenciar la forma en que los demás te perciben, y en la imagen que se hagan de ti. Revisa si tu presencia online es profesional.

Algunos consejos para crear y mantener un buen perfil en LinkedIn:

- El primer paso para crear un perfil en LinkedIn poderoso, es entender a quién quieres dirigirte, quién será tu audiencia. – Si estás buscando una nueva oportunidad laboral debes dirigirte a empresas de selección de personal, y potenciales empleadores.
- Determina el mensaje que quieres entregar, la imagen que quieres proyectar.
- Revisa el perfil de ejecutivos que tengan cargos similares al tuyo, y observa las palabras claves que utilizan, elige los mejores extractos, observa a qué grupos están conectados, etc.
- Si tienes un nombre muy común, considera agregar tu segundo apellido para que sea más fácil encontrarte.
- Siempre mantén tu perfil actualizado.
- Es muy importante la foto. Muchas personas recuerdan más una cara que un nombre.
- No necesita ser una foto tomada por un fotógrafo, pero debe ser reciente y debes transmitir una imagen profesional.
- El titular o encabezado que aparece bajo el nombre, describe tu cargo actual o el tipo de profesional que eres como, “gerente de Finanzas”, “jefe de proyecto”, etc. Lo primero que ven los potenciales empleadores al hacer una búsqueda, es tu foto y el encabezado. Asegúrate entonces de que el encabezado describa tu experiencia, las principales funciones que has desempeñado y las industrias donde lo has hecho.
- El resumen o extracto que aparece a continuación, es una versión más corta de tu propuesta de valor, o el resumen que redactaste para tu CV. Destaca las habilidades y conocimientos claves, logros e intereses, siempre pensando en tu próximo objetivo.
- Los reclutadores realizan búsquedas mediante palabras claves que pueden estar presentes en los perfiles que revisan, por lo tanto, es importante que, tanto para el encabezado como para el extracto, uses palabras claves relacionadas con tu perfil tales como: gerente, comercial, finanzas, motivado, dinámico, liderazgo y otras.
- Una manera de aumentar las posibilidades de salir primero en una búsqueda por sobre otro perfil, es el tener un cargo actual (hasta la fecha). Si no estás trabajando, en el cargo actual puedes agregar: “Cargo, en transición laboral”, por ejemplo, “Gerente de Finanzas, en transición laboral”.
- Preocúpate de ser contacto de primer grado de los headhunters, ya que esto te pondrá en las búsquedas por sobre los que son contactos de tercer grado.
- Ser un perfil activo en la red (publicar, comentar o compartir) también te pone por sobre un perfil inactivo en las búsquedas.

- Una manera de determinar qué palabras y frases son importantes de incluir en tu perfil, es buscar y revisar cuáles son las más comunes en el perfil de personas que tengan el cargo al cual quieres optar.
- En la experiencia, no es necesario incluir todo el detalle del CV, basta un pequeño resumen para cada cargo. Para los cargos que has tenido en los últimos 5 años, incluye: empresa, cargo, años de permanencia, responsabilidad, personas a cargo, y los principales logros. Para los cargos anteriores incluye: empresa, cargo, y años de permanencia. Si la sección es muy larga y detallada, no lo van a leer completo.
- Puedes incluir el link a tu perfil de LinkedIn en tus tarjetas de visita, tu CV y en tu firma de mail, para aumentar tu visibilidad.
- Conéctate a los grupos de exalumnos, de empresas, asociaciones profesionales, etc. Esto te permitirá conectarte con profesionales de los que no tienes dirección de mail, teléfono u otra forma de conexión.
- Incluye la información de contacto que prefieras que utilicen.
- Realiza búsquedas de oportunidades laborales por empresa, industria, ubicación, etc. Puedes guardar tus búsquedas y recibir diarias o semanales.
- Utiliza LinkedIn para informarte de la experiencia y formación del ejecutivo que te entrevistará, así como de las novedades y principales números de las empresas a las que están postulando.

3.3. MENSAJE

Cuando te reúnes o te encuentras con alguien que no ves hace un tiempo o no conoces, has tenido que explicarle quién eres y qué has hecho. Esto es lo que llamamos tu “mensaje”. Te invitamos a preparar un mensaje que capte la atención de tu interlocutor en los primeros segundos, y se abra a partir de ahí una conversación que genere frutos.

Este mensaje es el que utilizarás cuando trabajes tus redes de contacto y comiences a reunirte frecuentemente con personas que te ayudarán en la búsqueda de un nuevo trabajo.

La diferencia entre un buen y un mal mensaje puede significar ganar o perder una oportunidad laboral.

A partir de ahora va a ser muy común que te realicen algunas preguntas como: ¿Cuéntame acerca de ti? ¿Cuál ha sido tu trayectoria? ¿Me haces un breve resumen de tu carrera profesional?

Ante estas preguntas no todos somos capaces de trasladar un mensaje sólido, bien estructurado, coherente y que genere confianza. Hay personas que ante esta pregunta causan una magnífica primera impresión, resultan tremendamente atractivas y logran que su interlocutor quiera saber más y desee conocerle mejor.

Es muy importante estructurar un buen mensaje de presentación personal. Tu mensaje te permitirá trasladar a todas las personas de tu entorno la esencia de lo que tú eres, aquello que has hecho y has conseguido, el momento en el que te encuentras y lo que quieres alcanzar. Ten en cuenta que no es bueno tratar de comunicar muchos puntos diferentes, en vez de concentrarse en lo que más importante.

Todo esto es posible de trabajar, si previamente has realizado los ejercicios de la sección anterior.

La estructura del mensaje debe ser:

Quién soy y en qué estoy

Buenas tardes mi nombre es XXX, y he estado trabajando en XXX los últimos XXX años. Actualmente estoy buscando un nuevo trabajo, y me estoy dando un tiempo para conocer el mercado y experiencias profesionales que me ayuden a orientar mi búsqueda.

Para qué soy bueno, mis logros

(Enfocarse en tres habilidades o logros) Mi experiencia en XXX estuvo marcada por lo que logré en el área XXX. Cuando estuve estudiando en XXX aprendí a XXX. Lo que más me distingue como líder es XXX.

Qué estoy buscando

Estoy buscando una oportunidad laboral dentro del área XXX donde me gustaría desarrollarme en el futuro.

Cómo puede ayudarte tu contacto

En esa línea me gustaría pedirte si me puedes dar mayor información de XXX, o un consejo acerca de XXX. ¿Conoces a alguien de la empresa XXX? ¿Qué opinas de la industria del XXX?

3.4. ESTRATEGIA DE NETWORKING

El proceso de construir relaciones, de generar redes de contacto, es muy importante durante el desarrollo de tu carrera laboral, especialmente si estás en proceso de búsqueda de un nuevo trabajo.

Si partimos de la premisa, como varios estudios lo avalan, de que más de un 70% de los trabajos son encontrados a través de los contactos, la estrategia de networking toma aún más relevancia.

1. **Te invitamos primero a hacer una lista con todas las personas que conoces y con las que puedes tener una conversación para intercambiar opiniones e información.** Pueden ser personas con las que has trabajado, compañeros de estudios, familiares, etc. Podrás así darte cuenta del tamaño de “tu red”. Parte con una lista de al menos 50 personas. Ellos serán tus “contactos directos”. Todos pueden ser tus aliados en la búsqueda de una nueva oportunidad laboral, pero el aporte de cada uno será diferente.

Incluye en la lista el nombre, datos de contacto, relación (ex colega, tío, etc.), y cuál es el objetivo que buscas reuniéndote con él (información de alguna industria, opinión de tu desempeño en algún área, que te derive a otro contacto más cercano a la empresa de tu interés, y otros).

2. **Contáctate con cada persona de la lista, ya sea por mail o teléfono.** Solicítale un tiempo para conversar y hazle saber de la forma más clara posible cuál es el propósito de la reunión. Debes desarrollar la capacidad de hacer una aproximación amable, no invasiva.

Para que la reunión sea exitosa, el resultado debe ser, por ejemplo:

- Información específica de alguna industria, empresa, cargo, etc.
 - El nombre de alguna empresa que no había considerado para mi búsqueda y que puede calzar con mis objetivos.
 - El nombre de una persona que puedes contactar, diferido por el contacto directo.
3. **A medida que avances, se irán sumando nuevos nombres para contactar.** Es importante llevar un registro de todas tus reuniones, y hacer seguimiento a la información que te entregan.

No bases la construcción de tu red de contacto en un “pedido de ayuda”, ya que darás la impresión de una persona desesperada que hace que otros se sientan responsables por buscarte trabajo.

El objetivo de las reuniones que tengas con tus contactos es simplemente entregar tu mensaje, investigar y buscar información, no solicitar un trabajo. En vez de preguntar ¿Conoces a alguien que esté buscando una persona XXX?, pregunta ¿A quién admiras o respetas de la industria XXX que yo pueda contactar?

4. **Siempre agradece posteriormente la reunión vía mail lo antes posible, mantén activo el contacto y haz seguimiento de lo conversado en la reunión.**

3.5. PREPARACIÓN PARA ENTREVISTAS

Para enfrentar de forma exitosa una entrevista, lo más importante es la preparación. A continuación, te entregamos algunos consejos y preguntas frecuentes que te ayudarán.

CONSEJOS

- Prepárate para la entrevista investigando sobre la empresa y el cargo. Investiga el nombre, el cargo y la historia de la o las personas que te entrevistarán.
- Prepara una entrevista siempre desde el punto de vista de su interlocutor. ¿Quién es? ¿Qué busca? ¿Qué le interesa?
- A partir de esto elije tres de tus capacidades críticas que quieras comunicar y que estén en línea con lo que la empresa está buscando para el cargo, y muéstralas en base a ejemplos y los logros que tienes identificados.
- Usa un lenguaje positivo, aunque la pregunta sea sobre aspectos negativos de tu experiencia laboral.
- Muéstrate interesado en la posición, y da las razones para ello. Hazle saber a tu entrevistador que es muy probable que aceptes una oferta para el cargo.

- Se honesto contigo mismo y con el entrevistador. Lo importante es que estés encaminándote al cargo y la empresa correcta para ti.
- Prepárate para las preguntas que tienes miedo que te pregunten, como ¿Por qué saliste de esta empresa?
- Prepara buenas preguntas para hacer a tu entrevistador, esto mostrará tu interés y motivación en el cargo. Preguntas sobre la empresa, las personas que trabajan en ella, y sobre el cargo para el cual te están entrevistando.
- Es muy importante la puntualidad. Ser formal pero espontáneo con el entrevistador.
- Mientras más preparado llegues a la entrevista, con más confianza, energía y espontaneidad te mostrarás. No estarás preocupado de qué responder en ese momento, sino de crear una atmósfera agradable y de mostrar tus atributos personales (no verbales) a tu entrevistador.

Preguntas frecuentes

En una entrevista te tocará responder preguntas de diferente índole. Preguntas sobre tu comportamiento en el trabajo, que le dará una pista a tu entrevistador sobre tus principales competencias, tales como ¿Cuéntame de alguna vez que tuviste que resolver un conflicto? Preguntas que te ponen en una situación real o hipotética, como “Si tuvieras que enfrentar a un cliente que está realmente molesto ¿cómo lo harías? Preguntas abiertas y otras muy directas. Lo importante es que te prepares para responder la mayor cantidad de ellas.

Aquí te entregamos una lista con las más comunes:

- Háblame de ti
- Cuéntame una situación donde aprendiste algo a partir de un error
- ¿Cuáles son tus puntos fuertes y débiles?
- Describe las funciones o rol de tu última experiencia de trabajo
- ¿Qué te gustaría hacer en el cargo que andas buscando?
- ¿Qué sabes de nosotros?
- ¿Por qué quieres trabajar con nosotros?
- ¿Cómo te ves dentro de 5 años?
- ¿Cómo le gustaría que fuera tu jefe?
- ¿Qué resultados concretos tuviste en tus experiencias laborales?
- ¿Te desenvuelves bien en situaciones de presión?
- ¿Cuánto tiempo te tomará ser productivo en este trabajo?
- ¿Crees que eres la persona adecuada para el puesto?
- ¿Cuáles son tus pretensiones económicas?

4. PLAN DE ACCIÓN

Muchas personas cuando inician la búsqueda de un nuevo trabajo se mueven con rapidez y con poco orden. Otras personas hacen justamente lo contrario, no tienen claro cómo empezar y se “paralizan”.

Para tener éxito en la búsqueda de un nuevo empleo es importante:

1. Tener claro qué ofreces y quieres. Esto es algo que no siempre tenemos claro, y es por esto que en la sección “Propuesta de valor” se trabaja para aclararlo. Una vez que hiciste los ejercicios anteriores puedes tener claro tus valores y motivaciones, tus principales habilidades y conocimientos, y tu visión de trabajo.
2. Preparar las herramientas que necesitarás en el proceso de búsqueda y que se trabajaron en la sección anterior: CV, mensaje, estrategia de networking, Preparación para entrevistas, perfil LinkedIn.
3. Una vez que tienes claros tus objetivos, tu propuesta de valor y tus condiciones, y tienes preparadas tus herramientas, ahora debes elaborar un plan de acción, es decir, articular en acciones y tareas en el tiempo, un plan organizado y condicionado a las variables personales, que te permita realizar actividades que, poco a poco, te permitirán alcanzar tu objetivo final.

Actividades como: practicar mi mensaje con las personas cercanas; repasar preguntas clave para las entrevistas; contactar a personas de mi red y hacer seguimiento; investigar y detectar empresas objetivo; investigar sobre empresas e industrias en particular; revisar y actualizar red de contactos; buscar en LinkedIn y portales de trabajo oportunidades laborales; contactar a empresa de selección; y muchas otras más.

Buscar trabajo es un trabajo en sí mismo. Ahora bien, si somos capaces de organizar este trabajo, marcarnos pequeños hitos e ir adquiriendo ciertos hábitos los resultados son mucho mejores.

4. Pensar en tu plan de acción, como un plan comercial, hará aún más efectivo este proceso. Esto quiere decir que no basta con tener el mejor producto, si nadie lo conoce ni lo ve.

Tienes una oferta: tu experiencia y capacidades; tienes empresas, industrias y cargos objetivos a los que te gustaría apuntar; tienes expectativas de renta y beneficios que te gustaría obtener; ahora sólo falta promoverte ¿Cómo puedo hacerme más visible y darme a conocer? ¿Qué acciones de networking puedo realizar para darme a conocer en las empresas que me interesan?

Todo este trabajo es muy personal, por lo que te recomendamos tomar un programa de transición laboral en el que contarás con la asesoría de un tutor que hará seguimiento a tus avances y podrá orientarte sobre las áreas que debes ir desarrollando.

PROGRAMAS DE TRANSICIÓN LABORAL

Si estás en un proceso de transición en tu vida laboral, pero no tienes claro aún cuál es la dirección que quieres tomar, estos programas te ayudarán a definir ese camino.

Los programas siguen la metodología de Lukkit, incluyendo talleres grupales y el acompañamiento de un tutor especializado hasta el logro de los objetivos que en conjunto son definidos.

El tutor, con su experiencia y consejo, contribuirá a responder los requerimientos prácticos e inquietudes que vivas en esta etapa de transición. Te acompañará, apoyará y ayudará a sistematizar tu proceso y a hacerle seguimiento.

Una vez que te embarques en este viaje, podrás descubrir si tu camino va hacia la recontractación, el emprendimiento o el retiro activo.

Recontractación: tiene como objetivo lograr la recontractación en el menor tiempo posible, aumentar las posibilidades de éxito y alcanzar un mayor encaje entre tu proyecto laboral y el puesto de trabajo ideal para ti.

La metodología consta de tres etapas: la definición de tu propuesta de valor y tu visión de carrera, el desarrollo de las herramientas necesarias para realizar una búsqueda de trabajo, y la creación e implementación de un plan de acción.

Emprendimiento: si has optado por ser independiente y crear tu propia fuente de trabajo, Lukkit te ayuda a evaluar tus competencias y capacidad emprendedora siguiendo la metodología de análisis desarrollada por el Programa de Emprendimiento de Naciones Unidas:

- Cuestionario CCC, Características del Comportamiento Emprendedor.
- Entrevista de incidentes críticos.
- Reunión de análisis de fortalezas y desafíos y conclusiones finales.

Luego de esto, el programa continúa con el acompañamiento durante el período de adaptación a tu nuevo rol de emprendedor, con énfasis en el desarrollo de las habilidades personales previamente definidas.

Para la evaluación económica del proyecto, testeo de viabilidad y puesta en marcha del negocio, podrás apoyarte en los recursos que la Escuela de Ingeniería UC tiene disponibles para ello a través de la RED DE INGENIERIA UC EMPRENDE.

Retiro activo: dirigido a los profesionales que están cerca de la edad de retiro. El objetivo es llevar a cabo una transición de vida de forma armónica y activa, recibiendo asesoría en los temas relacionados con el proceso de rediseño de la vida laboral. La metodología tiene dos etapas:

- **Resignificación de vida:** balance personal (familiar y financiero) y profesional frente a los cambios, evaluación de alternativas de recontractación, emprendimiento y actividades sin fines de lucro. Definición de un nuevo plan de desarrollo personal y profesional.
- **Implementación del plan futuro:** gestión de redes de contacto y diseño del plan de acción.

Los programas ofrecidos por Lukkap a los exalumnos de la Escuela de Ingeniería UC a precio preferente son:

Programa base (UF 30)

1. Definición de tu propuesta de valor: Identifica cuáles son tus motivaciones, tus principales habilidades, tu visión de trabajo ideal, a través de la realización de una serie de ejercicios con la guía de un tutor, que hará el seguimiento de tu progreso y te dará feedback de los ejercicios.
2. Desarrollo de las herramientas: Prepara las herramientas necesarias para el proceso que estás comenzando. Esto incluye el desarrollo de tu CV, mensaje, perfil de LinkedIn, matriz de contactos y estrategia de networking, revisado por un especialista de manera de asegurar que estén de acuerdo a lo que quieres destacar y al público al que quieres llegar. Además, podrás prepararte para las entrevistas que te tocará enfrentar.

Plan de acción: Una vez que tienes definido lo que quieres ofrecer, has sido capaz de comunicarlo en forma atractiva, y conoces el público objetivo al que quieres dirigirte, recibe asesoría para armar un plan de acción que te permita ser sistemático y riguroso.

- Acceso a contenido y ejercicios en plataforma online (Mylukkap)
- 3 sesiones presenciales con tutor especializado en transición laboral
- 2 talleres grupales
- Seguimiento del tutor vía teléfono, whatsapp y/o mail hasta el logro de los objetivos

Programa plus (UF 50)

1. Definición de tu propuesta de valor: Identifica cuáles son tus motivaciones, tus principales habilidades, tu visión de trabajo ideal, a través de la realización de una serie de ejercicios con la guía de un tutor, que hará el seguimiento de tu progreso y te dará feedback de los ejercicios.
2. Desarrollo de las herramientas: Prepara las herramientas necesarias para el proceso que estás comenzando. Esto incluye el desarrollo de tu CV, mensaje, perfil de LinkedIn, matriz de contactos y estrategia de networking, revisado por un tutor de manera de

asegurar que estén de acuerdo a lo que quieres destacar y al público al que quieres llegar. Además, podrás prepararte para las entrevistas que te tocará enfrentar.

Plan de acción: Una vez que tienes definido lo que quieres ofrecer, has sido capaz de comunicarlo en forma atractiva, y conoces el público objetivo al que quieres dirigirte, recibe asesoría para armar un plan de acción que te permita ser sistemático y riguroso.

- Acceso a contenido y ejercicios en plataforma online (Mylukkap)
- Acceso a herramienta de autogestión online (Esigue)
- 6 sesiones presenciales con tutor especializado en transición laboral
- 4 talleres grupales
- Seguimiento del tutor vía teléfono, whatsapp y/o mail hasta el logro de los objetivos

Programa full (UF 75)

1. Definición de tu propuesta de valor: Identifica cuáles son tus motivaciones, tus principales habilidades, tu visión de trabajo ideal, a través de la realización de una serie de ejercicios con la guía de un tutor, que hará el seguimiento de tu progreso y te dará feedback de los ejercicios.
2. Desarrollo de las Herramientas: Prepara las herramientas necesarias para el proceso que estás comenzando. Esto incluye el desarrollo de tu CV, Mensaje, Perfil de LinkedIn, Matriz de Contactos y estrategia de networking, revisado por un tutor de manera de asegurar que estén de acuerdo a lo que quieres destacar y al público al que quieres llegar. Además, podrás prepararte para las entrevistas que te tocará enfrentar.

Plan de Acción: Una vez que tienes definido lo que quieres ofrecer, has sido capaz de comunicarlo en forma atractiva, y conoces el público objetivo al que quieres dirigirte, recibe asesoría para armar un plan de acción que te permita ser sistemático y riguroso.

- Acceso a contenido y ejercicios en plataforma online (Mylukkap)
- Acceso a herramienta de autogestión online (Esigue)
- 9 sesiones presenciales con tutor especializado en transición laboral
- 6 talleres grupales
- 1 sesión con experto en mercado laboral
- Seguimiento del tutor vía teléfono, whatsapp y/o mail hasta el logro de los objetivos

Tabla resumen programas de transición laboral

	Base UF30	Plus UF50	Full UF75
Definición propuesta de valor	✓	✓	✓
Desarrollo de CV y perfil LinkedIn	✓	✓	✓
Desarrollo del mensaje	✓	✓	✓
Construir redes de contacto	✓	✓	✓
Preparar entrevistas	✓	✓	✓
Armar e implementar plan de acción	✓	✓	✓
Acceso a contenido y ejercicios en plataforma online (Mylukkap)	✓	✓	✓
Acceso a herramienta de autogestión online (Esigue)		✓	✓
Asesoría especializada en rentas, industrias y mercado laboral			✓
Talleres grupales	✓ 2	✓ 4	✓ 6
Sesiones presenciales con tutor especializado	✓ 3	✓ 6	✓ 9
Seguimiento hasta lograr objetivo	✓	✓	✓

DESARROLLO DE CARRERA

La mayoría de los profesionales comienza su trayectoria laboral tomando las oportunidades que se le van presentando, sin entender bien si es el camino correcto para él o ella. A través de los años va ganando experiencia y conocimiento sobre sus propias habilidades y motivaciones, y sobre los tipos de empresas, industrias, puestos laborales, etc. Entonces es el momento de hacer una pausa para revisar lo que ha logrado y cómo se quiere continuar.

¿Estoy haciendo lo correcto para mí o debo cambiar de dirección? Es la pregunta que comúnmente se hacen los profesionales después de varios años sin experimentar cambios en su vida laboral, y lo más natural es que los sueños y aspiraciones vayan cambiando con el tiempo.

A través del programa de desarrollo de carrera o career coaching tendrás la oportunidad de hacerte ésta y otras preguntas con el acompañamiento de un coach especializado.

Los objetivos del programa son:

3. Ampliar la mirada estratégica del desarrollo de carrera
4. Definir tus metas de desarrollo profesional y con la asesoría del coach acortar las brechas para alcanzarlas
5. Crear e implementar un plan de acción para lograr los objetivos definidos

La modalidad de trabajo es a través de sesiones presenciales con el coach, 10 sesiones en aproximadamente 3 meses, y tiene un costo de UF 80.

Para mayor información, escribir a colocaciones@ing.puc.cl