



GUÍA DE APRESTO LABORAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD COGNITIVA

Desarrolla:



Apoya:



MINERA ESCONDIDA
Operada por BHP Billiton

La **Guía de apresto laboral para personas con discapacidad cognitiva** ha sido desarrollada por el equipo de **Fundación Descúbreme** y se encuentra disponible en el sitio www.descubreme.cl

Se autoriza la reproducción de este documento sin modificarlo y mencionando como fuente a **Fundación Descúbreme**.

Junio 2014.



FUNDACION
DESCUBREME

Índice

Introducción	4
La decisión de buscar un trabajo	5
Confeccionar un Curriculum Vitae (CV)	6
Consejos para la buena elaboración de un CV	7
¿Dónde buscar un trabajo?	8
Derechos y deberes que debes considerar al momento de empezar a trabajar	11
Entrevista laboral	14
Comenzar a trabajar	17

Introducción

La misión de **Fundación Descúbreme** es promover la inclusión educacional, laboral y social de las personas con discapacidad cognitiva. Nuestro objetivo es eliminar las barreras que la sociedad impone y, de esta manera, abrir oportunidades en pro de una sociedad más justa, no discriminatoria y tolerante.

Sabemos que las personas con discapacidad cognitiva perciben el acceso al trabajo como una de las áreas más afectadas en su vida, lo que entorpece la real inclusión y la posibilidad de encontrar un trabajo normalizado en igualdad de condiciones que el resto de los ciudadanos.

Ante esta realidad, el área de Responsabilidad Social Empresarial Inclusiva de Fundación Descúbreme ha desarrollado la **Guía de apresto laboral para personas con discapacidad cognitiva** y, de esta manera, facilitar el camino a la inclusión laboral de este colectivo.

El apresto laboral son todas las acciones que comprende la búsqueda de trabajo, poniendo énfasis en la preparación personal del postulante. Por esta razón, la guía ha sido desarrollada considerando las necesidades y apoyos requeridos por quienes presenten algún tipo de discapacidad cognitiva o intelectual.

Esperamos que esta herramienta sea de utilidad para las personas que enfrentan las diferentes etapas que implica la búsqueda de un empleo, tales como, la elaboración del Curriculum Vitae, la preparación de la entrevista laboral y la definición de intereses y habilidades laborales.

1- La decisión de buscar un trabajo

Uno de los puntos más importantes al tomar la decisión de buscar un trabajo es conocerte a ti mismo y conocer el mundo laboral.

Lo primero es tener claridad de cuáles son tus intereses y habilidades, esto te permitirá entender qué tipo de trabajo se ajusta a tu persona y conocer en qué áreas te puedes desempeñar de manera efectiva.

¡La tarea es fácil! Parte por contestar las siguientes preguntas que te ayudarán en tu búsqueda laboral:

- 1.- ¿Cuál es tu principal habilidad?**
- 2.- ¿Qué te gusta hacer?**
- 3.- ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre?**
- 4.- ¿Qué cosas aprendes fácilmente?**
- 5.- ¿Qué cosas aprendes con mayor dificultad?**
- 6.- ¿Cuáles son tus prioridades?**
- 7.- ¿Cuáles son tus responsabilidades?**
- 8.- ¿Por qué quieres buscar un trabajo?**
- 9.- ¿Qué necesitas para conseguir un trabajo?**
- 10.- ¿En qué te gustaría trabajar?**
- 11.- ¿En qué condiciones te gustaría trabajar: horario, días, lugar?**

Responder estas preguntas te brindará claridad respecto a cuáles son tus principales fortalezas, permitirá plantearte cuáles son los trabajos que realmente te interesan, cómo permanecer en estos y responder de manera adecuada a las responsabilidades que se te asignen.

Recuerda que solo necesitas prepararte, comprometerte y hacer de esta búsqueda de trabajo un proceso responsable.

2- Confeccionar un Curriculum Vitae

¿Qué es un Curriculum?

El Curriculum Vitae, también llamado CV, es un documento que debes confeccionar para ser presentado en la empresa donde postularás a un trabajo. Debe ser elaborado correctamente y tener los elementos necesarios para despertar el interés de quien lo lee (entrevistador). Este documento entregará antecedentes relevantes de tus estudios y experiencia laboral.

Existen variados modelos de CV, pero es importante que considere los siguientes puntos:

- **Datos personales**
 - Nombre
 - Edad
 - Rut
 - Teléfono
 - Dirección
- **Educación y formación**
 - Educación Básica
 - Educación Media
 - Educación Especial
 - Talleres laborales
 - Capacitaciones
- **Experiencia laboral**
 - Trabajos realizados y/o prácticas laborales.
- **Breve descripción personal (habilidades, intereses)**

Consejos para la buena elaboración de un CV:

- Utiliza una o dos hojas como máximo.
- Evita escribir tu CV a mano. Lo ideal es que lo hagas en un computador, lo imprimas y guardes una copia del archivo.
- Debe ser sobrio. Evita decorarlo, ponerle cuadros, colores o dibujos.
- Al desarrollar el contenido se breve y evita párrafos muy amplios.
- No mientas. Lo más importante es ser honesto respecto a la información que entregas.
- Procura que esté bien redactado y sin faltas de ortografía. Si tienes dudas, pídele a alguien en quien confíes que lo revise.
- No menciones pretensiones económicas.
- Incluye una fotografía tuya solo cuando te lo pidan.
- Puedes incluir características positivas de tu personalidad.

3. ¿Dónde buscar un trabajo?

Conocer el mercado laboral te permitirá saber que existen diferentes lugares y formas de acceder a un trabajo. Aquí te mencionamos algunas:

OMIL: Oficina de Intermediación Laboral

¿Qué es?: Oficina municipal a cargo de entregar información de ofertas laborales y capacitaciones gratuitas a todas las personas que requieran apoyo en la búsqueda de trabajo.

Requisitos: Para optar a esta información debes ser mayor de 18 años y solicitar los documentos de inscripción en la oficina correspondiente a tu comuna.

¿A quién dirigirse?: En la Municipalidad de tu comuna encuentras esta oficina donde hay profesionales que responderán a tu consultas y te ayudarán en el proceso de intermediación laboral.

Oficina de Discapacidad o Integración:

¿Qué es?: Oficina de atención para personas con discapacidad, familiares y/o cuidadores.

Requisitos: Poseer credencial de discapacidad. Si no la tienes, aquí te ayudarán a obtenerla.

¿A quién dirigirse?: En la Municipalidad de tu comuna encuentras esta oficina donde hay profesionales que responderán a tu consultas y te ayudarán en el proceso de intermediación laboral.

Fundaciones y/o programas de inclusión

¿Qué son?: Instituciones que cuentan con programas de inclusión laboral para personas con discapacidad como Fundación Descúbreme. Puedes contactarte con nosotros y te orientaremos al respecto.

Requisitos: Ser mayor de 18 años, tener discapacidad cognitiva de leve a moderada.

¿A quien dirigirse?: Puedes contactarnos en www.descubreme.cl, al correo contacto@descubreme.cl o al número de teléfono (02) 2598 1482.

Si tienes acceso a internet puedes recibir orientación, enviar tu curriculum vitae (CV) y postular a puestos de trabajo en los siguientes sitios web:

www.laboruminclusivo.cl

En este sitio web encontrarás ofertas laborales de empresas inclusivas. Podrás postular si has registrado tus antecedentes en la página web.

www.bne.cl

En la Bolsa Nacional de Empleo podrás postular a puestos de trabajo y acceder a información de capacitaciones y orientación laboral.

www.incluyemechile.cl

En este sitio web podrás encontrar y postular a ofertas laborales provenientes de empresas inclusivas.

www.descubre.me

En este sitio web puedes enviar tu curriculum a contacto@descubre.me

Derechos y deberes que debes considerar al momento de empezar a trabajar

Pensión Básica Solidaria (PBS)

El beneficiario de la **Pensión Básica Solidaria (PBS)** o del **Aporte Previsional Solidario (APS)** de invalidez, que inicie o reinicie actividades laborales, mantendrá su pensión:

a) Al 100% cuando el ingreso laboral mensual sea igual o inferior a un ingreso mínimo mensual. Es decir, si ganas hasta \$210 mil, recibirás la pensión completa.

b) Cuando el trabajador gane entre un ingreso mínimo mensual y dos ingresos mínimos mensuales la pensión se reducirá gradualmente a partir del segundo año. Es decir, cuando gane entre \$210 mil y \$420 mil.

Para mayor información consulta al **Instituto de Previsión Social (IPS)** o a la **Superintendencia de Pensiones (SP)**.

Contrato de trabajo

- Es un documento legal en donde queda constancia del acuerdo entre el empleador y trabajador.
- Este se debe firmar durante los primeros 15 días desde que el trabajador ingresa a la empresa, quedando una copia para ambas partes.

Jornada laboral

- La jornada semanal de trabajo no podrá exceder a 45 horas semanales.
- Los trabajadores solo pueden trabajar hasta un máximo de 2 horas por día extras y siempre que esta no perjudique la salud del trabajador.

Vacaciones

Los trabajadores con más de un año de servicio en una empresa tienen derecho a un periodo de vacaciones de 15 días hábiles (contados desde lunes a viernes) y al pago de las remuneraciones en dicho período.

Sueldo

- El sueldo es la retribución que el trabajador recibe por el trabajo realizado.
- Puede ser dinero y/o beneficios adicionales en especies, siempre que sean valorables en dinero, por ejemplo: habitación, luz, agua, vestuario, etcétera.

Cotizaciones legales

Las cotizaciones legales son descontadas del sueldo:

- Cotizaciones de salud: su monto mínimo es de un 7% del sueldo.
- Cotizaciones previsionales: su monto mínimo es de un 10% del sueldo.

4. Entrevista laboral

La mayoría de las empresas que inician un proceso de selección laboral, te pedirán tu Curriculum Vitae. Si tu perfil se ajusta a sus necesidades, lo más seguro es que te citen a una entrevista de evaluación personal. Esta es la instancia en la que te darás a conocer al entrevistador y en el que serás evaluado respecto a tus competencias para el cargo.

Cuando llegues a esta etapa es fundamental que conozcas todos los datos que contiene tu Curriculum Vitae, ya que tendrás que exponerlos con claridad y sinceridad a la persona que te entrevista.

Recuerda que la preparación y honestidad son la clave en esta etapa.

Antes de la entrevista

- Cuando recibas la llamada para participar en una entrevista preocúpate de anotar correctamente todos los datos. ¿Dónde se realizará la entrevista?, ¿Qué día se hará la entrevista?, ¿A qué hora?, ¿Quién te entrevistará?, etcétera. Si tienes dudas vuelve a preguntar.
- Averigua todo lo que puedas de la empresa y del puesto de trabajo al que postulas.
- Estudia tus capacidades, tus habilidades y tu experiencia descrita en el Curriculum Vitae.
- Lleva tu Curriculum Vitae. Recuerda que debes saber todo lo que ahí está escrito.
- Llega con anticipación, al menos 10 minutos antes. La puntualidad es valorada.
- Camina con confianza y extiende la mano al saludar y al despedirte.
- No fumes ni mastiques chicle.
- Preocupate de tu presentación personal.

Durante la entrevista

- Mira directa y francamente a la cara del entrevistador.
- Adopta una posición natural y relajada.
- No realices otra actividad que pueda distraer la atención del entrevistador.
- Escucha al entrevistador con atención y responde solo a sus preguntas.
- Haz preguntas cuando tengas dudas, preferiblemente al final de la entrevista o cuando te den la oportunidad de hacerlo.
- Antes de irte, trata de conocer los datos sobre la próxima etapa del proceso de selección, dónde, cuándo y con quien se efecturá.

Después de la entrevista

- Espera el tiempo que te dieron de plazo para recibir la respuesta de tu postulación.
- Si ha pasado mucho tiempo y no recibes noticias, llama y pide información del resultado de tu entrevista.
- Si la respuesta es positiva, solicita toda la información que corresponde para comenzar a trabajar.
- Si la respuesta es negativa, no te desanimes. Esta será una experiencia que te servirá para las próximas entrevistas.

5. Comenzar a trabajar

A.- Si llegaste a esta etapa y conseguiste el puesto de trabajo que deseabas es porque cumpliste de manera responsable todos los pasos anteriores. Ahora lo importante es que te enfoques en esta oportunidad laboral y cumplas a cabalidad con las responsabilidades que se te han asignado y con tus deberes como trabajador.

Consejos:

- Pregunta por tu horario de trabajo y procura cumplirlo.
- Cumple con los siguientes hábitos laborales: puntualidad, responsabilidad, iniciativa, buena presentación personal.
- Pregunta quién será tu jefe y cuáles son las tareas que debes realizar.
- Conoce los protocolos de seguridad de la empresa en la que vas a trabajar.
- Conoce a dónde debes dirigirte y con quién debes hablar en caso de problemas.

Con estas actitudes lograrás permanecer en la empresa y que el trabajo sea grato para ti y para tu entorno laboral.

B.- Si no llegaste a esta etapa y no conseguiste el puesto de trabajo, debes esforzarte para conseguirlo en tu siguiente oportunidad

Consejos:

- Pide ayuda a un amigo o un familiar que tenga experiencia laboral para que te oriente y acompañe en este proceso.
- Acude a las oficinas municipales: OMIL y Oficina de Discapacidad, ya que los profesionales de estas instituciones te orientarán en la búsqueda de un trabajo (en la página www.bne.cl encontrarás más información respecto a este tema).
- Contáctate con Fundación Descúbreme para recibir orientación en la búsqueda de empleo.





FUNDACION
DESCUBREME

Trabajamos por la **inclusión** social de personas
con **discapacidad cognitiva**

Ricardo Lyon 222, of 701 B, Providencia Santiago, Chile
Email: contacto@descubreme.cl - www.descubreme.cl - Fono: 56- 02- 259 81 482