

Dueño de tu futuro

Este es un resumen de algunas de las secciones del programa. Se incluyen los enlaces a las páginas web mencionadas y a otras de interés relacionadas con el tema tratado en la sección.

Sección: Curiosidades de la vida: "Paz interior".

Mañana es el día mundial de la paz, y al hilo de lo que venimos tratando en el programa de hoy, vamos a intentar encontrar, desde el punto de vista de la salud, un equilibrio para poder llegar a sentirnos a gusto con nosotros mismos, encontrando nuestra paz interior.

¿Podemos hacer algo para encontrar nuestra paz interior?

Sí. En esta vida, y al hilo de lo que hemos hablado en la mesa redonda, todo es cuestión de proponérselo y trabajarlo. Para estar en armonía con uno mismo es necesario conocernos previamente, saber cuáles son nuestras cualidades, tanto positivas como negativas. De ese modo podremos apoyarnos en nuestros aspectos positivos para vencer la negatividad del momento que nos nubla, y no nos deje pensar con claridad, para afrontar una determinada situación.

Esto es, hemos de trabajar sobre nuestros defectos en base a nuestras virtudes.

¿Cómo podríamos hacerlo de una manera sencilla?

No es tarea fácil, por lo general somos muy exigentes con nosotros mismos. Y al mismo tiempo, muy poco pacientes, lo queremos todo ya. Y eso puede ser tan positivo como negativo. Si sabemos sacar lo mejor de la situación y nos centramos en el fin que perseguimos, probablemente podamos establecer metas a corto plazo para llegar al objetivo que nos hemos marcado. De ese modo, poquito a poquito, nos encontraremos mejor, pues iremos cumpliendo objetivos. Nuestra autoestima se verá reforzada, y por ende nuestro pensamiento positivo.

Además de ponernos metas a corto plazo y trabajar para conseguirlas es muy importante reconocer y neutralizar nuestras emociones negativas, porque en múltiples ocasiones serán causa de frustración y de sentimientos de desesperanza. Somos capaces de controlar las emociones negativas, también hallaremos el camino de nuestra paz interior.

Seguiremos trabajando en estos y otros temas, en los programas futuros.

Sección: Mundo universitario: "Ciclos formativos".

Dado el tema del programa vamos a seguir hablando de las diferentes posibilidades de acceso a la universidad. Recordar que en el primer programa hable de universidades de posibilidades y también se enumeraron carreras de ciencias e ingeniería. La información está en un pdf dentro de la web de la radio en los podcast de SMG:

http://radiosangabriel.es/IMG/pdf/informacion_util_programa_SMG_21_noviembre.pdf

¿Qué tienen que ver los ciclos formativos con la universidad?

El acceso a la universidad también puede hacerse desde ciclos formativos. Primero se hace un ciclo de grado medio de dos años, con el que se obtiene una titulación profesional. Después se puede continuar con un ciclo de grado superior que además permite acceder directamente a la Universidad, sin necesidad de hacer prueba de acceso. Además, dependiendo de la titulación a la que se quiera acceder, algunas asignaturas del ciclo se pueden convalidar.

En el siguiente link se puede obtener toda la información:

<http://www.madrid.org/fp/>

En nuestro colegio ¿hay ciclos formativos?

Sí, tenemos un **ciclo formativo de grado medio en sistemas microinformáticos y redes** que da acceso directamente a ser un profesional técnico en este ámbito. Pero también puede seguir estudiando otros ciclos formativos superiores continuación a este, por ejemplo **Técnico superior en administración de sistemas informáticos en red** y **Técnico superior en desarrollo de aplicaciones multiplataforma**.

Si algún padre tiene dudas de esto ¿Cómo te puede preguntar?

Puede enviar un email al correo de nuestro programa

familiasradiosangabriel@gmail.com

Sección: Nos vemos en las Redes: "En búsqueda activa de empleo".

Páginas, redes y trucos para la nueva búsqueda de empleo.

Estamos viviendo una época complicada desde el punto de vista laboral. Todos tenemos a nuestro alrededor alguna persona buscando empleo, desde jóvenes recién titulados buscando su primera oportunidad, a trabajadores con experiencia que se han quedado sin trabajo.

En esta sección no vamos a hablar de motivación ni de técnicas de búsqueda de empleo. Nos vamos a centrar en las herramientas que tenemos a nuestra disposición en Internet para buscar ofertas de trabajo y para presentar nuestra candidatura.

¿Dónde podemos encontrar ofertas de empleo?

Las empresas cada vez publican menos anuncios tradicionales en prensa y recurren a plataformas de búsqueda de empleo como:

Infojobs (<http://www.infojobs.net/>)

infoempleo (<http://www.infoempleo.com/>)

29 de enero de 2014

jobandtalent (<http://www.jobandtalent.com/es>)

trabajos.com (<http://trabajos.com/>)

Es necesario darse de alta rellenando los campos del formulario: formación, experiencia, idiomas, otros conocimientos. En algunos casos valoración salarial.

Después, indicar el tipo de trabajo que se está buscando

Te envían las ofertas que se dan de alta en la plataforma y que se ajustan a los criterios de búsqueda que hayas marcado.

¿Sigue funcionando el envío de CVs a una lista de empresas que nos interesen?

Si una empresa no ha publicado una oferta, es muy probable que no esté buscando nuevos empleados. Pero si estamos interesados, eso no debe frenarnos, nunca se sabe.

Lo que haremos es buscar su página web y en ella la sección de RR.HH., empleo o contacto. Puede que tengan alguna oferta publicada, o una dirección de email a la que enviar el CV. En ocasiones encontraremos un formulario web en el que rellenar los datos de nuestro CV y suscribirnos para que nos lleguen las ofertas de empleo a nuestra dirección de correo electrónico.

Lo que no haremos ya es enviar los CV en papel, por correo ordinario o en mano a las empresas en las que nos gustaría trabajar.

¿Podemos encontrar trabajo utilizando las redes sociales?

Existen Redes sociales específicas para dar a conocer nuestra experiencia y contactar con otros profesionales. Las más conocidas son:

Para todo tipo de profesionales:

- LinkedIn (<http://es.linkedin.com>) viadeo (<http://es.viadeo.com/es/>) y Xing (<http://www.xing.com/es>) :

Para autónomos

- Lancetalent (<http://lancetalent.com/>): Sirve además para ofrecer y buscar trabajo.

Además podemos usar otras redes generalistas, como Twitter o Facebook, para buscar ofertas de empleo, seguir a empresas de nuestro sector o estar informado de las ofertas que se publican en las plataformas de las que hablábamos antes (infojobs....).

En esta entrada del blog de Marketing Hoy hay algunos consejos para manejar adecuadamente las redes sociales antes de una entrevista:

<http://www.marketinghoy.com/cosas-que-debes-hacer-en-redes-sociales-antes-de-una-entrevista-de-trabajo/>

Sección: Pinceladas creativas. "La importancia de la creatividad"

La creatividad como herramienta para mejorar nuestro futuro.

La verdad es que yo siempre me he considerado una persona creativa porque he estado muy ligada al mundo del arte, el dibujo, la moda,... pero nunca me había dado por investigar el verdadero significado de la palabra CREATIVIDAD, que en realidad es mucho más amplia de lo que la mayoría pensamos.

En los libros La creatividad se describe como la facultad de producir cosas nuevas y valiosas. Es una de las cualidades que estudia la Psicología positiva, suena bien, verdad?

¿La CREATIVIDAD es lo suficientemente importante como para que todo el mundo la necesite de un modo u otro?

Sin duda. No digo que todo el mundo tenga que ser creativo pero si debería intentarlo,

A ver, la creatividad es necesaria para mejorar la inteligencia y ha sido el motor de la evolución de nuestra sociedad. Porque la creatividad es una idea, un concepto, es el descubrimiento de nuevos avances, de nuevos materiales. Es la producción de obras literarias, de pintura, escultura, música, cine... Una frase que me ha gustado mucho cuando he leído acerca del tema es que "La creatividad es la inteligencia de los sentidos".

La creatividad también nos sirve para solucionar problemas. Si se tiene un problema es bueno reflexionar y cambiar la forma de ver las cosas. Pensar en mejorar nos lleva a cambios y nos predispone a ser creativos buscando nuevas soluciones.

La creatividad se considera una fortaleza del carácter porque hace a una persona sentirse bien. Las actividades creativas motivan a las personas, las hacen sentirse orgullosas de sí mismas, las hacen pasar un buen rato y las ayudan a disfrutar de la belleza del arte e incluso aportan sentido a sus vidas.

¿Existe algún modo de poder desarrollar nuestra creatividad?

Si, se puede decir que son unos consejos importantes que nos ayudan a la hora de desarrollar la creatividad.

No guiarse por lo que otros opinan sino se está de acuerdo.

Hay que tener iniciativa y fluidez.

Busca la motivación.

Atreverse a innovar, a ver las cosas desde otros puntos de vista.

Admitir ideas de otros. Considerar otras opciones enriquece el pensamiento.

Tener Autoestima que es clave para tener seguridad en nosotros mismos

Y no nos olvidemos de elaborar y trabajar las ideas.