



# PREPÁRATE PARA EL MUNDO LABORAL

**¡Las oportunidades te esperan!**

Herramientas prácticas para las personas con discapacidad que quieren acceder a un empleo

impacto  
consciente



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



Plan de  
Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



GOBIERNO  
DE ESPAÑA



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL



COPADE  
COMERCIO PARA EL DESARROLLO

## DIRECCIÓN:

Fundación COPADE

## REDACCIÓN:

IMPACTO CONSCIENTE

## EDICIÓN Y REVISIÓN:

Fundación COPADE

## DISCLAIMER:

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ministerio de Trabajo y Economía Social, con cargo al Proyecto **“Hacia la Inclusión Laboral: Uniendo Empresas, Comunidad y Discapacidad”**. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la Fundación COPADE y no refleja necesariamente la opinión del Ministerio de Trabajo y Economía Social.

## LICENCIA:



Esta obra está bajo una licencia **“Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España”** de Creative Commons. Desde la Fundación COPADE agradecemos la reproducción y divulgación de los contenidos de esta publicación en cualquier tipo de medio, siempre y cuando se cite expresamente la fuente.

# ÍNDICE

03

## **Introducción**

05

## **Fase 1: Búsqueda y preparación de empleo**

- Conócete a ti mismo
- Elabora tu plan de empleabilidad
- Plan de empleabilidad personal
- Currículums y herramientas de búsqueda

14

## **Fase 2: Entrevista de trabajo**

- Consejos para entrevistas

17

## **Fase 3: Mantenimiento del puesto de trabajo**

- Adaptaciones que puedes solicitar en un empleo
- Barreras
- Derechos laborales y apoyos disponibles
- Testimonios

23

## **Enlaces útiles**





# INTRODUCCIÓN

Esta guía está pensada para ti.

Si tienes una discapacidad y quieres trabajar en una empresa ordinaria, aquí encontrarás ideas, recursos y consejos para ayudarte.

Te explicaremos paso a paso cómo prepararte, qué derechos tienes, cómo buscar empleo, y qué apoyos existen para que puedas lograrlo.

Queremos que sepas que sí puedes. Que el empleo es posible. Y que no estás solo o sola en este camino.

Te ofrecemos claves prácticas para facilitar tu incorporación en entornos laborales, abordando barreras y palancas en tres fases clave:

- FASE 1: BÚSQUEDA Y PREPARACIÓN PARA EL EMPLEO
- FASE 2: ENTREVISTA DE TRABAJO
- FASE 3: MANTENIMIENTO DEL PUESTO DE TRABAJO

Las herramientas de esta guía también te servirán si ya has trabajado antes y quieres volver a hacerlo, o si estás empezando tu primer empleo.

¡Muchos éxitos para este camino!

**Christian Mecca**

CEO

IMPACTO CONSCIENTE

*Esta guía es resultados del proyecto “Hacia la Inclusión Laboral: Uniendo Empresas, Comunidad y Discapacidad” impulsado por la Fundación COPADE en colaboración con Impacto Consciente y cofinanciado por el Ministerio de Trabajo y Economía Social a través del Plan Integral de Impulso a la Economía Social para la generación de un tejido económico, inclusivo y sostenible, en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia.*

## FASE I:

# BÚSQUEDA Y PREPARACIÓN PARA EL EMPLEO

## CONÓCETE A TI MISMO

Antes de buscar empleo, es importante que te conozcas bien.

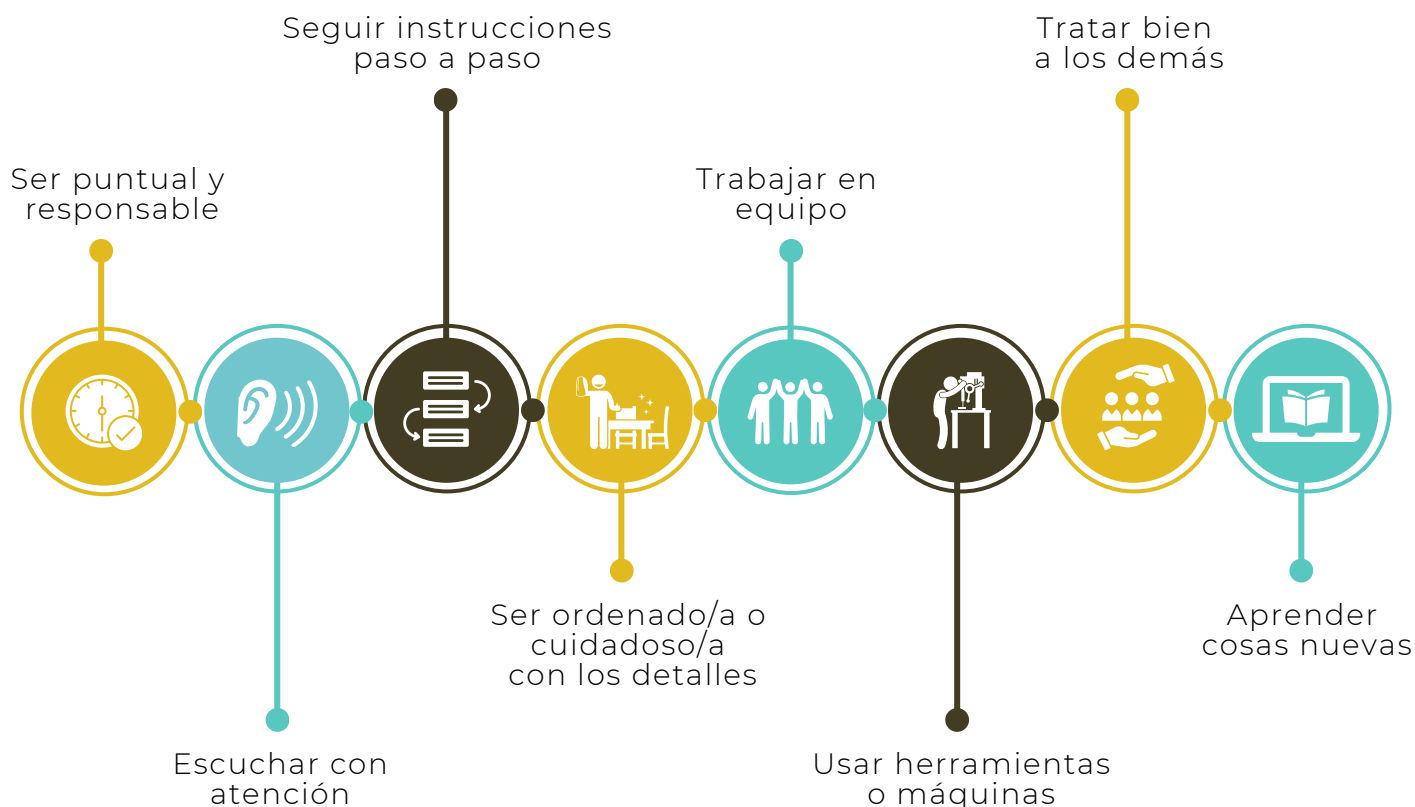
Saber **qué se te da bien, qué te gusta y cómo explicarlo** te ayudará a encontrar un trabajo que se adapte a ti y en el que puedas sentirte valorado/a.

### Identificación de habilidades y fortalezas

Todas las personas tienen habilidades. Tú también.

Hay cosas que sabes hacer bien, aunque no hayas trabajado nunca.

Algunas habilidades pueden ser:




**Ejemplo de un ejercicio que puedes realizar, esta herramienta se llama DAFO y te va a ayudar a conocerte mejor:**

¿Cómo usar DAFO?

- **D**ebilidades: Puedes mejorarlas o pedir apoyos para compensarlas.
- **A**menazas: Son dificultades reales, pero puedes prepararte para superarlas
- **F**ortalezas: Son tus puntos fuertes, te ayudan a destacar.
- **O**portunidades: Son recursos y apoyos externos que puedes aprovechar.


Te dejamos un ejemplo de este ejercicio de DAFO:



**DEBILIDADES**

**(Lo que me cuesta)**


- Me cuesta adaptarme a los cambios.
- A veces me pongo nervioso/a en entrevistas.
- Necesito más tiempo para aprender cosas nuevas.
- Me cuesta comunicarme con personas desconocidas.



**AMENAZAS**

**(Cosas externas que pueden dificultar)**

- Algunas empresas no conocen lo que puedo aportar.
- Entrevistas mal adaptadas pueden hacerme sentir inseguro/a.
- Falta de formación específica en algunos trabajos.



**FORTALEZAS**

**(Lo que hago bien)**

- Soy puntual y responsable.
- Sigo instrucciones paso a paso.
- Soy constante en tareas repetitivas.
- Me esfuerzo mucho en lo que hago.



**OPORTUNIDADES**

**(Cosas que me pueden ayudar)**

- Hay ayudas para la contratación de personas con discapacidad.
- Puedo contar con orientación laboral especializada.
- Existen centros especiales de empleo y prácticas adaptadas.



## Intereses profesionales y vocacionales

También es importante saber **qué te gusta hacer**.

Trabajar en algo que te interesa te dará más ganas de aprender y mejorar.

Pregúntate:

- ¿Te gusta estar con personas o prefieres trabajar solo/a?
- ¿Prefieres actividades manuales o trabajar con ordenadores?
- ¿Te gustaría trabajar al aire libre o en un sitio cerrado?
- ¿Te interesa la limpieza, la cocina, el almacén, el arte, los animales, la atención a personas...?



### Ejercicio:

Haz una lista de lo que te gusta y lo que no te gusta.



#### ACTIVIDADES QUE ME GUSTAN

- Cocinar o ayudar en la cocina.
- Cuidar plantas o trabajar en un huerto.
- Hablar con otras personas
- Estar con animales.



#### ACTIVIDADES QUE NO ME GUSTAN

- Hablar en público o con muchas personas
- Hacer muchas cosas al mismo tiempo
- Estar en sitios con mucho ruido o gente
- Cambiar mucho de tareas o de lugar

## CÓMO COMUNICAR TUS CAPACIDADES

Cuando vayas a una entrevista o a pedir un trabajo, es importante que sepas **hablar de lo que sabes hacer**.



### IMPORTANTE



En lugar de decir: "Tengo discapacidad, no sé si podré hacerlo"



**Di:** "Tengo experiencia en hacer tareas repetitivas, soy muy constante y puedo aprender si me explican paso a paso."



En lugar de decir: "No tengo experiencia"



**Di:** "He ayudado en casa con la limpieza / He hecho prácticas / Me gusta estar en movimiento y soy responsable con mis horarios."



### Ejercicio:

Haz una pequeña presentación de ti mismo. Puedes practicarla con alguien. Incluye:



Quién eres.



Qué sabes hacer.



Qué te gustaría aprender.



Qué necesitas para trabajar bien (por ejemplo: instrucciones claras, apoyo al principio, pausas, etc.).



#### Recuerda:

Conocerte es el primer paso para buscar un empleo que te haga sentir bien.

Tú tienes talento. Solo necesitas descubrirlo y aprender a mostrarlo.

## ELABORA TU PLAN DE EMPLEABILIDAD

El plan de empleabilidad es como un mapa que te ayuda a saber **qué camino seguir para encontrar trabajo**. Paso a paso, puedes descubrir qué quieres hacer, qué necesitas aprender y qué recursos pueden ayudarte.

Muchas empresas señalaron como obstáculo la falta de formación o habilidades transversales (puntualidad, trabajo en equipo etc.)

### ¿QUÉ PUEDES HACER?

Piensa en el trabajo que te gustaría tener.

No importa si ahora no sabes hacerlo todo: **lo importante es tener una meta.**

#### Preguntas que te pueden ayudar:

- ¿Te gusta trabajar con personas, con cosas o con animales?
- ¿Prefieres estar de pie o sentado/a?
- ¿Te gusta repetir las mismas tareas o que cambien cada día?
- ¿Te ves en una tienda, en una oficina, en un almacén, en una cocina...?




## Por ejemplo

-  Me gustaría trabajar ayudando en un comedor escolar.
-  No quiero trabajar en un sitio con mucho ruido.


## ¿QUÉ NECESITAS APRENDER?

Una vez sepas qué te gustaría hacer, piensa en **qué te falta para conseguirlo**.

### Ejercicio:

**LO QUE YA  
SÉ HACER**

- Soy puntual.
- Sé seguir instrucciones.
- Tengo práctica en limpieza.

**LO QUE QUIERO  
APRENDER**

- Hablar mejor con clientes.
- Usar un ordenador.
- Preparar un currículum con ayuda.

Puedes pedir ayuda a tu orientador/a laboral, preparador/a o formador/a para hacerlo.

## FORMACIÓN DISPONIBLE Y ADAPTADA

Existen **cursos adaptados** para personas con discapacidad. Son fáciles de entender y pensados para que puedas aprender a tu ritmo.

Algunos ejemplos de formación adaptada:



## ¿Dónde buscar formación?

- Centros de formación profesional para personas con discapacidad
- Centros especiales de empleo (CEE)
- Fundaciones como ONCE, Fundación Adecco, etc.
- Servicios públicos de empleo como **LABORA** o **SEPE**

## RECURSOS GRATUITOS PARA MEJORAR TUS COMPETENCIAS

Hay muchas herramientas gratuitas que puedes usar para prepararte mejor:

### Cursos online y sencillos:



[www.cursosinemweb.es](http://www.cursosinemweb.es)



[www.formacion.intef.es/aulavirtual/](http://www.formacion.intef.es/aulavirtual/)



[www.fundaciononce.es](http://www.fundaciononce.es)

### Orientación laboral:

Los servicios de orientación laboral **te ayudan a encontrar trabajo** y a prepararte para ello.



#### ¿QUÉ HACEN?

- Te ayudan a saber **qué tipo de trabajo te puede gustar o ir bien.**
- Te enseñan a hacer **tu currículum (CV).**
- Te explican cómo **buscar ofertas de empleo.**
- Practican contigo entrevistas de trabajo.
- Te acompañan en el proceso, paso a paso.



#### ¿DÓNDE ENCONTRARLOS?

- En los **servicios públicos de empleo** (como el SEPE o LABORA).
- En **asociaciones o fundaciones** que trabajan con personas con discapacidad.
- En tu **ayuntamiento o centro social.**

### Apoyo en lectura fácil o con pictogramas:

Algunos centros ofrecen material adaptado para personas con discapacidad intelectual o dificultades de comprensión.



## Ejercicio:

Este es un ejemplo de plan de empleabilidad para que puedas ponerlo en practica

# PLAN DE EMPLEABILIDAD PERSONAL

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Acompaña: Técnico/a de empleo

## ¿Qué quiero hacer?

### Mi objetivo laboral:

Quiero trabajar en una empresa colocando productos o ayudando en almacén.

### Mis tareas favoritas:

- Ordenar cosas
- Trabajar con las manos
- Seguir una rutina

## ¿Qué habilidades tengo?

### Fortalezas personales:

- Soy puntual.
- Me esfuerzo mucho.
- Aprendo bien con apoyo.
- Me gusta ayudar.

### Habilidades técnicas:

- Sé usar una transpaleta manual
- Sé limpiar y mantener el orden

## ¿Qué necesito aprender o mejorar?

### Lo que necesito mejorar

- Usar el ordenador.
- Hablar con otras personas.
- Prepararme para entrevistas.

### Cómo lo voy a hacer

- Ir a un curso básico en el centro de empleo.
- Hacer prácticas en un entorno real.
- Hacer simulacros con mi orientador/a.

## ¿Qué necesito aprender o mejorar?

- Una persona de referencia (tutor o preparador laboral).
- Explicaciones claras y con ejemplos.
- Tiempo extra para aprender cosas nuevas.
- Entornos tranquilos sin mucho ruido.

## Acciones y fechas

### Acción

- Inscribirme en Portalento \_\_\_\_\_
- Preparar el currículum \_\_\_\_\_
- Apuntarme a curso de almacén \_\_\_\_\_
- Hacer prácticas 1 mes \_\_\_\_\_
- Buscar oferta real adaptada \_\_\_\_\_

### Fecha límite

- 30 julio \_\_\_\_\_
- 2 agosto \_\_\_\_\_
- 10 agosto \_\_\_\_\_
- Septiembre \_\_\_\_\_
- Octubre \_\_\_\_\_

### Responsable

- Técnico de empleo
- Juan y orientadora
- Juan
- Empresa + CEE
- Orientadora

## ¿Cómo me siento?

Hoy me siento: 😊 contento / 😐 normal / 😬 nervioso - (elegir uno)

# CURRÍCULUM Y HERRAMIENTAS DE BÚSQUEDA

## CÓMO HACER UN CV CLARO Y ADAPTADO

El **CV o currículum vitae** es un documento que explica **quién eres, qué sabes hacer y qué experiencia tienes**. Es tu carta de presentación.



### Tus datos personales

- Nombre y apellidos
- Teléfono
- Email
- Ciudad donde vives



### Tu formación

- Cursos que has hecho
- Estudios (aunque no estén terminados)



### Tu experiencia laboral

Si tienes

- Lugares donde has trabajado
- Tareas que hacías

### Si no tienes, puedes destacar:

- Voluntariados
- Prácticas
- Cursos
- Actividades personales ( manejo de redes, cuidado de personas, manualidades etc)



### Habilidades personales

- Ser puntual
- Trabajar en equipo
- Seguir instrucciones

### Recuerda:



Hay plataformas como **canva**, donde puedes confeccionar tu currículum, aquí podrás encontrar diferentes modelos y elegir el que más se identifique contigo.

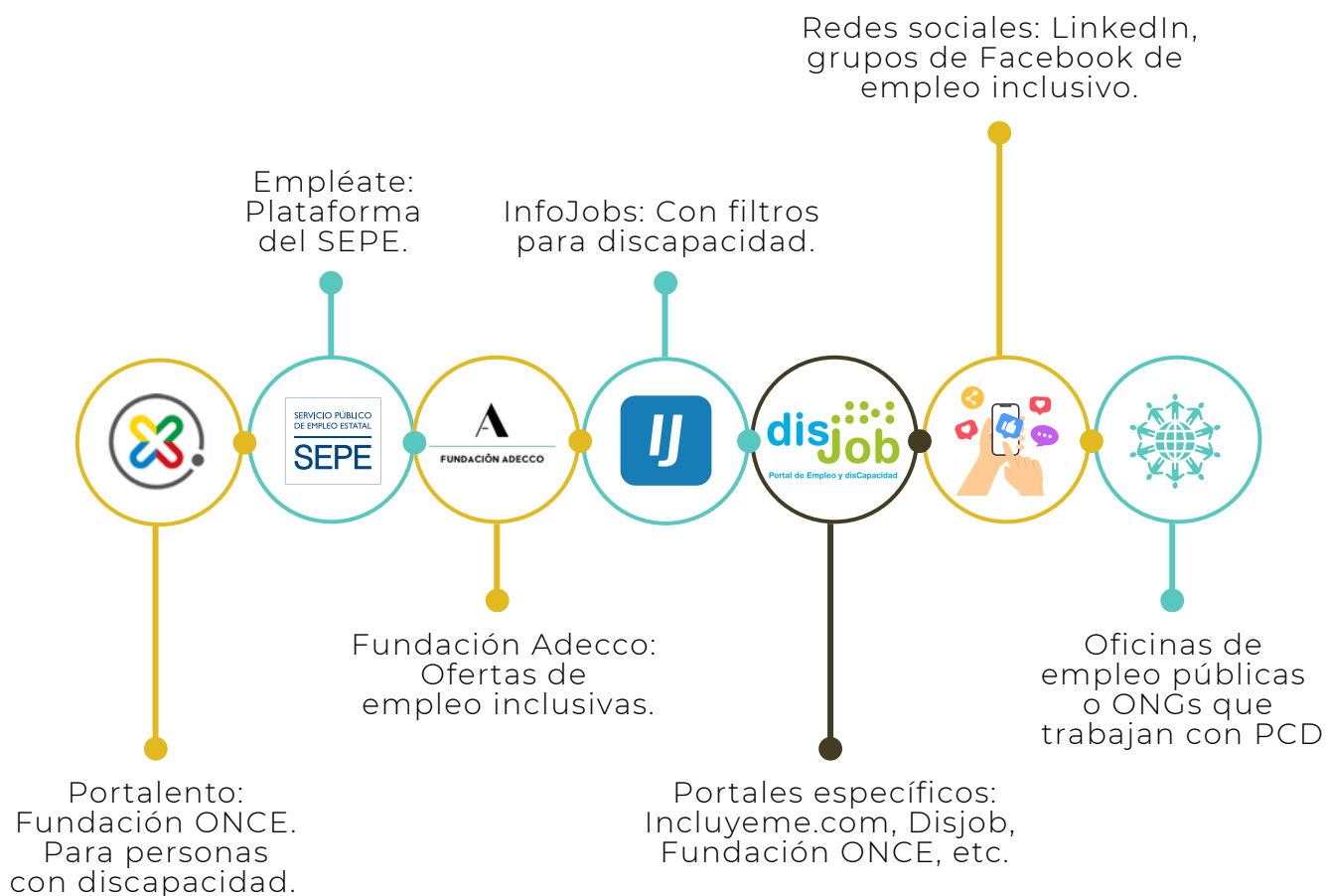


## USO DE PLATAFORMAS DE EMPLEO INCLUSIVAS

Hoy en día, **puedes buscar trabajo por internet**. Hay páginas que apoyan especialmente a personas con discapacidad.

## PLATAFORMAS ONLINE:

Algunos ejemplos:



## ENTIDADES Y CENTROS QUE PUEDEN AYUDARTE:

- Empresas que participan de programas inclusivos.
- Fundaciones o cooperativas de trabajo.
- Bolsas de empleo universitarias o terciarias.
- Centros Especiales de Empleo (CEE)
- Centros de Formación Profesional.
- Servicios de orientación laboral de municipios, provincias o entidades.

## FASE 2:

# ENTREVISTA DE TRABAJO

## CONSEJOS PARA ENTREVISTAS

La **entrevista de trabajo** es una conversación con la empresa para conocerte mejor. Sirve para ver si encajas en el puesto.

### Antes de la entrevista

- Infórmate sobre la empresa (a qué se dedica).
- Repasa tu CV.
- Piensa en lo que sabes hacer bien.
- Llega 10-15 minutos antes.
- Si necesitas ayuda para llegar, pide apoyo a una persona o entidad.

### Durante la entrevista

- Sé tú mismo/a. Habla con naturalidad.
- Mira a la persona con la que hablas (si puedes).
- Contesta con calma, sin prisa.
- Si no entiendes algo, puedes pedir que lo repitan.
- Puedes contar si necesitas algún apoyo o adaptación.
- Preguntas al final de la entrevista ya que esto demuestra interés.  
“¿Cuáles serían mis tareas si consigo el trabajo?”  
“¿Cuándo sabré si me han seleccionado?”

### Después de la entrevista

- Piensa cómo fue la entrevista: qué hiciste bien y qué puedes mejorar.
- Si te ayudan desde una entidad, cuéntales cómo fue.
- No te desanimes si no te eligen: cada entrevista es una oportunidad para aprender.



### Ejercicio:


Preguntas que te pueden hacer para que las practiques

- ¿Qué sabes hacer?
- ¿Qué te gustaría aprender?
- ¿Por qué quieres este trabajo?
- ¿Qué puedes aportar a la empresa?
- ¿Qué apoyos o adaptaciones necesitas?

## Ejemplo con su formato.

### ENTREVISTA CORRECTAMENTE ENFOCADA

**Entrevistador:**




Hola Iván, bienvenido.  
¿Cómo estás?

**Iván:**


Bien, gracias.

**Entrevistador:**




Perfecto. Vamos a hablar un poco del trabajo. ¿Has tenido experiencia haciendo tareas como embalar o etiquetar productos?

**Iván:**




Sí. En mi último trabajo preparaba cajas con productos de limpieza. Usábamos una lista y yo ponía las etiquetas.

**Entrevistador:**



¡Muy bien! ¿Te daban instrucciones por escrito o de forma oral?

**Iván:**



Las dos. Primero me enseñaban, y luego tenía la lista.

**Entrevistador:**



¿Y qué es lo que más te gusta de ese tipo de tareas?



Iván:

Que son ordenadas. A mí me gusta saber lo que tengo que hacer.

Entrevistador:

Genial. Aquí trabajamos en equipo, pero también hay momentos en los que cada persona hace su parte. ¿Te sentirías cómodo con eso?



Iván:

Sí, claro. Me gusta trabajar con compañeros.

Entrevistador:

¿Necesitarías algún apoyo para comenzar?



Iván:

Solo al principio, hasta que aprenda bien.

Entrevistador:

Perfecto. Gracias por compartirlo. Lo importante es que todos podamos trabajar bien desde nuestras capacidades.



**Lo más importante no es hacerlo perfecto,** sino mostrar ganas de trabajar y actitud positiva.

## FASE 3:

# MANTENIMIENTO DEL PUESTO DE TRABAJO

## ADAPTACIONES QUE PUEDES SOLICITAR EN UN EMPLEO

**Objetivo:** Favorecer la permanencia y el desarrollo de la persona en el puesto. Ayudarte a trabajar mejor, sentirte cómodo/a y poder desarrollarte en tu puesto de trabajo.

Tienes derecho a pedir algunas **adaptaciones** para que el trabajo se ajuste a tus necesidades. Estas adaptaciones **no son un favor**, son un **derecho** reconocido por la ley.



### ESPACIOS ACCESIBLES

Es importante que el lugar de trabajo te permita **moverte con facilidad y seguridad**.

Puedes pedir:

- Rampas o ascensores si usas silla de ruedas.
- Baños adaptados.
- Pasillos anchos y sin obstáculos.
- Señales con dibujos o colores si tienes dificultad de comprensión.



### COMUNICACIÓN CLARA Y ACCESIBLE

Si tienes dificultades para comprender textos o información, puedes pedir que te lo expliquen de otra forma.

Puedes pedir:

- Documentos en **lectura fácil** (con pictogramas, frases cortas y claras).
- Que te hablen con palabras simples y te repitan las cosas si es necesario.
- Subtítulos en vídeos o intérprete de lengua de signos.
- Apoyos visuales como pictogramas o esquemas.



## HORARIOS FLEXIBLES

Si necesitas ir al médico, hacer rehabilitación o tienes otras necesidades, puedes pedir que se ajuste tu horario.

Puedes pedir:

- Entrar más tarde o salir antes en ciertos días.
- Pausas durante la jornada.
- Reducción de jornada si lo necesitas.
- Teletrabajo en algunos casos.

Es importante **comunicarlo con sinceridad y con tiempo**, para que la empresa pueda organizarse.



## ACOMPANIAMIENTO PSICO-SOCIAL

Durante tus primeras semanas, puede ayudarte tener a alguien que te oriente y te acompañe.

Puedes pedir:

- Un tutor o mentor que te enseñe paso a paso tus tareas.
- Que una persona de confianza te acompañe algunos días.
- Que una entidad social (como un CEE o una fundación) te dé apoyo externo.

No tengas miedo de pedir lo que necesitas para sentirte mejor. Todos trabajamos mejor cuando nos sentimos apoyados.

Muchas empresas están dispuestas, pero no saben qué necesitas. Contarlo ayuda.

## BARRERAS

### BARRERAS QUE PUEDES ENCONTRAR... Y CÓMO SUPERARLAS



#### No entienden bien lo que necesitas

A veces, en las empresas no saben cómo ayudarte o no conocen tus derechos.



#### ¿Qué puedes hacer?

- Explica con tranquilidad qué apoyo necesitas para trabajar mejor.
- Si te cuesta explicarlo, pide ayuda a una entidad (asociación, centro especial de empleo, orientador/a laboral).
- Recuerda: tienes derecho a pedir **ajustes razonables**.

### **El lugar no es accesible**

Puede que el edificio tenga escaleras, no haya baños adaptados o no puedas usar bien el ordenador.

#### **¿Qué puedes hacer?**

- Pide que adapten el puesto o el espacio (rampa, silla adecuada, teclado especial, pictogramas...).
- Las empresas pueden pedir ayudas públicas para hacer estas adaptaciones.

### **No te explican bien el trabajo**

A veces las instrucciones son complicadas, muy rápidas o poco claras.

#### **¿Qué puedes hacer?**

- Pide que te expliquen las tareas paso a paso.
- Puedes pedir material en **lectura fácil**, imágenes o repetir las explicaciones si lo necesitas.
- También puedes pedir una **persona de apoyo o tutor/a** durante un tiempo.

### **Te cuesta compaginar el trabajo con tu salud**

Tienes que ir a citas médicas, tratamientos o te cansas más que otras personas.

#### **¿Qué puedes hacer?**

- Solicita **horarios flexibles**, pausas o jornada parcial.
- Infórmate sobre tus derechos laborales si tienes **certificado de discapacidad**.

### **Sientes que no te tratan igual**

Puede que algunas personas piensen que no puedes hacer bien el trabajo o no te incluyan.

#### **¿Qué puedes hacer?**

- Busca espacios seguros y habla con alguien de confianza.
- Puedes pedir ayuda a tu orientador/a, a una fundación o a tu centro especial de empleo.
- La empresa puede dar formación a los compañeros para fomentar el respeto.



### **No hay transporte para llegar**

Muchas veces los empleos se encuentran en polígonos o naves inaccesibles, donde el transporte público no llega



### **¿Qué puedes hacer?**

- Buscar en Google maps la dirección y ver que opciones de llegada me ofrece. Es una buena herramienta para poder ubicarnos y buscar opciones.
- Si no llega el transporte público, puedo preguntar a la empresa si existe un **plan de movilidad** donde poder compartir coche con compañeros que hagan mi mismo horario u otras opciones de llegada propias de la empresa.

## DERECHOS LABORALES Y APOYOS DISPONIBLES

**Trabajar es un derecho.** Todas las personas lo tienen, con o sin discapacidad.

Tener un empleo va más allá de lo económico. Significa participar en la sociedad, sentirte útil, tener autonomía, y crecer como persona.

La ley reconoce que las personas con discapacidad deben tener:

- Las **mismas oportunidades** que las demás.
- Un trabajo en **condiciones dignas y justas.**
- Un entorno laboral que se adapte a sus necesidades.

Esto se llama **empleo digno y adaptado.**

Eso quiere decir:

- Que el trabajo debe respetar tus capacidades.
- Que se pueden hacer cambios para ayudarte a trabajar mejor (por ejemplo, adaptar horarios, usar herramientas específicas, recibir apoyo de una persona de referencia, etc.).

## TIPOS DE CONTRATO Y CONDICIONES LABORALES

Cuando entras a trabajar, te hacen un **contrato de trabajo.** Hay varios tipos:

### Tipos de contrato:

- Contrato indefinido: no tiene fecha de finalización. Es estable y con más derechos.
- Contrato a jornada completa o parcial: puedes trabajar todo el día o solo unas horas.
- Contrato en prácticas o formación: si estás aprendiendo un oficio o acabas de estudiar.
- Contrato fijo-discontinuo: indefinido, pero el trabajo se realiza en épocas concretas del año (por ejemplo, campañas agrícolas, hostelería de temporada, actividades escolares). Muy relevante tras la reforma laboral, ya que sustituyó gran parte de los contratos temporales.

### ¿Qué condiciones debes tener?

- Horario claro y adaptado si lo necesitas.
- Descansos, vacaciones y salario justo.
- Un entorno accesible para ti.
- Igualdad con los demás compañeros/as.
- Recuerda: como persona con discapacidad, puedes tener apoyos especiales en tu contrato (por ejemplo, tutor/a, adaptación del puesto o jornada).

## CERTIFICADO DE DISCAPACIDAD: CÓMO USARLO PARA OBTENER APOYOS

El **certificado de discapacidad** es un documento que reconoce que tienes una discapacidad de al menos el **33%**.

### ¿Para qué sirve?

- Para **tener más oportunidades laborales.**
- Para acceder a **formación gratuita o adaptada.**
- Para pedir **ayudas económicas o técnicas.**
- Para que las empresas **puedan contratarte con ventajas fiscales.**

Puedes usarlo en:

- Entrevistas de trabajo.
- Cursos o programas para empleo.
- Solicitudes de ayudas o becas.

*Nadie puede obligarte a mostrarlo, pero a veces compartirlo te ayuda a recibir más apoyo.*



## AYUDAS, BECAS Y FORMACIÓN SUBVENCIONADA

Hay muchos **recursos gratuitos** que pueden ayudarte a formarte y encontrar trabajo.

### Formación subvencionada:

- Cursos gratuitos para personas con discapacidad (informática, cocina, logística, etc.).
- Formación adaptada (lectura fácil, apoyos técnicos, acompañamiento).

Dónde puedes encontrar cursos:

- SEPE: Servicio Público de Empleo Estatal – [www.sepe.es](http://www.sepe.es)
- Fundaciones como ONCE, Fundación Adecco, Fundación Randstad Fundación ONCE Inserta, entre otras.

### Ayudas y becas:

- Ayudas para desplazarte al trabajo o al curso.
- Becas si estudias una formación profesional o superior.
- Subvenciones si necesitas adaptaciones técnicas (ordenador especial, intérprete...).

Si necesitas ayuda, recuerda que puedes preguntar a tu orientador/a laboral o a una entidad social. Ellos te ayudarán a encontrar lo que te corresponde.



## TESTIMONIOS



### **Persona de CEE (Centro Especial de Empleo) contratado por empresa ordinaria**

- “Crecimiento personal, autonomía, bastante libertad para desarrollarme”
- “Oportunidad”
- “Saber que confiaban en mi”

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=UOw3-qg5YW4>



### **Enclave laboral – CEE (Centro Especial de Empleo)**

- “Oportunidad de encontrar un trabajo para poder asentarte y lógicamente tener estabilidad económica”
- “Estoy muy contento para mi ha significado una oportunidad para seguir adelante, seguir trabajando a pesar de mis dificultades”

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=mgqMXCQmHaI>



### **Persona que compaginó el trabajo con los estudios para poder formarse en lo que quería y finalizar así su FP**

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=HeDA5xL79KQ>

# ENLACES ÚTILES

- **SEPE:** [www.sepe.es](http://www.sepe.es)
- **Plena Inclusión:** [www.plenainclusion.org](http://www.plenainclusion.org)
- **Inserta Empleo (Fundación ONCE):** [www.insertaempleo.es](http://www.insertaempleo.es)
- **Port-talento:** Bolsa de empleo especializada en personas con discapacidad.
- **CEPES Confederación Empresarial Española de la Economía Social:** [www.cepes.es](http://www.cepes.es)
- **Down España:** <https://www.sindromedown.net/> Empleo, autonomía y vida adulta para personas con síndrome de Down.
- **ASPAYM:** <https://www.aspaym.org/> Promueve empleo y accesibilidad para personas con movilidad reducida.
- **COCEMFE:** <https://www.cocemfe.es/> Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica.
- **CERMI:** Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad

*Recuerda que estos son algunas de las organizaciones, pero hay muchísimas más, siempre puedes acercarte a la más cercana en tu localidad.*

## INFORMACIÓN Y NORMATIVIDAD

- **Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y de su Inclusión Social (LGD):** <https://www.boe.es/eli/es/rdlg/2013/11/29/1/con>
- **Directiva Europea 2000/78/CE: Igualdad en el empleo:** <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=DOUE-L-2000-82357>
- **Convenio de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad:** <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>
- **Enclave laboral:** <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2005-9982>

TU TALENTO CUENTA.  
TU DISCAPACIDAD NO TE LIMITA.

# CONTACTOS

[www.impactoconsciente.com](http://www.impactoconsciente.com)

 +34 963 212 412

 @impactoconsciente.empresa

 Impacto Consciente

[www.copade.es](http://www.copade.es)

@ info@copade.org

 +34 914 155 405

 @copadefundacion

 Fundación COPADE

impacto  
consciente



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



Plan de  
Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



GOBIERNO  
DE ESPAÑA



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL



**COPADE**  
COMERCIO PARA EL DESARROLLO