

## Guía para Mentores: Revisando Portales de Empleo con Empatía y Estrategia

### Introducción

La búsqueda de empleo en portales online puede ser una experiencia abrumadora, especialmente para mujeres en situación de vulnerabilidad. El volumen de información, la competencia y la propia naturaleza de la búsqueda pueden generar ansiedad y frustración. Como mentor, tu papel es transformar este proceso en una experiencia de aprendizaje y empoderamiento. Esta guía te ofrece herramientas para acompañar a las mujeres a navegar los portales de empleo de forma estratégica, crítica y, sobre todo, humana.

### El Rol del Mentor: Navegando con Propósito y Confianza

Tu labor va más allá de la técnica de búsqueda. Eres un compañero de viaje que ofrece una perspectiva externa, válida emociones y ayuda a mantener la motivación. El objetivo no es simplemente "encontrar un trabajo", sino que ella adquiera las habilidades y la confianza para gestionar su búsqueda de empleo de forma autónoma en el futuro. La escucha activa es tu principal herramienta para entender sus miedos y esperanzas.

"La mentoría no soluciona todos los problemas o carencias que puedan tener algunas mentorizadas y sus familias. Lo fundamental de la mentoría es el vínculo humano duradero." - Guía de Mentoría Empoderarte Mujer

### Guía Paso a Paso para la Revisión de Portales de Empleo

#### Paso 1: Preparación - La Estrategia de Búsqueda

Antes de abrir cualquier portal de empleo, es fundamental tener una conversación estratégica. Una búsqueda sin rumbo es la receta para el agotamiento. Partan de los objetivos profesionales que ya han definido juntas.

- **Definir palabras clave:** Hagan una lista de términos relacionados con los trabajos que le interesan (ej: "atención al cliente", "auxiliar de geriatría", "operaria de producción", "cocinera").
- **Identificar sectores:** ¿En qué industrias o tipos de empresa le gustaría trabajar? (ej: hostelería, comercio, sector social, logística).
- **Establecer filtros realistas:** Conversen sobre el tipo de jornada (completa, parcial, fines de semana), la ubicación (considerando el transporte) y las expectativas salariales (investigando el mercado).

#### Paso 2: Exploración Guiada - Conociendo los Portales

No todos los portales son iguales. Presenta un par de opciones para empezar, para no saturar. Pueden explorar juntas:

- **Portales generalistas:** Como InfoJobs, LinkedIn, Indeed.
- **Portales de empleo social o con enfoque de género:** Si existen en tu localidad.
- **Agencias de colocación y ETTs:** Empresas de trabajo temporal que gestionan muchas ofertas para perfiles operativos.

El ejercicio es que ella aprenda a usar los filtros y a guardar búsquedas, para que el portal trabaje para ella enviándole alertas.

### Paso 3: El Análisis Crítico de las Ofertas

Este es un paso crucial para aplicar la perspectiva de género y el pensamiento crítico. No todas las ofertas son lo que parecen. Analicen juntas los anuncios, prestando atención a:

Elemento a Analizar	Preguntas Clave para la Reflexión
<b>Título del puesto</b>	¿Es claro y específico? ¿Usa un lenguaje neutro?
<b>Descripción de tareas</b>	¿Las tareas son variadas y ofrecen posibilidad de aprendizaje? ¿O son repetitivas y sin proyección?
<b>Requisitos</b>	Diferenciar entre <b>imprescindibles</b> (ej: carnet de conducir) y <b>deseables</b> (ej: "se valorará experiencia previa"). Anímala a postular aunque no cumpla el 100% de los deseables.
<b>Lenguaje utilizado</b>	¿Es inclusivo? ¿O utiliza términos que pueden ser excluyentes o sesgados (ej: "buscamos a alguien joven y dinámico")?
<b>Información sobre la empresa</b>	¿La empresa ofrece información sobre su cultura, valores o políticas de igualdad? Una búsqueda rápida en internet puede dar pistas.
<b>Condiciones ofrecidas</b>	¿Son claras en cuanto a contrato, horario y salario? La falta de transparencia puede ser una señal de alerta.

### Paso 4: La Postulación Consciente - Calidad sobre Cantidad

Es más efectivo enviar 3 candidaturas bien trabajadas que 30 de forma automática. Acompaña en el proceso de:

1. **Adaptar el CV:** Ajustar el CV que ya tienen preparado para resaltar las habilidades y experiencias más relevantes para esa oferta específica.
2. **Escribir una carta o mensaje de presentación:** Un párrafo breve y personalizado que explique por qué le interesa la oferta y qué puede aportar.
3. **Revisar antes de enviar:** Comprobar que no hay errores y que todos los documentos están correctos.

#### Paso 5: Organización y Seguimiento - El Cuaderno de Bitácora

La búsqueda de empleo puede ser un proceso largo. Ayúdala a crear un sistema sencillo para hacer seguimiento de sus postulaciones. Puede ser en un cuaderno o una tabla simple:

Fecha	Empresa	Oferta	Estado	Observaciones
16/10/2025	Supermercado ABC	Cajera/o	Enviado	Postulé a través de InfoJobs
17/10/2025	Residencia Sol	Auxiliar	Entrevista	Me llamaron, la entrevista es el día 22

Este registro ayuda a mantener el control, a no volver a postular a la misma oferta y a gestionar la comunicación con las empresas.

#### Manejando los Desafíos Emocionales

La búsqueda de empleo está llena de altibajos. El silencio o la negativa de las empresas puede afectar mucho la autoestima.

- **Valida sus emociones:** Es normal sentirse frustrada o desanimada. Escúchala sin juzgar y anímala a expresar lo que siente.
- **Reformulen el "fracaso":** Cada "no" es un paso más cerca del "sí". Cada postulación es una práctica. Cada entrevista, aunque no salga bien, es una experiencia de aprendizaje.
- **Fomenten el autocuidado:** Anímala a que dedique tiempo a actividades que le gusten y le recarguen de energía. La búsqueda de empleo es un trabajo en sí mismo y necesita descansos.

#### Conclusión

Revisar portales de empleo con una mentora puede transformar una tarea solitaria y desalentadora en un proceso colaborativo de crecimiento. Al acompañarla a analizar críticamente las ofertas, a postular de forma consciente y a gestionar sus emociones, no solo estás aumentando sus posibilidades de encontrar un trabajo, sino que la estás equipando con herramientas de autonomía y resiliencia que le servirán para toda la vida.