

# PÍLDORA DE CONOCIMIENTO...

Ya he acabado mi titulación y ¿Ahora qué? ☀



Para aquellos estudiantes que estén a punto de finalizar sus estudios universitarios, la gran pregunta es: ¿Y ahora qué hago? Para intentar responder a ese interrogante, aquí te hacemos algunas recomendaciones:

Universidad Miguel Hernández. Observatorio Ocupacional. Edificio La Galia

Avda. de la Universidad s/n. 03202 Elche (Alicante). Téf.96 665 8646. observatorio@umh.es

También en Redes Sociales: Observatorioumh

## 1. Realiza un proyecto de futuro: ¿Dónde te ves de aquí a cinco años?

Elaborar un proyecto de futuro es importante porque te permite plasmar tus ideas, tus metas, tus objetivos, tus sueños, tus deseos, etc. Es una forma de ponerlos en perspectiva para que puedas visualizar las distintas rutas que hay para lograrlos y esto te permita escoger cual es la mejor opción que tienes considerando de donde partes y las herramientas con que cuentas.



Puede ser de gran utilidad para elaborar tu proyecto de futuro responder a estas preguntas: ¿Dónde me gustaría estar dentro de cinco años? ¿En qué me gustaría trabajar dentro de cinco años? ¿Qué puedo hacer para conseguirlo?



Universidad Miguel Hernández. Observatorio Ocupacional. Edificio La Galia

Avda. de la Universidad s/n. 03202 Elche (Alicante). Téf.96 665 8646. [observatorio@umh.es](mailto:observatorio@umh.es)

También en Redes Sociales: [Observatorioumh](#)

MI PROYECTO DE VIDA				
ÁMBITO	OBJETIVO	TIEMPO	ESTRATEGIAS	APOYOS EXTERNOS
PERSONAL				
FAMILIAR				
LABORAL				

#LoveMyLife



## 2. Busca Empleo

Lo más habitual es comenzar trabajando por cuenta ajena. El primer paso que debes dar es dedicar tiempo a elaborar un buen currículum vitae en el que recojas tu trayectoria académica y laboral, para ello puedes acudir a los talleres de Empleabilidad que realiza el Observatorio. Posteriormente, regístrate en webs de empleo, inscríbete en los servicios públicos de empleo, manda tu candidatura a empresas de tu interés, echa un vistazo a la prensa laboral, al BOE (<http://www.boe.es/>) y DOCV (<http://www.docv.gva.es/portal/>), infórmate de los sectores y las empresas que demandan perfiles acordes a tu formación y no te olvides de registrar tu perfil en las principales redes profesionales y sociales para mantenerte informado y darte a conocer.



No debes olvidar que en ocasiones las empresas buscan profesionales en los propios centros de formación. Por eso, es muy recomendable que te inscribas en su servicio de bolsa de empleo. Tampoco te pierdas las diversas ferias de empleo que se organizan a lo largo del año, son una buena oportunidad para hacer llegar

tu currículum a empresas que buscan candidatos. Es primordial buscar empresas que te interesen, para ello puedes utilizar recursos como LinkedIn, Facebook, SABI y otras bases de datos disponibles. Puedes asistir a los talleres organizados por el Observatorio, consultados en <http://observatorio.umh.es/> en la pestaña Cursos y Jornadas.

Por último, y muy importante: haz saber a familiares, amigos y conocidos tu intención de empezar a trabajar. Los contactos personales son una de las vías más eficaces para quienes buscan empleo.

### 3. Colabora con organizaciones

Colaborar con organizaciones puede abrir las puertas del trabajo que quieres, puesto que te da la oportunidad de hacer nuevos contactos que podrían ayudarte en tus negocios o carrera profesional. Además permite explorar diferentes opciones profesionales y te ayudará a tener éxito en la elección profesional. También te ayudará a desarrollar competencias profesionales, tales como; trabajo en equipo, habilidades de comunicación, responsabilidad, etc. Y es una forma de estar en activo y devolver a la sociedad todo aquello que nos da.



Universidad Miguel Hernández. Observatorio Ocupacional. Edificio La Galia

Avda. de la Universidad s/n. 03202 Elche (Alicante). Téf.96 665 8646. [observatorio@umh.es](mailto:observatorio@umh.es)

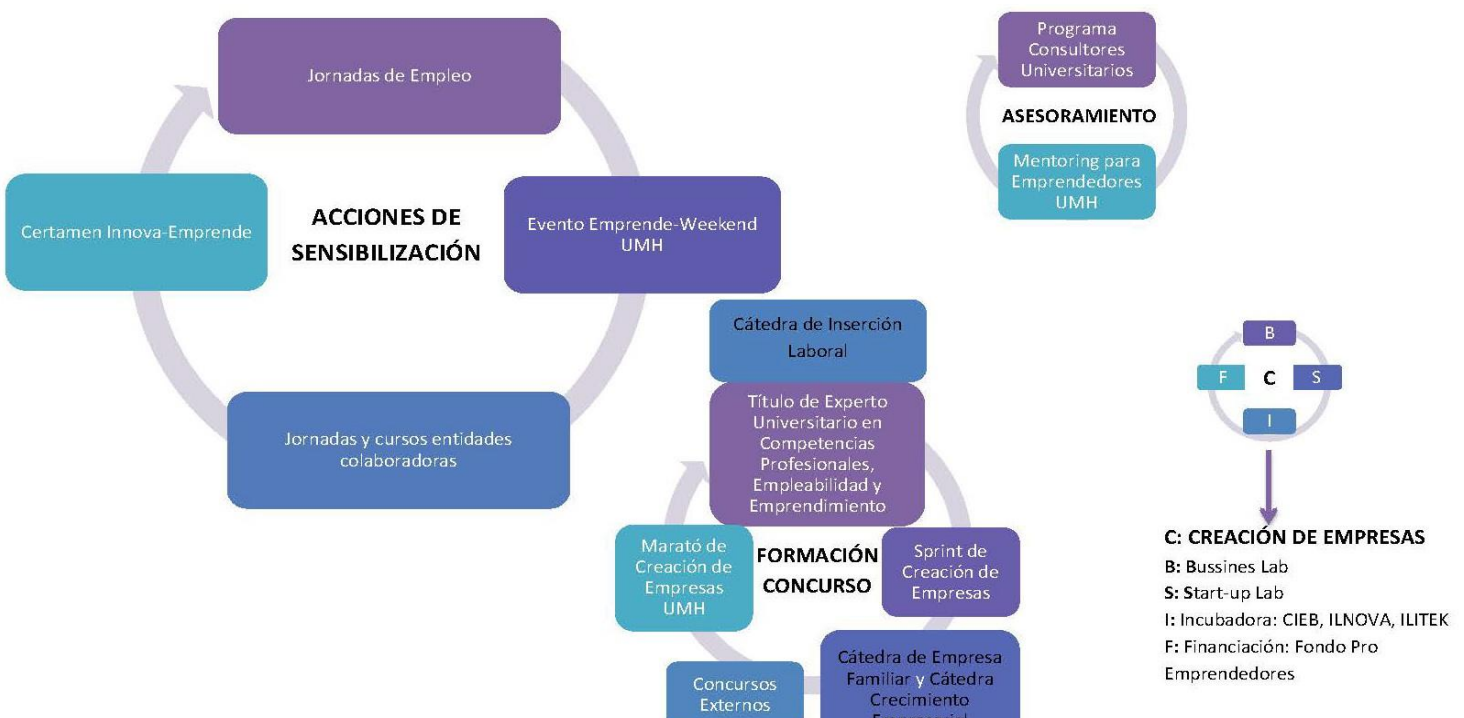
También en Redes Sociales: [Observatorioumh](http://Observatorioumh)

## 4. Emprende tu propio negocio



La opción de trabajar para nosotros mismos es una posibilidad muy real. Emprendiendo aprenderás aspectos del mundo laboral muy valorados para ser contratado por una empresa en el futuro, tales como: aspectos generales del funcionamiento de una empresa, esfuerzo, constancia, búsqueda de clientes, gestión del tiempo, etc. El emprendimiento da la oportunidad de participar en el mercado laboral, generar empleo, innovar, cubrir una necesidad, etc., además de ser una oportunidad de desarrollar una idea que pueda resultar exitosa o explorar una carrera diferente. La UMH ofrece un amplio abanico de servicios y actividades relacionadas con el emprendimiento:

<http://observatorio.umh.es/estudiantes-bolsa-de-practicas/programa-de-emprendedores-universitarios-peu/> y <http://www.naudelainnovacio.com/>



Avda. de la Universidad s/n. 03202 Elche (Alicante). Téf.96 665 8646. observatorio@umh.es

También en Redes Sociales: Observatorioumh



## 5. Realiza formación Complementaria

En nuestro país se ofertan actualmente una gran variedad programas con diferentes contenidos, duración, metodología y características. Por lo general, los postgrados dirigidos a recién titulados tienen como objetivos especializarse en determinados campos y adquirir los conocimientos prácticos que se necesitan para introducirse con más facilidad en la realidad empresarial. Respecto a la materia a elegir, puedes buscar la especialización en un área concreta que sea de tu interés o en aquella que aumente tus posibilidades de incorporación al mundo laboral.



En la UMH la Cátedra de Inserción Laboral y el Observatorio Ocupacional, junto a las empresas patrocinadoras Eulen, Seur y Movistar, ofrece formación para saltar del mundo universitario al laboral a estudiantes y titulados. El **Título de Experto en Competencias Profesionales, Empleabilidad y Emprendimiento**

(<http://mifuturo.umh.es/>) es un programa de formación complementaria que ofrece a sus participantes la oportunidad para aprender habilidades y capacidades útiles para la actividad profesional y amplios conocimientos sobre el mercado laboral, la búsqueda de empleo y el emprendimiento.

Además desde el **Ayuntamiento de Alicante** (<http://www.impulsalicante.es/>), el **Centro de Emprendedores de Alicante** (<http://emprendealicante.emprenemjunts.es/>), **CAMON** (<http://www.tucamon.es/>), el **Ayuntamiento de Elche** (<http://www.elchejuventud.es/formacion>) o **Elche Innova** (<http://ceeielche.emprenemjunts.es/>), entre otros, ofertan una gran variedad formativa y casi toda gratuita.

## 6. Aprende Idiomas

En una sociedad globalizada como en la que vivimos, la necesidad de aprender un idioma es de vital importancia. Es una realidad que el inglés se está convirtiendo en un importante requisito en muchas ofertas de trabajo, sobre todo en las que ocupan puestos de niveles medios y altos. Por ello, si has de empezar a aprender un nuevo idioma te recomendamos que comiences con el inglés, pues es el más utilizado en el mundo de los negocios.

En grandes compañías muchos cursos de formación se imparten en inglés, por lo que solamente el personal cualificado tendrá la oportunidad de formarse y con ello enriquecer su currículum que le ayudará en un futuro a mejorar laboralmente.



No te conformes con aprender sólo un idioma, cuando termines con el inglés, sigue estudiando francés, alemán... o cualquier otro idioma que sea de tu interés.

Universidad Miguel Hernández. Observatorio Ocupacional. Edificio La Galia

Avda. de la Universidad s/n. 03202 Elche (Alicante). Téf.96 665 8646. [observatorio@umh.es](mailto:observatorio@umh.es)

También en Redes Sociales: [Observatorioumh](#)

Hoy en día puedes hacer uso de muchos servicios gratuitos para aprender idiomas como, páginas web:

- <http://www.saberingles.com.ar/>
- <http://www.mansioningles.com/>
- <http://www.cuadernodeingles.com/blog.htm>

Intercambiar idiomas (Tandem), video tutoriales de profesores en YouTube, páginas específicas de Facebook, voluntariado europeo ([http://europa.eu/youth/evs\\_database](http://europa.eu/youth/evs_database)), entre otros servicios gratuitos.



También puedes contemplar la opción de **realizar prácticas en el extranjero**, ya que tener experiencia laboral en el extranjero puede servirte para conseguir trabajo y comenzar tu andadura en el mundo laboral. Las ventajas que puede suponer para el crecimiento profesional el realizar prácticas en el extranjero son el desarrollo de diferentes competencias como; adaptabilidad a los cambios y a entornos multidisciplinares, conocer un nuevo idioma o tener una mente abierta.

El Observatorio cuenta con el **Programa Hermes** (<http://observatorio.umh.es/estudiantes-bolsa-de-practicas/practicas-en-el-extranjero-programa-hermes/>) que tiene como objetivo generar oportunidades en el extranjero a estudiantes y titulados de la universidad.

Universidad Miguel Hernández. Observatorio Ocupacional. Edificio La Galia

Avda. de la Universidad s/n. 03202 Elche (Alicante). Téf.96 665 8646. [observatorio@umh.es](mailto:observatorio@umh.es)

También en Redes Sociales: [Observatorioumh](#)



## 7. Busca becas/programas que te puedan interesar

Si quieres realizar prácticas en el extranjero pero no tienes recursos económicos para ello, puedes llevarlo a cabo por medio de una Beca o Programa. También puedes beneficiarte de alguna de estas Becas para realizar prácticas nacionales de tu profesión, sin que a la empresa le suponga un coste, pudiendo en algunos casos recibir tú una remuneración por tu labor. Existen diferentes tipos de ayudas, becas y programas, cada una de ellas exige unos requisitos y condiciones que debes conocer. A continuación, citamos algunos:

BECAS	DESTINO	TIPO
DE POSGRADO	Cualquier país del mundo	Programas master, MBA, doctorado
ICEX	Cualquier país del mundo	Estudios profesionales y prácticas
FARO GLOBAL	Europa, Asia, EE.UU y Canadá	Prácticas profesionales para estudiantes universitarios
ARGO GLOBAL	Europa, Asia, EE.UU y Canadá	Prácticas profesionales para titulados universitarios
IBERCAJA DE INVESTIGACIÓN	Cualquier país del mundo	Investigación
FUNDACIÓN IBERDROLA	UK y EE.UU	Estudios en las áreas de Medio Ambiente y Energía
AIESec	Cualquier país del mundo	Prácticas profesionales y sociales en el extranjero
ASIA-PACÍFICO ICO	China	Estudios
VULCANUS	Japón	Estudios y prácticas profesionales
DE LA EMBAJADA DE LA REPÚBLICA POPULAR DE CHINA	China	Estudios
ME	Cualquier país del mundo menos país de origen y Francia	Trabajo
EIFFEL	Francia	Estudios
FUNDACIÓN MARTÍN ESCUDERO	Cualquier país del mundo	Investigación
JÓVENES CON FUTURO EN EE.UU	Silicon Valley y Nueva York	Prácticas profesionales para ingenieros y matemáticos
ERASMUS	Países de la UE, Islandia, Liechtenstein, Noruega, Suiza y Turquía	Estudios y prácticas
FULBRIGHT	EEUU	Estudios
DE LA CAIXA	España, Europa, América del Norte y la zona Asia-Pacífico.	Estudios
IAESTE	Cualquier país del mundo	Prácticas para estudiantes de titulaciones científico-técnicas
SANTANDER DESTINO	Iberamérica	Estudios
IVEX	Unión Europea	Estudios y prácticas
INTEGRANTS	Estados Unidos y Canadá	Estudios

Universidad Miguel Hernández. Observatorio Ocupacional. Edificio La Galia

Avda. de la Universidad s/n. 03202 Elche (Alicante). Téf.96 665 8646. observatorio@umh.es

También en Redes Sociales: Observatorioumh



Te pueden interesar píldoras de conocimiento:

... Motivate para trabajar

... Para mejorar tu nivel de idiomas

... Para conocer el Servicio de Voluntariado Europeo (SVE)



Aquí y ahora  
decido  
SER FELIZ

Universidad Miguel Hernández. Observatorio Ocupacional. Edificio Rectorado y Consejo Social  
Avda. de la Universidad s/n. 03202 Elche (Alicante). Téf.96 665 8646. [observatorio@umh.es](mailto:observatorio@umh.es)

También en Redes Sociales: [Observatorioumh](#)