



ACCIÓN
CONTRA EL
HAMBRE

Con el apoyo de:



UNHCR
ACNUR
La Agencia de la ONU
para los Refugiados

Financiado por:



AGENDA 2023



**VIVES
EMPLEA**
 ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

TE DAMOS LA BIENVENIDA AL PROGRAMA VIVES EMPLEA

Acción contra el Hambre y ACNUR - la Agencia de la ONU para los Refugiados, te brindan una cálida bienvenida y asumen el compromiso de acompañarte en la búsqueda de un empleo formal. A partir de hoy, formas parte de un programa formativo donde fortalecerás tus competencias para mejorar tu desarrollo personal y empleabilidad.

Así como tú, ¡hay muchas personas en búsqueda de empleo! Ante esta preocupante situación, Acción contra el Hambre viene ejecutando el proyecto PROGRAMA UNIDOS, financiado por ACNUR - la Agencia de la ONU para los Refugiados.

A través de Vives Emplea buscamos mejorar tus competencias y habilidades socio emocionales, facilitándote los instrumentos necesarios para tu inserción laboral en un mercado competitivo.

¡Te deseamos muchos éxitos y confiamos que lograrás cumplir tus objetivos!

“Encuentra un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar un solo día de tu vida.” - Confucio

América R. Arias Antón
Directora País
Acción contra el Hambre Perú

¿YA SABES QUÉ HACER PARA CONSEGUIR EL TRABAJO QUE BUSCAS?

Esta agenda es una invitación a que reflejes tus avances, reflexiones y logros sobre tus progresos en el camino de buscar una nueva oportunidad laboral. ¡Y lo celebres!

Te proponemos que te des el tiempo y el espacio para trabajar en ella, para compartir sus páginas y valorar todos los aprendizajes, contactos y nuevos planes a futuro que vas a sembrar y cosechar junto a VIVES EMPLEA.

En las próximas semanas trabajarás en equipo para que puedas identificar y redescubrir tus potencialidades, mejorar tus competencias y definir tu objetivo.

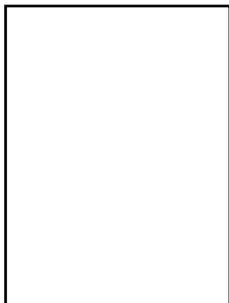
Esta agenda te ayudará a llevar una planificación y estructura diaria en tu búsqueda de empleo, encontrar qué acciones debes modificar y cuáles debes realizar para poder encontrar trabajo de forma efectiva:

- Sé lo más específico posible.
- Describe qué harás, cuándo y cómo.
- Completa esta agenda como parte de tu rutina diaria.

¡ADELANTE!



¿QUIÉN SOY?



NOMBRES:

APELLIDOS:

LOCALIDAD:

FECHA DE COMIENZO EN VIVES EMPLEA: / /

PODRÍA DEFINIR MI PERFIL PROFESIONAL COMO:

SOY EXPERTO/A MUNDIAL EN:

MIS MAYORES COMPETENCIAS SON:

LAS COSAS QUE ME GUSTARÍA APRENDER SON:

LAS COSAS QUE ME GUSTARÍA MEJORAR SON:

MI OBJETIVO PROFESIONAL

El objetivo profesional es el puesto de trabajo que sería perfecto para ti según tus intereses, motivaciones, puntos fuertes y situación personal. Es el puesto de trabajo que quieres conseguir en un futuro, el cual se adapta perfectamente a ti y te permitirá marcar el camino hacia tu futuro profesional y personal. Para encontrar tu objetivo necesitas realizar un análisis personal y del entorno que te rodea.

Un **OBJETIVO PROFESIONAL** será más eficaz si tienes en cuenta:

1. **LO QUE YO TENGO:** Mis habilidades, conocimientos, competencias, experiencia, ¡mi propuesta de valor; es decir, lo que puedo aportar al puesto que me interesa.
2. **LO QUE ME PIDEN:** ¿Qué buscan las personas que reclutan para ese puesto?, ¿qué requisitos cumples?, ¿cuáles superas? y ¿cuáles tendrás que compensar con otras de las muchas cosas que tienes?
3. **LO QUE YO NECESITO:** Escucha tus prioridades, lo que necesitas en este momento. Si das con el perfil, pero en este momento necesitas unas condiciones que el sector no ofrece (horarios, cercanía al domicilio, inmediatez para entrar al puesto...), es el momento de redefinir tu objetivo.



¿No sabes por dónde empezar? ¡No te preocupes! ¡En Vives Emplea vamos a ir viendo poco a poco todos estos aspectos que te ayudarán a conseguir el trabajo que buscas!

MIS MOTIVACIONES

¿Cuál es tu motivación diaria para encontrar un empleo?, ¿qué es lo que te mueve y te anima a seguir adelante?, ¿cuál es el motivo que hace que no te rindas?

ALGUIEN DIJO QUE LA MOTIVACIÓN NO ES TENER ÁNIMO, SINO TENER MOTIVOS. ¡ENCUENTRA LOS TUYOS!

TIPS para mantener la motivación:

- ✓ Pasa de preocuparte a ocuparte; es decir, ¡pasa del pensamiento a la acción!
- ✓ Pon visible tu motor con una foto o un dibujo, aquello que hace que tengas fuerzas cada mañana para seguir luchando por tu objetivo.
- ✓ Celebra tus logros. Recuerda que el camino se hace al andar, recompénsate a cada paso con detalles que te hacen sentir bien. ¡Te lo mereces!
- ✓ Comparte tu objetivo profesional con alguien que te transmita energía positiva y te apoye en tu crecimiento.
¡Seguro que en el Equipo Vives Emplea encuentras este apoyo!
- ✓ Ten paciencia. Recuerda insistir, persistir y nunca desistir.

Te proponemos que reflexiones sobre estos aspectos y plasmes en las siguientes páginas qué es esto que te mueve para encontrar un empleo.

MIS MOTIVACIONES SON:

PARA MANTENER MIS MOTIVACIONES VOY A:

¿DE QUÉ MANERA CELEBRARÉ MIS PEQUEÑOS LOGROS?

NO TE RINDAS

No te rindas,
aún estás a tiempo de alcanzar
y comenzar de nuevo,
aceptar tus sombras,
enterrar tus miedos,
liberar el lastre,
retomar el vuelo.

No te rindas que la vida es eso,
continuar el viaje,
perseguir tus sueños,
destrabar el tiempo,
correr los escombros,
y destapar el cielo.

No te rindas,
por favor no cedas,
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se esconda,
y se calle el viento,
aún hay fuego en tu alma
aún hay vida en tus sueños.

Mario Benedetti

MI REALIDAD ACTUAL

¿Cuál es mi situación personal actual respecto a la búsqueda de empleo? Te proponemos que reflexiones sobre este aspecto que te será muy útil y necesario a la hora de definir tu objetivo profesional y los diferentes objetivos semanales que te propongas.

LOS ASPECTOS QUE PUEDEN FRENAR MI BÚSQUEDA DE EMPLEO SON:

LOS ASPECTOS QUE PUEDEN IMPULSAR MI BÚSQUEDA DE EMPLEO SON:

¿PODRÍA DESPLAZARME FUERA DE MI LOCALIDAD?

¿CUÁNTA DISTANCIA PODRÍA PERMITIRME?

¿PODRÍA CAMBIAR DE DOMICILIO EN CASO QUE EL EMPLEO LO REQUIERA?

¿CUÁNTA DISPONIBILIDAD TENGO PARA TRABAJAR?

ACTITUD: HAZLO. Y SI TE DA MIEDO, HAZLO CON MIEDO.

**¿YA SABES CUÁL ES TU OBJETIVO PROFESIONAL?
¡EXCELENTE!
¡YA TIENES UNA GRAN PARTE DEL CAMINO
RECORRIDO PARA ENCONTRAR UN EMPLEO!**

Es muy importante que hagas visible ese objetivo en todas las herramientas de búsqueda de empleo que necesites:



CURRICULUM



RED DE CONTACTOS



PORTALES DE EMPLEO



REDES SOCIALES

Puedes resumir el objetivo que tienes en tu cabeza a un "modo titular de periódico". Esta frase debe ser clara, directa y alcanzable.

¿CÓMO DEFINIRÍAS TU OBJETIVO PROFESIONAL?

MIS COMPROMISOS

A la hora de conseguir tu objetivo profesional debes definir de forma realista cuáles son los pequeños hábitos que tienes y que te ayudan o dificultan la búsqueda de empleo. Recuerda:

**“Si buscas resultados distintos, no
hagas siempre lo mismo”
- Albert Einstein**

A continuación, te proponemos que defines cuáles son tus compromisos reales para conseguir este objetivo profesional. Recuerda que el compromiso lo adquieres contigo y con nadie más, así que ¡sé realista!

**¿Cuántas horas a la semana voy a dedicar a buscar
trabajo fuera de VIVES EMPLEA?**

ME COMPROMETO A INCREMENTAR:

ME COMPROMETO A REDUCIR:

ME COMPROMETO A PROBAR:

MIS RECURSOS

RECURSOS	SÍ	NO
¿Tengo una versión actualizada de mi CV?		
¿Adapto mi CV a las ofertas según los requisitos, la filosofía de la empresa y mi perfil?		
¿Realizo una carta de motivación adaptada a la oferta y filosofía de la empresa?		
¿Aprovecho el cuerpo del correo para venderme cuando envío un currículum a una empresa?		
¿Tengo una cuenta en LinkedIn?		
¿La mantengo activa compartiendo y aumentando la red con contactos de mi sector?		
¿Uso las redes sociales para buscar empleo?		
¿Muestro una imagen profesional en ellas?		
¿Cuáles son los portales de empleo en los que tengo una cuenta?		
¿Tengo actualizado mi perfil en estos portales?		

RECURSOS	SÍ	NO
¿Utilizo los filtros que ofrecen estos portales para adaptar mi perfil a las ofertas que publican?		
¿Qué App uso para buscar empleo?		
¿Son útiles?		
¿Las miro con frecuencia?		
¿Tengo un listado de empresas de servicios y consultora de Recursos Humanos enfocadas a mi objetivo profesional?		
¿Pongo fecha de caducidad a mis tareas de búsqueda de empleo?		
¿Tengo una lista de tareas relacionadas con mi búsqueda?		
¿Encajo esas tareas en mi día a día para que sea factible realizarlas?		
¿Qué hago cuando me llaman para una entrevista de trabajo?		
¿Qué otros recursos tengo?		

MIS CONTACTOS

¿CUÁLES SON MIS CONTACTOS?

¿SABEN QUE ESTOY EN BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO?

EN CASO NEGATIVO ¿CUÁL ES EL MOTIVO?

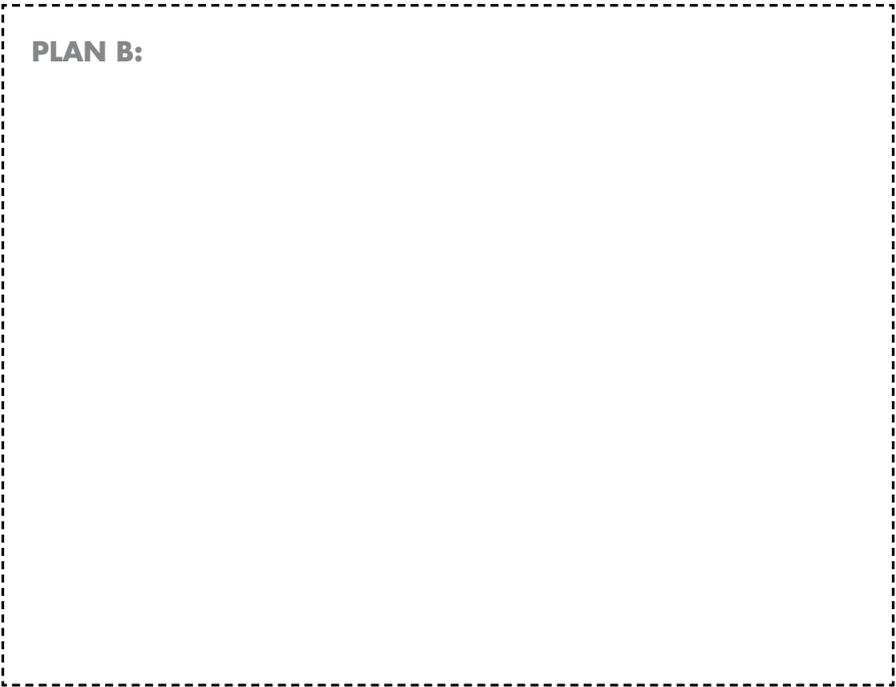
EN CASO AFIRMATIVO ¿SABEN CUÁL ES MI OBJETIVO PROFESIONAL?

PLAN B, C o D

A lo mejor, después de valorar tu situación y tus necesidades, a corto plazo necesitas tener un Plan B. ¡No pasa nada! Es normal que las cosas importantes no se consigan de forma inmediata. Este Plan B te permitirá seguir avanzando hacia tu objetivo, pero con una visión más a largo plazo y con menos presión.

**¡NO PIERDAS TU PLAN "A" DE VISTA,
SEGURO QUE PRONTO LO
CONSEGUIRÁS!**

PLAN B:



PLAN C:

PLAN D:

CALENDARIO DE LA EDICIÓN VIVES EMPLEA

En este espacio vas a poder apuntar todas las actividades que realizaremos en Vives Emplea y que te irán acercando a conseguir tu objetivo profesional.

Instrucciones:

- 1. Introduce el mes en que has empezado el proyecto.**
- 2. Pon en cada día el número del mes que corresponda.**
- 3. Ve indicando las actividades en cada día.**

MES:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES

JUEVES	VIERNES	SÁBADO

MES:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES

JUEVES	VIERNES	SÁBADO

MES:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES

JUEVES	VIERNES	SÁBADO

PLAN DE ACCIÓN

¡Felicidades! Ya tienes definido tu objetivo profesional, has analizado tus motivaciones, tu situación y opciones. Pero... ¿qué puedes hacer para llegar a conseguirlo?

A continuación, vamos a realizar el Plan de Acción donde semana a semana irás definiendo pequeños objetivos que te permitirán estar cada día un poco más cerca de conseguir tu meta.

Recuerda que tienes que comprometerte contigo mismo/a porque
¡SIN ACCIÓN NO HAY RESULTADOS!

“Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto, hoy es el día ideal para **Amar, Crecer, Hacer y principalmente Vivir.**”

- *Dalai Lama*

SEMANA 1

FECHA: / /

OBJETIVOS:

¿CUÁL ES MI OBJETIVO SEMANAL?

¿CÓMO SE RELACIONA CON MI OBJETIVO PROFESIONAL?

¿QUÉ NECESITO PARA CONSEGUIR MI OBJETIVO?

ACCIONES

¿QUÉ ACCIONES CONCRETAS VOY A REALIZAR?	¿CUÁNDO? (FECHA DE CADUCIDAD)

REFLEXIONA SOBRE LOS AVANCES

¿Has conseguido el objetivo planificado? **(SI/NO)**

¿HAN QUEDADO TAREAS PENDIENTES?

¿QUÉ ES LO QUE MEJOR HA FUNCIONADO?

¿QUÉ PUEDES MEJORAR?

SEMANA 2

FECHA: / /

OBJETIVOS:

¿CUÁL ES MI OBJETIVO SEMANAL?

¿CÓMO SE RELACIONA CON MI OBJETIVO PROFESIONAL?

¿QUÉ NECESITO PARA CONSEGUIR MI OBJETIVO?

ACCIONES

¿QUÉ ACCIONES CONCRETAS VOY A REALIZAR?	¿CUÁNDO? (FECHA DE CADUCIDAD)

REFLEXIONA SOBRE LOS AVANCES

¿Has conseguido el objetivo planificado? **(SI/NO)**

¿HAN QUEDADO TAREAS PENDIENTES?

¿QUÉ ES LO QUE MEJOR HA FUNCIONADO?

¿QUÉ PUEDES MEJORAR?

SEMANA 3

FECHA: / /

OBJETIVOS:

¿CUÁL ES MI OBJETIVO SEMANAL?

¿CÓMO SE RELACIONA CON MI OBJETIVO PROFESIONAL?

¿QUÉ NECESITO PARA CONSEGUIR MI OBJETIVO?

ACCIONES

¿QUÉ ACCIONES CONCRETAS VOY A REALIZAR?	¿CUÁNDO? (FECHA DE CADUCIDAD)

REFLEXIONA SOBRE LOS AVANCES

¿Has conseguido el objetivo planificado? **(SI/NO)**

¿HAN QUEDADO TAREAS PENDIENTES?

¿QUÉ ES LO QUE MEJOR HA FUNCIONADO?

¿QUÉ PUEDES MEJORAR?

SEMANA 4

FECHA: / /

OBJETIVOS:

¿CUÁL ES MI OBJETIVO SEMANAL?

¿CÓMO SE RELACIONA CON MI OBJETIVO PROFESIONAL?

¿QUÉ NECESITO PARA CONSEGUIR MI OBJETIVO?

ACCIONES

¿QUÉ ACCIONES CONCRETAS VOY A REALIZAR?	¿CUÁNDO? (FECHA DE CADUCIDAD)

REFLEXIONA SOBRE LOS AVANCES

¿Has conseguido el objetivo planificado? **(SI/NO)**

¿HAN QUEDADO TAREAS PENDIENTES?

¿QUÉ ES LO QUE MEJOR HA FUNCIONADO?

¿QUÉ PUEDES MEJORAR?

SEMANA 5

FECHA: / /

OBJETIVOS:

¿CUÁL ES MI OBJETIVO SEMANAL?

¿CÓMO SE RELACIONA CON MI OBJETIVO PROFESIONAL?

¿QUÉ NECESITO PARA CONSEGUIR MI OBJETIVO?

ACCIONES

¿QUÉ ACCIONES CONCRETAS VOY A REALIZAR?	¿CUÁNDO? (FECHA DE CADUCIDAD)

REFLEXIONA SOBRE LOS AVANCES

¿Has conseguido el objetivo planificado? **(SI/NO)**

¿HAN QUEDADO TAREAS PENDIENTES?

¿QUÉ ES LO QUE MEJOR HA FUNCIONADO?

¿QUÉ PUEDES MEJORAR?

SEMANA 6

FECHA: / /

OBJETIVOS:

¿CUÁL ES MI OBJETIVO SEMANAL?

¿CÓMO SE RELACIONA CON MI OBJETIVO PROFESIONAL?

¿QUÉ NECESITO PARA CONSEGUIR MI OBJETIVO?

ACCIONES

¿QUÉ ACCIONES CONCRETAS VOY A REALIZAR?	¿CUÁNDO? (FECHA DE CADUCIDAD)

REFLEXIONA SOBRE LOS AVANCES

¿Has conseguido el objetivo planificado? **(SI/NO)**

¿HAN QUEDADO TAREAS PENDIENTES?

¿QUÉ ES LO QUE MEJOR HA FUNCIONADO?

¿QUÉ PUEDES MEJORAR?

SEMANA 7

FECHA: / /

OBJETIVOS:

¿CUÁL ES MI OBJETIVO SEMANAL?

¿CÓMO SE RELACIONA CON MI OBJETIVO PROFESIONAL?

¿QUÉ NECESITO PARA CONSEGUIR MI OBJETIVO?

ACCIONES

¿QUÉ ACCIONES CONCRETAS VOY A REALIZAR?	¿CUÁNDO? (FECHA DE CADUCIDAD)

REFLEXIONA SOBRE LOS AVANCES

¿Has conseguido el objetivo planificado? **(SI/NO)**

¿HAN QUEDADO TAREAS PENDIENTES?

¿QUÉ ES LO QUE MEJOR HA FUNCIONADO?

¿QUÉ PUEDES MEJORAR?

SEMANA 8

FECHA: / /

OBJETIVOS:

¿CUÁL ES MI OBJETIVO SEMANAL?

¿CÓMO SE RELACIONA CON MI OBJETIVO PROFESIONAL?

¿QUÉ NECESITO PARA CONSEGUIR MI OBJETIVO?

ACCIONES

¿QUÉ ACCIONES CONCRETAS VOY A REALIZAR?	¿CUÁNDO? (FECHA DE CADUCIDAD)

REFLEXIONA SOBRE LOS AVANCES

¿Has conseguido el objetivo planificado? **(SI/NO)**

¿HAN QUEDADO TAREAS PENDIENTES?

¿QUÉ ES LO QUE MEJOR HA FUNCIONADO?

¿QUÉ PUEDES MEJORAR?

SEGUIMIENTO DE CANDIDATURAS

Es muy importante para focalizar y conocer bien los esfuerzos que estás haciendo para conseguir tu objetivo. En este apartado puedes realizar un seguimiento de todas las candidaturas que presentas a las diferentes ofertas de empleo.

Esto te permitirá saber en todo momento **DÓNDE** está tu CV, en qué procesos estás activo y cuáles van siendo los resultados.

MI FORMACIÓN / CAPACITACIÓN

¿Vas a empezar una nueva formación como parte de tu plan de búsqueda de empleo? ¡Genial! Recuerda que las empresas buscan personas con formación en su sector, así que ¡esto te va a permitir estar más cerca de conseguir tu objetivo profesional!

FECHA DE COMIENZO DE LA FORMACIÓN:

TÍTULO DE LA FORMACIÓN:

TIEMPO DE LA FORMACIÓN:

CENTRO DE FORMACIÓN:

HORARIO DE LA FORMACIÓN:

CUMPLE CON TU OBJETIVO FORMATIVO: (SI/NO)

COMENTARIOS:

MI EMPLEO ¡YA LO HE CONSEGUIDO!

¡Felicidades! Si has llegado a esta parte de la agenda es porque has encontrado un empleo. Ojalá hayas conseguido tu objetivo profesional, ese que te marcaste al principio de esta agenda. Si no es así, ¡no te preocupes! ¡Ahora estás mucho más cerca de conseguirlo! ¡No lo pierdas de vista y sigue trabajando para conseguirlo!

FECHA DE COMIENZO:

NOMBRE DEL PUESTO:

NOMBRE DE LA EMPRESA:

DIRECCIÓN:

TELÉFONO:

JORNADA:

TIEMPO DE CONTRATO:

CUMPLE CON TU OBJETIVO LABORAL: (SI/NO)

COMENTARIOS:

DIRECTORIO



MIGRACIONES (Superintendencia Nacional de Migraciones)

Sede Central Av. España N° 744, Breña

Teléfono: (01) 2001000

informes@migraciones.gob.pe

www.migraciones.gob.pe



SUNAFIL (Superintendencia Nacional de Fiscalización Laboral)

Av. Gral. Salaverry 655, Jesús María

Teléfono: (01) 390 2800

mesadepartes@sunafil.gob.pe

www.sunafil.gob.pe



Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo

Av. Gral. Salaverry 655, Jesús María

Teléfono: (01) 630-6000 anexo 1066 / 1099

(01) 630-6030 anexo 1066 / 1099

mesadepartes@trabajo.gob.pe

www.gob.pe/mtpe



SUNAT (Superintendencia Nacional de Aduanas y de Administración Tributaria)

Desde celulares: (01) 315 0730

Desde teléfonos fijos a nivel nacional: 0 801 12 100

www.sunat.gob.pe

PRINCIPALES NÚMEROS DE EMERGENCIA A NIVEL NACIONAL



014118000 OPCIÓN 1

Atención médica en EsSalud



100

Denuncia contra la violencia familiar y sexual



107

Essalud a nivel nacional para información sobre coronavirus (COVID-19)



105

Central policial



116

Bomberos

**AHORA EMPIEZA A
CUMPLIR TUS PROPIOS
SUEÑOS ¡TÚ PUEDES!**



BUZÓN DE SUGERENCIAS

¡CONTÁCTANOS!



Si tienes una queja o denuncia sobre el desarrollo de nuestras actividades, puedes comunicarte de manera anónima:



+51 988 697 279



consultas@pe.acfspain.org



<https://accioncontraelhambre.pe/quejas-y-sugerencias/>