

# GUÍA PARA LA BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO



**SERVICIO SOCIAL DE BASE  
AYUNTAMIENTO  
VALLE DE ARANGUREN**

# **ÍNDICE**

- 1. EL TRABAJO DE BUSCAR UN EMPLEO**
- 2. TIPOS DE EMPLEO**
  - 2.1 POR CUENTA AJENA
    - 2.1.1 EMPRESA PÚBLICA
    - 2.1.2 EMPRESA PRIVADA
  - 2.2 POR CUENTA PROPIA / AUTOEMPLEO
- 3. HERRAMIENTAS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO**
  - 3.1 CURRÍCULUM
  - 3.2 CARTA DE PRESENTACIÓN
  - 3.3 PROCESOS DE SELECCIÓN
    - 3.3.1 TEST DE SELECCIÓN
    - 3.3.2 ENTREVISTA
    - 3.3.3 DINÁMICAS DE GRUPO
- 4. FORMACIÓN**
- 5. RECURSOS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO**
  - 5.1 BOLSAS DE EMPLEO
    - 5.1.1 BOLSA DE EMPLEO VALLE DE ARANGUREN
    - 5.1.2 OTRAS BOLSAS DE EMPLEO
  - 5.2 AGENCIAS DE COLOCACIÓN
  - 5.3 REDES SOCIALES PROFESIONALES
  - 5.4 PORTALES DE EMPLEO
    - 5.4.1 ADMINISTRACIÓN PÚBLICA
    - 5.4.2 PORTALES DE EMPLEO GENERALISTAS
    - 5.4.3 PORTALES DE EMPLEO ESPECIALIZADOS POR SECTORES
    - 5.4.4 PERSONAS CON DISCAPACIDAD
    - 5.4.5 PERSONAS MAYORES 45 AÑOS
    - 5.4.6 PERSONAS JÓVENES
- 6. EMPRESAS DE TRABAJO TEMPORAL (E.T.T.s)**
- 7. OTROS RECURSOS PARA EL EMPLEO**
- 8. APP PARA TELÉFONO MÓVIL**
- 9. BIBLIOGRAFÍA**

Esta guía pretende ser una herramienta de ayuda en tu búsqueda de empleo.  
Sin embargo, debes tener en cuenta que lo más importante para conseguir un puesto de trabajo es tu disposición para hacerlo.

Debes tomar la decisión de buscar un empleo y ponerte manos a la obra.

El trabajo no te va buscar a ti, tú tienes que buscar al trabajo.

Por lo tanto, debe ser una tarea planificada y estructurada.

En ella debes esforzarte, emplear tiempo y ser constante.

**¡BUSCAR TRABAJO, ES UN TRABAJO!**

## **1. EL TRABAJO DE BUSCAR UN EMPLEO**

Antes de empezar con tu búsqueda de empleo, debes marcarte un objetivo y conocer tu perfil profesional. Estos deben tener una coherencia.

Por ejemplo, si quiero ser abogado, sé que tengo que tener la licenciatura de Derecho.

### **Objetivo profesional: ¿Qué quiero hacer?**

Debes elegir qué ocupación quieres realizar en un periodo de tiempo determinado, a corto, medio o largo plazo. Y debes tener en cuenta tus intereses, necesidades, motivaciones, etc.

Una vez definido lo que quieres hacer, tienes que saber qué eres y qué puedes llegar a hacer en el mercado laboral.

### **Perfil profesional: ¿Qué soy?, ¿Qué puedo hacer?**

Debes conocer todos tus aspectos personales para saber las posibilidades que tienes de conseguir un determinado puesto de trabajo. Debes conocer tus puntos fuertes y débiles.

En definitiva, tienes que obtener tu perfil profesional.

Para ayudarte en ello, puedes tener en cuenta:

- Conocimientos: Estudios, cursos, títulos, aficiones, etc.
- Habilidades y capacidades: ¿Qué se hacer?
- Comportamientos.
- Experiencia laboral.
- Limitaciones actuales.
- Tipos de actividad que busco.
- Condiciones de trabajo.

Una vez conozcas tu perfil profesional, debes intentar conseguir una ocupación adecuada a tus características personales, profesionales y a tu situación personal. Es importante que tu perfil profesional se ajuste al puesto de trabajo que quieres conseguir.

Si se ajusta deberás continuar con la búsqueda de empleo.

Si no se ajusta deberás tratar de ver que te falta para lograr ese puesto de trabajo y tratar conseguir aquello que te falta. Ya sea mediante formación, adquisición de habilidades, experiencia, etc.

Aquí te dejamos algún enlace donde puedes encontrar herramientas para marcar tu objetivo profesional y tu perfil profesional:



Servicio de orientación personal SNE-NL:

[Empleo. Orientación Profesional SNE-NL - navarra.es](http://empleo.navarra.es)

[www.navarra.es/home\\_es/Temas/Empleo/Orientacion+profesional+SNE-NL.htm](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Empleo/Orientacion+profesional+SNE-NL.htm)

Cita Previa servicio de orientación SNE-NL:

[SNE-NL cita previa \(navarra.es\)](http://sne-nl.navarra.es)

<https://empleocitaprevia.navarra.es/empleoCitaPrevia/portal/index.html#/>



Si eres joven:

[Tú y tu Proyecto | Una ayuda para emprender. Instituto Navarro de Juventud \(tuytuproyecto.info\)](http://tuytuproyecto.info)

<https://tuytuproyecto.info/>

## **2. TIPOS DE EMPLEO**

### **2.1 POR CUENTA AJENA:**

#### **2.1.1 EMPRESA PÚBLICA:**

Para formar parte de la Administración Pública lo puedes hacer mediante la oferta de empleo público.

Se realizan convocatorias mediante oposiciones, concursos o concursos-oposiciones, que son específicas para cada organismo, cuerpo o escala y son publicadas en los Boletines Oficiales, pero para facilitarte el acceso a las mismas, puedes visitar el siguiente enlace:

Información sobre empleo público en la Administración foral de Navarra

[Empleo público \(navarra.es\)](http://empleo-publico.navarra.es)

<https://www.navarra.es/es/empleo-publico>

B.O.E. (Boletín Oficial del Estado):

[BOE.es - Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado](http://boe.es)

<https://boe.es>

D.O.CC.EE. (Boletín Oficial de la Comunidades Europeas)

### **2.1.2 EMPRESA PRIVADA:**

Las formas de acceder a una empresa privada son muy variadas:

- Directas o a través de intermediarios.
- Mediante búsqueda de personas candidatas dentro de su organización.
- Mediante búsqueda de personas candidatas mediante solicitud y ofrecimientos.
- A través de oficinas de empleo.
- A través de centros de formación.
- Mediante entidades intermediarias en el mercado de trabajo.
- A través de otras empresas.

Cuanto más medios emplees para buscar trabajo, más posibilidades tendrás de encontrarlo.

Recuerda que el Valle de Aranguren a través del **Plan IN.TE.RE.SA.**,  
Subvenciona a empresas que contraten personas desempleadas y empadronadas en el Valle de Aranguren.

PLAN «IN.TE.RE.SA» – Ayuntamiento del Valle de Aranguren  
[www.aranguren.es/plan-in-te-re-sa](http://www.aranguren.es/plan-in-te-re-sa)

### **2.2 POR CUENTA PROPIA - AUTOEMPLOO:**

Para desarrollar una idea de negocio debes plantearte varias cuestiones sobre ella e informarte sobre las distintas alternativas que están a tu alcance.

Es muy importante hacer un análisis previo a la puesta en marcha de la empresa, analizar la viabilidad del proyecto, elaborar un plan de empresa, incluso adquirir la formación adecuada que te capacite para su posterior gestión. Debes verificar la viabilidad del proyecto.

Para ello puedes acudir:

Ayuntamiento Valle de Aranguren, Plan IN.TE.RE.SA.:  
[PLAN «IN.TE.RE.SA» – Ayuntamiento del Valle de Aranguren  
www.aranguren.es/plan-in-te-re-sa](http://www.aranguren.es/plan-in-te-re-sa)



Gobierno de Navarra:  
[Navarra Emprende: Red Navarra de apoyo a emprendedores y autónomos  
www.navarraemprende.com](http://www.navarraemprende.com)



CEIN:  
[Si quieres crear tu empresa en Navarra y eres emprendedor, ven a CEIN  
www.cein.es/crea-tu-empresa](http://www.cein.es/crea-tu-empresa)



Gobierno de España:  
[Portal PAE Electrónico \(paelectronico.es\)  
https://paelectronico.es/es-es/Paginas/PagInicio.aspx](https://paelectronico.es/es-es/Paginas/PagInicio.aspx)



### 3. HERRAMIENTAS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

En la búsqueda de empleo dispones de diferentes herramientas útiles, que si utilizas correctamente pueden aumentar tus posibilidades de conseguir un trabajo. Te vamos a presentar las más utilizadas:

#### 3.1. CURRÍCULUM:

El currículum vitae es tu tarjeta de presentación, es la primera impresión que las empresas tienen de ti. Por lo que es muy importante causar la mejor impresión posible.

El principal objetivo de un currículum es conseguir una entrevista.

Aquí tienes alguna recomendación para realizar un buen currículum:

- Adaptarlo a la oferta de empleo a la que se opta, destacando todo aquello que esté relacionado con el puesto de trabajo.
- Buena presentación. Estructurado y bien distribuido. Agrupa los datos de forma ordenada.
- Redactado de forma clara, objetiva, sincera, precisa, positiva y mecanografiado.
- Hacerlo interesante.
- No debe ser muy extenso.
- Incluir una fotografía reciente.

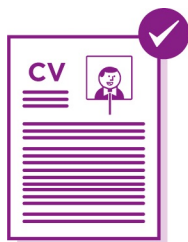
Enlace para realizar un currículum vitae:

Servicio Navarro de Empleo, Herramienta elaboración CV:

[Cv personalizado: asistente. Asistente para la elaboración de tu CV - navarra.es](#)

[www.navarra.es/home\\_es/Temas/Empleo+y+Economia/Empleo/Empleo/Orientacion+Laboral/riopn/home/Trabajar/Busqueda+de+Empleo/Elabora+tu+curriculum/Cv+personalizado/curriculum.htm](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Empleo+y+Economia/Empleo/Empleo/Orientacion+Laboral/riopn/home/Trabajar/Busqueda+de+Empleo/Elabora+tu+curriculum/Cv+personalizado/curriculum.htm)

Además puedes encontrar multitud de vídeos tutoriales de cómo hacer un currículum y páginas web con plantillas para realizar tú currículum.



### **3.2. CARTA DE PRESENTACIÓN:**

La carta de presentación siempre debe ir acompañando al currículum, es una tarjeta de visita. El objetivo de la carta de presentación es lograr una buena impresión sobre el historial que se presenta, y posicionarte como un buen candidato al puesto de trabajo.

La carta debe ser específica, redactada y diseñada para cada oferta de empleo.

Enlace para realizar una carta de presentación:

Servicio Navarro de Empleo, Asistente para redactar cartas de presentación:

[Elabora tu carta de presentación. Asistente para redactar tus cartas de presentación - navarra.es](http://www.navarra.es)

[www.navarra.es/home\\_es/Temas/Empleo+y+Economia/Empleo/Empleo/Orientacion+Laboral/riiopn/home/Trabajar/Busqueda+de+Empleo/Elabora+tu+carta+de+presentacion/carta.htm](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Empleo+y+Economia/Empleo/Empleo/Orientacion+Laboral/riiopn/home/Trabajar/Busqueda+de+Empleo/Elabora+tu+carta+de+presentacion/carta.htm)

Del mismo modo que con el currículum, en la Web puedes encontrar multitud de vídeos tutoriales y plantillas para realizar tú carta de presentación.

### **3.3. PROCESOS DE SELECCIÓN:**

Las empresas utilizan los procesos de selección para captar nuevos trabajadores y trabajadoras. Cada empresa tiene sus procesos de selección propios y pueden ser muy variados. A continuación te nombramos los más comunes y/o utilizados:

#### **3.3.1 TEST DE SELECCIÓN:**

Los test son pruebas que provocan y registran comportamientos. Sirven para averiguar en qué medida una persona se adecua a un puesto de trabajo determinado, porque miden las conductas, habilidades y capacidades de las personas candidatas.

Suelen estar formados por un conjunto de preguntas ante las que se debe elegir una opción.

Existen cuatro grandes grupos de pruebas:

- Test de personalidad.
- Test de Inteligencia, Aptitudes. Psicotécnicos.
- Test Proyectivos.
- Pruebas de conocimientos profesionales e idiomas.

Aquí tienes alguna recomendación para enfrentarte a los test:

- Estar relajado y descansado.
- Practica los test con ayuda de libros y ejercicios.
- Si no se entiende algo, preguntar antes de comenzar.

- Si no sabes alguna pregunta pasa a la siguiente y cuando hayas finalizado el ejercicio, vuelve a las preguntas que no has contestado.
- No te preocupes si te ha faltado tiempo. El tiempo suele ser inferior al necesario.

Enlaces sobre test:

Servicio Navarro de Empleo, Pruebas psicotécnicas:

[Pruebas psicotécnicas - navarra.es](http://Pruebas%20psicot%C3%A9nicas%20-%20navarra.es)

[www.navarra.es/home\\_es/Temas/Empleo+y+Economia/Empleo/Empleo/Orientacion+Laboral/riiopn/home/Trabajar/Busqueda+de+Empleo/Guia+Empleo/Supera/Pruebas+psicotecnicas/](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Empleo+y+Economia/Empleo/Empleo/Orientacion+Laboral/riiopn/home/Trabajar/Busqueda+de+Empleo/Guia+Empleo/Supera/Pruebas+psicotecnicas/)

Ejemplos de exámenes de test psicotécnicos:

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

### **3.3.2 LA ENTREVISTA:**

La entrevista es la fase decisiva para conseguir un empleo. En este momento hay que demostrar que eres la persona adecuada para el trabajo. Por lo tanto le debes dedicar tiempo y esfuerzo. Existen diferentes tipos de entrevistas dependiendo de:

- La estructura.
- El número de personas participantes.
- El orden.
- El grado de tensión.

Aquí tienes alguna recomendación para enfrentarte a una entrevista:

- Cuida tu imagen.
- Acude descansado y relajado.
- Obtén la máxima información sobre la empresa y el puesto y el sector al que se dedica.
- Puntualidad, pero no excesiva.
- Utiliza un lenguaje adecuado y adaptado al puesto de trabajo, expresa seguridad, motivación y entusiasmo.
- Utiliza una postura corporal natural.

Servicio Navarro de Empleo, La entrevista de selección:

[Entrevista - navarra.es](http://Entrevista%20-%20navarra.es)

[www.navarra.es/home\\_es/Temas/Empleo+y+Economia/Empleo/Empleo/Orientacion+Laboral/riiopn/home/Trabajar/Busqueda+de+Empleo/Guia+Empleo/Supera/Entrevista](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Empleo+y+Economia/Empleo/Empleo/Orientacion+Laboral/riiopn/home/Trabajar/Busqueda+de+Empleo/Guia+Empleo/Supera/Entrevista)

Ayuntamiento de Gijón, Simulador de entrevistas:

[Espacio Integral de Orientación para el Empleo del Ayuntamiento de Gijón \(gijon.es\)](http://Espacio%20Integral%20de%20Orientaci%C3%B3n%20para%20el%20Empleo%20del%20Ayuntamiento%20de%20Gij%C3%B3n%20(gijon.es))

<http://orientacion.gijon.es/GijonOrienta/simulador0.asp>



### **3.3.3 DINÁMICAS DE GRUPO:**

Las dinámicas de grupo son técnicas de discusión verbal, donde se pueden confrontar a diferentes personas candidatas. Se les pide que hablen sobre un tema o resuelvan un problema durante un tiempo determinado.

Es una técnica que sirve para medir la capacidad de trabajo en equipo, el liderazgo, la comunicación, el diálogo.

Existen diferentes dinámicas de grupo:

- El foro
- La mesa redonda
- El panel
- El debate
- El torbellino de ideas

Aquí tienes alguna recomendación para realizar una dinámica de grupo:

- Controla los nervios.
- Sé natural.
- Defiende con firmeza tus criterios. Aunque cambiar de opinión no es negativo, si se argumenta.
- Participa activamente y contribuye a lograr el objetivo del grupo.
- Se dialogante, abierto y con capacidad de escucha.

Servicio Navarro de Empleo, Dinámicas de grupo:

[Dinámicas grupo - navarra.es](http://Dinámicas_grupo_-_navarra.es)

[www.navarra.es/home\\_es/Temas/Empleo+y+Economia/Empleo/Empleo/Orientacion+Laboral/riopn/home/Trabajar/Busqueda+de+Empleo/Guia+Empleo/Supera/Dinamicas+grupo](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Empleo+y+Economia/Empleo/Empleo/Orientacion+Laboral/riopn/home/Trabajar/Busqueda+de+Empleo/Guia+Empleo/Supera/Dinamicas+grupo)



## 4. FORMACIÓN

Es muy importante estar preparado para los puestos a los que quieres optar. Si no es así, hay que diseñar un itinerario formativo que te permita adquirir los elementos que te faltan para conseguir tu objetivo.

Los conocimientos y competencias que se necesitan para adquirir un trabajo, puedes obtenerlos de diversas formas, bien a través de formación reglada o a través de la formación profesional para el empleo.

### Formación académica:

- Departamento de Educación del Gobierno de Navarra:

[Temas - Dpto. - Educación \(navarra.es\)](http://temas.navarra.es)

[www.educacion.navarra.es/web/dpto/temas](http://www.educacion.navarra.es/web/dpto/temas)



- Centro Público de Educación Básica de Personas Adultas:

Jose María Iribarren, Calle Bartolomé de Carranza nº 5.

Se imparten cursos de Formación Básica, Castellano para personas extranjeras, Competencias Clave N2.

[CPEBPA José María Iribarren – Centro Público de Educación Básica de Personas Adultas José María Iribarren \(navarra.es\)](http://cepbpa.navarra.es)

<https://cepaimiribarren.educacion.navarra.es/web>

- Escuela Oficial de Idiomas:

[EOI Pamplona - Web de la Escuela Oficial de Idiomas de Pamplona \(navarra.es\)](http://eoi.navarra.es)

<http://eoi.navarra.es>



### Formación profesional para el empleo:

- Formación Servicio Navarro de Empleo:

[Inicio - Formacion - navarra.es](http://formacion.navarra.es)

<https://formacion.navarra.es/es>

Otras vías para acceder a formación:

- Plan de Empleo Ayuntamiento Valle de Aranguren. A través de los Boletines de Información de los Servicios Sociales de Base se ofertan formaciones, denominadas Talleres Pre-laborales, para personas desempleadas y empadronadas en el Valle de Aranguren. Estos boletines son buzoneados en todos los domicilios y también puedes acceder a ellos a través de la web del Ayuntamiento.

Si te interesa recibir el Boletín Informativo del SSB del Ayuntamiento del Valle de Aranguren por correo electrónico, puedes solicitarlo enviando un correo electrónico a la dirección [msanpedro@aranguren.es](mailto:msanpedro@aranguren.es)

Indicando nombre, apellidos, dirección, teléfono y dirección de correo electrónico en el que deseas recibir dicho Boletín.

- Asociaciones, Federaciones, ONG`s.
- Entidades privadas.

## **5. RECURSOS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO**

Son muchos los recursos que existen para buscar ofertas de empleo. Tener información de ellos, te da la posibilidad de poder seleccionar los más adecuados a tu perfil y tus objetivos profesionales.

A continuación, te presentamos los recursos más utilizados:

### **5.1 BOLSAS DE EMPLEO:**

Las bolsas de empleo son una herramienta que tienes a tu disposición para poder encontrar un puesto de trabajo. Cada bolsa de empleo tiene diferentes requisitos y características para acceder a ella.

A través de este servicio se pone en contacto a los demandantes y ofertantes de empleo.

A continuación te ofrecemos un listado de las principales bolsas de empleo:

#### **5.1.1 BOLSA DE EMPLEO DEL AYUNTAMIENTO DE ARANGUREN**

¿En qué consiste la bolsa de empleo?

- Recogida de currículum de personas empadronadas en el Valle de Aranguren.
- Recepción de ofertas de empleo por parte de empresas y personas particulares (empleo doméstico).

¿A quién va dirigido?

- A personas empadronadas en el Valle de Aranguren en situación de desempleo o mejora de empleo.
- A las empresas, ofreciendo un servicio de intermediación con la finalidad de cubrir sus necesidades de personal, realizando una preselección de candidatos a sus ofertas.
- A aquellas personas particulares que requieran de la contratación de personal para necesidades de empleo doméstico, como por ejemplo, cuidado de menores y/o personas mayores, limpieza domicilios, clases particulares...

### ¿Cómo funciona?

- Para inscribirte en la bolsa de empleo es necesario acudir al Servicio Social de Base del Ayuntamiento (primera planta); y entregar tu Currículum actualizado y Tarjeta de demanda o mejora de Empleo.
- Se creará una ficha con tu perfil profesional para las posibles ofertas que surjan.
- Es imprescindible actualizar la ficha cada 6 meses, acudiendo al Servicio Social, de lo contrario se causará baja en la bolsa de empleo.
- En el caso de que se den cambios en tu perfil y situación profesional deberás notificarlo lo antes posible al Servicio Social para realizar los cambios pertinentes en tu ficha.

### ¿Dónde estamos?

- Servicio Social de Base Valle de Aranguren  
Plaza Mutiloa s/n. planta primera. 31192 Mutilva.  
Teléfono: 948 15 13 82  
Horario: lunes a viernes de 9:00h a 14:00h  
Correo electrónico: [msanpedro@aranguren.es](mailto:msanpedro@aranguren.es)

## 5.1.2 OTRAS BOLSAS DE EMPLEO

- FUNDACIÓN UNIVERSIDAD-SOCIEDAD  
Dirección: Edificio El Sario, Campus Arrosadia, s/n. 31006 Pamplona  
Teléfono: 948 169 802  
Correo-e: [servicio.empleo@unavarra.es](mailto:servicio.empleo@unavarra.es)  
Página Web: [www.unavarra.es/agenciadecolocacion](http://www.unavarra.es/agenciadecolocacion)



- CÁRITAS  
Necesaria cita previa en el servicio de acogida.  
Dirección: C/ San Antón, 8. 31001 Pamplona  
Teléfono: 608 60 80 89



- GAZTELAN  
Dirigida a: Personas usuarias del Servicio de Orientación  
Dirección: C/ Provincias, 6. 31014 Pamplona  
Teléfono: 948 13 60 20



- CRUZ ROJA  
Necesaria cita previa.  
Dirección: C/ Leire, 6. 31002 Pamplona  
Teléfono: 948 20 65 70



- DEPARTAMENTO DE MIGRACIONES DE UGT  
Dirigida a: Persona inmigrantes.  
Dirección: Avenida Zaragoza, 12 1º. 31003 Pamplona  
Teléfono: 948 29 12 92



- FUNDACIÓN CORE  
Dirigida a: Personas inmigrantes  
Dirección: Paseo Sandua, 28. 31012 Pamplona  
Teléfono: 948 13 10 55



- ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS DE HOSTELERÍA DE NAVARRA  
Dirigida a: Personas demandantes de empleo en el sector hostelero.  
Dirección: Pedro I, 1-1º 31007 Pamplona  
Teléfono: 948 268 412  
Correo-e: [info@hostelerianavarra.com](mailto:info@hostelerianavarra.com)  
Página Web: [www.hostelerianavarra.com/clasificados](http://www.hostelerianavarra.com/clasificados)



- FUNDACIÓN LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN

Dirigida a: Personas que asisten a cursos en la Fundación y personas interesadas en trabajar en el sector de la construcción.

Dirección: Pol. Ind. Areta, C/ Bideberri, 28 31620 Huarte

Teléfono: 948 382 348

Página Web: [www.fundacionlaboral.org/microsite/fundacion-laboral-agencia-de-colocacion](http://www.fundacionlaboral.org/microsite/fundacion-laboral-agencia-de-colocacion)



- ASORNA (Asociación personas sordas de Navarra).

Dirigida a: Personas con discapacidad auditiva.

Necesario cita previa

Dirección: Travesía Monasterio de Irache, 2. 31011 Pamplona

Teléfono: 948 25 71 62

Página Web: [www.asorna.org](http://www.asorna.org)



- COCEMFE (Federación de asociaciones de personas con discapacidad física y orgánica).

Necesaria cita previa

Dirigida a: Personas con discapacidad.

Dirección: Calle Mendigorria 12. 31008 Pamplona

Teléfonos: 948 38 38 98 / 653 28 41 18

Página Web: [www.cocemfenavarra.es](http://www.cocemfenavarra.es)



- FUNDACIÓN ASPACE NAVARRA PARA EL EMPLEO

Dirigida a: Personas con discapacidad.

Dirección: Pintor Asarta, 1. 31007 Pamplona

Teléfono: 948 19 66 48

Página Web: [www.aspacenavarra.org/servicio-de-orientacion-y-formacion-para-integracion-laboral-sofil](http://www.aspacenavarra.org/servicio-de-orientacion-y-formacion-para-integracion-laboral-sofil)



- FUNDACIÓN ONCE / FSC INSERTA. Programa Por Talento

Dirigida a: Personas con discapacidad.

Dirección: Calle Aralar, 3 31002 Pamplona

Teléfono: 948 203 145

Página Web: [www.portalento.es](http://www.portalento.es)



## **5.2 AGENCIAS DE COLOCACIÓN**

Las agencias de colocación son entidades públicas o privadas, que realizan actividades que tienen por finalidad proporcionar un trabajo a las personas desempleadas. Para conseguir este fin valorarán perfiles, aptitudes o conocimientos de las personas desempleadas y también pueden realizar actuaciones relacionadas con la búsqueda de empleo, tales como la orientación, información profesional o selección de personal.

La actuación de las agencias de colocación estará coordinada por los Servicios Públicos de Empleo.

Sistema Nacional de Empleo: Relación de agencias de colocación que actúan en el ámbito de Navarra. [Agencias de Colocación. Sistema Nacional de Empleo. \(sistemanacionalempleo.es\)](http://www.sistemanacionalempleo.es)  
[www.sistemanacionalempleo.es/AgenciasColocacion\\_WEB/consultarAgenciasColocacion.do?origen=listado](http://www.sistemanacionalempleo.es/AgenciasColocacion_WEB/consultarAgenciasColocacion.do?origen=listado)

## **5.3 REDES SOCIALES PROFESIONALES**

Internet está abriendo nuevas oportunidades en el ámbito del empleo, tanto para empresas como para personas candidatas. Por ello, las redes sociales profesionales se convierten en una herramienta muy importante que puede ayudarte en tu búsqueda de empleo.

Estas redes sociales están enfocadas a los negocios y actividades comerciales. Su actividad permite compartir experiencias, y relacionar grupos, empresas y personas interesadas en la colaboración laboral. En estas redes sociales puedes detallar tu perfil o experiencia laboral y/o incluir tu currículum. A continuación, te ofrecemos los enlaces de las redes sociales profesionales más importantes:

- LinkedIn: [www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)
- Xing: [www.xing.com/es](http://www.xing.com/es)

Existen otras específicas para sectores concretos.

También en Facebook existen perfiles que publican ofertas de empleo.

Para poder acceder a estos perfiles deberás crear tu propio perfil de Facebook.

Si decides utilizar esta red para la búsqueda de empleo, te recomendamos que tomes ciertas precauciones a nivel de protección de datos, no compartir información excesivamente personal y no compartir datos personales (número de teléfono, dirección, cuenta bancaria...).

## 5.4 PORTALES DE EMPLEO EN INTERNET

Los portales de empleo permiten encontrar un trabajo a través de Internet. Estas plataformas ofrecen ofertas de trabajo detalladas, así como los requisitos mínimos que necesitarás para aplicarlas.

A continuación tienes una lista de portales de empleo gratuitos que te permitirán encontrar el trabajo que estás buscando. En ellos podrás filtrar tanto por ciudad, como por profesión o tipo de trabajo.

De esta manera encontrar ofertas de trabajo será más cómodo y fácil.

Estos portales de empleo no solo te van a permitir solicitar puestos de trabajo, sino que las empresas también podrán contactar contigo.

La mayoría de las webs de empleo ofrecen la posibilidad de añadir un perfil en el que podrás especificar todos tus conocimientos, así como los cursos realizados y tu experiencia laboral.

### 5.4.1 ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

- SERVICIO NAVARRO DE EMPLEO: Ofertas de empleo  
[www.navarra.es/home\\_es/Temas/Empleo+y+Economia/Empleo/Empleo/Ofertas+de+empleo](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Empleo+y+Economia/Empleo/Empleo/Ofertas+de+empleo)
- MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL: Ofertas de empleo  
[www.empleate.gob.es/empleo](http://www.empleate.gob.es/empleo)

### 5.4.2 PORTALES DE EMPLEO GENERALISTAS

- EMPLEO 35: [www.empleo35.es/ofertas-de-empleo/navarra](http://www.empleo35.es/ofertas-de-empleo/navarra)
- INDEED: [www.indeed.es](http://www.indeed.es)
- INFOEMPLO: [www.infoempleo.com](http://www.infoempleo.com)
- INFOJOBS: [www.infojobs.net](http://www.infojobs.net)
- MONSTER: [www.monster.es](http://www.monster.es)
- OFICINA EMPLEO: [www.oficinaempleo.com](http://www.oficinaempleo.com)
- TRABAJOS: [www.trabajos.com](http://www.trabajos.com)
- OPCIÓN EMPLEO: [www.opcionempleo.com](http://www.opcionempleo.com)
- JOBATUS: [www.jobatus.es](http://www.jobatus.es)
- QUIERO EMPLEO (CÁMARAS DE COMERCIO): [www.quieroempleo.com](http://www.quieroempleo.com)
- JOBANDTALENT: [www.jobandtalent.com](http://www.jobandtalent.com)
- EMPLEOIN: [www.empleoin.com](http://www.empleoin.com)
- TROVIT: <https://empleo.trovit.es>
- SIMPLIHIRE: [www.simplyhired.es](http://www.simplyhired.es)
- GRUPO CRIT: [www.grupo-crit.com](http://www.grupo-crit.com)
- EUROFIRMS: [www.eurofirms.es](http://www.eurofirms.es)





### **5.4.3 PORTALES DE EMPLEO ESPECIALIZADOS POR SECTORES**

- MARCAEMPLO  
Listado de enlaces de empleo por sectores  
[www.marcaempleo.es/empleo/webs-empleo-por-sectores](http://www.marcaempleo.es/empleo/webs-empleo-por-sectores)
- PERSONAS DESEMPLEADAS  
Web con información y noticias sobre trabajo, formación, autónomos...  
[www.portalparados.es](http://www.portalparados.es)
- CONSTRUCCIÓN  
[www.construyendoempleo.com](http://www.construyendoempleo.com)  
[www.construfy.com](http://www.construfy.com)
- ALIMENTACIÓN / SUPERMERCADOS  
<https://info.mercadona.es/es/conocenos/empleo>  
<https://www.eroski.es/trabaja-con-nosotros>  
<https://www.carrefour.es/trabaja-en-carrefour/envia-tu-curriculum/mas-info>  
<https://tutienda.dia.es/empleo>  
<https://www.aldi.es/conocenos/trabaja-en-aldi.html>  
<https://empleo.lidl.es>  
<https://www.e-leclerc.es/bolsa-de-empleo>
- HOSTELERÍA Y TURISMO  
[www.gastroempleo.com](http://www.gastroempleo.com)  
[www.turijobs.com](http://www.turijobs.com)
- LIMPIEZA  
[www.limpieza.com](http://www.limpieza.com) (Pestaña anuncios – Bolsa de Trabajo)  
[www.eulen.com/es/encuentra-tu-empleo](http://www.eulen.com/es/encuentra-tu-empleo) (Grupo Eulen)
- EMPLEO DOMÉSTICO  
[www.domestiko.com](http://www.domestiko.com) (cuidado de niños/as, limpieza de hogares...).
- ONGs  
<https://www.hacesfalta.org/oportunidades/remuneradas/buscador/?sw=e>
- INFORMÁTICA Y TELECOMUNICACIONES  
[www.tecnoempleo.com](http://www.tecnoempleo.com)  
[www.jobsket.es/home](http://www.jobsket.es/home)
- MEDIOAMBIENTE  
<http://enviroo.com>

### **5.4.4 PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

Fundación ONCE: [www.port talento.es](http://www.port talento.es)

Fundación Universia (Banco Santander): [www.fundacionuniversia.net](http://www.fundacionuniversia.net)

Disjob: [www.disjob.com](http://www.disjob.com)

### **5.4.5 PERSONAS MAYORES DE 45 AÑOS**

[www.empleosenior.org](http://www.empleosenior.org)

### **5.4.6 PARA PERSONAS JÓVENES**

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

[www.studentjob.es](http://www.studentjob.es)

## 6. EMPRESAS DE TRABAJO TEMPORAL (ETTs)

Son empresas cuya actividad consiste en poner a disposición de otra empresa usuaria, con carácter temporal, personas trabajadoras por ella contratadas. La contratación de estas personas, para cederlas temporalmente a otra empresa, sólo puede efectuarse a través de ETTs. También pueden actuar como Agencia de Colocación si cuentan con la correspondiente autorización. La prestación del servicio, siempre, debe ser gratuita para la persona trabajadora.



Mapa situación ETTs en Pamplona

| <b>ADECCO</b>   |  |
|---|--|
| Inscripción a través de la Web  |  |
|  | Av. Sancho el Fuerte nº 26, entreplanta, oficina 2 |
|  | 948 19 97 60                                       |
|  | <a href="http://www.adecco.es">www.adecco.es</a>   |

| <b>ANANDA GESTIÓN</b>   |  |
|---|--|
| Inscripción CV en papel + DNI y Tarjeta SS (copia y original)<br>Horario: 11:00h a 13:00h |  |
|        | Calle Iturrama, 11   |
|        | 948 17 51 53   |
|        | <a href="http://www.ananda.es">www.ananda.es</a>                   |
|        | <a href="mailto:rrhhpamplona@ananda.es">rrhhpamplona@ananda.es</a> |

| <b>EUROFIRMS</b>  |  |
|---|--|
| Inscripción solo a través de Web  |  |
|  | Monasterio de Iharte, 2  |
|  | 948 19 92 05   |
|  | <a href="http://www.eurofirms.es">www.eurofirms.es</a>           |
|  | <a href="mailto:pamplona@eurofirms.es">pamplona@eurofirms.es</a> |

### FASTER IBÉRICA

Inscripción CV en papel + DNI y Tarjeta SS (copia y original) y en Web + email  
Horario: 16:00h a 17:00h, de lunes a jueves

|   |  |
|---|--|
|  | Plaza Pintor Paret nº 6, oficina C                         |
|  | 948 17 32 91   |
|  | <a href="http://www.faster.es">www.faster.es</a>           |
|  | <a href="mailto:pamplona@faster.es">pamplona@faster.es</a> |

### FLEXIPLAN

Inscripción solo a través de Web

|   |  |
|---|--|
|  | Calle Iñigo Arista nº 9  |
|  | 948 19 64 11   |
|  | <a href="http://www.flexiplan.es">www.flexiplan.es</a>                       |
|  | <a href="mailto:seleccionpamplona@eulen.com">seleccionpamplona@eulen.com</a> |





### GESTEMPO 2005

Inscripción a través de Web  
Horario: 9:00h a 17:00h

|   |  |
|---|--|
|    | C/ Julián Arteaga, nº 1  |
|   | 948 19 71 66   |
|  | <a href="http://www.gestempo.es">www.gestempo.es</a>             |
|  | <a href="mailto:seleccion@gestempo.es">seleccion@gestempo.es</a> |





### GESWORK GESTORÍA LABORAL

Inscripción CV en papel + DNI y Tarjeta SS (copia y original) y en Web + email  
Horario: 9:00h a 14:00h y 16:00h a 19:00h

|   |  |
|---|--|
|  | Av. Zaragoza nº 107, 1º D  |
|  | 948 15 32 76   |
|  | <a href="http://www.gesworkett.com">www.gesworkett.com</a>         |
|  | <a href="mailto:geswork@gesworkett.com">geswork@gesworkett.com</a> |

### GRUPO NORTE RECURSOS HUMANOS

Inscripción a través de Web

|   |  |
|---|--|
|  | Monasterio de la Oliva nº 9, oficina 12 (edificio San Juan)                  |
|  | 948 36 66 00   |
|  | <a href="http://www.grupo-norte.es">www.grupo-norte.es</a>                   |
|  | <a href="mailto:pamplona.ett@grupo-norte.es">pamplona.ett@grupo-norte.es</a> |

### GRUPOEMPLO IRUÑAEMPLO

Inscripción a través de la Web (aconsejan acudir después en persona)

|   |  |
|---|--|
|  | Navas de Tolosa nº 27, 1º derecha  |
|  | 948 21 26 74   |
|  | <a href="http://www.grupompleo.com">www.grupompleo.com</a>                   |
|  | <a href="mailto:irunaempleo@irunaempleo.com">irunaempleo@irunaempleo.com</a> |

### IMAN TEMPORING

Inscripción CV en papel + DNI y Tarjeta SS (copia y original) y en Web  
Horario: 9:00h a 14:00h



Avenida Sancho el Fuerte nº 26, bajo



948 98 03 91



[www.imancorp.es](http://www.imancorp.es)

### MANPOWER TEAM

Inscripción CV en papel + DNI y Tarjeta SS (copia y original) y en Web  
Horario: 9:00h a 11:00h



Plaza Juan XXIII nº 1



948 17 00 33



[www.manpower.es](http://www.manpower.es)

### NORTEMPO

Inscripción CV en papel + DNI y Tarjeta SS (copia y original) y en Web (preferiblemente)  
Horario: 9:00h a 14:00h y 16:00h a 19:00h



Avenida Pío XII nº 37, primera planta, oficina 3



948 19 90 67



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

### PROYSER PROYECTOS Y SERVICIOS

Inscripción CV en papel + DNI y Tarjeta SS (copia y original) y enviando cv a email  
Horario: 9:00h a 17:00h (dejar en el buzón), viernes y verano: 9:00h a 15:00h



Cuesta la Reina nº 1, oficina 4



948 19 00 03



[www.proyserett.es](http://www.proyserett.es)



[ofertas@proyserett.es](mailto:ofertas@proyserett.es)

### RANDSTAD EMPLEO

Inscripción CV en papel + DNI y Tarjeta SS y a través de Web  
Horario: 9.00h a 18:00h



Av. Pío XII, nº 3



948 26 35 11



[www.randstad.es](http://www.randstad.es)



[pamplona@randstad.es](mailto:pamplona@randstad.es)

### SERCOTEM

Inscripción CV en papel + DNI y Tarjeta SS (copia y original) y en Web + email  
Horario: 9:00h a 11:00h



Calle Julián Gayarre nº 2. bajo



948 23 40 84



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



[selección@sercotem.com](mailto:selección@sercotem.com)

### SYNERGIE T.T.

Inscripción a través de página Web

Calle Iturrama nº 3, entreplanta D



948 17 01 69

[www.synergie.es](http://www.synergie.es)

[pamplona@synergie.es](mailto:pamplona@synergie.es)

### TEMPORING

Inscripción CV a través de Web

Avenida Pío XII nº 16, entreplanta derecha, oficina 6 B



948 17 05 85

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

[pamplona@temporingett.es](mailto:pamplona@temporingett.es)

### NEXIAN TRABAJO TEMPORAL

Parque Tomás Caballero, nº 2

Edificio Fuerte del Príncipe 1, Planta 1ª, Oficina 1



948 04 79 27

[www.nexian.es](http://www.nexian.es)

### AREAJOB

Inscripción CV a través de la Web

Calle Serafín Olave, 31



676 69 60 33 / 948 98 55 99

[www.areajob.es](http://www.areajob.es)

[pamplona1@areajob.es](mailto:pamplona1@areajob.es)

### DEKRA EMPLEO

Inscripción CV a través de la Web

Calle Olite, nº 12 bajo



948 78 43 12

[www.dekraempleo.es](http://www.dekraempleo.es)

[pamplona1@dekra.es](mailto:pamplona1@dekra.es)

## **7. OTROS RECURSOS PARA EL EMPLEO**

### **Orientación y apoyo**

#### **7.1 GAZTELAN**

Entidad social de economía solidaria, que facilita la incorporación social de personas en situación o riesgo de exclusión social.

Dirección: Calle Provincias 6, 31014 Pamplona

Teléfono: 948 13 60 20

Página Web: [www.gaztelan.org](http://www.gaztelan.org)

#### **7.2 CARITAS (Empleo doméstico)**

Es el organismo oficial de la Diócesis que promueve y coordina la acción social de la Iglesia en Navarra. Facilita la incorporación laboral de personas con dificultad en búsqueda de empleo. Ayudándoles a mejorar sus capacidades, intermediando con posibles ofertas de trabajo y buscando ofertas tanto de personas, familias y empresas que necesiten trabajadores.

Dirección: Calle San Antón 8, 1º 31001 Pamplona

Teléfono: 948 22 59 09 / 696 71 59 90

Página Web: [www.caritaspamplona.org](http://www.caritaspamplona.org)

#### **7.3 CRUZ ROJA**

Cruz Roja desarrolla un amplio abanico de actuaciones en las que se aborda específicamente, aquella dificultad que puede estar impidiendo el acceso al empleo de una persona en dificultad social y/o que, por diferentes motivos, es objeto de prácticas discriminatorias. Orientación, formación e intermediación, para facilitar la incorporación al mercado de trabajo, generalmente por cuenta ajena.

Dirección: Calle Leyre 6, 31002 Pamplona

Teléfono: 948 20 65 70 / 639 13 53 62

Email: [infocree@cruzroja.es](mailto:infocree@cruzroja.es)

Página Web: [www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

#### **7.4 SERVICIO DE GARANTÍA JUVENIL**

Para jóvenes de 16 a 29 años.

Es una iniciativa europea que pretende facilitar el acceso de los jóvenes al mercado de trabajo tras haber finalizado sus estudios o quedar en el desempleo. La Recomendación sobre la Garantía Juvenil establece que los jóvenes puedan recibir una oferta de empleo, de educación o formación tras haber finalizado sus estudios o quedar desempleados.

Si te inscribes en el Servicio de Garantía Juvenil es importante que lo indiques en tu CV, porque la empresa que te contrate puede obtener una bonificación económica.

Servicio Navarro de Empleo

Dirección: Paulino Caballero 50. 31004 Pamplona

Página Web:

[http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Empleo+y+Economia/Empleo/Informacion/Empleo+juvenil](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Empleo+y+Economia/Empleo/Informacion/Empleo+juvenil)

## **7.5 RED DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN PROFESIONAL DE NAVARRA**

Servicio Navarro de Empleo

Desde esta Web te ayudan a trazar un camino en tu vida laboral, tomando las decisiones correctas para que consigas una adecuada inserción profesional.

Página Web: [www.navarra.es/appsExt/riiopn/home/default.aspx](http://www.navarra.es/appsExt/riiopn/home/default.aspx)

## **7.6 FUNDACIÓN SECRETARIADO GITANO**

Orientación y acompañamiento a personas gitanas para la incorporación al mercado de trabajo.

Dirigido a la comunidad gitana

Dirección: San Blas, 2 bajo 31014 Pamplona

Teléfono: 948 382 680

Correo-e: [fsgpamplona@gitanos.org](mailto:fsgpamplona@gitanos.org)

Página Web: [www.gitanos.org/navarra/pamplona\\_iruna](http://www.gitanos.org/navarra/pamplona_iruna)

## 8. APP PARA TELÉFONO MÓVIL

Una APP, es un programa que se instala en un dispositivo móvil y que facilitan el acceso inmediato a un contenido concreto sin tener que buscarlo en internet. Cada vez son más utilizadas para agilizar trámites.

Existen muchas y muy variadas, pero a continuación te dejamos dos APPs que pueden resultar útiles para tu búsqueda de empleo:

### APP SNE: Aplicación oficial del Servicio Navarro de Empleo – Nafar Lansare

El Gobierno de Navarra facilita a través de esta aplicación la renovación de la demanda de empleo y el acceso a ofertas de empleo.



**APP Infojobs:** Aplicación que permite la búsqueda, inscripción y seguimiento de ofertas de empleo. Además de poder actualizar tu CV.





## 9. BIBLIOGRAFÍA

- Plan IN.TE.RE.SA. Ordenanza municipal reguladora de las subvenciones del plan municipal de incentivo territorial, económico y social del Valle de Aranguren. Ayuntamiento del Valle de Aranguren
- [www.navarra.es](http://www.navarra.es). Empleo, información y servicios del Servicio Navarro de Empleo de Gobierno de Navarra
- [www.juventudnavarra.es](http://www.juventudnavarra.es). Página web Instituto Navarro de la Juventud
- Guía Navarra de recursos para el trabajo. Fundación Gaztelan, entidad social de economía solidaria
- [www.navarraemprende.com](http://www.navarraemprende.com). Portal de información y servicios para personas emprendedoras y autónomas. CEIN y Gobierno de Navarra
- Guía práctica para la búsqueda de empleo. Servicio Andaluz de empleo / Consejería de empleo
- Guía búsqueda de empleo. UNED
- Guía búsqueda de empleo. ESIC Business Marketing School
- Guía búsqueda de empleo. Ayuntamiento de Acoruña
- Recursos para el empleo. Ayuntamiento de Granada
- Herramientas para la búsqueda de empleo recursos 2.0. Universidad de Granada
- Dossier recursos INAEM. Instituto Aragonés de empleo
- Departamento de servicios sociales y familia. Instituto Aragonés de la juventud. La Carpeta
- Orienta empleo Gijón. Ayuntamiento de Gijón
- [www2.cruzroja.es/multicanal-cree](http://www2.cruzroja.es/multicanal-cree). Canal de orientación para el empleo de Cruz Roja
- [www.sepe.es](http://www.sepe.es). Página oficial del Servicio Público de Empleo Estatal