

#PreparateParaElEmpleo

Guía de 15 días para preparar tus Redes Sociales para buscar empleo

Si estás desempleado, en estos días de aislamiento, no te detengas. Desde la Fundación Adecco te proponemos un checklist con acciones que puedes llevar a cabo desde casa para preparar tus Redes Sociales para la búsqueda de empleo.

Horario tipo 15 días | 8 horas diarias



Despertarse

8.00



Asearse y desayunar

8.00-9.00



Planifica el día

9.00-9.30



Jornada mañana: Tareas del día

9.30- 13.00



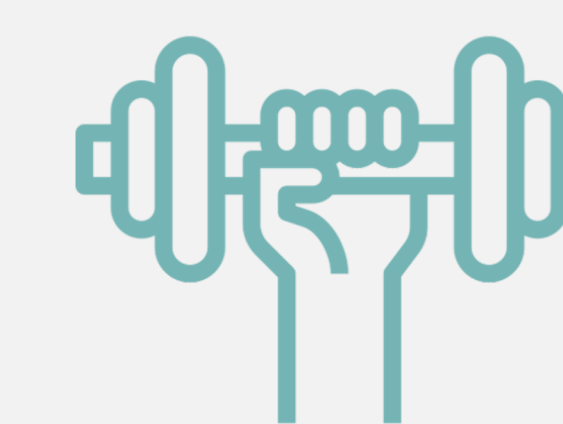
Comida y descanso

13.00-14.00



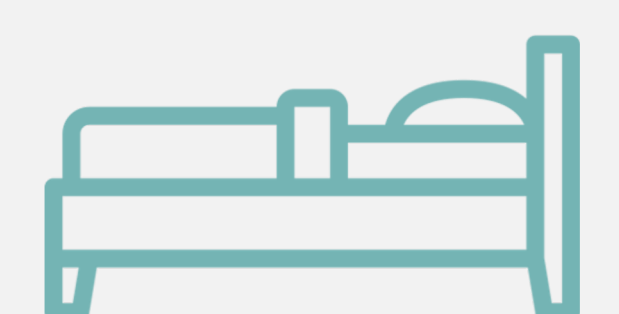
Jornada de tarde Tareas del día

14.00-18.00



Cultura, ocio, actividad física

18.00-23.00



Acostarse

23.00-00.00

Checklist de tareas

Prepárate para crear tu marca personal*

DÍA 1-5

- Googleate.** ¿Si pones tu nombre en google, qué aparece de ti? ¿Es positivo, no aparece nada o es información íntima que podría perjudicarte a nivel profesional? Esa es tu marca personal.
- Huella digital.** Si ya tienes alguna red social debes asegurarte que el contenido no te perjudique. Tu huella digital podría pasarte factura en la búsqueda de empleo. Dedícale tiempo a cerrar perfiles antiguos y/o eliminar contenidos y fotos inapropiados.
- Objetivos.** Piensa qué te gustaría conseguir con tu presencia en redes sociales. Te ayudamos un poco: conseguir un empleo.
- Palabras clave.** Identifica y crea una lista de entre 5 y 10 palabras clave: nombre de la profesión, sector competencias clave, tareas del puesto que buscas,...
- Elabora una biografía atractiva.** Crea tu propia historia. Redacta en una página una biografía hablando de tus metas profesionales, fortalezas, valores, actitudes y pasiones. Dedícale tiempo y trata de ser diferente. Aprovecha tu curriculum.
- Foto.** Hazte una buena foto para tu perfil en redes sociales. Recuerda, debe ser formal!
- Créate un Email.** Para crear redes sociales, necesitarás una cuenta de correo electrónico. [Más información.](#)

- Busca aliados.** Seguro que conoces a personas cercanas que manejan las redes sociales y pueden echarte una mano. ¡Pide ayuda!
- Elige las redes sociales.** Investiga cada red social y selecciona cuáles vas a utilizar para buscar empleo. LinkedIn es un básico en búsqueda de empleo, pero también te recomendamos utilizar Twitter y Facebook:
 - LinkedIn.** Es una red social orientada al empleo y las relaciones profesionales.
 - Twitter.** Red social orientada a la opinión, información e interacción mediante contenidos y opiniones breves (280 caracteres)
- Cuida tu privacidad.** Facebook e Instagram no suelen usarse para buscar empleo pero los seleccionadores sí las utilizan para conocer mejor a la persona que van a entrevistar. Asegúrate de activar todos los controles de seguridad y privacidad.
- Aprende lo más importante sobre las redes sociales** Lee detenidamente nuestra guía #RedesParaTodos. www.fundacionadecco.org/preparateparaempleo
- Idioma digital.** Aprende el idioma digital. De primeras, muchos términos nos resultaran desconocidos. Es normal, no te asustes.

Crea tus perfiles en redes sociales

DÍA 6-10

- Crea tus perfiles en redes sociales.** Crea un perfil atractivo. Sé original. Es importante distinguirse del resto.
 1. **Nombre de usuario.** Pónselo fácil a quien te quiera buscar. Combina tu nombre y apellido.
 2. **Bio/Extracto.** Es tu carta de presentación y debe ser profesional, con un toque personal (piensa si lo dirías en una entrevista de trabajo) con buena redacción y sin faltas de ortografía. Incorpora tus fortalezas, experiencia y competencias. Aprovecha la biografía que has creado, el curriculum y las palabras clave que has elegido (1-3 palabras clave). Utilizar palabras clave te ayudará a que los reclutadores lleguen a ti en buscadores como Google.
 3. **Links.** Es interesante incorporar links que te lleven a un blog, portfolio, otras redes sociales,... en las que haya más información.
 4. **Foto.** La foto del perfil debe ser formal y de calidad, de medio plano, con buena luz y el tamaño adecuado para cada red social. Utiliza la misma foto para todas las redes sociales.
 5. **Cabecera.** La cabecera es una imagen horizontal que aparecerá en la parte superior de tu perfil.

No te olvides de mantener el perfil actualizado.

Empieza a crear tu comunidad

DÍA 11-13

- Consigue tus primeros seguidores.** Empieza por seguir a compañeros de tu etapa formativa y laboral, sigue a profesionales que te parezcan interesantes, a líderes del sector en el que buscas empleo y a aquellas empresas que te parezcan interesantes por su actividad o incluso porque quieras trabajar allí en un futuro.
- Ecosistema del empleo en redes sociales.** Sigue a perfiles relevantes para tu búsqueda de empleo y crea alertas que te ayuden a conocer ofertas o información relevante.
- Listas.** Crea una lista con los perfiles top a los que mencionar y con los que interactuar.

Interactúa con tu comunidad

DÍA 13-15

- Perfil de contenidos.** Analiza qué tipo de contenido agrega valor a tu marca personal: noticias relevantes para tu sector, artículos de opinión, reflexiones...
- Planifica tus publicaciones.** Trata de planificar durante una semana las publicaciones que vas a hacer. Es importante lo que compartes, cómo lo haces y con quién.
- Haz tus primeras publicaciones e interactúa.**

* La Marca Personal es la percepción que dejamos en aquellas personas con las que interactuamos tanto de manera presencial como en el ámbito digital.