

“Supera con éxito la entrevista de trabajo”

La Universidad
en Internet



Echemos un vistazo a la realidad

En España hay más de un **millón y medio de personas en situación de dependencia**.

En la mayoría de los casos, las familias necesitan un apoyo profesional y optan por contratar servicios domiciliarios o institucionales que les ayuden en estos cuidados.

Por un lado, pueden usar los servicios que proporciona una **institución** y, por otro, contratar a alguien para que les ayude con el **cuidado en casa**.

En un caso o en otro, lo que las familias buscan es una persona **profesional**, que sepa realizar su trabajo, **responsable** y organizada.

En el 2050 España tendrá **11.600.000 de personas mayores de 65 años**. Por eso, la figura del cuidador profesional será muy demandada y deberás estar preparado para ello.

El primer punto fundamental es la formación. En el 2015 todas las personas que quieran dedicarse a cuidar en instituciones o en ayuda a domicilio deberán contar con el [certificado de profesionalidad](#).

Y una vez que se cuente con la formación, es importante saber **cómo afrontar una entrevista de trabajo**.

¿Lo primero? El *currículum*

Claro y conciso:
1 folio mejor que 2

Es el primer contacto que vas a tener con la empresa o la familia y por eso hay que ser muy cuidadoso a la hora de reflejar el contenido.

Tiene que ser atractivo visualmente y destacar:

- Experiencia,
- Formación,
- Habilidades
- Competencias adquiridas para el puesto deseado.

El currículum: Datos personales



		NOMBRE COMPLETO
NIE:	SOLO SI ESTÁ EN VIGOR	
F. Nacimiento:	SOLO SI ESTE DATO LO VES COMO UNA VENTAJA	
Domicilio:	NÓ ES NECESARIO PONERLO	
Tel. Contacto:	¡MUY IMPORTANTE	
E-mail:	¡MUY IMPORTANTE	

Puedes añadir si tienes:

- Tipo y porcentaje de minusvalía
- Carné de conducir / vehículo propio
- Redes sociales: ¿tienes linkedin?

EDUCACIÓN Y FORMACIÓN

2006 – 2006 Título en educación secundaria
Graduado en ESO, Jarandilla de la Vera (España)

2009 – 2009 Técnico en auxiliar administrativo
Navalmoral de la Mata (España)

2010 – 2010 Técnico en atención al cliente
Navalmoral de la Mata (España)

20 de septiembre 2012 – 21 de junio 2013 Técnico en atención sociosanitaria
Talayuela (España)

- Atención sanitaria
- Apoyo domiciliario
- Atención y apoyo psicosocial
- Necesidades físicas y psicosociales de colectivos específicos
- Alimentación y nutrición familiar
- Relaciones en el equipo de trabajo
- Planificación de las intervenciones
- Higiene
- Ocio y tiempo libre de colectivos específicos
- Comunicación alternativa
- Administración, gestión y comercialización de la pequeña empresa
- Formación y orientación laboral
- Formación en centros de trabajo (380 horas)

Es muy importante que siempre indiques:

- *Fecha en la que adquieres la titulación*
- *Nombre completo de la titulación adquirida*
- *Horas de dicha formación*
- *Centros de estudios que te proporciona el título expedido*
- *En caso de titulación en país extranjero, indicar si está homologada*

El currículum: Experiencia

EXPERIENCIA LABORAL

- Fechas (de – a)
- Nombre y dirección del empleador
- Tipo de empresa o sector
- Puesto o cargo ocupados
- Principales actividades y responsabilidades

De 01/06 / 1989 al 01/09 / 1994

Buen Retiro S.A.

Residencias

Auxiliar de Geriatría

- Mantener al usuario en condiciones de higiene personal, aportando la ayuda que precise en función de sus necesidades.
- Mantenimiento de la higiene y el orden de las habitaciones de los usuarios.
- Proporcionar y administrar alimentos al usuario, facilitando la ingesta en función de sus necesidades.
- Colaborar con el personal de la institución en la preparación del usuario para la

- Fechas (de – a)

- Nombre y dirección del empleador
- Tipo de empresa o sector
- Puesto o cargo ocupados
- Principales actividades y responsabilidades

De 01 / 10 / 1995 al 01 / 07 / 2000

Residencia el abuelo de Heidi.

Residencias

Auxiliar de Geriatría

- Acompañamiento de los nuevos residentes, y apoyo para su adaptación al Centro.
- Acompañamiento y ayuda del usuario para la realización de actividades programadas, mantenimiento y entrenamiento físico, psicológico y ocupacional, siguiendo las orientaciones de los profesionales competentes.

- Fechas (de – a)

- Nombre y dirección del empleador
- Tipo de empresa o sector
- Puesto o cargo ocupados
- Principales actividades y responsabilidades

De 01/02 / 2001 al 30 / 12 / 2011

Verdes Prados S.A.

Residencias

Gerocultora

- Mantener al usuario en condiciones de higiene personal, aportando la ayuda que precise en función de sus necesidades.
- Mantenimiento de la higiene y el orden de las habitaciones de los usuarios.
- Proporcionar y administrar alimentos al usuario, facilitando la ingesta en función de sus necesidades.
- Colaborar con el personal de la institución en la preparación del usuario para la exploración, y en la administración de medicamentos.

El currículum: Capacidades y aptitudes

CAPACIDADES Y APTITUDES SOCIALES

Vivir y trabajar con otras personas, en entornos multiculturales, en puestos donde la comunicación es importante y en situaciones donde el trabajo en equipo resulta esencial (por ejemplo, cultura y deportes), etc.

TRAS 20 AÑOS DE TRABAJO CON PERSONAS DEPENDIENTES, HA TENIDO LA OPORTUNIDAD DE PRESTAR ATENCIÓN Y APOYO A PERSONAS CON DIFICULTADES DE EXPRESIÓN Y COMPRENSIÓN, DE MANERA ASERTIVA, Y UTILIZANDO SIEMPRE EL LENGUAJE ADECUADO. TODO ELLO EN COORDINACIÓN CON EL RESTO DEL EQUIPO DE TRABAJO, FORMADO POR PERSONAL DE DIFERENTES CATEGORÍAS LABORALES.

CAPACIDADES Y APTITUDES ORGANIZATIVAS

Por ejemplo, coordinación y administración de personas, proyectos, presupuestos; en el trabajo, en labores de voluntariado (por ejemplo, cultura y deportes), en el hogar, etc.

PARTICIPÓ DURANTE DOS AÑOS COMO VOLUNTARIA EN LA ASOCIACIÓN "TIEMPO LIBRE", PREPARANDO Y COLABORANDO EN ACTIVIDADES DE OCIO, ANIMACIÓN Y DEPORTE AL AIRE LIBRE, PARA JOVENES CON DISCAPACIDAD MOTORA.

CAPACIDADES Y APTITUDES TÉCNICAS

Con ordenadores, tipos específicos de equipos, maquinaria, etc.

CONOCIMIENTOS DE INFORMÁTICA BÁSICA, A NIVEL DE USUARIO. MANEJO DE OFFICE, Y NAVEGACIÓN POR INTERNET.

CAPACIDADES Y APTITUDES ARTÍSTICAS

Música, escritura, diseño, etc.

REALIZÓ TRES AÑOS DE PIANO Y CINCO DE CULTURA MUSICAL, EN LA ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA DE ALCORCÓN.

Es un espacio donde podemos indicar:

- *Referencias*
- *Horario disponible para coger el teléfono*
- *Disponibilidad*

MODELO DE CURRICULUM VITAE EUROPEO



INFORMACIÓN PERSONAL

Nombre	Sánchez Pérez, María
Dirección	C/ Mayor, 16. 28921- Alcorcón
Teléfono	916640000
Móvil	630111111
Correo electrónico	mariasanchxxxx@hotmail.com
Nacionalidad	Española
Fecha de nacimiento	17/ 01/ 1965

En esta web hay algunas plantillas que os pueden resultar útiles:

[http://www.canaltrabajo.com/plantillas de curriculos](http://www.canaltrabajo.com/plantillas_de_curriculos)

Podéis descargaros el modelo de *currículum* europeo con perfil sociosanitario en el enlace que os damos

La carta de presentación

Laura Martínez Alcón
c/ Violinistas, nº 4
08015 Barcelona

Sr. Rafael Ticó
Jefe de Redacción
Revista E-mpresas
c/ [redacted], piso [redacted]
[redacted] Barcelona

Población, [día] de [mes] de [año]

Estimado Sr. [redacted]:

Le remito mi currículum en respuesta al anuncio publicado en el periódico *Mercado Laboral* del sábado 23 de junio con referencia PERI, demandando una persona para incorporarse al equipo de redacción de su revista.

La oferta me interesa puesto que se trata de una publicación joven pero respaldada por una gran empresa editorial y con perspectivas de crecimiento: he sabido por la prensa que están preparando su versión digital. Mi candidatura le puede resultar de interés porque conozco el mundo de las empresas que expanden sus negocios a través de la Red, es decir, su público objetivo. Como puede observar en el CV adjunto, ya he trabajado profesionalmente como periodista especializada en Internet. Estoy dispuesta a aprender y puedo aportar ideas para consolidar su proyecto.

La forma más fácil de contactar conmigo es por teléfono móvil ([redacted]). Podrá localizarme en mi número particular ([redacted]) a partir de las 20:00h. Confío poder recibir más información sobre el puesto de trabajo con una entrevista personal.

Esperando recibir una pronta respuesta, le saluda cordialmente.

Laura M. Alcón

Las cartas de recomendación

Consíguelas como
alumno/a ejemplar

Pídelas cuando hayas
trabajado bien

Ganan veracidad si se
indican los datos del
firmante

A QUIEN CORRESPONDA:

Me permito hacer de su conocimiento que el (la)xxxxxxxxxxxx laboró bajo mis órdenes desde xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx, y me consta su responsabilidad y competencia en el trabajo, desempeñando principalmente el puesto de xxxxxxxxxxxx. Por lo anterior no tengo inconveniente ninguno en recomendarlo.

Ampliamente agradeciendo de antemano la atención y facilidades que le Puedan brindar. Se extiende la presente para los efectos legales que al interesado convenga.

Nombre y firma del otorgante
Dirección:
Teléfono:
Correo electrónico:

- Responsabilidad en el trabajo cotidiano.
- Buena adaptación al medio donde desarrolla su labor.
- Capacidad resolutive.
- Lealtad, honradez, prudencia, respeto hacia sí mismo y hacia el asistido.
- Equidad, tratando a todas las personas dependientes con el mismo interés.
- Estabilidad emocional.
- Saber expresar y aceptar el afecto: la calidez, estimación y cortesía son insustituibles.
- Buena estructuración y organización de las tareas tanto en el tiempo como en el espacio.
- Habilidad comunicadora, en el lenguaje verbal como en el gestual.
- Detección de necesidades y diferenciación de las reales y respecto de las ficticias, así como de las demandas inadecuadas.
- Acierto y tacto en la imposición de límites.
- Una completa formación en materia sanitaria, psicológica, social y doméstica.

Funciones que solicitan las familias y las instituciones

- Aseo y vestido de quien no puede hacerlo por sí mismo o, en su caso, ayuda en la realización de tales menesteres potenciando la autonomía de la persona asistida.
- Administración de alimentos, incluida la alimentación artificial.
- Seguimiento sanitario de constantes vitales, de la medicación y de la aplicación de técnicas para la mejora de las capacidades físicas y psicológicas.
- Traslado, movilización, deambulación y posicionamiento de un usuario en función de su grado de dependencia mediante los correspondientes procedimientos técnicos de enfermería.
- Primeros auxilios
- Mantenimiento, limpieza y organización del domicilio.
- Cocina y control de dieta
- Resolución de gestiones de las personas dependientes y de su entorno familiar, favoreciendo su acceso a los recursos y servicios comunitarios ofrecidos por las administraciones y otras organizaciones y entidades.
- Administración y control de los gastos del domicilio, priorizando y racionalizando los mismos, en función de los ingresos y de las necesidades de cada miembro de la unidad convivencial.

Antes de acudir a la entrevista...

- Lo más importante: la higiene. Acude bien aseado, manos, dientes y ropa limpia, sin oler a comida o sudor.
- No hace falta que lleves ropa cara o que te sientas disfrazado/a. Utiliza tu ropa habitual, y escoge la más elegante, con colores claros. Harán que el protagonista seas tú y no tu vestimenta.
- Procura no llevar el pelo echado en la cara. Si eres mujer, no te pintes las uñas con colores chillones ni estrambóticos. Mantén las uñas cuidadas y limpias.
- Evita cargarte de joyería innecesaria: no uses más de dos anillos en cada mano o un pendiente por oreja.

Preguntas más frecuentes

En una entrevista domiciliaria

Preguntas más frecuentes	Respuestas esperadas
Disponibilidad horaria	Sé sincero/a y di cuándo puedes trabajar: días de la semana y horario
Disponibilidad de comienzo	¡Puedo empezar mañana!
Formación	Se sentirán más seguros y tranquilos si hablas de tu formación específica sobre la patología que tiene el familiar al que hay que cuidar
Experiencia profesional	Con personas válidas, semi-asistidas, encamadas...
Colectivos con los que ha trabajado	Mayores, menores, personas con diversidad funcional
Ámbito de atención	Domicilios, instituciones
Manejo de AATT o productos de apoyo	Conozco el manejo, uso y mantenimiento de grúa domiciliaria, silla de ruedas, cama articulada, etc.
Referencias	Si en instituciones son recomendables en domicilios mucho más, intenta conseguir referencias formativas y/o laborales
Por qué pueden confiar en ti	Ser limpio/a, ordenado/a y tratarse de un trabajo vocacional será muy bien valorado
Competencias que esperan que tengas	HHSS, anticipación, capacidad resolutive, motivación, flexibilidad, adaptabilidad, manejo de demencias, preparación de comidas, movilizaciones/transferencias, tareas de limpieza

Preguntas más frecuentes en una entrevista institucional

Preguntas más frecuentes	Respuestas esperadas
En que zona de la ciudad prefieres trabajar	Ojalá te vayan bien todas las zonas!
Disponibilidad horaria	Sé sincero/a y di cuándo puedes trabajar
Disponibilidad de comienzo	¡Puedo empezar mañana!
Porcentaje de discapacidad	Si tienes alguna, es el momento de decirlo
¿Cobra alguna prestación?	Cobra el paro, dígalo, puede ser beneficioso para la empresa
Formación	Interesa los cursos de más de 150 horas y HOMOLOGADOS. Si lo tienes, destaca el CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD
Experiencia profesional	Con personas válidas, semi-asistidas, encamadas...
Colectivos con los que ha trabajado	Mayores, menores, personas con diversidad funcional
Ámbito de atención	Domicilios, instituciones
Manejo de AATT o productos de apoyo	Conozco el manejo, uso y mantenimiento de grúa domiciliaria, silla de ruedas, cama articulada, etc.
Competencias profesionales	HHSS, capacidad resolutive, motivación, flexibilidad, adaptabilidad, manejo de demencias, preparación de comidas, movilizaciones/transferencias, tareas de limpieza

Por si te evalúan los riesgos laborales

Marque con una cruz la respuesta correcta:

1. Indica la frase verdadera

<input type="checkbox"/>	Como norma general el orden y la limpieza es fundamental en cualquier lugar de trabajo
<input type="checkbox"/>	La limpieza y el orden en el tajo no eliminan riesgos en el puesto de trabajo.
<input type="checkbox"/>	La limpieza es útil para mantener tan solo, una higiene básica en el trabajo.

2. La temperatura idónea para un buen acondicionamiento térmico es:

<input type="checkbox"/>	Entre 15 y 20 grados
<input type="checkbox"/>	30 grados
<input type="checkbox"/>	Entre 20 y 24 grados

3. ¿Para qué sirven los guantes? ¿Cuál es su función más importante?

<input type="checkbox"/>	Para evitar infecciones y cortes en la recogida de residuos
<input type="checkbox"/>	Para tener bonitas las manos
<input type="checkbox"/>	Porque nos lo dice el encargado.

4. ¿Cómo hay que limpiar los aparatos que estén conectados a la corriente, para evitar descargas eléctricas?

<input type="checkbox"/>	Siempre que sea posible y previa autorización desconectándolos de la corriente antes de limpiarlos.
<input type="checkbox"/>	Con mucha agua y otros líquidos de limpieza
<input type="checkbox"/>	Con spray

Por si te evalúan los riesgos laborales

5. Con la vajilla y los cubiertos

	Nunca tomaremos precauciones.
	Tomaremos especiales precauciones cuando estén visiblemente contaminados con sangre, secreciones.....
	Siempre tomaremos precauciones

6. Señala la respuesta correcta:

	Las sábanas sucias deben ser manipuladas bruscamente y lo <u>mas</u> posible
	Las sábanas sucias deben ser manipuladas lo menos posible y con poca agitación.
	Ninguna de las dos respuestas anteriores es verdadera.

7. ¿Para que usamos la bata?

	Como identificación frente al paciente.
	Para evitar mancharnos.
	Para protegernos de las agresiones físicas.

8. Señala las enfermedades que suponen encontrarnos frente a un paciente severamente enfermo.

	Leucemia.
	Enfermo tratado con esteroides.
	Sinusitis.
	Dermatitis extensiva a todo el cuerpo.
	Gripe.
	Cáncer.
	Diarrea.

9. ¿Qué hay que hacer en caso de tener un accidente laboral?

	Comunicarlo a nuestro encargado de inmediato y acudir a la Mutua
	Ir a nuestro médico de la seguridad social
	Comunicarlo a una compañera

<http://blog.infoelder.com/la-asistencia-sociosanitaria-en-domicilio-y-el-perfil-del-cuidador>

[http://www.laboris.net/static/ca carta carta-respuesta.aspx](http://www.laboris.net/static/ca_carta_carta-respuesta.aspx)

<http://www.modelocarta.net/carta-de-recomendacion>

Contacta con nosotros:
91 567 44 72
cuidadores@unir.net

Eva Casado
eva.casado@unir.net

