

«ENTRAR EN LA VIDA ACTIVA» GUÍA PARA LA ORIENTACIÓN PROFESIONAL NO DISCRIMINATORIA

Luis Aramburu-Zabala Higuera
Escuela de Relaciones Laborales UCM

Proyecto EQUAL " DIVERSIDAD ACTIVA"



«ENTRAR EN LA VIDA LABORAL» GUÍA PARA LA ORIENTACIÓN PROFESIONAL NO DISCRIMINATORIA

Introducción

1. Las mujeres y el trabajo. La situación en España

- Las mujeres y el mercado laboral
- Cómo se entra en el mundo del trabajo

2. La preparación para el trabajo.

- Los estudios que puedes seguir
- Educación Secundaria
- Bachillerato
- La Formación Profesional
- Garantía Social
- Formación para mujeres adultas
- Formación Ocupacional

3. Cómo entrar en el trabajo remunerado (1). Mujeres que deciden incorporarse al trabajo por cuenta ajena.

- Los miedos y cómo vencerlos
- La búsqueda de empleo exitosa
- Ocupaciones en áreas "masculinas"

4. Como entrar en el trabajo remunerado (2). Alternativas al trabajo por cuenta ajena.

- El empleo por cuenta propia
- Tener un plan
- La organización jurídica de tu proyecto.
- Sectores y áreas no tradicionales
- Como saber si tu idea es «válida»
- Ayudas y subvenciones

5. El punto de vista de las empresas

- En qué se fijan las empresas
- ¿Qué hago si me discriminan?

6. Para acabar...

- Diez recomendaciones

INTRODUCCIÓN

La inserción de las mujeres en el mercado laboral es uno de los retos más importantes de la sociedad española a principios del siglo XXI. Esta idea, que es común en todos los ámbitos sociales, preocupa sobre todo a las propias interesadas, y en todas las encuestas aparece en primer puesto el tema de la igualdad de oportunidades en el empleo y el desarrollo de carrera profesional.

Queda mucho por hacer en este campo. Aunque la tasa de actividad de las mujeres españolas es más baja que la de los hombres, en algunas regiones casi dos tercios de los desempleados/as son mujeres lo que indica que éstas no tienen las mismas oportunidades. Además las mujeres se concentran en áreas «tradicionalmente femeninas» dentro del sector servicios. Aunque la situación empieza a cambiar, sobre todo entre las mujeres más jóvenes, las desigualdades persisten. Los factores que producen esta situación son múltiples:

- Las barreras que siguen poniendo las empresas y otras organizaciones laborales a la hora de contratar mujeres en puestos y categorías "no feminizadas".
- La falta de adecuación entre la formación académica de algunas mujeres y las necesidades reales de las empresas. Todo ello a pesar de la alta preparación que globalmente tienen las mujeres.
- La falta de experiencia profesional de las mujeres en campos técnicos que limitaba sus posibilidades de entrada en sectores tecnológicos de cualificación media y alta.
- La poca eficacia de algunos programas de transición a la vida activa y de preparación para el empleo dirigidos a chicos y chicas.
- La escasa preparación que se daba a las mujeres jóvenes para procurarse su propio puesto de trabajo mediante fórmulas de autoempleo.

En los últimos años se han realizado muchos esfuerzos para superar las discriminaciones y favorecer la igualdad real de oportunidades en el acceso al trabajo y el desarrollo de carrera profesional. La Ley de Igualdad debería ser un hito en este proceso. Igualmente los orientadores y orientadoras están tomando conciencia de la necesidad de desarrollar planes específicos dirigidos a las mujeres.

Precisamente por estas razones, dentro del programa EQUAL hemos elaborado esta Guía de Orientación No Discriminatoria para que sirva de apoyo a las mujeres y a los y las especialistas que trabajan en este campo.

Vamos a empezar...

Para una mujer, lo mismo que para un hombre, encontrar empleo supone la posibilidad de decidir sobre su trayectoria de vida, desarrollarse como persona, y el logro de la autonomía.

En nuestro país, las mujeres siguen teniendo una tasa de desempleo y de temporalidad muy alta. Aunque la preparación académica y profesional de las mujeres en nada desmerece a la de los hombres eso no se traduce en más posibilidades de contratación. Hay muchos estudios que prueban que las mujeres no tienen las mismas oportunidades a la hora de lograr empleo y desarrollarse profesionalmente.

Pero las cosas están cambiando. El esfuerzo de las propias mujeres y la mayor conciencia social están eliminando muchas barreras. La orientación laboral es una herramienta importante en este camino. Eso nos ha decidido a escribir esta Guía, que quiere informarte de las oportunidades para conseguir un empleo cualificado. Recuerda, además, que ante cualquier duda los Centros y Asociaciones de Mujeres que hay en tu localidad también pueden ayudarte.

1. LAS MUJERES Y EL TRABAJO. LA SITUACIÓN EN ESPAÑA

- LAS MUJERES Y EL MERCADO LABORAL

En España, la entrada de las mujeres al empleo se produce tarde, pero con mucha rapidez, a partir de los años setenta. Si nos comparamos con Europa, la situación de España es un poco especial ya que, por ejemplo, en nuestro país hay menos mujeres en puestos de responsabilidad, las posibilidades de trabajo a tiempo parcial son bastante limitadas y los hombres participan muy poco en el trabajo doméstico y en general en las tareas del hogar. ¡Las cosas tienen que cambiar!.

En los últimos años la situación y la mentalidad están cambiando gracias al esfuerzo de muchas mujeres y de algunos hombres. Gracias también a las nuevas leyes, como la Ley de Conciliación de 1999, que ha establecido los permisos para el cuidado de familiares, además de la Ley de Dependencia y la nueva Ley para la Igualdad efectiva de mujeres y de hombres. Sin embargo, las leyes y las ayudas económicas son insuficientes porque las mujeres de todas las edades siguen enfrentándose solas a múltiples obstáculos.

La participación de las mujeres en el mundo laboral, que ha pasado del 26,8% en 1981, al 46,5% en el segundo trimestre de 2005 (datos del INE, Encuesta de Población Activa), ha dinamizado la oferta de trabajo y la economía en España desde principios de la década de los 80. Eso supone que hoy día hay muchas más mujeres trabajando fuera de casa que antes, mientras que ha disminuido la tasa de actividad masculina –del 71,5% en 1981 al 68,4% en 2005–. Esta tendencia se observa en casi todos los países de Europa y señala una dirección imparable en favor de la igualdad entre hombres y mujeres, aunque no faltan las dificultades.

De momento, en España la tasa de actividad de los hombres es más alta que la tasa de actividad de las mujeres, pese a que hoy en día se están acercando gracias a la mayor tasa de actividad femenina. Se puede decir que estamos en un momento de transición donde las mujeres empiezan a abandonar la vieja idea de «cuidadoras únicas de lo hogar» y se incorporan sin complejos al mundo del trabajo pagado. Por otro lado cada vez hay más mujeres jóvenes que buscan trabajo al terminar los estudios y son menos las que deciden abandonar al casarse o cuando son madres. Esta es una diferencia muy importante con las mujeres de

más edad, porque muchas de éstas dejaban de trabajar al cumplir los 25 años aproximadamente.

Las cosas no han sido siempre así. Aunque el cambio lleva mucho tiempo en marcha, la "revolución" llegó en los años 80. A partir de esa década, la tasa de actividad femenina en España se ha disparado hasta alcanzar el 42,8% en 2003 y el 46,5% en el segundo trimestre de 2005. El resultado es que las mujeres jóvenes españolas apenas se diferencian ya en su comportamiento laboral del resto de las mujeres europeas. Las mujeres, igual que los hombres, quieren prepararse y estudiar, esperan que se las valore por sus méritos y su capacidad y buscan trabajo en casi todas las ocupaciones, no sólo en los «oficios de mujeres».

Con frecuencia, las dificultades de las mujeres jóvenes tienen que ver con lo que se llama la «segmentación del mercado de trabajo». Eso significa que todavía quedan muchas profesiones donde la mayoría de los «trabajadores» son hombres: directores generales, ingenieros, mecánicos... En cambio, en otras profesiones hay sobre todo mujeres: es el caso de las secretarias, peluqueras, educadoras infantiles, etc. Esa segmentación o división entre hombres y mujeres se aprecia a veces en la Formación Profesional e incluso en la propia Universidad.

El ejemplo más claro es la Formación Profesional. En muchas ramas técnicas, como Metal y Electrónica, la mayoría del alumnado está por chicos mientras que en las ramas administrativas sigue habiendo más mujeres. A veces, los ciclos y ramas donde hay más mujeres están saturados y tienen pocas salidas en el mercado. Por eso es importante elegir bien y tener en cuenta las propias aptitudes así como las salidas reales que ofrece cada profesión.

Otra diferencia importante entre hombres y mujeres tiene que ver con los prejuicios negativos hacia éstas, como los que pueden verse en los procesos de selección. Por ejemplo, es frecuente que los empresarios y empresarias consideren que las mujeres (sobre todo las más jóvenes) son «menos productivas» que los hombres porque al casarse *pueden* tener niños, y con esto justifican los sueldos más bajos. De esta forma, algunos empresarios "justifican el riesgo" que supone contratar a una mujer. Sin embargo, la mayoría de los estudios hechos en los últimos años indican que las mujeres son igual de productivas a pesar de las obligaciones familiares. Contratar a una mujer es una *ventaja* y no un inconveniente.

Conviene saber cómo funciona el mercado laboral para no llevarse sorpresas. Pero trabajar con un empleo remunerado también puede darte muchas satisfacciones. Las profesiones no tienen "género" y están abiertas indistintamente a los hombres y las mujeres. Así que, para empezar, vamos a ver "cómo se entra en el mundo del trabajo".

- **CÓMO SE ENTRA EN EL MUNDO DEL TRABAJO**

Cuando te planteas empezar a trabajar lo más probable es que te entren miles de dudas... ¡Es lo normal!. Por eso es interesante desarrollar las habilidades que te permitan superar los obstáculos y elegir la mejor opción profesional, *la que más te va y la que prefieres realmente*.

Las razones para buscar un trabajo remunerado varían de persona a persona. Puede ser que hayas acabado los estudios y sea el momento de ganarte la vida. También puedes haber trabajado fuera de casa hace unos años y lo dejaste para ocuparte de la familia. Es posible que tú seas una mujer adulta y no hayas tenido un empleo antes pero la idea te resulta atractiva. En todo caso, conviene tener claras algunas cosas. Las siguientes pautas y sugerencias pueden ayudarte cuando te planteas empezar a trabajar fuera de casa...

ALGUNAS IDEAS PARA EMPEZAR

Cuando te planteas el trabajo remunerado, conviene tener en cuenta lo siguiente:

1. De entrada, has de determinar qué es lo que te gusta a ti, es decir, cuáles son tus intereses y preferencias. A menudo eso es difícil para una mujer que está acostumbrada a pensar siempre en «los demás».

2. Conviene que aclares tus propios objetivos. No se trata de "jugar a la defensiva" (por ejemplo: no es bueno plantearse cosas como «estudiar es aburrido», ni te limites a decir únicamente «no me gusta esto o lo otro»...).
3. Analiza cuál es tu motivación de fondo: desarrollarte como persona, aburrimiento, soledad, falta de dinero, etc.
4. Valora tus aptitudes (también las que son muy especiales como la creatividad) y tu experiencia anterior, ya sea grande o pequeña.
5. Haz una lista de posibles contactos en tu círculo de amigos/as y conocidos/as, es decir, personas que pueden darte información sobre posibles trabajos. Consigue sus números de teléfono. Aprovecha cualquier oportunidad para hablarles de tus intenciones y pedirles que te apoyen.
6. Busca el apoyo de tu gente. No tengas miedo a plantear el tema y hablarlo con tu familia y con gente de fuera, sobre todo si tu objetivo ahora es volver a trabajar. En todo caso, elige personas que tengan una «mentalidad positiva».
7. Busca información sobre las salidas profesionales que actualmente tienes a tu alcance: ¿Hay muchas o pocas ofertas de trabajo en tu campo? ¿Qué te dan y qué te piden esas ofertas? ¿qué cualidades se necesitan?.
8. Anota en un papel tus exigencias respecto al trabajo: por ejemplo, qué esperar ganar, condiciones que no aceptarías, si estás dispuesta a salir fuera de tu localidad, etc.
9. Haz un resumen de tus «puntos fuertes» y tus «puntos débiles» para mejorarlos.
10. No te olvides de dar las gracias a las personas que te ofrezcan alguna información o contacto. Toma tú la iniciativa.
11. Salvo en casos extremos no aceptes ofertas que te supongan un sobreesfuerzo, condiciones difíciles, salarios muy bajos, y similares.
12. Acostúmbrate a leer las ofertas que aparecen en la prensa, tablones de anuncios, oficinas de empleo, Internet y otros medios. Hazte preguntas como éstas: ¿Qué tipo de gente se busca en las ocupaciones que te interesan? ¿Dónde y cuándo aparecen esas ofertas? ¿Tendrás posibilidades en ese campo?.
13. Prepara un currículum personal y una carta de presentación.
14. Haz una lista de centros, lugares y empresas que pueden ofrecerte un trabajo. Si es posible envíales tu currículum.

15. Entrega también tu currículum a los amigos/as y conocidos/as de confianza para que te digan qué tienes que mejorar.
16. Si crees que ya tienes la preparación necesaria, empieza a enviar tu currículum a las ofertas de la prensa, servicios de empleo y otros. No te asustes si al principio no hay respuesta. Todo es cuestión de insistir.
17. Intenta acudir a alguna entrevista de selección después de enviar el currículum. Al principio puedes hacerlo sólo «para probar».
18. Si el puesto lo exige vete «vestida para la ocasión» con ropa más bien formal. Cuida la imagen y pídele a alguna persona que te diga cómo te ven.
19. Vete preparada a la entrevista. Ensáyala sola o con ayuda de alguna amiga/o de confianza. Céntrate en las preguntas que te parecen más difíciles.
20. ¡Prepárate porque vas a vivir una experiencia nueva y satisfactoria en el trabajo fuera del hogar!.

2. LA PREPARACIÓN PARA EL TRABAJO.

- LOS ESTUDIOS QUE PUEDES SEGUIR

El primer mandamiento de la persona que busca empleo es «estar preparada». Si una persona tiene dudas sobre su preparación y/o si no tiene los conocimientos necesarios, lo más probable es que sienta mucha ansiedad y que su autoconfianza se resienta. Prepararse bien es algo más que saber escribir el currículum y manejarse bien en la entrevista.

Es cierto que la mayor parte de los empleos *cualificados* exigen un mínimo de estudios o una preparación profesional más o menos larga. Eso no significa que tengas que ponerte a estudiar durante años; en ocasiones podrás conseguir la cualificación en pocos meses o semanas, por ejemplo con un curso de Formación Ocupacional. Otras veces se necesita una formación técnica de uno o dos años y hay que pensar en la Formación Profesional. Si tus aspiraciones son más altas puedes plantearte una carrera universitaria.

Hay muchas maneras de conseguir información todos los estudios reglados y también sobre la Formación Ocupacional. Puedes consultar muchas guías y folletos actualizados, y dirigirte al Ministerio o Consejería de Educación de tu Comunidad. También puedes pedir ayuda a un orientador/a, al trabajador/a social, a los amigos/as de confianza... En esta Guía te ofrecemos unas informaciones básicas para empezar y para que las amplíes si lo necesitas.

¿Qué estudios puedes seguir en España que sirvan para el trabajo?. Básicamente son éstos:

- Educación Secundaria
- Bachillerato
- Formación profesional
- Formación ocupacional
- Garantía Social
- Estudios universitarios (actualmente en proceso de cambio).

A continuación te ofrecemos un resumen de cómo es cada una de esas ramas y ciclos, indicándote cómo se entra y para qué sirve el título que obtienes al final. Este resumen es un «Mapa general de carreteras». A partir de ese mapa tú has de buscar las «carreteras locales y regionales», es decir, la información más detallada que necesitas para llegar a donde te interesa.

- LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

Para muchas mujeres la Educación Secundaria es el punto de partida para entrar en el mercado de trabajo. Este ciclo te ofrece la preparación básica que piden en cualquier oferta *cualificada*. Aunque es posible trabajar sin este nivel lo más probable es que la mayoría de las ofertas que encuentres sean poco atractivas o tal vez muy exigentes. Por eso, si te falta el título y no andas apurada podrías plantearte terminar este ciclo como paso previo antes de buscar empleo.

La Educación Secundaria es importante para cualquier mujer que quiere entrar en el mercado de trabajo porque le permite acceder a múltiples ocupaciones y empezar su carrera profesional. Es decir, a partir de este nivel empiezas a encontrar posibilidades de trabajo «interesantes».

Título que obtienes al acabar estos estudios: Graduado/a en Educación Secundaria.

- Cada vez que terminas un ciclo de estudios debes valorar lo que has conseguido desde el punto de vista académico (posibilidad de seguir otros estudios) y profesional (acceso a ciertos niveles del mercado de trabajo).
- Al acabar la Educación Secundaria, recibirás una acreditación en la que constan los años cursados y las calificaciones que has sacado en las distintas áreas y materias. Esta acreditación va acompañada de una orientación sobre tu futuro académico y profesional.

En qué consiste esta etapa

- La Educación Secundaria una etapa educativa, obligatoria y gratuita que completa la Educación Básica y consta de cuatro cursos académicos.
- Este ciclo incluye los dos años de extensión de la educación obligatoria que fijaba la LOGSE, aunque es una etapa educativa de nivel más alto y con características propias.

Cuánto dura

- En total, la Educación Secundaria dura cuatro años académicos.
- Cualquier alumno o alumna pueden optar, desde el momento en que cumplen los 16 años de edad, por dar por finalizada su escolarización obligatoria en esta etapa, en cuyo caso recibirán la acreditación correspondiente.

Cómo se llega: acceso a la educación secundaria

- Los y las alumnos/as entran en la Educación Secundaria Obligatoria, tras cursar la Educación Primaria y en el mismo año natural en el que cumplen los doce años de edad, salvo que hayan estado en la Educación Primaria un año más de los establecidos (porque han repetido curso)

- EL BACHILLERATO

¿Qué es y para qué vale ?

El Bachillerato es la última etapa de la Educación Secundaria, tiene carácter voluntario y no obligatorio. El Bachillerato dura dos cursos, normalmente entre los 16 y los 18 años.

Actualmente el Bachillerato tiene varias modalidades que permiten una preparación especializada del alumnado (lo que supone elegir distintos itinerarios dentro de cada modalidad) con vistas a los estudios superiores y al trabajo. Las metas generales del Bachillerato son las tres siguientes:

1. Ampliar tu formación general y prepararte para lograr nuevos conocimientos y habilidades.
2. Sentar las bases para los estudios posteriores, tanto universitarios como de Formación Profesional.
3. Orientarte y conseguir información, para encauzar mejor tus preferencias e intereses.

Título que obtienes: Título de Bachiller.

- Para obtener el Título de Bachiller necesitas la evaluación positiva en todas las asignaturas de la modalidad cursada.
- El título de Bachiller te permite acceder a la Formación Profesional de grado superior y también a los estudios universitarios. En este último caso se necesita además pasar una Prueba de Acceso llamada Selectividad.

Duración

- La duración del Bachillerato es de dos años. Excepcionalmente pueden ser tres años si es en la modalidad de nocturno.
- Puedes permanecer en el Bachillerato en régimen «escolarizado» durante cuatro años, como máximo.
- Sin embargo, esto no afecta al alumnado que cursa el Bachillerato por otro régimen de enseñanza, por ejemplo si estás haciendo el Bachillerato en la modalidad de adultos/as o a distancia.

Una novedad: las “Equivalencias” a efectos laborales

Las equivalencias a efectos laborales ofrecen la posibilidad de incorporarse a puestos de trabajo a las personas adultas que no disponen de títulos académicos o profesionales. Se trata de una especie de "pasarela" que tiene valor sólo en relación con los requisitos exigidos en las convocatorias a puestos de trabajo públicos o privados.

Cómo funcionan las equivalencias.

Actualmente existen dos tipos de equivalencias a efectos laborales: las de tipo general y las que se otorgan por resoluciones individualizadas, tras los trámites oportunos. A continuación tienes las equivalencias a efectos laborales (o profesionales) más importantes:

- Equivalencias con el Graduado/a Escolar
- Equivalencias con el Graduado/a en Educación Secundaria:

- o Título de Graduado/a Escolar.
- o Título de Técnico/a Auxiliar.
- Equivalencias con el título de Bachiller:
 - o Bachiller Superior; Formación Profesional de Segundo Grado.

Las mujeres interesadas en conseguir estas equivalencias sólo tienen que aportar las certificaciones acreditativas de que cumplen los requisitos exigidos por las normas legales para el reconocimiento de sus estudios. De esta forma, pueden «ahorrarse» determinados ciclos y etapas dentro del sistema educativo.

Fundamentalmente, el Bachillerato es un «puente» entre los estudios básicos y otros de nivel más avanzado. Recuerda por tanto que el Bachillerato te permite acceder a otros estudios que también pueden interesarte. Entre ellos...

1. Los estudios Universitarios
2. Formación Profesional de Grado Superior
3. Enseñanza de Idiomas (Prueba de nivel)
4. Enseñanzas de Artes Plásticas y Diseño. Ciclos de Grado Superior
5. Enseñanzas de Música(Grado Superior)
6. Enseñanzas de Danza (Grado Superior)
7. Enseñanzas de Arte Dramático
8. Enseñanzas Superiores de Conservación y Restauración de Bienes Culturales
9. Enseñanza Superior de Diseño
10. Enseñanza Superior de Cerámica
11. Enseñanzas de Técnico/as Deportivos (Grado Superior)

- LA FORMACIÓN PROFESIONAL

Idea general

La Formación Profesional se refiere al conjunto de enseñanzas que te capacitan para el desempeño cualificado de múltiples profesiones. En la actualidad permite obtener hasta 142 títulos oficiales, muchos de los cuales tienen un alto valor en el mercado.

Hoy día, la Formación Profesional es uno de los caminos que tienen las mujeres jóvenes y adultas para entrar en todo tipo de ocupaciones, no sólo en las tradicionales “de mujeres” (auxiliar de clínica, *administrativa...*) sino en las que antes se consideraban «de hombres» (*mecánico* de automóvil, *solador*, *alicatador...*).

Por eso, si te planteas la Formación Profesional has de elegir según tus posibilidades y las salidas que tengas, ya que no hay «especialidades masculinas» y «especialidades femeninas».

¿Qué enseñanzas se incluyen en la Formación Profesional?

La Formación Profesional incluye la Formación Profesional de base y la Formación Profesional específica de grado medio y superior. La Formación Profesional Específica es un conjunto de ciclos formativos que tienen una organización modular (hay distintos módulos o etapas), de duración variable.

Cada ciclo integra una serie de áreas de conocimiento teórico-prácticas en función de cada campo profesional. En cambio, la Formación Profesional de base es la formación básica de carácter profesional que los alumnos y alumnas han recibido en la educación secundaria obligatoria y en el Bachillerato.

Puedes entrar en la FP si tienes alguna de las titulaciones o estudios siguientes:

- Graduado/a en Educación Secundaria Obligatoria.
- Técnico/a Auxiliar.
- Técnico/a.
- Si has superado el segundo curso de Bachillerato Unificado y Polivalente.
- Si has superado el segundo curso del primer ciclo experimental de la Reforma de las Enseñanzas Medias.
- Si has superado, de las enseñanzas de Artes Aplicadas y Oficios Artísticos, el tercer curso del antiguo Plan de 1963 o el segundo de comunes experimental.
- Si has superado otros estudios declarados equivalentes a efectos académicos con alguno de los anteriores.

¿Quiénes pueden cursar la Formación Profesional Específica de grado superior?

Todas las personas que posean alguna de las titulaciones o estudios siguientes:

- Bachiller.
- Técnico/a Especialista, Técnico/a Superior o equivalente a efectos académicos.
- Haber superado el Curso de Orientación Universitaria.
- Título universitario.

¿Pueden entrar las mujeres adultas en este ciclo formativo?

Sí. A través de una prueba que regulan las distintas Administraciones educativas, para lo que hay que tener al menos 20 años. Para quienes tienen el título de Técnico/a y quieren acceder a un ciclo formativo de grado superior de la misma familia profesional o familia afín, el requisito de edad para presentarse a la prueba es de 18 años .

Se trata de una posibilidad muy interesante y rápida para las mujeres, ya que los ciclos de nivel superior permiten lograr una cualificación profesional elevada y con muchas salidas.

En esta prueba o examen tendrías que acreditar:

- Para el grado medio, tener los conocimientos y habilidades suficientes para cursar con aprovechamiento estas enseñanzas.
- Para el grado superior, acreditar la madurez en relación con los objetivos del Bachillerato y las capacidades del campo profesional de que se trate. De esta última quedarían exentas las mujeres que tienen una experiencia laboral relacionada con los estudios que desean cursar.

¿Exige mucho esfuerzo? ¿ Qué duración tienen los ciclos?

La duración de cada Ciclo es variable en función de la competencia profesional que tiene cada persona, pero viene a oscilar entre 1300 y 2000 horas. Hasta un 25% de las mismas se realizan en la empresa, es decir, en un centro de trabajo que te familiariza con la vida laboral.

¿Cuáles son las titulaciones que se obtienen en la Formación Profesional?

Los alumnos y las alumnas que superan la Formación Profesional Específica de grado medio y de grado superior obtienen, respectivamente, el título

de Técnico/a y de Técnico/a Superior. Este diploma te abre muchas puertas de entrada directa en el mercado de trabajo según la especialidad elegida.

Recuerda también que con el título de Técnico/a se puede acceder al Bachillerato, según vimos antes.

¿Se puede entrar en la Universidad desde la Formación Profesional?

Una ventaja de la Formación Profesional es que con el título de Técnico/a Superior puedes pasar directamente, sin prueba de acceso, a algunas Enseñanzas Universitarias relacionadas con los estudios de Formación Profesional que has cursado. Esta «pasarela» interesa a las mujeres de todas las edades que en su día terminaron un ciclo de Formación Profesional y desean ampliar sus estudios para mejorar sus posibilidades laborales.

Las ramas y especialidades

Por tanto, para elegir bien te conviene saber cuáles son las Ramas y especialidades que puedes cursar en la Formación Profesional. Actualmente son las siguientes...

ESPECIALIDADES DE GRADO MEDIO

Actividades Agrarias	Industrias Alimentarias
Explotaciones Agrarias Extensivas	Conservería Vegetal, Cárnica y de Pescado
Explotaciones Agrarias Intensivas	Elaboración de Aceites y Jugos
Explotaciones Ganaderas	Elaboración de Productos Lácteos
Jardinería	Elaboración de Vinos y otras Bebidas
Trabajos Forestales y Conservación del Medio Natural	Matadero y Carnicería-Charcutería
Actividades Físicas y Deportivas	Molinería e Industrias Cerealistas

Conducción de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural	Panificación y Repostería
Actividades Marítimo - Pesqueras	Informática
Buceo de Media Profundidad	Explotación de Sistemas Informáticos
Operaciones de cultivo acuícola	Madera y Mueble
Operación, Control y Mantenimiento de Máquinas e Instalaciones del Buque	Fabricación a Medida e Instalación de Carpintería y Mueble
Técnico/a en Pesca y Transporte Marítimo	Fabricación Industrial de Carpintería y Mueble
Administración	Transformación de Madera y Corcho
Gestión Administrativa	Mantenimiento de Vehículos Autopulsados
Artes Gráficas	Carrocería
Encuadernación y Manipulados de Papel y Cartón	Electromecánica de Vehículos
Impresión en Artes Gráficas	Mantenimiento y Servicios a la Producción
Preimpresión en Artes Gráficas	Instalación y Mantenimiento Electromecánico de Maquinaria y Conducción de Líneas
Comercio y Marketing	Mantenimiento Ferroviario
Comercio	Montaje y Mantenimiento de Instalaciones de Frío, Climatización y Producción de Calor
Comunicación, Imagen y Sonido	Química
Laboratorio de Imagen	Operaciones de Fabricación de Productos Farmacéuticos
Edificación y Obra Civil	Laboratorio
Acabados de Construcción	Operaciones de Proceso de Pasta y Papel
Obras de Albañilería	Operaciones de Proceso en Planta Química
Obras de Hormigón	Operaciones de Transformación de Plástico y Caucho
Operación y Mantenimiento de Maquinaria de Construcción	Sanidad
Electricidad y Electrónica	Cuidados Auxiliares de Enfermería
Equipos Electrónicos de Consumo	Farmacia
Equipos e Instalaciones Electrotécnicas	Servicios Socioculturales y a la Comunidad
Fabricación Mecánica	
Fundición	

Joyería

Mecanizado

Soldadura y Calderería

Tratamientos Superficiales y Térmicos

Hostelería y Turismo

Cocina

Pastelería y Panadería

Servicios de Restaurante y Bar

Imagen Personal

Caracterización

Estética Personal Decorativa

Peluquería

Atención Sociosanitaria

Textil, Confección y Piel

Calzado y Marroquinería

Confección

Operaciones de Ennoblecimiento Textil

Producción de Hiladura y Tejeduría de Calada

Producción de Tejidos de Punto

Vidrio y Cerámica

Operaciones de Fabricación de Productos Cerámicos

Operaciones de Fabricación de Vidrio y Transformados

ESPECIALIDADES DE GRADO SUPERIOR...

Son las siguientes:

Actividades Agrarias

Gestión y Organización de Empresas Agropecuarias

Gestión y Organización de los Recursos Naturales y Paisajísticos

Actividades Físicas y Deportivas

Animación de Actividades Físicas y Deportivas

Actividades Marítimo - Pesqueras

Navegación, Pesca y Transporte Marítimo

Producción Acuícola

Supervisión y Control de Maquinaria Marina e Instalaciones de Buque

Administración

Administración y Finanzas

Secretariado

Artes Gráficas

Diseño y Producción Editorial

Producción en Industrias de Artes Gráficas

Comercio y Marketing

Comercio Internacional

Gestión Comercial y Marketing

Gestión del Transporte

Servicios al Consumidor

Comunicación, Imagen y Sonido

Imagen

Producción de Audiovisuales, Radio y Espectáculos

Realización de Audiovisuales y Espectáculos

Sonido

Edificación y Obra Civil
Desarrollo y Aplicación de Proyectos de Construcción
Desarrollo de Proyectos Urbanísticos y Operaciones Topográficas
Realización y Planes de Obra
Electricidad y Electrónica
Desarrollo de Productos Electrónicos
Instalaciones Electrotécnicas
Sistemas de Regulación y Control Automáticos
Sistemas de Telecomunicación e Informáticos
Fabricación Mecánica
Construcciones Metálicas
Desarrollo de Proyectos Mecánicos
Óptica de Anteojería
Producción por Fundición y Pulvimetalurgia
Producción por mecanizado
Hostelería y Turismo
Agencias de Viajes
Alojamiento
Animación Turística
Información y Comercialización Turísticas
Restauración
Imagen Personal
Asesoría de Imagen Personal
Estética
Industrias Alimentarias
Industria Alimentaria
Informática
Administración de Sistemas Informáticos

Desarrollo de Aplicaciones Informáticas

Madera y Mueble

Desarrollo de Productos en Carpintería y Mueble

Producción de Madera y Mueble

Mantenimiento de Vehículos Autopropulsados

Automoción

Mantenimiento Aeromecánico

Mantenimiento de Aviónica

Mantenimiento y Servicios a la Producción

Desarrollo de Proyectos de Instalaciones de Fluidos, Térmicos y Manutención

Mantenimiento de Equipo Industrial

Mantenimiento y Montaje de Instalaciones de Edificio y Proceso

Prevención de Riesgos Profesionales

Química

Análisis y Control

Fabricación de Productos Farmacéuticos y Afines

Industrias de Proceso de Pasta y Papel

Industrias de Proceso Químico

Plástico y Caucho

Química Ambiental

Sanidad

Anatomía Patológica y Citología

Audioprótesis

Dietética

Documentación Sanitaria

Higiene Bucodental

Imagen para el Diagnóstico

Laboratorio de Diagnóstico Clínico

Ortoprotésica
Prótesis Dentales
Radioterapia
Salud Ambiental
Servicios Socioculturales y a la Comunidad
Animación Sociocultural
Educación Infantil
Integración Social
Interpretación de la Lengua de Signos
Textil, Confección y Piel
Curtidos
Patronaje
Procesos de Confección Industrial
Procesos de Ennoblecimiento Textil
Procesos Textiles de Hilatura y Tejeduría de Calada
Procesos Textiles de Tejeduría de Punto
Vidrio y Cerámica
Desarrollo y Fabricación de Productos Cerámicos
Fabricación y Transformación de Productos de Vidrio

El acceso. Cómo se entra en la Formación Profesional específica

1. Para entrar en el Grado Medio

El acceso a la Formación Profesional Específica lo puedes hacer de las siguientes formas:

Acceso directo «principal»

El requisito académico que te da acceso directo para cursar Ciclos Formativos de Grado Medio es tener el título de Graduado/a en Educación Secundaria Obligatoria.

Otros accesos directos

También tienen acceso directo a las enseñanzas de Grado Medio, las mujeres que tienen alguna de las titulaciones o acreditaciones académicas siguientes:

- Técnico/a Auxiliar.
- Técnico/a.
- Quienes han superado el segundo curso de Bachillerato Unificado y Polivalente.
- Las personas que han superado el segundo curso del primer ciclo experimental de la reforma de las enseñanzas medias.
- Quienes han superado, de las enseñanzas de Artes Aplicadas y Oficios Artísticos, el tercer curso del Plan de 1963 o segundo de comunes experimental.
- Quienes han superado otros estudios equivalentes a efectos académicos con alguno de los anteriores.

Acceso mediante prueba. Esta prueba tiene por objeto comprobar que el o la aspirante tienen los conocimientos y habilidades suficientes para cursar con aprovechamiento las enseñanzas del ciclo formativo de grado medio. También pueden quedar exentas las mujeres que acreditan una experiencia laboral que se corresponde con los estudios profesionales que quieren hacer.

Ten en cuenta, no obstante, que para acceder mediante prueba a los ciclos formativos de grado medio los y las alumnos/as tienen que cumplir alguna de las siguientes condiciones:

- Tener al menos 18 años en el año que se realiza la prueba.
- Haber superado un programa de Garantía Social.
- Acreditar como mínimo un año de experiencia laboral.

Todos los años se realiza una convocatoria para la prueba de acceso a ciclos formativos de grado medio.

Como entrar en los ciclos formativos de la Formación Profesional específica

Por otra parte, el acceso a la llamada Formación Profesional Específica se puede realizar de las siguientes formas:

Acceso directo. El requisito académico que permite entrar directamente en los Ciclos Formativos de Grado Medio es tener el título de Graduado/a en Educación Secundaria Obligatoria.

Otros accesos directos. También tienen acceso directo a las enseñanzas de Grado Medio, quienes tienen alguna de las titulaciones o acreditaciones académicas siguientes:

- Técnico/a Auxiliar.
- Técnico/a.
- Haber superado el segundo curso de Bachillerato Unificado y Polivalente.
- Haber superado el segundo curso del primer ciclo experimental de la reforma de las enseñanzas medias.
- Haber superado, de las enseñanzas de Artes Aplicadas y Oficios Artísticos, el tercer curso del Plan de 1963 o segundo de comunes experimental.
- Haber superado otros estudios declarados equivalentes a efectos académicos con alguno de los anteriores.

Acceso mediante prueba. Es la entrada rápida en la Formación Profesional, muy necesaria para todas aquellas mujeres que necesitan un diploma profesional para ponerse a trabajar sin demora. La prueba tiene por objeto comprobar que el o la aspirante tienen los conocimientos y habilidades que les permiten cursar sin problemas las enseñanzas del ciclo formativo de grado medio. Para acceder mediante prueba a los ciclos de grado medio el alumnado debe cumplir alguna de las siguientes condiciones:

- Tener al menos 18 años en el año que realizan la prueba.
- Haber superado un programa de Garantía Social.
- Acreditar como mínimo un año de experiencia laboral.

Como en el caso anterior, todos los años se realiza una convocatoria de esta prueba de acceso, para que quienes alcanzan la calificación de apto/a puedan cursar estas enseñanzas.

- **LOS PROGRAMAS DE GARANTÍA SOCIAL**

Por distintas razones, hay mujeres jóvenes que no llegan a terminar los estudios reglados y tampoco completan ningún ciclo de Formación Profesional. A la hora de buscar trabajo esas mujeres suelen encontrar ofertas poco atractivas y se plantean cómo trabajar en algo más interesante y mejor pagado. Si estás en esa situación los programas de garantía social son una alternativa rápida, práctica y muy válida para ti.

Los Programas de Garantía Social son ciclos de formación cortos y prácticos para hombres y mujeres jóvenes que no tienen cualificación profesional. Estos programas sirven para mejorar la formación general de estos/as jóvenes y les capacitan para realizar muchos oficios y profesiones. Su duración varía, normalmente, entre 720 y 1.800 horas que se distribuyen entre 26 y 30 horas semanales.

Éstas son sus principales características:

- Son enseñanzas no regladas y gratuitas.
- Su finalidad es facilitar la inserción laboral o la reinserción educativa de los y las jóvenes.
- Algunos de estos programas son compatibles con un contrato de trabajo: puedes estudiar al mismo tiempo que trabajas.
- Existe la posibilidad de realizar prácticas en empresas.
- Dependen de la Administración educativa pero también están abiertos a la colaboración con otras instituciones públicas y privadas.

Destinatarios/as

Los destinatarios/as de estos programas son jóvenes mayores de 16 años y

menores de 21 (según la Comunidad Autónoma, el máximo puede ser hasta los 25). Estos programas están pensados para chicas y chicos que no han alcanzado los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y no tienen ninguna titulación de Formación Profesional.

Las metas de los programas de garantía social son:

- Ampliar la formación general de los y las jóvenes, para facilitar su inserción laboral y posibilitar que, si lo deseas, puedas seguir tus estudios.
- Prepararte para el ejercicio de actividades profesionales en campos concretos.
- Desarrollar hábitos y capacidades necesarios para la vida y el trabajo.

Duración

Los programas de garantía social son ciclos muy cortos, lo que es una ventaja si tienes prisa por trabajar. La duración de los programas varía entre las 720 horas (seis meses) y las 1800 horas (dieciocho meses) , según lo que establezca cada Comunidad Autónoma.

Certificación o diploma que obtienes

Al término del programa quedarán un certificado en el que consta el número de horas que has cursado y las calificaciones obtenidas en cada área formativa. Con esto puedes acreditar la experiencia adquirida en el programa y es un buen aval para entrar en el mercado de trabajo.

Las especialidades que puedes cursar son variadas según el lugar donde vives. Además, constantemente se están añadiendo nuevos programas y actualizando otros. El conjunto de especialidades constituye el Catálogo de

Perfiles Profesionales. Como referencia, puedes consultar el Catalogo vigente en este momento y que se incluye a continuación:

CATALOGO DE PERFILES PROFESIONALES. LO QUE PUEDES APRENDER EN LOS PROGRAMAS DE GARANTÍA SOCIAL

En Garantía Social seguir estos programas:

Actividades Agrarias	Hostelería y Turismo
Operario/a de Cultivos Hortícolas	Ayudante/a de Cocina
Operario/a de Viveros y Jardines	Ayudante/a de Restaurante - Bar
Operario/a de Actividades Forestales	Auxiliar de Alojamiento, Lencería y Lavandería
Auxiliar de Floristería	Auxiliar de Lavandería Industrial
Cuidador/a de Ganado Caballar	Imagen Personal
Operario/a Lombricultor/a	Auxiliar de Peluquería
Administración	Industrias Alimentarias
Servicios Auxiliares de Oficina	Operario/a de Matadero y Primeras Transformaciones Cárnicas
Artes Gráficas	Operario/a de Industrias Lácteas
Operario/a de Imprenta Rápida y Manipulados	Operario/a de Industrias Conserveras y Semiconservas de Pescados y Mariscos
Artesanías	Operario/a de Captación, Elaboración y Envasado de Productos Silvestres y Ecológicos
Operario/a de Alfarería-Cerámica	Ayudante/a de Panadería y Repostería
Operario/a de Bisutería	Auxiliar de Pescadería
Operario/a de Forja Artística	Operario/a Viticultor/a y de Elaboración de Vinos
Operario/a de Restauración Básica y Talla	Madera y Mueble
Operario/a Vidriero/a	Operario/a de Fabricación e Instalación de Muebles Modulares
Operario/a de Damasquinado	Operario/a de Carpintería
Comercio y Marketing	Operario/a de Mecanizado de la Madera
Auxiliar Dependiente de Comercio	
Vendedor/a Ambulante	
Comunicación, Imagen y Sonido	

Auxiliar de Laboratorio de Imagen	Operario/a de Transformación del Corcho
Edificación y Obra Civil	Mantenimiento de Vehículos Autopropulsados
Operario/a de Albañilería	Ayudante/a de Carrocería
Operario/a de Fontanería	Ayudante/a de Reparación de Vehículos
Operario/a de Revestimientos Ligeros	Ayudante/a de Reparación de Motocicletas
Pintor/a-Empapelador/a	Ayudante/a Instalador de Interiores Aeronavales
Yesista-Escayolista	Mantenimiento y Servicios a la Producción
Operario/a de Cantería	Operario/a Refrigeración y Climatización
Decorador/a	Operario/a de Mantenimiento Básico de Edificios
Electricidad y Electrónica	Operario/a de Manipulados Auxiliares de la Industria
Operario/a de Instalaciones Eléctricas de Baja Tensión	Sanidad
Operario/a Montador de Equipos Electrónicos e Informáticos	Auxiliar de Transporte Sanitario
Fabricación Mecánica	Servicios Socioculturales y a la Comunidad
Operario/a de Construcciones Metálicas en Aluminio	Auxiliar de Ayuda a Domicilio y Residencias Asistidas
Operario/a de Soldadura	Socorrista Acuático/a
	Textil, Confección y Piel
	Operario/a Maquinista de Confección Industrial
	Reparador/a de Calzado y Marroquinería
	Tapicero/a

Recuerda que, como en el caso de la Formación Profesional, en estos programas no hay «ocupaciones de hombres» y «ocupaciones de mujeres». Todos los programas de garantía social están abiertos a chicos y chicas jóvenes sin distinción. Por eso debes elegir la alternativa en función de tus aptitudes y gustos, y teniendo en cuenta las salidas que hay en el mercado. Si tienes dudas puedes consultar con los/las monitores/as de los cursos, al personal orientador o la agente de igualdad de tu distrito.

- FORMACIÓN PARA MUJERES ADULTAS

Si eres ya una mujer adulta también tienes muchas posibilidades de formarte y conseguir una preparación para el empleo, aprovechando los estudios que realizaste hace algunos años. Por tanto, también tú puedes seguir ampliando tu cualificación y mejorar tus posibilidades en el mundo del trabajo remunerado.

Como vimos antes, las llamadas "*equivalencias a efectos laborales*" te ofrecían la posibilidad de incorporarte a puestos de trabajo aunque que no tengas los títulos académicos o profesionales "convencionales", es decir, los establecidos legalmente.

Además, con independencia de cuánto tiempo hace desde que acabaste los estudios, puedes «enlazar» en cualquier momento con otros ciclos y ramas del sistema educativo actual. Eso te permite a progresar académicamente y, en ocasiones, promocionarte dentro de tu trabajo. Vamos a ver dos posibilidades: qué alternativas hay si tienes el Graduado/a en ESO y si no lo tienes.

1. Si ya tienes el Diploma de Graduado/a en ESO puedes pasar a:

- a. Bachillerato. En cualquiera de sus modalidades:
 - i. Artes
 - ii. Tecnológico
 - iii. Ciencias de la Naturaleza y de la Salud
 - iv. Humanidades y Ciencias Sociales
- b. Formación Profesional de Grado Medio
- c. Enseñanzas de Idiomas (con una Prueba de nivel)
- d. Enseñanzas de Artes Plásticas y Diseño. Ciclos de Grado Medio
- e. Enseñanzas de Música (Grados elemental y medio)

- f. Enseñanzas de Danza (Grados elemental y medio)
- g. Enseñanzas de Técnico/as Deportivos/as (Grado Medio)

2. Si no tienes el Diploma de Graduado/a en ESO...

Puedes pasar a los:

- a. Programas de Garantía Social
- b. Oferta formativa de Educación de Personas Adultas
- c. Enseñanza de Idiomas (Ciclo Elemental de Primer Nivel)
- d. Enseñanzas de Música (Grados elemental y medio)
- e. Enseñanzas de Danza (Grados elemental y medio) .

Como ves las posibilidades son muchas. Sólo se trata de que te informes y elijas la que más te conviene, sin considerar si esa opción es «de hombres» o «de mujeres». Contra lo que piensan algunas personas, tampoco la edad debe ser un obstáculo para ampliar tu formación y seguir adelante... ¡Anímate!.

• LA FORMACIÓN OCUPACIONAL

Hay personas que, por distintas razones, no están interesadas en cursar ciclos de estudios largos o estudiar mucha teoría. La edad, la urgencia por trabajar, anteriores fracasos en la escuela y otros factores pueden influir en esta decisión. Si tú eres una de esas personas, no debes descartar la Formación Ocupacional como un recurso muy interesante que te permite prepararte para el trabajo.

La Formación Ocupacional permite a muchas mujeres obtener una cualificación rápida de tipo técnico-profesional, sin necesidad de cursar un ciclo de formación largo. Estos programas son muy interesantes para las mujeres de todas las edades interesadas en ampliar su cualificación. Los programas de formación ocupacional son muy variados y, hoy en día, hay programas que te preparan para cientos de profesiones diferentes.

Los programas de Formación Ocupacional tienen una serie de ventajas para las mujeres que quieren tener un empleo:

- Son cursos cortos, que pueden durar entre unas semanas y algunos meses.
- Son gratuitos ya que están organizados por las Administraciones públicas.
- Tienen una orientación práctica; en ellos la teoría está reducida al mínimo.
- Se orientan sobre todo hacia el empleo.

Normalmente las personas que quieren cursar algún programa de Formación Ocupacional se inscriben antes en una oficina del INEM o del servicio de empleo regional. También encontrarás programas de Formación Ocupacional en muchos centros de la Mujer, Institutos de la Mujer y distintas asociaciones. Los cursos tienen diferentes niveles: iniciación, especialización, formación avanzada, etc. Si tienes dudas, puedes hablar con un/a orientador/a, que te ayudará a elegir la especialidad que se adapta a tus necesidades.

A la hora de elegir un curso de Formación Ocupacional ten en cuenta que:

- Sólo te interesan los cursos que tienen que ver con tu proyecto profesional.
- No hay que coger lo primero que te ofrezcan. Pregunta qué especialidades pueden venirte bien y las fechas.
- De vez en cuando tienes que pasarte por la oficina de empleo y preguntar, ya que muchos programas no tienen fecha fija.

- No se debe elegir un curso simplemente porque uno/a está aburrido/a o necesita el dinero de la beca; si haces eso pierdes una oportunidad de cualificación.

No te limites sólo a las especialidades «tradicionalmente femeninas» (auxiliar de peluquería; educadora..); existen muchas oportunidades en distintas áreas, incluidas las de tipo técnico-profesional (electrónica, metal, etc.) que están abiertas tanto a hombres como a mujeres.

3. CÓMO ENTRAR EN EL TRABAJO REMUNERADO (1). MUJERES QUE DECIDEN INCORPORARSE AL TRABAJO POR CUENTA AJENA.

- **LOS MIEDOS Y CÓMO VENCERLOS**

Hasta ahora hemos hablado sobre todo de la "preparación para el empleo". Supongamos que ya estás preparada para buscar empleo, pero de vez en cuando te entra algo de miedo. Eso es normal, sobre todo si hace muchos años que no has trabajado o es la primera vez que buscas empleo. Como es lógico, el trabajo fuera de casa es algo desconocido o poco familiar para ti. Lo mejor es que hagas un hueco para pensar cuál es la causa de esos miedos. Tienes que convertir «lo desconocido» en algo «amigable y próximo».

Fíjate bien en esta lista y anota cuáles son tus temores ahora mismo. Haz una señal en la casilla correspondiente:

Me da...

Mis miedos	Mucho miedo	Algo de miedo	Un poco de miedo	No me asusta
Nadie me dará trabajo				
No sé organizarme para buscar				
No sé cuáles son mis puntos fuertes y débiles				
Me cuesta comunicarme con los/las demás				
Me falta preparación profesional				
No tengo estudios				
Me asusta que me rechacen				
No sé hacer mi currículum				
Me desenvuelvo mal en las entrevistas				
No me gustará el trabajo				
Mi familia me necesita en casa				

Mis miedos	Mucho miedo	Algo de miedo	Un poco de miedo	No me asusta
Ganaré poco dinero				
Tendré que desplazarme lejos				
Otros temores				

¿Hay algún miedo que no está incluido en este cuadro? ¿Tenías todos esos miedos y quizás algunos más que no están en la lista?. Si has puesto muchas cruces en la parte de la izquierda te animamos a que intentes "sacar a la luz " el origen de esos temores y trates de valorar si tienen algún fundamento real. Una vez hecho eso, la idea de trabajar fuera de casa te resultará mucho más atractiva.

Vamos a analizar los miedos

Si te asaltan con frecuencia pensamientos negativos acerca de tu futuro profesional lo mejor es que te plantees abiertamente cuál es su origen. Por ejemplo, puedes investigar si tus temores tienen que ver con alguna experiencia negativa que has vivido en el pasado. Conviene que te hagas preguntas como éstas: «Cuando yo era estudiante ¿tenía la agenda siempre saturada de clases, trabajos y un montón de tareas pendientes ?» «¿Estaba haciendo todo eso para gustarle a otros/as más que por mí misma?». «Y más adelante... ¿soy de las que piensan que quienes tienen que triunfar son otros/as, por ejemplo mi pareja, mis hijos y mis hijas, etc.?» «¿Cómo he llegado a convencerme de que mi meta principal en la vida es "estar al servicio de los demás"?».

Las personas que tienen estas ideas suelen sentirse muy frustradas porque ven que no se desarrollan plenamente como mujeres. Peor aún, algunas mujeres adultas ven el trabajo fuera de casa como una mezcla de dos papeles incompatibles: la "empleada modelo" y la "madre (esposa) ejemplar". Si caes en la trampa del perfeccionismo la idea de trabajar fuera te producirá mucho agobio... ¡No se puede ser perfecta las veinticuatro horas del día!.

Para vencer este tipo de angustias hay que organizarse y hacer que las demás personas del hogar se responsabilicen en las tareas domésticas. Si temes la falta de tiempo, puedes plantearte dedicar un tiempo fijo todos los días a los asuntos familiares y para atender a los tuyos. Siempre es mejor ofrecer *calidad antes que cantidad*. p. ej.; una mujer que trabajaba como vendedora decidió que todos los días le dedicaría un par de horas a sus dos hijas pequeñas. Este tiempo le dedicaría a hablar con ellas, jugar y ayudarles con los deberes. A continuación se haría cargo de ellas su pareja. De este modo se creó una «burbuja» para estar con los suyos y dejó de sentir remordimientos por «trabajar fuera de casa». Cuando una es capaz de delimitar bien los tiempos (y compartir las tareas) la perspectiva de tener un trabajo remunerado se hace más soportable. En todo caso tú eres quien ha de valorar las situaciones y las posibilidades que tienes en cada momento. Tú decides.

Otra manera de quitarte el miedo es pensar qué pasaría si las cosas realmente van mal o si no salen como tú quieres. Imagínate que una mujer tiene miedo de que los demás se rían de ella porque no encuentra empleo, y que eso le hace sentirse incompetente, inútil, etc. Esa mujer podría hacerse preguntas como éstas: «¿Es fácil que me suceda una cosa así?». «Y si alguien se ríe de mí ¿por qué tiene que molestarme eso?. Si alguien es tan estúpido/a cómo para reírse de mí porque me cuesta encontrar trabajo, más vale que me olvide de esa persona». «Además, ¿los otros/as no tienen otra cosa que hacer que pensar en mis asuntos?. Si fallo o tardo en encontrar trabajo ¿ese supuesto «fracaso» significa que soy una inútil?». La verdad es que, con paciencia, poco a poco irás desmontando muchas ideas que en el fondo son muy poco razonables...

Es verdad que a veces hay obstáculos y problemas objetivos. Por ejemplo, en tu familia pueden empeñarse en que tú eres una (futura) «mamá» y que las «mamá» no trabajan fuera de casa. Busca apoyos fuera y ten en cuenta que al final eres tú quien decide. Si te presionan, intenta hablarlo con alguien de confianza y verás cómo hay otra gente que ha pasado por algo parecido en algún momento. Intenta dar la vuelta a las situaciones. Una chica joven que estaba buscando trabajo nos comentaba hace poco: «En una entrevista me dijeron que yo parecía una persona nerviosa y que no valía para el puesto. Entonces yo les dije que, más que nerviosa, soy una persona *sensible* y para atender a los clientes se necesita alguien capaz de entender cómo se sienten los demás. En realidad, mi perfil es ideal para ese puesto (de atención al público). En ese momento le di la vuelta a la situación y me quedé tan ancha».

- LA BÚSQUEDA DE EMPLEO EXITOSA

Si te planteas buscar empleo por cuenta ajena ten en cuenta que el mejor modo de empezar es organizarte y tener un plan.

En primer lugar has de saber qué tipo de trabajo, actividad o profesión te resulta atractiva: **En qué quieres trabajar.**

Además, para tener éxito en la búsqueda de empleo conviene saber con cuánto tiempo cuentas para prepararte y buscar, cuáles son tus aptitudes y posibilidades. Si sabes cuál es tu situación inicial o de partida, podrás saber fácilmente que necesidades tienes que cubrir: **En qué puedes trabajar.**

Por último, has de tener claro que vas a dedicarle un tiempo a la búsqueda. No puedes quedarte en casa esperando que alguien venga y te haga una oferta. El trabajo hay que buscarlo: **Tu trabajo es buscar trabajo.**

Algunas pistas y sugerencias

Los métodos de búsqueda que funcionan...

1. Las redes de amigos/as y conocidos/as

Las redes de amigos/as y conocidos/as incluyen a todas las personas de tu círculo que están en condiciones de ayudarte a encontrar un empleo; por ejemplo, los compañeros y compañeras, la gente de tu familia, personas próximas... Conviene que poco a poco vayas «tejiendo» esas redes de contactos que pueden ayudarte dándote información y presentándote a otras personas.

Gracias a estas redes de amistades y contactos puedes obtener...

- *Trabajo y/o oportunidades de empleo.*
- Un estímulo para buscar, ya que las personas con quienes hablas te preguntarán «qué estás haciendo».
- Información sobre trabajos que pueden aparecer.

Pero también te va a exigir un esfuerzo...

- Tienes que esforzarte e ir preguntando aquí y allá.
- Se necesita cierta habilidad para saber preguntar sin agobiar a otros/as.
- Hay que hacerlo de forma sistemática y llevando un orden.

Para que la cosa funcione te recomendamos:

- Elegir con cuidado las personas a quienes te vas a dirigir. Ten claro tu objetivo, que puede ser: 1. Lograr información de esa persona o conseguir un empleo más o menos estable. 2. Lograr otros contactos para seguir ampliando tu red.
- Aprender a contar brevemente tu historial: cuáles son tus estudios y preparación, qué experiencia tienes, tus habilidades de todo tipo.
- Observar sobre la marcha cómo reacciona la persona a la que te diriges.
- Conseguir nuevas direcciones de esa misma persona si te ha estado escuchando.
- Despedirte de forma educada. Las buenas formas son tu mejor tarjeta de presentación.

En todo caso tienes que evitar:

- Dar pena a la otra persona, contarle tu vida y milagros o ponerte muchas medallas.
- Presionarle directa o indirectamente, o decirle que te interesa «cualquier cosa», sin aclarar qué tipo de trabajos buscas.
- Hablar atropelladamente, "machacar" a la otra persona con tus problemas o hacerle responsable de lo que te pasa.

Por último, has de evitar marcharte sin «cerrar la operación», especialmente si notaste que esa persona estaba dispuesta a echarte una mano. No dejes pasar mucho tiempo sin llamarle o sin tener noticias suyas. Por el

contrario, conviene que tú lleves la iniciativa a la hora de preguntar y en general durante toda la búsqueda de empleo.

2. La Autocandidatura.

La autocandidatura o autopresentación es la creación de «contactos directos» con distintas personas y empresas, aunque en esas empresas no haya ningún conocido/a que pueda presentarte. En la autocandidatura eres tú misma quien se presenta, así que es importante saber dónde, cuándo y cómo tienes que hacer esa autopresentación.

Este método unas veces resulta y otras no. Conviene saber cuándo hay que intentarlo y cuándo es mejor no probar.

Ten en cuenta lo que *ganas* cuando usas este método:

- Puedes conseguir ofertas muy interesantes y con muy pocos competidores/as.
- Puedes conseguir información sobre empleos y otros nuevos contactos.
- Si lo haces bien, transmites una imagen positiva porque demuestras iniciativa.

Pero la autocandidatura tiene algunos riesgos:

- Tienes que ser fuerte y constante para no desanimarte.
- Tienes que ser hábil para conseguir que te escuchen una serie de personas que están muy ocupadas.
- Siempre hay el riesgo de que te digan «No», a veces de forma un tanto descortés.

Cuando te presentes directamente en una empresa, recuerda:

- Puede haber "filtros": a veces, encontrarás guardas, conserjes y secretarios/as que intentan que no se moleste a la persona que tú buscas.
- Es recomendable conocer algo de la empresa como, por ejemplo, saber cómo se llama la persona a quien vas a ver. Pregunta a la gente conocida, a alguien que ya trabaje allí o busca en los anuncios del periódico. Si puedes, no vayas a ciegas.
- Prepárate para hacer una buena autopresentación. Ejemplo: «Soy Margarita González, y tengo el título de especialista en control de calidad», mejor que «Soy Margarita y estoy buscando empleo». Si llamas por teléfono, insiste en que querías hablar con tal o cual persona. Si te preguntan porqué, límitate a decir: «Es por un tema de trabajo».
- Si notas que no te están haciendo caso, no insistas. Posiblemente tienen mucho trabajo y no es el momento adecuado. Tal vez puedas preguntarles si les vendría bien otro momento. Despídete con buenas maneras.
- Antes de despedirte, déjales tu nombre, currículum y dirección. No te desanimes si no tienen nada para ti... en este momento. Dale las gracias a tu interlocutor/a y, en su caso, pregúntales si conocen otras empresas donde proseguir tu búsqueda. Diles que les llamarás más adelante por si hay novedades.
- Y no olvides que tienes que contarles lo que sabes hacer en muy poco tiempo. Recuerda lo que has ensayado con los «conocidos/as» y haz lo mismo aquí. Tienes poco tiempo y conviene que lo aproveches bien.

3. Las oficinas y agencias de empleo.

Son servicios públicos que tienen como misión facilitar de forma gratuita la colocación de las personas que buscan empleo, o que tienen trabajo y quieren mejorar su nivel o categoría. Al tratarse de servicios públicos son gratuitos y cualquier persona que lo necesite puede inscribirse para encontrar un empleo, conseguir orientación o seguir un curso de formación ocupacional.

Inscribirse en una oficina de empleo tiene una serie de ventajas:

- Tienes derecho a recibir formación ocupacional gratuita, que debes elegir bien.
- Puedes contar con el asesoramiento de un orientador/a laboral.
- De vez en cuando recibes ofertas y pueden llamarte para participar en procesos de selección dentro de las ocupaciones en que te inscribes.

Sin embargo, conviene que te esmeres...

- Elige bien las ocupaciones en las que te vas a inscribir. Por regla general en los servicios de empleo puedes inscribirte en más de una ocupación.
- Es recomendable visitar la oficina de empleo de vez en cuando y comprobar «que no se han olvidado de ti», que estás inscrita en las ocupaciones que te interesan, las ofertas de empleo y formación que tienen en ese momento, etc.
- Hay que estar muy al tanto e ir actualizando la ficha donde están tus datos cuando haces un nuevo curso o amplías tu cualificación.
- El permiso de maternidad o paternidad no supone una "baja" en la oficina de empleo; tienes derecho a seguir recibiendo ofertas durante este periodo, ya que no se trata de ninguna "enfermedad".

4. Los anuncios de la prensa.

Los anuncios de la prensa son uno de los medios más habituales en la búsqueda de empleo. Tienes a tu disposición un gran número de «anuncios grandes», atractivos y de gran tamaño, y también múltiples ofertas de letra pequeña. Conviene que te fijes en unos y otros. Lo normal es que cada periódico concentre la mayor parte de las ofertas en un día determinado: domingos, etc.

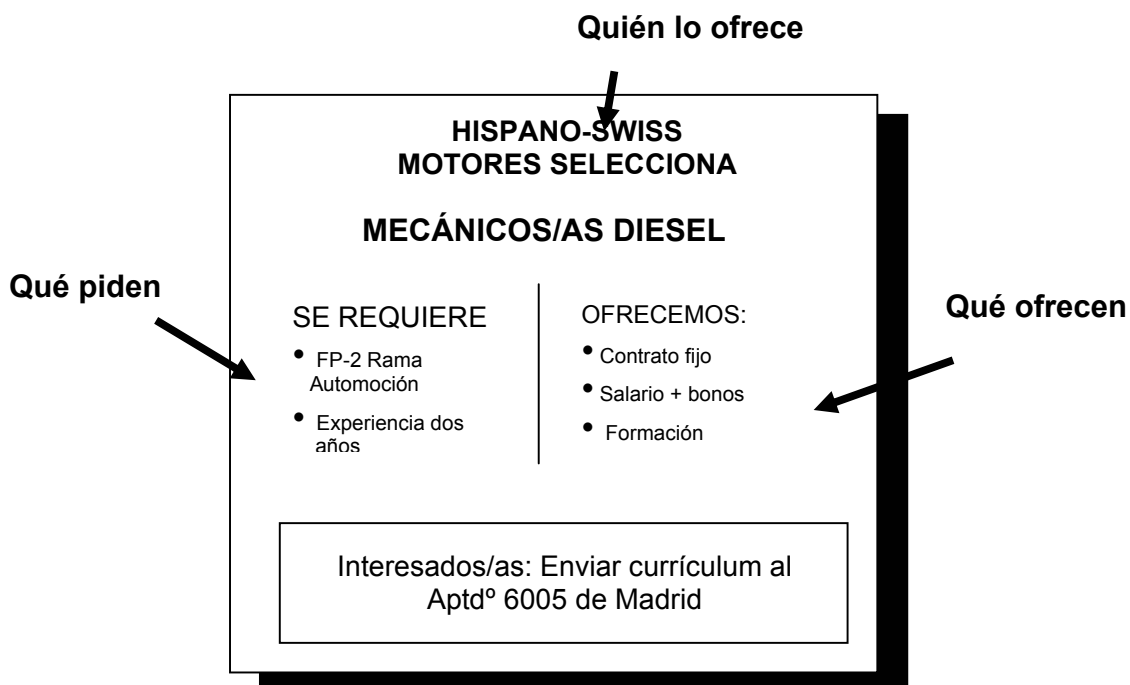
Los anuncios son un método muy eficaz porque te proporcionan:

- Comodidad y rapidez para enterarte de múltiples ofertas.
- Información sobre "lo que piden" y "lo que ofrecen" en el área profesional que te interesa.
- La tranquilidad de saber que detrás de cada anuncio hay una vacante o una oferta; casi siempre vas «a tiro hecho».

También es necesario esforzarse un poco...

- Hay que armarse de paciencia; es frecuente que haya muchos candidatos/as para la misma oferta.
- Tienes que aprender a leer "entre líneas". No es oro todo lo que reluce y hay anuncios donde te exigen demasiado, o te ofrecen unas condiciones muy malas.

En el anuncio que viene a continuación has de fijarte en tres cosas: qué piden, qué ofrecen y quién lo ofrece. Por ejemplo, echa un vistazo al siguiente anuncio:



Ahora se trata de *comparar* estas tres partes con tu propio perfil:

- Qué piden. Comprueba que tienes los estudios, cursillos, experiencias de trabajo, habilidades y demás requisitos. Si te falta algo, sigue adelante, salvo que sea imprescindible. "Lo que piden" son las exigencias, a veces muy abultadas, que encontrarás para conseguir el trabajo.

- Qué dan. Comprueba que el salario, horario y jornada (entera, partida, a turnos...), el tipo de contrato (de obra o servicio, de prácticas, temporal...) y las demás condiciones del puesto te vienen bien.
- Quién lo da. Comprueba cómo es la empresa, tamaño, importancia, las distancias que tendrías que recorrer para ir al trabajo, y otros detalles que pueden convenirte más o menos.

5. El trabajo en la Administración

Otra opción para muchas mujeres es buscar empleo en la Administración Pública superando las correspondientes pruebas, exámenes y oposiciones que organizan el Estado, las Comunidades Autónomas, Ayuntamientos, etc. Se trata de trabajar como funcionaria (mediante una oposición) o contratada (para lo que pasarás un "concurso de méritos" y/o unas pruebas).

Las ventajas de trabajar en la Administración son tres:

- 11.- Encontrarás menos discriminaciones por razón de sexo.
- 21.- El procedimiento es claro, ya que puedes saber cómo y cuándo son las convocatorias
- 31.- También sabes de qué te van a examinar: los temarios, etc.

Pero también tiene inconvenientes y exigencias:

- 11.- Tienes que trabajártelo, estudiar y tener paciencia
- 21.- Has de estar al tanto de los plazos y procedimientos
- 31.- Vigilar las "oposiciones fantasma", que aparecen sin previo aviso...

El procedimiento y los requisitos pueden ser muy variados. En los últimos años la tendencia es agrupar las plazas en grandes convocatorias anuales, por ejemplo las oposiciones a Cuerpos Generales de la Administración del Estado.

A continuación te mostramos un ejemplo de lo que pueden pedirte en una modalidad de oposiciones muy conocida (Cuerpo de Administrativos/as):

EJEMPLO DE PRUEBAS

* TEST PSICOTÉCNICO

Los tests psicotécnicos cada vez son más frecuentes en las Ofertas Públicas. Pueden incluir preguntas de "cultura general", de razonamiento, habilidad administrativa y otros. Hay muchos libros que te ayudan a prepararlos. Puede que no haya tests psicotécnicos, pero lo que no falta es...

* UN TEST O PRUEBA OBJETIVA SOBRE EL PROGRAMA

El temario dependerá de la convocatoria. Tus "conocimientos" (gente conocida) pueden ayudarte a conseguir el temario al mismo tiempo (no antes ni después...) que los demás. Háblalo con alguien de tu círculo y haz un seguimiento.

* PRUEBA DE ESCRITURA A MÁQUINA/ORDENADOR QUE INCLUYE...

- COPIADO: "Pasar" un texto escrito a máquina/ordenador. Se tiene en cuenta la rapidez y el número de errores cometidos.

- DICTADO: Para ver la rapidez y también para comprobar la ortografía, vocabulario, etc. del candidato/a.

Como ejemplo, un/a Auxiliar ha de tener una velocidad mínima en torno a las 250 pulsaciones por minuto (275 en ordenador y máquina eléctrica)

* PRUEBAS "DE MÉRITO"

A veces, para "subir nota", te pueden preguntar algo de informática básica, taquigrafía, etc. Dependerá de la convocatoria, pero en todo caso tienen que avisarlo.

En relación con las oposiciones no olvides que:

- En la Administración hay múltiples ofertas en todos los niveles. Las convocatorias van desde técnicos/as de nivel superior (nivel o grupo A) hasta celadores/as, planchadores/as, conductores/as, cocineros/as, repasadores/as y muchas más. Si tienes el Certificado de Estudios Primarios, el Certificado de Escolaridad y equivalentes puedes presentarte a muchas convocatorias.

- También tienes que estar activa. Buena parte de las ofertas sólo se anuncian en el tablón del organismo que las convoca: por ejemplo, los Ayuntamientos, en tal o cual centro, en ciertas oficinas y Ministerios (por ejemplo, cuando se trata de contratos temporales), en la Seguridad Social... Has de preguntar y prepararte con tiempo.

- No olvides que, igual que en las empresas privadas, tienes derechos. Los plazos para solicitar, los procedimientos, los temarios y la manera de "puntuar" tienen que estar claros y a la vista de todos y todas. Si sospechas que hay alguna irregularidad, haz una reclamación escrita. Tienes derecho.

Si quieres ampliar la información:

Puedes ir al Ministerio de las Administraciones Públicas, a tu Ayuntamiento o a la sede de la Comunidad Autónoma, y las Oficinas de Información Sociolaboral donde te darán más detalles sobre las convocatorias.

También te puedes enterar en:

- Internet

- el Boletín Oficial del Estado y de tu Comunidad Autónoma

- los periódicos y las academias donde preparan estos exámenes

- las revistas especializadas en oposiciones y/o en temas de búsqueda de empleo.

- **OCUPACIONES EN ÁREAS "MASCULINAS"**

No existen ocupaciones «de hombres» y «de mujeres». Prácticamente en todas las profesiones encontramos hombres y mujeres, en mayor o menor número, lo que significa que unas y otros pueden estar y ser eficaces en todos los oficios y ocupaciones.

Sin embargo, es cierto que hay un conjunto de trabajos que hasta la fecha los realizan sobre todo los hombres, a los que se denomina «trabajos en sectores tradicionalmente masculinos». Por ejemplo, los hombres han sido mayoritarios en campos relacionados con las nuevas tecnologías, en ocupaciones de tipo técnico y las que requieren fuerza física, en puestos gerenciales, etc.

Cualquier trabajo que se adapte a tus aptitudes y preferencias, y que sea aceptable en cuanto a salario y posibilidades de desarrollo profesional puede ser válido para ti, con independencia de que la mayoría de los trabajadores sean hombres o mujeres. Se trata de tener las aptitudes y cualidades necesarias, de que ese trabajo te atraiga y, a veces, de que tú estés decidida a «romper el molde».

Por eso te ofrecemos a continuación una lista de ocupaciones «en sectores masculinos» y donde todavía hay pocas mujeres en España. Una buena idea puede ser pedirle al orientador/a que te informe en detalle sobre cómo son las ocupaciones que te atraen, qué perspectivas ofrecen y lo que piden.

**LAS OCUPACIONES " EN SECTORES MASCULINOS"
CON MÁS VOLUMEN DE CONTRATACIÓN EN NUESTRO PAÍS**

Ocupaciones	Porcentaje sobre el total de la contratación	Porcentaje sobre el total de demandantes en toda España
ALBAÑIL/ALBAÑILA	5,61	1,9
PEÓN/PEONA DE LA CONSTRUCCIÓN DE EDIFICIOS	4,56	2,97
OPERARIO/A DE CARGA/DESCARGA EN	3,36	0,7

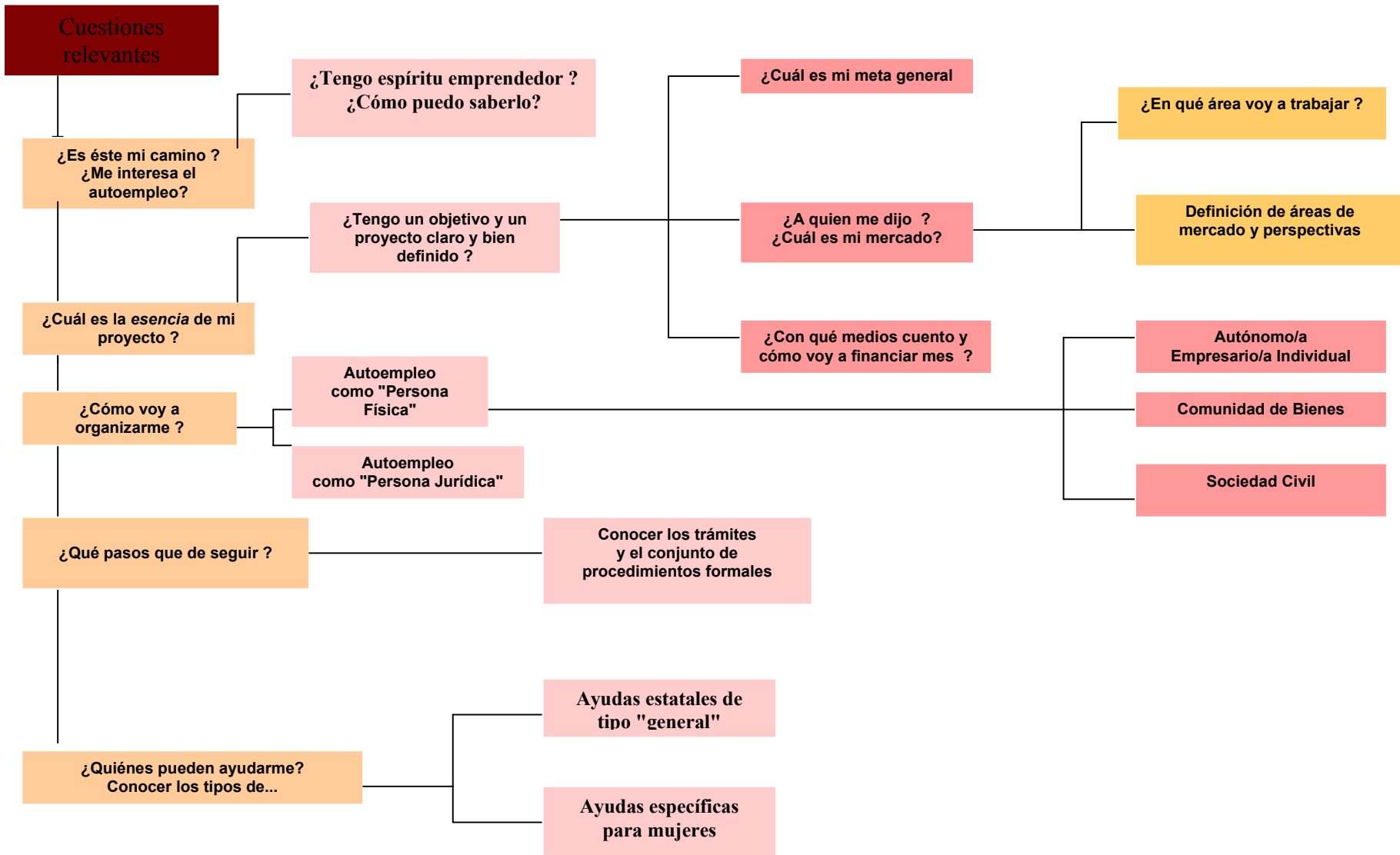
Ocupaciones	Porcentaje sobre el total de la contratación	Porcentaje sobre el total de demandantes en toda España
ALMACÉN		
CONDUCTOR/A DE CAMIÓN EN GENERAL	1,52	0,6
PEÓN/PEONA INDUSTRIA METAL Y FABRICACIÓN PROD. METÁLICOS	1,33	1,30
PEÓN/PEONA DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA, BEBIDAS Y TABACO	1,14	0,08
ESTIBADOR/A	0,57	0,1
PEÓN/PEONA DE OBRAS PÚBLICAS EN GENERAL	0,52	0,5
CONDUCTOR/A DE FURGONETAS HASTA 3,5 TON.	0,51	0,2
ENCOFRADOR/A	0,51	0,6
INSTALADOR/A ELECTRICISTA, EN GENERAL	0,46	0,5
PINTOR/A DE EDIFICIOS	0,43	0,6
CARPINTERO/A EN GENERAL	0,43	0,7
VENDEDOR/A TÉCNICO EN GENERAL	0,38	0,3
VIGILANTE/A, EN GENERAL	0,38	0,05
VIGILANTE/A DE SEGURIDAD	0,31	0,1
ELECTRICISTA MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN	0,30	0,1
PEÓN/PEONA DE LA INDUSTRIA QUÍMICA	0,28	0,6
PEÓN/PEONA DE LA INDUSTRIA GRÁFICA	0,25	0,3
FONTANERO/A	0,25	0,2
REPARTIDOR/A A DOMICILIO, A PIE	0,24	0,04
PEÓN/PEONA FORESTAL	0,23	

También es interesante saber cuáles son las tendencias de las Ocupaciones según el Instituto Nacional de Empleo. En el Anexo I, al final, puedes ver una Tabla donde se describen las ocupaciones que, en función de una serie de aspectos, pueden considerarse *de alta expansión*. En cada ocupación se incluyen las especialidades formativas relacionadas. No olvides que el mercado exige

personas cada vez más cualificadas, y eso supone que hay una serie de requisitos formativos para desempeñar adecuadamente los cometidos profesionales.

Ten en cuenta, no obstante, que estos datos pueden variar rápidamente y que antes de elegir necesitas tener información de la propia zona y localidad donde tú vas a trabajar. Hay que ver esta información como una pista para ampliar por cuenta propia: lo importante son las oportunidades en tu zona o región, que pueden variar respecto a estos datos.

4. COMO ENTRAR EN EL TRABAJO REMUNERADO (2). ALTERNATIVAS AL TRABAJO POR CUENTA AJENA.



4. COMO ENTRAR EN LA VIDA ACTIVA (2). ALTERNATIVAS AL TRABAJO POR CUENTA AJENA.

- EL EMPLEO POR CUENTA PROPIA

El empleo por cuenta propia o autoempleo es el camino que eligen algunas mujeres para conseguir la independencia y desarrollar la carrera profesional que le interese sin depender de otras personas. Esta alternativa puede interesarte si eres una persona creativa, te gusta encontrar por ti misma la solución a los problemas y tienes «espíritu emprendedor».

Las mujeres emprendedoras se caracterizan por su capacidad para innovar, un estilo de pensamiento positivo y la tendencia a evitar estereotipos y convencionalismos.

Si tienes una buena idea y encajas en este perfil, el autoempleo es una salida válida para ti.

- LO PRIMERO, TENER UN PLAN

El autoempleo supone siempre tener un plan; si se trata de una pequeña empresa hay que elaborar un «plan de empresa» o un «plan de negocio». Conviene que sondees las posibilidades del mercado y te asesores. A continuación te planteamos una serie de preguntas para ayudarte a hacer tu plan de empresa, empezando por lo más elemental...

¿Para qué le sirve a una emprendedora el Plan de Empresa?

- Es un modo de reducir el riesgo antes de lanzarse a la aventura.
- Te ayuda a aclarar y definir la idea.
- Te ayuda a ver las posibilidades de que salga bien y los obstáculos.

- Es un medio de comunicación para todas las partes implicadas en el proyecto: socios/as, trabajadores/as, etc.

- Es una herramienta en la toma de decisiones y, en general, en los momentos difíciles del lanzamiento del negocio.

¿Qué requisitos y características ha de tener el Plan de Empresa ?

Por regla general, se recomienda que este Plan cumpla los siguientes requisitos:

- Que esté escrito en un lenguaje asequible y basado en hechos, datos y constataciones.
- Que sea corto y atractivo, de manera que pueda servir como referencia a otras personas.
- Que tenga una orientación práctica y esté orientado a la acción.
- Que sea flexible para poder cambiarlo según varían las circunstancias.

¿Es necesario poner por escrito los objetivos y líneas maestras del proyecto?

Sin duda, las posibilidades de éxito serán mayores si eres capaz de definir un objetivo y elaborar un proyecto escrito de lo que quieres hacer. Existen distintas técnicas «de pensamiento creativo» que sirven para generar objetivos e ideas que facilitan el lanzamiento de negocio. Si se trata de una fórmula de autoempleo en grupo puedes utilizar la llamada «*Tormenta de ideas*». Para ello se necesita:

- Formar un grupo de trabajo, que puede incluir entre 3 y 5 personas.

- Anotar todas las ideas que tengáis sobre el tema sin hacer comentarios. Se recomienda que este periodo no se extienda más allá de 4 minutos. No importa que las ideas puedan parecer absurdas o poco realizables.

- Analizar las ideas que habéis escrito. Las ideas se pueden combinar. Las que no sean coherentes las elimináis.

- Llegamos así a nuestro análisis final. En este análisis nos formulamos las siguientes preguntas:

- *¿CUÁL ES MI MOTIVACIÓN PARA INICIAR ESTE PROYECTO ?* Existen muchas razones: Porque es un servicio necesario a otras personas, porque les ahorra dinero, porque quita trabajo superfluo, porque permite descansar o relajarse...
- *¿QUÉ PRODUCTO O SERVICIO QUIERO OFRECER ?* Servicio o producto, producto- servicio y todas las combinaciones posibles
- *¿CADA CUÁNTO TIEMPO SE PRESTARÁ ESE SERVICIO ?* Por ejemplo: Todos los días, ocasionalmente, con una frecuencia X....
- *¿QUIÉN O QUIÉNES SON MIS DESTINATARIOS/AS ?* Los destinatarios/as pueden ser otras empresas, profesionales, organismos públicos, el público en general
- *¿CON QUÉ MEDIOS CONTARÉ?* Para llevar a cabo mi proyecto de autoempleo contaré con ayuda de personal contratado, con socios/as, con equipos informáticos, con oficinas, en casa

- Por último, conviene hacer un «Filtrado de Ideas», basado en cuatro criterios:

1. Encontrar los «yacimientos del mercado» para nuestro producto o servicio.
2. Anticiparse a las tendencias y necesidades de productos y servicios.
3. Darse a conocer; elaborar una estrategia de marketing.
4. Modificar la idea original en caso necesario.

¿Cómo se financia un proyecto?

Los asuntos relacionados con la financiación son una de las cuestiones más importantes. Conviene que lo tengas claro desde el principio y que te asesores contando con datos reales y actualizados sobre...

- Tus ingresos previsible a corto y medio plazo.
- Los gastos necesarios para poner en marcha de mantener el negocio.

Conviene que hagas una estimación lo más precisa posible del volumen de ventas, a partir del análisis de estadísticas o de sondeos más o menos informales. Como mínimo, la previsión de ventas debe tener el horizonte de un año. Hay que echar cuentas; eso supone cuatro pasos...

Estimación de las inversiones	Estimación de los gastos
Estimación de los ingresos	Estimación de los beneficios

Como puedes suponer, es una operación bastante delicada y es difícil dar pautas de tipo general, aplicables a todas las mujeres que emprenden un proyecto de autoempleo. Por eso, la mayoría de los y las especialistas recomiendan acudir a personas con experiencia para que nos indiquen cuáles serían los costes y beneficios esperables en la fase de lanzamiento y más adelante.

Lógicamente, tu análisis puede no coincidir con el de esas personas y tal vez decidas seguir adelante pese a todo. En ocasiones los proyectos de autoempleo son una aventura y se sale adelante a base de mucho tesón y creatividad. No te desanimas.

- LA ORGANIZACIÓN JURÍDICA DE TU PROYECTO.

Todavía queda la elección de una modalidad jurídica para realizar tu negocio o proyecto. Existen muchas modalidades jurídicas de organización empresarial y/o de un proyecto de autoempleo. Se trata de que tú elijas aquella que se adapta mejor al tipo de negocio que vas a emprender.

Como regla general a la hora de elegir a qué modalidad nos acogemos hay que tener en cuenta tres cosas:

1. El contenido de la actividad, que a menudo viene señalado por la ley.
2. El número de personas que integran el proyecto.
3. Distintas consideraciones fiscales. Por ejemplo, las *sociedades* tributan a través del Impuesto de Sociedades, mientras que *los/as empresarios/as* tributan a través del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas.

En lo sustancial existen dos formas jurídicas básicas entre las cuales debes elegir, una vez que tu proyecto de autoempleo está "maduro":

- Proyecto de autoempleo basado en "personas físicas" (empresaria individual; comunidad de bienes; sociedad civil).
- Autoempleo donde quienes responden son "personas jurídicas".

A. «PERSONAS FÍSICAS»

En lenguaje legal, el concepto de «personas físicas» se refiere a los empresarios/as individuales y también a las llamadas *sociedades personalistas*, que pueden ser sociedades civiles y comunidades de bienes. Por partes...

Los Empresarios y Empresarias Individuales son las personas que realizan de forma habitual, personal y directa una actividad económica lucrativa, sin tener un contrato de trabajo. Las mujeres que optan por esta fórmula...

1. Pueden contratar a otras personas.

2. Tienen consideración de trabajadoras autónomas, por lo que deben inscribirse en el Registro de Actividades Económicas como tales.
3. No existe diferencia entre su patrimonio mercantil y su patrimonio civil.

Por otro lado, las Comunidades de Bienes son modalidades de contrato por el cual dos o más personas se obligan a poner en común dinero, bienes o industria, con ánimo de repartir entre sí las ganancias. Sus características principales son las siguientes:

1. Se rigen por el Código Civil.
2. En estas sociedades cabe la aportación exclusiva de bienes, y no está permitida la aportación sólo de dinero o trabajo.
3. Su duración es de un máximo de 10 años, con posibilidad de prórroga.
4. Es necesaria su constitución mediante escritura pública cuando se aportan bienes inmuebles.
5. La responsabilidad frente a terceros es ilimitada.

Finalmente, las Sociedades Civiles son un tipo de contrato por el cual dos o más personas se obligan a poner en común dinero, bienes o industria, con la idea de repartir las ganancias. Una sociedad civil puede revestir formas reconocidas por el Código de Comercio, dependiendo del objeto a que se destinen. Pueden ser:

1. Sin personalidad jurídica: si los pactos se mantienen secretos entre los/as socios/as, entonces se rigen por las normas de Comunidades de Bienes.
2. Con personalidad jurídica: si los pactos son públicos y se constituyen por escritura pública.

Entre sus características están las siguientes:

1. La sociedad que montáis dura por tiempo convenido salvo que haya pacto en contrario.
2. El capital social no tiene límite.
3. La responsabilidad es directa de todos los socios/as.

B. «PERSONAS JURÍDICAS».

En este caso estamos hablando de «sociedades» en sentido propio. Se trata de proyectos de autoempleo de mayor calado y complejidad. Una sociedad puede definirse como un contrato por el cual dos o más personas se obligan a poner en común dinero, bienes o industria con ánimo de partir entre sí las ganancias. Hay distintos tipos:

Tipo social	Nº de socios/as	Capital	Tipo de Responsabilidad
Sociedad limitada.	De 1 a 50 socios/as	Mínimo de 3012 €	Limitada al capital aportado
Sociedad Limitada Nueva Empresa	De 1 a 5 socios/socias	Mínimo 3.012 €	Limitada al capital aportado
Sociedad Anónima	Mínimo 1 socio/a	Mínimo 60.101 €	Limitada al Capital aportado
Sociedad Colectiva	De 2 a 50 socios/as	Máximo 300.506 €	Ilimitada
Sociedad Comanditaria por acciones	Mínimo 3 socios/as	Mínimo 60.101 €	Socio colectivo Ilimitada.
			Socio Comanditario Limitada
Sociedad Comanditaria Simple	A partir de 2 Socios/as	Sin mínimo legal	Socio colectivo Ilimitada.
			Socio Comanditario Limitada
Sociedad Cooperativa	Mínimo de 3 socios/as	Sin mínimo	Depende de lo Establecido en los Estatutos.

Tipo social	Nº de socios/as	Capital	Tipo de Responsabilidad
Sociedad Laboral	Mínimo 3 socios/as	Sociedad Anónima Laboral mínimo 60.101 €	Limitada al Capital social aportado
		Sociedad Limitada Laboral mínimo 3.012 €	
Sociedad de Inversión Mobiliaria	El necesario para la admisión de las acciones a cotización	Mínimo de 120.202 €	Limitada
Sociedad de Capital Riesgo	Mínimo 5 socios/as	Mínimo de 120.202 €	
Sociedad de Garantía Recíproca	Mínimo de 150 partícipes	Mínimo de 180.303 €	Limitada
Agrupación de Interés Económico	A partir de 2 socios/as	Cabe su constitución sin fijar una cifra de Capital social	Es subsidiaria a la responsabilidad de la A.I.E.

El papeleo y las formalidades.

Es inevitable. El autoempleo supone siempre una serie de trámites y formalidades que serán más o menos complicados según la magnitud de tu proyecto y el lugar donde vives. A continuación te resumimos los trámites que hay que realizar antes de lanzar otra empresa o idea de autoempleo.

Tipo de trámite	Institución o centro
Darse de alta la Seguridad Social	Tesorería de las Administraciones Territoriales
Solicitar el Alta de Licencia Fiscal	Delegación de Hacienda
Pedir la Licencia Municipal (locales)	Ayuntamiento (comunicando al MTAS)
Inscribir marcas, rótulos, nombre comercial ...	Registro de la Propiedad Intelectual
Darse de alta (cuando es necesario) en el Colegio o Asociación Profesional	Colegio o Asociación correspondiente
Solicitar el número de Patronal si se van a tener empleados/as	Seguridad Social: Delegación de Trabajo, libros de visitas y de matrícula
Pedir la certificación del Registro General de Sociedades Mercantiles (si es preciso)	Registro General de Sociedades, en la Dirección General de los Registros y del Notariado, Ministerio de Justicia
Pedir calificación (en el caso de Sociedades Anónimas Laborales)	Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales
Pedir beneficios y exenciones fiscales (en el caso de Sociedades Anónimas Laborales)	Ministerio de Economía y Hacienda
Inscribir en el Registro Especial Administrativo (en el caso de Sociedades Anónimas Laborales)	Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales
Inscribir en el Registro Mercantil	Registro Mercantil
Conseguir el Código de Identificación Fiscal	Delegación de Hacienda

- **SECTORES Y ÁREAS NO TRADICIONALES**

Cuando decides montar un proyecto de autoempleo es importante situarse en sectores de mercado de alta demanda y, a ser posible, que no sean los

sectores tradicionales, ya que éstos suelen estar saturados y rápidamente "tocamos techo". Los pronósticos de evolución sectorial son muy variables y debes atender a los indicadores de tu zona o la localidad donde vives, teniendo en cuenta los perfiles de los y las clientes o usuarios/as.

Aunque es difícil dar datos concretos para cada zona, éstas son algunas ideas sobre sectores donde las mujeres más innovadoras pueden iniciar proyectos de autoempleo con posibilidades:

Sectores	Perfiles de las emprendedoras
Comercio y distribución, logística y transporte, servicios a las empresas en general	FP I y FP II, tituladas universitarias con Inglés o postgrado
Telemarketing	Bachillerato, FP I y FP II, formación universitaria con idiomas
Telecomunicaciones	Ídem
Artes gráficas, edición	FP I y FP II en ramas industriales, formación como técnica comercial
Servicios a la construcción, consultoras e ingeniería	Formación universitaria y experiencia posterior
Comercio, ocio-cultura-turismo	Tituladas en Economía y Empresas
Servicios profesionales relacionadas con las TIC	FP I y FP II, formación universitaria técnica
Servicios de tipo socio-sanitario, servicios personales	Formación ocupacional, FP I y FP II rama sanitaria y servicios a la comunidad
Sector inmobiliario	Bachillerato, FP II y formación universitaria
Servicios jurídicos y laborales a las empresas	Formación jurídica universitaria

- **COMO SABER SI TU IDEA ES «VÁLIDA»**

En el fondo éste es el problema más importante con el que se enfrentan las mujeres emprendedoras, sobre todo cuando te planteas un proyecto

de tipo empresa, más o menos grande. También es el más difícil y por eso vamos a tratarlo de forma independiente.

La mayoría de las empresas no fracasan por dificultades de mercado ni por falta de recursos financieros: casi siempre, el error estriba en no valorar de antemano la viabilidad de la idea.

El proyecto empresarial siempre empieza con una idea que hay que desarrollar: una consultoría; un pequeño gabinete de asesoría laboral... La pregunta clave es: ¿Se trata de una idea con futuro? Y, también, ¿somos las personas adecuadas para llevarla a cabo? Eso supone un trabajo de maduración previa antes de lanzarse al negocio. Además, ese trabajo de reflexión no sirve para presentar el proyecto ante terceras personas que nos servirán de punto de apoyo en el futuro: bancos, socios/os, proveedores/as...

Recursos básicos

Muchas ideas empresariales se vienen abajo no por falta de medios materiales, sino por falta de conocimientos, experiencia profesional, o porque en las promotoras no han previsto los costes personales y las presiones que soportar cuando se inicia un proyecto de autoempleo. No obstante, si tenemos dificultades, hay algunas soluciones:

- **Buscar socios/as.** Si es necesario, tendríamos que buscar personas que suplan con sus conocimientos nuestras carencias. Es preciso tener en cuenta que las entidades de financiación valoran cada vez más la experiencia anterior de los socios/as.
- **Recurrir a servicios especializados.** Otra estrategia habitual es recurrir a la ayuda de gestorías o consultorías, que nos ayudarán a aplicar un control financiero, comercial y jurídico al proyecto. Sin embargo, puede suceder que esas gestorías elaboren el proyecto de forma mecánica, y se olviden de lo que les interesa a las mujeres promotoras. Por eso, lo ideal es estar en contacto de forma permanente con la gente de la consultora o gestoría.

Acertar con el producto

Si ya hemos arreglado lo anterior, hay que pensar hasta qué punto nuestro producto o servicio son atractivos y satisfacen una necesidad dentro del mercado. Algunas preguntas pertinentes son:

- **¿Existe una *necesidad* en el mercado ?** Esto sucede cuando en el mercado donde deseamos entrar no existe una oferta similar -o sustitutoria- a la que nos proponemos crear (por ejemplo, que en nuestra ciudad no existan servicios de reparación a domicilio, asesoría laboral, etc.).
- **¿Existe un *lugar* para nuestro producto/servicio ?** Puede ser que ya exista oferta del producto o servicio que pretendemos ofrecer, pero resulte insuficiente para cubrir la demanda real del mercado o de un segmento de público (por ejemplo, que las asesorías laborales sólo atiendan a las grandes empresas).
- **¿Cuáles son las *dimensiones reales* del mercado ?** Es básico saber cuántas empresas o particulares tienen necesidad del producto o servicio que ofertamos y, en función de ello, qué volumen de ventas podríamos lograr. También debe preverse cómo reaccionarán nuestros competidores y competidoras.
- **¿El mercado *crece o va a menos* ?** Conviene valorar si el negocio que emprendemos está en desarrollo o en declive, e igualmente si en la zona donde pretendemos vender o producir se están instalando nuevas empresas o están cerrando, así como si la población crece o está decreciendo.
- **¿Cuál es el *precio* de mercado de nuestro producto/servicio ?** Esta cuestión es básica para elaborar un plan financiero y, sobre esta base, saber con qué recursos contamos para la comunicación, promoción, publicidad, personal...

CÓMO LO HAREMOS

Una vez hemos dado respuesta a las preguntas clave anteriores, el plan de marketing nos servirá para fijar las estrategias encaminadas a que nuestra oferta sea aceptada por los clientes y clientas. Ese plan debe incluir los siguientes puntos:

- **Estrategia de producto (servicio).** ¿Qué novedades podrían introducirse en el servicio o producto para conseguir atraer a los clientes/as? ¿Rapidez? ¿Fiabilidad? ¿Una atención más personalizada? ¿Compartir la gestión con el cliente/a? ¿Informatizar?.

- **Estrategia de tarifas y precios.** Habitualmente se utilizan tres criterios: el coste de producción del servicio, los precios de otros *consultings* y lo innovador que resulta. Sin embargo, si nuestro servicio es tan novedoso que no existe competencia, somos libres de aplicar tarifas superiores a las habituales en el mercado.

- **Estrategia de promoción y publicidad.** Hemos de elegir la manera de comunicarnos con los y las clientes potenciales: Entre los recursos habituales encuentran la publicidad en diarios, *mailings*, carteles luminosos del establecimiento, redes informales...

- **Estrategias de logística.** Debemos valorar la manera más adecuada de comunicar con la clientela. Para ello, será conveniente analizar todos los canales, tanto las empresas grandes como las pequeñas, y confiar en la difusión que hagan nuestros primeros clientes y clientas.

Sondeando los mercados

Para aclararse con las cuestiones iniciales de negocio, es muy recomendable contar con lo que los expertos/as en marketing denominan "investigación de mercado". Hay muchas empresas que realizan este tipo de servicios, pero aplican unas tarifas inalcanzables para una emprendedora e incluso para una pequeña empresa.

En España, las tarifas pueden oscilar entre 1.800 € por un pequeño estudio en un barrio para instalar una copistería, hasta 600.000 € para un estudio detallado para la implantación de una firma multinacional en la Unión Europea. Los datos más interesantes que puede facilitar un estudio al promotor/a de un negocio son:

De tipo cuantitativo

- Perspectivas de mercado.
- Cuánta clientela sería previsible conseguir.
- Dónde se encuentran ubicados y cuánto podrían consumir en nuestro negocio.

-Cómo localizarlos (si es posible, con dirección y teléfono).

De tipo cualitativo

- Comportamiento de los y las consumidores/as
- Cómo se comportan los y las potenciales clientes ante nuestro servicio y el que ofrece la competencia.
- Cuál es su forma de pago.
- Qué exigen a un proveedor/a.
- Qué tienen ahora y qué echan todavía en falta.
- Qué argumentos de venta utilizan los competidores/as.

Mixtos.

- Estilos de consumo
- Predicciones sobre cómo evolucionará el mercado.
- Opiniones de expertos y expertas.

Sin ir tan lejos...

Sin embargo, existen caminos alternativos que en ocasiones son tan fiables como los métodos profesionales y, en todo caso, son mucho más baratos:

1. Observación directa. Hay muchos datos básicos que podemos obtener personalmente, como los honorarios de la competencia, los servicios que presta, el personal de que dispone y los precios que aplica.

2. Registro Mercantil. Allí podemos enterarnos de cuáles han sido los resultados económicos de la competencia. Además, por alrededor de 60 € podemos conseguir los servicios de una Agencia de Informes Comerciales. Estas empresas pueden proporcionar datos comerciales como las ventas o los beneficios de numerosas compañías. No obstante, es frecuente que los datos sean proporcionados por las propias empresas.

3. Estudios sectoriales de mercado. Determinadas instituciones, como las organizaciones empresariales (CEOE, CEPYME), las Cámaras de Comercio, el Instituto de la Pequeña y Mediana Empresa (IMPI) o las sociedades de garantía recíproca (SGR) elaboran estudios sectoriales para sus asociados/as.

4. Asociaciones de Consumidores. La Unión de Consumidores de España (UCE) o la Organización de Consumidores (OCU) pueden facilitarnos información sobre tendencias generales en la evolución del consumo o normativa legal.

5. Asesoramiento gratuito. Las Cámaras de Comercio, las sociedades de garantía recíproca y las asociaciones empresariales suelen tener un departamento de asesoramiento e información sobre subvenciones y ayudas.

6. Asociaciones especializadas de apoyo al autoempleo de las mujeres. Además de los recursos anteriores, existen una serie de *asociaciones especializadas cuyo objetivo es animar, asesorar e impulsar los proyectos de autoempleo de las mujeres en distintos niveles*: por ejemplo, cooperativas, trabajo autónomo, empresas, etc.

Estas asociaciones tienen amplia experiencia y están especializadas en el apoyo a proyectos de autoempleo femenino. Además, conocen los problemas y recursos específicos que tienen las mujeres. Por eso, pueden ayudarte de muchas maneras cuando te planteas el empleo por cuenta propia, ya sea individualmente o en grupo.

Hay que decir que no se trata de «consultoras» a la manera clásica. En estas asociaciones, además de asesoramiento especializado, encontrarás un lugar para la participación, un espacio de encuentro y de aprendizaje, y tendrás un sitio donde compartir tus experiencias con otras mujeres.

Entre estas asociaciones están las siguientes:

- AMECOOP (Asociación de Mujeres Empresarias de Cooperativas)

Es un grupo de madrileñas socias y/o trabajadoras activas de una cooperativa, que creen en el proyecto cooperativo y en el papel de la mujer dentro de este movimiento. Las metas de Amecoop son las siguientes:

- Promoción del Cooperativismo de Mujeres
- Formación y desarrollo de las Mujeres Cooperativistas
- Promoción del autoempleo cooperativo para mujeres desempleadas
- Fomento de la Participación de las Mujeres en la Empresa Cooperativa
- Crear espacios de encuentro, comunicación y debate con otras organizaciones de la Economía Social.
- Contribuir a la incorporación de Acciones Positivas en el ámbito laboral, e incorporar la perspectiva de género en el seno del movimiento cooperativo, en particular.
- Contribuir y cooperar al desarrollo de mujeres cooperativistas fuera de nuestras fronteras.

Dirección:

AMECOOP
 C/Valverde, 13-4º
 Madrid
 Teléfono. 91 524 00 39
www.ucmta.org

- AMESAL (Asociación de Mujeres Empresarias de Sociedades Laborales)

Es un grupo de mujeres que trabajan en sociedades laborales. En el ámbito de la economía social, esta asociación se propone remover los obstáculos que impiden el acceso de las mujeres a más y mejores empleos y que impiden nuestra participación en el mercado de trabajo. Además, trabaja por el desarrollo de medidas de conciliación de la vida laboral y personal y la lucha contra la segregación en el mercado de trabajo.

Los objetivos de AMESAL son:

- Promocionar el autoempleo de mujeres en sociedades laborales como una alternativa al desempleo, impulsando la creación de empresas de mujeres y favoreciendo el desarrollo de estrategias de generación de empleo en

nuevas actividades económicas, relacionadas con la conciliación de la vida laboral y personal.

- Fomentar la participación de las mujeres en los ámbitos de representación de la Economía Social.
- Introducir la perspectiva de género en las estrategias de la Economía Social, desarrollando programas que sirvan a la conciliación de la vida laboral y personal en las sociedades laborales.
- Crear espacios de encuentro, comunicación y debate con otras organizaciones de la Economía Social y del movimiento de mujeres.
- Desarrollar espacios de cooperación con otras mujeres de la Economía Social de otras organizaciones de Europa y el mundo en general.

Dirección:

ASALMA
c/ Jardines, 15
Madrid
Teléfono: 91 522 15 33
www.asalma.org

- ATAEM (Asociación de Trabajadoras Autónomas y Emprendedoras de Madrid)

- Desde 2002, ATAEM agrupa a muchas mujeres autónomas, profesionales y emprendedoras de Madrid que son conscientes de la necesidad de aunar esfuerzos para conseguir unas mejores condiciones de vida y trabajo. Esta asociación oferta formación para mujeres profesionales y emprendedoras, adaptándose a las circunstancias y demandas de cada momento. ATAEM integra a más de un centenar de socias de las cuales la mitad son menores de 45 años.

ATAEM se propone, entre otros, los siguientes objetivos:

- Actuar como estructura representativa de las profesionales y trabajadoras autónomas de la Comunidad de Madrid para una eficaz unidad y coordinación de acción en representación de sus intereses socioeconómicos y profesionales comunes.

- Exigir de las administraciones y los poderes públicos la puesta en práctica, tanto de medidas políticas, legislativas y económicas, como de acciones de fomento dirigidas a organizar y vertebrar a los colectivos representados con el fin de defender de modo eficaz sus intereses y contribuir al incremento de sus rentas, la mejora de sus condiciones de trabajo, y en general, a la elevación de su nivel de calidad de vida.
- Practicar y fomentar la solidaridad entre sus asociadas, y la de éstas con el resto de trabajadoras.
- Actuar como organización de carácter consultivo y reivindicativo, ante las Administraciones Públicas en todo lo que pueda afectar a los colectivos representados.
- Prestar servicios a sus asociadas y fomentar el asociacionismo económico y representativo de las mismas.
- Producir y editar toda clase de publicaciones que contribuyan a la defensa y promoción de los intereses de los colectivos representados como instrumento de apoyo y difusión de sus planteamientos y reivindicaciones, así como en general, llevar a cabo cuantas actuaciones informativas resulten adecuadas para la mejor difusión de los planteamientos y objetivos de la organización.
- Promover y llevar a cabo acciones formativas dirigidas a los colectivos de profesionales y trabajadoras autónomas representados con el fin de contribuir a una mejora de su propia cualificación profesional y la de su entorno.
- Prestar especial atención a aquellos colectivos y sectores sociolaborales más desfavorecidos dentro de la actividad por cuenta propia, y específicamente apoyar las reivindicaciones de las mujeres jóvenes, fomentando entre ellas actuaciones e iniciativas que permitan la mejora de sus condiciones profesionales y cualificación formativa.
- Representar internacionalmente los intereses de las profesionales y trabajadoras autónomas españolas, manteniendo a este fin relaciones estables con organizaciones afines, especialmente europeas.

Dirección:

ATAEM
C/ Maudes, 51
Madrid
Teléfono: 91 553 14 37
www.upta.es

Estas tres asociaciones están vinculadas y trabajan juntas en el desarrollo de proyectos transnacionales sobre “Igualdad de Oportunidades” entre mujeres y hombres, como el proyecto Equal llamado “*Diversidad Activa*”.

- **AYUDAS, SUBVENCIONES Y MICROCRÉDITOS**

Existen muchos tipos de ayudas y subvenciones que pueden ayudarte a poner en marcha tu proyecto de autoempleo. Aquí nos vamos a referir únicamente a las ayudas y subvenciones estatales, distinguiendo las que son «generales», es decir, están pensadas para todo tipo de emprendedores y emprendedoras, y las que se dirigen específicamente al autoempleo de las mujeres.

A. Ayudas y Subvenciones de tipo general

El cuadro siguiente resume las principales ayudas de tipo general. No olvides que muchos Ayuntamientos y Comunidades Autónomas tienen sus propios programas de ayudas y subvenciones, a veces compatibles con las de carácter estatal. Para más información, puedes consultar la página web del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (<http://empleo.mtas.es>) y la Guía Laboral del Ministerio de Trabajo.

Tipo de ayudas	Destinatarias y destinatarios
1. Ayudas a cooperativas y Sociedades Laborales	<p>Fomento del empleo en cooperativas y sociedades laborales.</p> <p>Ayudas por la incorporación de desempleados/as como socios/as</p> <p>Apoyo a la inversión realizada por cooperativas y sociedades laborales</p> <p>Ayudas directas para financiar inversiones</p> <p>Bonificación de los tipos de interés de préstamos</p>

Tipo de ayudas	Destinatarias y destinatarios
	<p>Asistencia técnica</p> <p>Abono de la prestación por desempleo en su modalidad de pago único para incorporarse como socios/as Trabajadores/as en cooperativas y sociedades laborales.</p>
2. Actividades de fomento del empleo en la Economía Social	<p>Formación</p> <p>Fomento y difusión</p>
3. Promoción del Empleo Autónomo	<p>Trabajadores/as desempleados/as</p> <p>Trabajadores/as minusválidos/as desempleados/as</p> <p>Trabajadores/as emigrantes españoles 1000 de/as retornados/as</p> <p>Trabajadores/as afectados por el síndrome tóxico</p> <p>Apoyo a jóvenes menores de 30 años y mujeres menores de 35</p> <p>Contratación de familiares</p> <p>Abono de la prestación por desempleo en su modalidad de pago único para incorporarse como Trabajadores/as autónomos/as</p>
4. Otras actividades de promoción de la Economía Social, de la responsabilidad social de la empresa y del autoempleo	<p>Formación</p> <p>Fomento y difusión</p> <p>Apoyo a las asociaciones de ámbito estatal</p>

B. Subvenciones al Autoempleo de las mujeres.

Una preocupación de las Administraciones públicas estatales y de las Comunidades Autónomas es apoyar específicamente a las mujeres en sus proyectos de autoempleo. Por eso existen algunas ayudas y subvenciones dirigidas únicamente a las mujeres emprendedoras. A continuación se describen algunas ayudas de ámbito estatal.

Para más información sobre estas ayudas y subvenciones, puede consultarse la página web del Instituto de la Mujer (www.mtas.es/mujer). También conviene que te informes en las consejerías de Trabajo de tu Comunidad Autónoma, puesto que suele haber otras ayudas complementarias en distintas regiones y comunidades.

- *Subvenciones al empleo "Emprender en Femenino" del Instituto de la Mujer para fomentar la inserción laboral por cuenta propia de las mujeres.*

Objeto de la ayuda: Fomentar la inserción laboral por cuenta propia de las mujeres que se hayan constituido como trabajadoras autónomas o hayan creado una sociedad, con independencia de la forma jurídica que adopten, incluyendo las sociedades de economía social, las sociedades civiles y las comunidades de bienes.

Beneficiarias y requisitos: Entre otros requisitos, se considera indispensable que dicha actividad esté relacionada con alguno de los sectores siguientes: industria, construcción, nuevas tecnologías, medio ambiente, y conciliación de la vida laboral y familiar (servicios a personas dependientes). Si bien es cierto que esta descripción es la que se corresponde con las bases de la última convocatoria, es conveniente advertir que, a pesar de posibles pequeños cambios en próximas órdenes, las actividades que pueden financiarse deben estar relacionadas con sectores en donde las mujeres estén infrarrepresentadas o con el cuidado de personas dependientes.

Convocatoria: Anual, mediante publicación de la Orden de Convocatoria en el Boletín Oficial del Estado (B.O.E.). Última convocatoria: ORDEN TAS/1843/2006, de 5 de junio (B.O.E. núm. 140 de 13 de junio de 2006)

C. MICROCRÉDITOS

- *Programa de Microcréditos para mujeres emprendedoras y empresarias*

Este Programa está promovido por el Instituto de la Mujer en colaboración con la Dirección General de la Pequeña y Mediana Empresa (DGPYME) del Ministerio de Economía, y la Caja de Ahorros y Pensiones de Barcelona (la Caixa). El Programa cuenta con la cofinanciación del Fondo Social Europeo.

El objetivo de este Programa es apoyar a las emprendedoras y empresarias en sus proyectos empresariales, facilitándoles el acceso a una financiación en condiciones ventajosas y sin necesidad de avales. La línea de crédito del Programa asciende a 6.000.000 €.

El Programa va dirigido a emprendedoras y empresarias que cumplan las siguientes condiciones:

- Que inicien su actividad o la hayan iniciado en un período inferior a un año. Excepcionalmente, dicho período podrá ser de dos años, siempre y cuando no se trate de una refinanciación.
- Que presenten un plan de empresa según un modelo establecido y un certificado de validación emitido por alguna de las Organizaciones Empresariales de Mujeres participantes en el programa.
- Que más del 50 % del capital social de la empresa corresponda a mujeres.

Puedes conseguir más información sobre los programas de apoyo a las mujeres emprendedoras en:

Instituto de la Mujer
C/ Condesa Venadito, 34
28027 Madrid
www.mtas.es/mujer
Teléfono: 91 363 80 00

5. EL PUNTO DE VISTA DE LAS EMPRESAS

Ahora vamos a cambiar de perspectiva, e intentaremos ponernos en el lugar de «los otros y las otras», es decir, de las personas que pueden contratarte. En este apartado queremos hablar de lo que les importa a los y las empleadores/as cuando hacen una selección, es decir, cómo ven en líneas generales el «perfil ideal» de la candidatura. Si sabes aquello que buscan y les interesa a los y las empleadores y empleadoras podrás actuar mejor en la selección y progresar en tu trabajo.

En todo caso, dentro del perfil que demandan y buscan las empresas hay que distinguir claramente dos tipos de criterios:

1. Los criterios y requisitos legítimos, es decir, aquellos que son razonables en una selección: ciertas cualidades personales, un nivel de preparación o cualificación, etc.
2. Los criterios y requisitos ilegítimos o ilegales, es decir, los que no son razonables y no se deben incluir en la selección; por ejemplo, cuando rechazan a una mujer por el hecho de ser mujer en un puesto de alta dirección o de tipo técnico.

Por consiguiente, veremos primero «en qué se fijan las empresas» y a continuación «en qué no deberían fijarse» (el sexo, es decir, si el candidato/a es hombre o mujer). En este último caso hay que pasar a la acción. En otras palabras, como veremos en el apartado de «¿Qué hago si me discriminan?» hay que reaccionar si detectas que te discriminan por el hecho de ser mujer.

- EN QUÉ SE FIJAN LAS EMPRESAS.

Cuando buscas trabajo el/la empleador/a se fija mucho en tu estilo y tu manera de ser como persona. En principio, eso es perfectamente legítimo siempre

y cuando el «sexo/género» no se convierta en un criterio indispensable o "valorable" para coger o excluir a una persona. Hay otras características que son importantes. En líneas generales un/a empleador/a razonable buscará a una persona que se aproxime o tenga a las siguientes características:

- *Autoconfianza.* Ser capaz de transmitir seguridad a otras personas.
- *Calidez.* No se trata de una cualidad que pueda medirse con tests; sin embargo es algo que se nota y que "flota en el ambiente".
- *Capacidad para comunicarse.* En la entrevista y cuando hables con una persona que puede seleccionarte procura evitar las muletillas en la conversación. No hables muy bajo ni muy alto. Tus respuestas tienen que ser concisas y claras.
- *Madurez.* Ésta es una cualidad que muchas veces marca la diferencia. Una candidata "emocionalmente estable" no está a la defensiva y evita hablar mal de sí misma. También intenta responder a las dudas y preguntas que le plantean (salvo preguntas inconvenientes o discriminatorias) y todo ello con espontaneidad, sin adoptar ninguna "pose".
- *Versatilidad.* Es bueno demostrar tus ganas de aprender y de asumir múltiples responsabilidades. De entrada, en el trabajo pueden encargarte tareas muy variadas y algunas de esas tareas no son muy interesantes. En tu trabajo, déjales claro a los y las colegas que tú siempre estás abierta a nuevas ideas y experiencias.
- *Compromiso con el trabajo.* En las empresas buscan personas comprometidas con su trabajo, es decir, que no falten mucho, que sean puntuales y sepan lo que se traen entre manos. En definitiva, los/las empleadores/as quieren gente que esté dispuesta a trabajar.

¿Coincides con este perfil? ¿Te falta algo?. En este último caso no olvides que la "candidatura ideal" no existe. Las personas nos aproximamos más o menos al perfil ideal, pero nadie da el tipo al cien por cien. Por eso, nunca te desanimas ante una selección y procura aprender de tus errores y "lagunas".

- QUÉ HAGO SI ME DISCRIMINAN

Lo anterior no significa que tengas que pasar por «carros y carretas». Hay exigencias legítimas y otras ilegítimas. En particular, en una selección nunca debes tolerar que te discriminen por ser mujer ("discriminación por sexo"). Cualquier mujer tiene derecho a demandar a un empleador/a, sea público o privado, por no ofrecerle un trabajo, discriminarle en la selección o despedirle por el hecho de ser mujer. Todas estas conductas son ilegales.

Por tanto, si te discriminan debes actuar...

¿Qué debes hacer si te discriminan mientras buscas empleo ?

En este caso puedes poner los hechos en conocimiento de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, aportando las pruebas que creas oportunas. También, puedes denunciar lo sucedido ante el Instituto de la Mujer, ante el Organismo de Igualdad de la Comunidad Autónoma en que ha tenido lugar la discriminación o ante el Sindicato correspondiente. Por último, también tienes la posibilidad de acudir a la vía judicial, por ejemplo en el Juzgado de lo Social.

¿Qué puedes hacer si te discriminan por razón de sexo en el trabajo?

En esta situación puedes acudir al Comité de Empresa, o al Sindicato correspondiente. También, puedes poner los hechos en conocimiento de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, aportando las pruebas que te parezcan oportunas. Además, puedes denunciar el hecho ante el Instituto de la Mujer, o ante el Organismo de Igualdad de la Comunidad Autónoma en que ha tenido lugar la discriminación.

Ten en cuenta que hay dos tipos de discriminaciones en el acceso al empleo y las dos son ilegales:

- *Discriminación directa.* Se considera una discriminación directa por razón de sexo la situación en la que se encuentra una persona que sea, haya sido o pudiera ser tratada, en atención a su sexo, de manera menos favorable que otra en situación comparable. Es discriminación directa proponer en una entrevista un sueldo más bajo para la mujer que para el hombre tratándose del mismo puesto.
- *Discriminación indirecta.* Se considera una discriminación indirecta por razón de sexo la situación en que una disposición, criterio o práctica aparentemente neutros pone a personas de un sexo en desventaja particular con respecto a personas del otro. Por ejemplo, exigir una altura mínima de 1,75 cm. en una selección para la profesión de vigilanta/e jurada/o puede ser discriminatorio ya que hay menos mujeres que hombres que cumplen con este requisito (por supuesto, la altura en este caso es un requisito "no necesario").

Finalmente, y como regla general, has de considerar que, para que una selección esté libre de sesgos y no sea discriminatoria, se deben cumplir tres condiciones:

- X Que todo el proceso esté organizado a partir de la comparación *objetiva* entre el perfil del candidato/a y los requisitos del puesto. Eso significa, por ejemplo, que no puede partirse de la suposición equivocada de que «las mujeres tienen menos tiempo» o «están menos disponibles para el trabajo».
- X Que los requisitos de la selección estén debidamente justificados y guarden relación directa con el puesto (*job-relatedness*). Por ejemplo, no tiene sentido exigir «disponibilidad total para viajar» en un puesto sedentario de oficina; y
- X Por último, la selección debe estar basada en el análisis del potencial y los méritos de los candidatos/as. En la práctica, eso significa que el «sexo» o

«género» del candidato/a no puede ser un criterio válido a la hora de seleccionar a una persona para un puesto de trabajo.

Si tienes dudas infórmate o acude a los Centros de Información de los Derechos de la Mujer

A nivel nacional el Instituto de la Mujer cuenta con un teléfono de información para las mujeres, de carácter gratuito y alcance estatal, que funciona las 24 horas del día, durante toda la semana. Este servicio tiene por fin informar a las mujeres sobre distintos aspectos jurídicos, orientación para el empleo y recursos sociales en general.

En particular, en este teléfono se facilita asesoramiento sobre diferentes temas: legislación matrimonial, laboral, malos tratos, agresiones, legislación social, planificación familiar, servicios sociales, ayudas a la creación de empleo, asociacionismo, etc.

Las consultas también se pueden realizar acudiendo personalmente a los Centros de Información de Derechos de la Mujer, por carta o por correo electrónico. También se pueden presentar denuncias sobre hechos concretos que vulneren el principio de igualdad y de no discriminación por razón de sexo, contenido en el artículo 14 de la Constitución Española de 1978.

Esta es la dirección y teléfono del centro estatal de información de los derechos de las mujeres (en las demás Comunidades Autónomas existen centros y direcciones análogas a las que puedes dirigirte):

Dirección:

- Génova, 11, 1º dcha.
- 28004. Madrid
- Teléfonos: (91) 700 19 10 - (91)700 19 18

Ten en cuenta que en tu Comunidad existen otras muchas organizaciones, asociaciones y grupos de mujeres que pueden asesorarte, y también existen teléfonos semejantes. Estos teléfonos informan sobre:

- Aspectos jurídicos: Matrimonial, Filiación, Registro Civil, Legislación Laboral, Malos Tratos, Violación, Justicia gratuita, etc.
- Orientación de empleo: Trabajo Autónomo, Asalariado, Cooperativas, Formación Profesional Ocupacional, Oficinas de Empleo, etc.
- Recursos Sociales: Casas de Acogida, Madres Solteras, Centros Asesores, Planificación Familiar, Interrupción del Embarazo, Asociaciones de Mujeres, Asistencia Social, etc.

Por último, en el teléfono 900.19.10.10 también es posible denunciar la publicación de anuncios y ofertas de empleo sexistas y cualquier discriminación por razón de sexo/género.

6. PARA ACABAR...

- DIEZ RECOMENDACIONES.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarte a conseguir un empleo cualificado en el menor tiempo y ahorrándote dificultades. Ten en cuenta que cada persona es un mundo y por eso debes adaptar a tu estilo todas las ideas y sugerencias. En caso de duda guíate siempre por el sentido común. He aquí el decálogo básico de la mujer que busca empleo:

1. Hacer un balance personal y profesional.

¿Se necesita realmente tener claras las metas, hacer un balance personal y profesional antes de empezar a trabajar o buscar empleo?. Ten en cuenta que en el curso de la entrevista pueden hacerte, entre otras, las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son tus puntos fuertes?
- ¿Puedes hablarme de tu experiencia profesional?
- ¿Cómo te ves a ti misma?
- ¿Dónde te gustaría trabajar dentro de cinco años?

Si vacilas o dudas a la hora de responder, si no sabes qué decir, conviene que hagas una especie de «balance personal y profesional» y que le dediques algún tiempo a tu «proyecto profesional». Éste es un paso previo a la búsqueda de empleo y te permitirá...

- Organizar tu plan de búsqueda.
- Escribir tu currículum vitae.
- Seleccionar los anuncios antes de responder a los mismos.
- Investigar cómo está el mercado de trabajo.
- No quedarte bloqueada durante una entrevista.
- Superar con éxito los procesos de selección.
- Conseguir que te seleccionen para cursos de formación ocupacional.

2. Tener claro si quieres continuar en el mismo trabajo donde estás ahora.

En ocasiones llevas ya mucho tiempo trabajando en la misma empresa y puesto, y tienes la impresión de que no vas a progresar más. Tal vez no te reconocen tus méritos o preparación, estás cansada o disgustada, o simplemente quieres probar cosas nuevas. Es el momento de efectuar un cambio.

Si ésta es tu situación conviene que te plantees:

- ¿Qué ocupación o trabajo te interesan ahora ?
- ¿Cuáles son las competencias, conocimientos, habilidades y otras destrezas necesarias en esa ocupación?
- ¿Qué parte de tus competencias y aptitudes, así como de tus conocimientos profesionales y otro tipo, son válidas y te permiten trabajar en esta nueva ocupación?
- ¿Puedes empezar a trabajar en ese nuevo oficio sin más o necesitas alguna formación, por ejemplo de tipo ocupacional?.

Para dar respuesta a estas preguntas es necesario que te informes del sector profesional, las ocupaciones y oficios donde podrías trabajar, las actividades que se llevan a cabo, las salidas, etc.

3. Ser capaz de diseñar tu propio proyecto profesional.

Una vez que has realizado tu balance personal y profesional, y cuando sabes ya cuáles son tus puntos fuertes y débiles, es el momento de elaborar el «proyecto profesional».

¿Qué es un proyecto profesional?.

Básicamente, el proyecto profesional es la idea que tienes acerca del campo o campos dónde te gustaría trabajar y el recorrido para llegar allí. Y eso supone conocer...

- El nivel de formación y cualificación que se exige en esos campos (por ejemplo, si piden Formación Profesional o universitaria, si basta con tener formación ocupacional, etc.),
- las diferentes funciones y tareas que tendrías que realizar en las ocupaciones que te gustan,

- las aptitudes, competencias, cualidades personales y destrezas prácticas que se necesitan,
- cómo son los puestos de trabajo en concreto: qué nivel tienen, cuáles son sus responsabilidades, cuánto se gana, etc.,
- el mercado de trabajo y las salidas profesionales: trabajo en la Administración, empresas grandes y pequeñas, primeros empleos, etcétera,
- las condiciones de trabajo: horarios, jornadas, desplazamientos, centros de trabajo...

Asimismo, tendrás que valorar si puedes entrar directamente en ese tipo de trabajos o si necesitas algún tipo de formación. Es recomendable hacer una ficha donde, en un lado, hagas un resumen de tu perfil profesional y en el otro anotes las principales informaciones sobre la ocupación u ocupaciones que te interesan.

4. Informarse sobre las características del mercado de trabajo.

Puedes consultar la información disponible y actualizada en una serie de lugares cercanos:

- Los centros de orientación laboral y profesional: servicios de empleo, INEM, asociaciones de mujeres, Instituto de la Mujer, etc.
- Los/las monitores/as y profesores/as del curso de formación ocupacional,
- las revistas especializadas en temas de mercado de trabajo,
- los anuncios que aparecen en la prensa, que te dan una idea aproximada de lo que piden las empresas y de los perfiles profesionales,
- hablando con personas que ya trabajan en el campo que te interesa. Esas personas pueden darte informaciones muy interesantes sobre cómo es el trabajo, las condiciones y requisitos, lo que se gana, etc.,
- leyendo revistas especializadas en tu campo profesional,
- observando a las personas que ejercen esos trabajos y profesiones y están a la vista: familiares, amigos y amigas, comerciantes, funcionarios/as...

5. No perder de vista los trabajos y ocupaciones en áreas relacionadas con las nuevas tecnologías.

En los últimos años se habla mucho de las posibilidades laborales que ofrecen las «nuevas tecnologías». Aunque no es oro todo lo que reluce, sí es cierto que en muchas de estas áreas existen ofertas de empleo interesantes que están al alcance de las mujeres jóvenes y mayores, siempre que cuenten con la debida preparación.

He aquí algunos ejemplos de áreas profesionales relacionadas con las nuevas tecnologías:

- **La electrónica**, es un área que se deriva de la electricidad. Probablemente, la electrónica es una de las tecnologías más innovadoras y su nacimiento tiene que ver con la invención del transistor (un componente cuya finalidad es amplificar las señales) hacia la mitad del siglo XX. Las aplicaciones de la electrónica en el mundo actual son múltiples: telefonía, electrónica médica, televisión, cadenas de audio y vídeo, electrodomésticos, automoción, ordenadores, robótica, investigación, etc.
- **La informática**, es decir, «el conjunto de técnicas y procedimientos que permiten el tratamiento automatizado de la información». La informática se utiliza actualmente en ámbitos muy variados: transportes, telecomunicaciones, finanzas y bancos, Administraciones públicas, arquitectura, medicina, agricultura, industria, etc. Aunque en algunos campos existe una saturación de profesionales, sigue siendo un mundo que ofrece múltiples oportunidades de empleo si te asesoras y eliges bien.
- **Las telecomunicaciones**. Las tecnologías de la comunicación han evolucionado de forma espectacular en los últimos años y se trata de un campo que requiere muchos/as especialistas. Basta pensar en las posibilidades que ofrecen las comunicaciones telefónicas vía satélite, el desarrollo de la fibra óptica o la telemática. Por otro lado, el mundo de Internet ha revolucionado la sociedad actual en muchos aspectos; las imágenes virtuales se utilizan en publicidad, medicina, industria, etc. Todas estas tecnologías figuran en la actualidad entre las más punteras dentro del mercado de trabajo de la Unión Europea.
- **La biotecnología**. Se trata de un conjunto de tecnologías aplicadas a la biología, es decir, al funcionamiento y desarrollo de los seres vivos. Algunas de sus aplicaciones tienen que ver con la alimentación, agricultura, salud, medio ambiente y energía.

Sin embargo, no hay que confundir el auge de las nuevas tecnologías con el desarrollo de posibilidades de empleo. Por eso conviene que te asesores y

busques información concreta dentro de tu nivel de preparación y el campo que a ti te interesa.

Ten en cuenta que cada vez hay más mujeres que trabajan en todas las áreas que se han mencionado y con los mejores niveles de preparación, incluyendo los puestos técnicos de nivel superior, la investigación más avanzada, la gestión y administración de nuevas tecnologías, etc.

6. Recordar que, como trabajadora, tienes derechos y deberes.

Una vez empleada, el contrato de trabajo es el instrumento que define cuáles son tus derechos y obligaciones en relación con el/la empleador/a.

El contrato de trabajo es un acuerdo que define las obligaciones mutuas de cada una de las partes, la empresa que te contrata y tú misma. El contrato puede ser escrito o verbal. Sin embargo, hay situaciones donde obligatoriamente tiene que constar por escrito. Por ejemplo, si se trata de un...

- contrato de trabajo de duración determinada,
- contrato de trabajo tiempo parcial,
- contrato de trabajo de obra o servicio,
- contrato de trabajo temporal, etc.

En todo caso, a la mujer trabajadora le interesa casi siempre que el contrato de trabajo conste por escrito.

Ten en cuenta que si más adelante surge algún problema o alguna dificultad con tu empleador/a el contrato de trabajo es un medio de prueba básico.

Si necesitas más información sobre contratos de trabajo, derechos y deberes, convenios colectivos, y en general aspectos legales relacionados con la contratación puedes informarte en:

- Centros y asociaciones de mujeres,
- Instituto de la Mujer y equivalentes en tu Comunidad Autónoma,
- Centrales Sindicales y representantes sindicales en tu empresa,

- Guías y folletos del Ministerio de Trabajo y Consejerías de Trabajo de tu Comunidad Autónoma.

7. Tener en cuenta que en muchos contratos existe un período de prueba.

La ley permite que en algunas situaciones el contrato de trabajo incluya un «período de prueba» de duración variable, antes de que los derechos y deberes del contrato sean plenamente vigentes.

El período de prueba tiene dos objetivos:

- Poner a prueba y permitir demostrar tus capacidades profesionales, lo que supone que no has de bajar la guardia ni descuidarte en este período;
- Que el trabajador/a pueda comprobar si efectivamente ese empleo le conviene.

Durante el período de prueba, tanto el empleador/a como la trabajadora pueden dar por terminada la relación laboral, lo que supone la finalización del contrato. Por regla general, no hay que dar motivos ni tampoco hay que hacer un aviso previo (a menos que se establezca lo contrario por escrito). Tampoco tendrías derecho a una indemnización.

Sin embargo, no se puede abusar del contrato de prueba. En ciertas circunstancias, los tribunales laborales pueden determinar que la ruptura del contrato durante el periodo de prueba ha sido abusiva. Si tienes dudas, infórmate en un sindicato o en el Instituto de la Mujer y en general en los centros y asociaciones de mujeres.

8. Nunca hagas para otras personas lo que ellas pueden hacer por sí mismas.

Si eres una mujer adulta y no has trabajado anteriormente, es posible que cuando empieces a trabajar te sientas muy culpable por «abandonar a los tuyos». Tendrás que plantearte que, a partir de ahora, todos los miembros de la familia

deben organizarse de otra manera. Las tareas del hogar tienen que hacerse entre todos y todas, tanto si tú trabajas fuera como si no.

Es sorprendente comprobar lo rápido que los miembros de la familia (pareja incluida) aprenden a hacer estas tareas, si te mantienes firme y dejas claro que las responsabilidades tienen que ser compartidas.

No intentes ser una «Supermujer». Una de las situaciones más estresantes para una mujer es intentar ser perfecta en el trabajo fuera de casa y al mismo tiempo cargarse con todas (o la mayoría) de las tareas del hogar. Las mujeres más jóvenes suelen tener claro que los roles domésticos y laborales son iguales para los dos sexos, pero las mujeres adultas que trabajan por primera vez pueden tener dificultades para asumir estos planteamientos a nivel emocional.

En caso necesario consulta con alguna asesora o agente de igualdad, con personas de confianza y otras mujeres que han pasado por situaciones parecidas. Recuerda que en asuntos relacionados con la vida familiar, la comunicación, el afecto y la atención a otras personas siempre es preferible dar y recibir «*calidad antes que cantidad*».

9. Cultivar la autoestima.

Cuando empiezas a trabajar tendrás días buenos y malos. Al principio tal vez lo veas todo «cuesta arriba», sobre todo si es tu primer trabajo. Poco a poco irás desarrollando habilidades y hábitos "laborales" y las cosas serán más sencillas. Es un proceso que a todo el mundo le lleva un tiempo...

Si trabajas por primera vez es posible de que al principio estés algo nerviosa. Para colmo de males, cuando intentas olvidarte de tus "nervios", lo único que haces es preocuparte más... ¡Es normal!. Te sugerimos algunas ideas para facilitarte el camino en esas primeras semanas o meses:

- Fíjate cómo funcionan las cosas a tu alrededor. Por ejemplo, imagínate que eres una persona recién llegada "de un planeta lejano", detente un momento, observa y escucha lo que se dice a tu lado... Conviene que te adaptes rápidamente a las normas y procedimientos habituales en el lugar de trabajo. Fíjate en «quién es quién» y estudia cómo se comporta la gente.

- Pregunta mucho. Es mejor reconocer la propia ignorancia al principio que cometer errores una y otra vez durante años.
- Sé asertiva (sin pasarte). Preséntate a todo el mundo; sé flexible a la hora de aprender cosas nuevas; evita que otras personas te abrumen con sus responsabilidades.
- Intenta ser siempre puntual. La mayoría de los/las empleadores/as no suelen admitir disculpas en este punto. Si algún día tienes que faltar o llegar tarde al trabajo, llámala rápidamente y explica la situación.
- Deja los problemas personales en casa. Como norma no hagas más llamadas que las imprescindibles, ni recibas visitas de tipo personal en el trabajo.
- Sé optimista. En lo posible, intenta mantener un estilo amable, competente y cooperador. Siempre que puedas, echa una mano a otras personas cuando se presente la ocasión.

10. No olvides que en el mundo del trabajo (remunerado) también hay sitio para ti.

Mientras buscas empleo hay días buenos y malos. A veces, una se siente un poco desanimada y piensa que no hay oportunidades, que no vales para eso, que nadie te contratará... Cuando buscas empleo hay que tener paciencia. Recuerda las claves que te hemos dado aquí, que pueden resumirse en estos puntos:

- Hay que practicar, aprender a moverse y descubrir dónde están las ofertas de empleo.
- Ayuda mucho ser ordenada y saber organizarse, lo que significa estar «ojo avizor» y «no dormirse en los laureles».
- También es importante ser capaz de «demostrar lo que vales» en las pruebas de acceso, selecciones y exámenes profesionales.
- Tienes más posibilidades si descubres a tiempo dónde están las ofertas de trabajo interesantes y las estrategias para progresar en tu carrera.
- Es importante darse un respiro y emplear algún tiempo en formarse cuando sea necesario; puedes utilizar la oferta pública de formación ocupacional si estás desempleada o la formación continua, si ya trabajas.
- Hay métodos de buscar de empleo que son más efectivos que otros. Utilizar la red de amigos/as y conocidos/as es una manera muy eficaz de conseguir oportunidades e información sobre los trabajos que te interesan.

ANEXO I
OCUPACIONES EN EXPANSIÓN Y CURSOS
QUE PREPARAN PARA ELLAS

Ocupaciones	Especialidad
Analista de laboratorio de química industrial	Analista de laboratorio
Animador/a turístico	Animador/a turístico/a para hoteles. Animador/a turístico/a Lengua Inglesa para el turismo Animador/a, guía e informador/a turístico/a
Artesano/a de juguetes de madera	Operario/a de la fabricación de juguetería de madera
Auditor/a-asesor/a informático	Lengua Inglesa, textos informáticos Comunicación en ordenadores y redes locales Analista de aplicaciones informáticas Aplicaciones en entorno multiusuario Auditoría y control
Camarero/a de sala o jefe/a de rango	Auxiliar en actividades de restaurante y bar Ayudante/a de restaurante-bar Somelier Lengua Italiana para el turismo Lengua Inglesa, para bar-restaurante y pisos-lencería Francés, para bar-restaurante y pisos-lencería Árabe para hostelería
Camillero/a	
Cantero/a de construcción	Celador/a de instituciones sanitarias Cantería y piedra artificial Pulidor/a-abrillantador/a de piedras naturales y artificiales Id. de piedras de sillería
Ceramista	Alfarero/a-ceramista Alfarero/a ceramista de moldes de presión Ceramista de murales de azulejos
Decorador/a-estampador/a de cerámica	Decorador/a de azulejos cuerda secas, en general
Director/a general de empresa de 10 o más asalariados/as	Lengua Inglesa empresarial y comercial Lengua Inglesa, técnicas de gestión comercial y empresarial Francés, empresarial y comercial Alemán, técnicas de gestión comercial y empresarial Gestión empresarial Relaciones públicas

Ocupaciones	Especialidad
Diseñador/a de prendas de vestir	<p>Contabilidad financiera Análisis patrimonial y económico financiero Gestor/a de empresas</p> <p>Diseñador/a de prendas de vestir Patronista de confección Patronista de prendas exteriores de caballero Experto/a en diseño de moda Diseño de moda textil por ordenador</p>
Electrónico/a-ajustador/a de instalaciones y equipos industriales	<p>Electrónica básica para refrigeración Montador/a ajustador/a de equipos electrónicos Mantenimiento de sistemas industriales de producción automatizados</p>
Encargado/a de sección dentro de un comercio	<p>Cajero/a Administrativo/a en gestión documental de empresas Aplicaciones informáticas de gestión Base de datos Hoja de cálculo Aplicaciones informáticas de oficina Proceso de textos Lengua Inglesa, venta y atención al público Francés, atención al público Alemán, empresarial y comercial Gestión empresarial Relaciones públicas Publicidad y promoción de ventas Jefe/a de ventas</p>
Encargado/a de economato/a y bodega (hostelería)	<p>Encargado/a de establecimiento comercial Gestión de ventas Relaciones humanas Jefe/a de economato y bodega</p>
Encuadernador/a-restaurador/a artesanal	<p>Encuadernador/a-restaurador/a</p>
Enlucidor/a-yesista	<p>Yesista</p>
Ferrallista	<p>Ferrallista Experto/a en estructuras de hormigón Experto/a en construcciones subterráneas</p>
Formador/a de formación no reglada Gerente/a de hotel, con menos de 10 asalariados/as	<p>Formador/a de formadores/as Introducción a la metodología didáctica</p> <p>Gerencia PYME hostelería Lengua Inglesa para el turismo: agencias de viajes Lengua Inglesa para el turismo: animador/a, guía e informador/a turístico/a</p>

Ocupación	Especialidad
Ingeniero/a informático/a	Programador/a de aplicaciones de gestión en entorno microordenador Programador/a en entorno medio sistema Programador/a de aplicaciones científico-técnicas en entorno microinformático Comunicación en ordenadores y redes locales microinformáticas Analista de aplicaciones informáticas Aplicaciones en entorno multiusuario/a Experto/a en comunicación por videotexto

Ocupación	Especialidad
Ingeniero/a técnico/a en agronomía	Aplicaciones informáticas de oficina Lengua Inglesa técnica Francés tecnológico y científico Alemán tecnológico y científico
Ingeniero/a técnico/a en informática de sistemas	Lengua Inglesa, textos informáticos Programador/a de aplicaciones de gestión en entorno microordenador Programador/a en entorno medio sistema Técnico/a en hardware microinformático Programador/a de aplicaciones científico-técnicas en entorno microinformático Técnico/a instalador/a de equipos microinformáticos
Instalador/a de líneas de telecomunicación	Montador/a de sistemas de telefonía
Instalador/a de tuberías de gas	Calefactor/a Instalador/a de gas en el interior/a de las viviendas (IG-1) Instalador/a de gas para instalaciones receptoras comunes de edificios (IG-11) Instalador/a de gas
Instalador/a de tuberías industriales	Tubero/a aeronáutico/a Instalador/a de calefacción por radiadores con bomba de calor apoyada por caldera de gasoleo
Limpiador/a-preparador/a de pescado para conservas	Elaborador/a de conservas de pescado y mariscos

Ocupación	Especialidad
Operador/a de máquinas para elaborar prefabricados de hormigón	Experto/a en prefabricados de hormigón
Peón/Peona agrícola, horticultura	Viverista forestal Horticultor/a Cultivador/a de hortalizas al aire libre Cultivador/a de hortalizas bajo abrigo Auxiliar-manipulador/a de equipos de maquinaria agrícola Floricultor/a general Cultivador/a de clavel
Peón/Peona de la industria de producción y distribución de energía eléctrica, gas y agua	Auxiliar técnico/a en energías renovables
Pintor/a de edificios	Pintor/a de edificios Pintor/a rotulista Empapelador/a Pintor/a imitador/a Pintor/a
Profesor/a de actividades artístico-manuales	Introducción a la metodología didáctica
Soldador/a de tuberías y recipientes de alta presión	Soldador/a de tubería en grandes dimensiones para gaseoductos y oleoductos
Técnico/a de información turística	Lengua Inglesa para el turismo: agencias de viajes Francés turístico Alemán turístico Técnico/a en información turística
Técnico/a de Mantenimiento de equipos electromecánicos	Polimantenedor/a industrial

Ocupación	Especialidad
Técnico/a en electrónica de comunicaciones	Técnico/a electrónico/a en telecomunicaciones
Técnico/a en instalaciones y líneas eléctricas	Instalador/a de alumbrado en lugares públicos Experto/a en alumbrado industrial y público Experto/a en canalizaciones y líneas eléctricas industriales Automatista de procesos industriales eléctricos Instrumentista industrial
Técnico/a en planificación y control de la	Técnico/a en planificación, métodos y tiempos

Ocupación	Especialidad
producción	Experto/a en gestión e innovación tecnológica
Técnico/a en soldadura	Ensayos no destructivos
Técnico/a medio/a de mantenimiento y reparación informática	Técnico/a en mantenimiento de equipos basados en microprocesadores y microcontroladores Técnico/a en mantenimiento de autómatas programables Técnico/a en mantenimiento de robots Lengua Inglesa técnica Francés tecnológico y científico Alemán tecnológico y científico
Trabajador/a agrícola de tubérculos y raíces	Cultivador/a de raíces Experto/a en riego por aspersión Experto/a en gestión, contabilidad y comercialización de explotaciones hortícolas Tractorista-manipulador/a de maquinaria agrícola Tractorista agrícola básico
Trabajador/a de la elaboración de vinos y vinagres	Analista de bodega Elaborador/a de vinos
Trabajador/a en la preparación de pescado para conservas	Preparador/a de productos congelados Elaborador/a de conservas de pescado y mariscos
Vidriero/a-vitrallero/a	Vidriero/a vitrallero/a en plomo Vidriero/a artístico/a

«ENTRAR EN LA VIDA ACTIVA» GUÍA PARA LA ORIENTACIÓN PROFESIONAL NO DISCRIMINATORIA

SUGERENCIAS PARA LAS ORIENTADORAS/ES

Luis Aramburu-Zabala Higuera
Escuela de Relaciones Laborales UCM

Proyecto EQUAL " DIVERSIDAD ACTIVA "



SUGERENCIAS PARA LAS ORIENTADORAS/ES

*Estas SUGERENCIAS forman parte de la Guía «**ENTRAR EN LA VIDA ACTIVA**». En este documento se propone un conjunto de objetivos, actitudes a desarrollar y destinatarias preferentes de los materiales de la Guía para su uso en distintos contextos de formación. Entre esos contextos están los centros educativos, las asociaciones de mujeres y los programas de preparación profesional y ocupacional. Sin embargo, los materiales de la Guía pueden usarse de forma autónoma (autoaprendizaje) y también para animar debates, charlas y en el curso de las actividades que realizan habitualmente quienes trabajan en programas de orientación laboral para las mujeres.*

INTRODUCCIÓN.

Hablando en general, las personas aprendemos más rápido y mejor si nos enseñan o ayudan a organizar nuestro aprendizaje. No obstante, hasta hace comparativamente poco tiempo, era raro encontrar Manuales o Guías dedicadas a LA ORIENTACIÓN NO DISCRIMINATORIA.

Efectivamente, aunque nadie discute la necesidad de orientación laboral de las personas desempleadas, rara vez se han considerado las perspectivas y problemas particulares de las mujeres a la hora de acceder al mundo del trabajo.

Sin embargo, para muchas mujeres **buscar trabajo**, y **mantenerlo**, con independencia de la formación o experiencia que se posea, no es una tarea fácil. Supone hacer frente a obstáculos relacionados con la división de roles tradicional en nuestra sociedad, que limitaba a las mujeres al ámbito de "lo privado" y a las tareas reproductivas y domésticas. Y supone también una peculiar paradoja: muchas mujeres han de esforzarse doblemente para "resultar

atractivas" en el mercado, pese a que su preparación es tan buena o mejor que la de los hombres.

Si de aprender se trata, parece lógico que dediquemos nuestra atención a diseñar programas que puedan transmitir a las mujeres que buscan empleo o que optan por el autoempleo lo que necesitan conocer para mejorar sus métodos, aumentar su autoestima y, en definitiva, para tener más posibilidades de localizar y conseguir un trabajo remunerado.

Éste es el sentido y la meta de la Guía **«ENTRAR EN LA VIDA ACTIVA»**. Esperamos que sirva de ayuda a quienes trabajan en los numerosos programas de inserción laboral de las mujeres que hay en nuestro país: orientadoras/es, profesores y profesoras, agentes de igualdad, etc.

Contenidos de la Guía. Metas, actitudes y contextos.

UNIDAD DE CONTENIDO			CONTEXTO DE APRENDIZAJE		
	METAS	VALORES, ACTITUDES		MATERIAL	DESTINATARIAS PREFERENTES
1. Las mujeres y el trabajo. La situación en España	Sensibilizar respecto a la situación de desigualdad y discriminación laboral en nuestro país. Analizar y comentar la situación laboral de las mujeres en España	Valorar la contribución de las mujeres a la modernización de nuestro país en las últimas décadas.	Grupos de discusión. Programas de preformación y formación ocupacional.	<i>Las mujeres y el mercado laboral</i>	Mujeres jóvenes y adultas
	Animar y motivar en relación con la búsqueda de empleo y el autoempleo.	Ídem	Ídem	<i>Cómo se entra en el mundo del trabajo</i>	Ídem

UNIDAD DE CONTENIDO			CONTEXTO DE APRENDIZAJE		
	METAS	VALORES, ACTITUDES		MATERIAL	DESTINATARIAS PREFERENTES
2. La preparación para el trabajo.		Valorar la necesidad de conseguir una preparación de base y profesional antes de entrar en el mundo del trabajo remunerado	.Centros escolares de enseñanza reglada.	<i>Los estudios que puedes seguir</i> <i>Educación Secundaria Bachillerato</i>	Chicas y mujeres jóvenes en contextos educativos.

UNIDAD DE CONTENIDO			CONTEXTO DE APRENDIZAJE		
	Conocer las características, exigencias y posibilidades de la formación profesional, y programas afines, para las mujeres.	Valorar la preparación técnico-profesional como elemento clave en el desarrollo de carrera de las mujeres. Valorar positivamente la opción por ciclos y ramas «no convencionales».	Centros escolares de enseñanza reglada. Asociaciones y centros de mujeres. Programas de preformación. Otros cursos y programas.	<i>La Formación Profesional Garantía Social Formación para mujeres adultas Formación Ocupacional</i>	Chicas y mujeres jóvenes en contextos educativos. Mujeres adultas, especialmente las que se plantean (volver a) trabajar fuera de casa.

UNIDAD DE CONTENIDO			CONTEXTO DE APRENDIZAJE		
	METAS	VALORES, ACTITUDES		MATERIAL	DESTINATARIAS PREFERENTES
3. Cómo entrar en la vida activa (1). Mujeres que deciden incorporarse al trabajo por cuenta ajena.	Superar los miedos y temores asociados con la búsqueda de empleo. Reforzar la autoestima.	Darse cuenta de que una parte de las ansiedades frente al empleo pueden ser «auto generadas».	Centros escolares de enseñanza reglada. Asociaciones y centros de mujeres. Programas de preformación. Otros cursos y programas.	<i>Los miedos y cómo vencerlos</i>	Mujeres jóvenes y adultas que terminan ciclos del sistema educativo o formación ocupacional. Asesoramiento a desempleadas.
	Aprender las habilidades básicas relacionadas con los métodos de búsqueda, sobre todo los métodos «activos».	Valorar las propias habilidades en relación con la búsqueda de empleo.	Idem	<i>La búsqueda de empleo exitosa</i>	Idem

UNIDAD DE CONTENIDO			CONTEXTO DE APRENDIZAJE		
	Animar a las mujeres a que elijan su línea de carrera en función de sus capacidades, posibilidades, y salidas en el mercado.	Ser críticas frente a los roles laborales convencionales del varón y de la mujer.	Idem. Material apto para charlas en distintos contextos.	<i>Ocupaciones en áreas "masculinas"</i>	Idem

UNIDAD DE CONTENIDO			CONTEXTO DE APRENDIZAJE		
	METAS	VALORES, ACTITUDES		MATERIAL	DESTINATARIAS PREFERENTES
4. Cómo entrar en la vida activa (2). Alternativas al trabajo por cuenta ajena.	Aprender los conceptos básicos relativos a autoempleo y sus distintas modalidades.	Valorar la participación de las mujeres en el mercado laboral como emprendedoras y propietarias de su propio negocio o línea de carrera.	Asociaciones y centros de mujeres. Programas de preformación. Otros cursos y programas: formación profesional, Universidad, etc.	<i>El empleo por cuenta propia Tener un plan</i>	Mujeres jóvenes y adultas que manifiestan una preferencia o interés hacia el empleo por cuenta propia.
	Clarificar los trámites y procedimientos relacionados con el autoempleo.	Valorar la necesidad de conocer los procedimientos, formalidades y recursos necesarios para poner en marcha el proyecto. Interesarse por las áreas y sectores de autoempleo «no convencionales».	Idem	<i>La organización jurídica de tu proyecto. Sectores y áreas no tradicionales</i>	Idem
	Sintetizar los principios básicos para evaluar un proyecto/opción de autoempleo.	Valorar la creatividad de las mujeres a la hora de diseñar proyectos de autoempleo.	Idem.	<i>Cómo saber si tu idea es «válida»</i>	Idem. Especialmente quienes ya tienen un proyecto/opción relacionada con el autoempleo.
	Informar de las	Animar a las posibles	Idem.	<i>Ayudas y subvenciones</i>	Idem.

UNIDAD DE CONTENIDO			CONTEXTO DE APRENDIZAJE		
	líneas generales y específicas de ayudas y subvenciones al autoempleo.	emprendedoras para que descubran las líneas de subvención más ajustadas a su proye proyecto.			

UNIDAD DE CONTENIDO			CONTEXTO DE APRENDIZAJE		
	METAS	VALORES, ACTITUDES		MATERIAL	DESTINATARIAS PREFERENTES
5. El punto de vista de las empresas	Explicar las cualidades personales consideradas «adaptativas» en el mundo del trabajo. Ídem en el acceso al empleo. Ser críticas frente a ciertas cualidades de los candidatos/as consideradas «deseables» y «menos deseables».	Valorar las actitudes y cualidades consideradas «tradicionalmente femeninas». Valorar las propias cualidades y competencias. Reforzar la autoestima.	Centros escolares de enseñanza reglada. Asociaciones y centros de mujeres. Programas de preformación. Asesoramiento a desempleadas. Otros cursos y programas.	<i>En qué se fijan las empresas</i>	Asesoramiento a desempleadas. Mujeres jóvenes y adultas que se plantean la entrada en el mundo del trabajo.
	Clarificar los conceptos de prejuicio y estereotipo. Citar prejuicios laborales que se dan en razón del género. Aprender habilidades para hacer frente y responder a conductas discriminatorias.	Discernir las injusticias que pueden limitar el acceso de la mujer al empleo.	Ídem. Material útil en todo tipo de charlas y debates sobre discriminación por sexo/género.	<i>¿Qué hago si me discriminan?</i>	Ídem.

UNIDAD DE CONTENIDO			CONTEXTO DE APRENDIZAJE		
	METAS	VALORES, ACTITUDES		MATERIAL	DESTINATARIAS PREFERENTES
6. Para acabar...	Describir algunas tácticas para facilitar la transición a la vida laboral.	Poner atención a los posibles obstáculos y dificultades «de última hora». Estar sensibilizada en relación a la necesidad de «prepararse» y actuar como organización.	Cursos y ciclos terminales. Programas de preformación. Charlas y debates en grupo.	<i>Diez recomendaciones</i>	Asesoramiento a desempleadas. Mujeres que se plantean la entrada en el mundo del trabajo en general.