



¿LAS REDES SOCIALES PUEDEN COSTARTE EL TRABAJO?

El personal de recursos humanos de las empresas suele visitar las redes sociales de los candidatos antes de contratar al nuevo personal. El Curriculum Vitae y las entrevistas personales no son suficientes a la hora de contratar un empleado. Es cierto que las publicaciones en Facebook y la participación en grupos profesionales pueden abrir puertas, pero también pueden generar todo lo contrario.

La información que tenemos en nuestras redes sociales juega un papel muy importante a la hora de conseguir un nuevo trabajo. Es un hecho que las personas responsables de contratar al personal visitan las redes sociales de los aspirantes a la empresa.

En muchas ocasiones no somos conscientes de la influencia que tienen nuestras redes en el mundo laboral: las redes reflejan nuestra personalidad, y las empresas lo saben. Es necesario ser cuidadoso e intentar mostrar siempre la mejor versión de nosotros mismos.

Asimismo, es preciso recordar que no sólo redes como LinkedIn, especializadas en el mundo laboral, son importantes. Este tipo de plataformas son indispensables para conseguir aparecer en la lista de candidatos al puesto; sin embargo, para lograr ser el aspirante elegido influyen redes más personales como Facebook, Instagram y Twitter.

Es algo generalizado. En mayor o menor medida, todos lo hacemos. Y aunque algunos tengamos claro que es una conducta arriesgada, no lo detenemos. A diario nos exponemos en internet al compartir online infinidad de detalles

personales que acaban configurando nuestra identidad digital. Datos precisos sobre nuestras rutinas y hábitos, ubicaciones a tiempo real, referencias al colegio de nuestros hijos o nuestro domicilio, fotografías íntimas nuestras, pero también de familiares y amigos, opiniones políticas, registro de compras, etc. En definitiva, cosas que antes sólo compartíamos con nuestro círculo más cercano.

Y, la mayor parte de las veces, no pensamos en las consecuencias de esos post tan pormenorizados, ni a dónde van a llegar o para qué pueden ser usados todos esos datos.

Esta práctica se conoce por su término como “oversharing”. Un comportamiento que describe como “la sobreexposición de información personal en internet, en particular en las redes sociales a través de los perfiles de los usuarios.

El “Oversharing” no sólo debe preocuparnos con relación a la seguridad. Nos puede costar un puesto laboral o una oportunidad de trabajo. Muchas personas no pueden dejar el hábito de publicar absolutamente todo lo que les pasa. Y esto último no es ciencia ficción, es una triste realidad.

Por otra parte, también puede ser que con nuestros comentarios podamos afectar u ofender a muchos de nuestros contactos. Quizás perder su amistad, o destruir la unión familiar, por la publicación de post de contenido sensible. Si vamos a publicar algo, tenemos que pensarlo. Y sobre todo hacerlo con tacto, en el caso de querer decir algo más.

ERRORES QUE COMETES EN TUS REDES:

Las redes sociales pueden ser una magnífica herramienta para encontrar trabajo o pueden jugarnos en contra y hacernos perder grandes oportunidades laborales.

- Actividades ilegales

En las redes, a veces, subimos fotos o vídeos en los que salimos haciendo cosas que no deberíamos, a veces incluso cosas ilegales. Los empleados de recursos humanos pueden verlo y basarse en esos contenidos para hacer un perfil que no nos beneficia y que, incluso, haga que no nos llamen para una entrevista.

- Insultos y alcoholismo

Aparecer en nuestro perfil de Facebook bebiendo alcohol en grandes cantidades, hablando de las borracheras o insultando a todo el mundo que no nos cae bien no es bueno para la idea que se puedan hacer nuestros futuros entrevistadores sobre nosotros.

- Mala gramática

Si escribimos mal en nuestros perfiles en las redes sociales, estamos demostrando que no prestamos atención a los detalles y que tenemos poco interés en las cosas que escribimos y que le contamos a los demás.

- **Mentir sobre nuestra experiencia**

Obviamente, debe haber una unidad entre lo que contamos en nuestro perfil de LinkedIn y lo que contamos en nuestro currículum en papel, ya que puede indicar que estamos mintiendo. Si no decimos realmente la formación que tenemos, puede dar lugar a que el entrevistador piense que nuestra formación es menor de la que alardeamos en las redes sociales y un mentiroso no es algo que quieran las empresas entre sus trabajadores.

- **Fotos desnudo**

Desnudarse en público muestra confianza en uno mismo, pero esta confianza puede dar lugar a que los entrevistadores piensen que somos egocéntricos y, cuando el trabajo en equipo es lo más importante, los egos no ayudan.

- **Falta de presencia en redes**

Aunque parezca contrario a lo anterior, no tener perfiles en las redes sociales puede dar a entender a las empresas que somos muy introvertidos o que no conocemos las nuevas tecnologías y que no estamos al día de las tendencias digitales y, siendo claros, a una persona que no conoce las redes sociales ahora le va a costar mucho ponerse al día, y las empresas no están para perder el tiempo.

- **Comportamiento obsceno**

Cuidar el perfil en la red es muy importante. Bloquear álbumes de fotos en los que puede salir alguna imagen comprometida nuestra, por ejemplo, es sencillo y puede evitarnos algún que otro problema. Puede que algunas empresas no lo tengan en cuenta al principio, pero puede que le enseñen a usar sus perfiles en redes de manera más eficaz y más acorde a los principios de la empresa.

- **Sus fotos de fiesta el día que está de baja**

Si le etiquetan en una foto en la que sale con sus amigos en un bar el día que se pidió libre por estar enfermo, implica que ha perdido toda la confianza que podía tener la empresa en usted. Hay que ser consecuente con lo que se dice y lo que se hace. Si está enfermo, quédese en casa y, si no lo está, al menos, que lo parezca.

- **Quejarse del trabajo**

Si no le gusta su trabajo, no lo diga en las redes. Buscar información referida a una compañía o a una persona es muy fácil con las herramientas que ya existen y ver a los empleados hablar sobre una futura entrevista de trabajo en otro sitio no ayuda para que piensen bien de nosotros.

- **Atacar a sus jefes anteriores**

Hablar mal de un antiguo jefe es como hablar mal de una ex pareja cuando ya se tiene otra: no tiene sentido hacerlo y puede querer decirle al nuevo jefe que también lo va a hacer de él. Una persona rencorosa no es bien recibida en una empresa.

- **Compartir secretos de la empresa**

Los temas internos y los métodos de trabajo de una empresa no son temas públicos, por lo que no deberían salir de la oficina. La confianza que las empresas ponen en sus empleados es muy grande y debería ser tenida en cuenta. Cuando una empresa quiera que los demás sepan algo, lo harán ellos mismos y con una estrategia y unas razones determinadas.



- **Muestras de odio**

Ser racista, homófobo o despreciar otras religiones es algo que nadie quiere ver, a menos que piensen igual. Las empresas tienen unos valores y un compromiso con la sociedad y no pueden dejar que este tipo de comentarios sean vinculados con su nombre ni con su trabajo.

- **Publicar informaciones falsas**

Publicar insultos sobre otras personas y hablar mal de ellas, al igual que decir algo que no es verdad o sacar conclusiones precipitadas que sólo pueden ser malinterpretadas no hace ningún favor a la imagen que tiene de nosotros la empresa que nos va a contratar o en la que trabajamos.

- **Falta de compromiso**

Si trabajamos en un departamento que exija conseguir el compromiso de nuestros clientes, debemos trabajar nuestros perfiles de la misma manera.

- **Los errores del pasado**

Los errores del pasado no tienen por qué repetirse, pero sientan un precedente que la empresa puede tener en cuenta. Hablar de ellos con naturalidad, sin ocultarlos, y hacer saber que no van a repetirse y comprometerse a ello nos dará un punto a favor siempre que nuestra actitud en el trabajo y en las redes que frecuentamos vaya acorde.

- **Datos personales No compartas tu contraseña con nadie**

Tampoco con familiares, amigos o tu pareja. Ya que podrían suplantar tu identidad. Por tu seguridad, no difundas información personal como números de teléfono, direcciones habituales o documentos oficiales (DNI, tarjeta médica, etc) ni utilices tus datos bancarios para hacer compras y/o pagos en redes sociales. Úsalos sólo a través de medios seguros. Hacer pública tu dirección mail tampoco es buena idea pues te pueden enviar correos maliciosos que infecten tu dispositivo con el objetivo de robar tu información personal. Además, lo más probable es que tu bandeja de entrada se llene de spam.

- Privacidad, imágenes propias y ubicación

Ajusta al máximo los parámetros de privacidad en tus perfiles, de modo que tu contenido sólo sea accesible para quien tú desees realmente. Una vez lo hayas hecho, aún debes poner otro filtro: el del sentido común. Medita el contenido que compartes. Al publicar una fotografía o vídeo en cualquier red social, debes tener en cuenta que has aceptado previamente la cesión de los derechos a dicha plataforma, que podrá utilizarla sin tu permiso. Tu ubicación es otro bien preciado. Lo más responsable es no facilitarla de forma exacta en redes sociales pero si vas a hacerlo evita darla en el momento en el que te encuentras en ella. Si quieres documentar tu visita a un lugar es recomendable hacerlo una vez que ya te has ido. De esta manera, evitarás posibles peligros como que lleguen a acosarte o seguirte por la calle. Tampoco expliques cuándo y dónde te vas de vacaciones para evitar posibles robos en tu domicilio.

CÓMO PROTEGERSE DEL OVERSHARING

Para frenar esta corriente de “oversharing” es recomendable tener en cuenta dos factores. Por un lado, pensarnos dos veces lo que vamos a publicar. Por otro, activar las opciones de configuración de privacidad en nuestras redes sociales.

En primer lugar, algo de sentido común. Piensa detenidamente lo que vas a publicar al menos durante unos segundos. Si crees que desvela demasiados detalles personales o puedes ofender a alguien replantéate si subirlo o no a Facebook o Twitter. Hay que tener en cuenta, además, que la mayoría de plataformas sociales cuentan con funciones para controlar lo que queremos mostrar públicamente o no.

Pero no está de más configurar la privacidad de la red social para determinar quién puede acceder a tu información e imágenes. Con estas opciones es posible decidir si una imagen la pueden ver todos los contactos o solo unos pocos elegidos. Por ejemplo, los amigos más cercanos o familiares. Lo importante es, sin duda, reflexionar antes de publicar información o imágenes. Así como evitar compartir información personal sensible.

Por otro lado, Existe una causa de despido disciplinario que es la conexión excesiva a las redes sociales durante la jornada de trabajo. Este hecho, realmente habitual en su versión más ligera, supone la utilización indebida de los medios de la empresa y el abandono puntual de las labores objeto del contrato laboral.

Concentrarse en el trabajo y conseguir la máxima productividad es algo muy difícil y en esto tienen que ver en parte las redes sociales. Son ya varios los perfiles que los usuarios tienen en diferentes redes sociales y aunque es cierto que te ayudan a estar conectado con tus amigos y conocidos en todo momento, también pueden hacerte distraer en tu día a día y hacer que pierdas la concentración mientras trabajas.

Estrategias que ayudan al ejecutivo a manejar el uso de redes sociales durante el trabajo:

- Reducir el acceso a las redes sociales a una determinada franja horaria. Puede ser en algún momento de descanso o en una hora concreta de la jornada laboral que no interfiera con otras tareas programadas.
- Desactivar notificaciones y alertas automáticas. Son un claro elemento de distracción que es mejor evitar en la jornada laboral.
- Limitar la participación en redes. Es importante valorar en qué redes sociales puede ser interesante formar parte y cuáles no aportan nada y sólo restan tiempo útil.

