

GUÍA PARA PERSONAS DESEMPLEADAS

RECURSOS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO



www.ugt-pv.es



Índice.

	Página
Presentación	3
I. ¿Qué es lo primero que debemos de hacer?	4
II. Recursos económicos	8
1. El Servicio Público de Empleo Estatal	8
2. Prestación por desempleo	10
3. Capitalización o pago único de la prestación contributiva	14
4. Subsidio	18
4.1. Subsidio si hemos agotado la prestación contributiva por desempleo y tenemos responsabilidades familiares.....	19
4.2. Subsidio si somos mayores de 45 años, hemos agotado la prestación contributiva por desempleo y no tenemos responsabilidades familiares.....	21
4.3. Subsidio si hemos cotizado desempleo entre 180 y 359 días con o sin responsabilidades familiares o entre 90 y 179 días con responsabilidades familiares.....	23
4.4. Subsidio si hemos sido liberado/a de prisión o de un centro de internamiento de menores.....	25
4.5. Subsidio si hemos estado trabajando en países fuera de Unión Europea.	27
4.6. Subsidio si somos declarados/as plenamente capaces o incapacitados/as parciales, como consecuencia de expediente de revisión por mejoría de una situación de gran invalidez, incapacidad permanente absoluta o total para la profesión habitual.....	29
4.7. Subsidio si somos mayores de 55 años.....	30
5. RAI	33
6. Programa PREPARA.	37
7. Programa de Activación para el Empleo	40
8. Dudas que pueden surgirnos si estamos cobrando una prestación económica.....	43

III. Recursos para el empleo	50
1. Orientación Profesional	50
2. Herramientas para la búsqueda de empleo	54
2.1. La agenda de búsqueda de empleo	54
2.2. La carta de presentación	55
2.3. El currículum vitae	55
3. Proceso de selección	57
3.1. La entrevista de trabajo	57
3.2. Pruebas de selección	60
4. ¿Dónde podemos encontrar trabajo?	62
4.1. Red de contactos	62
4.2. Intermediarios	62
4.3. Empleo público	65
4.4. Empleo en internet	66
4.5. Centros Especiales de Empleo	69
4.6. Empresas de Inserción	69
4.7. Empleo por cuenta propia	71
4.8. Trabajar en el extranjero	74
IV. Recursos para la formación	82
1. Formación Profesional para el Empleo	83
2. Formación Reglada	87
2.1. Graduado Escolar/Graduado en ESO	87
2.2. Bachillerato	88
2.3. Formación Profesional	89
2.4. Estudios Superiores	91
3. Educación a distancia	92
4. Educación de Personas Adultas	93
5. Acreditación de la experiencia laboral	95

Presentación.

Para la UGT-PV el empleo y su calidad, es uno de los pilares básicos y prioritarios de sus políticas. El desempleo se ha convertido en una realidad muy cercana que de alguna manera nos está afectando a todos/as y la incorporación al mercado laboral se ha convertido en una tarea complicada, especialmente para aquellas personas que carecen de la información y la orientación adecuada sobre los procesos necesarios para buscar trabajo.

Para tener éxito en nuestra búsqueda de empleo, además de preparación, es necesario saber venderse, hacer una buena campaña de marketing y para ello es preciso conocer las características, estrategias y medios más habituales que nos pueden facilitar el acceso a las empresas. Dedicar un tiempo a planificar la búsqueda de empleo, nos ayudará a optimizar recursos y esfuerzos para conseguir aquello que perseguimos.

El objetivo de esta Guía es facilitar los elementos que nos harán falta a la hora de enfrentarnos a una búsqueda de empleo eficaz. En ella podemos encontrar información, técnicas, instrumentos y consejos útiles para planificar un itinerario profesional adaptado a nuestras necesidades.

La Guía se articula en cuatro apartados:

- ¿Qué es lo primero que debemos hacer?
- Recursos económicos.
- Recursos para el empleo.
- Recursos para la formación.

Confiamos en que sea de utilidad durante tu búsqueda de empleo.

I. ¿Qué es lo primero que debemos hacer?

INSCRIBIRNOS EN NUESTRO CENTRO SERVEF DE EMPLEO

El Servicio Valenciano de Empleo y Formación, más conocido como SERVEF, depende de la Generalitat Valenciana. Debemos diferenciarlo del SEPE (más adelante lo explicamos), ya que aunque en la mayoría de casos comparten oficinas, sus competencias son distintas.

Para solicitar cualquier prestación, subsidio, acceder a los cursos de formación para personas desempleadas o simplemente poder acreditar que nos encontramos desempleados/as es necesario acudir a las oficinas del SERVEF para inscribirnos como demandantes de empleo y obtener la tarjeta de demanda de empleo (DARDE: Documento de Alta y Renovación de la Demanda de Empleo), que habitualmente conocemos como “la tarjeta del paro”.

Esta inscripción la pueden realizar, no sólo los y las trabajadoras desempleadas, sino aquellos y aquellas que desean mejorar su empleo y es voluntaria para todos excepto para aquellas personas que vayan a solicitar una prestación o subsidio y para poder acceder a los recursos que pone a disposición de las personas demandantes de empleo el SERVEF como formación e inserción.

¿Cómo se solicita la tarjeta de demanda?

La tarjeta de demanda de empleo la obtendremos en nuestro Centro Servef de Empleo (podemos conocer nuestro centro en el siguiente enlace. <http://www.servef.gva.es/centrosservef-buscador>

Para inscribirnos no es necesario que solicitemos cita previa (basta con presentarnos en la oficina), aunque el SERVEF si que nos ofrece la posibilidad, por si queremos ahorrarnos las colas, de solicitar cita previa en el siguiente enlace. <http://www.servef.gva.es/cita-previa>

Además, si ya hemos estado inscritos con anterioridad en el SERVEF y no necesitamos modificar el domicilio de residencia que consta en nuestra anterior inscripción, podemos realizar la inscripción por internet (<http://www.servef.gva.es/inscripcion-por-internet>) o en los Cajeros Autoservef.

Una vez en el SERVEF, nos realizarán una entrevista relacionada con nuestra experiencia laboral y formativa, con el objetivo de canalizar ofertas de empleo y/o cursos de formación que se puedan adaptar a nuestro perfil.

¿Qué requisitos debemos cumplir para poder solicitar la tarjeta de demanda?

- ▣ Residir en la Comunidad Valenciana.
- ▣ Tener la nacionalidad española o de algún país miembro de la Unión Europea, del Espacio Económico Europeo (Islandia, Noruega y Liechtenstein) o de Suiza, así como sus familiares (cónyuges y descendientes menores de 21 años, o mayores de esa edad si están a su cargo), sea cual sea su nacionalidad.
- ▣ Ser trabajador/a extranjero/a no perteneciente a los países anteriores, con reconocimiento de acceso al mercado nacional de trabajo (posesión de una autorización administrativa para trabajar, o bien, no estando en posesión de ella y encontrándose legalmente en España, estar en condiciones de acceder a ella).
- ▣ Tener 16 años cumplidos.
- ▣ No estar imposibilitado/a para el trabajo.

¿Qué documentación debemos presentar?

- ▣ Documento Nacional de Identidad, Tarjeta de Identidad o Pasaporte en vigor, si es español o nacional de algún país miembro de la Unión Europea, Islandia, Noruega, Liechtenstein o Suiza.
- ▣ Autorización de trabajo/residencia en vigor, si pertenece a un país distinto a los anteriores.

- Cartilla/Tarjeta de la Seguridad Social, si ha trabajado anteriormente en España.
- Justificante de titulación profesional o académica, si posee alguna.
- Justificante de experiencia laboral, si posee alguna.
- Certificado de minusvalía si se tiene.

¿Cómo se renueva nuestra inscripción en el Servef?

Una vez nos hemos inscrito en nuestro Centro Servef de Empleo nos entregarán un documento, el DARDE en el que consta la fecha de inscripción y la fecha en la que debemos acudir al Centro Servef de Empleo para su renovación. Es importante realizar la inscripción en las fechas indicadas (salvo causas de fuerza mayor que puedan acreditarse) ya que en caso contrario el Servef procederá a darnos de baja.

Esta renovación también podemos realizarla en nuestro centro Servef, en los cajeros AutoServef o a través de la web del Servef <http://www.servef.gva.es/miRenovacion> utilizando el código AutoServef o la firma electrónica de la Generalitat.

¿Cómo podemos informarnos de los servicios que ofrece el Servef?

Para conocer las ofertas de trabajo, cursos de formación, orientación, información sobre prestaciones y para realizar cualquier otra consulta, sugerencia o reclamación, podemos contactar con el Servef a través de diversos canales:

- Acudiendo personalmente al Centro Servef de Empleo que nos corresponda.
- Atención telefónica. 012 (963866000 si llamamos desde fuera de la Comunitat Valenciana). Si queremos realizar alguna consulta sobre prestaciones podemos llamar al 901119999.
- Correo electrónico. servef@gva.es
- Redes sociales. A través de su cuenta de Twitter y Facebook.

- WhatsApp. Enviando un mensaje al número 616 124 143, en horario de lunes a viernes de 9:00 a 14:30 horas.
- Página web: <http://www.servef.gva.es/como-contactar>

II. Recursos económicos

Cuando perdemos nuestro trabajo, las primeras preguntas que suelen acudir a nuestra cabeza suelen ser del tipo ¿Puedo pedir el paro? ¿Cómo hacerlo? ¿Hay otras ayudas a las que pueda optar? ...

En este apartado exponemos las prestaciones económicas a las que podemos acceder cuando nos quedamos desempleados/as (siempre y cuando cumplamos los requisitos de acceso) y aspectos de las mismas que son importantes conocer como requisitos de acceso, cuantía, duración, plazos, documentación a presentar,...

1. EL SERVICIO DE EMPLEO PÚBLICO ESTATAL (SEPE)

En primer lugar, es importante conocer que es el Servicio de Empleo Público Estatal (SEPE) antiguamente conocido como INEM, el organismo encargado de gestionar el sistema de protección por desempleo (prestaciones, subsidios, etc.)

Por tanto, acudiremos a la Oficina del SEPE para solicitar las prestaciones a las que tengamos derecho. Como ya hemos visto, anteriormente habremos acudido a nuestro Centro Servef de Empleo para realizar nuestra inscripción como demandantes de empleo.

En el caso del SEPE, es OBLIGATORIO concertar Cita Previa y la puedes solicitar a través de este enlace:

<https://sede.sepe.gob.es/citaprevia/solicitudCitaPrevia.do>

Para algunas de las gestiones también está disponible el teléfono 901 119 999.

Una vez nos den la Cita Previa nos indicarán la oficina a la que debemos dirigirnos. Además, debemos tener en cuenta que no se permite la anulación de la cita, por lo que no podremos volver a pedir otra hasta agotar la que hayamos solicitado previamente.

Las prestaciones que gestiona el SEPE son:

- Prestación por desempleo.
- Capitalización de la prestación por desempleo.
- Subsidios.
 - Subsidio si hemos agotado la prestación contributiva por desempleo y tienen responsabilidades familiares
 - Subsidio si somos mayores de 45 años que hemos agotado la prestación contributiva por desempleo y no tenemos responsabilidades familiares
 - Subsidio si hemos cotizado desempleo entre 180 y 359 días con o sin responsabilidades familiares o entre 90 y 179 días con responsabilidades familiares
 - Subsidio si hemos sido liberado/a de prisión o de un centro de internamiento de menores
 - Subsidio si hemos estado trabajando en países fuera de Unión Europea
 - Subsidio si somos declarados/as plenamente capaces o incapacitados/as parciales, como consecuencia de expediente de revisión por mejoría de una situación de gran invalidez, incapacidad permanente absoluta o total para la profesión habitual
 - Subsidio si somos mayores de 55 años
- Renta Activa de Inserción (RAI)
- Programa PREPARA
- Programa de Activación para el Empleo.

2. PRESTACIÓN POR DESEMPLEO.

La prestación por desempleo es una prestación contributiva, es decir, para tener derecho a ella, tenemos que contribuir económicamente por ella cuando estamos trabajando y por tanto, su cuantía final dependerá de las contribuciones que hayamos realizado.

¿Cómo solicitar la prestación por desempleo?

En primer lugar es necesario que nos hayamos inscrito como demandantes de empleo en nuestro Centro de Empleo Servef. Una vez hecho esto, ya podemos presentar la solicitud de la prestación, bien en nuestra oficina de prestaciones del SEPE (consulta cuál es en este enlace http://www.sepe.es/direccionesytelefonosWeb/jsp/JSP_index.jsp?provincia=0), o a través de la página web del Servicio Público de Empleo (<https://sede.sepe.gob.es>), en los 15 días hábiles siguientes a la situación legal de desempleo (fin de contrato o despido), al retorno del extranjero, o a la excarcelación.

¿Cuál es la cuantía y duración de la prestación por desempleo?

La duración de la prestación está en función de los períodos en los que hemos cotizado por desempleo en los últimos seis años (hay que tener en cuenta que algunos regímenes como el de empleada de hogar no cotiza por desempleo).

Días de cotización	Días de prestación
de 360 a 539	120
de 540 a 719	180
de 720 a 899	240
de 900 a 1079	300
de 1080 a 1259	360
de 1260 a 1439	420
de 1440 a 1619	480
de 1620 a 1799	540
de 1800 a 1979	600
de 1980 a 2159	660
desde 2160	720

ATENCIÓN: hay que tener en cuenta que si interrumpimos la prestación por desempleo anteriormente y en este último periodo de trabajo hemos trabajado un año o más, tenemos que elegir entre reanudar la prestación que suspendimos o cobrar la nueva que hemos generado con este último año de trabajo. Esto se llama derecho de opción.

Así pues tenemos dos opciones:

- Opción primera: reabrir el paro que teníamos anteriormente reconocido, por el tiempo que nos quedaba (con las mismas bases, porcentajes y topes que teníamos antes). Si optamos por esta posibilidad, las cotizaciones que hemos generado durante el periodo trabajado no las podremos utilizar posteriormente para generar una nueva prestación. Desaparecen.
- La segunda opción: recibir la prestación que hemos generado durante el último contrato, con las nuevas bases, topes y porcentajes en función de los importes por los que hemos cotizado en el último periodo. Lo que le quedaba de prestación anterior, se pierde.

Es importante que hagamos nuestros cálculos y ver qué opción es la que más nos interesa.

La cuantía de la prestación está en función de la base reguladora que tengamos. La base reguladora diaria es la suma de las bases de cotización de los últimos 180 días, a tiempo completo o parcial, cotizados a la Seguridad Social por la contingencia de desempleo (Base de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales) dividida entre 180.

Los 180 primeros días de prestación cobraremos el 70% de la base reguladora y a partir del 181, el 50% de dicha base.

Debemos de tener en cuenta que existe una cuantía mínima y máxima de la prestación que está en función del número de hijos y del Indicador Público de Renta de Efectos Múltiples (IPREM).

Para el año 2015, la cuantía en ningún caso, podrá ser inferior o superior a los siguientes importes:

Mínima	Máxima
Sin hijos: 497,01€	Sin hijos: 1.087,20€
Con al menos un hijo: 664,75€	Con un hijo: 1.242,52€
	Con dos o más hijos: 1.397,84€

Ahora bien, en el caso de desempleo por la pérdida de un trabajo a tiempo parcial, el importe mínimo o máximo estará en función del número de horas trabajadas durante el periodo de los 180 últimos días cotizados.

Debemos de tener en cuenta que a estas cantidades se les aplicarán dos tipos de deducciones:

- La cotización a la Seguridad Social.
- La retención a cuenta del IRPF, cuando proceda.

Para conocer la cuantía de la prestación que nos corresponde, aunque la información no sea vinculante, podemos utilizar el programa de Autocálculo de prestaciones por desempleo en el siguiente enlace:

<https://sede.sepe.gob.es/dgsimulador/introSimulador.do>

¿Qué requisitos debemos cumplir?

- Estar afiliado y en situación de alta o asimilada al alta en la Seguridad Social en un régimen que contemple la contingencia por desempleo.
- Encontrarse en situación legal de desempleo.
- Acreditar disponibilidad para buscar activamente empleo y para aceptar una colocación adecuada y suscribir un Compromiso de Actividad. Los Servicios Públicos de Empleo tendrán en cuenta la condición de víctima de violencia de género o de víctima de violencia doméstica para atemperar, en caso necesario, el cumplimiento de las obligaciones que se deriven del compromiso de actividad.

- Tener cotizado por desempleo un período mínimo de 360 días dentro de los seis años anteriores a la situación legal de desempleo.
- No haber cumplido la edad ordinaria que se exige para la pensión de jubilación, salvo que no se tuviera derecho a ella por falta de cotización o se trate de situaciones de suspensión de la relación laboral o de reducción de jornada autorizados por expediente de regulación de empleo.

¿Qué documentación debemos presentar?

Para poder acceder a una prestación contributiva por desempleo por haber trabajado un año o más debemos estar inscritos como demandantes de empleo y presentar la siguiente documentación:

- Solicitud de la prestación en modelo normalizado. El impreso de solicitud incorpora: la declaración de los hijos a cargo y sus rentas, los datos de domiciliación bancaria, el compromiso de actividad y la autorización de petición de información a la AEAT (Agencia Tributaria). Se pueden solicitar en la oficina del Servicio Público de Empleo o descargarlos el impreso de solicitud en el siguiente enlace:

https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/pdf/2.1.IMPRESO_SO_LICITUD_CONTRIBUTIVA.pdf

- Identificación del solicitante y de los hijos o hijas que conviven o están a su cargo y que figuren en la solicitud. Bastará con que mostremos los siguientes documentos:

- Documento Nacional de Identidad (DNI)/ Tarjeta de identidad de extranjero (NIE).

- Libro de Familia, o documento equivalente en el caso de extranjeros.

- Certificado o certificados de empresa en las que hemos trabajado en los últimos 6 meses.

- Sólo en aquellas situaciones en el que el certificado de empresa no fuera suficiente para acreditar la situación legal de desempleo es necesario aportar el otro documento acreditativo que corresponda.

- Sólo en el supuesto de que la empresa no estuviera integrada en el Sistema de Remisión Electrónica de Documentos (RED) de la Tesorería General de la Seguridad Social, se precisa una copia de los documentos oficiales de cotización correspondientes a los últimos 180 días cotizados.

Si queremos ampliar información sobre la solicitud de la prestación contributiva y la documentación a presentar podemos consultar el siguiente enlace:

https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/quiero_cobrar_paro/he_trabajado_mas_de_un_ano.html

3. CAPITALIZACIÓN O PAGO ÚNICO DE LA PRESTACIÓN CONTRIBUTIVA

¿Qué es?

Esta prestación va dirigida a fomentar y facilitar iniciativas de empleo autónomo, a través del abono del importe de la prestación por desempleo de nivel contributivo, a quienes quieren emprender una actividad como autónomo o como socio de una cooperativa o sociedad laboral en funcionamiento o de nueva creación.

https://www.sepe.es/contenidos/autonomos/prestaciones_ayudas/capitaliza_tu_prestacion.html

¿Cómo se puede solicitar?

Debemos presentar la solicitud de la capitalización en nuestra oficina de prestaciones del SEPE conjuntamente a la solicitud de alta inicial o reanudación de la prestación contributiva por desempleo o en cualquier momento posterior siempre que no haya tramitado el alta en Seguridad Social ni iniciado la actividad.

En la solicitud de pago único, debemos hacer constar las modalidades de pago único que solicitamos en función de la actividad que pretendamos desarrollar y la renuncia a aquellas que no solicitamos.

La solicitud del abono en todo caso deberá ser de fecha anterior a la fecha de incorporación a la cooperativa o sociedad laboral, o a la de constitución de la cooperativa o sociedad laboral, o a la de inicio de la actividad como trabajador/a autónomo.

¿Cuál es la cuantía de esta ayuda?

Si queremos incorporarnos como socio laboral a una **cooperativa o sociedad laboral**, de nueva creación o en funcionamiento, podemos obtener el abono de la prestación de una sola vez por el importe que corresponda a la aportación establecida con carácter general en cada cooperativa y a la cuota de ingreso, o al de la adquisición de acciones o participaciones del capital social en una sociedad laboral, en ambos casos en lo necesario para acceder a la condición de socio. Se abonará como pago único la cuantía indicada con cargo a la prestación pendiente de percibir, calculada en días completos, a la que se aplicará el importe relativo al interés legal del dinero estipulado para ese año.

Además, si no se capitaliza por la modalidad de abono en un solo pago la totalidad de la prestación, en el mismo acto de la solicitud podemos solicitar que la Entidad Gestora abone el importe de la prestación por desempleo de nivel contributivo restante para subvencionar la cotización a la Seguridad Social correspondiente a la actividad que iniciamos. Esta subvención de cuotas se mantiene hasta agotar la cuantía de la prestación por desempleo, siempre que permanezcamos en la actividad.

Lo previsto en los puntos anteriores también será de aplicación si queremos constituirnos como **trabajadores autónomos** y tenemos una discapacidad igual o superior al 33%. En este supuesto podemos solicitar el abono de una sola vez por el importe que corresponde a la inversión necesaria para desarrollar la actividad, incluido el importe de las cargas tributarias para el inicio de la

actividad, con el límite máximo del 60% del importe de la prestación por desempleo de nivel contributivo pendiente de percibir. Este límite no afecta a la cuantía que podemos obtener si acreditamos una discapacidad en grado igual o superior al 33% y queremos iniciar una actividad por cuenta propia.

Si no se capitaliza por la modalidad de abono en un solo pago la totalidad de la prestación, en el mismo acto de la solicitud podemos pedir el abono del resto para subvención de cuotas de Seguridad Social.

¿Qué requisitos debemos cumplir?

- Estar desempleado, lo que supone que en el momento de presentación de la solicitud de pago único no hayamos iniciado la actividad para la que solicitamos la ayuda ni figuremos de alta en la Seguridad Social para su ejercicio.
- Ser perceptor/a de una prestación de desempleo de nivel contributivo por haber cesado de forma definitiva en nuestra relación laboral.
- Tener, al menos, tres meses de prestación pendientes de percibir.
- No haber obtenido la ayuda de un pago único en los 4 años anteriores a la fecha de solicitud.
- Que la actividad profesional que vamos a desarrollar y para cuyo inicio solicitamos el pago único sea una de las que a continuación se indican:

Inicio de una actividad como trabajador/a por cuenta propia o autónomo/a.

- Constitución de una cooperativa o sociedad laboral, en calidad de socio/a trabajador/a o de trabajo estable (no temporal).
 - Incorporación a una cooperativa o sociedad laboral en calidad de socio/a trabajador/a o de trabajo estable (no temporal).
- Iniciar la actividad en el plazo máximo de un mes desde la resolución de concesión de la ayuda, y en todo caso, con fecha posterior a la solicitud.

- Las personas trabajadoras que perciban su prestación en esta modalidad de pago único, no podrán volver a percibir prestación por desempleo hasta que no transcurra un tiempo igual al que capitalizó las prestaciones.

¿Qué documentación debemos presentar?

- Modelo de Solicitud (se puede descargar en el siguiente enlace: <https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/pdf/ImpresoSolicitudPagoUnico.pdf>)
- En el caso de incorporación a cooperativas o a sociedades laborales ya constituidas:
 - Certificado de haber solicitado el ingreso en la misma, indicando las condiciones de trabajo como socio de carácter estable, si se fija o no periodo de prueba y su duración, así como el importe de la aportación obligatoria, en su caso la aportación voluntaria, y/o cuota de ingreso (este último dato no será necesario si se solicita exclusivamente la subvención de cuotas a la seguridad Social).
 - Si parte de la cantidad obtenida se destina a financiar la aportación voluntaria, compromiso de que dicha aportación permanecerá en la cooperativa el mismo tiempo que la obligatoria, o el mismo tiempo durante el que hubiera percibido prestación por desempleo en la modalidad ordinaria de abono mensual.
- En el caso de constitución de cooperativas o sociedades laborales de nueva creación:
 - Proyecto de escritura pública de constitución y de los estatutos.
 - Memoria explicativa del proyecto de la inversión a realizar y actividad a desarrollar, así como cuanta documentación acredite su viabilidad. (en este enlace tienes recogidos los

contenidos mínimos de los que debe de constar esta memoria

<http://www.sepe.es/contenido/prestaciones/pdf/Memoriaexplic.pdf>)

- Si parte de la cantidad obtenida se destina a financiar la aportación voluntaria, compromiso del solicitante de que dicha aportación permanecerá en la cooperativa el mismo tiempo que la obligatoria, o el mismo tiempo durante el que hubiera percibido prestación por desempleo en la modalidad ordinaria de abono mensual.

 En caso de inicio de actividad como trabajador autónomo:

- Memoria explicativa del proyecto de la actividad a desarrollar y la inversión necesaria para su inicio, así como cuanta documentación acredite su viabilidad. En caso de solicitar exclusivamente la subvención de cuotas no será necesario que la memoria refleje datos sobre la inversión. (en este enlace tienes recogidos los contenidos mínimos de los que debe de constar esta memoria <http://www.sepe.es/contenido/prestaciones/pdf/Memoriaexplic.pdf>)
- Si es una persona trabajadora con discapacidad, certificación que acredite su condición de discapacidad en grado igual o superior al 33%.

Encontraremos más información sobre la capitalización de la prestación por desempleo en el siguiente enlace.

<https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/pdf/CarpetaPagoUnico.pdf>

4. SUBSIDIO POR DESEMPLEO.

Existen diferentes subsidios por desempleo en función de los requisitos de acceso de las personas demandantes. La duración y cuantía están en función de la modalidad de subsidio a que tengamos derecho:

- Subsidio para trabajadores y trabajadoras que han agotado la prestación contributiva por desempleo y tienen responsabilidades familiares.
- Subsidio para trabajadores y trabajadoras mayores de 45 años que han agotado la prestación contributiva por desempleo y no tienen responsabilidades familiares.
- Subsidio para trabajadores y trabajadoras que han cotizado desempleo entre 180 y 359 días con o sin responsabilidades familiares o entre 90 y 179 días con responsabilidades familiares.
- Subsidio para aquellas personas que han sido liberadas de prisión o de un centro de internamiento de menores.
- Subsidio para trabajadores y trabajadoras que han estado trabajando en países fuera de Unión Europea.
- Subsidio para trabajadores y trabajadoras que sean declarados/as plenamente capaces o incapacitados/as parciales, como consecuencia de expediente de revisión por mejoría de una situación de gran invalidez, incapacidad permanente absoluta o total para la profesión habitual.
- Subsidio para trabajadores y trabajadoras mayores de 55 años.

4.1. Subsidio si hemos agotado la prestación contributiva por desempleo y tenemos responsabilidades familiares.

¿Qué es?

Este subsidio va dirigido a las personas que han agotado la prestación por desempleo con cargas familiares independientemente de su edad y que cumplen el resto de requisitos de acceso al subsidio.

¿Cómo solicitar este subsidio?

Debemos presentar la solicitud de este subsidio en el plazo de los quince días hábiles siguientes (no se cuentan los domingos ni festivos) a la finalización del mes de espera, desde el agotamiento de la prestación contributiva en nuestra oficina de prestaciones del SEPE.

El derecho a este subsidio se reconoce inicialmente por un periodo de 6 meses, y se irá prorrogando por periodos semestrales hasta alcanzar la duración máxima, siempre que lo solicites y se mantengan los requisitos.

¿Cuál es la cuantía y duración de este subsidio?

La duración de este subsidio es entre 18 y 30 meses, en función de la duración de la prestación por desempleo de nivel contributivo que hayamos agotado y de nuestra edad:

Edad	Prestación contributiva agotada	Duración del subsidio
Menor de 45 años con responsabilidades familiares	4 meses	18 meses
	6 o más meses	24 meses
Mayor de 45 años con responsabilidades familiares	4 meses	30 meses
	6 o más meses	30 meses

En el caso de trabajadores fijos discontinuos, la duración del subsidio será el equivalente al número de meses cotizados en el año anterior a la solicitud.

Respecto a **la cuantía** a percibir en 2015 son 426 € mensuales, cantidad que se actualiza anualmente (80% del IPREM vigente en cada momento).

En el caso de que la prestación contributiva la hayamos cobrado por haber perdido un trabajo a tiempo parcial, la cuantía del subsidio se percibirá en proporción a las horas trabajadas en el mismo.

¿Qué requisitos debemos cumplir?

- Haber agotado una prestación por desempleo de nivel contributivo.
- No tener ingresos propios superiores a 486,45€ mensuales
- Tener responsabilidades familiares:
 - Tener cónyuge o algún hijo, por naturaleza o adopción menor de 26 años o mayor discapacitado, o menor acogido, a su cargo sin tiene ingresos superiores a 486,45 € al mes.
 - Y además, la suma de los ingresos mensuales obtenidos por todos los miembros de su unidad familiar dividida entre el número de miembros que la componen no debe superar 486,45 €.
- Esperar un mes inscrito como demandante de empleo desde el agotamiento de la prestación por desempleo de nivel contributivo y suscribir el compromiso de actividad.

¿Qué documentación debemos presentar?

Impreso que incluye la solicitud del subsidio, compromiso de actividad, declaración de rentas y responsabilidades familiares y domiciliación bancaria.

En este enlace podemos descargarnos el impreso de solicitud de este subsidio: https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/pdf/2.2.IMPRESO_SOLICITUD_SUBSIDIO.pdf

4.2. Subsidio si somos mayores de 45 años, hemos agotado la prestación contributiva por desempleo y no tenemos responsabilidades familiares

¿Qué es?

Es un subsidio dirigido a las personas mayores de 45 años que han agotado la prestación por desempleo y no tienen responsabilidades familiares y que cumplen el resto de requisitos de acceso.

¿Cómo solicitar este subsidio?

Debemos presentar la solicitud de este subsidio en nuestra oficina de prestaciones del SEPE en el plazo de los quince días hábiles siguientes (no se cuentan los domingos ni festivos) a la finalización del mes de espera, desde el agotamiento de la prestación contributiva.

¿Cuál es la cuantía y duración de este subsidio?

La duración de este subsidio es de 6 meses improrrogables. En el caso de que seamos un trabajador fijo discontinuo, la duración del subsidio será el equivalente al número de meses cotizados en el año anterior a la solicitud.

Respecto a **la cuantía** a percibir en 2015 son en 426 € mensuales, cantidad que se actualiza anualmente (80% del IPREM vigente en cada momento).

En el caso de que la prestación contributiva la hayamos cobrado por haber perdido un trabajo a tiempo parcial, la cuantía del subsidio se percibirá en proporción a las horas trabajadas en el mismo.

¿Qué requisitos debemos cumplir?

- Estar en situación de desempleo.
- Haber agotado un derecho a prestación contributiva.
- Figurar inscrito como demandante de empleo durante el plazo de un mes desde el agotamiento de la prestación contributiva, sin haber rechazado oferta de empleo adecuada ni haberse negado a participar, salvo causa justificada, en acciones de promoción, formación o reconversión profesionales.
- No tener ingresos propios superiores a 486,45 € mensuales
- Tener cumplidos 45 años en la fecha de agotamiento de la prestación contributiva.
- Suscribir el compromiso de actividad.

¿Qué documentación debemos presentar?

Impreso que incluye la solicitud del subsidio, compromiso de actividad, declaración de rentas y responsabilidades familiares y domiciliación bancaria.

En este enlace podemos descargarnos el impreso de solicitud de este subsidio: https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/pdf/2.2.IMPRESO_SOLICITUD_SUBSIDIO.pdf

4.3. Subsidio si hemos cotizado desempleo entre 180 y 359 días con o sin responsabilidades familiares o entre 90 y 179 días con responsabilidades familiares

¿Qué es?

Este subsidio está dirigido a aquellas personas sin cargas familiares que, cotizando al menos seis meses no alcanzan a los 360 días de cotización para solicitar una prestación por desempleo contributiva, y para aquellas personas con cargas familiares que habiendo cotizado un mínimo de 90 días no alcanzan a los

360 días necesarios para la prestación por desempleo contributiva y que cumplan el resto de requisitos de acceso.

¿Cómo solicitar este subsidio?

Debemos presentar la solicitud de este subsidio en nuestra oficina de prestaciones del SEPE en el plazo de los quince días hábiles siguientes (no se cuentan los domingos ni festivos) a la situación legal de desempleo.

¿Cuál es la cuantía y duración de este subsidio?

La duración de este subsidio está en función del número de meses que hemos cotizado y de la tenencia o no de responsabilidades familiares.

Días cotizados	Duración del subsidio
Entre 90 y 119 días con responsabilidades familiares	3 meses
Entre 120 y 149 días con responsabilidades	4 meses
Entre 150 y 179 días con responsabilidades	5 meses
180 o más días: sin responsabilidades familiares	6 meses
con responsabilidades familiares	21 meses

Si somos un trabajador/a fijo discontinuo, la duración del subsidio será equivalente al número de meses cotizados en el año anterior a la solicitud.

Respecto a **la cuantía** a percibir en 2015 son en 426 € mensuales, cantidad que se actualiza anualmente (80% del IPREM vigente en cada momento).

¿Qué requisitos debemos cumplir?

- Estar desempleado/a.
- Inscribirse como demandante de empleo en el plazo de 15 días hábiles siguientes desde la situación legal de desempleo.

- Tener cotizados, en un régimen de la Seguridad Social que contemple la contingencia de desempleo, al menos tres meses si tiene responsabilidades familiares, o seis meses si no las tiene, y no haber cubierto el período mínimo de cotización para tener derecho a prestación contributiva (360 días).
- No tener ingresos propios superiores a 486,45 € mensuales
- Suscribir el compromiso de actividad.

¿Qué documentación debemos presentar?

- Impreso que incluye la solicitud del subsidio, compromiso de actividad, declaración de rentas y, en su caso, responsabilidades familiares y domiciliación bancaria. Se puede descargar el impreso en el siguiente enlace: http://www.sepe.es/contenido/prestaciones/pdf/2.2.IMPRESO_SOLICITUD_SUBSIDIO.pdf
- Salvo que la empresa esté incorporada al sistema Certific@2, debemos entregar el certificado de empresa que acredite nuestra situación legal de desempleo.

4.4. Subsidio si hemos sido liberado/a de prisión o de un centro de internamiento de menores.

¿Qué es?

Este subsidio está dirigido a aquellas personas que han sido liberadas de prisión o a los menores que al ser liberados de un centro de internamiento sean mayores de 16 años y que cumplen el resto de requisitos de acceso.

¿Cómo solicitar este subsidio?

Debemos presentar la solicitud de este subsidio en nuestra oficina de prestaciones del SEPE en el plazo de los quince días hábiles siguientes (no se

cuentan los domingos ni festivos) al cumplimiento del mes de espera, que comienza desde la inscripción como demandante de empleo tras la liberación de prisión.

¿Cuál es la cuantía y duración de este subsidio?

La **cuantía** a percibir en 2015 son en 426 € mensuales, cantidad que se actualiza anualmente (80% del IPREM vigente en cada momento).

Respecto a la duración del subsidio es de seis meses, prorrogables, previa solicitud por nuestra parte, por otros dos períodos de igual duración, hasta un máximo de 18 meses, siempre que mantengamos los requisitos.

¿Qué requisitos debemos cumplir?

- Haber sido liberado de prisión y no tener derecho a la prestación contributiva por desempleo.
- Que la privación de libertad haya sido de una duración superior a seis meses.
- También se entenderán comprendidos en esta situación los menores liberados de un centro de internamiento en el que hubieran sido ingresados como consecuencia de la comisión de hechos considerados como delito, siempre que, además de haber permanecido privado de libertad por el tiempo antes indicado, en el momento de la liberación sean mayores de 16 años.
- También se entenderán comprendidas en dicha situación las personas que hubiesen concluido un tratamiento de deshabituación de la drogodependencia, siempre que el mismo hubiera durado un período superior a seis meses y hayan visto remitida su pena privativa de libertad en aplicación de lo previsto en el artículo 87 del Código Penal.
- Estar desempleado.

- Estar inscrito durante un mes como demandante de empleo y suscribir el compromiso de actividad. El plazo para inscribirse como demandante de empleo es de un mes desde la fecha de la liberación.
- No tener ingresos propios superiores a 486,45 € mensuales

¿Qué documentación debemos presentar?

- Impreso que incluye la solicitud del subsidio, compromiso de actividad, declaración de rentas y responsabilidades familiares y domiciliación bancaria. Se puede descargar el impreso en el siguiente enlace:
http://www.sepe.es/contenido/prestaciones/pdf/2.2.IMPRESO_SOLICITUD_SUBSIDIO.pdf
- Certificado del Centro Penitenciario o Resolución Judicial que acuerde la suspensión de la pena por el oportuno tratamiento de deshabituación de la drogodependencia, y Certificación del Centro que acredite que dicho tratamiento ha sido superior a seis meses, y Resolución judicial por la que se acuerde la remisión definitiva de la pena de privación de libertad y la fecha en que se produce.

4.5. Subsidio si hemos estado trabajando en países fuera de Unión Europea.

¿Qué es?

Este subsidio va dirigido a aquellos trabajadores españoles que han estado trabajando en países fuera de la UE y que cumplen el resto de requisitos de acceso.

¿Cómo solicitar este subsidio?

Debemos presentar la solicitud de este subsidio en nuestra oficina de prestaciones del SEPE en el plazo de los quince días hábiles siguientes (no se cuentan los domingos ni festivos) a partir del día siguiente al cumplimiento del mes de espera, que comienza desde la inscripción como demandante de empleo tras el retorno.

¿Cuál es la cuantía y duración de este subsidio?

La **cuantía** a percibir en 2015 son en 426 € mensuales, cantidad que se actualiza anualmente (80% del IPREM vigente en cada momento).

Respecto a la duración del subsidio es de seis meses, prorrogables, previa solicitud por nuestra parte, por otros dos períodos de igual duración, hasta un máximo de 18 meses, siempre que se mantengan los requisitos.

¿Qué requisitos debemos de cumplir?

- Ser trabajador español emigrante retornado de países no pertenecientes a la Unión Europea/Espacio Económico Europeo, ni Australia o Suiza.
- Haber trabajado en dichos países como mínimo doce meses en los últimos seis años desde la última salida de España.
- Estar inscrito durante un mes como demandante de empleo y suscribir el compromiso de actividad. El plazo para inscribirse como demandante de empleo es de un mes desde la fecha del retorno.
- No tener ingresos propios superiores a 486,45 € mensuales
- No tener derecho a la prestación contributiva por desempleo.
- Suscribir el compromiso de actividad.

¿Qué documentación debemos presentar?

- Impreso que incluye la solicitud del subsidio, compromiso de actividad, declaración de rentas y domiciliación bancaria. Podemos descargar el impreso en el siguiente enlace http://www.sepe.es/contenido/prestaciones/pdf/2.2.IMPRESO_SOLICITUD_SU_BSiDIO.pdf
- Documento o documentos acreditativos del período trabajado en el extranjero y de la fecha de retorno (Certificado de Emigrante retornado expedido por las Áreas o Dependencias de Trabajo y Asuntos Sociales de las Delegaciones o Subdelegaciones del Gobierno).

4.6. Subsidio si somos declarados/as plenamente capaces o incapacitados/as parciales, como consecuencia de expediente de revisión por mejoría de una situación de gran invalidez, incapacidad permanente absoluta o total para la profesión habitual.

¿Qué es?

Este subsidio está dirigido a aquellos trabajadores y trabajadoras que han perdido la condición de pensionista de incapacidad o la han visto reducida como consecuencia de un expediente de revisión, siempre y cuando cumplan el resto de requisitos.

¿Cómo solicitar este subsidio?

Debemos presentar la solicitud de este subsidio en nuestra oficina de prestaciones del SEPE en el plazo de los quince días hábiles siguientes (no se cuentan los domingos ni festivos) al cumplimiento del mes de espera que comenzará desde la inscripción como demandante de empleo tras la declaración de capacidad.

¿Cuál es la cuantía y duración de este subsidio?

La **cuantía** a percibir en 2015 son 426 € mensuales, cantidad que se actualiza anualmente (80% del IPREM vigente en cada momento).

Respecto a la **duración** del subsidio es de seis meses, prorrogables, previa solicitud por tu parte, por otros dos períodos de igual duración, hasta un máximo de 18 meses, siempre que se mantengan los requisitos.

¿Qué requisitos debemos cumplir?

- Haber tenido una pensión por incapacidad permanente que nos ha sido retirada por mejoría.
- No tener ingresos propios superiores a 486,45 € mensuales
- No tener derecho a la prestación contributiva por desempleo.
- Estar inscrito/a durante un mes como demandante de empleo y suscribir el compromiso de actividad. El plazo para inscribirse como demandante de empleo es de un mes desde la fecha de la declaración de capacidad o invalidez en grado de incapacidad permanente parcial.

¿Qué documentación debemos presentar?

La documentación que debemos aportar es la siguiente:

- Impreso que incluye la solicitud del subsidio, compromiso de actividad, declaración de rentas y responsabilidades familiares y domiciliación bancaria. Podemos descargar el impreso en el siguiente enlace http://www.sepe.es/contenido/prestaciones/pdf/2.2.IMPRESO_SOLICITUD_SU_BSIDIO.pdf
- Resolución o Certificado de revisión de incapacidad permanente en la que nos declaran plenamente capaz o incapacitado/a parcial.

4.7. Subsidio si somos mayores de 55 años

¿Qué es?

Este subsidio va dirigido a aquellos trabajadores y trabajadoras que han cumplido los 55 años y trabajado los años necesarios para poder cobrar una jubilación

¿Cómo solicitar este subsidio?

Debemos presentar la solicitud de este subsidio en nuestra oficina de prestaciones del SEPE en el plazo de los quince días hábiles siguientes (no se cuentan los domingos ni festivos) una vez transcurrido un mes de espera, excepto en el caso de que hayamos cesado en un trabajo y no tengamos derecho a prestación contributiva, en el que el plazo es de 15 días hábiles a partir del cese o de la finalización del período de vacaciones anuales retribuidas y no disfrutadas, en su caso.

¿Cuál es la cuantía y duración de este subsidio?

La **cuantía** a percibir en 2015 son 426,00 € mensuales, cantidad que se actualiza anualmente.

En el caso de que nuestro trabajo sea a tiempo parcial dicha cuantía se percibirá en proporción a las horas previamente trabajadas.

Además el Servicio Público de Empleo Estatal ingresará la cotización a la Seguridad Social correspondiente a la jubilación. La base de cotización es el 100% del tope mínimo de cotización vigente en cada momento.

Podemos suscribir con la Seguridad Social un Convenio Especial para complementar la cotización para nuestra jubilación. (Puedes ampliar esta información en las Administraciones de la Tesorería General de la Seguridad Social).

Respecto a la duración del subsidio será hasta cumplir la edad para que podamos acceder a la pensión contributiva de jubilación, en cualquiera de sus modalidades.

Para mantener este subsidio debemos acreditar que mantienes la situación de carencia de rentas. Para ello debemos presentar una vez al año una declaración de ingresos.

¿Qué requisitos debemos cumplir?

- Tener cumplidos 55 o más años en la fecha de agotamiento de la prestación por desempleo o del subsidio por desempleo, o tener cumplida esa edad en el momento de reunir los requisitos para acceder a alguno de los siguientes subsidios: por agotamiento de la prestación contributiva, emigrante retornado, revisión por mejoría de una invalidez, liberado de prisión o cotizaciones insuficientes para la prestación contributiva, o cumplirla durante la percepción de éstos.
- Cumplir todos los requisitos salvo la edad, para acceder a la pensión contributiva de jubilación en el sistema de la Seguridad Social.
- Haber cotizado por desempleo un mínimo de 6 años a lo largo de su vida laboral.
- Aunque el solicitante carezca de rentas, la suma de las rentas de la unidad familiar, dividida por el número de miembros que la componen, no deberá superar el 75% del salario mínimo interprofesional, excluida la parte proporcional de dos pagas extraordinarias.
 - A efecto de cómputo de renta, se entenderá como integrante de la unidad familiar al propio solicitante y si tiene cónyuge, hijos/as menores de 26 años, o mayores incapacitados o menores acogidos.
 - Se consideran rentas todos los ingresos que obtengamos, cualquiera que sea su origen, (por ejemplo: salarios, pensiones de la Seguridad Social, intereses bancarios, alquileres, becas, etc.), excepto la cuantía de la indemnización legal por fin de contrato.

- No se descuenta de las rentas los gastos que podamos tener (por ejemplo: hipotecas, seguros médicos...), a excepción de los que destinemos a pagar el Convenio Especial de la Seguridad Social

■ Estar desempleado/a e inscrito durante un mes como demandante de empleo desde que agotamos la prestación por desempleo, en su caso, y suscribir el compromiso de actividad.

Si somos un trabajador o trabajadora con contrato de fijo discontinuo no podemos percibir esta modalidad de subsidio mientras mantengamos dicha condición.

Si somos un trabajador/a que hemos agotado una prestación contributiva para eventuales agrarios no podemos tener acceso directamente a este subsidio, aún teniendo el resto de los requisitos.

¿Qué documentación debemos presentar?

La documentación que debemos aportar está en función de la situación de acceso a este subsidio.

5. RENTA ACTIVA DE INSERCIÓN (RAI)

¿Qué es?

Este subsidio está dirigido a quienes están en situación económica de necesidad y no tienen derecho a otra prestación o subsidio de desempleo. La ayuda económica se complementa con asesoramiento individualizado para la búsqueda de empleo y acciones de formación e inserción laboral.

Para poder percibirlo debemos pertenecer a alguno de los siguientes colectivos:

- Desempleados de larga duración.
- Personas con discapacidad.
- Emigrantes retornados.
- Víctimas de violencia de género o víctimas de violencia doméstica.

¿Cómo solicitar esta ayuda?

Debemos presentar la solicitud de este subsidio en nuestra oficina de prestaciones del SEPE.

¿Cuál es la cuantía y duración de esta ayuda?

La cuantía de la Renta Activa de Inserción es de 11 meses como máximo y se comienza a percibir desde el día siguiente al de la solicitud.

Respecto a la cuantía esta es de 426,00 € mensuales, cantidad que se actualiza anualmente.

Debemos tener en cuenta:

- Si somos víctima de violencia de género o víctima de violencia doméstica tenemos derecho a una ayuda suplementaria de 1.278,00 €, cuando por este motivo tengamos que cambiar nuestra residencia.
- Si durante la percepción del Programa comenzamos a trabajar como autónomo/a o nos colocamos por cuenta ajena a tiempo completo se suspende el pago de la renta y tenemos derecho a una ayuda equivalente al 25% de la cuantía de la misma durante un máximo de 180 días, sin que ello reduzca la duración de la renta pendiente de percibir.
- Si nos colocamos a tiempo parcial, el importe de la renta se deducirá la parte proporcional al tiempo trabajado, y el período de la renta pendiente de percibir, mientras se mantenga la compatibilidad, se ampliará en la misma parte proporcional.
- Si finalizamos un trabajo por cuenta ajena, de duración inferior a 6 meses no tenemos que solicitar la reincorporación al Programa. El Servicio

Público de Empleo Estatal le reanudará de oficio el pago siempre que figuremos inscritos como demandantes de empleo.

- Si nos trasladamos al extranjero para la búsqueda o realización de trabajo o perfeccionamiento profesional o cooperación internacional, por un período inferior a seis meses, la percepción de la renta se interrumpe, y al retorno podemos solicitar su reanudación.

¿Qué requisitos debemos cumplir?

- Suscribir el compromiso de actividad.
- Ser menor de 65 años.
- No tener ingresos propios superiores a 486,45 € mensuales.
- Que la suma de los ingresos mensuales obtenidos por todos los miembros de nuestra unidad familiar dividida por el número de miembros que la componen no supere 486,45 € mensuales.
- No haber sido beneficiario/a del Programa de Renta Activa de Inserción en los 365 días naturales anteriores a la fecha de solicitud del derecho a la admisión del programa, salvo en el caso de víctimas de violencia género o víctimas de violencia doméstica y personas con discapacidad.
- No haber sido beneficiario/a de tres Programas de Renta Activa de Inserción anteriores.

Además:

Si somos desempleados de larga duración

- Tener 45 o más años de edad.
- Haber extinguido una prestación contributiva o subsidio por desempleo, salvo por sanción.
- No tener derecho a las prestaciones o subsidios de desempleo o a la renta agraria.
- Estar inscritos ininterrumpidamente en la oficina de empleo como demandante de empleo durante 12 o más meses. Se considera interrumpida la demanda si hemos trabajado 90 o más días en el año anterior a la fecha de solicitud o si hemos salido al extranjero.

- En ambos casos de interrupción de la demanda se exigirá un periodo de 12 meses ininterrumpido desde la nueva inscripción.
- No se considerará interrumpida la inscripción por trabajo inferior a 90 días y cuando acreditemos que la salida al extranjero ha sido por una estancia igual o inferior a 15 días y se ha producido por:
 - Matrimonio.
 - Nacimiento de hijo.
 - Fallecimiento o enfermedad grave del cónyuge o parientes hasta el segundo grado de consanguinidad o afinidad.
 - Cumplimiento de un deber inexcusable de carácter público y personal.
 - Tampoco interrumpirá la inscripción la salida a países del Espacio Económico Europeo y Suiza, siempre que la estancia sea inferior a 90 días, para la búsqueda o realización de trabajo, perfeccionamiento profesional o cooperación internacional.

Si somos una persona con discapacidad.

- Tener reconocido un grado de discapacidad igual o superior al 33%, o ser pensionista por incapacidad.
- Haber extinguido una prestación contributiva o subsidio por desempleo, salvo por sanción.
- No tener derecho a las prestaciones o subsidios de desempleo o a la renta agraria.
- Estar inscritos ininterrumpidamente en la oficina de empleo como demandantes de empleo durante 12 o más meses. Se considera interrumpida, o no, la demanda conforme a lo establecido para los desempleados de larga duración.

Si somos emigrantes retornados

- Tener 45 o más años de edad.

- Haber trabajado al menos 6 meses en el extranjero desde la última salida de España y haber retornado en los 12 meses anteriores a la solicitud.

Si somos víctima de violencia de género o víctima de violencia doméstica

- Acreditar la condición de víctima de violencia de género o víctima de violencia doméstica mediante certificación de los Servicios Sociales de la Administración competente o del centro de acogida, por resolución judicial, orden de protección, o informe del Ministerio Fiscal.

¿Qué documentación debemos presentar?

La documentación que debemos aportar está en función de la situación de acceso a este subsidio.

Podemos descargar el modelo de solicitud en el siguiente enlace: <https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/pdf/2.17.ImpresoSolicitudRentaActivaInsercion.pdf>

Si queremos ampliar información sobre la RAI podemos consultar el siguiente enlace: http://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/renta_activa_insercion.html

6. PROGRAMA PREPARA

¿Qué es?

El Programa de Recualificación Profesional, conocido como Programa Prepara, no es una prestación o subsidio por desempleo. Es un programa que incluye la realización de un itinerario individualizado y personalizado de inserción, medidas de políticas activas de empleo y que da derecho a una ayuda económica de acompañamiento a las personas desempleadas que, habiendo agotado y no

teniendo derecho a prestaciones o subsidios, presenten cargas familiares o sean parados de larga duración.

La vigencia de este programa se prorrogará de forma automática por períodos de seis meses, a partir del 16 de agosto de 2013, siempre que la tasa de desempleo sea superior al 20% según la última EPA.

¿Cómo solicitar esta ayuda?

La solicitud de la ayuda de acompañamiento la presentaremos en nuestra Oficina de Prestaciones del SEPE. El plazo de solicitud es de dos meses desde el agotamiento de la prestación o subsidio por desempleo.

¿Cuál es la cuantía y duración de esta ayuda?

La duración de esta cuantía es de seis meses percibiendo un 75% del IPREM, es decir 399,38€ excepto aquellas personas que acrediten tener tres o más personas a su cargo, que pasan a cobrar el 85% del IPREM, concretamente 452,63€.

¿Qué requisitos debemos cumplir?

- Estar inscritos como demandantes de empleo por extinción de relación laboral, haber agotado la prestación por desempleo de nivel contributivo y no tener derecho a cualquiera de los subsidios por desempleo o bien haber agotado alguno de estos subsidios, incluidas sus prórrogas.
- En el momento de la solicitud, además, se debe cumplir **alguna** de las siguientes condiciones:
 - Llevar inscritos como demandantes de empleo al menos doce de los últimos dieciocho meses.
 - Tener responsabilidades familiares.

- Que la suma de los ingresos mensuales obtenidos por todos los miembros de nuestra unidad familiar dividida por el número de miembros que la componen no supere 486,45 € mensuales. Para el cómputo de rentas se tendrán en cuenta las de la unidad familiar del solicitante, incluidos los padres.
- Que acreditemos haber buscado activamente trabajo durante al menos 30 días desde la pérdida de otras prestaciones durante el plazo de solicitud. Para ello deberemos acreditar haber realizado al menos tres acciones de búsqueda activa de empleo. Se considerara acciones de esta naturaleza las siguientes:
 - Trabajo por cuenta propia o ajena.
 - Envío o presentación de currículum, al menos, en tres empresas distintas.
 - Realización de, al menos, una entrevista de trabajo.
 - Inscripción en, al menos, una agencia de colocación autorizada.
 - Inscripción como solicitante de trabajo en portales de empleo privados o de los Servicios Públicos de Empleo.
 - Presentación a ofertas de trabajo de los Servicios Públicos de Empleo.
 - Cualesquiera otras actuaciones ofertadas por los Servicios Públicos de Empleo y específicamente en acciones formativas.

▣ Además nos comprometemos a:

- Participar en acciones de políticas activas de Empleo y de búsqueda de empleo.
- Aceptar oferta adecuada de empleo, tanto si son ofrecidas por el Servicio de Empleo Público como por la Agencia de colocación, siempre que se dé en el ámbito de colaboración de aquellos.

No podemos acogernos a este programa si:

- Hemos percibido la prestación extraordinaria del programa temporal de protección por desempleo e inserción (PRODI)
- Hemos sido beneficiario/a con anterioridad del Programa PREPARA.
- Si hemos agotado o puedes acceder a la renta activa de inserción (RAI)
- Si hemos agotado la renta agraria o el subsidio por desempleo, ambos en favor de los trabajadores eventuales del Sistema Especial para Trabajadores por Cuenta Ajena Agrarios incluidos en el Régimen General de la Seguridad Social.

¿Qué documentación debemos presentar?

- Impreso que incluye la solicitud del subsidio, compromiso de actividad, declaración de rentas y responsabilidades familiares y domiciliación bancaria se puede descargar en el siguiente enlace:
- Declaración de búsqueda activa de empleo. Se puedes descargar en el siguiente enlace:
http://www.sepe.es/contenidos/personas/formacion/programa_prepara/prepara.html

7. PROGRAMA ACTIVACIÓN PARA EL EMPLEO.

¿Qué es?

Se trata de un programa específico y extraordinario de carácter temporal, dirigido a personas desempleadas de larga duración, que comprende políticas activas de empleo e intermediación laboral, con la finalidad de incrementar las oportunidades de retorno al mercado de trabajo y ofrece una ayuda económica de acompañamiento, vinculada a la participación en dichas políticas de activación para el empleo.

¿Cómo solicitar esta ayuda?

Para ser admitidos en el programa y obtener el reconocimiento de la ayuda económica de acompañamiento, deberemos presentar la solicitud en modelo oficial, en nuestra oficina de prestaciones del SEPE, entre el 15 de enero de 2015 y el 15 de abril de 2016.

¿Cuál es la cuantía y duración de esta ayuda?

La ayuda económica es de 426 € mensuales. El programa tendrá una duración de seis meses y sólo se podrá acceder al mismo una sola vez.

¿Qué requisitos debemos cumplir?

Para poder percibir esta ayuda, es necesario cumplir los siguientes requisitos, no solo en el momento de solicitar la ayuda, sino durante todo el periodo mientras se percibe.

- Haber agotado, hace al menos seis meses, alguna de las siguientes ayudas o prestaciones:
 - El tercer derecho a la RAI
 - El programa PREPARA
 - El Programa Temporal de Protección e Inserción (PRODI)

Si desde el agotamiento de estos programas, se ha percibido cualquier tipo de rentas mínimas, salarios sociales o ayudas análogas de asistencia social concedidas por cualquier Administración Pública, deberán transcurrir como mínimo 6 meses desde la finalización de las mismas.

- No haber sido beneficiario de ningún tipo de prestación por desempleo durante los últimos 6 meses desde la solicitud de incorporación al programa.

- Haber trabajado por cuenta ajena y que el último trabajo se haya perdido por voluntad de la empresa (despido, fin de contrato...) y no por voluntad del trabajador (dimisión, baja voluntaria...).
- Estar inscritos como demandantes de empleo el 1 de diciembre de 2014. Se considerará cumplido este requisito cuando la no inscripción, en dicha fecha, se deba a la realización de un trabajo por cuenta ajena inferior a 90 días.
- Permanecer inscritos como demandantes de empleo durante 360 días en los dieciocho meses inmediatamente anteriores al momento de la solicitud.
- Tener responsabilidades familiares, cónyuge, hijos menores de 26 años o mayores con discapacidad, que carezcan de ingresos mensuales superiores a 486,45€.
- Carecer de rentas. La suma de todos los ingresos mensuales obtenidos por todos los miembros de su unidad familiar dividida por el número de miembros que la componen, incluido el solicitante, no debe superar los 486,45 euros.
- Suscribir el compromiso de actividad. Durante el primer mes se tendrá que llevar a cabo una búsqueda activa de empleo, a través de un Itinerario Personalizado de Inserción diseñado por los Servicios Autonómicos de Empleo, que asignarán un tutor individual. Durante todo el tiempo que se reciba la ayuda, no se podrán rechazar ofertas de empleo adecuadas y se deberá participar en los cursos de formación, o acciones de activación a las que se nos convoquen.

¿Qué documentación debemos presentar?

- Modelo oficial de solicitud:
https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/pdf/Impreso_solicitud_ayudactiva.pdf
- Formulario Declaración Búsqueda Activa de Empleo
https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/pdf/busqueda_activa_empleo.pdf

Para más información:

https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/pdf/hoja_informativa_programa_activacion.pdf

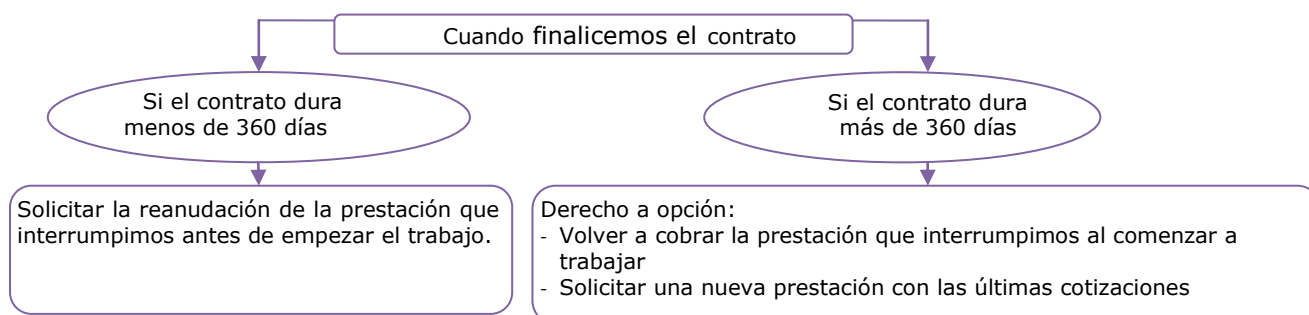
8. DUDAS QUE PUEDEN SURGIRNOS SI ESTAMOS COBRANDO UNA PRESTACIÓN ECONÓMICA.

¿Qué pasa si encontramos trabajo por cuenta ajena y estamos percibiendo la prestación por desempleo?

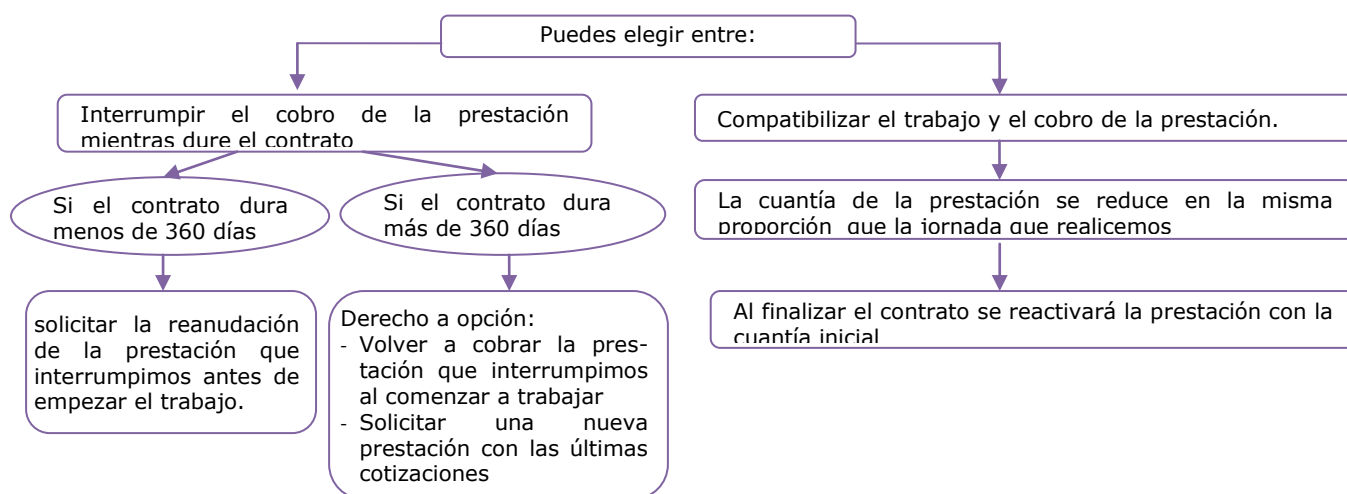


Es obligatorio que comuniquemos la colocación al Servicio Público de Empleo.

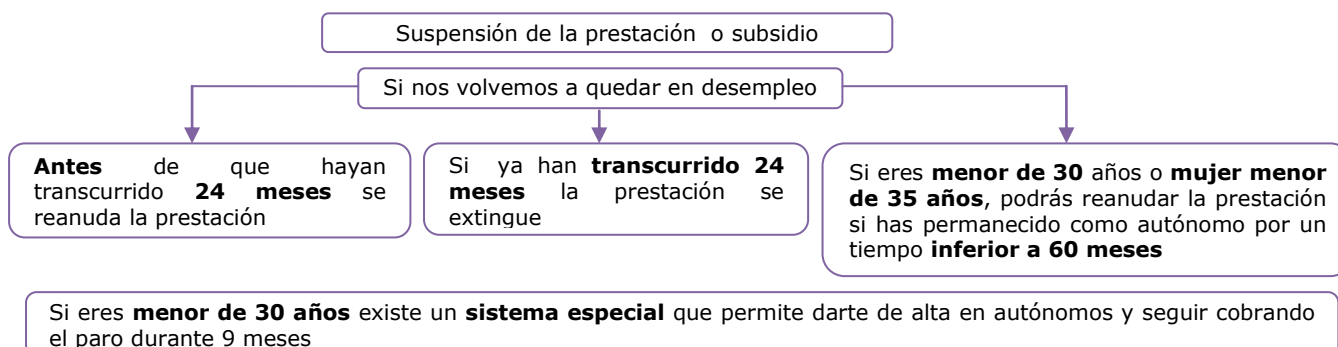
▣ Contrato a jornada completa



▣ Contrato a jornada parcial



▣ Si nos vamos a dar de alta como Autónomos

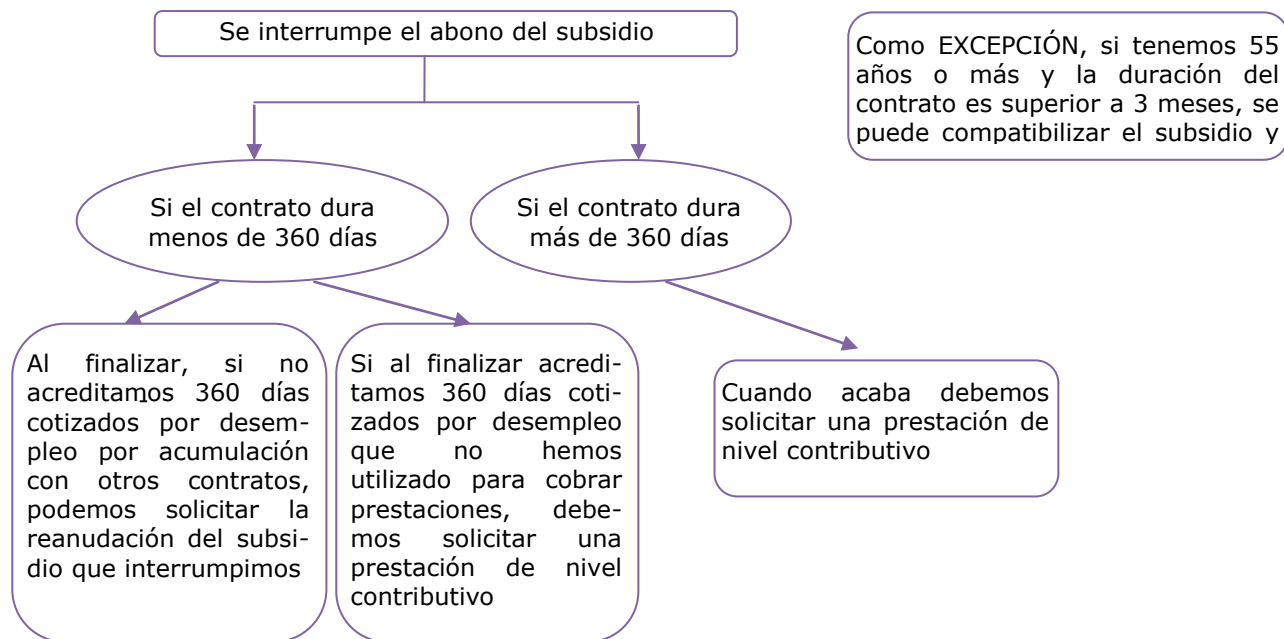


¿Qué pasa si encontramos trabajo por cuenta ajena y estamos percibiendo el subsidio?

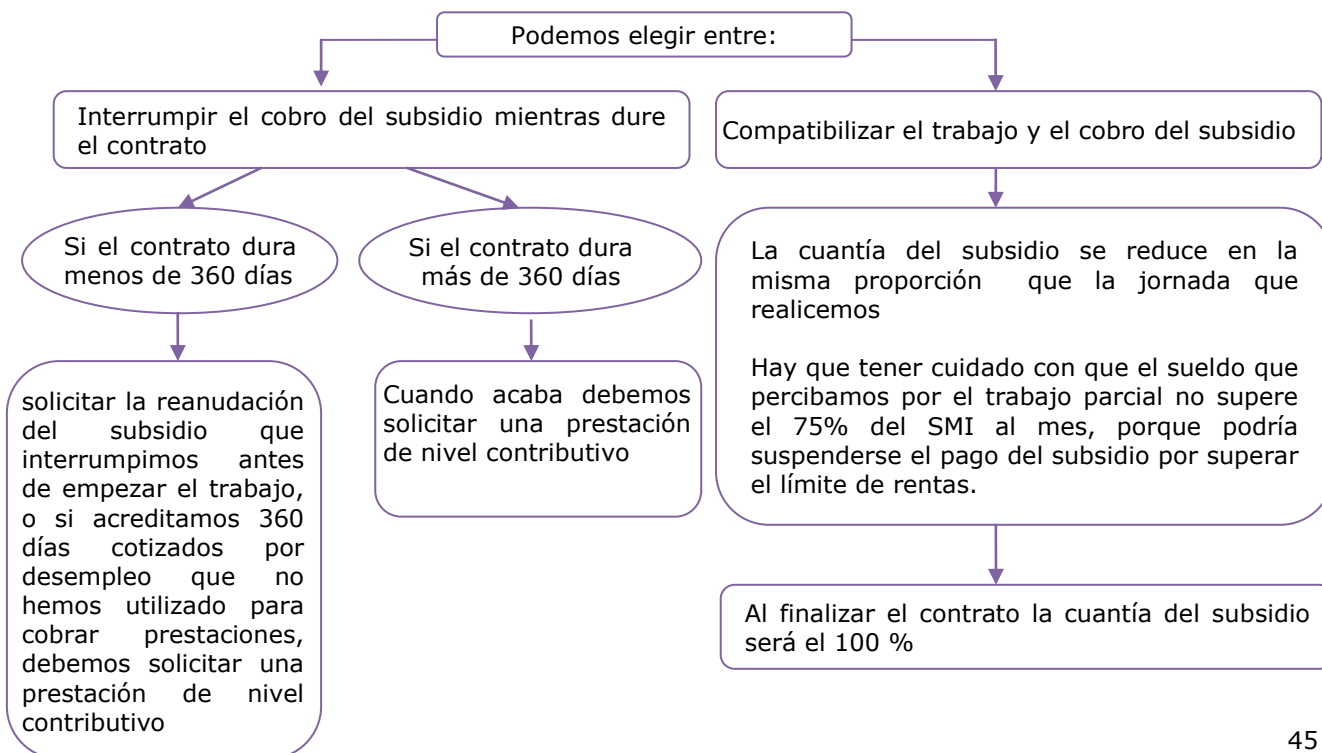


Es obligatorio que comuniquemos la colocación al Servicio Público de Empleo.

Contrato a jornada completa



Contrato a jornada parcial



¿Qué pasa si estamos cobrando la prestación por desempleo y cumplimos la edad de jubilación?



Cuando llegue la edad de jubilación

Si tienes derecho a cobrar una pensión contributiva de jubilación, se interrumpe el cobro de la prestación por desempleo.

Si NO tienes derecho a cobrar una pensión contributiva de jubilación, puedes seguir cobrando la prestación por desempleo durante todo el periodo concedido

¿Qué pasa si estamos de baja por incapacidad temporal (IT) y finaliza nuestro contrato?



Inicio de contrato

Fin de contrato

Inicio alta médica (IT)

Alta médica (Fin IT)

Plazo solicitud
15 días hábiles

Prestación o subsidio

Al finalizar el contrato se sigue cobrando la Incapacidad Temporal hasta la fecha del alta médica, pero cambia su cuantía, que pasa a ser la correspondiente a una prestación por desempleo

PRESTACIÓN

SUBSIDIO

No se tiene derecho

Si la baja fue por enfermedad común, de la duración de la prestación se descontará el tiempo cobrado desde el fin del contrato hasta la fecha del alta médica. El SEPE paga la cotización de Seguridad Social durante ese periodo.

Si la baja fue por enfermedad profesional o accidente laboral, no se descuenta el tiempo en que estuvo cobrando desde el fin del contrato hasta el alta. El SEPE NO cotiza a la Seguridad Social por ese tiempo.

Tanto si la baja hubiera sido por enfermedad común, profesional o accidentes laborales. No se descuenta nada de lo que se ha cobrado.

Se cobra del INSS o la Mutua la IT hasta el alta médica. Esto no se descuenta de ningún lado al pasar a situación legal de desempleo.

¿Qué pasa si estamos de baja por incapacidad temporal (IT) mientras cobramos la prestación contributiva por desempleo?



Prestación por desempleo

Incapacidad Temporal (IT)

Baja médica

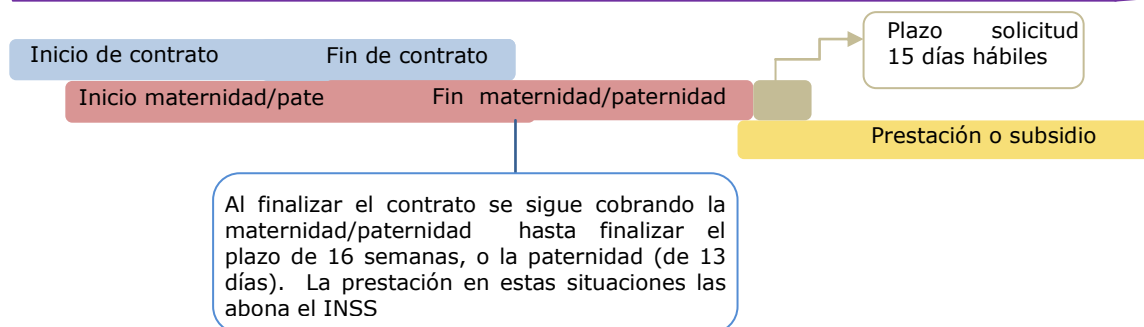
Alta médica

No varía ni la cuantía de la prestación ni su duración

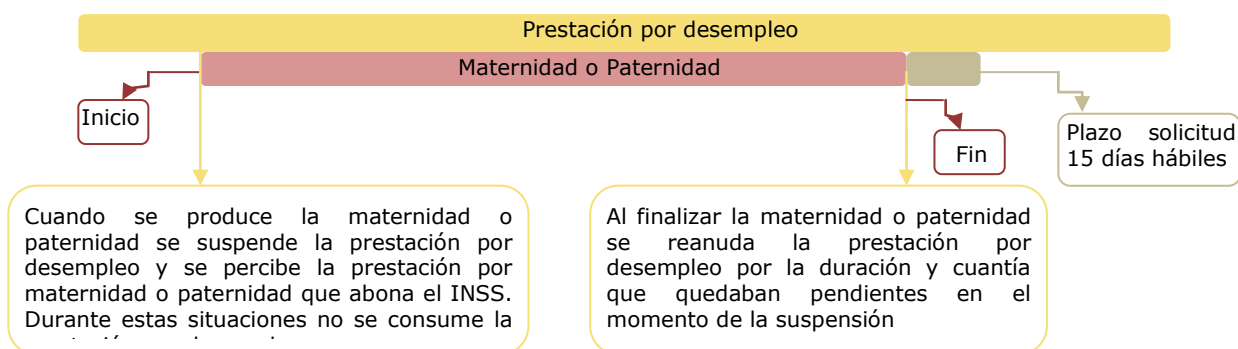
Se debe entregar en la oficina de empleo el parte de baja por IT, los partes confirmativos semanales y el alta médica cuando esta se produzca

Durante la baja médica la demanda de empleo se suspende: no es necesario renovar la tarjeta del paro y no recibiremos citaciones para ofertas de empleo, sesiones de control o cursos de formación

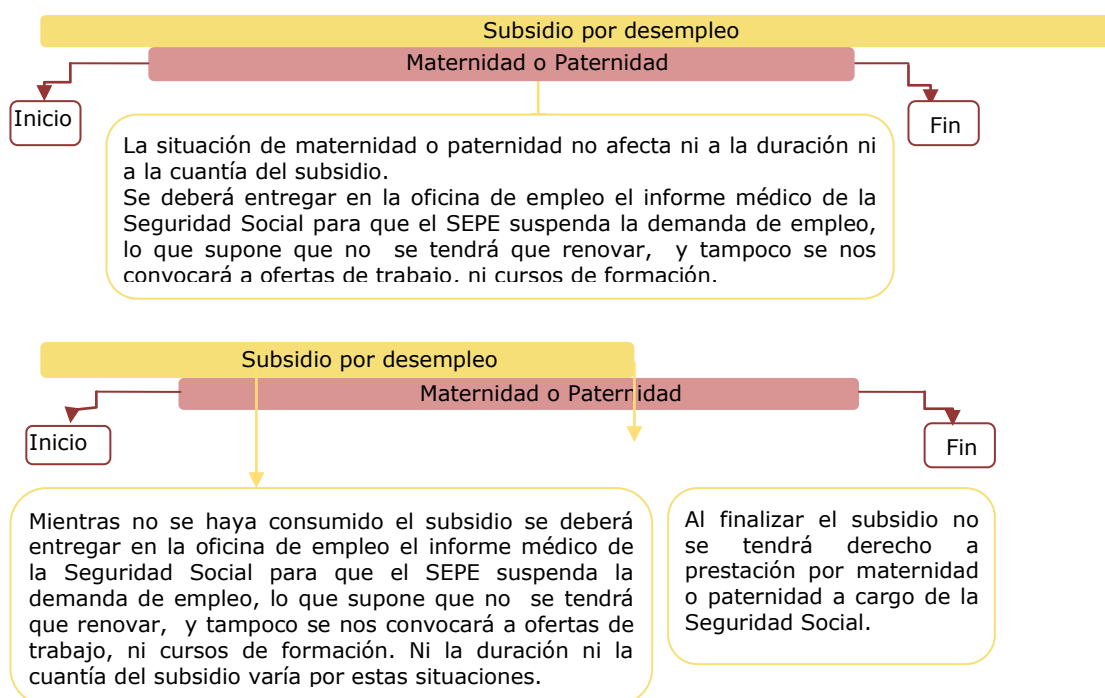
¿Qué pasa si estamos de baja por situación de maternidad o paternidad y finaliza nuestro contrato?



¿Qué pasa si mientras estamos cobrando la prestación por desempleo se produce el inicio de la maternidad o paternidad?



¿Qué pasa si mientras estamos cobrando el subsidio por desempleo se produce la situación de maternidad o paternidad?



¿Qué pasa si nos trasladamos al extranjero por trabajo, formación, cooperación internacional o por otras razones?



Si estamos cobrando prestación contributiva, subsidio por desempleo o la Renta Activa de Inserción (RAI) y te trasladas al extranjero, sus condiciones variarán según el motivo y la duración de tu traslado. Es obligatoria la comunicación previa de la salida al Servicio Público de Empleo Estatal para que la autorice. La no comunicación dará lugar a una sanción, consistente en la extinción del derecho.

Si **permanecemos en el extranjero es menos de un año** estas prestaciones se suspenden. Si al volver a España nos encontramos sin trabajo, podemos solicitar la reanudación del abono de la prestación que interrumpimos al marcharnos, para ello contamos con un plazo de 15 días hábiles a contar desde la fecha de nuestro regreso.

Si nos **trasladamos al extranjero durante un año o más** se extinguen las prestaciones. Si al volver a España nos encontramos sin trabajo NO tenemos derecho a percibir la prestación que se interrumpió al marcharnos.

Si el traslado al extranjero por cualquier causa **no es superior a 15 días naturales, por una sola vez cada año**, la prestación se mantiene siempre que podamos cumplir con las obligaciones establecidas en la ley. A la vuelta debemos presentarnos en la oficina de empleo, el primer día hábil siguiente a nuestro regreso.

Si la **estancia en el extranjero es por un período continuado o no, superior a 15 días y de hasta 90 días naturales**, como máximo dentro de cada año natural, las prestaciones se suspenden.

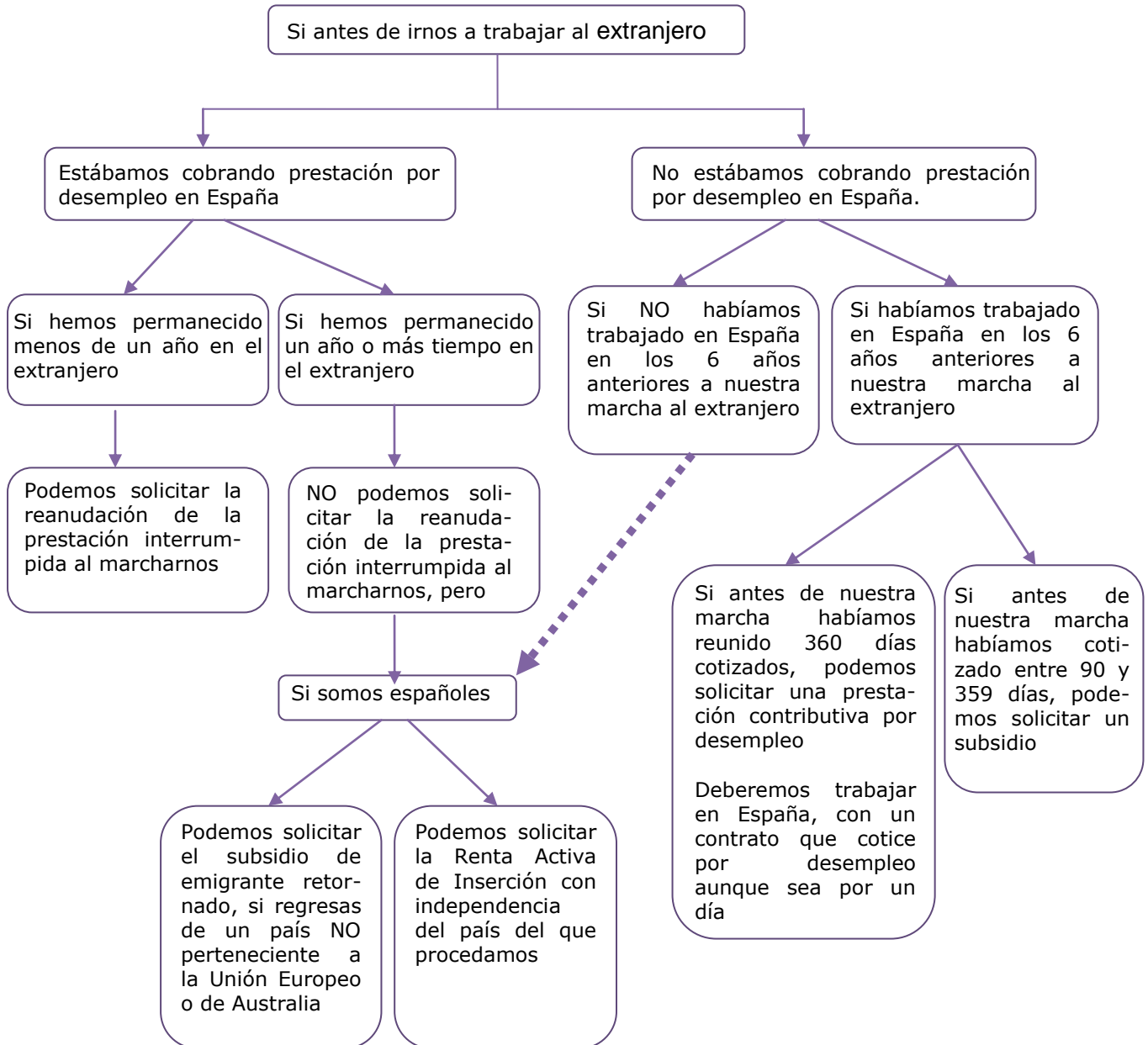
Si esta **estancia es por tiempo superior a 90 días** y NO lo es para trabajar, buscar trabajo, realizar estudios que mejoren nuestra preparación profesional, o por acciones de cooperación internacional, las prestaciones se extinguen.

Si lo que estamos percibiendo es la **RAI**, en el supuesto de traslado de residencia al extranjero por un **período continuado inferior a seis meses**, se suspende, si el período es **superior a seis meses**, se extingue.

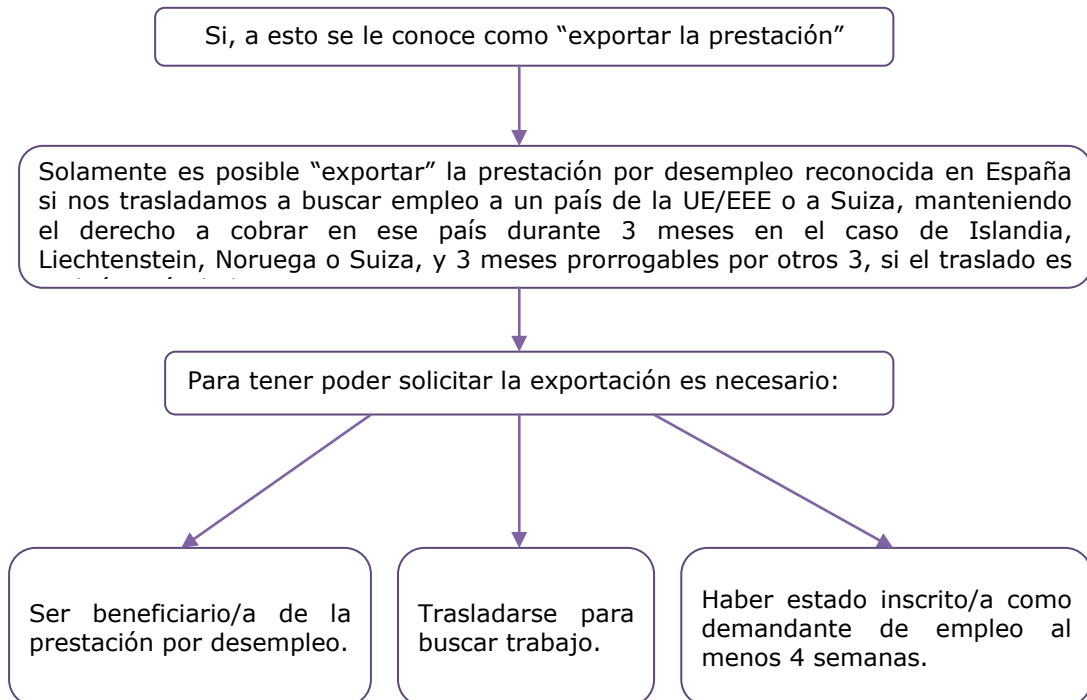
En caso de ser español y regresar de un país no perteneciente a la UE/EEE, ni de Australia o Suiza, se podría tener derecho a cobrar un subsidio como emigrante retornado. O también se puede solicitar la Renta Activa de Inserción, con independencia del país de procedencia.

https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/estoy_cobrando_paro/me_traslado_al_extranjero.html

¿Qué pasa con las prestaciones por desempleo cuando volvemos a España después de trabajar en un país extranjero y al regresar estamos en situación de desempleo?



¿Podemos cobrar la prestación por desempleo reconocida en España en un país extranjero?



Este es el enlace desde el que podemos descargarnos la solicitud de exportación de la prestación por desempleo

http://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/pdf/Solicitud_desplazamiento_UE.pdf

III. Recursos para el empleo.

1. ORIENTACIÓN PROFESIONAL

¿Qué es la orientación profesional?

La Orientación profesional es un proceso que trata de ayudar a aquellas personas que buscan empleo a mejorar sus competencias personales y profesionales, proporcionando asesoramiento, información y entrenamiento en técnicas y habilidades necesarias, para facilitar la incorporación a un puesto de trabajo.

Se lleva a cabo mediante Itinerarios Personalizados de Inserción, en los que se determinan las acciones que se deberán realizar para mejorar nuestra situación ante el empleo. Durante su desarrollo, contaremos con el acompañamiento y seguimiento del personal orientador.

¿Dónde recibir orientación profesional?

Existen distintas entidades que realizan este servicio. También, en numerosas páginas web y portales de empleo podemos encontrar consejos y herramientas que nos pueden ser de utilidad.

Personalmente podemos dirigirnos a:

 UGT-PV. Servicio de Orientación Profesional.

- Personalmente:

C/ Arquitecto Mora, 7 – 1ª planta

Solicitar cita previa a través de:

Teléfono: 96 388 47 11

Correo electrónico: opea@pv.ugt.org

▣ Servef.

- Personalmente:
En los distintos centros Servef de empleo.
- A través de la página web:
<http://www.servef.gva.es/orientacion>

▣ Centros de Orientación Laboral Ayuntamiento de Valencia.

- Personalmente:
"APUNT VALÈNCIA". Agencia de Colocación y Punto de Encuentro Laboral.
<https://www.valencia.es/ayuntamiento/empleo.nsf/vDocumentosTituloAux/Orientaci%C3%B3n%20Laboral?opendocument&lang=1&nivel=64>
C/ Pie de la Cruz, nº 5 – bajo 46001 – Valencia
Solicitar cita previa a través de:
Teléfono: 96 208 17 25
Correo electrónico: agenciadecolocaci3n@valencia.es

¿Por dónde empezar a buscar trabajo?

Si queremos que nuestra búsqueda de empleo resulte efectiva no podemos improvisar, esta tarea requiere un tiempo para la reflexión, organización y planificación.

Buscar trabajo puede convertirse en una experiencia agotadora, por eso es muy importante que mantengamos una buena predisposición y una actitud positiva, para no caer rápidamente en el desánimo. Vamos a invertir mucho tiempo en enviar currículos, escribir correos, contactar con personas conocidas..... y la mayoría de veces no obtendremos respuesta o esta será negativa. Es fundamental confiar en nuestras posibilidades para continuar y no decaer en el esfuerzo.

Encontraremos algunos consejos en:

<http://www.miautoestima.com>

<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml>

<http://www.inteligencia-emocional.org/cursos-gratis/mejorar-autoestima/index.htm>

A la hora de planificar la búsqueda de empleo deberemos seguir los siguientes pasos:

1. Conocer a ti mismo.

Reflexionar sobre nuestras características de personalidad, intereses profesionales, nuestros puntos fuertes y sobre aquellos puntos que necesitamos mejorar, nos ayudará a identificar las empresas y puestos de trabajo en los que tenemos más posibilidades de éxito profesional y personal.

Para facilitar esta reflexión debemos plantearnos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo soy? ¿Qué cualidades personales/profesionales me caracterizan? (actitudes personales).
- ¿Qué sé? ¿Qué formación tengo? ¿Puedo/quiero mejorarla? (conocimientos).
- ¿Qué sé hacer? ¿Qué me gusta hacer? ¿Qué se me da bien hacer? (habilidades).
- ¿Qué puedo hacer? ¿Cuál es mi experiencia laboral? (capacidades)
- ¿Qué quiero hacer? ¿En qué tipo de trabajo me gustaría trabajar? ¿Qué valoro más a la hora de buscar trabajo? (intereses profesionales)

2. Conocer el mercado laboral.

Nos ayudará a tomar decisiones realistas sobre nuestro objetivo profesional y adaptar o actualizar nuestro perfil a las tendencias actuales.

Podemos plantearnos las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las ocupaciones más ofertadas?
- ¿Qué demandan las empresas y el mercado laboral?

Para responderlas, podemos analizar lo que se requiere, se valora y se ofrece en las ofertas de trabajo publicadas en distintos medios de comunicación,

portales de empleo en internet, o en los Servicios Públicos de Empleo. Podemos utilizar también la información que ofrecen las distintas publicaciones sobre mercado laboral, elaboradas por el Servicio Público de Empleo Estatal y el Servef.

https://www.sepe.es/contenidos/que_es_el_sepe/observatorio/observatorio.html

<http://www.servef.gva.es/estadisticas-ocupaciones-mas-contratadas-2010>

3. Definir tu objetivo profesional.

El objetivo profesional, es aquello en lo que podemos y queremos trabajar. Tener un objetivo claro también nos ayudará a concentrar recursos y esfuerzos en una determinada dirección, con lo que ahorraremos tiempo y energía, y aumentaremos claramente nuestras posibilidades de encontrar el trabajo que realmente deseamos.

Para ayudarnos a definir nuestro objetivo profesional podemos plantearnos las siguientes cuestiones:

- ¿Qué tipo de función quiero realizar? Comercial, administración, marketing, recursos humanos, informática...
- ¿Cuáles son los sectores que más me interesan? Turismo, hostelería, transporte, alimentación, servicios a personas...
- ¿En qué tipo de organización quiero desempeñar mi actividad profesional? Una empresa pequeña, mediana o grande, una empresa extranjera en España, una entidad pública...
- ¿Dónde quiero trabajar? Cerca de casa, estoy dispuesto a viajar, a cambiar de domicilio, a trabajar en el extranjero...
- ¿Cuáles son mis conocimientos y habilidades profesionales? Adquiridas a través de la experiencia profesional, formación, en nuestro ámbito social...

4. Elaborar tu plan de acción

Ya sabemos en qué podemos y queremos trabajar, ahora ha llegado el momento de definir y programar las tareas y acciones a llevar a cabo, para encontrar las ofertas más adecuadas a nuestro perfil personal y profesional.

Para organizar nuestra búsqueda de trabajo se aconseja:

- Establecer metas y objetivos concretos que podamos cumplir de forma gradual.
- Organizar nuestro tiempo llevando una agenda de las actividades planificadas.
- Mantener unos hábitos diarios y seguir una ruta de aplicación de técnicas de búsqueda de empleo.
- Buscar y seleccionar información sobre recursos que nos interesen. Para ello podemos utilizar internet, consultar prensa y publicaciones de empleo, visitar centros de información y orientación profesional, etc...
- Elaborar lista de empresas, donde figuren datos técnicos, personas responsables o de contacto y técnica de búsqueda aplicada (contestación a un anuncio, autocandidatura, entrevista con un conocido de la empresa, etc...)
- Realizar un seguimiento de las actividades realizadas, comprobar los resultados obtenidos y si es necesario, replantear las actividades y objetivos.
- Preparar nuestras estrategias de marketing personal, para intentar mejorar cómo afrontamos las entrevistas de trabajo.

2. HERRAMIENTAS PARA BUSCAR TRABAJO

Conocer y dominar la utilización de los recursos y herramientas básicas para la búsqueda de empleo, nos va a permitir aprovechar mejor las oportunidades de empleo que se presenten, facilitando la superación de las distintas fases de un proceso de selección.

2.1. La Agenda de búsqueda de empleo.

Nos ayudará a organizar las actividades a realizar durante la búsqueda de empleo, en ella anotaremos de forma sistemática: fuentes de información, registro de envío de currículum, empresas visitadas, etc.

http://www.sepe.es/contenidos/personas/encontrar_empleo/mapavideos/elaboracion_seguinte_agenda/ca0405.html

2.2. La carta de presentación.

La carta de presentación se utiliza acompañando al Curriculum Vitae siempre que éste no se entregue personalmente. Es nuestra tarjeta de presentación, nuestra primera oportunidad para producir una buena impresión. Es importante que realicemos una carta personalizada y adaptada al puesto

Su objetivo es despertar el interés de la persona responsable de la selección, en ella resumimos nuestro objetivo y podemos reflejar las actitudes, habilidades, motivaciones que tenemos y que queremos destacar de nuestro currículum, así como la disponibilidad de cara al proceso de selección.

En el siguiente enlace encontraremos algunas pautas y ejemplos para elaborar la carta de presentación.

http://www.sepe.es/contenidos/personas/encontrar_empleo/mapavideos/carta_presentacion/carta_presentacion.html

Si queremos hacer una carta más creativa, existen herramientas disponibles en internet que nos permiten realizar otros formatos de forma rápida y sencilla. Por ejemplo,

<https://about.me/>

<http://www.webkard.com/>

<http://www.modelocarta.net/carta-de-presentacion>

2.3. El Curriculum Vitae.

El Currículum Vitae sirve para describir nuestra trayectoria profesional y formativa, con el fin de demostrar nuestra idoneidad para un puesto de trabajo concreto.

Existen distintos tipos y formas de redactar un curriculum:

- Cronológico.
- Inverso.
- Funcional.
- Europeo (Europass)

Si queremos elaborar un currícul europeo (Europass), podemos descargar las plantillas e instrucciones directamente desde la página web del Centro Europeo para el Desarrollo de la Formación Profesional.

<http://europass.cedefop.europa.eu/es/documents/curriculum-vitae/templates-instructions>

Existen también algunas páginas web que nos ofrecen diversos diseños para elaborar nuestro currícul:

<http://www.onlinecvgenerator.com/#/es>

<http://www.easy-cv.es>

<http://curriculumvitaeonline.org>

<http://www.cvaudere.com/index.html>

<https://www.visualcv.com/?locale=es>

<http://www.doyoubuzz.com/es/>

<https://www.micvideal.es/rwz/plantilla/como-funciona.aspx?productid=17>

También la web 2.0 nos ofrece la oportunidad de crear currículos de manera más dinámica y original.

- El Currículum Vitae en Infografía. Es una especie de currícul gráfico. Existen herramientas en internet gratuitas y fáciles de usar.

<http://vizualize.me>

<http://re.vu>

<https://cvgram.me>

<http://cuvitt.talentkey.io/>

- El Video Currículum Vitae. Es una especie de “video promocional” en el que podemos hablar de nuestras cualidades y nuestros puntos profesionales más importantes. Presenta una forma más atractiva de ver el currículum y nos permitirá destacar sobre los demás candidatos.

Hay que tener en cuenta:

- Debe ser breve, no más de 2 ó 3 minutos.
- Antes de empezar a grabar hay que preparar bien lo que se va a decir.
- Actuar con la máxima naturalidad posible, estar relajado y hablar con voz alta y clara.
- Preparar el lugar donde se va a grabar con una decoración discreta en un ambiente tranquilo.
- Revisar el resultado y si no es óptimo grabarlo de nuevo.

Podemos encontrar más información y ejemplos en los siguientes enlaces:

http://www.videocurriculum.es/index.php?jump=home_seccion&seccion=quees

<http://www.tumeves.com/>

<http://www.youtube.com/watch?v=YJoSDcpVhnw>

3. PROCESO DE SELECCIÓN.

Consiste en determinar entre las personas candidatas a ocupar un puesto de trabajo, cuáles son las que mejor cumplen con los requisitos y por tanto, tendrán mayores probabilidades de éxito si son contratadas.

3.1. La Entrevista de trabajo.

Es una fase clave en el proceso de selección, en ella el entrevistador pretenderá profundizar, ampliar y completar datos de la información recogida a partir del currículum y otras pruebas de selección.

Debemos aprovechar la entrevista para:

- Expresar interés y conocimiento de la empresa y del puesto.
- Demostrar que tenemos las competencias requeridas y cumplimos con el perfil para el puesto ofertado.
- Causar una impresión positiva al entrevistador.
- Ampliar la información del currículum que más nos interese destacar.

Podemos encontrar más información y consejos en los siguientes enlaces:

http://www.sepe.es/contenidos/personas/encontrar_empleo/mapavideos/entrevista/ca0203B.html

<http://www.todofp.es/todofp/orientacion-profesional/busca-empleo-entrenate/entrevista-trabajo.html>

<http://marcaempleo.es/2012/11/10/lectura-semanal-todo-sobre-las-entrevistas-de-trabajo-guias-simuladores-preguntas/>

<http://www.entrevistadetrabajo.org/>

<http://www.educastur.princast.es/fp/hola/simulador/simulador.html>

<http://www.youtube.com/playlist?list=PL012B4736BEE7145B>

3.1.1. La entrevista por competencias.

Se utiliza cuando se necesita seleccionar profesionales que posean unas competencias concretas predeterminadas por la empresa que oferta el puesto. Las competencias requeridas serán distintas en función de las especialidades y los niveles profesionales dentro de la organización.

Más información:

http://www.laboris.net/static/ca_entrevista_por-competencias.aspx

<http://www.entrevistasdetrabajo.com/tipos-de-entrevista/entrevista-por-competencias/>

3.1.2. La video entrevista.

Las nuevas tecnologías e internet permiten que las empresas puedan entrevistar a las personas candidatas para un puesto a distancia utilizando la videoconferencia.

El servicio más utilizado para las videoconferencias es Skype®, que es un servicio gratuito muy sencillo de utilizar. Necesitaremos contar también en nuestro ordenador con webcam y micrófono.

<http://skype.softonic.com/descargar>

<http://www.skype.com/es/>

Algunos consejos para la video entrevista:

- Hay que estar mentalizado/a de que, a pesar de ser a distancia, es una entrevista de trabajo real.
- Antes de la entrevista, debemos estar bien familiarizados con la herramienta o programa y estar informados/as de los pasos a seguir para solucionar posibles problemas.
- Es muy conveniente practicar y grabar una prueba antes de la entrevista.
- Elegir un entorno adecuado, con buena iluminación y sin ruidos de fondo y hay que evitar que haya muchas cosas que puedan distraer.
- Hay que vestirse de forma adecuada y evitar diseños muy llamativos o colores que no se visualicen bien delante de la cámara.
- La conexión a internet debe ser buena o de banda ancha.
- Lo normal es quedar con el entrevistador/a a una hora concreta para la entrevista. Debemos tener todo preparado, por lo menos 15 minutos antes para solucionar cualquier contratiempo.
- Si durante la entrevista surge algún fallo tecnológico, debemos actuar con la máxima naturalidad posible y solucionar el problema.

- Al responder a las preguntas debemos mirar a la cámara y no a la pantalla del ordenador.

Al finalizar cualquier entrevista de trabajo, debemos reflexionar y pensar que cosas hemos hecho bien, que preguntas pensamos que no hemos contestado de manera adecuada y en que podemos mejorar para que la próxima entrevista salga todavía mejor.

3.2. Pruebas de selección

Con ellas se pretende obtener información complementaria a la entrevista de trabajo sobre capacidades, actitudes, aptitudes, aspectos de la personalidad, intereses y valores profesionales de la persona candidata en relación con el puesto de trabajo a cubrir.

3.2.1. Test Psicotécnicos.

- Test de aptitud. Estudian factores como el razonamiento verbal, creatividad, memoria, atención y percepción, aptitudes numéricas y espaciales, etc.
- Test de personalidad. Evalúan aspectos como la ansiedad, el auto-control, la independencia, las emociones, la agresividad, el dinamismo, la influencia sobre los otros, prioridades y motivaciones, etc.

3.2.2. Pruebas profesionales.

Se utilizan para evaluar los conocimientos propios de una profesión en concreto. Se pueden hacer en forma de exámenes, cuestionarios técnicos, ejercicios de simulación, etc.

3.2.3. Dinámicas de grupo.

Evalúan la capacidad de liderazgo, defensa de ideas, capacidad de diálogo, capacidad de convencer y de persuadir, expresión verbal, argumentación...

3.2.4. Centros de evaluación (Assessment Center).

Es un método de selección cada vez más utilizado en las empresas. Tiene una duración de uno o dos días y se utiliza para evaluar las competencias de las personas candidatas en una variedad de situaciones que simulan lo que podría ser trabajar en esa empresa. Evalúa la motivación, capacidad de trabajo bajo presión, capacidad de comunicación verbal y escrita, liderazgo, trabajo en equipo, persuasión, análisis e interpretación de datos...

Se pueden proponer las siguientes actividades:

- Redactar un informe: para evaluar la capacidad de análisis, razonamiento y expresión escrita.
- Hacer una presentación: pretende evaluar la capacidad para estructurar una presentación, capacidad de expresión oral, habilidad para hablar en público, etc.
- Ejercicio de la bandeja: la actividad consiste en suponer que ya os han contratado para el lugar que deben cubrir, y para lo cual, os darán una bandeja llena de documentos, cartas de clientes, tasas, peticiones de informes, llamadas recibidas, correos electrónicos, etc. El objetivo es que realicéis este trabajo en un tiempo limitado. Evalúa la capacidad de planificación, gestión del tiempo, capacidad de resolución, de comunicación verbal y escrita...
- Comida o cena con directivos: se debe mostrar una actitud positiva y optimista, que permita pensar que puede ser agradable trabajar con nosotros. Hay que intentar recordar los nombres de las personas y aprovechar para hacer preguntas que nos pueden servir posteriormente.

Podemos encontrar más información y ejemplos en los siguientes enlaces:

http://www.educastur.princast.es/fp/hola/orienta_empleo/pruebas.php

<http://www.psicotecnicostest.com/>

http://emplea.universia.es/informacion/seleccion/dinamica_grupo/

<http://www.hacertest.com/pruebas-psicotecnicas/>

<http://es.testsworld.net/category/tests-de-trabajo/tests-psicotecnicos>

<http://www.psicoadactiva.com/psicotecnicos.htm>

4. ¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRAR TRABAJO?

Es importante saber dónde buscar trabajo y cuáles son los recursos y las vías de búsqueda más habituales y que mejor funcionan.

4.1. Red de contactos.

El mejor método para buscar trabajo y el más efectivo es mediante la información que nos proporciona nuestro entorno, es decir, todas aquellas personas conocidas, familiares y amigas.

Debemos tener en cuenta algunos aspectos:

- Hay que realizar una campaña organizada y no contactar aleatoriamente.
- Hay que evitar las actitudes negativas o pesimistas que presionen a la otra persona. No les estamos pidiendo empleo directamente, sino información y apoyo.
- Es importante agradecer cualquier favor por pequeño que sea.

Redes de contacto profesionales en internet (Networking): son plataformas virtuales que facilitan encontrar profesionales de un mismo campo, para establecer una ayuda mutua compartiendo información y experiencias.

4.2. Intermediarios.

En el mercado laboral, existen diferentes intermediarios que reciben las ofertas de empleo de las empresas y las ponen al alcance de las personas demandantes de empleo:

4.2.1. *Servicio Valenciano de Empleo y Formación (Servef).*

Además de gestionar las ofertas y demandas de empleo, también presta servicios en materia de formación profesional para el empleo y orientación profesional.

<http://www.servef.gva.es/>

4.2.2. *Empresas de Trabajo Temporal.*

Son empresas privadas, cuya actividad consiste en ceder personal trabajador a otra empresa, de manera temporal.

Deben estar debidamente autorizadas y no pueden cobrar ninguna cantidad de dinero a los trabajadores y trabajadoras por selección, formación o contratación.

Algunas páginas web de Empresas de Trabajo Temporal:

ACCES GESTIÓN EMPRESARIAL: www.accessett.com

ADECCO ETT, SA.: www.adecco.es

ANANDA GESTION ETT,SL: www.ananda.es

ASEM WORK ETT: www.asemwork.com

BICOLAN ETT, SA: www.bicolan.com

EMPLEO ATIEMPO: www.atiempo.org

FASTER IBERICA ETT, SA: www.faster.es

FLEXIPLAN SA (GRUPO EULEN): www.flexiplan.es

GRUPO ACTIVA TRABAJO TEMPORAL: www.grupo-activa.es

GRUPO IMÁN ETT: <http://www.imancorp.es>

LIDERLAB ETT, SL: www.grupolab.com

MANPOWER ETT: <https://candidate.manpower.com/wps/portal/ESCampus>

RANDSTAD EMPLEO ETT SA.: <https://www.randstad.es/Pages/Home.aspx>

UNIQUE INTERIM ETT: <http://www.unique.es>

SYNERGIE TRABAJO TEMPORAL: <http://www.synergie.es>

TEMPORING E. T SL: <http://www.temporingett.com>

CRIT INTERIM ETT: <http://www.crit-ett.com>

4.2.3. *Agencias de Colocación y Empresas de Recolocación.*

Las Agencias de colocación son entidades públicas o privadas, con o sin ánimo de lucro, que realizan actividades de intermediación laboral y también de información, orientación profesional y selección de personal. Se diferencian de las ETTs, en que no son ellas las que contratan directamente.

Las Empresas de Recolocación son Agencias de Colocación especializadas, que prestan servicios dirigidos a orientar a las empresas en la gestión de sus planes de reestructuración y a facilitar la reorientación laboral de los profesionales que, como consecuencia de la decisión empresarial de reducir la plantilla, van a quedarse sin empleo. Este proceso de reorientación laboral, también llamado Outplacement, es obligatorio para toda empresa en vías de ajuste con una plantilla superior a 50 personas.

Las Agencias de colocación y las Empresas de Recolocación, deben ser autorizadas por el Servicio Público de Empleo Estatal y los servicios que prestan son gratuitos para los trabajadores y trabajadoras.

En el siguiente enlace se encuentra la relación de Agencias de Colocación y Empresas de Recolocación autorizadas:

https://www.sistemanacionalempleo.es/AgenciasColocacion_WEB/consultarAgenciasColocacion.do

Para aquellas personas residentes en la ciudad de Valencia, la Concejalía de Empleo del Ayuntamiento de Valencia ofrece un servicio público y gratuito para ayudar a encontrar trabajo, a través de su Agencia de Colocación "**a>punt**". Para inscribirse es necesario concertar cita previa:

Dirección: C/ Pie de la Cruz, nº 5 – bajo, 46001 – Valencia

Teléfono: 96 208 17 25

Correo electrónico: agenciadecolocacion@valencia.es

Página web: valencia.es/empleo

Más información en el siguiente enlace:

<http://www.valencia.es/ayuntamiento/empleo.nsf/vDocumentosTituloAux/Agencia%20de%20Colocaci%C3%B3n%20A%20PUNT%20-%20Qu%C3%A9%20es?opendocument>

4.2.4. Empresas Consultoras de Selección.

Son empresas que realizan el proceso de reclutamiento, evaluación y selección de trabajadores y trabajadoras, a partir de las necesidades y perfiles solicitados por la empresa cliente.

Algunas de estas empresas son:

EQUIPO HUMANO: <http://www.equipo humano.com/>

FIRST HUNTING: <http://firsthunting.com/ofertas-laborales-online/>

QUORUM SELECCIÓN: <http://www.quorumseleccion.com/>

RAY HUMAN CAPITAL: <http://www.rayhumancapital.com/>

GRUPO RH ASESORES: <http://www.gruporh.com/valencia/>

4.3. Empleo Público.

La oferta de empleo procedente de la Administración Pública está dividida en múltiples organismos, por lo que se debe tener en cuenta las bases y los requisitos de acceso de cada convocatoria. Esta información la podremos obtener a través de las publicaciones realizadas en los boletines Oficiales específicos:

- Administración General del Estado → Boletín Oficial del Estado (BOE)
<http://www.boe.es>
- Administración Autonómica → Boletines oficiales de las Comunidades Autónomas: por ejemplo el de la Comunitat Valenciana (DOCV).
<http://www.docv.gva.es/porta>

- Administración Local → Boletines oficiales de las Provincias (BOP)
 - Provincia de Alicante: <http://ov.dip-alicante.es>
 - Provincia de Castellón: <https://bop.dipcas.es/PortalBOP/boletin.do>
 - Provincia de Valencia: <http://bop.dival.es/bop/drvisapi.dll>
- Unión Europea → Diario oficial de la Unión Europea (DOUE)
<http://eur-lex.europa.eu/oj/direct-access.html?locale=es>

Además, podemos informarnos sobre empleo público y preparación de oposiciones en:

- Fundación de Estudios para la Administración Pública (FUNDESTAP)
<http://fundestap.org/fundestap/>
- Generalitat Valenciana
http://www.gva.es/es/inicio/ciudadanos/ciu_busco_trabajo/ciu_bt_employment_publico_oposiciones_y_bolsas

También tenemos la opción de suscribirnos al boletín de novedades de la Generalitat y recibiremos información de los temas seleccionados, mediante el envío diario de un correo electrónico.

http://www.gva.es/es/inicio/atencion_ciudadano/suscripciones/ac_sus_suscripciones_generales

4.4. Empleo en Internet.

Actualmente internet se ha convertido en una de las herramientas más utilizadas en la búsqueda de empleo. Es preciso ir con cuidado y saber seleccionar las páginas Web o la información que realmente nos puede interesar.

4.4.1. Portales de empleo.

Permiten el acceso a bolsas de empleo y facilitan el contacto entre las empresas y las personas que buscan trabajo.

Hoy en día podemos encontrar una gran variedad de portales que nos pueden facilitar el acceso a oportunidades profesionales, algunos de ellos son:

<https://www.infojobs.net/>

<http://www.infoempleo.com/>

<http://www.monster.es/>

<http://www.bolsadetrabajo.com/>

<https://www.trabajos.com>

<http://www.trabajando.es/>

<http://www.trabajofacil.com/>

<http://www.oficinaempleo.com/>

<http://www.quierounbuentrabajo.com/>

<http://www.insertia.net/empleo/>

También podemos utilizar metabuscadores para ofertas de empleo, que nos permitirán hacer la búsqueda en función del tipo de trabajo que nos interesa. Se puede especificar la profesión, el sector, lugar de trabajo, etc.

www.jobrapido.es

www.indeed.es

www.opcionempleo.com

4.4.2. Redes Sociales y Profesionales.

El uso de las Redes Sociales y Profesionales se ha convertido en una nueva vía para buscar empleo y en importantes fuentes de información. Resultan muy útiles para conocer a otros profesionales del sector.

Las empresas se apoyan cada vez más en la información que ven en las redes sociales, por eso debemos aprender a vendernos en las mismas para llamar su atención.

Algunos consejos para gestionar de manera inteligente, segura y eficaz nuestro perfil a través de las redes:

- *Crear una "marca personal",* tenemos que mostrar quiénes somos y lo que somos capaces de hacer.

- *Separar lo personal de lo profesional:* es conveniente contar con un perfil que recoja únicamente información profesional.
- *Controlar la privacidad:* debemos ser especialmente cuidadosos con quien compartimos nuestra información, así como con el nivel de seguridad y visibilidad que aplicamos.
- Ser activo/a: Es bueno unirse a grupos que realmente nos interesen profesionalmente y colaborar y participar en los debates.
- Personalizar el perfil: Hay que dedicarle tiempo y atención para destacar nuestras experiencias y logros profesionales. Es importante dejar claro qué ofrecemos y qué es lo que buscamos.
- Educación y cordialidad: Es importante guardar las formas con las personas que contacten con nosotros/as, aunque no les conozcamos.
- Pedir que nos recomienden: Las redes sociales permiten solicitar a personas que han trabajado anteriormente con nosotros/as comenten y recomienden la labor que desempeñamos juntos.
- No lanzar spam: Otra norma fundamental es no bombardear con mensajes a nuestros contactos, especialmente si no les interesa o no tienen nada que ver con su actividad profesional.
- Corresponder a los contactos: Es importante tratar de ser equitativo y colaborativo.

Entre las *Redes Profesionales* más utilizadas se encuentran:

<https://www.linkedin.com/> (una de las más utilizadas)

www.xing.com

www.viadeo.com

<http://jobandtalent.com>

<http://www.wiseri.com>

www.networkingactivo.com

Entre las *Redes Sociales* más utilizadas contamos con:

<http://es-es.facebook.com>

<http://www.twitterenespanol.net/register.php>

<http://www.tuenti.com>

4.4.3. Blogs.

Son instrumentos a través de los cuales podemos compartir pensamientos, opiniones, ideas y todo aquello que nos interesa, con personas que tienen intereses similares a los nuestros.

Debemos tener en cuenta:

- Es importante escribir con regularidad.
- Hay que cuidar bien todo aquello que escribimos y asegurarnos de que no incluimos nada que pueda perjudicar nuestra imagen.
- Cuidar también la forma de expresarnos y tener cuidado para no cometer errores ortográficos.
- Hay que buscar la participación de nuestros lectores y contestar a los comentarios que nos hacen.

Existen plataformas gratuitas que nos permiten crear nuestro blog de manera muy sencilla:

<http://wordpress.com>

<http://blogspot.com>

4.5. Centros Especiales de Empleo

En el caso de que tengas algún tipo de discapacidad, existen recursos específicos a los que puedes dirigirte a la hora de buscar trabajo; uno de ellos son los Centros Especiales de Empleo. El objetivo principal de los Centros Especiales de Empleo es la realización de un trabajo productivo. Tienen como finalidad el asegurar un empleo remunerado a trabajadores y trabajadoras con discapacidad. La plantilla de estos centros ha de estar constituida por el mayor número de trabajadores con discapacidad y en todo caso, por el 70%.

Los Centros Especiales de Empleo pueden ser públicos o privados, y carecer o no de ánimo de lucro. A su vez, estos centros deben ser un medio de tránsito hacia la integración en la empresa ordinaria.

En la Comunitat Valenciana existen un total de 127 Centros Especiales de Empleo, distribuidos por distintas provincias y municipios, y dedicados a diferentes sectores productivos. Para una mayor información podemos consultar el siguiente enlace, donde se encuentra la relación de CEE existentes en la actualidad, así como dirección, teléfono, sector productivo, etc.

<http://www.servef.gva.es/centrosespecialesempleo>

4.6. Empresas de Inserción

Las Empresas de Inserción son empresas que tienen el objetivo adicional de la integración social de sus trabajadores y trabajadoras. Actúan como empresas de tránsito donde personas con dificultades de inserción sociolaboral desarrollan las capacidades necesarias para el desempeño de un trabajo mediante la fórmula de “aprender trabajando”. Se dirigen a trabajadores y trabajadoras desempleadas que se encuentren en situación de exclusión social¹. Se entenderá que se encuentra en esta situación:

- Personas perceptoras de rentas mínimas de inserción.
- Jóvenes mayores de dieciocho años y menores de treinta procedentes de Instituciones de Protección de Menores.
- Personas con problemas de drogadicción o alcoholismo que se encuentren en procesos de rehabilitación o reinserción social.
- Internos de centros penitenciarios cuya situación penitenciaria les permita acceder a un empleo, liberados condicionales y ex reclusos.
- Menores internos cuya situación les permita acceder a un empleo.
- Personas procedentes de centros de alojamiento alternativo autorizado por la Comunidad Autónoma.
- Personas procedentes de servicios de prevención e inserción social autorizados por la Comunidad Autónoma.

¹ La situación de exclusión social estará acreditada por los correspondientes servicios sociales.

Si nos encontramos en situación de desempleo y cumplimos con alguno de los requisitos anteriores, podemos dirigirnos a las siguientes empresas de inserción ubicadas en la Comunitat Valenciana:

A Puntadas Empresa Social S.L

C/ Guillermo Marconi, 8-1º
03203 ALICANTE (Alicante)
www.apuntadas.es
info@puntadas.es

Fempersones s.l.u

C/ Santísimo Cristo, 98
46930 VALENCIA (Valencia)
Fax: 961500593
as.fundacionintra@gmail.com

Insertadix

Partida Canal de Confite, 60
03400 ALICANTE (Alicante)
www.elcerezo.org
info@insertadix.com

Integras.tu empresa de insercion sl

Pz. Fray Luis Colomer 3 bj 1 izq
46021 VALENCIA (Valencia)
Fax: 963891467
www.alanna.org.es
integras.tu@alanna.org.es

Reciplana recuperacions 2010, s.l.

C/ Miralcamp, 81
12540 VILA-REAL, (Castellón)
Fax: 964529003
www.reciplana.com
info@reciplana.com

Para más información:

Asociación Valenciana de Empresas de Inserción

<http://www.aveiweb.org/>

4.7. Empleo por cuenta propia

Otra alternativa de acceso al Mercado Laboral es trabajar para nosotros mismos, desarrollando, gestionando y obteniendo beneficios de una actividad profesional y/o empresarial.

Puede hacerse efectivo de las siguientes maneras:

- La creación de una empresa propia.
- Una franquicia.
- Trabajar como autónomo y free lance.

En primer lugar deberemos:

- Detectar y analizar una idea de negocio.
- Realizar una pequeña investigación de mercado, para tener una primera impresión de las posibilidades existentes para llevar a cabo la idea de negocio: visitar negocios de la competencia, usar sus servicios, comprar sus productos, analizar estrategias y errores, consultar con profesionales....
- Elaborar un plan de empresa.

En los siguientes enlaces a páginas web podemos ampliar la información sobre recursos, trámites, ayudas y financiación, asesoramiento sobre la creación de empresas, etc.,

Información básica.

<http://www.sepe.es/contenidos/autonomos/index.html>

<http://www.ajeimpulsa.es/>

Herramientas y recursos para personas emprendedoras.

<http://www.upta-pv.es/>

<http://www.ipyme.org/es->

[es/herramientasemprendedor/Paginas/Herramientasdelemprendedor.aspx](http://www.ipyme.org/es-herramientasemprendedor/Paginas/Herramientasdelemprendedor.aspx)

<http://ceeivalencia.emprenemjunts.es/>

<http://www.emprenemjunts.es/>

<http://www.autoempleo.net/>

<http://www.camaravalencia.com/es->

[ES/informacion/Paginas/default.aspx?utm_source=WebGlobal&utm_medium=Menu&utm_campaign=MedicionHome](http://www.camaravalencia.com/es-ES/informacion/Paginas/default.aspx?utm_source=WebGlobal&utm_medium=Menu&utm_campaign=MedicionHome)

<http://www.ventanillaempresarial.org/opencms/opencms/es/oficinasVUE/ComunidadValenciana/>

<http://www.infoautonomos.com/ayudas-autonomos/subvenciones-para-autonomos/tipos-de-subvenciones-existentes/>

Viveros de empresas:

http://www.valencia.es/ayuntamiento/empleo.nsf/vDocumentosTituloAux/Vivero%20de%20Empresas?opendocument&lang=1&nivel=7_10

<http://www.camaravalencia.com/es->

[es/emprendedores/viverosempresas/paginas/default.aspx](http://www.camaravalencia.com/es-emprendedores/viverosempresas/paginas/default.aspx)

<http://www.incyde.org/red-viveros>

<http://avie.es/>

Financiación:

<http://www.enisa.es/es/financiacion>

<http://www.ipyme.org/es-es/financiacion/Paginas/FinanciacionPyme.aspx>

Crowdfunding

Una forma alternativa de financiación de proyectos para personas emprendedoras que en los últimos años está adquiriendo cada vez más protagonismo es el crowdfunding (también llamado micromecenazgo o financiación colectiva). Se trata de una plataforma en Internet a través de la cual se propone un proyecto que necesita una financiación determinada. En el proyecto pueden participar todas las personas que estén interesadas a partir de una aportación económica a cambio de algún tipo de compensación por haber

participado en el proyecto. Existen diferentes cantidades a aportar, y en función de éstas diferentes recompensas.

A continuación puedes encontrar diferentes enlaces en los que obtener más información sobre en qué consiste el crowdfunding, así como páginas de crowdfunding en las que explorar acerca de los tipos de proyectos que se presentan.

<http://www.universocrowdfunding.com/>

<http://www.verkami.com/>

<http://goteo.org/>

Lonja de inversión

Nuevas formas de financiación de proyectos de personas emprendedoras. Funcionan como una lonja al uso, en la que las personas emprendedoras exponen sus productos/ideas e inversores privados pueden participar económicamente en estos si están interesados. Es una forma de crear espacios en los que las ideas innovadoras y el capital puedan encontrarse con el fin de posibilitar el desarrollo de proyectos de alto potencial de crecimiento.

Os adjuntamos el enlace de la Lonja de Inversión del Centro Europeo de Empresas Innovadoras (CEEI), donde encontrarás toda la información relativa al funcionamiento, cómo participar con una idea innovador, cómo participar como inversor/a, etc.

<http://lonjadeinversion.emprenemjunts.es>

4.8. Trabajar en el extranjero

La Red EURES

¿Qué es la Red EURES?

EURES (European Employment Services), es una red de cooperación para el empleo y para la libre circulación de trabajadores. El objetivo de la Red EURES es prestar servicios a los trabajadores y trabajadoras, a los empresarios y

empresarias, y a cualquier ciudadano/a que desee beneficiarse del principio de la libre circulación de personas, proporcionando información y asesoramiento sobre ofertas y demandas de empleo, situación y evolución del mercado de trabajo y sobre condiciones de vida y trabajo de cada país.

<https://ec.europa.eu/eures/public/es/homepage>

La Red EURES es una fuente de información actualizada acerca de las oportunidades de empleo en otros países de la Unión Europea. Concretamente, nos puede proporcionar los siguientes servicios:

 Información acerca de:

- Oportunidades de empleo y necesidades de personal en los países del Espacio Económico Europeo.
- Condiciones de trabajo.
- Condiciones de vida.

 Asesoramiento y Orientación profesional.

 Intermediación.

En la página web podremos encontrar información útil e indispensable si nuestro objetivo es encontrar un empleo fuera de España y en el ámbito europeo. El portal EURES nos ofrece información diferente y necesaria. Por ejemplo, en el apartado de **“Encontrar un trabajo”** se puede consultar ofertas de empleo de 31 países europeos que se actualizan en tiempo real.

<https://ec.europa.eu/eures/eures-searchengine/page/main?lang=es&app=0.5.1-build-1#/simpleSearch>

También permite la posibilidad de registrarse gratuitamente y crear nuestro currículum en línea, para ponerlo a disposición de las empresas registradas. Al abrir nuestra cuenta recibiremos información sobre las ofertas de empleo que se ajusten a nuestro perfil y también podremos contactar con un asesor EURES, pinchando en **“Ponerse en contacto con un asesor Eures”**, que nos facilitará distintas herramientas e información sobre cuestiones de carácter práctico, jurídico y administrativo de relevancia a la hora de encontrar y aceptar un trabajo en el extranjero.

<https://ec.europa.eu/eures/main.jsp?acro=job&lang=es&catId=52&parentId=0>
<https://ec.europa.eu/eures/eures-apps/um/page/public?lang=es#/adviser/search/list>

Otra de las opciones que nos ofrece y puede ser de utilidad es el acceso a las condiciones de **“vida y trabajo”** por países. De esta manera podemos obtener información sobre una serie de cuestiones importantes acerca los posibles destinos a los que queremos dirigirnos (alojamientos, costumbres, coste de vida, salud, legislación social, mercado laboral, etc.):

<https://ec.europa.eu/eures/main.jsp?acro=lw&lang=es&catId=490&parentId=0>

Además, en esta web podemos encontrar información sobre oportunidades de aprendizaje, que nos permitan desarrollar competencias interesantes para futuros empleos.

<https://ec.europa.eu/eures/main.jsp?lang=es&acro=learning&catId=70&parentId=55>

Podemos acudir a los **Consejeros EURES** que existen en las diferentes provincias, quienes pueden prestarnos ayuda para la búsqueda de empleo en Europa y gestionan algunas de las ofertas y procesos de selección.

<https://ec.europa.eu/eures/public/es/eures-advisers>

Programas e iniciativas comunitarias:

En el siguiente enlace se pueden encontrar oportunidades de financiación para estudiar, trabajar o investigar en uno de los estados miembros de la Unión Europea. En el portal recibiremos ayuda para encontrar y seleccionar aquellas becas apropiadas para estudiar en Europa.

<http://www.scholarshipportal.com/#basic>

Por otra parte, el mecanismo principal de financiación europeo en el campo de la educación y la formación, se articula en los siguientes programas:

El Programa de Aprendizaje Permanente

Aprobado por el Parlamento Europeo, pretende fomentar la interacción, cooperación y movilidad entre los distintos sistemas de formación profesional europeos. Comprende los siguientes programas:

Programa Leonardo da Vinci

Los Proyectos del Programa Leonardo da Vinci ofrecen becas de movilidad para las prácticas profesionales en empresas, organismos o centros de otro país de la Unión Europea. Pueden participar en la convocatoria de estas becas alumnado de Ciclos Formativos de Grado Medio y Superior, titulados y graduados universitarios y profesionales disponibles en el mercado laboral.

<http://www.oapee.es/oapee/inicio/pap/leonardo-da-vinci.html>

Programa Erasmus

El programa Erasmus tiene como objetivo atender a las necesidades de enseñanza y aprendizaje de todos los participantes en educación superior formal y en formación profesional de grado superior, cualquiera que sea la duración de la carrera o cualificación, incluidos los estudios de doctorado, así como a las instituciones que imparten este tipo de formación.

<http://www.oapee.es/oapee/inicio/pap/erasmus.html>

Programa Comenius

Este programa atiende a las necesidades de enseñanza y aprendizaje de todos los participantes en la educación infantil, primaria y secundaria, así como de los centros y organizaciones que imparten esa educación

<http://www.oapee.es/oapee/inicio/pap/comenius.html>

Programa Grundtvig

El programa Grundtvig tiene como meta mejorar la calidad y la dimensión europea de la educación de adultos en un sentido amplio, incluyendo la enseñanza formal, la no formal y la enseñanza informal, incluido el

autoaprendizaje. Atiende también, a los centros y organizaciones que imparten o facilitan esa educación.

<http://www.oapee.es/oapee/inicio/pap/grundtvig.html>

Programa Jean Monnet

Complementa a los programas anteriores, prestando apoyo a centros y actividades orientadas hacia la integración europea.

http://ec.europa.eu/education/opportunities/jean-monnet/institutions_es.htm

Erasmus +

Este nuevo programa se centra en el aprendizaje formal e informal más allá de las fronteras de la UE, con una clara vocación de internacionalización abriéndose a terceros países con el objetivo de mejorar las capacidades educativas y formativas de las personas para la empleabilidad de estudiantes, profesorado y trabajadores y trabajadoras.

<http://www.oapee.es/oapee/inicio/ErasmusPlus.html>

Otros programas, iniciativas y proyectos.

Programa Erasmus Mundus

El objetivo general de este programa es contribuir a ampliar y mejorar las perspectivas profesionales de los estudiantes, impulsar el desarrollo de los recursos humanos y la capacidad de cooperación internacional de los centros de enseñanza superior de terceros países a través del aumento de la movilidad entre la Unión Europea y otras zonas del mundo.

<http://www.oapee.es/oapee/inicio/iniciativas/erasmus-mundus.html>

Programa Erasmus para Jóvenes Emprendedores

El programa ofrece a las personas emprendedoras la posibilidad de adquirir las habilidades necesarias para crear y/o dirigir una pequeña o mediana empresa en Europa, conviviendo y colaborando con un empresario o

empresaria experimentada en la PYME en otro país de la Unión Europea. El programa Erasmus provee una cantidad de dinero para los gastos de traslado y manutención durante el tiempo que dure la beca, que puede variar entre uno y seis meses. El objetivo del Programa es estimular la iniciativa empresarial, la competitividad, la internacionalización, el crecimiento de las empresas de reciente creación y hacer crecer el número de PYMEs, todo ello a través de la transferencia del *know-how* entre los emprendedores experimentados y los nuevos emprendedores.

<http://www.erasmus-entrepreneurs.eu/page.php?cid=02>

CORDIS

CORDIS es el Portal de la investigación y desarrollo en Europa. Es un servicio europeo de información para la formación y movilidad de investigadores e investigadoras, con completa y actualizada información sobre convocatorias de ayudas, noticias de interés, eventos, publicaciones, etc.

<http://cordis.europa.eu/es/home.html>

Portal para la movilidad de los investigadores

La Comisión Europea ha lanzado un portal para fomentar y facilitar la movilidad de los investigadores e investigadoras que estén buscando información, oportunidades de empleo y financiación. Proporciona datos precisos de ofertas de trabajo en el Espacio Europeo de Investigación (ERA) e información general sobre ayudas de movilidad a nivel regional, nacional y europeo.

<http://www.euraxess.es/>

Portal sobre movilidad en el sector de ciencias de la vida para investigadores europeos

La web proporciona a los investigadores e investigadoras de todo el mundo acceso a información sobre la movilidad en Europa, así como sobre subvenciones, becas, premios, puestos vacantes, talleres y cursos prácticos en el sector europeo de las ciencias de la vida.

http://cordis.europa.eu/news/rcn/21515_es.html

Programa ARGO (2014-2017)

ARGO es un programa de movilidad del Ministerio de Educación cuyo objetivo es impulsar la formación complementaria de los titulados y tituladas de todas las universidades españolas a través de la realización de prácticas en empresas en el extranjero.

El plazo de solicitud para acceder a una ayuda ARGO está abierto hasta el 1 de septiembre de 2016.

<http://www.becasargo.es/>

Becas Faro Global

El programa de becas FARO Global promueve la movilidad de estudiantes de últimos cursos de todas las universidades españolas mediante la realización de prácticas formativas de calidad en entidades o empresas a nivel internacional. El objetivo último del programa es facilitar su inserción profesional mediante la mejora de sus competencias, aptitudes y actitudes.

<http://www.becasfaro.es/>

Programa Eurodyssée

Eurodyssée es un programa de intercambio de la Asamblea de Regiones de Europa que permite a jóvenes (entre 18 y 30 años) que buscan empleo beneficiarse de un periodo de prácticas en otros estado miembro. Las estancias Eurodyssée pueden oscilar entre 3 y 7 meses. Su objetivo es proporcionar alguna experiencia profesional y a la vez facilitar la oportunidad de aprender una lengua extranjera.

<http://www.eurodysee.eu/>

Trabajar en las Instituciones de la Unión Europea

Las instituciones de la Unión Europea ofrecen multitud de posibilidades para trabajar

En el siguiente enlace podemos encontrar información detallada acerca del país en el que nos interesa buscar empleo:

<https://ec.europa.eu/eures/main.jsp?acro=lw&lang=es&catId=490&parentId=0>

Dónde buscar empleo en Europa.

Además, en las páginas web que se relacionan a continuación podemos encontrar ofertas de empleo y directorios de empresas, que nos pueden ayudar en la búsqueda de empleo por Europa:

Red Eures

<https://ec.europa.eu/eures/public/es/homepage>

Trabajar por el Mundo

<http://trabajarporelmundo.org/>

Infoempleo

<http://www.infoempleo.com/ofertas-internacionales/>

Mundo Spanish

<http://mundospanish.com/>

Summer Jobs (Empleos de temporada)

<http://www.summerjobs.com/>

Anyworkanywhere (trabajos a lo largo del mundo)

<http://www.anyworkanywhere.com/>

Iagora (web con ofertas de empleo)

<http://www.iagora.com/?lang=es>

StepStone (Bolsa de empleo con trabajos por países)

<http://www.stepstone.com/>

4 International Careers & Works (directorio de empresas y bolsas por países)

<http://www.4icj.com/>

Learn 4 Good (Bolsa de trabajo en el extranjero/EEUU)

http://www.learn4good.com/jobs/mapa_del_sitio_espanol.htm

IV. Recursos para la formación

En muchas ocasiones hemos oído lo importante que es mejorar nuestra empleabilidad y que invertir en aprendizaje es invertir en futuro.

En primer lugar es importante saber a que nos referimos con la palabra empleabilidad. La empleabilidad se entiende como la capacidad para encontrar, conseguir y mantener un empleo.

Una vez aclarado esto, es importante conocer que en esta empleabilidad influyen directamente dos factores: unos internos y otros externos.

Los factores externos son los referidos a la situación del mercado laboral: número de ofertas, situación del sector, ocupaciones más demandadas,... Por el contrario, los factores internos están relacionados con nuestras propias características, como por ejemplo, nuestras habilidades, conocimientos, cualificación,...

Para nosotros es muy difícil que podamos actuar sobre los factores externos, sin embargo sí que podemos actuar sobre nuestros factores internos, mejorándolos y aumentando así nuestra empleabilidad.

Y uno de los factores internos que podemos mejorar es nuestra formación. Por eso, os animamos a reflexionar sobre vuestro objetivo profesional, es decir, en qué profesión queréis desarrollar vuestra carrera profesional y que os pongáis en marcha a través de la elaboración de vuestro itinerario formativo realizando aquellos cursos que mejoren vuestra empleabilidad y que os permitan conseguir vuestras metas profesionales.

Como veréis en este bloque, hay múltiples iniciativas de formación, conocerlas es fundamental en este proceso de inserción en el que nos encontramos inmersos.

1. FORMACIÓN PROFESIONAL PARA EL EMPLEO

La Formación Profesional para el Empleo es una formación gratuita que nos da la oportunidad de mejorar nuestra cualificación profesional a lo largo de toda la vida, tanto si estamos trabajando como si nos encontramos en situación de desempleo.

Con la Formación Profesional para el Empleo, como trabajadores y trabajadoras mejoramos nuestra cualificación profesional, nuestras expectativas laborales y personales y afrontamos, con mayor garantía, los cambios laborales tan frecuentes en situaciones de crisis, como la actual.

En esta tabla resumimos las diferentes iniciativas y a quién van dirigidas.



Es importante que conozcamos cómo y dónde solicitar esta formación, ya que en función de nuestra situación laboral tendremos acceso a un tipo de formación u otro.

En esta guía nos vamos a centrar en daros información práctica de la formación de oferta y en la formación en alternancia con el empleo ya que son

las modalidades en las que los trabajadores y las trabajadoras en situación de desempleo pueden participar.

1.1. Formación de oferta

Lo que pretende esta formación es ofrecer a los trabajadores y trabajadoras, tanto a quienes están trabajando como a quienes están en desempleo, una formación dirigida a atender las necesidades del mercado de trabajo así como a satisfacer las expectativas profesionales y personas de las personas trabajadoras.

En la formación de oferta se imparten las siguientes iniciativas de formación:

- Acciones formativas: dirigidos **prioritariamente a trabajadores/as en situación de desempleo.**
- Planes de formación: dirigidos **prioritariamente a trabajadores y trabajadoras ocupados**, en función de los objetivos y el ámbito de formación podemos encontrar:
 - Planes de formación intersectoriales
 - Planes de formación sectoriales
 - Planes de formación intersectoriales dirigidos específicamente a trabajadores y socios de la economía social
 - Planes de formación intersectoriales dirigidos específicamente a autónomos/as.
 - Planes de formación a desarrollar por entidades y centros de formación acreditados y homologados.

Acciones formativas

Estas acciones pretenden proporcionar a los trabajadores y trabajadoras en situación de desempleo, la cualificación profesional para desempeñar una ocupación adecuada a las necesidades del mercado de trabajo.

Estos cursos pueden realizarlos preferentemente trabajadores y trabajadoras desempleadas, aunque también pueden participar trabajadores/as ocupados/as, siempre y cuando puedan compatibilizar su horario laboral con el horario de impartición del curso.

Los requisitos que deben cumplirse para acceder a los cursos son los siguientes:

- Ser mayor de 16 años.
- En caso de estar desempleado/a e estar inscrito/a en el Centro SERVEF de Empleo que corresponda.
- Poseer los requisitos específicos de acceso al curso.
- Superar un proceso de selección específico para cada curso, si es necesario

¿Cómo solicitar la participación en esta formación?

Como hemos comentado en la parte introductoria de la guía, la inscripción en nuestro Centro Servef de Empleo es el paso previo para acceder a los servicios que nos ofrece el Servef.

Cuando nos inscribimos como demandantes de empleo, es el momento de solicitar aquellos cursos que queremos hacer. Es fundamental buscar toda la información sobre cada uno de estos cursos, el contenido del programa, duración,...

Además, en los centros de empleo hay profesionales en formación y orientación laboral que nos pueden ayudar a la hora de seleccionar aquellos cursos que más se ajustan a nuestras necesidades, por ello, en caso de duda, debemos plantearles todo tipo de preguntas y darles la mayor información sobre nuestro perfil profesional y aquellas áreas en las que estamos interesados en ampliar nuestra formación.

Es importante conocer que estos cursos se imparten a través de:

La red de Centros Servef de Formación.: los Centros y su programación puede consultarse en los siguientes enlaces:

<http://www.servef.gva.es/ubicacion-de-los-centros-de-formacion>

<http://www.servef.gva.es/prog cursos>

Entidades colaboradoras: Cuando una entidad colaboradora va a iniciar el proceso selectivo para un curso concreto solicita, del Centro Servef de Empleo que corresponda, un listado de candidatos. Cuando los Centros Servef de Empleo confeccionan este listado, tienen muy en cuenta a aquellos demandantes que han manifestado su interés por dicha acción formativa.

Puedes consultar los centros que imparten este tipo de formación en el siguiente enlace. En él encontraremos los datos de los centros y las especialidades formativas (cursos) que imparten:

<http://www.servef.gva.es/consulta-de-centros-colaboradores-de-formacion>

En el siguiente enlace podemos acceder a un buscador del SERVEF para obtener información de los cursos disponibles, así como de aquellos que se prevé realizar a lo largo del año.

<http://www.servef.gva.es/miservef>

Planes de formación: dirigidos prioritariamente a trabajadores y trabajadoras ocupados

Estos planes de formación, como bien dice su nombre, van dirigidos prioritariamente a trabajadores ocupados y trabajadoras ocupadas. Sin embargo es importante conocer que, al menos el 20% de los alumnos y alumnas participantes en dichos planes de formación (no en un curso sino en todo el plan) deben de ser personas desempleadas.

Planes de formación en alternancia con el empleo. Formación Profesional Dual.

La formación profesional dual combina los procesos de enseñanza y aprendizaje en la empresa y en el centro de formación. Incluye todas las acciones e iniciativas formativas mixtas de empleo y formación, que tienen por

objeto la formación de los trabajadores y trabajadoras, en un régimen de alternancia de actividad laboral en una empresa, con la actividad formativa en el marco del sistema de formación profesional para el empleo o del sistema educativo. Como ejemplo de esta modalidad de formación se puede señalar la aplicada en los programas de Talleres de Empleo y en la formación que se debe impartir cuando se formaliza un contrato para la formación y el aprendizaje.

En los enlaces que se indican a continuación, podemos obtener más información sobre esta formación:

<http://www.todofp.es/todofp/sobre-fp/informacion-general/formacion-profesional-dual.html>

<http://mestreacasa.qva.es/web/fpdual/inicio>

<http://mestreacasa.qva.es/web/fpdual/faq>

2. FORMACIÓN REGLADA

2.1. Graduado escolar/Graduado en ESO

Hoy en día, el Título de Graduado en ESO, que sustituye y equivale al anterior Graduado Escolar, es un título básico que nos facilita el acceso al mundo del empleo, a oposiciones o acceder a estudios superiores.

Por ello merece la pena hacer un esfuerzo para alcanzar este objetivo, eligiendo la opción que más se adecue a nuestras características.

Existen distintas modalidades para poder conseguir este título:

- ▣ Educación de Adultos: entre la oferta formativa de los centros de Educación para personas adultas se encuentran los programas para adquirir y actualizar la formación básica de las personas adultas hasta la obtención del título de Graduado en Educación Secundaria. (consulta el apartado de educación de personas adultas en este mismo bloque de contenidos para ampliar esta información y el de educación a distancia)

- Prueba por libre: Se realizan dos convocatorias anuales, normalmente en los meses de Junio y Octubre. Para poder inscribirnos en esta prueba es necesario cumplir al menos 18 años en el año natural de la convocatoria. En este enlace de la Conselleria de Educación puedes consultar las convocatorias así como descargar exámenes de pruebas de otros años.

http://www.cece.gva.es/ocd/areaord/es/ordenacion_adultos.htm

En este otro enlace puede acceder a unos materiales puestos a disposición por la Conselleria de Educación para preparar esta prueba:

<http://www.cece.gva.es/ocd/areaord/es/fbasica.htm>

- Prueba Extraordinaria: Esta opción es solamente para aquellos alumnos que abandonaron la Secundaria Obligatoria hace menos de 2 años y con menos de 5 materias pendientes.

http://www.docv.gva.es/datos/2009/12/10/pdf/2009_13765.pdf

En algunas modalidades de formación como los PCPI o los ETCOTE (Escuelas Taller, Casas de Oficios y Talleres de Empleo) ofrecen a sus participantes la posibilidad de obtener el título de Graduado en ESO.

2.2. Bachillerato

La obtención del título de bachillerato puede ser uno de los pasos en nuestro itinerario formativo. Por ello, es importante que conozcamos que, además de la vía tradicional, existe la posibilidad de obtener este título mediante la presentación a una prueba para obtenerlo directamente.

Pruebas para personas mayores de veinte años para la obtención directa del título de Bachillerato

Cada año se publica en el Diario Oficial de la Comunitat Valenciana, la orden que regula estas pruebas, que se puede consultar en el siguiente enlace:

http://www.gva.es/es/inicio/procedimientos?id_proc=16176#p_3

Como norma general habrá una convocatoria por curso académico y podemos inscribirnos si cumplimos los siguientes requisitos:

- Tener veinte años cumplidos, o alcanzar esta edad en el año natural de realización de la prueba.
- No estar matriculado o matriculada en enseñanzas de Bachillerato en ninguno de los regímenes ordinarios, diurno, nocturno o a distancia, en el momento de realizar la inscripción, y no haber anulado la matrícula después del 15 de enero del curso académico en que se celebra la prueba.
- No estar en posesión del título de Bachillerato en ninguna de sus modalidades o vías, ni de una titulación declarada equivalente a efectos académicos.
- Ser residente en la Comunitat Valenciana.

2.3. Formación Profesional

La Formación Profesional es otra de las vías formativas a las que podemos optar si hemos decidido optar por mejorar nuestra cualificación.

En primer lugar es necesario conocer la oferta formativa, tanto de Ciclos Formativos de Grado Medio como de Grado Superior, que se imparten en la Comunidad Valenciana. Esta oferta la podemos consultar en el siguiente enlace de la Conselleria de Educación: http://www.cece.qva.es/eva/es/fp/oferta_fp.htm

El acceso a la Formación Profesional puede realizarse mediante dos formas claramente diferenciadas:

- Una, el acceso directo, si se reúnen los requisitos académicos necesarios.

Para cursar un ciclo formativo de grado medio se necesita:

- Estar en posesión del título de Educación Secundaria.
- Estar en posesión de un título de Técnico o de Técnico Auxiliar.
- Tener superado el segundo curso de Bachillerato Unificado Polivalente (BUP).

- Haber superado la prueba de acceso a ciclos formativos de grado medio (se requerirá tener, al menos, diecisiete años, cumplidos en el año de realización de la prueba).

Para cursar un ciclo formativo de grado superior se necesita:

- Estar en posesión del título de Bachiller.
 - Estar en posesión de un título de Técnico Superior o Técnico Especialista.
 - Haber superado el Curso de Orientación Universitaria (COU).
 - Haber superado la prueba de acceso a ciclos formativos de grado superior (se requerirá tener, al menos, diecinueve años cumplidos en el año de realización de la prueba, o dieciocho años si se tiene un título de grado medio).
- ▣ Otra, el acceso mediante una prueba, si no se reúnen tales requisitos académicos. En este enlace <http://www.cece.gva.es/eva/es/fp/pruacc.htm> podemos encontrar información y el calendario con las fechas de inscripción y realización de las pruebas.

Para ampliar esta información y otros supuestos, puedes consultar la orden que regula el acceso a esta formación:

http://www.docv.gva.es/datos/2011/05/25/pdf/2011_5957.pdf

Además de la modalidad presencial tradicional, es posible obtener el título de técnico y técnico superior a través de las siguientes modalidades:

- ▣ Pruebas para la obtención de títulos de técnico y de técnico superior. Al menos una vez al año se convocan pruebas para la obtención del título de Técnico y de Técnico Superior de Formación Profesional. En cada convocatoria se determinarán los ciclos formativos para los que se realizan las pruebas, el periodo de matriculación, documentación, fechas y horario de celebración de las mismas, así como los centros públicos de enseñanza secundaria en los que tendrán lugar las mismas. Puedes consultar toda esta información en el siguiente enlace: http://www.cece.gva.es/eva/es/fp_libres.htm

- Formación Profesional en la modalidad semipresencial o a distancia en la Comunitat Valenciana. Esta es otra alternativa para cursar este tipo de formación, en este enlace: http://www.cece.gva.es/eva/es/fp_distancia.htm encontrarás información como qué oferta formativa se imparte en esta modalidad, horarios, centros, ...
- Oferta parcial de formación profesional. Esta modalidad nos da la posibilidad de combinar el estudio y la formación con la actividad laboral o con otras actividades. Puedes encontrar toda la información en este enlace http://www.cece.gva.es/eva/es/fp_parcial.htm

2.4. Estudios superiores

Si optamos por plantearnos cursar estudios superiores, es importante tener en cuenta que, en función de nuestro perfil académico, tendremos o no que cursar algún tipo de prueba de acceso.

Los estudios superiores comprenden las siguientes enseñanzas:

- las enseñanzas universitarias
- las enseñanzas artísticas superiores
- la formación profesional de grado superior
- las enseñanzas profesionales de artes plásticas y diseño de grado superior
- las enseñanzas deportivas de grado superior

Debido a que esta información es muy amplia ya que existen múltiples variables a tener en cuenta, os remitimos a la página del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, en la que encontrareis aspectos como requisitos de acceso, centros de formación,... de cada una de las enseñanzas:

<http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/catalogo-servicios/estudiantes.html>
<https://www.educacion.gob.es/notasdecorte/compBdDo>

Si necesitas ampliar información puedes consultar el siguiente enlace en el que encontrarás un listado con los Servicios de información de preinscripción universitaria en la Comunidad Valenciana:

<http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/areas-educacion/universidades/educacion-superior-universitaria/que-estudiar-donde/servicios-informacion.html>

3. EDUCACIÓN A DISTANCIA

Estudiar a distancia es una alternativa cada vez más atractiva gracias al apoyo de las nuevas tecnologías.

Entre los recursos que podemos encontrar destacamos el CEED por ser un recurso gratuito que imparte formación a distancia con la garantía de ser un centro público de la Conselleria de Educación.

CEED - Centro Específico de Educación a Distancia

Enmarcado en este tipo de formación se encuentra el CEED, Centro Específico de Educación a Distancia de la Comunitat Valenciana, donde se imparte formación básica a través de la modalidad de enseñanza a distancia.

Entre las ventajas de esta formación se encuentran su carácter gratuito, la oferta de tutorías individuales y grupales y un horario flexible. Para poder participar es imprescindible ser mayor de 18 años.

Actualmente en el CEED ofrecen la siguiente formación:

- Formación Básica. Ciclo 1.
- Graduado en Educación Secundaria.
- Bachillerato.
- Ciclos formativos: los ciclos formativos que se están impartiendo actualmente son:
 - Grado Medio de Comercio
 - Grado Superior de Comercio Internacional
 - Grado Superior de Gestión Comercial y Marketing
 - Grado Superior de Administración y Finanzas
 - Grado Superior de Desarrollo de Aplicaciones Web

- Preparación para la obtención de Certificaciones oficiales de conocimiento de valenciano.
- Cursos de iniciación de inglés.
- Preparación para la prueba de acceso a los Ciclos Formativos de Grado Medio y Grado Superior.
- Preparación para la prueba de ingreso a la Universidad para mayores de 25 años.
- Castellano y valenciano para extranjeros

Para ampliar esta información, puedes consultar el siguiente enlace:

<http://ceedcv.org/>

Para consultar otro tipo de oferta a distancia, puedes consultar el siguiente enlace del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte donde aparecen recogidas otras iniciativas de formación a distancia:

<http://www.ite.educacion.es/es/formacion>

<http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/areas-educacion/sistema-educativo/enseanzas/aprendizaje-largo-vida/formacion-a-distancia.html>

4. Educación de Personas Adultas

Las personas adultas pueden incorporarse a la Formación Básica de Personas Adultas a partir del año que cumplen dieciocho años de edad. Sin embargo es importante tener en cuenta que para acceder a los cursos de preparación de pruebas libres (Graduado en Educación Secundaria, acceso a ciclos de FP, acceso a Universidad, etc.), es necesario tener la edad requerida, en la normativa vigente, para el acceso a través de la prueba específica correspondiente al nivel educativo de que se trate.

Según se recoge en la página web de la Conselleria Educación, Cultura y Deporte, la oferta formativa a la que se puede acceder es:

- Programas de alfabetización y de iniciación a la formación básica.

- Programas para adquirir y actualizar la formación básica de las personas adultas hasta la obtención del título de Graduado en Educación Secundaria.
- Cursos para inmigrantes orientados al conocimiento de las lenguas oficiales de la Comunidad Valenciana.
- Cursos de preparación para la obtención de certificaciones oficiales de conocimiento de valenciano.
- Cursos de preparación para la prueba de acceso a los Ciclos Formativos de Grado Medio y de Grado Superior de Formación Profesional Específica.
- Cursos de preparación para la prueba porque las personas mayores de 18 años puedan obtener directamente el título de Graduado en Educación Secundaria.
- Cursos de preparación del ingreso de las personas adultas a la Universidad por medio de la superación de una prueba específica.
- Cursos para promover el conocimiento de la realidad valenciana en todos sus aspectos y, de manera específica, en todo lo que se relaciona con la lengua y la cultura.
- Cursos que promuevan el desarrollo de la igualdad de oportunidades, la superación de toda clase de discriminaciones, la participación sociocultural y laboral.
- Cursos que promueven la formación medioambiental.
- Cursos que orientan y preparan para vivir el tiempo de ocio de una forma creativa.

En este enlace hay un buscador con los diferentes centros que imparten formación para personas adultas y su oferta formativa:
http://www.cece.gva.es/ocd/areacd/es/niveles_adu.asp

5. Acreditación de la experiencia laboral

El procedimiento de acreditación de las competencias profesionales tiene como finalidad reconocer las competencias profesionales de los trabajadores y

trabajadoras adquiridas a través de la experiencia laboral o de vías no formales de formación, es decir aquellos cursos que hemos realizado pero que no estaban dirigidos a obtener un certificado de profesionalidad o un título de educación reglada.

Es decir, este procedimiento nos permite obtener una acreditación oficial que puede conducir a la obtención de un certificado de profesionalidad o a un título de formación profesional.

Para poder participar en este procedimiento, lo primero es que se publique una convocatoria de aquellas unidades de competencias, es decir conocimiento y habilidades, que queremos acreditar. En el siguiente enlace podemos consultar las convocatorias que se realizan en el ámbito de nuestra Comunidad, y la información sobre la situación y fases en que se encuentran estas convocatorias.

<http://www.cece.gva.es/eva/es/ivqp/ivqp.htm>

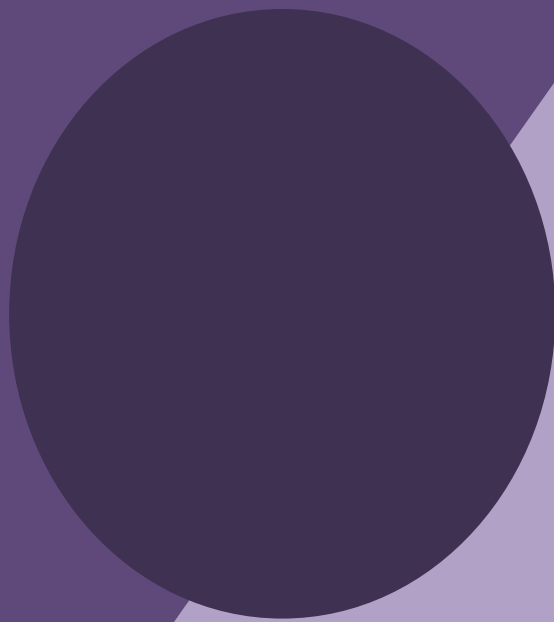
El procedimiento para la acreditación de las competencias profesionales se desarrolla en tres fases:

- Asesoramiento. En esta fase un asesor/a que acompañará y aconsejará en la recogida de documentación y en la una primera autoevaluación que nos permitirá conocer si estamos preparados para seguir adelante con la acreditación.
- Proceso de evaluación. En esta fase demostraremos las competencias profesionales para las que hemos solicitado la acreditación.
- Acreditación de la competencia profesional. En esta última fase se nos entregará una acreditación de cada una de las Unidades de Competencia de las que hayamos superado el proceso de evaluación.

Dado lo complejo de la terminología empleada y la cantidad de material documental que debe presentar el/la candidata/a, existe una fase previa, la de información y orientación, que pese a no ser obligatoria como las anteriormente mencionada, consideramos que es de vital importancia para el desarrollo del procedimiento y para ayudar a los y las candidatas a afrontar con mayores garantías de éxito la acreditación de sus competencias.

Desde el Servicio de Orientación Profesional de UGT-PV, anteriormente mencionado en el apartado de orientación, se facilita información para la resolución de dudas, así como el acompañamiento durante el proceso.

Podemos ampliar información sobre el procedimiento de acreditación de las competencias profesionales, consultando el Cuaderno nº 2 de la Colección de Cuadernos de Formación Profesional para el Empleo elaborado por la Secretaría de Empleo y Formación de UGT PV en el siguiente enlace: http://www.ugt-pv.es/2011/guias/GUIA_formacion-FP_n2.pdf.



Calle Arquitecto Mora, 7 - 6· Valencia 46010 (España)

Correo electrónico: ugt-pv@pv.ugt.org

Teléfono: 96 388 41 40 Fax: 96 388 41 55

<http://www.ugt-pv.es>