



TALLER ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE SÍNDROME DE KLINEFELTER

**Taller: Búsqueda activa de empleo
Miércoles, 25 de febrero de 2026 Madrid.**

ÍNDICE:

- Introducción y contexto de la Búsqueda Activa de Empleo (BAE).
- Autoconocimiento y análisis personal.
- El C.V. y carta de presentación.
- Estrategias de búsqueda de empleo.
- La entrevista de trabajo.
- Recursos y apoyos disponibles.



INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO DE LA BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO (BAE)



¿Qué es la Búsqueda Activa de Empleo?



- ▶ La Búsqueda Activa de Empleo es el conjunto de estrategias, técnicas y actitudes que desarrollas de forma continuada y organizada para encontrar un empleo que se ajuste a tus competencias, intereses y necesidades. Para personas con discapacidad, incluye el conocimiento de recursos específicos y apoyos para la inclusión laboral.



¿Por qué es importante la BAE?



- ▶ Aumenta tus oportunidades.
 - ▶ Amplia las posibilidades de encontrar empleo.
- ▶ Desarrolla competencias.
 - ▶ Mejora habilidades profesionales.
- ▶ Amplia tu red.
 - ▶ Crea contactos valiosos.
- ▶ Fortalece la confianza.
 - ▶ Mejora la autoestima personal.

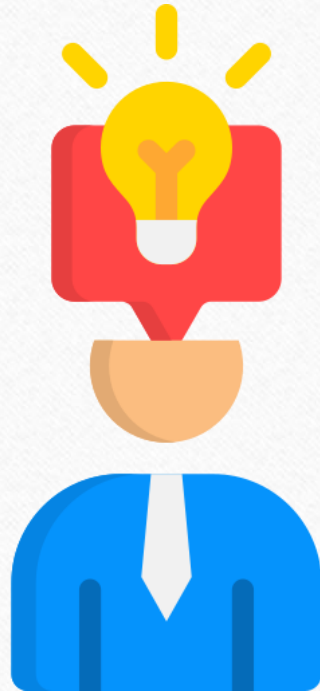


Marco legal y derechos laborales.



- ▶ Normativa principal.
 - ▶ Real Decreto Legislativo 1/2023: Derechos de las personas con discapacidad.
 - ▶ Ley General de Discapacidad: No discriminación y accesibilidad.
 - ▶ Cuota de reserva: 2% empresas privadas (50 + trabajadores), 7% sector público.
- ▶ Tus Derechos.
 - ▶ Igualdad de oportunidades en el acceso al empleo.
 - ▶ Ajustes razonables en el puesto de trabajo.
 - ▶ No discriminación por discapacidad.
 - ▶ Accesibilidad en procesos de selección.

AUTOCONOCIMIENTO Y ANALISIS PERSONAL



Análisis DAFO Personal.

- ▶ DAFO es una herramienta para identificar tus fortalezas y áreas de mejora.

DEBILIDADES Aspectos internos a mejorar, carencias de formación.	AMENAZAS Factores externos negativos: competencia, barreras del mercado.
FORTALEZAS Aspectos positivos internos: capacidades, experiencia, formación.	OPORTUNIDADES Factores favorables: nuevas ofertas, sectores en crecimiento



Identifica tus Competencias.

Competencias Técnicas

- Conocimientos específicos de tu profesión.
- Manejo de herramientas y programas.
- Idiomas.
- Certificaciones y titulaciones.
- Experiencia práctica en el sector.

Competencias Transversales

- Trabajo en equipo.
- Resolución de problemas.
- Adaptabilidad y flexibilidad.
- Comunicación efectiva.
- Organización y planificación.



Define tu Objetivo Profesional.

- ▶ Un objetivo profesional claro es fundamental para enfocar tu búsqueda. Debe ser específico, realista y motivador. Define qué tipo de trabajo buscas, en qué sector y qué aportas de valor .



¿Qué quiero hacer?

Identifica puesto o funciones.

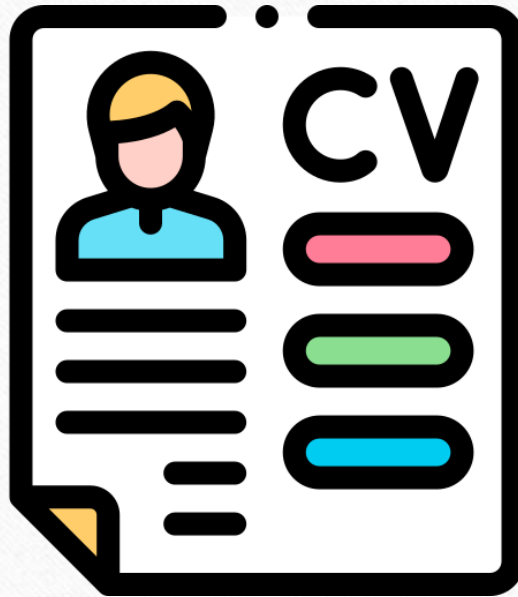
¿Dónde puedo hacerlo?

Sectores y empresas adecuadas.

¿Qué apporto?

Tu valor diferencial

EL C.V. Y CARTA DE PRESENTACIÓN



El Currículum Vitae.

► ¿Qué es un C.V.?

El CV resume tu trayectoria formativa y profesional. Es tu herramienta de marketing personal y la primera impresión que dará al empleador.

► **Características esenciales:**

Claro y conciso (máximo 2 páginas).

Diseño limpio y profesional.

Información relevante y actualizada.

Sin errores ortográficos.

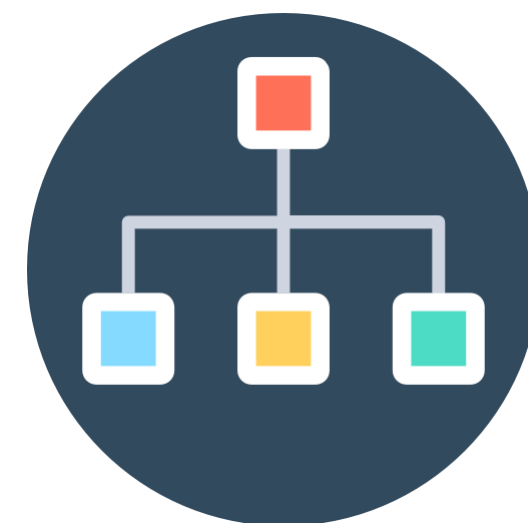
IMPORTANTE

No es obligatorio mencionar tu discapacidad en el CV, aunque puedes hacerlo si consideras que aporta valor o quieres solicitar ajustes desde inicio.



Estructura del Currículum Vitae.

1	Datos personales.	Nombre, teléfono, email, ciudad.
2	Perfil profesional.	Resumen de 3 – 4 líneas.
3	Experiencia laboral.	Puestos, funciones y logros.
4	Formación académica.	Estudios oficiales.
5	Formación complementaria.	Cursos y certificaciones.
6	Idiomas.	Nivel de cada idioma.
7	Competencias digitales.	Programas y herramientas.
8	Otros datos.	Voluntariado, permisos.



Consejos para un C.V. efectivo.



HAZ		NO HAGAS	
V	Adapta tu C.V. a cada oferta.	X	Exceder 2 páginas sin motivo.
V	Usa verbos de acción.	X	Incluir información irrelevante.
V	Cuantifica logros.	X	Mentir o exagerar.
V	Mantén formato uniforme.	X	Usar fotos informales.
V	Incluye palabras clave.	X	Referencias sin permiso.
V	Actualiza regularmente.	X	Descuidar ortografía.



ESTRATEGIAS DE BÚSQUEDA DE EMPLEO



Canales de Búsqueda.

Portales de empleo. Infojobs, Indeed, LinkedIn.	Servicios públicos. SEPE, servicios autonómicos.
Centros especiales. Fundación ONCE, Inserta Empleo.	ETTs especializadas. Agencias de empleo.
Autocandidatura. Evento directo a empresas.	Networking. Contactos, eventos, asociaciones.



El Poder del Networking.

► Datos que importan.

El 70% - 80% de las ofertas no se publican. Muchas vacantes se cubren a través de contactos y recomendaciones. El networking es fundamental para acceder a estas oportunidades ocultas.



► Estrategias de networking:

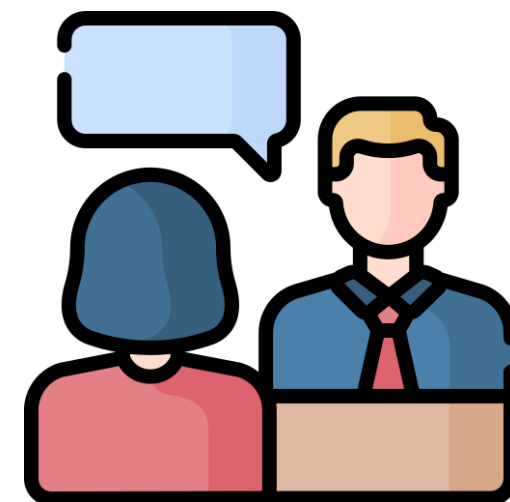
- Crea y mantén actualizado tu perfil de LinkedIn.
- Participa en eventos del sector y ferias de empleo.
- Únete a asociaciones profesionales.
- Asiste a jornada de entidades de discapacidad.
- Mantén contacto con antiguos compañeros.
- Pide recomendaciones y ofrece tu ayuda.

LA ENTREVISTA DE TRABAJO



Preparación para la Entrevista.

Antes	Durante	Después
Investiga la empresa	Saluda con seguridad	Email de agradecimiento
Prepara respuestas	Contacto visual	Reflexiona
Practica	Escucha activamente	Anota mejoras
Cuida tu imagen	Responde con claridad	Haz seguimiento
Llega 10-15 minutos antes	Haz preguntas	Mantén actitud positiva



Ajustes Razonables en la Entrevista.

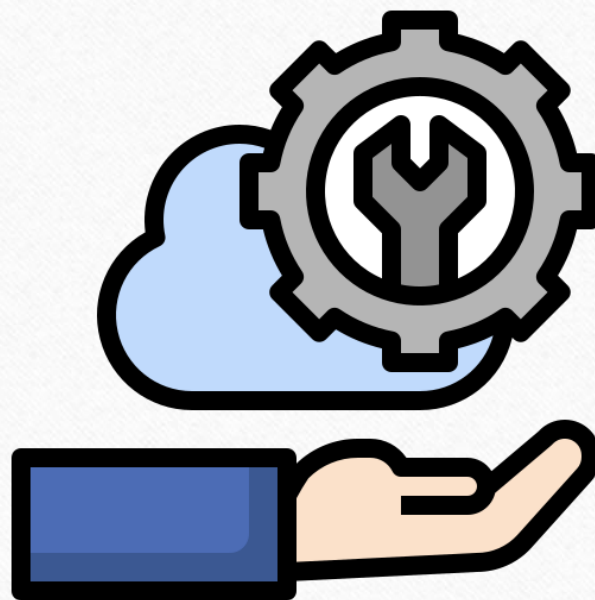
- ▶ **Tienes derecho a solicitar ajustes razonables para garantizar la accesibilidad del proceso de selección. Es tu derecho legal y demuestra profesionalidad y autoconocimiento.**



- ▶ **Ejemplo de ajustes:**

- Lugar accesible sin barreras arquitectónicas.
- Intérprete de lengua de signos.
- Documentación en formatos accesibles.
- Más tiempo para pruebas de selección.
- Entrevista por videoconferencia.
- Comunicación previa del formato.

RECURSOS Y APOYOS DISPONIBLES



Entidades y Servicios de Apoyo.

▶ **Fundación ONCE e Inserta Empleo.**

Orientación, formación e intermediación laboral.

▶ **Fundación Adecco.**

Programas de Inserción y sensibilización.

▶ **SEPE y Servicios Autonómicos.**

Orientación laboral y formación.

▶ **SEPE y Servicios Autonómicos.**

Orientación laboral y formación.

▶ **Centros Especiales de Empleo.**

Empleo con apoyos específicos.

▶ **CERMI.**

Representación y defensa de derechos.

▶ **Asociaciones específicas.**

Entidades por tipo de discapacidad.

Tu Plan de Acción Personal.

Pasos inmediatos para comenzar:

1. Completa tu análisis DAFO y define objetivo.
2. Actualiza o crea tu CV adaptado.
3. Regístrate en portales y configura alertas.
4. Contacta con entidad especializada.
5. Establece rutina diaria de 2-3 horas.
6. Crea hoja de seguimiento.
7. Identifica 10 empresas objetivo.
8. Contacta con entidad especializada.
9. Establece rutina diaria de 2-3 horas y crea hoja de seguimiento.
10. Identifica 10 empresas objetivo.
11. Practica respuestas a entrevistas.



TALLER ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE SÍNDROME DE KLINEFELTER

INFORMACIÓN SACADA DE CHARLA REALIZADA POR

I N T  G R A

C E N T R O S E S P E C I A L E S D E E M P L E O