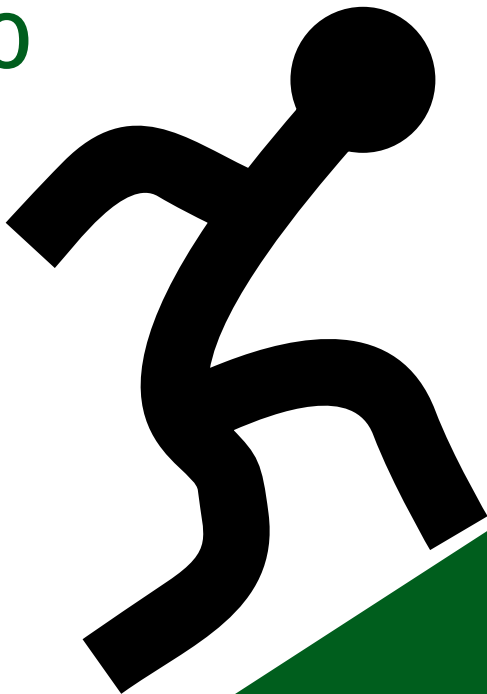


Buscar
trabajo
es un
trabajo



**Ayuntamiento de
Colmenar Viejo**
CONCEJALÍA DE DESARROLLO LOCAL



Servicio Regional de Empleo
CONSEJERÍA DE EMPLEO, MUJER
E INMIGRACIÓN

Comunidad de Madrid

guía

ORIENTACIÓN PROFESIONAL
PARA EL EMPLEO Y EL AUTOEMPLEO

buscar
trabajo
es
UN
trabajo

mil razones

Concejalía de Desarrollo Local



PRESENTACIÓN	5
---------------------------	---

BUSCAR TRABAJO ES UN TRABAJO	8
---	---

I. LA PLANIFICACIÓN COMO TÉCNICA DE BÚSQUEDA

PASOS

Autoconocimiento.....	9
-----------------------	---

Información sobre el mercado, los recursos, etc.....	10
--	----

Definir el plan de acción	11
---------------------------------	----

HERRAMIENTAS

Currículum Vitae.....	14
-----------------------	----

Autocandidatura por teléfono	18
------------------------------------	----

Carta de Presentación.....	19
----------------------------	----

MÉTODOS

La oficina de Empleo	22
----------------------------	----

Bolsas de Empleo	24
------------------------	----

Recursos en INTERNET	26
Portal de Empleo de la Comunidad de Madrid	28
Empresas de Trabajo temporal	32
Anuncios en prensa	33
Programas de televisión	34
La red de contactos	35

2. EL PROCESO DE SELECCIÓN

La entrevista	36
Selección en grupo	41
Test y pruebas de selección	41

3. AUTOEMPLEO

¿Por qué quiero ser empresario/a?	44
Idea	44
Plan de empresa	44
Ubicación del negocio	45
Forma jurídica	45
Puesta en marcha: trámites administrativos	47
Ayudas y subvenciones	52
Financiación	52

4. INFORMACIÓN DE INTERÉS

Calendario	55
Agenda telefónica	56
Fichas de contactos	70
Notas	75
Guía de Transportes: Autobuses/Red de cercanías/ Metro de Madrid	81

PRESENTACIÓN

El **Departamento de Desarrollo Local** del Ayuntamiento de Colmenar Viejo, viene desarrollando desde hace años políticas activas, que en colaboración con distintos organismos e instituciones, tienen como objetivo promover el **EMPLEO** de calidad y de larga duración.

Dentro de estas acciones, promovidas con la intención de conseguir para los ciudadanos del municipio una satisfactoria incorporación a un mercado laboral, cada vez más complejo y cambiante, queremos destacar la **Bolsa de Empleo Municipal**

www.colmenarviejoyempleo.com

La Bolsa de Empleo utiliza las Nuevas Tecnologías para poder poner en contacto, de manera ágil y efectiva, a los demandantes de empleo con las empresas que necesitan trabajadores en la nuestra zona de influencia.

El **Programa de orientación profesional para el empleo y el autoempleo (OPEA)** tiene como objetivo principal el asesoramiento a los desempleados inscritos en las Oficinas del Servicio Regional de Empleo, para la realización de una búsqueda autónoma del empleo, dotándoles de una información y herramientas básicas para llevar a cabo dicho objetivo, a través de tutorías continuas e individualizadas. Esta guía se enmarca dentro de estos objetivos.

Además de las acciones orientadas al Empleo, desde el Departamento de Desarrollo Local se llevan a cabo

numerosas actividades de **PROMOCIÓN ECONÓMICA**, información y asesoramiento empresarial, apoyo a las PYMEs y todo aquello que pueda contribuir a la mejora de la actividad económica del municipio.

Otra de las áreas en las que se centra de manera prioritaria la labor del Departamento de Desarrollo Local es la **FORMACIÓN**, tanto de empresarios como de trabajadores o demandantes de empleo, entendiendo que la capacitación debe adecuarse a la evolución de las demandas.

Todo este trabajo tiene como elemento transversal la **INNOVACIÓN**, entendida como la aplicación de nuevas ideas, conceptos, productos, servicios y prácticas, con la intención de ser útiles para promover la actividad económica y por lo tanto el desarrollo local.

Toda la información relativa al Desarrollo Local puede encontrarse en la dirección Web:

www.cvinnovando.es

o en la **Sede de la Concejalía:**

**Plaza de Eulogio Carrasco, 1
28770 - Colmenar Viejo (Madrid)
Teléfono 91.845.99.19
Fax. 91.846.38.50**

desarrollolocal@colmenarviejo.com

empleo@colmenarviejo.com

Esperamos que la guía que presentamos a continuación sea una herramienta útil en el proceso de búsqueda de empleo y pueda ayudarte a conseguir los objetivos propuestos para este año, sirviendo de soporte de tus logros en el terreno laboral.

buscar Trabajo es un Trabajo

La actual situación socio-laboral hace que la búsqueda de empleo sea una tarea que requiere:

FORMACIÓN

INFORMACIÓN

MOTIVACIÓN Y

ORGANIZACIÓN

Si buscas trabajo, hazlo eficazmente y ten en cuenta que:

Buscar trabajo lleva trabajo

Antes de comenzar a organizarte en tu búsqueda de empleo debes pensar que, para lograrlo es necesaria una inyección de confianza y una buena organización de esfuerzos y de tiempo.

I. la planificación como Técnica de búsqueda de empleo

Pasos

el AUTOCONOCIMIENTO

Es el primer paso en tu proceso de búsqueda o de mejora de la ocupación y es fundamental para poder planificarte de una forma efectiva.

Haz una reflexión sobre ti mismo y analiza por escrito, los puntos débiles y fuertes de tu personalidad, poniéndolos en relación con las ocupaciones a las que puedes acceder. Se trata de "hacer inventario" de tus valores y de la situación del mercado, fijándote metas e itinerarios realistas.

Describe el perfil de tu puesto de trabajo y escribe los conocimientos profesionales; elabora de forma personalizada y cuidadosa tu **currículum**.

A la hora de hacer balance de ti mismo, ten en cuenta los siguientes aspectos:

Tus motivaciones, tus intereses y gustos, tus capacidades, y por último, tu formación y experiencia.

Otro aspecto importante que debes considerar son las condiciones en las que quieres emplearte, analizando de acuerdo a tu situación personal y familiar actual tipos de empleo a los que puedes acceder: público o privado, por cuenta propia o por cuenta ajena, horarios o tipo de jornada, lugar de trabajo y remuneración.

INFORMACIÓN sobre el mercado

El segundo paso en tu proceso particular de búsqueda de empleo es la recogida de **Información sobre el Mercado Laboral**, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

Actualmente el mercado de trabajo está sujeto a grandes transformaciones que vienen condicionadas por factores macroeconómicos. La demanda de los empresarios y contratadores exige, por tu parte, flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas modalidades de trabajo y de contratación.

La **Incorporación de las Nuevas Tecnologías de la Información** a muchas de las labores y tareas que antes se realizaban manualmente, hace imprescindible la actualización de tus conocimientos en este área. Desde distintos organismos se programan numerosas actividades de formación en competencias informáticas.

Puedes solicitar información sobre aquellos que mas se ajusten a tu perfil profesional y necesidades en el Departamento de Desarrollo Local.

DEFINIR el plan de acción

Por último, poniendo en relación el conocimiento de ti mismo y las demandas del mercado, debes elaborar la **Definición de tu Plan de Acción**.

A la hora de planificar tu búsqueda debes contestar una serie de preguntas clave, para ello puedes utilizar como soporte este guión:

Lo que quieres hacer: Motivaciones, Intereses y Gustos
Lo que puedes hacer: Capacidades y Aptitudes, Formación y Experiencia. Las condiciones en las que quieres emplearte
Empleo por cuenta propia = Autoempleo
Puedes visitar el portal del Emprendedor de la Comunidad de Madrid www.madrid.org → Accesos Directos → Emprendedor
Dentro del Empleo por cuenta ajena puedes decidir entre Empleo Público y Empleo en el Sector Privado

Si tienes intención de hacer Oposiciones debes estar pendiente de las Convocatorias anuales. Infórmate del grado de dificultad, del temario, proceso selectivo y si existe la posibilidad de integrarse en una Bolsa de Trabajo o acceder a puestos en régimen de interinidad. Como sabes, en España la Administración se organiza en tres niveles:

- **Administración Central**, con competencias en todo el Estado.
- **Administración Autonómica**, con competencias en el territorio de una comunidad Autónoma

- **Administración Local**, los Ayuntamientos y las Diputaciones

Consulta la Oferta de Empleo Público de cada Administración:

- Ministerio de Administraciones Públicas: www.map.es
- Boletín Oficial del Estado: www.boe.es
- Boletín oficial de la Comunidad de Madrid: www.madrid.org

Y en las páginas web de los Ayuntamientos.
Por ejemplo: Ayuntamiento Colmenar Viejo.

www.colmenarviejo.com

Si te decides por la búsqueda de empleo fuera de España puedes visitar el portal de EURES, el portal Europeo de la Movilidad Profesional. También podrás encontrar el modelo Europeo de Curriculum Vitae.

<http://ec.europa.eu/eures/>

Si tu intención es buscar trabajo por cuenta ajena en el sector privado puedes seguir los pasos que se te indican en esta guía.

Una vez que has definido tu Plan de Acción para la Búsqueda de Empleo, comienza "*la fase de venta*" piensa que eres un producto y que te has de saber vender. Algunas de las **herramientas** que puedes utilizar para ello son:

El Currículum Vitae, el Teléfono, la Carta de presentación y sobre todo tus Habilidades personales: tu Actitud y tu Confianza en ti mismo.

Herramientas

el CURRÍCULUM vitae

En el Currículum Vitae debemos reflejar nuestra trayectoria personal y profesional de forma clara y esquemática para la comprensión de las personas que lo van a recibir.

El objetivo del Currículum Vitae es el de informar, motivar y convencer a la empresa para que te conceda una entrevista, donde deberás ampliar los detalles que sean interesantes de tu trayectoria profesional y formativa.

CONTENIDO

- Que sea breve, concreto y estructurado. Lo ideal sería que se redactara todo en un solo folio, más de dos folios puede ser excesivo.
- Evita la información que pueda parecer negativa, o que no sea importante, siempre teniendo en cuenta el puesto de trabajo al que estás optando.
- Evita los datos que sean ambiguos o que no puedas defender bien en una entrevista.

PRESENTACIÓN

- Transmite la imagen que quieres comunicar.
- Trata de despertar el interés de la persona que lo va a leer.

- El Curriculum Vitae debe ser siempre original y en tamaño Din A-4.
- Siempre se debe presentar escrito a máquina.
- Cuida la ortografía y la sintaxis.
- Debemos poner fotografía en el Currículum Vitae y ésta debe ser de calidad.
- Destaca con subrayados o con negrita lo que más pueda interesar del texto.
- Emplea frases cortas y siempre con un sentido positivo.
- Evita sobres grandes o Currículum encuadernados.
- Se debe intentar que los folios no se separen entre sí durante el proceso de selección.
- El Curriculum Vitae debe mostrar que tienes confianza y seguridad en ti mismo y en tu valía profesional.
- No incluyas apartados con etcétera.
- Si quieres poner folios de colores para atraer la atención, deben ser suaves, que no sean llamativos.

Recuerda que el Currículum debe ser **Breve, Positivo y Bien Estructurado**, por ello la información debe ser redactada de forma clara y bien organizada.

Los contenidos que reflejamos a continuación son los imprescindibles en un C.V.

DAOS PERSONALES

- Nombre y Apellidos
- Domicilio
- Fecha de nacimiento
- DNI
- Teléfono(s) de Contacto
- Correo Electrónico

FORMACIÓN

Debes distinguir entre: **Formación Académica** (reglada/homologada por la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid) y **Formación Complementaria o Especializada** (Cursos, Master, seminarios...)

En la primera (formación académica) debes incluir siempre, ordenados de forma cronológica

- Título y Especialidad
- Centro y Fechas de inicio y finalización.

Reflejando solamente el máximo nivel académico completado, es decir, si tienes un título universitario no debes mencionar Educación Obligatoria, Bachillerato, etc

El apartado de formación complementaria debe incluir siempre:

- Denominación del Curso, Título o materia.
- Contenidos más importantes.
- Centro, Fechas y Horas de duración.

EXPERIENCIA

Se puede diferenciar entre experiencia pre-profesional y profesional destacando trabajos que hemos realizado durante nuestros estudios o como prácticas. De cada uno de los puestos de trabajo que queramos resaltar debemos poner lo siguiente:

- Puesto y nivel
- Empresa u organismo
- Funciones realizadas
- Fechas de comienzo y finalización

OTROS DATOS DE INTERÉS

- Carnet de Conducir
- Idiomas
- Conocimientos informáticos
- Otras competencias o habilidades no consideradas formación

autocandidatura POR Teléfono

El teléfono es un aliado básico sobre todo, a la hora de presentar autocandidaturas pero lo que no debes hacer es diseminar tus Curriculum sin saber a quién los envías y sin hacer un seguimiento posterior.

Siempre debes dirigirte a una persona en concreto, para ello haz una llamada y averigua quien es el responsable del departamento al que debes enviar tu candidatura. Una vez enviado el currículum, espera una semana y llama preguntando por esa persona para comprobar si lo ha recibido. Al cabo de unos meses vuelve a llamar para interesarte sobre el tema. Este seguimiento es muy importante para que tu candidatura no caiga en saco roto.

La autocandidatura por teléfono nos puede abrir las puertas para una entrevista. Antes de llamar, infórmate sobre la empresa a la que te diriges y averigua quién es la persona encargada del departamento de recursos humanos.

Es interesante que anotes las siguientes cuestiones de referencia a fin de ofrecer una mayor seguridad durante la conversación:

¿A quién voy a llamar?

¿Cuál es el motivo de la llamada?

¿Qué datos de la empresa se deben conocer?

**Documentos que debes tener a mano
para posibles preguntas.**

Una vez establecido el contacto con la persona indicada procura seguir estas pautas:

- Preséntate.
- Capta su atención demostrándole que te has informado sobre su empresa.
- Muestra que conoces el empleo para el que te estás presentando.
- Manifiesta tu deseo de trabajar.
- Trata de conseguir cita para una entrevista personal, o asegúrate de que van a recibir tu currículum.
- Despídete cordialmente.

CARTA DE PRESENTACIÓN

La carta es la tarjeta de presentación y sirve para presentarse ofreciendo una buena primera impresión para conseguir la entrevista.

- Clara y concisa. Debe ser de una página y con la misma calidad de papel, impresión y escritura que el currículum vitae que se adjunte.
- Personal, dirigido a la empresa que ofrece o proporciona el puesto de trabajo. Se debe cambiar cada vez que se presente, adecuándola siempre a las características específicas del puesto al que deseemos presentarnos.

- Buena presentación y sin faltas de ortografía. Debe ser cómoda de leer evitando la letra excesivamente pequeña o las líneas demasiado juntas. Intenta que tenga una estructura definida y no saltes de un tema a otro.

La carta de presentación siempre debe ir acompañada del currículum y al igual que éste, debe adaptarse al trabajo concreto al que se aspira.

Hay tres modelos de carta:

- La de respuesta a un anuncio.
- La de presentación espontánea, dirigida al responsable del departamento.
- Aquella destinada a una persona en concreto con la que ya has tenido algún contacto previo.

Modelo de carta de presentación

Lugar y fecha actual
Datos de la Empresa/persona de referencia
DATOS PERSONALES
Saludo Inicial Oferta Laboral o Convocatoria Datos del Currículum relacionados con el puesto Tu Objetivo
Despedida
Nombre y Firma

Ya has iniciado con buen pie tu proceso personal de búsqueda de empleo y tienes las herramientas para hacerlo, el siguiente paso es conocer los **métodos** de búsqueda de información y recursos para lograr tus objetivos.

Métodos

la OFICINA de empleo

El primer paso es registrarte como demandante de empleo en la **OFICINA DE EMPLEO** que te corresponda por domicilio.

OFICINA DE EMPLEO DE COLMENAR VIEJO

C/ Padre Claret, 17

Teléfono 91 846 71 10

Como sabes, el antiguo INEM ha transferido sus competencias en materia de ofertas y demandas de empleo, formación y programas de Orientación Laboral a las comunidades autónomas. En Madrid, es el Servicio Regional de Empleo, dependiente de la Consejería de Empleo y Mujer.

Puedes consultar cualquier información en el:

Portal de Empleo de la Comunidad de Madrid (pág. 28)

De todo lo relativo a cuestiones económicas, prestaciones por desempleo, subsidios y ayudas se ocupa el Servicio Público de Empleo Estatal, perteneciente al Ministerio de Trabajo. Puedes encontrar toda la información en la página:

www.redtrabaja.es

o en

www.sepe.es

Probablemente necesites consultar alguna información relativa a tu situación como trabajador, cotizaciones, altas y bajas en la Seguridad Social, etc. Puedes realizar cualquier búsqueda en:

www.seg-social.es

o solicitar tu Informe de Vida Laboral en el teléfono:

901 50 20 50

bolsas de empleo

El siguiente paso es inscribirte en la **BOLSA DE EMPLEO** de tu municipio:

www.colmenarviejoyempleo.com

Departamento de Desarrollo Local

Horario atención: de 9 a 14 horas de lunes a viernes.

Plaza de Eulogio Carrasco, 1

91 845 99 19

Existen además numerosas Bolsas de Empleo de diferentes organismos e instituciones, tanto públicas como privadas. Muchos Ayuntamientos de la zona cuentan con un servicio similar, sin embargo, algunos sólo permiten la inscripción a empadronados. También los Colegios Profesionales, Universidades, Cámaras de Comercio, etc. cuentan con Bolsas de Empleo propias. Infórmate.

Puedes encontrar algunas en las siguientes direcciones:
página de la Cámara Oficial de Comercio de Madrid.

www.camaramadrid.es

página de la Federación Empresarial Madrid-Norte

www.feman.org

Además puedes buscar información en las siguientes instituciones:

ORGANISMO	Teléfono
Instituto de la Mujer. Información	900 191 010
Secretaría de la mujer. CC00	91 536 51 97 ext.8704
Centro de Orientación e Información para el Empleo UNED COIE	91 398 75 18
Centro de Orientación e Información para el Empleo Universidad Autónoma de Madrid. COIE	91 497 50 56
Unión Inter-profesional de Colegios Profesionales	91-781 58 10
Centro de Orientación e información para el empleo. Universidad Politécnica de Madrid. COIE	91 336 62 32
Centro integrado de empleo (UGT) Tres Cantos, Madrid	91 804 79 36
Unión Sindical Obrera de Madrid (USO)	91 598 63 30
Unión de Cooperativas Madrileñas de Trabajo Asociado. UCMTA	91 532 24 88
ASISI. Asociación Solidaria para Integración Socio Laboral del Inmigrante.	91 328 89 88

RECURSOS EN INTERNET

Como ya hemos mencionado la incorporación de las Nuevas Tecnologías de la Información ha cambiado en las últimas décadas la configuración del mercado laboral.

Actualmente Internet se ha erigido como una rápida forma de acceso a la información. A través de la red también puedes buscar trabajo.

Antes de comenzar tu búsqueda, es conveniente que te abras una cuenta de correo electrónico y te familiarices con su utilización. Existen numerosos servidores de correo gratuitos que te permiten enviar y recibir mensajes y adjuntar archivos con tu Currículum y Carta de Presentación.

A continuación te facilitamos una serie de direcciones de páginas Web en las que puedes encontrar información y recursos para la búsqueda de empleo.

Te aconsejamos que seas prudente a la hora de suministrar tus datos personales, ya que estos estarán a disposición pública o podrían usarse para otra finalidad. Debes juzgar si los datos que se piden son adecuados o excesivos para su finalidad.

<http://www.colmenarviejoyempleo.com> Bolsa de empleo del Ayuntamiento de Colmenar Viejo donde, una vez registrado, recibirás ofertas de empleo adecuadas a tu perfil laboral. Recibe ofertas de toda la Comunidad de Madrid.

<http://www.canaltrabajo.com> Página dedicada al mundo laboral con una amplia información, al igual que links a otras bolsas de empleo.

<http://www.infoempleo.com> Información sobre ofertas de empleo y recursos para la búsqueda de empleo.

<http://www.infojobs.net> Podrás seleccionar ofertas de trabajo de diferentes listados para la búsqueda de empleo.

<http://www.laboris.net> Te ofrecerá ofertas de empleo además de poder insertar tu currículum.

<http://www.monster.es> Encontrarás una base de datos de ofertas de empleo que podrás seleccionar con un buscador.

<http://www.trabajar.com> Recibirás a través de tu correo electrónico, información sobre ofertas de empleo que cumplan con tu perfil.

<http://www.oficinaempleo.com> Podrás seleccionar ofertas de empleo a través de criterios como país, provincia, área profesional

<http://www.trescantosyempleo.com> Bolsa de empleo en la red del Ayuntamiento de Tres Cantos.

Existen además, portales específicos para los distintos perfiles profesionales, administrativos, atención geriátrica, estudiantes, etc. Infórmate y utilízalos.

Portal de empleo de la COMUNIDAD

Cómo acceder al Portal de Empleo de
La Comunidad de Madrid:

1. Entrar en www.madrid.org
2. Pinchar en el apartado Accesos Directos
(arriba a la derecha)
3. Una vez dentro, buscar el banner del **Portal de Empleo
de la Comunidad de Madrid**
4. Desde el Portal de Empleo se puede acceder a distintas
informaciones estructuradas en categorías

Trabajador	Empresa	Agente Colaborador	Oficina Electrónica
------------	---------	--------------------	---------------------

Información que pueden obtener los trabajadores o
demandantes de empleo en este portal:

• **INFORMACIÓN GENERAL**

- Inscripción en los servicios de empleo
- Dónde inscribirme: la oficina de empleo
- Servicios telemáticos de la demanda de empleo

•ORIENTACIÓN

- Programas de orientación para el empleo
- Servicios de orientación para el empleo
- Orientación Personalizada para el Empleo -OPEm

•FORMACIÓN

- Plan de Formación para el Empleo
- Programas de formación dirigidos prioritariamente a los trabajadores desempleados
- Cursos dirigidos prioritariamente a trabajadores desempleados
- Centros de formación para el empleo
- Formación en municipios
- Planes de formación preferentemente para trabajadores ocupados
- Cursos dirigidos prioritariamente a trabajadores ocupados
- Escuelas Taller-Casas de Oficios y Talleres de Empleo
- Cursos para emprendedores

•búsqueda de empleo

- A través del Servicio Regional de Empleo
- La inserción laboral desde los Centros Colaboradores
- Ofertas de Empleo
- Trabaja en la Administración Pública
- Trabaja en Europa: Red EURES
- Programa FINNOVA

Empleo en la prensa diaria
Empleo en Internet
Autoempleo

• **CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD**

Obtención de Certificados de Profesionalidad
Solicitud del Certificado de Profesionalidad
Cómo es un Certificado de Profesionalidad

OFICINA ELECTRÓNICA

Permite sellar la demanda o la mejora de empleo, obtener un duplicado de la tarjeta de demanda u obtener informes personalizados.

Así mismo, los usuarios registrados pueden recibir información personalizada a través del móvil o del correo electrónico sobre ofertas de empleo y citaciones a entrevistas de trabajo.

Servicios para trabajadores

Orientación Personalizada para el Empleo -OPEm
Servicios telemáticos de la demanda de empleo
Ofertas de Empleo
Cursos dirigidos prioritariamente a trabajadores desempleados
Cursos dirigidos prioritariamente a trabajadores ocupados

accesos directos

Directorio de centros de empleo y formación

Red de Oficinas de Empleo de la Comunidad de Madrid

Red de Centros de formación para el empleo de la Comunidad de Madrid

Red de Escuelas Taller y Casas de Oficio

Red de Talleres de Empleo

Red de Centros Integrados de Empleo

Red de Centros Apoyo a la Intermediación Laboral

Normativa sobre Empleo y Formación

Normativa Comunidad de Madrid

Normativa Estatal

Normativa Unión Europea

Documentos y enlaces de interés

Biblioteca electrónica

Enlaces de Interés

Agenda Informativa

Recursos Locales de Empleo

Noticias de actualidad

EMPRESAS DE TRABAJO TEMPORAL

Se denominan ETTs (Empresas de Trabajo Temporal) a aquellas cuya actividad consiste en poner a disposición de otra empresa, la empresa usuaria, con carácter temporal, trabajadores por ella contratados.

Las ETT realizan el proceso de búsqueda, selección y contratación de los trabajadores adecuados para cubrir temporalmente los puestos solicitados por las empresas usuarias.

Lleva tu Currículum personalmente o revisa las ofertas que tienen publicadas en sus páginas Web.

Puedes encontrar mas información en la página de la Asociación de Grandes Empresas de Trabajo Temporal :

www.aggett.com

Algunas de estas empresas son:

Adecco	www.adecco.es	902 30 20 30
Flexiplan	www.flexiplan.es	902 35 53 66
Randstad	www.randstad.es	902 14 00 00
Starpeople	www.starpeople.es	902 11 33 55

ANUNCIOS EN PRENSA

Se publican ofertas de empleo en las secciones de empleo de la prensa nacional, regional o local y en la prensa especializada en mercado de trabajo (Revista "Mercado de Trabajo", "Segunda Mano", etc.). Los diarios de mayor tirada, suelen tener secciones específicas y generalmente en el suplemento de los domingos incluyen anuncios de trabajo.

PERIÓDICO	SECCION	CARACTERÍSTICAS
ABC	Ofertas de empleo Convocatorias	Suplemento Dominical
EL PAIS NEGOCIOS	Ofertas de empleo	Suplemento Dominical
EL MUNDO	Ofertas de empleo	Suplemento Dominical
SU DINERO	Su negocio	Autoempleo

PROGRAMAS DE TELEVISIÓN

CADENA	CONTENIDO	CARACTERÍSTICAS
Tv-2	Ofertas de empleo Reportajes Información cursos	"Aquí Hay Trabajo" 9.30 a 10 horas de lunes a viernes
Tv-1 Teletexto	Ofertas públicas y privadas Bolsa de demanda	Menú: servicios de Empleo
Tele 5 Teletexto	Ofertas de empleo público Ofertas de empleo de empresas de trabajo temporal	Índice: empleo

la red de CONTACTOS

Según recientes estudios, el 70% de los empleos se cubren gracias a ellos. Para lograrlo procura informar a la gente de tu entorno sobre tu situación para que te “echen un cable”. El mayor inconveniente que suele presentar esta técnica suele derivarse de nuestros propios prejuicios, por pudor no queremos hacer pública nuestra situación. No ocultes que estás desempleado, pero evita infundir lástima, porque podría ser contraproducente; sé directo en la petición de colaboración, sin complejo alguno.

Esta tarea resulta más fácil si divides la lista en las siguientes categorías:

- Familiares, amigos y vecinos: padres, cónyuges, hermanos, primos, familiares políticos.
- Contactos profesionales: médicos, dentistas, abogados, asesores, agentes de seguros.
- Relaciones profesionales: antiguos compañeros, clientes, compañeros de master.
- Contactos académicos, compañeros de estudios.

2. el PROCESO de SELECCIÓN

la ENTREVISTA

Elabora una relación de todas aquellas empresas a la que envías tu curriculum con la fecha, la persona de contacto, la oferta de trabajo y todo aquello que sea de interés. Cuando envíes un curriculum debes hacer un seguimiento telefónico posterior.

Esta es la parte del proceso de búsqueda de empleo que más se teme. Tienes que pensar que tú y el entrevistador estáis al mismo nivel. Durante el tiempo que dure la entrevista debes ser natural y diplomática/o y no olvides que los entrevistadores quieren personas, por eso es muy importante ser natural y no inventarse nada.

Sería conveniente hacer un esquema sobre las preguntas que te pueden hacer y lo que a ti te interesa comunicar.

CONSEJOS

- Prepara cada una de las entrevistas personales.
- Sé puntual y procura llegar con 10 minutos de antelación.
- Ten la máxima información sobre la empresa. Consulta la pagina web de la empresa, si la tiene.
- Da la mano al entrevistador con firmeza.
- No te sientes hasta que no te lo indiquen.

- No tutees al entrevistador, a no ser que te lo pida expresamente.
- No juegues con los objetos que haya en la mesa ni apoyes los codos en ella.
- No fumes, aunque el entrevistador fume y te invite a ello.
- Si llevas teléfono móvil, desconéctalo durante la entrevista y nunca lo dejes sobre la mesa.
- Siéntate correctamente.
- Adopta una aptitud positiva
- Deja hablar al entrevistador y escúchale.
- Cuando te pregunten, procura no contestar con monosílabos.
- Intenta conducir la conversación hacia un terreno en el cual puedas demostrar tu capacidad.
- Nunca digas que no tienes defectos. Todos los tenemos. Lo que sí debes hacer es suavizarlos.
- No hagas comentarios sobre tu jefe anterior y evita los comentarios peyorativos sobre él o los anteriores compañeros.
- No temas preguntar, ni pedir aclaraciones. Es importante mostrar interés.

UNA IMAGEN adecuada

La imagen es muy importante. Una entrevista de trabajo debes prepararla al máximo. Este consejo tan básico, tan obvio en apariencia, es quizá el que más se incumple. Para muchas personas, especialmente los jóvenes, llevar un traje sastre o llevar corbata jamás se lo han planteado. Recuerda que es primordial causar buena impresión y no olvides lo siguiente:

- La noche anterior prepara la ropa que llevarás.
- Procura llevar el pelo igual que en la foto de tu currículum. Evita el cabello en la cara y tocártelo.
- Utiliza zapatos, nunca sandalias.
- Evita los estampados en la ropa, es preferible colores lisos.
- Si llevas falda no demasiado corta, el largo recomendable es a media rodilla.
- Debes elegir una colonia fresca, no un perfume.
- No llesves pendientes que bailen, ni demasiados collares, ni demasiadas sortijas.
- El reloj es importante, si no lo llevas puede indicar una actitud anárquica, pero siempre que el diseño sea discreto.
- Las manos deben estar muy cuidadas, el entrevistador se fijará mucho en ellas.
- Controla tus gestos, no cruces ni los brazos ni las piernas, puesto que indicaría que estas adoptando una postura defensiva.

- Mira a tu interlocutor a los ojos sólo así transmitirás confianza, respeto, interés, y facilidad de trato.

Preguntas mas frecuentes en una entrevista de trabajo:

- ¿Qué te ha llevado a cursar los estudios que has cursado?
- ¿Qué te ha gustado más o menos de la carrera?
- ¿Has realizado algún estudio complementario?
- ¿Por qué te gustaría trabajar en esta empresa?
- ¿Qué sabes de nuestra empresa?
- ¿Qué tienes tú, que te haga el mas adecuado para trabajar aquí?
- ¿Cuáles crees que son tus puntos fuertes y tus puntos débiles?
- ¿Podrías decir una cualidad positiva y otra negativa que te defina?
- ¿Cuáles son tus aspiraciones profesionales?
- ¿Te gusta trabajar en equipo?
- ¿Te gusta trabajar con nuevas tecnologías?
- ¿Qué valoras de tus amigos?
- ¿Qué aficiones tienes?

Una vez realizada la entrevista examina lo que has hecho, como lo has hecho y si has tenido errores aprende de ellos

NO TE DESANIMES

En todo proceso de búsqueda de empleo siempre hay momentos malos en los que piensas que no vas a encontrar el trabajo que deseas y es entonces cuando te vienes abajo. No permitas que eso ocurra.

Adelántate a los acontecimientos y en tu plan de búsqueda de empleo ten previsto este tema, y recuerda que el trabajo que uno desea aparece cuando menos se espera.

SELECCIÓN EN GRUPO

Cada vez es más frecuente realizar pruebas en grupo. Estas, consisten en la realización de dinámicas en las que participan varios aspirantes a un mismo puesto. Pueden ir dirigidas a observar diferentes aspectos de la personalidad determinantes para el desempeño de funciones laborales como toma de decisiones, planificación, resolución de conflictos, etc.

En ellas, un observador valora la actitud que cada uno de los aspirantes toma durante el ejercicio. Por ello, trata de evitar posturas extremas, participa activamente pero modera tus intervenciones tratando de no acaparar la conversación.

TEST y PRUEBAS de selección

Una vez que la empresa ha recibido tu carta de presentación y/o tu Currículum puede que te citen para realizar algunos test y otras pruebas de selección. Esto significa que tu perfil se adecua al puesto de trabajo pero quieren conocer algo más en profundidad tus capacidades o habilidades para el empleo.

Existen diversos tipos de pruebas, algunas son las siguientes:

Test psicológicos

Suelen consistir en series de preguntas y respuestas cortas, o donde te dan varias opciones de respuesta para que elijas la que consideres mas adecuada. Dependiendo de la naturaleza del puesto, puede que lo que pretendan medir o valorar sea lo siguiente:

Inteligencia: se evalúan factores como agilidad mental, aptitudes verbales, numéricas, espaciales, memoria, etc.

Personalidad: con ellos se intenta valorar la capacidad de autocontrol, manejo de situaciones emocionales, habilidades sociales y de negociación, etc.

Test Projectivos: suelen consistir en la interpretación de dibujos, pruebas grafológicas, etc., con la intención de conocer algunos rasgos de tu personalidad.

Test de cultura general

Pretenden medir tus conocimientos e información sobre temas de actualidad o sobre aspectos básicos de historia, literatura, etc.

Para preparar este tipo de pruebas, puedes consultar bibliografía de Educación Secundaria, cuestionarios ya resueltos de diversos tipos que encontrarás en las Bibliotecas Públicas o en Internet. Es muy importante mantenerte al día, leyendo diariamente prensa, libros, etc. y escuchando la radio y consultando Internet.

Pruebas sobre conocimientos técnicos y capacidades profesionales

Este tipo de exámenes están relacionados directamente con el tipo de trabajo o tarea que vas a desarrollar. En ocasiones la prueba está diseñada de forma específica para cada puesto de trabajo, por eso es difícil saber de antemano con qué te vas a encontrar, sin embargo, es conveniente que mantengas actualizados tus conocimientos informáticos, los idiomas y todo lo relacionado con el desempeño de tu profesión.

3. AUTOEMPLEO Y CREACIÓN DE EMPRESAS

¿POR QUÉ QUIERO SER EMPRESARIO/A?

Lo primero es hacerse esta pregunta: ¿por qué quiero ser empresario/a?, y tener respuestas convincentes:

- Tengo una idea de negocio.
- Quiere ser mi propio jefe.
- Tengo dinero disponible y quiero montar un negocio.
- Tengo espíritu emprendedor...

IDEA

Conformes con nuestro propósito, le sigue el tener una idea clara del negocio que se quiere crear.

Si a nuestra idea le acompaña una necesidad de mercado, y se estima que se tiene posibilidad de acceder a recursos humanos, materiales y financieros, es indicativo de una oportunidad de negocio, por lo que continuaremos el proceso. Si no es así, tendremos que mejorar, o descartar nuestra idea.



PLAN DE EMPRESA

Con esa idea vamos a elaborar un **PLAN DE EMPRESA** para conocer su viabilidad. Para lo cual debemos diseñar la empresa en los siguientes aspectos:

- **Plan de Marketing:** qué, cuanto y como queremos vender.
- **Plan de Recursos Humanos:** cuantos empleados va a tener la empresa.

- **Forma Jurídica.**
- **Plan económico-financiero.**

El Plan de Empresa nos va a ayudar a crear y consolidar la empresa, así mismo, es un requisito indispensable para la solicitud de cualquier tipo de préstamo, ayuda o subvención.

Para recibir ayuda en la creación del Plan, se puede conseguir de manera gratuita en el portal www.emprendelo.es, siguiendo dos vías:

- Presencial: a través de de su programa de formación, ofrecen cursos de creación de empresas y elaboración de Plan de Empresa. Hay que registrarse en el curso elegido y, vía telefónica, comunicarán el inicio del mismo.
- On-line: guiado por un asesor.

UBICACIÓN DEL NEGOCIO

El paso siguiente es saber donde se va a situar la empresa: en un local alquilado, en propiedad, en su domicilio...; sea cual sea la forma que más se adapte al negocio y a nuestra economía, el Departamento de Urbanismo del Ayuntamiento, tiene que comprobar si ese local reúne las condiciones adecuadas para el negocio y conceder la licencia.

FORMA JURÍDICA

Tipos de empresa según su personalidad:

PERSONALIDAD	FORMAS
PERSONAS FÍSICAS	Empresario Individual Comunidad de Bienes Sociedad Civil
PERSONAS JURÍDICAS	Sociedades mercantiles: Sociedad Colectiva Sociedad Limitada Sociedad Limitada Nueva Empresa Sociedad Anónima Sociedad Comanditaria Sociedades mercantiles especiales: Sociedad Laboral Sociedad Cooperativa

Las más comunes son:

- * AUTÓNOMO o EMPRESARIO INDIVIDUAL.
- * SOCIEDAD LIMITADA.

AUTÓNOMO O EMPRESARIO INDIVIDUAL:

Ventajas

- Costes de inicio de actividad mínimos.
- No hay capital mínimo inicial.
- El empresario controla toda la gestión de su empresa.
- Tributación por IRPF: se paga en relación a lo que se gana.
- No se paga el Impuesto de Actividades Económicas.

Desventajas

- El empresario responde de las deudas de su empresa con su patrimonio.
- Si los beneficios son muy altos, el pago del IRPF puede ser muy elevado.
- Pago del IVA soportado y del IVA repercutido.

SOCIEDAD LIMITADA:

Ventajas

- Los socios sólo responderán de las deudas de la sociedad hasta el límite de su aportación: 3.005,7 €.
- No hay un número mínimo de socios, pudiendo ser unipersonal.
- La aportación mínima de capital social no es alta.
- Tributación por Impuesto de Sociedades que, a partir de cierto nivel de beneficios, resulta más ventajosa que por IRPF.

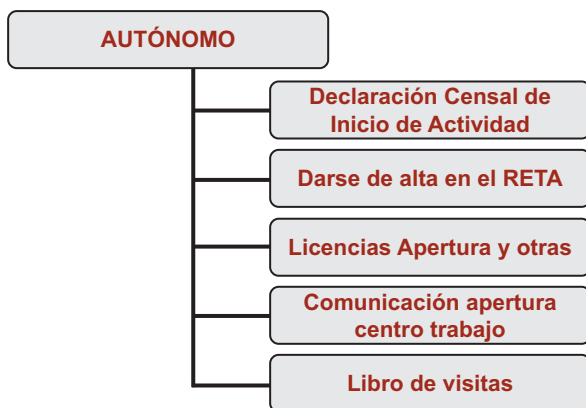
Desventajas

- Mayores costes de constitución por ser necesaria la escritura pública y la inscripción en el Registro Mercantil.
- Genera unas obligaciones mercantiles periódicas (junta general o formulación y depósito de cuentas).

PUESTA EN MARCHA: TRÁMITES ADMINISTRATIVOS

Dependiendo del tipo de empresa que se vaya a constituir, los trámites son diferentes:

AUTÓNOMO O EMPRESARIO INDIVIDUAL:



Agencia Tributaria

C/ Padre Claret, 15 – Colmenar Viejo
Telf. 91 845 85 10

Declaración Censal de Inicio de Actividad y alta en el Impuesto de Actividades Económicas. (Modelo 036 o modelo 037, más simplificado).
Documentación: DNI y fotocopia.

Tesorería General de la Seguridad Social

C/ Mosquilon, 57 – Colmenar Viejo
Telf. 91 846 31 19

Darse de alta en el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (Modelo TA.0521).
Documentación: original y copia del alta en el IAE, número de la Seguridad Social, y original y copia del DNI.

Si vamos a contratar trabajadores:

- Se inscribirá a la empresa en el Seguridad Social (Modelo TA.6).
Documentación: Propuesta de asociación con mutua de accidentes, fotocopia del DNI del autónomo y del alta en el IAE.
- Dar de alta a los trabajadores en el Régimen General de la Seguridad Social. TA.2/ S.
Documentación: fotocopia del DNI y del número de seguridad social, del trabajador

Ayuntamiento

Pza. del Pueblo, 1 – Colmenar Viejo
Telf. 91.845.0053

Dependiendo de cada negocio, aquí se solicitarán las licencias necesarias: (licencia de apertura, licencia de obras ...)

Dirección General de Trabajo

C/ Princesa, 5 - Madrid

Se comunicará la apertura del centro de trabajo. Hay que hacerlo dentro de los 30 días siguientes al comienzo de la actividad.

Inspección Provincial de Trabajo

C/ Ramírez de Arellano, 19 - Madrid
Telf. 91.363.56.00

Solicitar el Libro de Visitas. Existe la posibilidad del Libro de Visitas electrónico, a través de la página web www.mtin.es

SOCIEDAD LIMITADA:

Pasos a seguir para constituir una empresa.

SOCIEDAD LIMITADA

Elegir el nombre de la empresa

CIF provisional

Apertura cuenta capital social

Estatutos y Escritura

Pago impuesto transmisiones

Inscripción de la empresa

CIF definitivo, declaración censal y alta IAE

Registro empresa y trabajadores en S.S.

Licencia apertura y otras

Comunicación apertura centro trabajo

Libro de visitas

Registro Mercantil Central

C/ Príncipe de Vergara, 94 - Madrid

Telf. 902.88.44.42

Primero hay que elegir el nombre de la empresa, para ello se realizará una Certificación negativa de Denominación. Con esto nos aseguramos de que el nombre es único.

Agencia Tributaria

C/ Padre Claret, 15 – Colmenar Viejo

Telf. 91 845 85 10

Obtener un CIF provisional, a través del Modelo 036.

Documentación: copia DNI del firmante del mod. 036 (misma persona que pidió la certificación negativa), copia DNI de los socios, certificado de denominación negativa y contrato privado de sociedad.

Entidad Bancaria

Con todo lo anterior, se irá al Banco o Caja que se elija para abrir una cuenta en la que se ingresará el capital mínimo exigido, o

sea 3005.7 €. No se puede disponer de este dinero hasta que no esté constituida la sociedad e inscrita en el Registro Mercantil. Aquí se obtiene el Certificado Bancario de la aportación del capital.

Abogado y Notario

- Un abogado realizará los Estatutos: las normas de organización interna de la empresa.
- El notario otorgará Escritura de Constitución y Poderes. Documentación: certificación negativa de denominación, certificado bancario de aportación de capital y los estatutos.

Oficina Liquidadora

C/ Marqués de Santillana, 4 – Colmenar Viejo
Telf. 91 845 72 60

Se realizará la liquidación del impuesto sobre Transmisiones Patrimoniales y Actos Jurídicos Documentados (Modelo 600). La cuantía será del 1% del capital aportado.

Documentación: copia simple y primera copia de la escritura de constitución.

Registro Mercantil

Pº de la Castellana, 44 - Madrid
Telf. 91 576.12.00

Aquí se inscribirá la empresa.

Documentación: primera copia de la Escritura de Constitución, modelo 600 autoliquidado y CIF Provisional.

Agencia Tributaria

C/ Padre Claret, 15 – Colmenar Viejo
Telf. 91 845 85 10

- Obtención del CIF definitivo (mod. 036). Documentación: original y copia de la escritura de constitución, CIF provisional y fotocopia del DNI del firmante del 036.
- Declaración censal de Inicio de Actividad y alta en el Impuesto de Actividades Económicas. Documentación: CIF de la empresa, DNI del apoderado, copia y fotocopia de la escritura de constitución.

Tesorería General de la Seguridad Social

C/ Mosquilona, 57 – Colmenar Viejo
Telf. 91 846 31 19

- La empresa se tiene que registrar a través del Modelo TA.6.
Documentación: Propuesta de asociación con mutua de accidentes, fotocopia del DNI de los socios y fotocopia del alta en el IAE
- Los trabajadores se tendrán que dar de alta en el Régimen General de la Seguridad Social.
Documentación: fotocopia del DNI y del número de Seguridad Social del trabajador

Ayuntamiento

Pza. del Pueblo,1 – Colmenar Viejo
Telf. 91.845.0053

Dependiendo de cada negocio, aquí se solicitarán las licencias necesarias (licencia de apertura, licencia de obras ...)

Dirección General de Trabajo

C/ Princesa, 5 - Madrid

Una vez que se inicia la actividad, se tiene un plazo de 30 días para comunicar la apertura del centro de trabajo.

Inspección Provincial de Trabajo

C/ Ramírez de Arellano, 19 - Madrid
Telf. 91.363.56.00

En esta institución solicitaremos el Libro de Visitas. Se tiene la posibilidad del libro de visitas electrónico, a través de la página web www.mtin.es

VENTANILLA ÚNICA EMPRESARIAL

Se tramitan Sociedades Limitadas Nueva Empresa, Sociedades Limitadas y Autónomos.

En el caso de la S.L.N.E., por ley, la empresa estará constituida como máximo en 48 horas.

(IMPRESINDIBLE SOLICITAR CITA PREVIA)

C/ Ribera del Loira, 56 - 58
28042 - Madrid

Tfno: 902 181 191 / 91 538 38 05 Fax: 91 538 37 76

E-Mail: madrid@ventanillaempresarial.org

AYUDAS Y SUBVENCIONES

- 1- **Fomento del empleo autónomo:** Reguladas, anualmente, mediante orden de la Consejería de Empleo, Mujer e Inmigración. Para recibir esta ayuda es necesario ser desempleado, autónomo y haber iniciado una actividad.
 - Subvención por el establecimiento como trabajador autónomo.
 - Subvención financiera.
 - Subvención para asistencia técnica.
 - Subvención para formación.
- 2- **Capitalización del desempleo:** para más información, puede entrar en página www.sepe.es
Puede obtener información de otras subvenciones que se convocan periódicamente, en el portal www.portalempresarial.org, (existe un buscador de ayudas) o en www.madrid.org. Estas dependerán de las características de la empresa y del emprendedor.

FINANCIACIÓN

AVALMADRID

Avalmadrid es una entidad financiera constituida por y para las Pymes y Autónomos de la Comunidad de Madrid, con un doble objetivo: por un lado, facilitar el acceso a una financiación preferente tanto en coste como en plazo y, por otro, otorgar avales y fianzas frente a las Administraciones Públicas y ante terceros, en condiciones mucho más ventajosas que las que puede ofrecer la banca tradicional.

LINEAS ICO

Son una vía de financiación a PYMEs que ofrecen la mayoría de las entidades bancarias que hayan firmado el convenio con el Instituto de Crédito Oficial, con unas condiciones económicas favorables. A través de la página: www.facilitadorfinanciero.es, se presentan las solicitudes de financiación, una vez facilitados todos los datos que se requieren, los analistas estudian la operación y determinan si es o no favorable a la financiación. La decisión última, en cuanto a la concesión de la financiación depende de las entidades financieras.

ENTIDADES FINANCIERAS

Las entidades financieras estudiarán las solicitudes de financiación en base a la viabilidad del proyecto, aportación de los socios, capacidad de reembolso y garantías adicionales.

PÁGINAS WEB DE INTERÉS

www.portalempresarialmadrid.org y www.emprendelo.es: **información al empresario.**

www.autonomoscm.org: **Portal del Autónomo.**

www.aeat.es: **Agencia Tributaria.**

www.seg-social.es: **Seguridad Social.**

www.colmenarviejo.com: **Ayuntamiento de Colmenar Viejo.**

www.ico.es: **Instituto de Crédito Oficial.**

www.avalmadrid.es: **Avalmadrid.**

www.sepe.es: **Servicio Público de Empleo Estatal.**

www.madrid.org: **Comunidad de Madrid.**

www.amat.es: **Asociación de Mutuas de Accidentes de trabajo.**

4. INFORMACIÓN DE INTERÉS

- calendario laboral 2011
- agenda telefónica
- fichas de contactos
- NOTAS
- guía de transportes

calendario laboral2011

ENERO

1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30

31

febrero

1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28

marzo

1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30 31

abril

1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30

mayo

1
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30 31

junio

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30

julio

1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30

agosto

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

septiembre

1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30

octubre

1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31

noviembre

1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30

diciembre

1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

agenda telefónica

NOMBRE	TELÉFONO	EMAIL



NOMBRE	TELÉFONO	EMAIL



NOMBRE	TELÉFONO	EMAIL

NOMBRE	TELÉFONO	EMAIL

NOMBRE	TELÉFONO	EMAIL

NOMBRE

TELÉFONO

EMAIL

NOMBRE	TELÉFONO	EMAIL

NOMBRE	TELÉFONO	EMAIL

NOMBRE	TELÉFONO	EMAIL

NOMBRE	TELÉFONO	EMAIL



NOMBRE	TELÉFONO	EMAIL

agenda telefónica

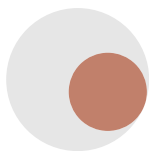


NOMBRE	TELÉFONO	EMAIL

NOMBRE	TELÉFONO	EMAIL

NOMBRE	TELÉFONO	EMAIL

fichas de contacto



ficha de contactos N°

EMPRESA

ACTIVIDAD DE LA EMPRESA

PUESTO A CUBRIR

DIRECCIÓN

PERSONA DE CONTACTO

TELÉFONO

FAX/e-mail

RESULTADOS

ficha de contactos N°

EMPRESA

ACTIVIDAD DE LA EMPRESA

PUESTO A CUBRIR

DIRECCIÓN

PERSONA DE CONTACTO

TELÉFONO

FAX/e-mail

RESULTADOS

ficha de contactos N°

EMPRESA

ACTIVIDAD DE LA EMPRESA

PUESTO A CUBRIR

DIRECCIÓN

PERSONA DE CONTACTO

TELÉFONO

FAX/e-mail

RESULTADOS

ficha de contactos N°

EMPRESA

ACTIVIDAD DE LA EMPRESA

PUESTO A CUBRIR

DIRECCIÓN

PERSONA DE CONTACTO

TELÉFONO

FAX/e-mail

RESULTADOS

ficha de contactos N°

EMPRESA

ACTIVIDAD DE LA EMPRESA

PUESTO A CUBRIR

DIRECCIÓN

PERSONA DE CONTACTO

TELÉFONO

FAX/e-mail

RESULTADOS

ficha de contactos N°

EMPRESA

ACTIVIDAD DE LA EMPRESA

PUESTO A CUBRIR

DIRECCIÓN

PERSONA DE CONTACTO

TELÉFONO

FAX/e-mail

RESULTADOS

ficha de contactos N°

EMPRESA

ACTIVIDAD DE LA EMPRESA

PUESTO A CUBRIR

DIRECCIÓN

PERSONA DE CONTACTO

TELÉFONO

FAX/e-mail

RESULTADOS

ficha de contactos N°

EMPRESA

ACTIVIDAD DE LA EMPRESA

PUESTO A CUBRIR

DIRECCIÓN

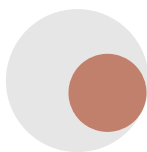
PERSONA DE CONTACTO

TELÉFONO

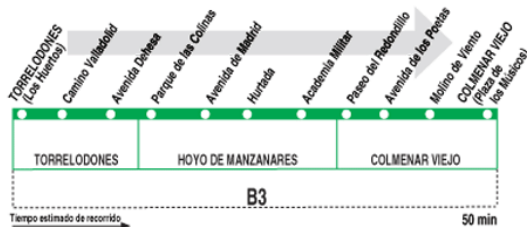
FAX/e-mail

RESULTADOS

guía de **transportes**



610 Torrelodones - Hoyo de Manzanares - Colmenar Viejo



HORARIOS DE SALIDA DE TORRELODONES (Calle los Huertos)

Actualizado a
septiembre de 2010
(Vigente todo el año)

Lunes a viernes laborables

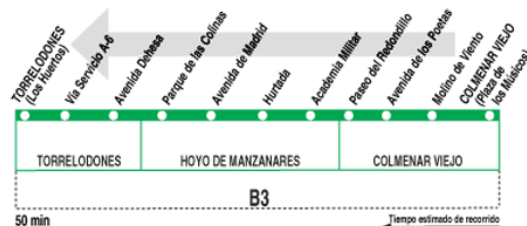
De 6:30 a 19:30 cada hora

Notas: Sábados, domingos y festivos sin servicios.

LR LARREA, S.A.,
Avenida de los Rosales, 26. 28041 MADRID

Tel: 91 851 55 92

610 Colmenar Viejo - Hoyo de Manzanares - Torrelodones



HORARIOS DE SALIDA DE COLMENAR VIEJO (Plaza de los Músicos)

Actualizado a
septiembre de 2010
(Vigente todo el año)

Lunes a viernes laborables

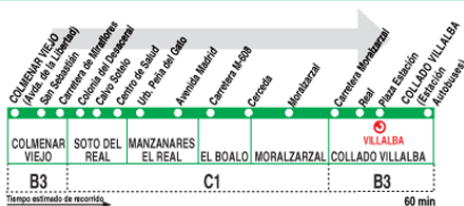
De 7:30 a 20:30 cada hora

Notas: Sábados, domingos y festivos sin servicios.

LR LARREA, S.A.,
Avenida de los Rosales, 26. 28041 MADRID

Tel: 91 851 55 92

720

Colmenar Viejo -
Collado Villalba

HORARIOS DE SALIDA DE COLMENAR VIEJO (Avenida de la Libertad)

Actualizado a
septiembre de 2009
(Vigente todo el año)

Lunes a Viernes laborables lectivos														
5:	6:	7:	8:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	18:	19:	20:	21:
45*	25	35	45	00	15	20	20	30	30	45	00	10	15	20

Lunes a Viernes laborables no lectivos						
A	6:00	8:30	11:00	13:30	16:00	21:00

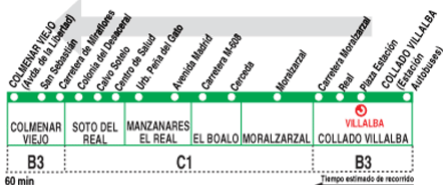
Sábados laborables, Domingos y Festivos					
A	8:30	11:00	13:30	16:00	21:00

Notas: * No pasa por Soto del Real.

CO HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A.
Calle Menor, 3. Pol. Ind. La Mina 28770. COLMENAR VIEJO, MADRID

Tel: 91 845 17 02

720

Collado Villalba
- Colmenar Viejo

HORARIOS DE SALIDA DE COLLADO VILLALBA (Estación de Autobuses)

Actualizado a
septiembre de 2009
(Vigente todo el año)

Lunes a Viernes laborables lectivos														
6:	7:	8:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	18:	19:	20:	21:	22:
35	25	45	00	10	15	20	20	45	55	00	10	15	20	25

Lunes a Viernes laborables no lectivos					
A	7:15	9:45	12:15	14:45	22:15

Sábados laborables, Domingos y Festivos					
A	9:45	12:15	14:45	17:15	22:15

CO HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A.
Calle Menor, 3. Pol. Ind. La Mina 28770. COLMENAR VIEJO, MADRID

Tel: 91 845 17 02

721

Madrid (Plaza de Castilla) - Colmenar Viejo



HORARIOS DE SALIDA DE MADRID (Intercambiador Plaza de Castilla)

Actualizado a
abril de 2009
(Vigente todo el año)

Lunes a Jueves laborables

A 6:30 7:15 15:20

Viernes laborables

A 6:30 7:15 14:15 14:45 15:20 15:45
16:15 17:15 17:45 18:45 19:15
20:15 20:45

Sábados laborables, Domingos y Festivos

A 6:30 7:20 8:05
De 8:50 a 21:45 entre 55 - 65 minutos

SERVICIOS HASTA CENTRO PENITENCIARIO DE SOTO DEL REAL

Viernes laborables

A 14:15 14:45 15:45 16:15 17:45 19:15

Sábados laborables, Domingos y Festivos

A 8:05
De 8:50 a 19:45 entre 55 - 65 minutos

CO HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A.
Intercambiador Plaza de Castilla. 28046 MADRID

Tel: 91 845 00 51

721

Colmenar Viejo - Madrid (Plaza de Castilla)



HORARIOS DE SALIDA DE COLMENAR VIEJO (Campamento San Pedro)

Actualizado a
abril de 2009
(Vigente todo el año)

Lunes a Jueves laborables

A	5:40	6:00	6:40	6:55	7:07
	7:17	8:00	8:45		

Viernes laborables

A	5:40	6:00	6:40	6:55	7:07	7:17	8:00
	8:45	13:30	13:55	14:55	15:30	16:30	
	17:00	18:00	18:30	19:30	20:00		

Sábados laborables, Domingos y Festivos

A	5:40	6:30	7:15	8:05	9:00
De	9:55	a	20:55	cada	hora

SERVICIOS DESDE CENTRO PENITENCIARIO DE SOTO DEL REAL

Viernes laborables

A	14:50	15:25	16:25	16:55	18:25	19:55
---	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Sábados laborables, Domingos y Festivos

	A	8:55			
De	9:50	a	20:50	cada	hora

CO HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A.
Intercambiador Plaza de Castilla. 28046 MADRID

Tel: 91 845 00 51

722 Madrid (Plaza de Castilla) - Colmenar Viejo (Gta. Mediterráneo)



HORARIOS DE SALIDA DE MADRID (Intercambiador Plaza de Castilla)

Actualizado a marzo de 2010 (Vigente todo el año)

Lunes a Viernes laborables

A	6:30	7:00	7:30	7:45	8:05
De	8:30	a	10:00	cada	30 minutos
		A	10:15		
De	11:00	a	23:30	cada	30 minutos

Sábados laborables, Domingos y Festivos

De	7:15	a	21:30	cada	45 minutos
	A	22:30	23:30		

CO HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A.
Intercambiador Plaza de Castilla. 28046 MADRID

Tel: 91 845 00 51

722 Colmenar Viejo (Gta. Mediterráneo) - Madrid (Plaza de Castilla)



HORARIOS DE SALIDA DE COLMENAR VIEJO (Calle Córdoba)

Actualizado a
marzo de 2010
(Vigente todo el año)

Lunes a Viernes laborables

A	5:40	6:15	6:30	6:45	7:00	7:20	7:40
De	8:05	a	9:05	cada	20	minutos	
De	9:30	a	11:00	cada	30	minutos	
De	11:45	a	13:15	cada	30	minutos	
De	13:30	a	22:30	cada	30	minutos	

Sábados laborables, Domingos y Festivos

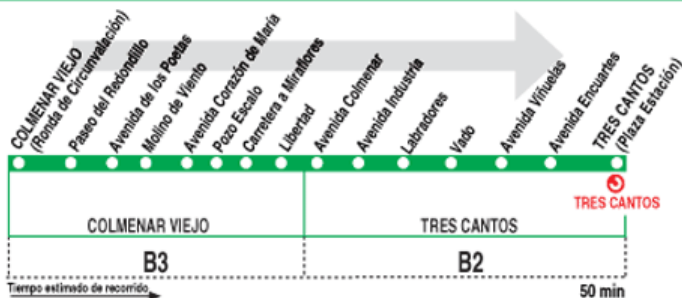
De	6:30	a	21:30	cada	45	minutos
A			22:30			

CO HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A.
Intercambiador Plaza de Castilla. 28046 MADRID

Tel: 91 845 00 51

723

Colmenar Viejo - Tres Cantos



HORARIOS DE SALIDA DE COLMENAR VIEJO (Ronda de Circunvalación)

Actualizado a
septiembre de 2009

Lunes a Viernes laborables														(Vigente de 1 de septiembre a 30 de junio)			
6:	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:	
10	10	10	10	15	20	30	00	10	00	20	00	00	10	00	20	20	
30	30	30	40	50	55		35	40	20	40	30	20	40	20			
50	50	50							50		40	40		50			

Lunes a Viernes laborables														(Vigente de 1 de julio a 31 de agosto)			
6:	7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:	
10	30	30	10	10	20	00	00	10	20	20	00	00	10	20	20	20	
50	50		40	50		30	40	40	50		30	40	40	50			

Sábados laborables														(Vigente todo el año)			
De 7:00 a 22:00 cada hora																	

Notas: Sin servicio domingos y festivos.

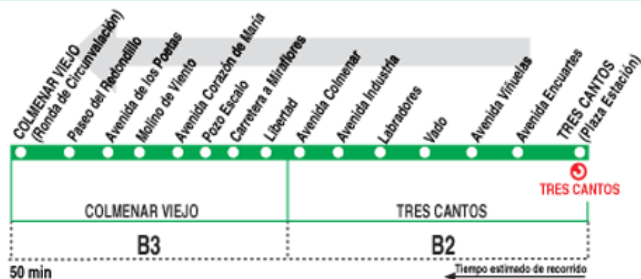


HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A.
Intercambiador Plaza de Castilla. 28046 MADRID

Tel: 91 845 00 51

723

Tres Cantos - Colmenar Viejo



HORARIOS DE SALIDA DE TRES CANTOS (Plaza Estación)

Actualizado a
septiembre de 2009

Lunes a Viernes laborables

(Vigente de 1 de septiembre
a 30 de junio)

7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:	23:
20	00	00	00	05	10	20	10	00	10	10	20	10	00	10	10	10
40	20	20	30	40	45	50	30	30	40	30	50	30	50	40		

Lunes a Viernes laborables

(Vigente de 1 de julio
a 31 de agosto)

7:	8:	9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:	23:
40	20	20	00	10	10	20	30	00	10	10	20	30	00	10	10	10
	40		30	40	50	50		30	40	50	50	30	40	40		

Sábados laborables

(Vigente todo el año)

De 8:00 a 23:00 cada hora

Notas: Sin servicio domingos y festivos.



HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A.
Intercambiador Plaza de Castilla, 28046 MADRID

Tel: 91 845 00 51

725 Madrid (Plaza de Castilla) - Miraflores - Bustarviejo - Valdemanco



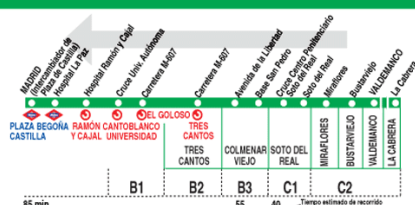
Horarios de paso aproximado	
MADRID	VALDEMANCO
6:45	8:10
7:10	8:35
7:40 ^a	9:05
8:15	9:40
8:50	10:15
9:10	10:35
9:45	11:10
10:15	11:40
10:45	12:10
11:15	12:40
11:45	13:10
12:15	13:40
12:45	14:10
13:15	14:40
13:45	15:10
14:15	15:40
14:40 ^a	16:10
15:15	16:40
15:45	17:10
16:15	17:40
16:45	18:10
17:00	18:30
17:15	18:45
17:45	19:15
18:30	20:00
18:45	20:15
19:15	20:40
19:30	21:00
19:45	21:15
20:15	21:45
20:45	22:15
21:30	23:00
22:15	23:45
23:15	—

Lunes a Viernes Laborables	
6:45	8:10
7:10	8:35
7:40 ^a	9:05
8:15	9:40
8:50	10:15
9:10	10:35
9:45	11:10
10:15	11:40
10:45	12:10
11:15	12:40
11:45	13:10
12:15	13:40
12:45	14:10
13:15	14:40
13:45	15:10
14:15	15:40
14:40 ^a	16:10
15:15	16:40
15:45	17:10
16:15	17:40
16:45	18:10
17:00	18:30
17:15	18:45
17:45	19:15
18:30	20:00
18:45	20:15
19:15	20:40
19:30	21:00
19:45	21:15
20:15	21:45
20:45	22:15
21:30	23:00
22:15	23:45
23:15	—

Notas: ^a A efecto de horarios nocturnos se consideran los festivos nacionales y autonómicos. ^b Continúa a La Cabrera ^c Salen del Intercambiador de Plaza de Castilla en superficie.

CO HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A. Intercambiador Plaza de Castilla. 28046 MADRID Tel: 91 845 00 51

725 Valdemanco - Bustarviejo - Miraflores - Madrid (Plaza de Castilla)



Horarios de paso aproximado	
MADRID	VALDEMANCO
6:45	8:10
7:05	8:30
7:30	8:55
7:50	9:15
8:10	9:40
8:25	10:00
9:00	10:25
9:30	10:50
10:05	11:20
10:35	11:50
11:05	12:20
11:35	12:50
12:05	13:20
12:35	13:50
13:05	14:20
13:35	14:50
14:05	15:20
14:25	15:45
15:00	16:15
15:40	16:55
16:05	17:25
16:35	17:55
16:50	18:10
17:05	18:25
17:35	18:55
18:05	19:25
18:25	19:40
18:40	19:55
19:05	20:10
19:35	20:40
20:05	21:10
20:35	21:40
21:15	22:10
22:00	22:40
23:00	—

Lunes a Viernes Laborables	
6:45	8:10
7:05	8:30
7:30	8:55
7:50	9:15
8:10	9:40
8:25	10:00
9:00	10:25
9:30	10:50
10:05	11:20
10:35	11:50
11:05	12:20
11:35	12:50
12:05	13:20
12:35	13:50
13:05	14:20
13:35	14:50
14:05	15:20
14:25	15:45
15:00	16:15
15:40	16:55
16:05	17:25
16:35	17:55
16:50	18:10
17:05	18:25
17:35	18:55
18:05	19:25
18:25	19:40
18:40	19:55
19:05	20:10
19:35	20:40
20:05	21:10
20:35	21:40
21:15	22:10
22:00	22:40
23:00	—

Sábados laborables, Domingos y Festivos	
8:10	9:40
9:10	10:40
10:10	11:40
11:10	12:40
12:10	13:40
13:10	14:40
14:10	15:40
15:10	16:40
16:10	17:40
17:10	18:40
18:10	19:40
19:10	20:40
20:10	21:40
21:10	22:40
22:10	—

Notas: ^a A efecto de horarios nocturnos se consideran los festivos nacionales y autonómicos. ^b Continúa a La Cabrera ^c Salen del Intercambiador de Plaza de Castilla en superficie.

CO HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A. Intercambiador Plaza de Castilla. 28046 MADRID Tel: 91 845 00 51

726 Madrid (Plaza de Castilla) - Guadalix - Navalafuente



Horarios de paso aproximado				
Actualizado a noviembre de 2009 (Vigente todo el año)				
MADRID	Colmenar Viejo	Soto del Real	Guadalix de la Sierra	NAVALAFUENTE
Lunes a Viernes Laborables				
8:55	7:25	7:40	8:00	8:15
7:30	8:00	8:15	8:30	---
7:50 ^c	---	8:35	8:50	9:05
8:25	8:55	9:10	9:25	---
8:50	9:20	9:35	9:50	---
9:25 ^c	9:55	10:10	10:25	10:40
10:00	10:30	10:45	11:00	---
10:30	11:00	11:15	11:30	---
11:00	11:30	11:45	12:00	---
11:20	11:50	12:05	12:20	12:35
12:00	12:30	12:45	13:00	---
12:30	13:00	13:15	13:30	---
13:00	---	13:40	13:55	14:10
13:30	14:00	14:15	14:30	---
14:00 ^c	14:30	14:45	15:00	15:15
14:10	---	14:50	15:05	---
14:30	15:00	15:15	15:30	---
15:00	15:30	15:45	16:00	---
15:30	---	16:10	16:25	16:40
16:00	16:30	16:45	17:00	17:15
16:25	---	17:05	17:20	---
16:45	17:15	17:30	17:45	---
17:00	17:30	17:45	18:00	---
17:30	18:00	18:15	18:30	---
18:00	---	18:40	18:55	19:10
18:30	19:00	19:15	19:30	---
19:00	---	19:40	19:55	---
19:15	19:45	20:00	20:15	---
19:30 ^c	20:00	20:15	20:30	20:45
20:00	20:30	20:45	21:00	21:15
20:30	21:00	21:15	21:30	---
21:15	21:45	22:00	22:15	22:30
22:00	22:30	22:45	23:00	23:15
23:00	23:30	23:45	24:00	---
Sábados, Domingos y Festivos				
8:50	8:30	8:45	9:00	9:15
9:00 ^c	9:30	9:45	10:00	10:15
10:00	10:30	10:45	11:00	---
11:00	11:30	11:45	12:00	12:15
12:00	12:30	12:45	13:00	13:15
13:00 ^c	13:30	13:45	14:00	14:15
14:00	14:30	14:45	15:00	15:15
15:00	15:30	15:45	16:00	16:15
16:00	16:30	16:45	17:00	17:15
17:00	17:30	17:45	18:00	18:15
18:00	18:30	18:45	19:00	19:15
19:00 ^c	19:30	19:45	20:00	20:15
20:00	20:30	20:45	21:00	21:15
21:00	21:30	21:45	22:00	22:15
22:00	22:30	22:45	23:00	23:15
23:00	23:30	23:45	24:00	---
Noches y Viernes, Sábados y Vísperas de Festivo				
23:50 ^a	0:20	0:30	0:45	---
2:15 ^a	2:45	2:55	3:10	---
5:00 ^a	5:30	5:40	5:55	---

A efecto de horarios nocturnos se consideran los festivos nacionales y autonómicos.

^c Continúa a Urb. El Chaparral

^a Salen del Intercambiador de Plaza de Castilla en superficie.

CO HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A.
Intercambiador Plaza de Castilla, 28046 MADRID

Tel: 91 845 00 51

726 Navalafuente - Guadalix - Madrid (Plaza de Castilla)



Horarios de paso aproximado				
Actualizado a noviembre de 2009 (Vigente todo el año)				
MADRID	Colmenar Viejo	Soto del Real	Guadalix de la Sierra	NAVALAFUENTE
Lunes a Viernes Laborables				
6:50	←	6:10	5:55	5:40
7:20	←	6:45	6:35	6:20
7:35	←	6:55	6:40	---
8:00	←	7:25	7:15	7:00
8:15	←	7:35	7:20	6:45
8:45	←	8:10	8:00	7:45
9:15	←	8:40	8:25	8:10
9:50	←	9:15	9:05	8:50
10:25	←	9:45	9:35	9:20
10:50	←	10:15	10:05	9:50
11:10	←	10:35	10:25	10:10
11:50	←	11:15	11:05	10:50
12:20	←	11:45	11:35	11:20
12:30	←	12:15	12:05	11:50
13:20	←	12:45	12:35	12:20
13:50	←	13:15	13:05	12:50
14:20	←	13:45	13:35	13:20
14:50	←	14:15	14:05	13:50
15:20	←	14:45	14:35	14:20
15:50	←	15:15	15:05	14:50
16:10	←	16:10	16:00	15:15
16:40	←	16:50	16:35	16:20
16:50	←	16:15	16:05	16:50
17:20	←	16:45	16:35	16:20
17:50	←	17:15	17:05	16:50
18:25	←	17:40	17:30	17:10
18:30	←	17:50	17:35	---
18:50	←	18:15	18:05	17:50
19:20	←	18:45	18:35	18:20
19:50	←	19:15	19:05	18:50
20:20	←	19:35	19:25	---
20:55	←	20:20	20:10	19:55
21:30	←	20:55	20:45	20:30
22:30	←	21:55	21:45	21:30
Sábados, Domingos y Festivos				
7:45	7:15	7:00	6:45	---
8:45	8:15	8:00	7:45	7:30
9:45	9:15	9:00	8:45	8:30
10:45	10:15	10:00	9:45	9:30
11:45	11:15	11:00	10:45	10:30 ^c
12:45	12:15	12:00	11:45	11:30
13:45	13:15	13:00	12:45	12:30
14:45	14:15	14:00	13:45	13:30
15:45	15:15	15:00	14:45	14:30 ^c
16:45	16:15	16:00	15:45	15:30
17:45	17:15	17:00	16:45	16:30
18:45	18:15	18:00	17:45	17:30
19:45	19:15	19:00	18:45	18:30
20:45	20:15	20:00	19:45	19:30
21:45	21:15	21:00	20:45	20:30 ^c
22:45	22:15	22:00	21:45	21:30
Noches y Viernes, Sábados y Vísperas de Festivo				
23:30	22:55	22:45	22:30	---
2:55	1:25	1:15	1:00	---
4:25	3:55	3:45	3:30	---

A efecto de horarios nocturnos se consideran los festivos nacionales y autonómicos.

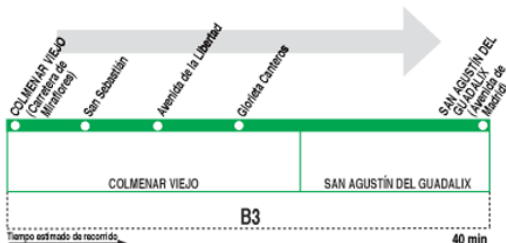
^c Procede de Urb. El Chaparral, 5 minutos antes.

CO HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A.
Intercambiador Plaza de Castilla, 28046 MADRID

Tel: 91 845 00 51

727

Colmenar Viejo - San Agustín del Guadalix



HORARIOS DE SALIDA DE COLMENAR VIEJO (Carretera de Miraflores)

Actualizado a
abril de 2009
(Vigente todo el año)

Lunes a Viernes laborables

De 7:00 a 20:00 cada hora

Notas: Sábados, domingos y festivos sin servicio.

CO

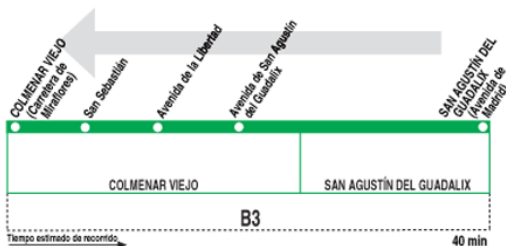
HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A.

Avenida de la Libertad, 41. Colmenar Viejo 28770 MADRID

Tel: 91 845 00 51

727

San Agustín del Guadalix - Colmenar Viejo



HORARIOS DE SALIDA DE SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX (Avenida de Madrid)

Actualizado a abril de 2009
(Vigente todo el año)

Lunes a Viernes laborables

A 8:45 10:15 11:45 13:15 14:45
16:15 17:45 19:15 20:45

Notas: Sábados, domingos y festivos sin servicio.

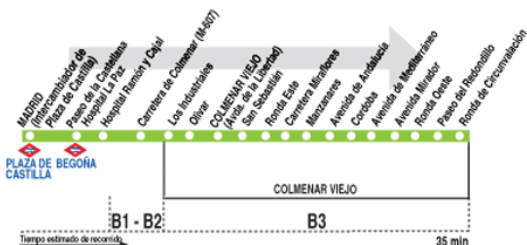
CO

HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A.

Avenida de la Libertad, 41. Colmenar Viejo 28770 MADRID

Tel: 91 845 00 51

N702 Madrid (Plaza de Castilla) - Colmenar Viejo

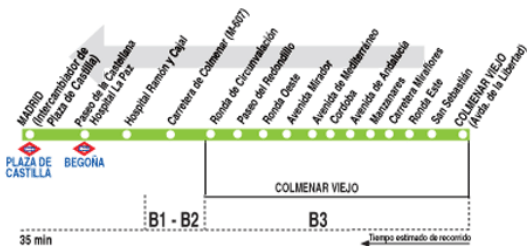


HORARIOS DE SALIDA DE MADRID (Interc. de Pza. de Castilla en superficie)				
Diario				
A	24:00	1:30	3:00	6:00

CO HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A.
Intercambiador Plaza de Castilla. 28046 MADRID

Tel: 91 845 00 51

N702 Colmenar Viejo - Madrid (Plaza de Castilla)



HORARIOS DE PASO APROX. POR COLMENAR VIEJO (Avenida de la Libertad)				
Diario				
A	0:30	2:00	3:30	5:00

CO HROS. DE J. COLMENAREJO, S.A.
Intercambiador Plaza de Castilla. 28046 MADRID

Tel: 91 845 00 51

Red de Cercanías en las Zonas del Abono Transportes del Consorcio Regional de Transportes de Madrid



RED DE CERCANÍAS

C-2 Guadalajara - Atocha - Chamartín

C-3 Chamartín - Atocha - Aranjuez

C-3a Pinto - San Martín de la Vega

C-4 Parla - Atocha - Chamartín - Alcobendas-San Sebastián de los Reyes / Colmenar Viejo

C-5 Móstoles-El Soto - Atocha - Fuenlabrada - Humanes

C-7 Alcalá de Henares - Atocha - Chamartín - Príncipe Pío - Atocha - Chamartín / Pitis

C-8 Atocha - Chamartín - Villalba - El Escorial / Cercedilla

C-9 Cercedilla - Cotos

C-10 Villalba - Príncipe Pío - Atocha - Chamartín / Pitis

1 Enlace con línea de Metro

2 Enlace con línea de Metro Ligero

Estación de autobuses interurbanos

Aparcamiento de disuasión de pago

Aparcamiento de disuasión gratuito

Trenes cívicos a Chamartín

Líneas

- 1 PINAR DE CHAMARTÍN / VALDECARROS
- 2 LA ELIPA / CUATRO CAMINOS
- 3 VILLAVEDE ALTO / MONCLOA
- 4 ARGÜELLES / PINAR DE CHAMARTÍN
- 5 ALAMEDA DE OSUNA / CASA DE CAMPO
- 6 CIRCULAR
- 7 HOSPITAL DEL HENARES / PITIS
- 8 NUEVOS MINISTERIOS / AEROPUERTO
- 9 HERRERA ORÍA / ARGANDA DEL REY
- 10 HOSPITAL INFANTA SOFÍA / PUERTA DEL SUR
- 11 PLAZA ELÍPTICA / LA FORTUNA
- 12 METROSUR
- 13 ÓPERA / PRÍNCIPE PÍO

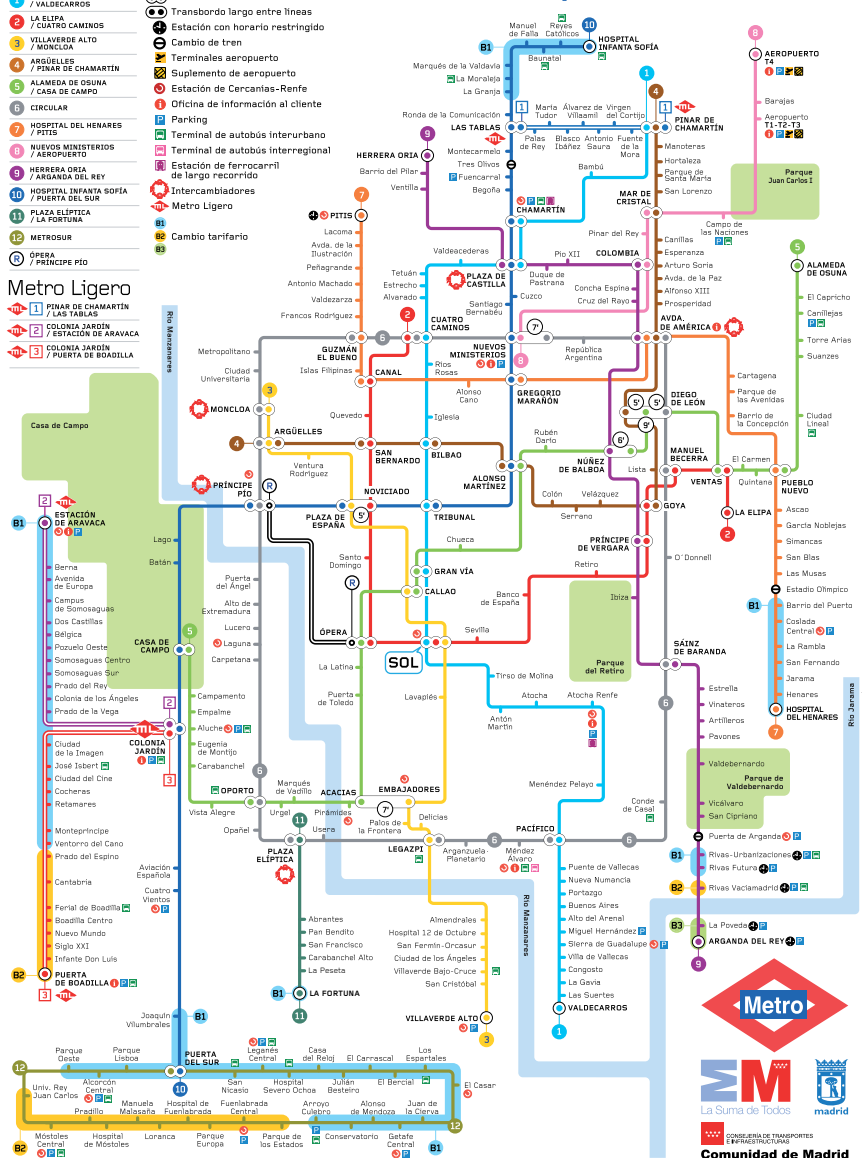
Metro Ligero

- 1 PINAR DE CHAMARTÍN / LAS TABLAS
- 2 COLONIA JARDÍN / ESTACIÓN DE ARAVACA
- 3 COLONIA JARDÍN / PUERTA DE BODADILLA

Simbología

- Transbordador corto entre líneas
- Transbordador largo entre líneas
- Estación con horario restringido
- Cambio de tren
- Terminales aeropuerto
- Suplemento de aeropuerto
- Estación de Cercanías-RENFE
- Oficina de información al cliente
- Parking
- Terminal de autobús interurbano
- Terminal de autobús interregional
- Estación de ferrocarril de largo recorrido
- Intercambiadores
- Metro Ligero
- Cambio tarifario

Plano esquemático de la red





OPEA

**Orientación Profesional para el Empleo
y Asistencia en el Autoempleo**