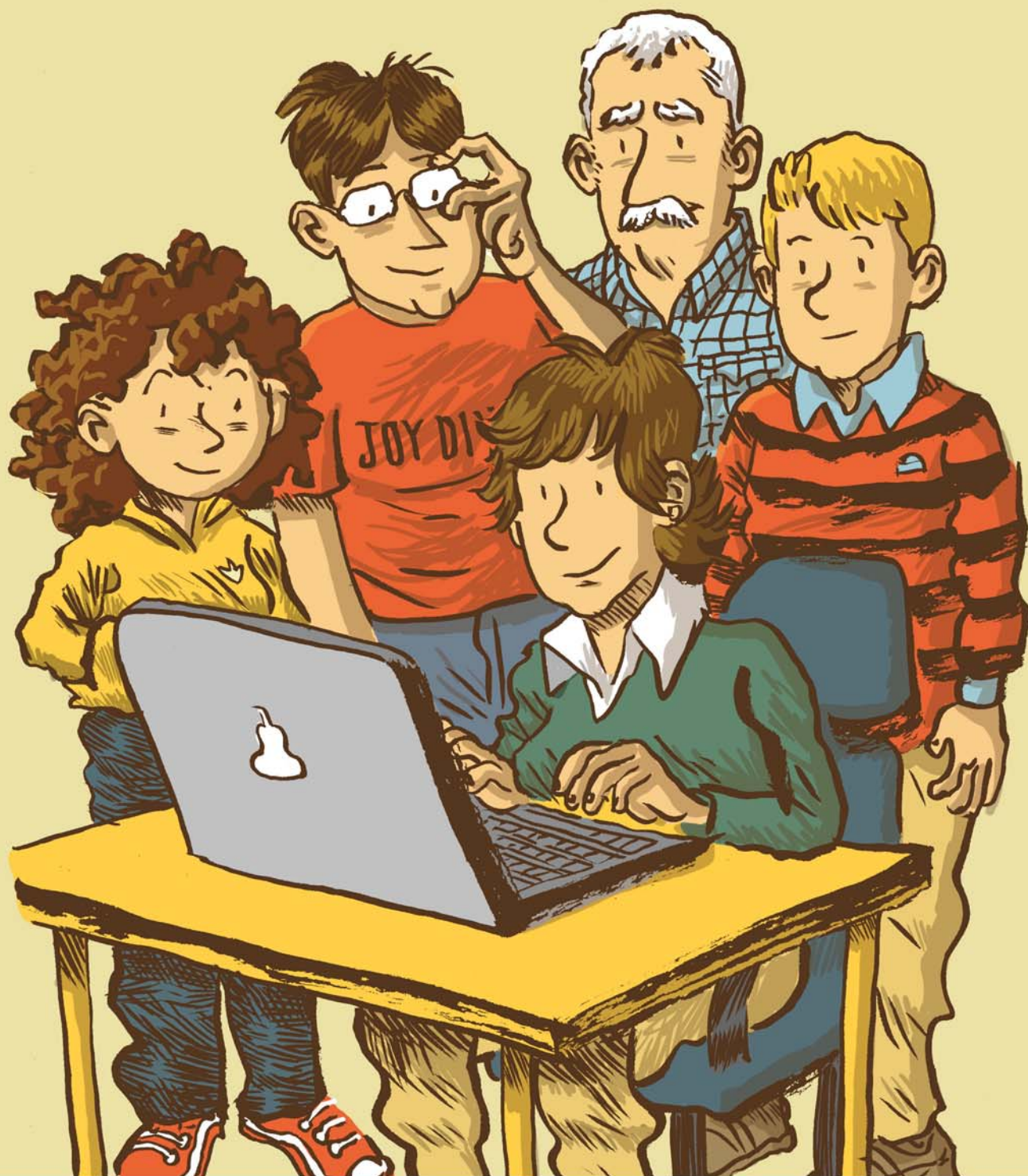


Guía para buscar empleo en la 2.0



No siempre se pierde el tiempo en las redes sociales



EN LAS REDES SOCIALES PASA LO MISMO QUE EN LA VIDA REAL. SEPARAMOS LA INFORMACIÓN PROFESIONAL DE LA PERSONAL, Y LAS FOTOS ESTÁN PUBLICADAS EN UN PERFIL AL QUE SÓLO TIENEN ACCESO MIS AMIGOS.



ENTONCES, ¿CÓMO ES ESO? ¿TIENES DOS CUENTAS?



ES MEJOR ABRIR UNA CUENTA INDEPENDIENTE PARA LOS CONTACTOS PROFESIONALES EN LA QUE SÓLO TENGA CABIDA INFORMACIÓN PARA ILUSTRAR TU CURRÍCULUM. AUNQUE TAMBIÉN SE PUEDE GESTIONAR LA PRIVACIDAD DEL PERFIL PERSONAL DEPENDE DE CADA UNO.



PERO ¿POR QUÉ ES TAN INTERESANTE TU PERFIL DE FACEBOOK O DE OTRAS REDES PARA LAS EMPRESAS QUE BUSCAN TRABAJADORES?



UN 80% DE LOS DIRECTORES DE RECURSOS HUMANOS DE ESPAÑA BUSCAN EL NOMBRE DEL CANDIDATO EN INTERNET PARA CONTRASTAR LOS DATOS DEL CURRÍCULUM Y RECOPIRAR MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE ÉL. DEBEMOS ESTAR PREVENIDOS Y TENER LISTO NUESTRO ESCAPARATE PROFESIONAL CUANDO NOS BUSQUEN.



¡INCLUSO SE BUSCAN CANDIDATOS DIRECTAMENTE EN LA RED! ASÍ QUE HAY QUE HACERSE VISIBLES. POR EJEMPLO, INCLUYENDO NUESTRA PROFESIÓN EN EL PERFIL O VINCULÁNDONOS A PÁGINAS Y GRUPOS DE NUESTRO ÁMBITO PROFESIONAL.

Veterinarios en ACCIÓN





Las Redes Sociales
TE AYUDAN
a promocionar tu
EXPERIENCIA LABORAL
y tu FORMACIÓN



Y SI ALGUNA VEZ CONSEGUIMOS QUE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN REFLEJEN NUESTRA LABOR PROFESIONAL, NO DEBEMOS DUDAR EN INCORPORAR ESOS ARTÍCULOS A NUESTRO PERFIL.



Y MÁS IMPORTANTE QUE HABLAR DE MI TRABAJO ES DEMOSTRARLO. QUE MI POSIBLE CONTRATANTE PUEDA BUSCARMEN INTERNET Y ENCONTRAR INFORMACIÓN PROFESIONAL SOBRE MÍ, ARTÍCULOS, COLABORACIONES...

Google Marco Ruiz_



PERO MÁS IMPORTANTE QUE ABRIR UN PERFIL ES MANTENERLO ACTUALIZADO. UNO DE CADA TRES CANDIDATOS SON RECHAZADOS POR NO HACERLO. SIEMPRE TENGO FOTOS NUEVAS, O CONTENIDO PROFESIONAL.

Marco Ruiz: Fotos



TAMBIÉN PUBLICO CON FRECUENCIA ENLACES A ARTÍCULOS DE REVISTAS VETERINARIAS Y LOS COMENTO. ES LA MEJOR PRUEBA DE MI FORMACIÓN CONTINUA Y MI INTERÉS REAL EN TRABAJAR COMO VETERINARIO.



¡MADRE MÍA! LA CANTIDAD DE RECURSOS QUE TENÉIS LOS JÓVENES A VUESTRO ALCANCE.



NO SON SÓLO PARA JÓVENES. CUALQUIER PERSONA PUEDE UTILIZAR LAS REDES SOCIALES Y APROVECHAR SUS VENTAJAS. TÚ MISMA, QUE A VECES TRABAJAS CUIDANDO NIÑOS Y ANCIANOS, TAMBIÉN.



¡QUÉ DICES! TODAS ESTAS COSAS SON DEMASIADO COMPLICADAS PARA MÍ...



¡PERO SI YA SABES USAR EL CORREO ELECTRÓNICO Y BUSCAR OFERTAS POR INTERNET! ESTO NO ES MÁS DIFÍCIL.



PERO YO SOY CUIDADORA, NO SOY INFORMÁTICA NI COMMUNITY MANAGER NI NADA DE ESO. NO TIENE SENTIDO TANTO ESFUERZO SI NADIE ME VA A BUSCAR POR INTERNET.



YA, Y YO SOY VETERINARIO. PERO EL MERCADO DE TRABAJO ESTÁ EN INTERNET EN TODOS LOS SECTORES, NO SÓLO EN LOS RELACIONADOS CON LA INFORMÁTICA



LUEGO TENDRÉ QUE ACTUALIZARLO CONTINUAMENTE. ¡MENUDO TRABAJO!



CLARO, CREAR UNA IDENTIDAD DIGITAL ES UN TRABAJO DURO. PERO TÚ SABES BIEN QUE BUSCAR TRABAJO ES UN TRABAJO. EL TIEMPO QUE PASAS ACTUALIZANDO TU PERFIL ES TAN IMPORTANTE COMO EL QUE DEDICAS A IR A LA OFICINA DE EMPLEO.



TAMBIÉN PODEMOS SACAR PARTIDO A NUESTRAS AFICIONES EN LA RED. TÚ ESTÁS MUY INFORMADA SOBRE EL CUIDADO A NIÑOS, PUEDES INFORMAR DE NOVEDADES INTERESANTES DESDE TU PERFIL SOCIAL.

Clarificando conceptos

Redes sociales y web 2.0

La **web 2.0** es un concepto acuñado por la editorial O'Reilly Media con el que se trata de explicar la evolución de las aplicaciones tradicionales de Internet hacia otras enfocadas al usuario final. Algunos ejemplos son las redes sociales, publicar comentarios a las noticias en los periódicos digitales, publicar un vídeo en Youtube...

La web 2.0 no es un simple cambio en la tecnología, es un cambio de paradigma de la red. Frente a la comunicación tradicional en la que el usuario se limita a recibir contenidos publicados por otros (por ejemplo, en televisión) la web 2.0 permite expresarse y opinar, intercambiar información, crear conocimiento...



Las **redes sociales** son plataformas surgidas al amparo de la web 2.0 e ilustran su filosofía. Se basan en un perfil personal de usuario que sirve para interactuar con otros usuarios e intercambiar contenidos con ellos.

Las redes sociales existen en Internet de la misma forma que en la vida real. En la red también es posible separar la vida profesional de la vida íntima.

NÚMEROS DEL EMPLEO Y LAS REDES SOCIALES

- Más del 50% de españoles y el 80% de los directores de recursos humanos utiliza las redes para buscar ofertas de empleo y candidatos, respectivamente.
- El 10% de los españoles ha encontrado trabajo gracias a una red social profesional.
- El 64% de los directores de recursos humanos rastrean los perfiles de los candidatos antes de decidir si los llaman para una entrevista.
- Tres de cada diez candidatos fueron descartados por tener un perfil desactualizado (dejando al margen los que fueron eliminados por información personal comprometida).

Datos del estudio de Viadeo sobre empleo y redes sociales, elaborado en 2011 con la participación de 2.000 españoles y 50 directivos de recursos humanos.

FACEBOOK



Empezar a utilizar Facebook

Abrir una cuenta

Desde la página de inicio de facebook (www.facebook.com) es muy sencillo abrir una nueva cuenta en la red social. Basta con introducir estos datos:

- Nombre
- Apellidos
- Dirección de correo electrónico
- Contraseña
- Sexo
- Fecha de nacimiento

facebook

Correo electrónico Contraseña

No crear sesión (¿Has olvidado tu contraseña?)

Regístrate
Es gratis (y lo seguirá siendo).

Nombre:

Apellidos:

Tu correo electrónico:

Vuelve a escribir tu correo:

Contraseña:

Sexo:

Fecha de nacimiento:

¿Por qué tengo que dar mi fecha de nacimiento?

Crear una página para una celebridad, un grupo de música o un negocio.

Español (España) Español Català Euskara Galego English (US) Português (Brasil) Français (France) Deutsch Italiano ...

Facebook © 2011 · Español (España) Móvil · Buscar amigos · Insignias · Personas · Páginas · Acerca de · Publicidad · Crear una página · Desarrolladores · Empleo · Privacidad · Condiciones · Servicio de ayuda

NÚMEROS DE FACEBOOK

Es la red social más usada en España. A finales de 2010, se identificaron como usuarios suyos un 78% de los internautas españoles entrevistados para el Observatorio de las Redes Sociales . Un 8% del porcentaje restante tiene cuenta pero no la utiliza.

Es la única red social conocida por la totalidad de los entrevistados para este estudio (tienen entre 16 y 45 años).

El Observatorio de las Redes Sociales es un estudio elaborado por The Cocktail Analysis a partir de una encuesta online a 1500 internautas con edades comprendidas entre los 16 y 45 años y ocho grupos de discusión con participantes en el mismo intervalo de edades. Fue elaborado entre noviembre y diciembre de 2010.

El nombre puede ser falso, pero si queremos abrir un perfil profesional es básico estar correctamente identificados. Además es importante que nuestra contraseña sea segura: debe contener mayúsculas, minúsculas y números. No debemos utilizar contraseñas predecibles como nuestra fecha de nacimiento.

Tras introducir estos datos tendremos que entrar a la cuenta de correo que hemos facilitado. Recibiremos un email de Facebook que incluye un vínculo para confirmar nuestro registro. Pinchamos sobre él y ya podemos continuar. Es la forma que tiene Facebook de asegurarse de que no facilitamos una dirección de correo electrónico que no es nuestra.

The image shows a screenshot of the Facebook profile information form. At the top, there are three steps: Paso 1 (Buscar amigos), Paso 2 (Información del perfil), and Paso 3 (Foto de perfil). The current step is Paso 2. The form is titled 'Rellena la información de tu perfil' and includes fields for 'Instituto' (filled with 'Juan José Calvo Miguel (Sobrondo)'), 'Universidad', and 'Empresa'. There is also a dropdown menu for the year '1974'. At the bottom, there are buttons for 'Volver', 'Omitir', and 'Guardar y continuar'.

Después Facebook nos ofrecerá la acción de buscar automáticamente contactos en la libreta de direcciones de nuestro correo electrónico y entre nuestros compañeros de estudio o trabajo. Es voluntario y si no queremos que lo haga pulsaremos sobre **Saltar este paso**

u **Omitir**. Hemos de tener en cuenta que posteriormente nosotros podremos buscar los contactos que deseemos.



Los amigos, la base de Facebook

Los amigos en Facebook son nuestros contactos directos en Facebook, los que van a poder comunicarse directamente con nosotros y los que van a tener más posibilidades de acceder a nuestras fotos y a nuestros contenidos (ver configuración de la privacidad). Los amigos también se informarán al instante de nuestras actualizaciones.

Una vez localizamos una persona con la que queremos contactar le enviamos una solicitud de amistad, que debe aceptar para pasar a formar parte de nuestra lista de amigos. Lo mismo ocurrirá cuando nosotros seamos los que recibimos la solicitud. En las notificaciones del menú superior izquierdo nos avisarán cuando tengamos una solicitud pendiente de aceptar.

Para localizar una persona antes de añadirla como amiga introduciremos su nombre en el buscador superior de Facebook.

Cuidado con ser pesados y con contactar precipitada o innecesariamente a alguien



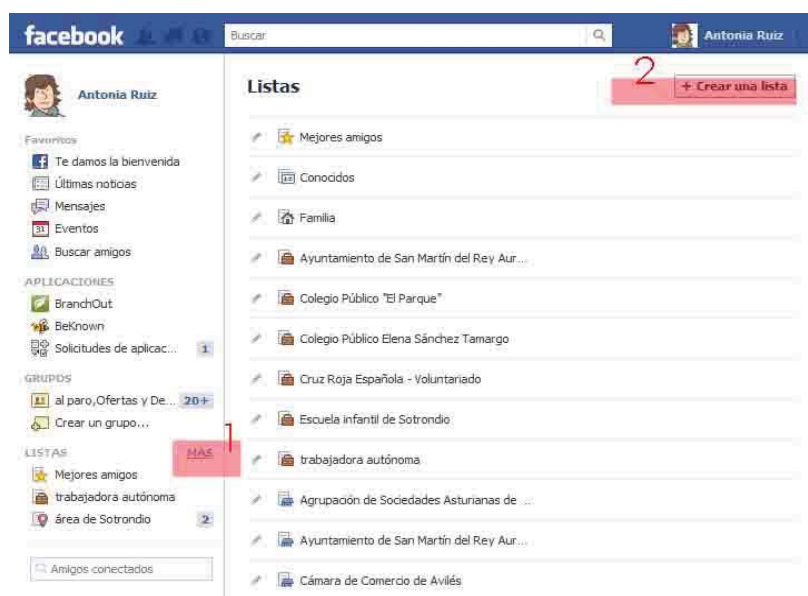
Las listas de amigos.

Separando contactos personales y profesionales.

No todos los contactos que tenemos en Facebook son realmente “amigos”, aunque la red social los haga llamar así. Lo más normal será que tengamos contactos muy variados en nuestra cuenta, sobre todo si esta es profesional.

Por eso Facebook brinda la posibilidad de clasificarlos en listas, que posteriormente nos ayudarán a seleccionar con quien queremos compartir cierto contenido (texto, foto o vídeo).

Desde el menú lateral **Listas** podemos crearlas y administrarlas. Por defecto Facebook nos sugerirá crear listas con los nombres de los centros en los que hemos estudiado y de las empresas en las que hemos trabajado.



A continuación buscamos el icono **Crear una lista** en la esquina superior derecha y se nos abre una ventana desde la que seleccionamos qué contactos queremos que formen parte de ella.

Las listas son un recurso especialmente útil si disponemos de una misma cuenta de Facebook para administrar nuestra red social personal y nuestra red social profesional.



La cuenta profesional de Facebook

Editar el perfil profesional

La edición de un perfil profesional en Facebook es una oportunidad para sacar a relucir lo mejor de nosotros mismos, y para reflexionar sobre cuáles son las cualidades que podemos ofrecer si no las tenemos claras.

Lo primero que hacemos al abrir una cuenta de Facebook es editar nuestro perfil. El perfil es la información con la que los demás se usuarios se encontrarán al buscarnos en la red social. Consta de varias secciones:



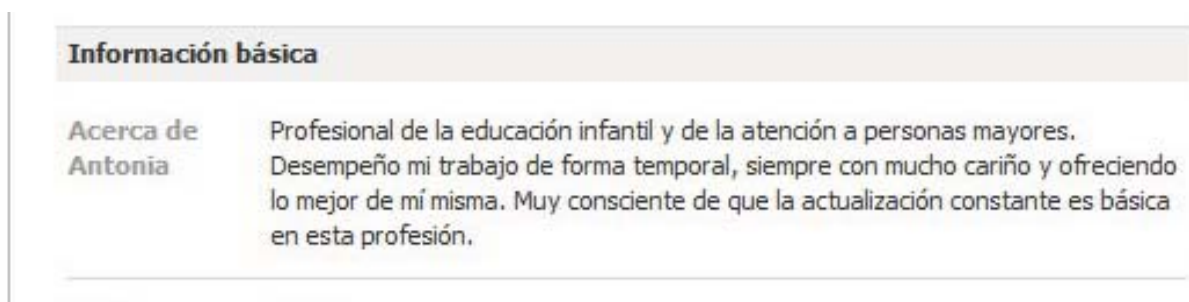
- **Muro.** El esqueleto central de nuestra cuenta donde se reflejan todas las actualizaciones en tiempo real. Habitualmente es la primera pantalla con la que nos encontramos cuando visitamos el perfil de un amigo. Para acceder al resto de secciones buscamos el menú inmediatamente debajo de la fotografía.
- **Información.** Es nuestra tarjeta de presentación en Facebook. Conjunto de datos personales y profesionales que queramos facilitar.
- **Fotos.** Fotografías y vídeos subidas por nosotros mismos o colocadas por un contacto con nuestro consentimiento (ver Configuración de la privacidad).
- **Notas.** Si queremos tenemos la posibilidad de escribir y compartir textos breves en esta sección del perfil. Es la menos utilizada por los escasos recursos que ofrece.

Para empezar cubrimos la sección de **Información básica**, donde podemos empezar a dar una **orientación profesional a nuestra presencia en Facebook** introduciendo datos como los idiomas que hablamos. Nos presentaremos mostrando la imagen que queremos ofrecer como demandantes de empleo. Para hacerlo visitamos nuestro propio perfil:



En cualquier momento tendremos la posibilidad de volver a nuestro perfil siguiendo este mismo paso y modificar, eliminar o añadir lo que consideremos oportuno.

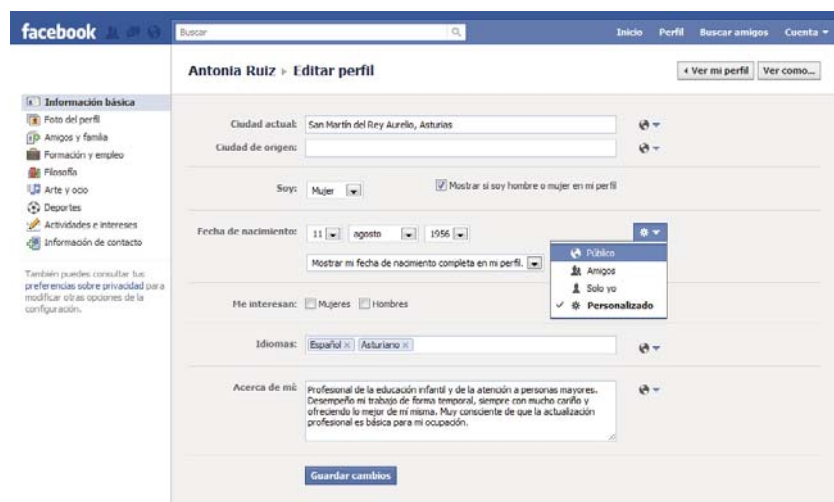
Si ya tenemos cuenta en Facebook podemos adaptarla a un uso profesional editando el perfil con las instrucciones que a continuación se indican.



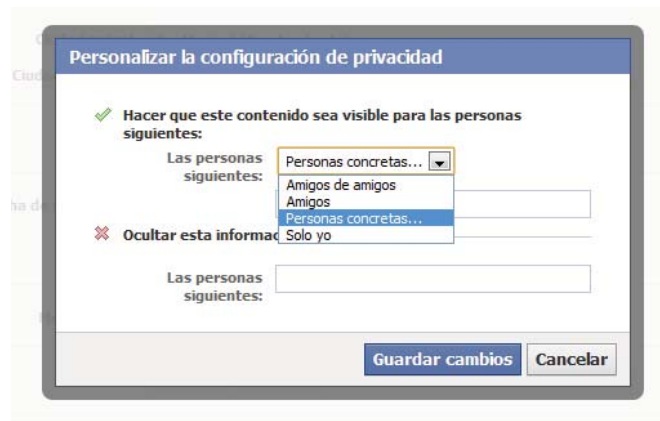
A la hora de redactar el párrafo **Acerca de ti** intentaremos presentarnos como si nos piden que lo hagamos en una entrevista de trabajo, con el **acento sobre aquello que sabemos hacer mejor que los demás**. Reconocer abiertamente que estamos desempleados o expresiones tipo “estoy buscando incorporarme a una empresa” se asociarán con un excesivo tono de súplica, así que debemos evitarlas. Es mejor centrarnos en qué podemos ofrecer a la empresa que limitarnos a pedir que se nos contrate.

Controlando la privacidad de nuestros datos desde el principio

En cada campo que cubrimos de nuestros datos Facebook nos dará la opción controlar la privacidad. Podemos elegir si lo queremos compartir con todos los usuarios de internet (Público), nuestros amigos, nadie más que nosotros mismos o personalizar una lista de contactos con los que compartirlo.



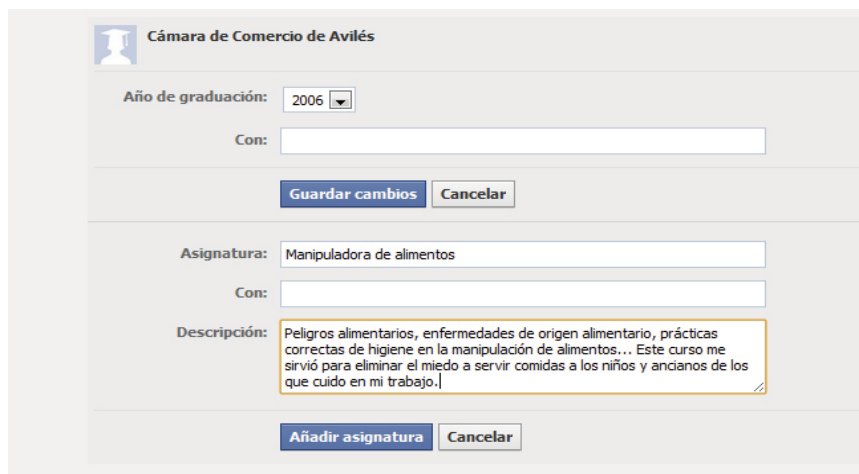
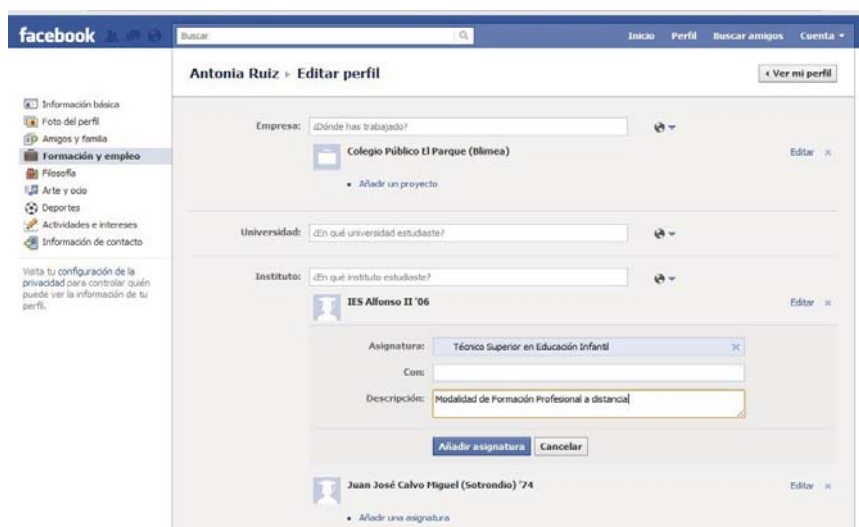
En este último caso tenemos la opción de compartir un contenido con los amigos de nuestros amigos o de elaborar una lista de personas con las que queremos compartir un



contenido o a las que queremos excluir de acceder a él. Podemos ayudarnos de las listas de amigos que hemos creado previamente para simplificar esta tarea.

Más que un currículum vitae

En un perfil profesional será imprescindible detenerse en la fase de **Formación y Empleo**. Comenzamos reflejando nuestra educación, incluyendo nuestros títulos y los cursos de formación más relevantes, así como el año en que hemos obtenido cada uno de ellos.



Recuerda: un perfil profesional no es igual que un currículum diseñado para impresión. Aquí podemos reflejar nuestra experiencia de un modo un poco más amplio. Aprovecharemos la descripción de cada puesto de trabajo para destacar las tareas realizadas y las habilidades y aptitudes que hemos desarrollado.

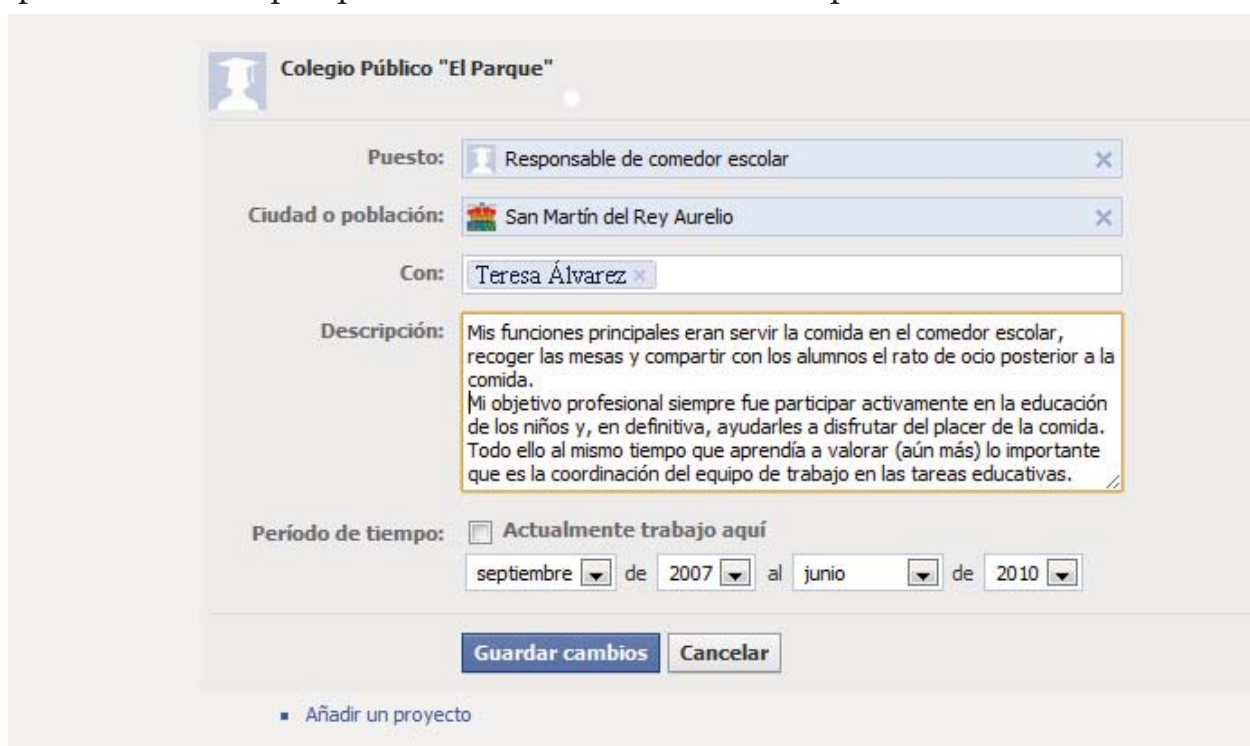
Facebook nos preguntará por la universidad o el instituto en el que hemos estudiado. Pese a las aparentes restricciones, **podemos incluir en esta sección todos los títulos relevantes que hayamos obtenido**, incluidos los cursillos de formación para el empleo

La red social también nos pregunta cuál fue el año de graduación y nos da la posibilidad de añadir asignaturas. Podemos aprovechar este campo para introducir el nombre del título obtenido. En la casilla descripción podemos plasmar particularidades de nuestros estudios/cursos o habilidades adquiridas durante los mismos.

Si el centro que introducimos ya tiene página de Facebook se nos desplegará una lista automática en la que lo podemos seleccionar. Si no nos dará la opción de agregarlo como nuevo centro. Si seleccionamos un centro ya reconocido por Facebook nuestro perfil incorporará un enlace a su página oficial en la red social cuando lo nombramos.

A continuación reflejaremos nuestra **experiencia laboral**, que se introduce de forma similar a la educación. En un perfil profesional no nos limitamos a enumerar nuestros puestos de trabajo y las fechas en las que lo desempeñamos. Aprovecharemos la descripción cada trabajo para **destacar lo más relevante de la experiencia que hemos adquirido** en él (capacidad para trabajar en equipo, desarrollo de un proyecto específico, habilidades para la atención al público, etc.).

El voluntariado o algún trabajo informal también aportan información útil para tu perfil profesional, siempre que estén relacionados con tu ocupación.



The image shows a screenshot of the Facebook job experience form for 'Colegio Público "El Parque"'. The form includes the following fields:

- Puesto:** Responsable de comedor escolar
- Ciudad o población:** San Martín del Rey Aurelio
- Con:** Teresa Álvarez
- Descripción:** Mis funciones principales eran servir la comida en el comedor escolar, recoger las mesas y compartir con los alumnos el rato de ocio posterior a la comida. Mi objetivo profesional siempre fue participar activamente en la educación de los niños y, en definitiva, ayudarles a disfrutar del placer de la comida. Todo ello al mismo tiempo que aprendía a valorar (aún más) lo importante que es la coordinación del equipo de trabajo en las tareas educativas.
- Periodo de tiempo:** Actualmente trabajo aquí. From septiembre 2007 to junio 2010.

Buttons: Guardar cambios, Cancelar. Link: Añadir un proyecto

Posiblemente nos resulte útil agrupar en una misma entrada varios puestos de trabajo temporales en los que desarrollamos tareas similares. Podemos especificarlo ayudándonos de la opción Añadir un proyecto.

Puesto:

Ciudad o población:

Descripción:


Período de tiempo: Actualmente trabajo aquí

al


También podemos servirnos de este recurso si queremos destacar alguna tarea específica o algún resultado de un determinado puesto de trabajo.

educación de los niños y, en definitiva, ayudarles a disfrutar del placer de la comida. Todo ello al mismo tiempo que aprendía a valorar (aún más) lo importante que es la coordinación del equipo de trabajo en las tareas educativas.

- [Añadir un proyecto](#)

 **trabajadora autónoma** Editar ✕
Cuidadora de niños y ancianos dependientes a domicilio · De septiembre de 1994 a noviembre de 2009
Me sentí halagada cuando unos conocidos de Langreo contaron conmigo para cuidar a su hija mientras ellos trabajaban por las tardes. Así empecé a descubrir que la asistencia domiciliaria es una gran responsabilidad pero al mismo tiempo una gran motivación para mis aspiraciones profesionales.

- **Langreo** Editar ✕
De septiembre de 1994 a junio de 1996
Cuidaba de la hija (7 años) de una pareja conocidos en Langreo tres horas por las tardes. La recogía a la salida del colegio y le acompañaba durante un rato de coio. Después le prestaba apoyo a sus tareas escolares, que tratábamos de dejar terminadas para que al llegar sus padres pudiesen compartir un rato libre de cargas con su hija. A los dos años, el horario de trabajo del padre pasó a ser compatible con el escolar de su hija, por lo que tuve que despedirme.
- [Añadir un proyecto](#)

 **Colegio Público Elena Sánchez Tamargo** Editar ✕
Acompañante de transporte escolar · De septiembre de 2004 a junio de 2005
Durante un curso académico fui la cuidadora de una de las rutas de transporte escolar del colegio Elena Sánchez Tamargo, de Laviana, tanto a la idea como al regreso.

- [Añadir un proyecto](#)

Después seguiremos cubriendo nuestro perfil, recordando siempre que:

Sólo es necesario introducir información allí donde queramos ofrecerla. Si no tiene ninguna relevancia es mejor no hacerlo.



"A DANNY LE GUSTAN LAS PELÍCULAS DE NACHO VEGAS Y DIVISION".

"A DANNY LE GUSTAN LAS PELÍCULAS DE PAJARES Y ESTESO".

Por el contrario, aprovecharemos cualquier campo que pueda contribuir a definirnos profesionalmente

(Por ejemplo, en el caso de Antonia, los juegos que le gustan, ya que los puede utilizar en su trabajo con niños).



¡No nos olvidemos de las **Actividades e intereses**! Aunque aparentemente esta sección esté más relacionada con el ocio que con el trabajo, algunas aficiones relacionadas (directa o indirectamente) con nuestra profesión pueden potenciar enormemente nuestra presentación.

A la hora de cubrir nuestra **Información de contacto** debemos regular con más cuidado la privacidad de nuestros datos, aunque se trate de un perfil profesional.

No nos olvidaremos de la fotografía y de la importancia que tiene a la hora de causar buena impresión. Subiremos una foto de perfil de calidad, si es posible una que haya sido tomada por una persona con conocimientos fotográficos. ¡Huiremos de las fotos de un teléfono móvil sin calidad! Además nos preocuparemos de que la fotografía transmita una imagen suficientemente seria de nosotros. ¡Prohibida la foto en la que aparezcamos con un vaso de cerveza en la mano!



Sacamos provecho (profesional) a Facebook



Una vez que ya tenemos nuestro perfil profesional a nuestro gusto, nuestra preocupación serán los contenidos que vamos a compartir. Por muy bien que hayamos redactado el perfil, lo que realmente lo a diferenciar de otros es la actualización constante y de calidad.

Facebook no fue una red diseñada originariamente para subir muestras de nuestro trabajo, pero podemos adaptar sus posibilidades para que nuestras aptitudes luzcan lo mejor posible en nuestro perfil de Facebook.

El esqueleto central de la cuenta de Facebook es el **Muro**. A partir de una pregunta, *¿Qué estás pensando?*, podemos publicar todo tipo de comentarios o ideas. También podemos adjuntar fotos, vídeos, eventos, enlaces o preguntas (a partir de las cuales se formará una encuesta en Facebook). El muro es el escaparate de nuestro perfil, lo que primero se encontrarán nuestros visitantes.



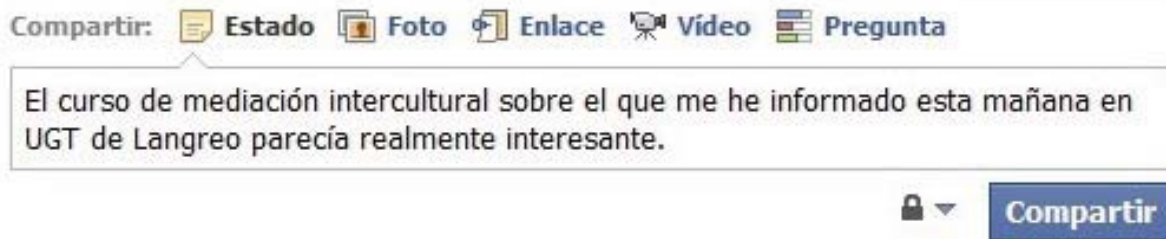
Cuando se trata de un texto o de un enlace, el problema del muro es que se pierden con el tiempo. Las entradas más antiguas serán menos visibles para el visitante.

Podemos actualizar el muro con:

- **Enlaces a información útil para nuestro campo profesional.** No tendrá mejor reputación el que incluye una mayor cantidad de enlaces, sino el que sea activo seleccionando los más interesantes.



- **Informes breves de nuestra búsqueda de empleo**, sin caer en la súplica.



- Los artículos que ilustren el **prestigio de centros educativos donde nos hayamos formado o de empresas en las que hayamos trabajado** también tendrán su espacio en el muro. Si los consideramos relevantes los incluiremos además como imágenes en un álbum de Facebook para que no se esfumen con el tiempo.

Una forma de actualizar el muro es incluir informes breves de nuestra búsqueda de empleo, sobre todo cuando demos algún paso importante. Lo haremos, eso sí, sin abusar de un tono de súplica.



- Lo mismo ocurre con las **apariciones de nuestro trabajo en los medios de comunicación**.



- Siempre **responderemos a los comentarios que nos hagan o mensajes que nos envíen**. La consideración hacia los demás es una forma efectiva de practicar el networking.



- Las opiniones son libres y en el muro de Facebook nadie nos impide opinar. Pero tendremos **cuidado con las opiniones controvertidas**. Además, nos expresaremos siempre con educación y respeto a las opiniones de los demás. Así demostraremos que somos capaces de expresar un desacuerdo con asertividad.

*Cuidado con lo que publicas.
Recuerda que TODO lo que se sube a internet
se convierte en piedra.*





Según la configuración por defecto de Facebook, nuestros amigos también pueden publicar en nuestro muro contenido que se hará público en nuestro perfil sin necesidad de que le demos el visto bueno previamente. Para regular esto ver configuración de la privacidad.

Las publicaciones del muro pueden ser comentadas por nuestros amigos, amigos de amigos, personas concretas o nadie además de nosotros mismos (se regula en **Configuración de la privacidad -> Cómo conectas**). En cualquier caso, no es recomendable restringir los comentarios porque son una oportunidad para el networking.

También tenemos la posibilidad de hacer clic sobre el botón **Me gusta** en las publicaciones en el muro (nuestras o de nuestros amigos), fotos, vídeos o en cada uno de los comentarios.

También podemos publicar **Imágenes** desde nuestro equipo y agruparlas en álbumes. (Truco: al subir las imágenes recuerda que manteniendo pulsada la tecla Ctrl mientras hacemos clic sobre las fotos podemos seleccionar varias de una vez).

Las imágenes son una oportunidad para publicar fotografías en las que se aprecie el resultado de nuestro trabajo. No nos olvidaremos de la descripción de cada una de ellas para explicar con detalle qué queremos destacar de lo que mostramos.

Cargar fotos

Crea tu álbum mientras esperas

Nombre del álbum: Experiencia profesional de Antonia

Lugar: ¿Dónde se hicieron estas fotos?

Calidad: Estándar Alta resolución (tarda diez veces más)

Compartir el álbum

- Público
- Amigos
- Personalizado

Cancelar la carga

Podemos incluir cualquier **chapucilla, encargo informal, voluntariado**, etc. entre las imágenes de nuestro perfil profesional, e incluso podemos animarnos a experimentar con nuestras aficiones (relacionadas con nuestro ámbito laboral) para incluir muestras de trabajo lo más innovadoras posibles.



La galería de imágenes de Facebook también puede servir para **acreditar aquello que declaramos en el currículum**. Podemos escanear nuestros títulos y publicarlos como una imagen.





Y si tenemos un documento de texto que no sea excesivamente largo podemos incluirlo como imagen.

Conviene clasificar las imágenes que tenemos en álbumes. El visitante de nuestro perfil debe encontrarse la información ordenada. Será básico en la primera impresión que causemos.

A la sección de Fotos también se pueden subir **vídeos**, por lo que el perfil de Facebook es una oportunidad nuestro **currículum en vídeo**. Así podrán conocernos en tres o cuatro minutos. Después podemos añadir cualquier otro vídeo que ilustre nuestra trayectoria profesional o nuestras cualificaciones.



Las **notas** son textos breves que podemos incorporar a nuestro perfil. Podemos darle formato (negrita, cursiva, subrayado, etc.) pero no podemos incluir enlaces. Viene bien que utilicemos el recurso de las notas si queremos conservar textos más o menos breves que como publicaciones en el muro se terminarían perdiendo.

Si una parte importante de nuestra identidad digital gira en torno a los artículos que escribimos, o si queremos almacenarlos de una forma más consistente, será mejor que utilicemos un blog en lugar de las notas de Facebook. En ese caso podemos anunciar en nuestro muro de Facebook cada entrada nueva que publiquemos.

Privacidad y aspectos técnicos de la cuenta



Con el nuevo diseño de Facebook estamos **configurando la privacidad desde el momento en que empezamos a editar nuestro perfil**. En cada campo de información personal que introducimos la red social nos pregunta para quién queremos hacerlo público.

Antonia Ruiz

📍 Monitora en colonias de verano en Cruz Roja Española - Voluntariado 🎓 Estudió en IES Alfonso II 🏠 Vive en Sotrondio, Asturias, Spain 🗣️ Habla Español y Asturiano 📅 Nació el 11 de agosto de 1965 📍 Añade tu ciudad de origen ✎ Editar perfil

📝 Actualizar estado 📷 Añadir foto 🗨️ Hacer pregunta

Con nervios porque mañana afrontaré una nueva entrevista de trabajo.

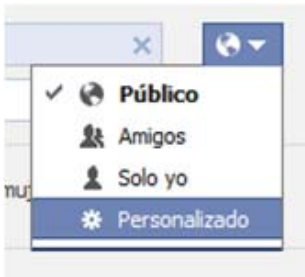
👤 📍 Sotrondio, Asturias

🌐 Público

Publicar

- ✓ 🌐 Público
- 👤 Amigos
- ⚙️ Personalizado

Recuerda el abanico de posibilidades:



La última opción, **Personalizado**, ofrece la posibilidad de que la información esté disponible para los amigos de nuestros amigos, o para personas o listas concretas dentro de nuestros amigos. También existe la posibilidad opuesta, es decir, excluir a determinados contactos o listas de nuestros amigos del acceso a una publicación.

Al igual que ocurre con el perfil, cada vez que publiquemos algo en el muro, un álbum de fotos o un vídeo Facebook nos dará la opción de elegir la privacidad que queremos darle.

Desde el menú **Configuración de la privacidad** podemos regular todo esto y establecer una privacidad que será la que Facebook aplicará por defecto a nuestras publicaciones.



Si vamos a dar un enfoque exclusivamente profesional a nuestro perfil...

1 ...HACER PÚBLICA LA INFORMACIÓN QUE COMPARTIMOS EN LA RED PUEDE JUGAR A NUESTRO FAVOR, PORQUE TENDREMOS LA POSIBILIDAD DE DARNOS A CONOCER ENTRE MÁS GENTE.



2 PERO TENDREMOS MÁS CUIDADO CON LAS COSAS QUE OTROS COMPARTEN.








El **menú inferior de la página Configuración de la privacidad** incorpora otras opciones para regular la privacidad de los que otros comparten.



Cómo conectas, la primera de las entradas de este menú, permite regular:

- Quien puede encontrar nuestro perfil si busca nuestro nombre en Facebook. Lo más normal en esta opción es marcar Todos, puesto que un desconocido solo accederá a aquellos contenidos que hayamos marcado como públicos. Si la restringimos habrá conocidos que no nos podrán enviar solicitudes de amistad.
- Quien puede enviarnos solicitudes de amistad. También en este caso es recomendable marcar Todos. Siempre estaremos a tiempo de rechazar las que no deseemos.
- Quien puede enviarnos mensajes. Hace referencia a mensajes privados.
- Quien puede publicar en nuestro muro.
- Quien puede ver las publicaciones ajenas en nuestro muro (**recomendable configurarlo**).

 Cómo conectas	Controlar cómo te conectas con las personas que conoces.	Editar la configuración
 Cómo funcionan las etiquetas	Controlar lo que sucede cuando los amigos etiquetan tu contenido o a ti.	Editar la configuración
 Aplicaciones y sitios web	Controlar lo que se comparte con aplicaciones, juegos y sitios web.	Editar la configuración
 Limitar la audiencia de las publicaciones anteriores	Limita la audiencia de las publicaciones que has compartido con otras personas además de los amigos.	Gestionar la visibilidad de las publicaciones
 Listas de bloqueados	Gestiona tus listas de personas y aplicaciones bloqueadas.	Gestionar listas de bloqueados

Las etiquetas



CUANDO ALGUNO DE NUESTROS AMIGOS APARECE EN UNA FOTO, PODEMOS COLOCAR UNA ETIQUETA PARA IDENTIFICARLE.



PARA ESO FACEBOOK NOS PRESENTA SI QUEREMOS AÑADIR UNA ETIQUETA CADA VEZ QUE SUBIMOS UNA FOTO. NORMALMENTE LA PONREMOS EN LA CARA DE LA PERSONA.



DE ESTA FORMA TERESA RECIBIRÁ LA NOTIFICACIÓN DE QUE SE LE HA ETIQUETADO EN UNA FOTO Y PODRÁ VERLA NADA MÁS CONECTARSE AL FACEBOOK.



LA FOTO PASARÁ A FORMAR PARTE AUTOMÁTICAMENTE DEL PERFIL DE TERESA, Y ELLA REGULARÁ LA PRIVACIDAD QUE LE QUIERA DAR.

¡GENIAL!



Además de fotografías, es posible colocar etiquetas en vídeos y publicaciones. Estas últimas pasarán a formar parte del muro de la persona etiquetada a no ser que esta lo impida regulando la privacidad.

Las etiquetas comprometidas pueden ser uno de los mayores riesgos para la privacidad en Facebook. Podemos controlarlo eliminando las que no deseemos incorporar en nuestro perfil o, más seguro aún, activando la revisión de etiquetas.



Las etiquetas las regulamos desde el menú **Configuración de la privacidad -> Cómo conectas -> Cómo funcionan las etiquetas**. En este menú activamos la **Revisión de perfil** y **Revisión de etiquetas** para tener la opción de filtrarlas antes de que se hagan públicas. Al hacerlo Facebook nos enviará una notificación para que visitemos la sección de publicaciones pendientes cada vez que nos etiqueten en un contenido. Ahí decidimos si queremos o no queremos compartirlo con nuestros contactos.

Revisión de perfil



Revisión de etiquetas



Las notificaciones

Cómo evitar que Facebook nos sature la bandeja de entrada del correo electrónico



En el menú superior izquierdo Facebook nos destacará los avisos, que reciben el nombre de notificaciones.

Solicitudes de amistad pendientes de aceptar o rechazar

Mensajes privados sin leer

Otros avisos, entre los que se incluyen:

- Señalan "Me gusta" en una publicación de nuestro muro.
- Publican o comentan una publicación en nuestro muro.
- Publican contenido en un grupo al que estamos inscritos.
- Nos etiquetan en una foto o en un vídeo.

facebook 1 3 Buscar

Antonia Ruiz
Editar mi perfil

Te damos la bienvenida

Últimas noticias

Comp

¿Qui

Facebook acompaña estas notificaciones con avisos por correo electrónico (a la dirección que hemos facilitado al crear la cuenta). Si queremos desactivarlos o elegir para qué queremos que nos avise y para qué no podemos configurar las notificaciones por correo electrónico a nuestro gusto.

facebook Inicio Perfil Buscar amigos Cuenta

2 Configuración de las notificaciones

1

3

General

Seguridad

Notificaciones

Aplicaciones

Móvil

Pagos

Anuncios de Facebook

Visita tu configuración de la privacidad para controlar quién puede ver la información de tu perfil.

Enviamos notificaciones cuando se llevan a cabo acciones en Facebook que te afectan. Puedes cambiar las aplicaciones y páginas que pueden enviar notificaciones.

Las notificaciones se envían a **ejemplo.smra@hotmail.es** (correo electrónico).

Notificaciones recientes

Enviadas La semana pasada

A Pablo Orientación Smra le gusta tu enlace.

A Pablo Orientación Smra le gusta tu estado.

Pablo Orientación Smra ha comentado tu enlace.

Todas las notificaciones

Notificación	Envíos	Acción
Facebook		Editar
Fotos	8	Editar
Grupos	6	Editar
Páginas	4	Editar
Eventos	7	Editar
Preguntas	5	Editar
Notas	3	Editar
Enlaces	3	Editar

Configuración de la cuenta

Editar amigos

Configuración de la privacidad

Servicio de ayuda

Salir

Accedemos a esta opción desde el menú **Configuración de la Cuenta**. Después tendremos que buscar la pestaña Notificaciones y marcar la casilla de verificación solamente en aquellos casos en los que estemos de acuerdo en recibir un correo electrónico de aviso. Al final guardamos los cambios.

Navegar y buscar empleo en Facebook



Página



Una página de Facebook sirve para promocionarse de forma pública en la red social, a diferencia de un perfil que está más enfocado en la protección de la intimidad. Las páginas se usan para dar a conocer productos, empresas, figuras públicas, instituciones, figuras públicas, etc.

Una página tiene un muro similar al de un perfil personal, pero se diferencia de este en la privacidad; cualquiera puede acceder a su contenido. Una página tiene seguidores en vez de amigos. Cuando

nos interesa su contenido pulsamos sobre el botón **Me gusta** que aparece en la cabecera y automáticamente nos convertimos en seguidores o fans de la página, sin necesidad de que el administrador confirme la solicitud. Otra diferencia radica en el número máximo de contactos, que en una página es ilimitado mientras que en un perfil es de 5.000.



Las empresas proliferan en facebook con páginas públicas. La prioridad suele ser captar clientes, pero algunas también las utilizan para publicar ofertas de empleo. Busca las que te interesen.

Grupo



Un grupo es un punto de encuentro entre personas. No es necesario que los integrantes sean amigos entre sí. El acceso puede ser libre, sometido a la admisión de los administradores o regulado por invitación del propio grupo. También hay grupos abiertos y cerrados en función de que su contenido sea o no sea público. La fina-

lidad de los grupos es completamente heterogénea; hay desde grupos de amigos hasta grupos de personas que comparten una afición concreta. También hay grupos de desempleados.

Aplicación

Una aplicación es un **programa que se ejecuta dentro de la propia plataforma de Facebook**. Las aplicaciones nos facilitan actividades muy variadas en nuestros perfiles: juegos interactivos dentro de Facebook, incorporar automáticamente a nuestro perfil las actualizaciones de un blog que nos gusta o del nuestro, test de personalidad (la mayoría cómicos), etc.

Cuando queremos usar una aplicación tenemos que descargarla y darle permiso para acceder a la información básica de nuestro perfil. Una vez instalada, funcionará en nuestro perfil. En el menú de la izquierda podremos ver el listado de todas las aplicaciones que tenemos disponibles.



Dónde buscar empleo en Facebook: las aplicaciones



BeKnown

Aplicación que vincula nuestra cuenta de Facebook con nuestro curriculum en el portal de empleo Monster. Si queremos utilizarla el primer paso será estar registrados y subir nuestro curriculum a Monster.

Al usar BeKnown creamos un **perfil profesional independiente del de Facebook**, y aprovechando solo los datos de este último que nos interese mostrar.

Con BeKnown también gestionamos una lista de contactos independiente de la que tenemos en Facebook. Si lo deseamos podemos enviar a nuestros amigos de Facebook una invitación

<http://apps.facebook.com/beknown/>

para que usen esta aplicación y se conviertan en nuestros contactos profesionales. Como deja bien claro la aplicación, el objetivo es separar trabajo y amistad.

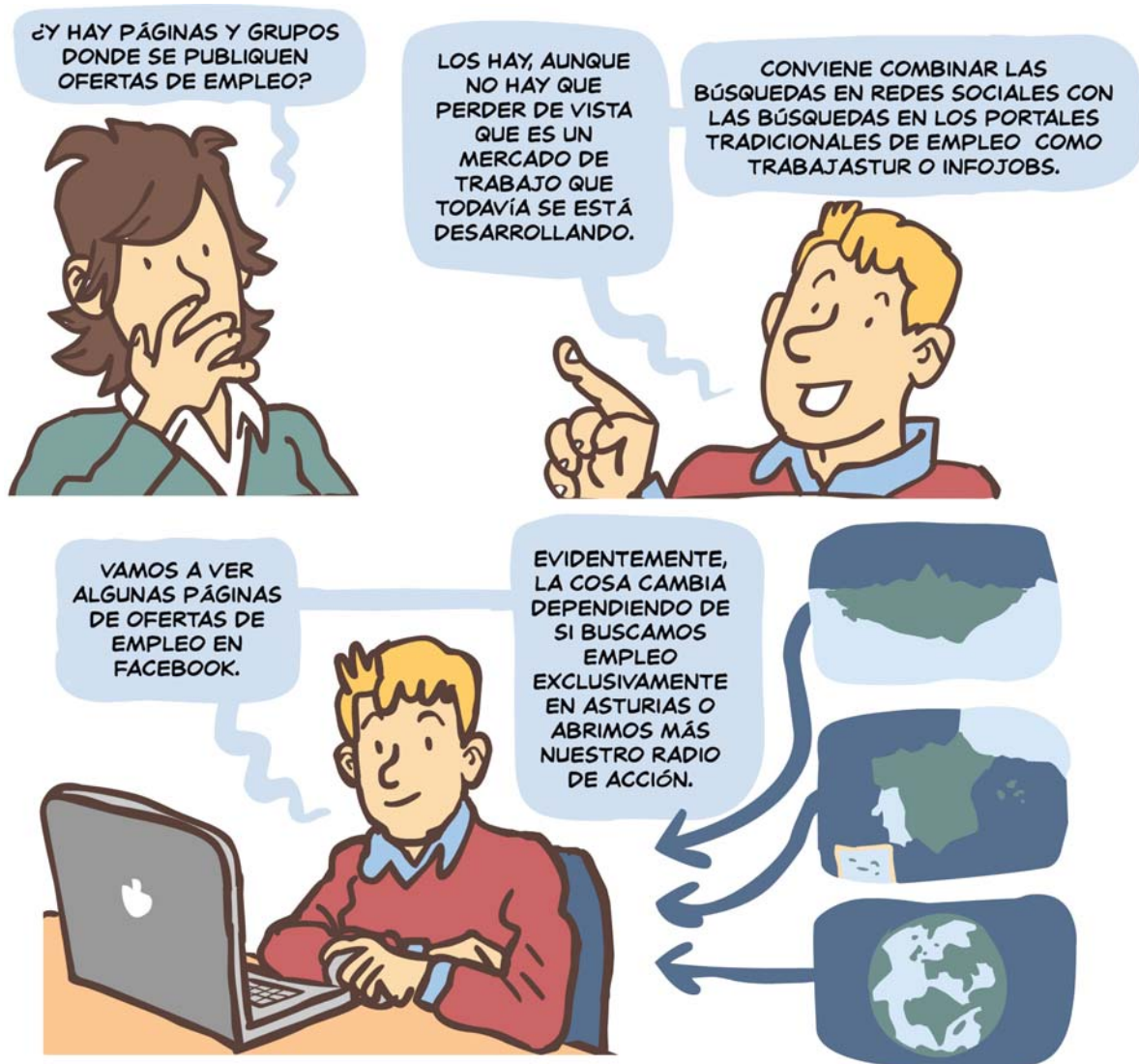
Beknown incorpora las ofertas de empleo de Monster en el buscador de la propia aplicación. Cuando una de ellas nos interese, nos redireccionará automáticamente al portal del empleo y solicitaremos el trabajo con el curriculum que hayamos subido a él.

Marketplace

<http://apps.facebook.com/marketplace/>

Aplicación de Facebook que nos permite comprar artículos y buscar empleo. Si deseamos hacer esto último marcaremos la pestaña **Jobs** en el menú superior de la aplicación. A continuación introducimos nuestra búsqueda en inglés y el país donde queremos el empleo.

Páginas y grupos de empleo



Al paro, ofertas y demandas de empleo

<http://www.facebook.com/#!/groups/127944337271966>

Grupo de Facebook abierto que cuenta con más de 6.000 miembros (julio de 2011). Es de ámbito regional asturiano. Los integrantes publican ofertas de empleo en el muro e intercambian información.

Empleo público en Asturias

<http://www.facebook.com/EmpleoPublicoenAsturias>

Página de Facebook que publica las convocatorias de empleo público en Asturias; tanto las de la administración local como las de la autonómica y la central.

The screenshot shows the Facebook interface for the page 'Empleo público en Asturias'. At the top, there is a navigation bar with the Facebook logo, a search bar, and a login section with fields for 'Dirección de correo electrónico' and 'Contraseña', and a 'Me gusta' button. Below the navigation bar, there is a green 'Regístrate' button and a tagline: 'Facebook te ayuda a comunicarte y compartir con las personas que conoces.' The main content area is divided into a left sidebar and a main feed. The sidebar contains a menu with options like 'Muro', 'Información', 'Fotos', 'Notas', 'Foros', 'Eventos', and 'Opiniones'. The main feed displays two job listings. The first listing is for 'Empleo público en Asturias' by 'Sociedad Estatal Correos y Telégrafos', with a deadline of July 11-29, 2011, and requirements for a degree and driving license. The second listing is for 'Empleo público en Asturias' by 'Patronato Deportivo Municipal del Ayuntamiento de Xixón', with a deadline of July 4-5, 2011, and requirements for a degree. Both listings include a 'Me gusta' button and a comment section.

Empleo Gijón

<http://www.facebook.com/pages/Empleo-Gijon/158815960847909>

Página de Facebook que se actualiza constantemente con ofertas de empleo, la mayoría son en el municipio de Gijón aunque también las hay en el resto de Asturias.

Ofertas de empleo público

<http://www.facebook.com/oposicionesweb>

Recopilación de ofertas del sector público de toda España que se hace desde Murcia. Podemos seguirla, pero son más fiables las consultas en fuentes oficiales.

Servicio Público de Empleo Asturias

<http://www.facebook.com/pages/Servicio-P%C3%BAblico-de-Empleo-Asturias/203178279697536>

El perfil del Servicio Público de Empleo autonómico en Facebook solo se actualiza ocasionalmente para informar sobre los servicios que se prestan en las oficinas de empleo y publicar algunos consejos relativos a la búsqueda de empleo. Para encontrar ofertas hay que consultar el buscador de <http://www.trabajastur.com>

Info Jobs Local – Mensajeros del empleo

<http://www.facebook.com/?ref=logo#!/pages/InfoJobs-Local-Mensajeros-del-Empleo/117819601632909>

El portal de empleo Infojobs ha puesto en marcha una red de mensajeros, a la que también se puede acceder desde la página <http://local.infojobs.net/>. En ella, además de buscar empleo, se puede informar a otros usuarios de ofertas de la zona. Es posible registrarse en la aplicación desde la página de Facebook.

Resdes, Red Social de Apoyo al Desempleo

<http://www.facebook.com/pages/Resdes-Red-Social-de-Apoyo-al-Desempleado/168793476467291>



The screenshot shows the Facebook profile of 'Resdes, Red Social de Apoyo al Desempleo'. The profile picture is a logo with the word 'resdes' in red and yellow leaves. The page is set to 'Muro' (Timeline) and shows a post from October 15, 2011, about a global event on October 15th. The post includes a video player and text in Spanish. The page also shows a sidebar with navigation options like 'Muro', 'Información', 'Actividad de tus amigos', 'Fotos', 'Foros', and 'Notas'. The 'Información' section states the organization's purpose: 'Para defender los derechos y dignidad de los desempleados.' The page has 253 likes and 3 people talking about it.

Una página que además de servir de punto de encuentro a desempleados reivindica al poder político una serie de condiciones para facilitar la contratación a las empresas (por ejemplo, aplazamiento de las cuotas de la Seguridad durante el primer año). En el muro se publican ocasionalmente ofertas de empleo.

Laboralia empleo

<http://www.facebook.com/laboralia>

Publica algunas ofertas en su perfil de Facebook.

Parados Activos – Te hace falta empleo

<http://www.facebook.com/pages/Parados-Activos-TE-HACE-FALTA-EMPLOOEMPLEADOA-PUBLICA-AQUI/109043589131623?sk=wall>

Grupo de Facebook que aglutina a algunos desempleados españoles. De vez en cuando se publica alguna oferta en el muro, pero hay que tener cuidado porque también se cuelan muchos anuncios camuflados.

Bolsa de empleo Facebook

<http://www.facebook.com/profile.php?id=100001305066824&ref=ts#!/group.php?gid=23903357527>

Grupo creado con la idea de gestionar e intercambiar ofertas. Al no tener definido el marco geográfico se vuelve excesivamente caótico.

Krocós – Ofertas de empleo

<http://www.facebook.com/krocós>

El portal de empleo incorpora una sección en Facebook desde la que se puede acceder a algunas ofertas. Cuando nos interesa una oferta, el enlace desde Facebook nos lleva a la propia plataforma Krocós.

Ofertas de empleo en Oviedo / Jobs in Oviedo

<http://www.facebook.com/trabajooviedo>

Página de Facebook con ofertas que supuestamente se circunscriben a la capital asturiana. Pero hay que tener cuidado porque la mayoría de las ofertas con las que se actualiza son spam.

Empleo El País

<http://www.facebook.com/empleoelpais>

El periódico El País cuenta con una sección de empleo que también tiene un perfil de Facebook. Este perfil se actualiza principalmente con artículos relativos a empleo. Para buscar ofertas es mejor acudir directamente a la base de datos de la página web del grupo: <http://empleo.elpais.com/buscar-trabajo/>

¡Todos unidos contra el paro!

<http://www.facebook.com/pages/TODOS-UNIDOS-CONTRA-EL-PARO/>

Grupo que sirve más para intercambiar experiencias y reivindicaciones entre los desempleados que para publicar ofertas de empleo.