



Guía de inclusión laboral para personas con discapacidad cognitiva ¿Cómo empezar a trabajar?

Versión Lectura Fácil





Este documento es una adaptación a Lectura Fácil de una guía.

La guía se llama

**Guía de inclusión laboral para personas con discapacidad cognitiva.
¿Cómo ingresar al mundo laboral?**

Fundación Descúbreme escribió esta guía en 2014.



El Servicio de Lectura Fácil de la Pontificia Universidad Católica de Chile y la Universidad de los Andes hicieron esta guía en Lectura Fácil.



Si quieres copiar una parte de este texto, tienes que decir quién es el autor.

Para decir quien hizo esta guía, debes poner:

Fundación Descúbreme (2022). Guía de inclusión laboral para personas con discapacidad cognitiva. ¿Cómo empezar a trabajar? Versión Lectura Fácil. Servicio de Lectura Fácil de CEDETi UC y Universidad de los Andes.

Este texto no está en Lectura Fácil.

- **Inclusión laboral:**
Es el proceso en el que un conjunto ordenado de actividades que ayudan a las personas con discapacidad a encontrar trabajo.
- **Discapacidad cognitiva:**
Es cuando una persona tiene dificultades en el funcionamiento intelectual. También tiene dificultades en las habilidades para adaptarse a situaciones de la vida diaria.
- **Ingresar:**
Entrar.

Adaptación y validación a Lectura Fácil:

Edita:

Servicio de Lectura Fácil
CEDETi UC y Universidad de los Andes

Adaptadoras:

Almudena Rascón Alcaina
Polín Olguín Rojas

Dinamización de la validación:

Teresita Lira Prado

Equipo de validación:

Jaime Turull
Ricardo Pizarro
Fernanda de la Fuente

Diseño e ilustración:

Sebastián Alfaro Juri

Coordinación:

Ximena Salas Quintanal
Paulina Arango Uribe



Esta publicación tiene licencia bajo **Creative Commons** Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported License. Creado a partir de la obra en www.fundaciondescubreme.cl

- **Creative Commons:**
Es un permiso con el que cualquier persona puede compartir, copiar, fotocopiar, fotografiar, grabar y repartir esta guía. No se puede vender y no se puede cambiar el contenido. Siempre tienes que indicar que Fundación Descúbreme es el autor de la guía.

Partes de la guía

Introducción	Página 5
1. Tomar la decisión de buscar un trabajo	Página 6
2. Crear tu Curriculum Vitae	Página 8
3. ¿Dónde buscar un trabajo?	Página 11
4. Derechos y deberes que debes conocer para trabajar	Página 17
5. Entrevista laboral	Página 20
6. Comenzando a trabajar	Página 24

● **Curriculum Vitae:**

El Curriculum Vitae, que también se llama currículum o CV, es una hoja que tiene:

- Tus datos personales
- Los datos de tus estudios
- Los lugares donde has trabajado.

Introducción



Fundación Descúbreme nació en 2010. Fundación Descúbreme trabaja para mejorar la inclusión de las personas con discapacidad intelectual en todas las áreas de la vida.

Fundación Descúbreme busca y ayuda a eliminar las **barreras** que las personas con discapacidad cognitiva tienen en su vida.

Una de las áreas en las que Fundación Descúbreme trabaja es inclusión laboral.

Las personas con discapacidad tienen menos oportunidades de trabajar que las personas sin discapacidad.

Las personas con discapacidad que están **desempleadas** tienen más problemas para ser independientes.

Fundación Descúbreme escribió esta guía para personas con discapacidad cognitiva que quieren trabajar.

Esta guía tiene recomendaciones y pasos que debes conocer para encontrar un trabajo.

En esta guía encontrarás información

sobre las etapas de búsqueda de trabajo:

- Elegir qué te gusta hacer y qué cosas haces bien.
- Crear el Curriculum Vitae.
- Preparar la entrevista de trabajo.

● **Barreras:**

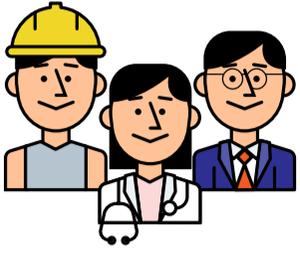
Las dificultades que se le ponen desde el entorno a una persona con discapacidad para poder participar en la sociedad.

● **Desempleado o desempleada:**

Persona que no tiene trabajo y busca trabajo. Puede ser porque la persona perdió el trabajo.



1. Tomar la decisión de buscar trabajo

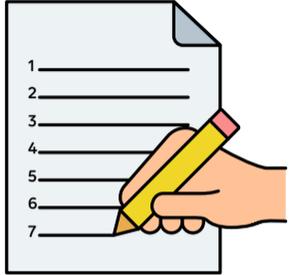


Cuando decides buscar trabajo, tienes que conocerte a ti mismo y conocer el **mercado laboral**.

Primero tienes que hacer una lista.

Esta lista debe tener:

- Qué te gusta hacer.
- Qué cosas haces bien.



Esta lista te ayudará a buscar qué trabajo te gustaría y en qué áreas podrías trabajar mejor.

Para empezar esta etapa, contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas haces bien?
- ¿Qué te gusta hacer?
- ¿Qué actividades haces en tu tiempo libre?
- ¿Qué cosas aprendes de forma fácil?
- ¿Qué cosas te cuesta más aprender?
- ¿Cuáles son tus **prioridades**?
- ¿Cuáles son tus **responsabilidades** en estos momentos?
- ¿Por qué quieres buscar trabajo?
- ¿En qué te gustaría trabajar?
- ¿En qué **condiciones laborales** te gustaría trabajar?

- **Mercado laboral:**
Puestos de trabajo disponibles donde tienen que contratar a una persona.

- **Prioridades:**
Cosas que son más importantes o urgentes que las demás.

- **Responsabilidades:**
Son los deberes que una persona tiene que cumplir.

- **Condiciones laborales:**
Son las características de un trabajo.
Por ejemplo:
 - En qué horario tienes que trabajar
 - Cuánto te van a pagar
 - Qué días de la semana vas a trabajar

Cuando respondas a estas preguntas tendrás una idea más clara de cuáles son tus principales **fortalezas**.

Las fortalezas te ayudarán a elegir:

- Qué trabajo te gusta.
- Cómo mantenerte en ese trabajo.
- Qué actividades puedes hacer en el trabajo.



Recuerda que para buscar trabajo tienes que prepararte y ser responsable en todo el proceso.

● **Fortaleza:**

Capacidades que tiene una persona y que, por sus propias características, ayudan a realizar un trabajo específico.

2. Crear tu Curriculum Vitae



¿Qué es el Curriculum Vitae?

Al Curriculum Vitae,

también se le dice Currículo o Curriculum Vitae.

El Curriculum Vitae es una hoja que se usa para buscar trabajo.

El Curriculum Vitae tiene información sobre:

- Tus datos personales,
- los datos de tus estudios,
- y los lugares donde trabajaste.

¿Cómo hacer un Curriculum Vitae?

Existen varias formas de hacer el Curriculum Vitae,

pero debe tener los siguientes puntos:

1 El Curriculum Vitae debe tener tus datos personales:

- Nombre.
- Edad.
- Número de **RUT**.
- Número de teléfono de casa o celular.
- Correo electrónico.
- La dirección de tu casa.

● **RUT:**
Es el número de identificación de tu carnet o cédula de identidad.

2 En el Curriculum Vitae, debes escribir la educación y **formación** que tienes.

Puedes elegir alguna de las siguientes opciones según tus estudios:

- Educación básica.
- Educación media.
- **Educación especial.**
- Educación técnico profesional
- Educación universitaria
- Talleres laborales.
- Capacitaciones.

● **Formación:**
Actividades educativas para aprender sobre algo o un tema.

● **Educación especial:**
Escuela que tiene todas las facilidades necesarias para que las personas con discapacidad puedan ir a clases y aprender.

3 En el Curriculum Vitae también debes escribir tu **experiencia laboral:**

- Lugar de trabajo y actividades en las que trabajaste.
- **Prácticas laborales** en las que trabajaste.

● **Experiencia laboral:**
Son los trabajos que has realizado hasta ahora.

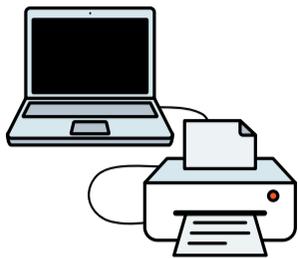
● **Prácticas laborales:**
Actividades de trabajo con apoyo de una persona que sabe más. Permiten aprender más sobre el trabajo que hace la persona.

4 En el Curriculum Vitae debes incluir una breve descripción personal:

- Resumen de tus intereses.
- Tus conocimientos.
- Tus experiencias y **aspiraciones laborales.**

● **Aspiraciones laborales:**
Trabajos que deseas hacer en un futuro.

Además, Fundación Descúbreme te recomienda seguir estos consejos para crear tu Curriculum Vitae:



- Escribe tu Curriculum Vitae en computador e imprímelo. También es importante que guardes una copia en tu computador.
- Elige un diseño serio y elegante. Hay plantillas en internet que puedes utilizar. O puedes escribirlo tú mismo.
- La información debe ser breve. El Curriculum Vitae debe tener 1 o 2 páginas. Debes enviar el documento en **PDF**.
- Toda la información que escribas debe ser verdadera y correcta.
- Revisa el documento. Tiene que estar bien escrito y sin faltas de ortografía.

● **PDF:**
Es un tipo de documento que no se puede editar.

Cuando tu Curriculum Vitae esté listo, debes enviarlo a la empresa donde quieras trabajar. También lo puedes enviar cuando veas una oferta laboral que te gusta. Por eso, debes crear este documento con toda la información correcta para que le guste a la empresa.

3. ¿Dónde buscar trabajo?

Puedes ir a algunos lugares en los que te ayudan a buscar trabajo.

Te recomendamos 4 lugares:

1. **Fundaciones** o instituciones que tengan **programas de inclusión laboral** para personas con discapacidad cognitiva.
2. **Oficinas de Intermediación Laboral (OMIL).**
3. Oficinas de Discapacidad de las Municipalidades.
4. Páginas o sitios webs para buscar trabajo.

- **Fundaciones:**

Instituciones que ayudan a personas, hacen actividades culturales o trabajan para cuidar de la naturaleza o animales.

- **Programas de inclusión laboral:**

Actividades que ayudan a las personas con discapacidad a encontrar trabajo.

- **Oficinas de Intermediación Laboral (OMIL):**

Son las oficinas encargadas de crear programas de trabajo y apoyar a las personas que quieren trabajar y empresas que ofrecen puestos de trabajo.

1

Fundaciones o instituciones con programas de inclusión laboral:

¿Qué son?

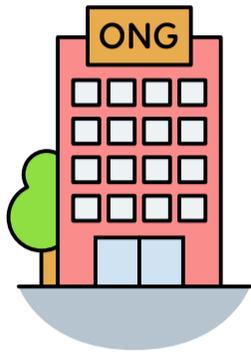
Estas instituciones o fundaciones son organizaciones que tienen programas de inclusión laboral. Por ejemplo, Fundación Descúbreme es una institución que tiene programas de inclusión laboral. Puedes escribirles y te ayudarán en la búsqueda de trabajo.

¿Qué piden las instituciones para buscar trabajo?

Para buscar trabajo tienes que ser mayor de 18 años y tener tu **Credencial de la Discapacidad**.

¿Cómo les escribo?

Las instituciones o fundaciones tienen un correo electrónico de contacto. El correo electrónico de Fundación Descúbreme es contacto@descubreme.cl.



- **Credencial de la Discapacidad:**

Es un documento que entrega el Estado de Chile, con forma parecida a tu carnet de identidad, que tiene información sobre tu discapacidad.

Puedes conocer más sobre cómo conseguir la Credencial de la Discapacidad en este link: https://www.senadis.gob.cl/pag/600/1898/credencial_de_discapacidad

2 Oficinas Municipales de Intermediación Laboral (OMIL)



¿Qué son?

Las Oficinas Municipales de Intermediación Laboral son oficinas de las municipalidades que entregan información sobre ofertas de trabajo y formación a todas las personas que buscan trabajo.

¿Qué necesitas para pedir información?

Para pedir información en la Oficina Municipal de Intermediación Laboral de tu comuna debes tener 18 años y pedir los documentos para escribir tus datos personales.

¿Cómo me contacto con ellos?

Debes ir a la Municipalidad de tu comuna y buscar la oficina. Los trabajadores de la oficina responderán tus preguntas y te ayudarán.

3 Oficinas de Discapacidad de las Municipalidades

¿Qué son?

Las Oficinas de Discapacidad son oficinas de las municipalidades que trabajan para la inclusión social, educativa y laboral de personas con discapacidad.

¿Qué necesitas para pedir apoyo?

Tienes que tener tu Credencial de Discapacidad. Si no la tienes, pregunta cómo pedirla en la misma oficina.

¿Cómo me contacto con ellos?

Debes preguntar en tu municipalidad cómo contactar con la Oficina. Los trabajadores te darán el contacto de la Oficina de Discapacidad.



4 Plataformas y webs para buscar trabajo

¿Qué son?

Las plataformas y páginas web para buscar trabajo son páginas en internet en las que puedes subir tu Curriculum Vitae y postular a ofertas de trabajo.

Te recomendamos algunas páginas:

- **Bolsa Nacional de Empleo (BNE)**

es una página web en la que puedes encontrar trabajo. También puedes acceder a información sobre formación y ayuda sobre en qué te gustaría trabajar.

Para ver esta página web, tienes que meterte a

www.bne.cl

- **Portal de empleos públicos**

es una página web en la que puedes postular a trabajos de **servicios públicos**.

Para ver esta página web, tienes que meterte a

www.empleospublicos.cl

- **Trabajando.com**

es una página web donde empresas y organizaciones publican ofertas de trabajo para todas las personas.

Para ver esta página web, tienes que meterte a

www.trabajando.cl

- **Servicios públicos:** Instituciones públicas que trabajan para la ciudadanía.

También recomendamos visitar las **redes sociales** como Facebook, Instagram o LinkedIn. En estas páginas, también puedes buscar trabajo, porque las empresas e instituciones publican ofertas de trabajo en ellas.

En las ofertas de trabajo publicadas, en Facebook, Instagram o LinkedIn, aparece la información que necesitas para postular al trabajo que te guste.



En **LinkedIn** puedes crear un **perfil** y seguir a empresas e instituciones en las que te gustaría trabajar. Las empresas e instituciones publican ofertas de trabajo en esta red social que te pueden interesar. Solo debes revisar la información y decidir si quieres postular al trabajo.

- **LinkedIn:** Red social para buscar y ofrecer trabajo.
- **Perfil:** Página en la red social donde puedes poner:
 - Tu fotografía.
 - Tus datos personales.
 - Los datos de tus estudios.
 - Lugares donde trabajaste.

4. Derechos y deberes que debes conocer para trabajar

En esta parte de la guía te presentamos los **derechos** y **deberes** que debes conocer para trabajar.

Derecho a contrato de trabajo

Un contrato de trabajo es un documento en el que está escrito el acuerdo entre el **empleador** y el trabajador.

En este documento están descritos:

- El sueldo que recibirás.
- El cargo en el que trabajarás.
- Los días de vacaciones.
- Más información.

El empleador y el trabajador deben firmar el contrato de trabajo durante los primeros 15 días de comenzar a trabajar.

Hay que firmar 2 copias:

- 1 para el empleador.
- 1 para el trabajador.

Derecho a sueldo o remuneración

El sueldo es una **retribución** que recibe una persona por hacer un trabajo.

La retribución puede ser:

- En dinero.
- Pagos a través de otras cosas que no son dinero, como por ejemplo, vivienda, vestimenta o alimentos.

● **Derechos:**
Conjunto de leyes que protegen a las personas.

● **Deberes:**
Conjunto de obligaciones que las personas tienen que cumplir.

● **Empleador:**
Persona que representa a la empresa donde trabajas.

● **Retribución:**
Recompensa o pago.



Jornada laboral

La jornada laboral son las horas que se trabajan durante una semana.

En Chile, puedes trabajar máximo 45 horas semanales.

Si trabajas más de las 45 horas solo puedes trabajar 2 **horas extra** al día.

Derecho a vacaciones

Cuando trabajas durante un año tienes derecho a vacaciones.

La ley dice que las vacaciones son 15 **días hábiles** cada año.

Durante los días de vacaciones también te pagan tu sueldo.

Cotizaciones legales

Cuando trabajas con contrato debes pagar las cotizaciones legales.

Las cotizaciones legales son cantidades de dinero que se descuentan de tu **sueldo bruto** para pagar el **sistema de salud**,

el **sistema previsional**

y el **seguro de cesantía**

Las cotizaciones son:

- Cotizaciones de salud:
Te descuentan el **7%** del sueldo bruto.
- Cotizaciones previsionales:
Te descuentan el 10% del sueldo bruto.

● **Horas extra:**
Son horas de trabajo fuera de la jornada laboral.

● **Días hábiles:**
Los días hábiles normalmente son el lunes, martes, miércoles, jueves y viernes, sin contar los días feriados.

● **Sueldo bruto:**
Cantidad total que te pagan por trabajar, sin descontar las cotizaciones legales.

● **Sistemas de salud:**
Sistema que te permite recibir atención en salud cuando te enfermas. En Chile, puede ser en el sistema público, llamado FONASA, o en el sistema privado, llamado ISAPRE.

● **Sistema previsional:**
Sistema que paga cuando una persona se retira de su trabajo por edad o por enfermedad.

● **Seguro de Cesantía:**
Dinero que el trabajador ha ahorrado durante sus años de trabajo y que puede usar para recibir sueldo cuando se queda sin trabajo.

● **Porcentaje o %:**
El porcentaje dice qué parte de un total representa una cantidad. El símbolo del porcentaje es %. En este caso, el 7% es una parte de tu sueldo que se usa para pagar tu salud. Si divides tu sueldo en 100 partes iguales, tomarían 7 de esas partes.

Pensión Básica Solidaria por Invalidez (PBSI) o Aporte Previsional Solidario de Invalidez (APSI)

La Pensión Básica Solidaria de Invalidez (PBSI) es una cantidad de dinero que el Estado entrega a:

- Personas con discapacidad, cuando una **Comisión Médica** dice que esa persona tiene invalidez.

El Aporte Previsional Solidario de Invalidez (APSI) es una cantidad de dinero que el Estado entrega a personas con invalidez que reciben pensión baja.

Las personas con discapacidad que trabajan reciben el dinero de estas pensiones y el dinero de su trabajo.

- **Pensión:** Dinero que recibe una persona por discapacidad o por jubilación, que es cuando cumples la edad para dejar de trabajar, o por otras razones.
- **Invalidez:** Palabra antigua, que se usa en derecho, para hablar de una discapacidad o enfermedad.
- **Comisión Médica:** Grupo de médicos que entrevistan a personas con discapacidad o enfermedad y que estudian su situación médica.

5. Entrevista de trabajo

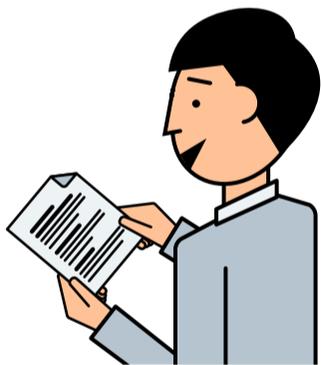
La mayoría de las empresas piden el Curriculum Vitae cuando buscan trabajadores. Si te gusta el trabajo y sabes hacer el trabajo envía tu Curriculum Vitae a esa empresa u organización.

Si tu Curriculum Vitae tiene lo que la empresa busca para el trabajo, es posible que te llamen para una entrevista de trabajo.

En esta entrevista de trabajo podrás presentarte al entrevistador. El entrevistador evalúa si podrás hacer bien el trabajo.

Es muy importante que conozcas toda la información que tiene tu Curriculum Vitae. Tendrás que explicar bien esta información al entrevistador.

Además, Fundación Descúbreme te recomienda seguir algunos consejos para hacer una buena entrevista de trabajo



1

Consejos antes de la entrevista:

- Cuando te llamen, anota todos los datos de la entrevista.

Debes preguntar:

- El lugar donde será la entrevista.
- El día de la entrevista.
- La hora de la entrevista.

Si tienes dudas o quieres aclarar algo, debes preguntar en este momento.

- Busca información de la empresa y del trabajo al que postulas.

Por ejemplo:

- ¿Qué hace la empresa?
- ¿De qué se trata el trabajo?
- ¿Qué harás en ese puesto de trabajo?

- Estudia tu Curriculum Vitae.

Recuerda que debes conocer bien:

- Lo que sabes hacer bien y lo que te gusta hacer.
- Tus conocimientos en el tema.
- Tu experiencia laboral.

- Imprime tu Curriculum Vitae para llevarlo a la entrevista.

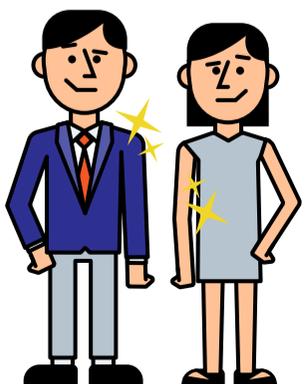
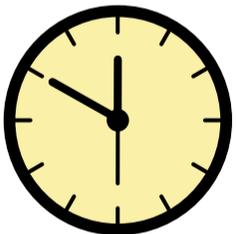
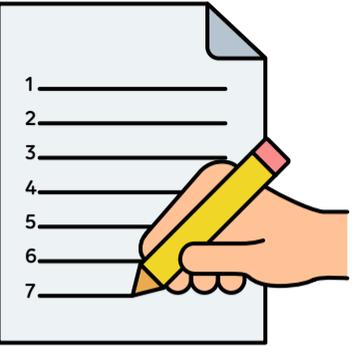
- Llega 10 minutos antes de la hora en que será la entrevista.

- Camina con confianza.

Saluda y da la mano para saludar y despedirte.

- Ten una **presentación formal**.

● **Presentación formal:** Vestir de forma adecuada para una entrevista. Por ejemplo, usar camisa en lugar de polera.



2 Consejos durante la entrevista:

- Demuestra interés en el entrevistador.
Si puedes, mira al entrevistador a la cara.
- Ten una posición natural y relajada.
- Intenta estar concentrado.
- Escucha con atención al entrevistador y responde a sus preguntas.
- Si tienes dudas, se las puedes preguntar al entrevistador al final de la entrevista o cuando haya un espacio para preguntas.
- Pregunta qué pasará después de la entrevista:
 - ¿Habrá más entrevistas?
- Si te responden que sí, debes preguntar:
 - ¿Dónde será la entrevista?
 - ¿Cuándo será la entrevista?
 - ¿Quién te realizará la entrevista?
 - ¿Cuándo sabrás si te seleccionaron para el trabajo?



3 Consejos para después de terminar la entrevista:



- Espera el tiempo que te dijeron para saber si te eligieron en el trabajo.



- Si ha pasado más tiempo y no tienes noticias, llama o escribe un correo electrónico. Pide información sobre el resultado de tu entrevista.



- Si te seleccionan para el trabajo, pide información para comenzar a trabajar.



- Si no te seleccionan para el trabajo, ¡Anímate!
Esta es una experiencia de la que aprenderás para próximas entrevistas.

6. Comenzar a trabajar

Al comenzar a trabajar, tú debes enfocarte en esta oportunidad. Cumple con las responsabilidades y con los deberes del trabajador.

Fundación Descúbreme te recomienda seguir estos consejos para comenzar a trabajar:

- Pregunta por tu horario de trabajo.
- Cumple con los siguientes hábitos laborales:
 - Puntualidad.
 - Responsabilidad.
 - **Iniciativa.**
 - Buena presentación personal.
- Pregunta quién es tu jefe y cuáles son tus tareas en el trabajo.
- Aprende los **protocolos de seguridad** de la empresa en la que vas a trabajar.
- Pregunta con quién debes hablar en el caso de tener problemas.

Lograrás seguir en el trabajo siguiendo estos consejos. De esta forma, el trabajo será agradable para ti y para tu **entorno laboral.**

● **Iniciativa:**

Capacidad de hacer las cosas sin que me las digan.

● **Protocolos de seguridad:**

Conjunto de reglas que hay que seguir para estar seguro en el lugar de trabajo.

● **Entorno laboral:**

Conjunto de elementos relacionados con el trabajo y el trabajador.