



# GUÍA: REDES SOCIAIS E EMPREGO 2.0



Os expertos en Selección de Persoal e Recursos Humanos coinciden en que ter presenza nas redes sociais xa non é unha opción, é unha obriga para **ATOPAR EMPREGO.**

## INTRODUCCIÓN

O 34% dos españois que atoparon traballo no 2012 foi grazas ás redes sociais. As empresas son conscientes de que cada vez máis hai persoas que no seu tempo de lecer se relacionan a través de redes sociais e decidiron achegarse a elas a través desa mesma canle.

O sector onde compite a empresa é un factor determinante no uso de Internet como medio de difusión desa oferta. A maior familiaridade coas novas tecnoloxías fai que sexa o sector das infocomunicacións onde Internet acadara maior penetración como medio de difusión, no segundo lugar atoparíase a industria, seguido pola construción e polo sector servizos.

**JOBVITE** publicou un estudo relacionado coas redes sociais do que se extraen os seguintes datos:

- O 92% dos enquisados utiliza ou pensa utilizar os medios sociais para recrutar empregados.
- O 73% contratou con éxito un/unha candidato/a a través das redes sociais.
- O 49% das empresas que implementaron o recrutamento nas redes sociais notaron un aumento considerable na cantidade de candidatos/as.
- O 43% observou un aumento na súa calidade e cualificación para o posto.

### Onde miran os perfís?

A principal rede que consultan é **LinkedIn** nun 93%, seguida de Facebook nun 66% e Twitter nun 54%.

### Que é o que queren ver os recrutadores?

O 80% valoran as afinidades coas organizacións profesionais e o 66% o voluntariado.

### Que é o que non queren ver?

O 78% tivo unha reacción negativa ante referencias a drogas ilegais, o 67% a referencias sexuais e o 47% ante fotos ou comentarios que indican consumo de alcol.

Tamén os erros de gramática e as faltas de ortografía inflúen negativamente nun 54% dos enquisados.

Neste estudo é onde vemos reflectida a **importancia de coidar a información** que poñemos nas redes sociais.

## CONSELLOS PARA FACER UN CORRECTO USO DAS REDES SOCIAIS:

### 1) Coidar a túa imaxe persoal:

O primeiro que temos que ter en conta cando creamos un perfil nunha rede social é a imaxe que queremos proxectar e a utilidade que queremos darlle a esta ferramenta. Non é o mesmo se creamos un perfil para estar en contacto cos/as amigos/as, que crealo para buscar traballo a través da Rede; neste último caso, é moi importante poñer unha foto que dea unha imaxe nosa de persoa seria e responsable, evítade todas aquelas fotos en que aparecedes de festa ou cunha copa na man.

O ideal é poñer a foto que poríades no voso CV, actualizada e cunha imaxe profesional.

Tamén é conveniente facer unha presentación que destaque as nosas habilidades e resalte os nosos aspectos positivos, evitando datos persoais como estado civil ou relacións persoais e afeccións ou gustos un tanto peculiares: *puenting*, montañismo..., ou gusto polo cine gore, manexo de armas de fogo...

**O obxectivo é atraer as empresas e recrutadores de persoal.**

Unha vez creada a imaxe persoal, trata de non ser contraditorio/a. Un dos erros máis comúns é presentarse como unha cousa e ofrecer unha imaxe que non se corresponde con ela. Os comentarios que facemos nas redes sociais deben ser coherentes coa personalidade que proxectamos.

Segundo un estudo realizado por **Reppler**, entre 300 profesionais dos Recursos Humanos, o 69% dos seleccionadores rexeitaron a un candidato en función do contido atopado nos perfís das redes sociais, entre as principais razóns están:

- mentir sobre as súas cualificacións,
- publicar comentarios negativos sobre antigos empregos,
- e publicar fotos e comentarios inadecuados.

Estes utilizan as redes sociais para buscar información de candidatos/as e realizar a primeira criba.

### 2) Completa o perfil ao 100%:

Parece unha obviedade, pero o 48% dos/as usuarios/as de LinkedIn non o fan. Un estudo sinalou que as persoas que teñen completos os seus perfís reciben un 40% máis de visitas.

### 3) Véndete como se foses un produto:

Tes que ter unha visión comercial á hora de buscar emprego, onde o produto que vendes es ti. Unha das

estratexias máis efectivas é buscar "empresas diana", é dicir, empresas nas que che gustaría traballar ou que poden darche un emprego. Reúne a máxima información sobre elas e trata de descubrir cales son os seus proxectos e necesidades profesionais.

Adapta a túa oferta á demanda destas compañías e preséntate como o profesional máis cualificado para desempeñar as funcións que precisan. Unha forma útil é investigar quen son os responsables dos departamentos das compañías. Síguelos a través das redes sociais e presta atención aos seus comentarios.

4) Non utilices a pena nin reclames oportunidades:

Un dos erros máis comúns que cometemos cando rematamos un contrato de traballo é escribir unha mensaxe informando a todos os nosos contactos da nosa nova situación.

Evita apelar ás emocións dos teus contactos ou compañeiros/as de profesión e personaliza as túas mensaxes. Activa os teus contactos persoais de forma intelixente, destacando os teus intereses laborais futuros sempre desde unha óptica positiva e optimista. Valora o que lles podes achegar ás empresas.

5) Publica información relacionada co teu sector profesional:

Mantente informado de todo o relacionado co teu sector profesional, actualiza os teus coñecementos e publica contidos relacionados. Sube información, artigos ou publica preguntas sobre a túa especialidade para demostrar interese e grao de coñecemento sobre ela.

Busca en blogs especializados e comparte os seus contidos nas redes sociais. Non dubides en publicar cáles son os teus obxectivos e recorda que estás buscando emprego. Eso sí, sin saturar aos teus contactos, dosifica as túas publicacións.

Participa en foros aportando ideas e experiencias, e mantén o teu perfil o máis actualizado posible, isto demostra que aínda que esteas no desemprego es unha persoa activa. Hai que ser VISIBLE e PROACTIVO/A.

6) Evita opinións políticas ou relixiosas:

Cando estás en situación de busca de emprego ou cando queres cambiar a un posto de traballo mellor, é recomendable evitar comentarios polémicos.

Calquera dato que publiques na Rede pode ser utilizado polos recrutadores para analizar a túa persoa. Evita opinións políticas, relixiosas, incluso deportivas... dado que descoñeces a ideoloxía das persoas que seguen os teus comentarios e así evitarás ser descartado/a antes de tempo.

7) Non importa a cantidade de seguidores, senón a calidade da túa actividade:

A cantidade de contactos ou seguidores/as nas redes sociais é importante, pero non determina as túas posibilidades de encontrar emprego. A clave está en ter os contactos ou seguidores/as que podes fidelizar, o recrutador fixarase na opinión que estes teñen de ti, na túa **reputación online**.

É recomendable utilizar o teu nome e o primeiro apelido para crear un perfil nas redes sociais, para que cando poñan o teu nome nun buscador (Google) poidan atoparte.

8) Utiliza etiquetas (*hashtag*) e palabras clave:

É outra forma de destacar nas redes sociais, emprega palabras como: traballo, emprego, currículo, CV ou albanel con 20 anos de experiencia, perruqueira/esteticien...

9) Segue a portais de emprego, empresas de recrutamento e crea as túas listas:

Emprega os buscadores das redes sociais para localizar ás empresas nas que estás interesado/a e envíalles unha invitación ou sígueos, ademais tamén podes seguir aos portais de emprego: Infojobs, Infoempleo, Adecco España, Workea, Trabajar, Laboris, Manpower España,...

Unha vez que teñas un grupo de perfís que che interesan para encontrar ofertas de traballo, crea unha lista para agrupalos a todos. Desta forma será máis rápido e sinxelo acceder aos contidos e non te perderás no resto das actualizacións do resto das persoas ás que segues.

9) Interactúa cos teus contactos:

Cando engadas un novo contacto, personaliza a túa invitación. Menciona algo que teñades en común, recordar cando vos coñecestes ou se traballastes xuntos pode aumentar a posibilidade de que a persoa te acepte como contacto profesional.

Se alguén rexeita ou ignora a túa solicitude de contacto, o mellor é non insistir nin preguntar por que o fixo, senón que o deixes pasar e intentes esquecelo.

10) Solicitar recomendacións:

Cando solicites unha recomendación, escríbelle unha mensaxe personalizada ao teu contacto e evita utilizar mensaxes estándar. Se alguén che escribe unha recomendación, non te esquezas de agradecerllo e ofrecerte a escribirlle unha recomendación (se cres que tes a capacidade de valorar correctamente o seu traballo).

11) Participar en grupos:

O que dis nun grupo ou foro fala sobre ti e axuda a construír o teu perfil profesional. Por iso, é conveniente revisar e corrixir todo o que escribes antes de publicalo.

Comparte información que sexa interesante e relevante para o grupo en que estás participando, que lle achegue valor á conversación.

12) Sé respectuoso/a:

É inevitable atoparte con persoas que pensan diferente a nós, e os grupos e foros das redes sociais profesionais son unha plataforma para expoñer ideas e opinións. Por iso, sempre debemos ser respectuosos/as e non insultar os outros porque pensen diferente.

## PRINCIPAIS REDES SOCIAIS

### FACEBOOK

[www.facebook.com](http://www.facebook.com)



Posúe máis de 1.000 millóns de usuarios/as en todo o mundo, en España máis de 12 millóns de persoas, é dicir, un 38% da poboación española ten perfil nesta rede social.

Permite organizar grupos por intereses, crear páxinas de eventos, páxinas de empresas/fans... ademais, os/as participantes tamén poden *chatear* e mandarse mensaxes.

É importante separar o ámbito persoal do profesional, polo cal podes crear grupos para que a información persoal non te prexudique á hora de contactar por este medio coas empresas.

É de moita utilidade **BRANCHOUT**, unha aplicación dentro de Facebook que lles facilita aos/ás usuarios/as darlles unha orientación profesional ao seu perfil.

De recente creación é a aplicación **SOCIAL JOBS**. Só tes que poñer no buscador de Facebook o nome da aplicación e premer en GÚSTAME  e xa podes acceder a ela.



Permitirá facer unha busca de vacantes a todo o longo e ancho da rede social. De momento, a maioría das ofertas de emprego son para Estados Unidos, pero pretende chegar a facerlle fronte á rede LinkedIn no ámbito profesional.

En España a plataforma denomínase **JOBLINKER** e facilítalles a procura de emprego a profesionais aproveitando a rede de contactos que xa tes en Facebook, e por outro, os procesos de selección das empresas e axencias de RR HH.



Como valor engadido, esta plataforma posiciona os/as candidatos/as segundo o seu *Jobrank*, un indicador de 0 a 100 sobre o teu status laboral baseado en tres criterios:

- **laboral:** lugar de traballo, tempo, cargo...
- **formativo:** nivel de estudos, centro...
- **social:** número de amigos en Facebook.

Este identificador público, incentiva a que os/as candidatos/as completen o seu perfil para subir postos no ránking e así distinguirse da súa competencia, e amplía as posibilidades das empresas de atopar o/a candidato/a máis adecuado/a ao posto vacante.

## TWITTER

[www.twitter.com](http://www.twitter.com)



Posúe máis de 200 millóns de usuarios/as no mundo, e en España máis de 3,2 millóns de persoas, polo que sitúa entre os 10 primeiros países do mundo en utilizar esta rede social.

É unha rede de *microblogging* que lles permite aos/as usuarios/as publicar mensaxes breves (140 caracteres, proximamente serán 110) xeralmente só de texto. Diariamente publícanse 110 millóns de *tweets* ao día.

Esta rede posúe unha terminoloxía que é preciso coñecer para poder manexala. Esta terminoloxía é:

- Usuario/a: @ + nome de usuario/a, é o nome que nos identifica na rede.
- Avatar: imaxe que selecciona cada usuario/a para representalo e que aparece en cada *tweet*.
- Block (bloquear): é o acto a través do cal podes impedir que un/unha usuario/a poida ser o teu seguidor/a.
- Tweet: cada mensaxe que escribes.
- Retweet (RT): é unha mensaxe reenviada ou compartida.
- Hashtag (etiqueta): # + etiqueta, identifica un tema específico por exemplo: #emprego.

- Direct message (DM): mensaxe directa que lle podes enviar a outro/a usuario/a. Son privados, tan só os pode ver o emisor e o destinatario.
- Favorites: Son os *tweets* que cada usuario/a considera os mellores e de especial interese. Identifícanse cunha estrela.
- Reply: é un *tweet* enviado directamente a ti.
- Follower: é un seguidor/a.
- Following: Son os/as usuarios/as que ti segues.
- Timeline (Timeline reviews): páxina na que se amosan os *tweets* que vas escribindo e os dos/as usuarios/as aos que segues.
- Trending Topics (TT): son os temas máis populares do momento.
- Tweetup: é unha reunión de *tweeters*, ben sexa on-line ou en persoa.

Para buscar emprego a través desta rede é preciso crear unha conta cun nome que te identifique ben, sinxelo e doado de recordar (a nivel profesional é mellor empregar o noso nome e apelidos).

Dálle un toque de presenza á túa páxina de Twitter, elixe unha fotografía/ avatar e un patrón que te identifique co perfil que desexas amosar. Inclúe un enlace a un blog, páxina web ou páxina de presentación (se tes unha propia, mellor).

Tamén podes incluír enlaces a publicacións propias, presentacións ou compartir aquelas que che resulten de interese.

Sigue os contactos que che interesen para o que buscas ou que che acheguen valor (@infoempleo...). Emprega as listas para ordenalos e clasificalos.

Usa a ferramenta de busca para buscar palabras clave de interese (se es cociñeiro/a, #cociña).

Existen moitísimas aplicacións útiles para difundir as túas mensaxes (*tweets*) en Twitter, gañar seguidores (*followers*) e facer contactos. Entre as imprescindibles encóntranse as seguintes:

- **TweetDeck**: permite ver e publicar *tweets* moi rapidamente. Serve para xestionar a túa conta de forma eficiente.
- **Tweetafile** ou **VisualCV**: permite enviar o teu CV a través de Twitter.
- **TwitHier**: permite agregar postos de traballo.

- **Twitbacks:** permite crear patróns atractivos.
- **Twubble:** permite localizar as persoas que che interesa seguir en Twitter.



## XING

[www.xing.com/es](http://www.xing.com/es)



Creouse en 2003 en Alemaña, é unha rede social de ámbito profesional que conta con 12 millóns de usuarios/as dos/a cales 1,5 son españois. Tamén se denomina plataforma de networking online, xa que a súa principal utilidade é a de xestionar contactos e establecer novas conexións entre profesionais de calquera sector.

Unha das funcións principais que ten é a opción de visualizar a rede de contactos, é dicir, un/unha usuario/a pode ver a través de cantos/a intermediarios/as está conectado/a con outros/as.

Ofrece numerosas opcións para contactar, buscar persoas polo nome, cidade, sector, empresa, áreas de interese etc., e inclúe grupos temáticos e foros para formular cuestións e intercambiar información ou opinións sobre temas específicos. Tamén conta con ofertas de emprego, páxinas de empresa e unha sección para ver e publicar eventos.

Aínda que nun principio se siutou como a primeira rede profesional en España por diante de LinkedIn, actualmente está a quedar relegada exclusivamente para o mercado alemán.

## FUNCIONAMENTO:

Para rexistrarse, os/as usuarios/as enchen o seu perfil cos datos tanto profesionais como persoais (opcional) e tamén poden dar información sobre os seus campos e especializacións de traballo, a súa formación, a súa empresa actual e as anteriores empresas. É recomendable engadir unha foto que se amosa en miniatura nos resultados das buscas e as visualizacións da rede de contactos. As categorías "BUSCO" e "OFREZO" poden encamiñar o contacto con outros/as usuarios/as.

A plataforma usa HTTPS e ten unha política rixida de privacidade e de prohibición de SPAM (correo lixo). Ao ser unha web europea cumpre coas leis de protección de datos máis estritas.

Para establecer un contacto, é necesario que a petición de ser contactado/a estea confirmada polo/a destinatario/a. Só neste caso, o sistema garda e mostra unha conexión bidireccional. O sistema permite configurar diferentes opcións de privacidade para determinar que información do teu perfil poder ser vista por outros/as usuarios/as.

Un BOLETÍN SEMANAL informa o/a usuario/a sobre eventos, usuarios/as novos/as e estatísticas persoais (cántas veces visitaron o noso perfil e por parte de quen).

A participación básica é GRATUÍTA, pero existen funcións engadidas para os/as usuarios/as **Premium** que ofrece por unha cota mensual que oscila entre 4,95 e 5,95 €.

## VIADAO

<http://es.viadeo.com/es>



Naceu en Francia e conta con 45 millóns de membros a nivel mundial, dos cales 1,2 millóns son españois, e é a rede líder en China. Serve para establecer contactos, utilizar foros e xerar negocios. Pero tamén para indagar sobre novas ofertas.

Abrangue 3 ámbitos:

- a) **Networking (rede de traballo):** onde se poden establecer contactos con antigos/as compañeiros/as de clase ou de traballo, aumentar a túa axenda de enderezos e comunicar, anunciar e compartir.
- b) **Negocios:** área onde poder promover os produtos ou servizos que ofertas no teu negocio, atopar clientes potenciais e clientes e encontra expertos da túa área de negocio.
- c) **Experiencia:** pódese plasmar a experiencia que posuímos, compartir os coñecementos e atopar futuros/as colaboradores/as.



## LINKEDIN

[www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)



De orixe estadounidense, logrou calar practicamente en todo o mundo con máis de 175 millóns de usuarios/as en máis de 200 países. É a rede máis globalizada, polo que é ideal para moverse no panorama internacional; en España, conta con 1.200.000 usuarios/as.

Unha das súas características sobresaíntes é o seu carácter **profesional**, non é o lugar para compartir fotos dos nenos ou as vacacións, é o lugar onde se realizan contactos profesionais. Permite xestionar a información que se poida encontrar publicamente sobre ti como profesional, tamén permite realizar presentacións para posibles clientes, provedores de servizo e expertos recomendados nunha materia.

Conta cun centro de aprendizaxe que ofrece unha guía na que se dan pautas para acadar unha procura efectiva de emprego. Posúe unha aplicación chamada **JOBINSIDER** que permite coñecer as empresas en que traballan os teus contactos que teñen ofertas de emprego. Tamén podes realizar unha busca avanzada de ofertas de emprego en función de preferencias de localización, cargos, formación,...

Dispón dunha aplicación para crear grupos profesionais dunha temática concreta. Dando a posibilidade de reenviar un perfil a outra persoa para realizar algún tipo de xestión no que sexa necesario.

Está integrada con Twitter, blogs, Slideshare,...

LinkedIn publicou unha lista das 10 palabras máis utilizadas nas descricións profesionais durante o 2012, as cales aconsella non empregar, ou tentar non abusar destes termos. O que se trata é de diferenciarse, os perfís teñen que ser máis orixinais se pretendemos DESTACAR.

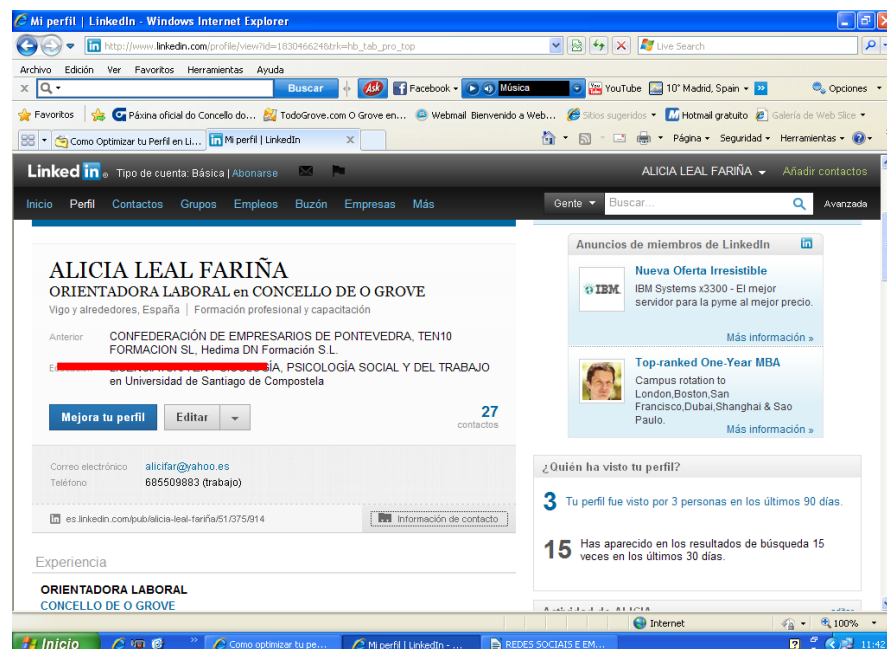
Estas palabras son:

1. especializado/a
2. responsable
3. creativo/a
4. multinacional
5. multidisciplinar
6. proactivo/a
7. motivado/a
8. interpersonal
9. efectivo/a
10. analítico/a

Para optimizar o noso perfil nesta rede, é preciso ter en conta varios aspectos:

a) Personaliza a túa URL:

A URL é o enlace que nos asigna de forma automática a rede ao noso perfil. Xeralmente consta dunha serie de números, polo que podemos personalizala e poñer o noso nome. Cando edites o teu perfil, debaixo da foto aparece o símbolo coa URL e a opción de EDITAR; prememos nela e substituíamos os números polo noso nome.



b) Optimiza o teu perfil para os buscadores:

Hai varias seccións do perfil nos que podes agregar no texto palabras clave relacionadas coa túa actividade.

Hai 5 lugares onde podes poñer palabras clave (*keywords*):

- titular
- experiencia actual
- experiencia pasada
- extracto
- aptitudes e coñecementos

c) Instala aplicacións:

Algunhas das aplicacións que che poden axudar a mellorar o teu perfil son:

- **SlideShare:** serve para amosar as túas presentacións.
- **WordPress ou BlogLink:** serve para publicar automaticamente na rede os teus artigos/*post* (publicacións feitas no blog).
- **Eventos:** serve para atopar eventos profesionais, desde congresos a reunións locais e contactar con outros profesionais do sector.

d) Saca partido das buscas gardadas:

LinkedIn permite buscar persoas e empresas baseados nunha multitude de criterios mediante o formulario de busca avanzada. Logo podemos gardar a busca (máximo de 3) para usala máis adiante e obter máis resultados.

Tamén é posible recibir recordatorios semanais ou mensuais vía e-mail cando unha persoa que cumpre os requisitos da nosa "busca gardada" se inscribe en LinkedIn.

e) Estende a vida das túas preguntas:

Existe na opción *Máis> Respostas* no menú horizontal onde podes aclarar dúbidas sobre temas da túa industria ou sector de actividade. Esta opción ten un tempo limitado, para aumentar ese tempo de resposta fai click en *Ver todas as miñas preguntas e respostas* no lateral dereito, fai click na pregunta que queres revivir, e logo "abrir de novo esta pregunta", que estenderá a súa validez durante 7 días máis.

**ALICIA LEAL FARIÑA**  
ORIENTADORA LABORAL en CONCELLO DE O GROVE  
Vigo y alrededores, España | Formación profesional y capacitación

Anterior: CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE PONTEVEDRA FORMACION SL, Hedima DN Formación S.L.  
Educación: LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA, PSICOLOGÍA SOCIAL en Universidad de Santiago de Compostela

**Más**  
Centro de ayuda  
Respuestas  
Noticias beta  
Aptitudes y conocimientos  
Abónate a una cuenta  
Tus aplicaciones  
Polls

27 contactos

¿Quién ha visto tu perfil?  
3 Tu perfil fue visto por 3 personas en los últimos 90 días.  
15 Has aparecido en los resultados de búsqueda 15 veces en los últimos 30 días.

**Respostas: inicio** | LinkedIn - Windows Internet Explorer

**Hacer una pregunta**  
Consigue respuestas rápidas y precisas.  
Siguiente

**Responder**  
Comparte tus conocimientos y ayuda a tu red. Más información.  
Responder ahora

**Responder a nuevas preguntas**

- ¿Cuáles son los diez puntos más importantes a tener en cuenta para alguien que quiera salir a trabajar al extranjero?  
4 respuestas | Pregunta de Daniel Á. Amieva | hace 6 días en Dotación y selección de personal
- Estadística VISITAS perfil (visitas propias)  
0 respuestas | Pregunta de Aleix Portell Llobet | hace 3 minutos en Cómo usar LinkedIn
- ¿cómo puedo endosar?

**Explorar**  
Administración  
Carrera y educación  
Contrataciones y recursos humanos  
Cómo usar LinkedIn  
Derecho y asuntos jurídicos  
Desarrollo profesional  
Economía personal  
Empresas incipientes y pequeñas  
Entidades gubernamentales y sin ánimo de lucro  
Finanzas y contabilidad

f) Atopa un traballo mediante a sección emprego:

Cando xa tes xerado o teu CV, esta rede suxíreche posibles postos en función deste e tamén che permite realizar unha busca activa por industria e localización.

**Alicia Leal - orientadora laboral**

## VIVO ACTIV@ > TALENTO SÉNIOR



<http://vivoactiva-pre.isoco.com/>

Web e rede social presente en diarios dixitais, dirixida ao público sénior (entre 50 e 65 anos) que quere seguir explotando o seu talento persoal e profesional.

A través desta web pódese:

- **Investir e/ou involucrarse** nalgún proxecto emprendedor social ou empresarial.
- **Atopar** un traballo, emprego ou afección adaptado ás súas necesidades.
- **Compartir** as súas ideas, vocación ou paixón.
- **Formar parte** dunha rede de colaboradores para poder participar e compartir as súas experiencias.

Pódese acceder a través de Facebook e Twitter.



**"A mente é como un paracaídas, só funciona se se abre."**

**Albert Einstein**