



INSTITUTE FOR  
COMMUNITY  
INCLUSION

# Herramientas Para La Inclusión

Serie para familias y consumidores

## *Redes de Contactos: Una Herramienta Eficaz Para Quienes Buscan Empleo*

por Cecilia Gandolfo y Audrey Graham

### Introducción

Buscar trabajo es difícil. En promedio se necesita hacer entre 10 y 20 llamadas para conseguir una entrevista y entre 7 y 10 entrevistas para conseguir un empleo. La formación y utilización de redes de contactos ayuda enormemente a acelerar este proceso. Sin embargo, y a pesar de que varias investigaciones las identifican como la mejor estrategia que se puede emplear al buscar empleo, las redes de contactos son quizá la herramienta menos utilizada por las personas con incapacidades. Hay otras dos cosas que quien como Ud. busca empleo debe saber: 1) La tasa de desempleo de personas con incapacidades es muy alta y 2) Las personas con incapacidades tienden con mayor frecuencia a recibir asesoría profesional al momento de buscar empleo que las personas sin incapacidades.

La mejor forma de mejorar su búsqueda de empleo consiste en usar una estrategia basada en redes de contactos. Las redes de contactos le permiten hablar con mucha gente y por eso le permiten enterarse más rápido acerca de oportunidades laborales. Utilizar una red de contactos significa hablarle a la gente sobre la clase de trabajo que quiere desempeñar y sobre las experiencias que ha tenido en el pasado. También significa preguntarle a la gente acerca de los empleos que tienen y de las compañías para las que trabajan, y pedirles que le den nombres de más gente que le pueda ofrecer información y ayuda. La estrategia basada en redes le permite recolectar información y eventualmente le brinda la oportunidad de hablar con personas que pueden ofrecerle trabajo.

Estudios llevados a cabo por el Institute for Community Inclusion (Instituto para la Inclusión Comunitaria) han mostrado que la formación y utilización de redes de contactos ayuda a las personas con incapacidades de al menos tres maneras: Las personas participantes consiguieron empleos mejor remunerados y con horarios más convenientes, y los consiguieron más rápido.

El presente informe está basado en un taller de dos días de duración titulado: "Creación de contactos comunitarios: diseñando futuros que funcionan". Dicho taller de entrenamiento ha sido diseñado por el ICI para enseñarle a personas con incapacidades que buscan empleo a jugar un papel más activo en el proceso de búsqueda laboral.

### ¡Las redes sí valen la pena!

Mucha gente se resiste a emplear el método de redes. Sin embargo, hay tres hechos importantes que Ud., como persona que busca trabajo, debe saber:

1. Las redes de contactos son una estrategia aceptable y frecuentemente usada por las personas que buscan empleo.
  2. Ud. tiene derecho a pedir ayuda.
  3. A la gente le gusta ayudar.
- Casi todas las guías para buscar empleo tienen una sección que trata la utilización de contactos. A la gente le gusta que Ud. le pida ayuda: todo el mundo necesita ayuda en algún momento, y las personas a quienes Ud. acuda con toda seguridad acudieron a alguien más en el pasado. Además, casi todo el mundo se siente cuando se le da la oportunidad de ayudar a los demás.

Si Ud. acude a sus contactos en busca de ayuda o consejo, asegúrese que lo que pida sea razonable y específico. El mundo se siente casi siempre quien pueda ayudarle lo hará.

## ¿Cómo se crea una red de contactos?

La estrategia basada en redes tiene su origen en el siguiente refrán: “Lo importante no es qué sabe Ud., sino a quién conoce”. Comience por identificar e incluir en su red a todas las personas que le puedan brindar ayuda, sin importar si están o no en capacidad de ofrecerle empleo. Incluya a su familia y amistades, a sus vecinos y vecinas, a profesoras y consejeros que tenga o haya tenido y a sus colegas y jefes de ahora o de antes. Lo importante es que recopile una lista de personas con quienes se conoce bien y con quienes puede conversar. Es muy probable que estas personas estén dispuestas a darle consejos y sugerencias que le sirvan al buscar trabajo. Este primer grupo de gente puede ayudarlo directamente, o puede presentarle a otras personas.

## Haciendo uso de la red

Una vez tenga conformada su red de contactos, contacte a todas las personas que aparecen en la lista y dígalas que está buscando trabajo. Cuénteles qué tipo de empleo está buscando. Es posible que esta gente le dé información útil acerca de un empleo o empresa en particular; también es posible que le presenten otra gente que le sirva de contacto.

Después de un tiempo Ud. conocerá a alguien que le permita ponerse en contacto con empresas o con otras personas que estén en capacidad de darle información más concreta. Por medio de estos contactos Ud. puede enterarse de:

- Empleos que se están ofreciendo o que pronto se van a ofrecer
- Jefes para quienes vale o no la pena trabajar
- Con quién hay que hablar en una empresa dada
- Personas que tienen puestos semejantes al que Ud. quiere obtener y con quienes conviene conversar
- Cuáles compañías o divisiones de compañías están creciendo y cuáles están despidiendo personal
- Gente que conoce el tipo de trabajo que Ud. quiere realizar
- Otros puestos o empleadores que puedan utilizar su habilidades/preva experiencias

Es imposible saber qué tan útiles o convenientes son estos contactos si no se acude a ellos. A medida que vaya desarrollando su red, comience a pensar qué le va a preguntar o qué le va a pedir a cada uno de sus contactos.

**Nota: Es importante hacerle saber a todo el mundo que Ud. está buscando trabajo; sin embargo, al hablar con sus contactos, no les pida que le digan si le pueden ofrecer empleo, y tampoco les pregunte si conocen a alguien que esté en capacidad de hacerlo. ¡Eso mata cualquier conversación! Quienes tengan información concreta para darle se la darán.**

## ¿Qué digo? ¿Qué hago?

**Pregúnteles a sus contactos si saben de compañías que estén contratando.**

En general está bien que les pida que den su nombre a alguien que anda buscando gente.

**Diga que está buscando empleo y describa el tipo de labor que le gustaría desempeñar.**

No olvide incluir un breve resumen de sus habilidades y un breve recuento de su experiencia previa.

**Diga que quiere hablar con otras personas que realizan este tipo de labor.**

Algunos contactos estarán en capacidad de darle información sobre otras personas que le puedan prestar ayuda, o incluso de presentárselas. Asista a todas las entrevistas y sesiones de información que pueda.

**Si ha elaborado un currículum, dele copia a todas las personas con que hable.**

Esto las ayudará a saber más sobre Ud. Pídale también que se lo muestren a otra gente.

**Recuerde: No todos sus contactos estarán en capacidad de brindarle ayuda. Algunas personas podrán darle mejor información que otras. No todo el mundo sabrá cómo ayudar. La calidad de los consejos que le den sus contactos dependerá de qué tan bien se conocen Uds.**

**A continuación damos algunos consejos que le pueden ser de utilidad cuando deba tratar con personas que no conoce:**

- Diga el nombre de la persona que le recomendó que llamara, y explique claramente la razón de su llamada
- Pregunte si su llamada es oportuna. Si no lo es, pregunte a qué hora puede volver a llamar. La responsabilidad de volver a llamar es suya
- Ofrézcase a enviar su currículum por FAX o por correo y pida que le hagan sugerencias
- Deje una copia adicional de su currículum y pídale a la persona que se lo muestre a otra gente que pueda ayudar
- Pida consejos y pregunte por más personas que le puedan brindar ayuda en su búsqueda
- Pregunte si puede volver a llamar para contar cómo va su búsqueda

## **Entrevistas informativas**

Las entrevistas informativas le permiten acercarse y conversar con personas que no conoce bien. El propósito de estas entrevistas no es pedir empleo, sino solicitar información sobre algún puesto o sobre alguna empresa.

**A continuación damos una lista de preguntas para hacer durante una entrevista informativa:**

- ¿Qué me puede contar sobre su trabajo?
- ¿Cómo consiguió este puesto? ¿Cómo llegó a trabajar en esta empresa?
- ¿Vale la pena trabajar para esta compañía?
- ¿Cómo es un día de trabajo aquí?
- ¿Con quién me recomienda que hable para aprender más sobre esta compañía?
- ¿Podemos dar una vuelta por las oficinas?

**Entre los muchos aspectos positivos de las entrevistas informativas podemos mencionar**

- que causan menos estrés que las entrevistas de verdad
- que aumentan sus posibilidades de conseguir entrevistas de verdad
- que le hacen tomar ventaja sobre la competencia
- que le pueden dar información acerca de otras maneras de entrar a la compañía (de medio tiempo, por ejemplo, o temporalmente)
- que le permiten conocer cara a cara a sus posibles colegas y jefes
- que le pueden dar información sobre otros posibles contactos

Si desea solicitar una entrevista informativa, haga una lista de compañías y personas con quienes le gustaría hablar. Hable con sus contactos y pregúnteles si conocen a alguien que pueda ayudar; si esto no funciona, llame a la compañía y solicite la entrevista directamente. En este último caso sólo tiene que decir que le gustaría tener una entrevista informativa con alguien de la empresa; diga que está buscando trabajo y que quiere saber más sobre ésta.

Si esta nerviosa por este proceso, pida ayuda a su contacto. Ensaye la llamada con alguien o pida que le acompañen cuando vaya a la entrevista.

## Mantenga buenas relaciones con sus contactos

Al establecer y utilizar redes de contactos Ud. va a conocer mucha gente con la que deberá hablar. Es importante que mantenga buenas relaciones con todos sus contactos. El seguimiento es parte fundamental del proceso de búsqueda laboral, y una buena manera de realizarlo es a través de tarjetas de agradecimiento. Inmediatamente después de que conozca a alguien envíele una tarjeta o carta de agradecimiento. No importa si se trata de una carta o una tarjeta; lo importante es que envíe algo.

El objetivo del seguimiento no es hostigar a sus contactos sino mantenerlos informados de su progreso y animarlos a que le sigan dando las sugerencias útiles. Manténgase en contacto solamente con los contactos que lo permitan. También es posible realizar el seguimiento por vía telefónica; de nuevo, hágalo sólo si le han dado permiso. Si la persona le dice que está bien si vuelve a llamar, llámela un mes después.

## Autoabogacía

La autoabogacía consiste en sentir seguridad y decir lo que se quiere decir. A continuación le damos algunos consejos sobre cómo ejercer la autoabogacía al interactuar con profesionales:

- Cuando se reúna con quien le brinda consejería, participe activamente; aporte cuanto pueda en todas las reuniones
- Pida lo que quiere. Si sabe claramente qué quiere, asegúrese de decirlo
- Acuda a distintas personas. Toda la gente involucrada en su búsqueda tiene que saber qué es lo que Ud. quiere
- Vuelva a preguntar. No tenga miedo si tiene que decir varias veces qué quiere, especialmente si nada está pasando
- Pregunte por qué. Si le dicen algo que no entiende o que parece falso, exija una explicación
- Entienda en vez de aceptar. La paciencia y la comprensión son virtudes, pero Ud. tiene derecho a pedir ayuda. Si las cosas no están funcionando, o si quien le aconseja no parece querer ayudarle, pregunte por qué
- La American with Disabilities Act, ADA (Ley de Estadounidenses con Incapacidades) protege a las personas discapacitadas y les garantiza un tratamiento justo. Conozca sus derechos

## Consejos para mantener el ánimo y para progresar en su búsqueda laboral basada en redes de contactos

Independientemente de la estrategia que se siga, la búsqueda de empleo es un proceso lento y tedioso. Mantener al día su red de contactos es una buena manera de conservar los ánimos, ya que ayuda a seguir el proceso en la dirección correcta. A continuación damos algunos consejos útiles:

- Elabore una lista de todos sus contactos, comenzando por aquéllos que le han dado la información más útil y concreta. Esto le permite encarrilar su proceso de búsqueda
- No deje de decirle a sus contactos que está buscando empleo; así éstos compartirán con Ud. cualquier información útil que les llegue
- Diseñe un plan de seguimiento de contactos, y concéntrese de vez en cuando en las opciones que haya dejado de lado
- Si los contactos nuevos que consigue resultan buenos, asegúrese de añadirlos a su lista y mantenerse en comunicación con ellos
- Revise su currículo cada tres meses si no ha conseguido entrevistas en ese lapso
- Rodéese de otras personas que estén buscando empleo para que se animen y apoyen mutuamente
- Esfúercese por mejorar su expresión escrita y por aumentar su destreza con las computadoras. Esto aumentará enormemente sus opciones laborales
- Trate de hablar cada vez mejor acerca de su persona. Aprenda a hablar de sus habilidades, intereses y aficiones. Concéntrese en sus aspectos positivos.

Haga todo lo posible para hacer que su búsqueda siga marchando hacia adelante. Sea optimista; así se sentirá mejor y se verá mejor ante los demás.

## Conclusión

Todo el tiempo y toda la energía que invierta en buscar empleo acabarán por dar fruto. Trate de mantener las esperanzas y tenga fe de que sus esfuerzos acabarán por ayudarle a conseguir un buen puesto.

Cuando encuentre trabajo (Y TENGA LA SEGURIDAD DE QUE LO ENCONTRARÁ) no se olvide de las personas que le brindaron ayuda en alguna etapa del proceso de búsqueda. Todo el mundo querrá oír buenas noticias tuyas. A manera de agradecimiento, recuérdelos que Ud. está a su disposición y dígalos que no duden de acudir a Ud. siempre que sea necesario.

### Nota importante:

Siempre mantenga presente lo que sintió al buscar trabajo y al tener que recurrir a otras personas. Recuerde cómo era pedirle ayuda a los contactos de su red. Estas personas estuvieron dispuestas a ayudarle; ahora es su turno de devolver el favor ayudando a alguien más. Apoye a otras personas que estén buscando empleo. Al final ellas se lo agradecerán tanto como Ud. hoy agradece a quienes le ayudaron antes.

## Agradecimientos

Las autoras desean agradecer a Liz Obermeyer del The Council, en Maryland y a Mary Anne Bedick, Jim Sarno y clientes de la Massachusetts Rehabilitation Commission (Comisión para la Rehabilitación de Massachusetts) en Sommerville, Massachusetts por haber colaborado en la elaboración de este informe.

**Para obtener más información acerca de nuestro Taller de formación y utilización de redes de contactos, comuníquese con:**

**Institute for Community Inclusion/UAP  
Children's Hospital  
300 Longwood Avenue  
Boston, Massachusetts 02115  
(617) 355-6506 (voz)  
(617) 355-6956 (TTY)  
ici@a1.tch.harvard.edu  
www.childrenshospital.org/ici**

Ésta es una publicación del Center on Promoting Employment (Centro para la Promoción del Empleo), centro de investigación y adiestramiento para para la rehabilitación financiado por el National Institute on Disability and Rehabilitation Research (Instituto Nacional de Investigaciones en Discapacidad y Rehabilitación) del US Department of Education (Departamento de Educación de Estados Unidos) en desarrollo del proyecto No. H133B30067. Las opiniones expresadas en el presente artículo son de la entidad que desarrolló el proyecto de investigación y no coinciden necesariamente con aquéllas del Department of Education.