

Guía Digital de Recursos Laborales para Mujeres Migrantes en la Comunidad Valenciana

Una herramienta creada para acompañarte en tu camino hacia la autonomía personal, la inserción laboral y la igualdad de oportunidades.



Bienvenida

Tu camino hacia la autonomía y el empleo

Sabemos que acceder al empleo y a la formación puede ser un reto, especialmente cuando se llega a un nuevo país. Esta guía quiere facilitarte ese proceso, ofreciéndote información práctica, actualizada y de confianza sobre los recursos disponibles en materia de formación, empleo, derechos laborales, asesoramiento jurídico y apoyo al emprendimiento.

A través de esta guía podrás



Conocer los servicios públicos

Servicios públicos de empleo y formación que existen en la Comunidad Valenciana.



Acceder a orientación

Acompañamiento especializado para mujeres y personas migrantes.



Elaborar tu currículum

Aprender a elaborar tu currículum y carta de presentación, y mejorar tus habilidades para buscar trabajo.



Identificar tus derechos

Tus derechos laborales y los servicios que pueden ayudarte a defenderlos.



Descubrir entidades

Entidades sociales, asociaciones y programas que apoyan la inserción laboral y el emprendimiento femenino.

Un enfoque inclusivo y práctico

La guía está diseñada con un enfoque inclusivo, práctico y participativo, y se ha elaborado con la colaboración de profesionales, entidades sociales y administraciones locales que trabajan por la integración laboral de las mujeres migrantes.



Financiado por:

Este recurso ha sido financiado por la Dirección General de Diversidad de la Generalitat Valenciana, en el marco de su compromiso con la igualdad de oportunidades, la inclusión y la diversidad cultural en el ámbito laboral y social.

Capítulo 1

Formación y mejora profesional

El acceso a la formación es una de las herramientas más poderosas para mejorar las oportunidades de empleo y alcanzar una vida laboral más estable.



Formación en la Comunidad Valenciana

En la Comunidad Valenciana existen numerosos recursos públicos y gratuitos que pueden ayudarte a desarrollar tus capacidades, aprender una profesión o actualizar tus conocimientos. Este bloque te orienta sobre dónde y cómo acceder a oportunidades de formación adaptadas a tus necesidades, sin importar tu nivel educativo o situación administrativa.



Por qué formarse: claves para mejorar la empleabilidad

Formarse no solo significa estudiar, sino también aprender nuevas habilidades que te ayuden a encontrar un empleo o mejorar en el que ya tienes. Las razones para formarte son muchas:

Aumenta tus posibilidades

Aumenta tus posibilidades de encontrar trabajo, ya que muchas empresas buscan personas con formación actualizada.

Adaptación al mercado

Te permite adaptarte a los cambios del mercado laboral, especialmente en sectores como la hostelería, los cuidados, la limpieza, la logística o la atención al cliente.

Autonomía personal

Mejora tu autonomía personal y económica, y fortalece tu autoestima.

Integración social

Facilita tu integración social y laboral en la Comunidad Valenciana.

Además, muchas entidades públicas ofrecen formación gratuita o subvencionada, con horarios flexibles y apoyo para mujeres migrantes o personas en búsqueda de empleo.

Formación gratuita y programas públicos

En la Comunidad Valenciana puedes acceder a una amplia oferta de formación gratuita impulsada por organismos públicos.



LABORA – Servicio Valenciano de Empleo y Formación

<https://labora.gva.es>

Es el principal servicio público de empleo y formación de la Generalitat Valenciana.



SEPE – Servicio Público de Empleo Estatal

<https://www.sepe.es>

Completa la oferta de LABORA con programas estatales de formación profesional para el empleo.



Generalitat Valenciana – Conselleria de Educación

<https://ceice.gva.es>

Organiza formación profesional reglada, certificaciones oficiales y programas de educación de personas adultas.

LABORA: Tu puerta de entrada al empleo

Servicios que ofrece LABORA

- Cursos gratuitos con certificado profesional, dirigidos tanto a personas desempleadas como ocupadas.
- Programas de orientación laboral y asesoramiento personalizado.
- Itinerarios de inserción para colectivos con más dificultades, incluyendo mujeres migrantes.

Puedes consultar las ofertas disponibles en el portal Punt LABORA y filtrar por provincia o área profesional.



Contacto LABORA

Teléfono: 900 918 100

Web: labora.gva.es

SEPE: Formación estatal

El Servicio Público de Empleo Estatal complementa la oferta de LABORA con programas estatales de formación profesional para el empleo.
Destacan:

Cursos presenciales y online

Cursos presenciales y online para personas en búsqueda de empleo.

Programa "Aula Mentor"

Formación flexible y a distancia, con certificación oficial.

Portal "Fundae"

Catálogo actualizado de cursos y acreditaciones.

Contacto: <https://www.sepe.es> | Teléfono: 912 738 383



Centros de Formación de Personas Adultas (CFPA)

En los Centros de Formación de Personas Adultas (CFPA) puedes cursar:

Alfabetización básica

Aprende a leer, escribir y realizar operaciones matemáticas básicas.

Español y valenciano

Español y valenciano para extranjeros, desde nivel inicial hasta avanzado.

Competencias básicas

Formación en competencias básicas para el empleo.



Formación en competencias digitales

El manejo básico del ordenador, del teléfono móvil y de Internet es hoy esencial para trabajar, buscar empleo o realizar gestiones cotidianas. Si no tienes experiencia en el uso de herramientas digitales, existen programas gratuitos donde puedes aprender desde cero.

Puntos de Inclusión Digital (PID)

Red de espacios municipales en los que se imparten talleres de informática básica, uso del móvil, correo electrónico, trámites online y seguridad digital.

Puedes informarte en tu ayuntamiento o consultar en la web de la Generalitat Valenciana – Dirección General de Brecha Digital.

Entidades sociales

Organizaciones como Cruz Roja, Fundación Cepaim, Accem o CEAR ofrecen cursos gratuitos de competencias digitales y acompañamiento para aprender a utilizar portales de empleo, videollamadas o redes sociales profesionales.

Aula Mentor

Programa del Ministerio de Educación que ofrece cursos online en competencias digitales, ofimática, redes sociales y habilidades laborales.

<https://www.aulamentor.es>

Formación para mujeres y personas migrantes

Existen programas específicos destinados a mujeres migrantes, con el objetivo de facilitar su inserción laboral y fortalecer su autonomía.



Programas de igualdad y empleo

LABORA Emprén i Dona: asesoramiento para mujeres que buscan empleo o quieren emprender.

Escuelas de Igualdad: programas municipales de empoderamiento femenino, gestionados por los ayuntamientos.



Fundación Cepaim

Itinerarios personalizados de inserción laboral, formación profesional y refuerzo lingüístico.



Cruz Roja Comunidad Valenciana

Cursos adaptados a perfiles diversos, como hostelería, atención sociosanitaria o comercio.



Fundación Secretariado Gitano y Accem

Programas de capacitación profesional con perspectiva de género.

Estos programas suelen incluir, además de la formación técnica, talleres de habilidades personales, orientación laboral y apoyo psicológico o social.

Acreditación de competencias profesionales

Si ya tienes experiencia laboral, aunque no dispongas de un título oficial, puedes acreditar tus competencias profesionales. Esto te permite obtener un certificado que reconozca lo que sabes hacer y mejore tus oportunidades laborales.



Inscripción

Accede al portal ACREDITA y completa tu inscripción con la documentación requerida.



Evaluación

Un equipo evaluador analizará tu experiencia y conocimientos prácticos.



Formación complementaria

Si es necesario, recibirás formación adicional para completar tu certificación.



Certificación oficial

Obtén tu certificado profesional reconocido oficialmente.

Procedimiento de acreditación de competencias (ACREDITA)

Gestionado por la Generalitat Valenciana, este programa reconoce las competencias adquiridas mediante la experiencia laboral o la formación no formal.

Ejemplo: si has trabajado en limpieza, hostelería o cuidados de personas, puedes obtener una certificación oficial en esos ámbitos.

El proceso incluye una fase de inscripción, evaluación y, si es necesario, formación complementaria.

También puedes acudir a un Centro LABORA Formació o un Centro de Formación de Personas Adultas para recibir orientación sobre cómo participar en el proceso.



Portal ACREDITA

acredita.gva.es

Consulta las convocatorias abiertas y los sectores disponibles.

Recursos de aprendizaje online gratuitos

Si prefieres aprender desde casa o no puedes asistir a clases presenciales, hay muchas plataformas que ofrecen cursos online gratuitos.



Aula Mentor

Cursos de formación continua en diferentes áreas: informática, administración, hostelería, idiomas o emprendimiento.

www.aulamentor.es



Formación Digital LABORA

Catálogo de cursos gratuitos online dirigidos a personas desempleadas o trabajadoras.

labora.gva.es



Google Actívate

Plataforma con cursos gratuitos en competencias digitales, comunicación, marketing y búsqueda de empleo.

activate.google.com



Coursera, edX y Udemy

Ofrecen cursos abiertos (MOOC) en múltiples áreas, desde idiomas hasta gestión empresarial o atención al cliente.



Empleate.gob.es

Incluye una sección de formación online gratuita y actualizada.

www.empleate.gob.es

Capítulo 2

Búsqueda de empleo

Buscar trabajo es un proceso que requiere organización, constancia y conocer los canales adecuados.



Cómo organizar tu búsqueda de empleo

Antes de empezar a buscar trabajo, es importante planificar y prepararte. Una búsqueda organizada te permitirá aprovechar mejor tu tiempo y aumentar tus posibilidades de éxito.

01

Define tu objetivo profesional

Piensa qué tipo de trabajo te gustaría realizar, en qué sectores tienes experiencia o interés y en qué zona te gustaría trabajar.

03

Prepara tu documentación

Ten a mano tu currículum actualizado, carta de presentación, copia del NIE o pasaporte, permiso de trabajo (si procede) y certificados de formación.

05

Registra tus avances

Anota las empresas a las que envías tu candidatura, las entrevistas realizadas y las respuestas recibidas. Esto te ayudará a mejorar y mantener la motivación.

02

Revisa tus habilidades y formación

Anota tus conocimientos, idiomas, cursos o experiencias anteriores. Incluso si no tienes títulos oficiales, la experiencia cuenta y puede acreditarse.

04

Organiza tu agenda

Dedica un tiempo fijo a la búsqueda: revisa portales de empleo, visita entidades sociales, participa en talleres o contacta con redes de apoyo.

06

Cuida tu presencia digital

Crea un perfil profesional en plataformas como LinkedIn y asegúrate de que tu información es clara y coherente.

Dónde buscar trabajo: portales, entidades y redes

En la Comunidad Valenciana puedes acceder a diferentes canales de búsqueda de empleo, tanto públicos como privados.

Portales públicos de empleo

Punt LABORA: puntlabora.gva.es

Portal oficial del Servicio Valenciano de Empleo. Permite inscribirte como demandante, buscar ofertas por provincia y solicitar cursos.

SEPE – Empléate: www.empleate.gob.es

Portal estatal con miles de ofertas filtradas por ubicación, nivel formativo o sector.

Portales privados

InfoJobs, Indeed, CornerJob, Job Today o Jooble: permiten crear un perfil gratuito y enviar tu currículum directamente a las empresas.

LinkedIn: red profesional donde puedes buscar empleo, conectar con empresas y mostrar tu experiencia.

Entidades sociales

Cruz Roja Empleo: orientación, formación y programas de inserción laboral.

Fundación Cepaim y Accem: acompañamiento a mujeres migrantes en búsqueda de empleo.

Fundación Secretariado Gitano: apoyo a la inserción laboral en servicios, limpieza y atención a personas.

Baladre Desarrollo: agencias de colocación que colaboran con LABORA y empresas locales.

Redes personales y comunitarias



El poder del boca a boca

No subestimes el poder del boca a boca. Comenta tu búsqueda con amistades, vecinas, asociaciones o grupos comunitarios.

A menudo las oportunidades laborales se difunden de manera informal, especialmente en sectores como los cuidados o la hostelería.

Cómo registrarte en LABORA

Para acceder a la mayoría de ofertas públicas de empleo y cursos gratuitos, es necesario inscribirte como demandante de empleo en LABORA.



Accede al portal

Entra en puntlabora.gva.es y haz clic en "Inscripción como demandante de empleo".

Identifícate

Si tienes certificado digital o Cl@ve PIN, podrás hacerlo online. Si no, solicita cita previa en tu Espai LABORA más cercano.

Recibe tu DARDE

Una vez inscrita, recibirás tu DARDE (documento de renovación), que deberás actualizar cada tres meses.

Ventajas de estar inscrita en LABORA

Acceso a ofertas

Acceder a ofertas de empleo público y privado.

Cursos gratuitos

Participar en cursos gratuitos y programas de formación.

Orientación personalizada

Recibir orientación laboral personalizada.

Otras plataformas

- **Empléate** (www.empleate.gob.es): registro gratuito para buscar empleo en todo el país.
- **Portales privados:** puedes crear un perfil rápido con tu currículum y foto profesional.
- **LinkedIn:** crea un perfil destacando tus competencias, idiomas y experiencia laboral.

Empleo público y ofertas de ayuntamientos

El empleo público es una opción estable y accesible también para personas migrantes con permiso de residencia y trabajo. Además, muchos ayuntamientos ofrecen programas y bolsas de empleo temporal.

Ofertas de empleo público

GVA Oposiciones: www.gva.es/es/web/empleopublico

Publica oposiciones y bolsas de trabajo temporales en la Generalitat Valenciana.

SEPE y Administración del Estado: administracion.gob.es

Incluye convocatorias de empleo público estatal.

Además, muchos ayuntamientos ofrecen servicios de orientación laboral, formación gratuita y apoyo a mujeres y personas migrantes a través de sus áreas de Igualdad o PANGEA.

Ayuntamientos

Cada municipio gestiona sus propias bolsas de empleo local y programas de inserción laboral. Puedes consultar las páginas web de:

- Ayuntamiento de València: www.valencia.es
- Ayuntamiento de Castelló: www.castello.es
- Ayuntamiento de Alicante: www.alicante.es

Sectores con alta demanda

En la Comunidad Valenciana, estos sectores son especialmente importantes y ofrecen oportunidades laborales continuas.



Empleo doméstico y cuidados



Alta demanda

Alta demanda de trabajadoras para tareas de limpieza, cocina, acompañamiento de mayores o cuidado de menores.



Dónde buscar

Puedes buscar ofertas en LABORA, InfoJobs o a través de asociaciones especializadas.



Formación

Entidades como Cruz Roja o Fundación Cepaim ofrecen formación en atención sociosanitaria y gestión de empleo doméstico.



Tus derechos

Recuerda que tienes derecho a un contrato escrito, salario mínimo y alta en la Seguridad Social, incluso si trabajas por horas.

Hostelería y restauración

Oportunidades en el sector turístico

Amplias oportunidades en bares, hoteles, limpieza y cocina, especialmente en zonas turísticas.

Formación recomendada:

- Manipulador/a de alimentos
- Atención al cliente
- Cocina básica

LABORA y los Centros de Formación Profesional ofrecen cursos específicos en este ámbito.

Otros sectores con salida laboral

- Logística y almacén (reparto, empaquetado, carretilla)
- Agricultura y recolección de temporada
- Comercio y atención al público



Emprendimiento y autoempleo para mujeres migrantes

Emprender es una alternativa para quienes desean crear su propio negocio o trabajar por cuenta propia. En la Comunidad Valenciana existen programas específicos de apoyo al emprendimiento femenino y migrante.

Programas de apoyo al emprendimiento

LABORA Emprén



labora.gva.es/es/empren

Ofrece asesoramiento gratuito para desarrollar tu idea de negocio, elaborar un plan de empresa y acceder a ayudas públicas.

Cámaras de Comercio



www.camarascv.org

Cuentan con el Programa de Apoyo Empresarial a las Mujeres (PAEM), que ofrece formación, mentorización y microcréditos para emprendedoras.

Ayudas y microcréditos



MicroBank (CaixaBank) ofrece financiación sin aval para mujeres emprendedoras.

Programas municipales de fomento del autoempleo (consulta en tu ayuntamiento).

Asesoramiento especializado



Entidades como Fundación Mujeres, Asociación de Dones Emprenedores de la Comunitat Valenciana o Baladre Desarrollo acompañan en la puesta en marcha de negocios inclusivos y sostenibles.

Estos programas no solo buscan la inserción laboral, sino también el empoderamiento personal y la autonomía económica de las mujeres migrantes.

Capítulo 3

Herramientas para la inserción laboral

Contar con buenas herramientas de presentación profesional es fundamental para acceder al empleo.



Cómo hacer un currículum vitae (CV)

El currículum vitae (CV) es tu carta de presentación escrita. Resume tu experiencia, formación y habilidades. Su objetivo es despertar el interés de la empresa para que te llame a una entrevista.

 **Recuerda:** Un buen CV debe ser claro, breve y fácil de leer, idealmente en una o dos páginas.

Estructura básica del CV

01

Datos personales

Nombre y apellidos, teléfono y correo electrónico, dirección (puede ser solo la localidad), enlace a tu perfil profesional (LinkedIn, portafolio, etc.)

02

Perfil profesional o resumen personal

Un breve párrafo de 3-4 líneas donde explicas quién eres, tus principales capacidades y tu objetivo laboral.

03

Experiencia laboral

Indica los puestos de trabajo más recientes primero (orden cronológico inverso). Especifica el nombre de la empresa, tu puesto, las fechas y las tareas principales.

04

Formación académica y profesional

Títulos, certificados o cursos realizados (indica el año y el centro). Incluye también formación no reglada si es relevante.

05

Competencias y habilidades

Ejemplos: trabajo en equipo, puntualidad, iniciativa, empatía, uso básico de ordenador o smartphone.

06

Idiomas

Indica los idiomas que hablas y el nivel aproximado (básico, intermedio, avanzado).

07

Otros datos de interés

Disponibilidad horaria, carnet de conducir, vehículo propio, posibilidad de desplazamiento, etc.

Qué información incluir y qué evitar

✓ Incluir

- Datos reales y actualizados
- Experiencia y formación relevantes para el puesto
- Habilidades personales que aporten valor

✗ Evitar

- Información innecesaria (estado civil, número de hijos, religión, etc.)
- Errores ortográficos
- Fotografías poco profesionales
- Extenderse demasiado: un CV debe ser conciso

Ejemplos de CV según perfil profesional

Cuidados y atención a personas

Destaca la empatía, la responsabilidad y la experiencia práctica.

Hostelería y limpieza

Resalta la rapidez, la organización y el trabajo en equipo.

Administración o comercio

Enfatiza la comunicación, el trato al público y las competencias digitales.

Emprendimiento o autoempleo

Subraya la iniciativa, la creatividad y la capacidad de gestión.

Modelos gratuitos y plantillas digitales

Puedes crear tu CV fácilmente con plantillas gratuitas y editables:



Canva

www.canva.com/es_es/crear/curriculum-vitae/

Plantillas visuales y fáciles de personalizar.



Modelos de LABORA

Disponibles en labora.gva.es

Formatos oficiales adaptados al mercado valenciano.



Europass

europa.eu/europass/es

Formato estándar europeo reconocido internacionalmente.



Google Docs

Ofrece plantillas prediseñadas gratuitas si tienes cuenta de Gmail.

Cómo redactar una carta de presentación

La carta de presentación acompaña al currículum y te permite presentarte de forma más personal. Sirve para explicar por qué estás interesada en el puesto y qué puedes aportar a la empresa.

Qué es y para qué sirve

Una carta de presentación:

- Muestra tu motivación e interés
- Destaca tus habilidades más relevantes
- Personaliza tu candidatura



Consejo: Debe ser breve (unas 10-12 líneas) y adaptada al puesto concreto.

Estructura de la carta de presentación

Encabezado

Indica tus datos (nombre, teléfono, correo) y, si es posible, los de la empresa o la persona de contacto.

Saludo inicial

Si conoces el nombre del responsable, dirígete a él: "Estimado/a Sr./Sra. [Apellido]" o, si no lo sabes, "Estimado equipo de selección".

Primer párrafo: presentación

Explica quién eres y cómo te has enterado del puesto.

Segundo párrafo: motivación

Comenta tus puntos fuertes y lo que puedes ofrecer.

Cierre y despedida

Termina agradeciendo la atención y mostrando tu disponibilidad.

Ejemplo de carta de presentación

Sonia GarcíaTeléfono: 612 345 678Correo: sonia.garcia@email.com

Estimado equipo de selección,

Me llamo Sonia García y me gustaría formar parte de su equipo. He visto su oferta publicada en LABORA y creo que mi experiencia en limpieza y atención al cliente puede ser de gran utilidad.

Soy una persona responsable, puntual y con capacidad para trabajar en equipo. Disfruto aprendiendo y me adapto fácilmente a nuevos entornos.

Agradezco su tiempo y quedo a su disposición para una entrevista personal.

Atentamente,Sonia García

Consejos de redacción y lenguaje positivo

Sé clara y natural

Sé clara, breve y natural. Evita copiar textos de Internet: escribe con tus propias palabras.

Utiliza frases en positivo

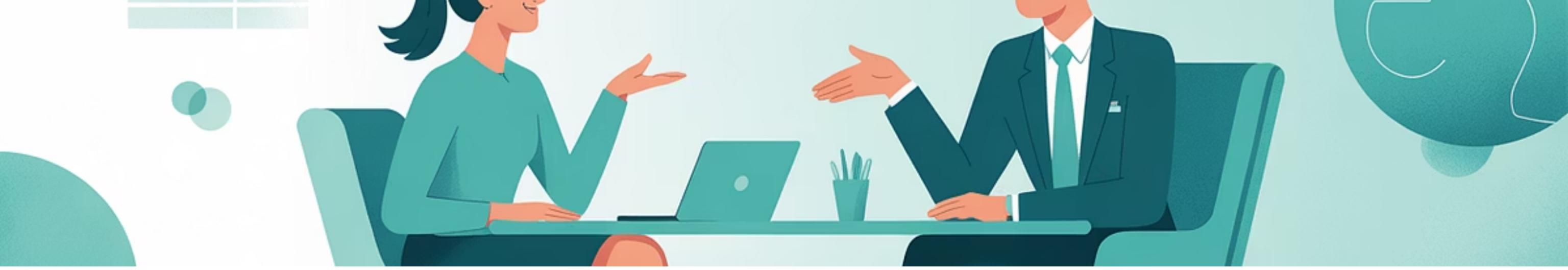
Utiliza frases en positivo ("soy una persona comprometida", "me gusta aprender").

Cuida la ortografía

Cuida la ortografía y revisa el texto antes de enviarlo.

Adapta tu carta

Si la empresa busca un perfil concreto, adapta tu carta a las tareas del puesto.



Cómo prepararte para una entrevista de trabajo

La entrevista es el paso final para conseguir el empleo. En ella la empresa quiere conocerte mejor, confirmar tu experiencia y valorar si encajas en el puesto. Prepararte con antelación te ayudará a sentirte más segura.

Tipos de entrevistas



Entrevista individual

Cara a cara con una persona o responsable de selección.



Entrevista grupal

Varias personas son entrevistadas al mismo tiempo para valorar la comunicación y el trabajo en equipo.



Entrevista telefónica o videollamada

Cada vez más frecuente; cuida el entorno y la conexión.



Entrevista práctica

Se te puede pedir una demostración, por ejemplo, de limpieza, cocina o atención al cliente.

Preguntas más comunes y cómo responderlas

Cuéntame algo sobre ti

Resume tu perfil en 3 o 4 frases: quién eres, tu experiencia y tus cualidades.

Ejemplo: "Soy una persona trabajadora, responsable y con experiencia en el cuidado de personas mayores. Me gusta ayudar y ofrecer un trato amable."

Por qué te interesa este trabajo

Muestra motivación: "Porque se ajusta a mi experiencia y me gustaría seguir creciendo en este sector."

Cuáles son tus puntos fuertes

Elige tres: puntualidad, compromiso, organización, empatía, aprendizaje rápido.

Y tus puntos a mejorar

Muestra actitud positiva: "A veces me cuesta delegar tareas, pero estoy aprendiendo a organizar mejor el trabajo en equipo."

Tienes disponibilidad

Sé sincera, pero muestra flexibilidad si es posible.

Qué esperas de la empresa

"Poder aportar mi esfuerzo y estabilidad, y aprender cada día."

Lenguaje corporal y comunicación efectiva

Durante la entrevista presencial

- Llega puntual y saluda con una sonrisa
- Mantén contacto visual sin mirar fijamente
- Escucha con atención y evita interrumpir
- Cuida la postura: siéntate recta y relajada
- Usa un tono de voz natural y claro
- Agradece siempre la oportunidad al final de la entrevista

Si la entrevista es por videollamada

- Busca un lugar tranquilo y con buena luz
- Comprueba que la cámara y el micrófono funcionan
- Viste de manera sencilla y profesional

Capítulo 4

Derechos laborales y documentaci ón

Conocer tus derechos como trabajadora es esencial para garantizar un empleo digno, seguro y libre de abusos.



Derechos básicos de las personas trabajadoras

La ley española protege a todas las personas que trabajan, sean nacionales o extranjeras con permiso de residencia y trabajo. Entre los principales derechos laborales se encuentran:



Derecho a un contrato escrito

Derecho a un contrato escrito que indique tus condiciones laborales.



Derecho a un salario justo

Derecho a un salario justo (nunca inferior al Salario Mínimo Interprofesional, que en 2025 es de 1.134 € al mes en 14 pagas).



Derecho a la Seguridad Social

La empresa debe darte de alta desde el primer día de trabajo.



Derecho a horario definido

Derecho a un horario y jornada definidos, con descansos y vacaciones pagadas.



Ambiente de trabajo seguro

Derecho a un ambiente de trabajo seguro, sin discriminación ni acoso.



Derecho a igualdad de trato

Sin importar tu sexo, nacionalidad, orientación sexual o religión.



Derecho a formación

Derecho a formación y promoción profesional.

Obligaciones del empleador

-  **Cumplir con las condiciones pactadas en el contrato**
-  **Respetar tus descansos, permisos y vacaciones**
-  **Garantizar tu alta en la Seguridad Social y el pago de cotizaciones**
-  **Evitar cualquier trato discriminatorio o violento**

Si trabajas en el hogar, el campo, la hostelería o cualquier otro sector, tienes los mismos derechos básicos que cualquier persona empleada.

Contratos de trabajo

El contrato laboral es el documento que formaliza la relación entre la trabajadora y la empresa. Debe incluir:

Contenido del contrato

- Identificación de las partes (empresa y trabajadora)
- Fecha de inicio y duración
- Jornada laboral (horas semanales)
- Salario acordado
- Funciones principales
- Firma de ambas partes

Tipos más comunes

- **Indefinido:** sin fecha de finalización
- **Temporal:** por un tiempo limitado o por obra/servicio
- **A tiempo parcial:** con jornada reducida
- **Empleo doméstico:** con régimen especial de cotización

 **Importante:** Siempre solicita una copia firmada de tu contrato antes de empezar a trabajar.

Nómina o recibo de salario

Cada mes, la empresa debe entregarte una nómina donde se detalla:

Tu salario base

El salario acordado en tu contrato.

Complementos

Plus transporte, antigüedad, horas extra.

Deducciones

Seguridad Social e IRPF.

Importe total a percibir

La cantidad final que recibirás.

Guarda siempre tus nóminas; son tu prueba de empleo y cotización.

Seguridad Social

Estar dada de alta en la Seguridad Social significa que cotizas y puedes acceder a:



Asistencia sanitaria gratuita

Acceso al sistema público de salud.



Prestaciones por desempleo

Si cumples los requisitos de cotización.



Bajas médicas y maternidad

Bajas médicas, maternidad o accidente laboral.



Pensión de jubilación

Pensión de jubilación en el futuro.

Puedes consultar tu situación laboral y tus cotizaciones en la Sede Electrónica de la Seguridad Social: <https://sede.seg-social.gob.es>

Permisos de trabajo, residencia y regularización

El derecho a trabajar en España está vinculado a la situación administrativa de cada persona. Si eres extranjera, debes disponer de autorización de residencia y trabajo o iniciar un procedimiento de regularización si aún no la tienes.



Autorización inicial por cuenta ajena

Te permite trabajar para una empresa concreta.



Autorización por cuenta propia

Para desarrollar una actividad como autónoma o emprendedora.



Renovación de permisos

Normalmente cada 2 años.

Arraigo social

Si llevas más de 3 años viviendo en España, puedes solicitar el arraigo social, un procedimiento que te permite obtener un permiso de residencia y trabajo.

Debes cumplir con:

- Empadronamiento continuo de al menos tres años
- Contrato de trabajo o medios de vida suficientes
- Informes de inserción social del ayuntamiento

Oficinas de Extranjería

- Valencia: C/ Bailén, 9
- Alicante: C/ Ebanistería, 4
- Castellón: C/ Gobernador, 43



Más información:

Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones:

www.inclusion.gob.es

Asesoramiento gratuito sobre permisos

Entidades como CEAR, Accem, Cruz Roja o las Oficinas PANGEA ofrecen orientación gratuita sobre permisos, renovaciones o procesos de regularización. También pueden ayudarte a preparar la documentación necesaria y a solicitar citas oficiales.



Igualdad, acoso laboral y conciliación familiar

El entorno laboral debe ser seguro y respetuoso para todas las personas. Si sufres discriminación, acoso o dificultades para conciliar tu vida familiar, existen mecanismos de protección.

Igualdad y no discriminación

La empresa no puede discriminarte por razones de sexo, edad, origen, religión o situación administrativa. Tienes derecho a las mismas condiciones salariales y laborales que el resto de trabajadores.

Acoso laboral

El acoso laboral o sexual se da cuando existe un comportamiento intimidatorio, humillante o de carácter sexual que crea un ambiente hostil. Si te ocurre, debes comunicarlo a tu superior, departamento de Recursos Humanos, un sindicato o las autoridades laborales.

Conciliación familiar

Tienes derecho a permisos por maternidad o paternidad (remunerados), reducción de jornada por cuidado de hijos o familiares, excedencias para cuidado familiar y flexibilidad horaria cuando sea posible.

Las oficinas de LABORA, las áreas municipales de Igualdad y las entidades sociales pueden orientarte sobre cómo ejercer estos derechos.

Dónde acudir si se vulneran tus derechos

Si crees que tus derechos laborales han sido vulnerados —por impago, despido injustificado, abuso o discriminación—, puedes recibir asesoría y apoyo gratuito en distintos organismos.

Asistencia jurídica gratuita

Si tus ingresos son limitados, puedes solicitar un abogado de oficio. Consulta en el Colegio de Abogados de tu provincia:



- Valencia: www.icavalencia.es
- Castellón: www.icacs.com
- Alicante: www.icali.es

Sindicatos



Los principales sindicatos ofrecen orientación legal gratuita a las personas afiliadas:

- CCOO País Valencià – pv.ccoo.es
- UGT País Valencià – www.ugt-pv.es

Oficinas PANGEA



Red de oficinas municipales de atención a personas migrantes. Ofrecen información sobre empleo, formación y derechos laborales.

inclusio.gva.es/web/inmigracion/red-pangea



Entidades sociales

Cruz Roja Comunidad Valenciana, CEAR, Accem y Fundación Cepaim ofrecen asesoría jurídica, orientación laboral y mediación ante conflictos.

Capítulo 5

Entidades y servicios de apoyo

En la Comunidad Valenciana existe una amplia red de entidades públicas y sociales que ofrecen acompañamiento, formación, orientación y defensa de derechos a las mujeres migrantes.



Oficinas PANGEA en la Comunidad Valenciana

Las Oficinas PANGEA (Puntos de Atención a Personas Migrantes) son servicios municipales que ofrecen información, orientación y asesoramiento gratuito a las personas extranjeras residentes en la Comunidad Valenciana. Están coordinadas por la Dirección General de Diversidad de la Generalitat Valenciana y funcionan en colaboración con los ayuntamientos.

Servicios que ofrecen

- Información sobre empleo, formación y vivienda
- Asesoramiento en trámites administrativos y regularización
- Derivación a recursos de orientación laboral y programas sociales
- Talleres de integración, igualdad y convivencia intercultural
- Asistencia lingüística y mediación intercultural

Principales oficinas

- PANGEA València – C/ de Campoamor, 91
- PANGEA Castelló de la Plana – C/ Antonio Maura, 5
- PANGEA Alicante – C/ San Leandro, 11
- PANGEA Gandia – Av. de les Esclaves, 7
- PANGEA Elche – C/ Blas Valero, 13

Puedes encontrar tu oficina más cercana en: <https://inclusio.gva.es/web/inmigracion/red-pangea>

Todas ofrecen atención presencial, telefónica y, en muchos casos, por cita previa online.

Entidades sociales y ONGs que ofrecen apoyo laboral

Diversas organizaciones sin ánimo de lucro trabajan activamente en la inserción sociolaboral de personas migrantes, con especial atención a las mujeres.

Cruz Roja Comunidad Valenciana



www.cruzroja.es

Programas de empleo, formación y emprendimiento. Cursos gratuitos en hostelería, atención sociosanitaria o limpieza. Acompañamiento individual y talleres de entrevistas. Presencia en todas las provincias valencianas.

Fundación Cepaim



www.cepaim.org

Itinerarios personalizados de inserción laboral. Formación profesional adaptada a cada perfil. Programas de igualdad, interculturalidad y convivencia. Centros en València, Castelló y Elche.

Accem



www.accem.es

Asesoramiento jurídico y orientación sociolaboral. Formación para el empleo y acompañamiento a mujeres migrantes. Apoyo en vivienda y regularización.

CEAR – Comisión Española de Ayuda al Refugiado



www.cear.es

Apoyo a personas refugiadas y migrantes. Formación laboral, asesoría legal y acompañamiento social. Programas de inserción y sensibilización en derechos humanos.

Fundación Secretariado Gitano



www.gitanos.org

Programas de empleo y formación dirigidos a mujeres en situación de vulnerabilidad. Itinerarios laborales y apoyo psicosocial.

Caritas Diocesana



www.caritas.es

Acompañamiento social, orientación laboral y programas de inserción. Formación básica y talleres ocupacionales.

Estas entidades colaboran con LABORA y los servicios públicos de empleo, facilitando la formación, el acceso a ofertas laborales y la integración en el mercado de trabajo.

Programas municipales de empleo e igualdad

Muchos ayuntamientos de la Comunidad Valenciana desarrollan programas específicos para fomentar la igualdad de oportunidades y el acceso al empleo.

Servicios municipales de empleo

Los Agentes de Empleo y Desarrollo Local (AEDL) ofrecen orientación personalizada, talleres de empleo, cursos gratuitos y apoyo a la búsqueda activa de trabajo. Consulta este servicio en el ayuntamiento de tu municipio.

Programas de igualdad

Las Concejalías de Igualdad impulsan proyectos formativos y de apoyo a mujeres en situación de vulnerabilidad. Ejemplos: Espai Dones i Igualtat (València), Programa "Empléate Mujer" (Castelló), Escuela de Igualdad (Alicante).

Escuelas de adultos

Escuelas de adultos y Universidades Populares ofrecen cursos gratuitos de español, valenciano, informática básica y formación profesional. Son una buena puerta de entrada para mujeres recién llegadas.

Recursos para la inserción sociolaboral de mujeres migrantes

Además de los servicios públicos y ONGs, existen programas específicos para mujeres migrantes en búsqueda de empleo o en proceso de integración.



Itinerarios de Inserción Sociolaboral

Cruz Roja Mujeres: formación en sectores con demanda, orientación laboral y apoyo psicológico.



Proyecto Adelante

Cepaim: apoyo integral para el empleo, el emprendimiento y la igualdad.



Programas de Inserción Laboral

Accem y CEAR: acompañamiento en la búsqueda de empleo, tutorías y talleres prácticos.



Programas municipales

Programas municipales de empleo inclusivo: ofrecen becas, prácticas y orientación para mujeres en situación de vulnerabilidad social.



LABORA - Emprén i Dona

Asesoramiento y formación para el autoempleo femenino.



Cámaras de Comercio

Programa de Apoyo Empresarial a las Mujeres (PAEM).



Fundación Mujeres y UATAE

Formación en emprendimiento, liderazgo y gestión económica.

Estos programas no solo buscan la inserción laboral, sino también el empoderamiento personal y la autonomía económica de las mujeres migrantes.

Contactos y direcciones útiles

Servicios públicos

LABORA – Servicio Valenciano de Empleo y Formación Teléfono: 900 918 100 Web: labora.gva.es

SEPE – Servicio Público de Empleo Estatal Teléfono: 912 738 383 Web: www.sepe.es

Seguridad Social Web: sede.seg-social.gob.es

Oficinas PANGEA inclusio.gva.es/web/inmigracion/red-pangea

Entidades sociales

Cruz Roja: 900 221 122 Fundación Cepaim: 963 157 840 Accem: 963 915 322 CEAR: 963 514 545 Caritas: 963 981 300

Sindicatos

CCOO País Valencià: 963 101 055 – pv.ccoo.es UGT País Valencià: 963 881 400 – www.ugt-pv.es

Emergencias y atención social

Emergencias: 112 Teléfono de la Mujer: 016 (gratuito y confidencial) Teléfono de información ciudadana de la Generalitat Valenciana: 012

**Tu camino
comienza aquí**

Esta guía es tu compañera en el camino hacia la autonomía, el empleo y la igualdad de oportunidades. ¡Mucho ánimo!

Contacto

Esplai Social - Castellón
C/ Rafalafena, 39 Local 4, 12004, Castellón de la Plana.

Te atendemos: martes de 9 a 14 horas

Esplai Social - Almazora
C/ Boqueras 101b entresuelo 23, 12550, Almazora

Te atendemos: lunes, miércoles, jueves y viernes de 9 a 14 horas

Esplai Social - Puerto de Sagunto
Avda. Hispanidad, 6, 46520, Puerto de Sagunto

Contacto email: hola@esplaisocial.es

Proyecto financiado por:



GENERALITAT
VALENCIANA

Vicepresidencia y Conselleria de
Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda