

## ► Empleo y Formación

PERSONAS & EMPRESAS & OFICINAS



Es importante seguir aprendiendo

### En verano no dejes que el cerebro se relaje

Por fin las esperadas y merecidas vacaciones han llegado, pero no pongas el cerebro en modo «off», si no quieres echarlo a perder. Está demostrado que los trabajos que son cognitivamente exigentes y variados, y que brindan la oportunidad de aprender cosas nuevas a lo largo del tiempo, pueden aumentar el funcionamiento mental y posiblemente reducir el efecto deterioro relacionado con la edad. Esto no se limita exclusivamente al entorno de trabajo, sino que abarca a todas las áreas de actividad. Sin embargo, no es suficiente tener pasatiempos o realizar actividades que no son particularmente exigentes. Tenemos que seguir aprendiendo, dominar tareas y habilidades nuevas para marcar una diferencia visible. Comparto lo que Denise Park, investigadora y psicóloga de la Universidad de Texas, asegura: «Cuando estás en tu zona de confort, es posible que estés fuera de la zona de mejora». De modo que aprender una nueva habilidad como la fotografía digital o la costura, por ejemplo, exige un esfuerzo considerable (hay que utilizar la memoria a corto plazo, la memoria a largo plazo y otros procesos cognitivos de alto nivel), pero hacer crucigramas, por ejemplo, no ejercita todo esto al mismo nivel y, por lo tanto, la mejora es menor. Puedes elegir aquello que de verdad suponga un esfuerzo y al mismo tiempo recibirás la recompensa de lograrlo y de activar el cerebro. Tener un estilo de vida intelectual y físicamente activo promueve un envejecimiento cognitivo sano, algo que es importante para todos ahora que vivimos más tiempo y probablemente deseamos ser productivos en años posteriores. También está demostrado que el cerebro tiene una plasticidad que le permite seguir creciendo o, al menos, mantenerse con las condiciones y el estímulo correctos. Si dejamos de utilizar procesos cognitivos específicos, es posible que el cerebro se deteriore y atasque. Pero si realizamos actividades desafiantes nos ayudará a mantener y mejorar nuestras habilidades. Disfruta del verano y de las vacaciones, pero mantén tu cerebro estimulado para que la vuelta sea más llevadera.

**FRANCISCO VÁZQUEZ MÉDEM**  
Presidente de 3g Smart Group



## Recruiting Erasmus, el puente entre universidad y empresa, cumple diez años

R. CARVAJAL

Servir de puente de unión entre estudiantes que han vivido una experiencia académica internacional y empresas españolas fue el objetivo que se marcó la plataforma Recruiting Erasmus hace una década. Una iniciativa de la consultora de recursos humanos PeopleMatters que hace poco celebró su décima edición con la participación de 14 grandes compañías españolas y que tan buenos resultados ha cosechado hasta el momento. Los últimos datos destacan que, a lo largo del curso académico 2017-2018, se han publicado más de 280 ofertas de empleo. La plataforma que acumula más de 40.000 candidatos registrados, cuenta con el 97% de apoyo de las universidades que forman parte de la CRUE (Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas), todo un récord.

El contacto entre empresa y candidato se lleva a cabo en la dirección [www.recruitingerasmus.com](http://www.recruitingerasmus.com), donde los usuarios pueden completar su perfil y encontrar

*La plataforma impulsada por la consultora PeopleMatters celebra su décimo aniversario con 280 ofertas de empleo más y 40.000 candidatos registrados*

contenido de interés de las compañías participantes.

Alfonso Jiménez, socio director de PeopleMatters hace balance de estos diez años de andadura: «Recruiting Erasmus nace justo antes de la crisis. Un momento con muy poco paro entre los jóvenes universitarios y con gran competencia por el talento joven. Entonces, empezamos a investigar variables predictivas de un perfil de gran talento y descubrimos una investigación realizada en Alemania que demostraba que los alumnos europeos que participan en los programas de movilidad internacional desarrollan competencias claramente diferenciales. Y lo bueno, es que el gran programa de movilidad universitario, que ha resultado ser Erasmus es europeo y, además, nuestro país es líder en participación, recibiendo miles de alumnos internacionales y emitiendo otros tantos. Así surgió la idea de montar una plataforma que funcionara como puente entre estos alumnos y un grupo de grandes empleadores de nuestro país, extraordinarias empre-



sas para trabajar que, en una iniciativa colaborativa, pudieran acceder a este talento diferencial, a este talento plus».

Los jóvenes que han vivido una experiencia internacional adquieren durante su estancia competencias que los convierten en perfiles muy interesantes para las empresas, sostiene Jiménez. «Antes de su experiencia internacional, son jóvenes que muestran una proactividad e iniciativa evidente; no les importa salir de su zona de confort para terminar sus estudios. Durante la experiencia, desarrollan capacidades muy importantes como las habilidades sociales, las habilidades comunicativas, el entendimiento multicultural, los idiomas y esa capacidad de buscarse la vida. Y cuando regresan de esa experiencia, ya demuestran competencias diferenciales como el interés por emanciparse, una mayor adaptación al cambio y sobre todo, una visión global del mundo».

**CAPTAR TALENTO**

La aseguradora Mapfre ha sido una de las 14 empresas participantes de esta décima edición de «Recruiting Erasmus». Su subdirectora de Talento de Recursos Humanos,

«Las empresas tienen la oportunidad de acceder a ese talento diferencial que da la experiencia internacional»

María Narváez, califica la plataforma de «excelente, dinámica y directa, que nos ayuda en nuestra estrategia global de captación de talento internacional y a ponernos en contacto con estos perfiles». A la pregunta de qué busca la aseguradora en el colectivo de estudiantes internacionales, Narváez responde que «buscamos perfiles diferenciados para colaborar y formar parte de nuestro crecimiento empresarial.

Los estudiantes con vocación internacional encajan perfectamente en el espíritu global y en la estrategia de nuestra compañía. Son personas que ya han tomado la iniciativa de emprender una carrera profesional y, por ello, están más cerca de lo que nuestra entidad busca. Además de su perfil internacional, cuentan con competencias esenciales

para nosotros: flexibilidad, capacidad de aprendizaje y adaptación al cambio, mente abierta ante las nuevas experiencias, motivación, y conocimiento de idiomas, fortalezas que valoramos enormemente como fundamentales».

Hace poco, PeopleMatters organizó junto a Heineken España un «afterwork», un evento cuyo objetivo es fomentar el «networking» entre alumnos y empresas

participantes en la iniciativa. Más de 170 jóvenes de Recruiting Erasmus se reunieron de forma distendida con representantes de los departamentos de Recursos Humanos de Aldi, Altadis, Banco Sabadell, Bankinter, Cepsa, CLH, Gas Natural Fenosa, Grifols, Heineken España, Indra, Mapfre, Grupo Red Eléctrica, Santander y Steelcase. «Es un excelente encuentro para poner en contacto a la empresa con los perfiles que necesita», apuntó María Narváez, de Mapfre, quien puso en valor la necesaria colaboración entre el mundo académico y el empresarial. «Uno de los grandes retos es establecer nuevos marcos de colaboración con las universidades y centros de formación para adaptar la oferta formativa a las demandas laborales reales, y plataformas como Recruiting Erasmus colaboran para lograrlo».

De la misma manera, Jiménez subrayó que en esta década «ha sido fundamental el apoyo del sistema universitario español, convirtiéndose así en un ejemplo de colaboración entre la Universidad y la empresa, entre lo público y lo privado». Apuntó que lo que le hace sentir que ha merecido la pena la puesta en marcha de esta plataforma «única» en Europa es, «cuando uno de nuestros jóvenes nos dice que ha conseguido empleo gracias a nosotros o cuando una empresa nos llama para decirnos que ha cubierto sus necesidades de talento».





**CEU** | Universidad San Pablo

# ESTUDIA TU MÁSTER CON NOSOTROS

## +50

MÁSTERES UNIVERSITARIOS Y PROPIOS



**PRESTIGIO**  
Institución educativa prestigiosa y sólida con **más de 80 años** de experiencia en formación.



**EMPLEABILIDAD**  
Más de **8.000 acuerdos** de colaboración con empresas y un **95%** de empleabilidad.



**NETWORKING**  
Amplia red de Antiguos Alumnos **conectada globalmente** a través de **Alumni CEU**.



**PROFESORADO**  
Equipo docente de primer nivel con amplia **formación académica y experiencia** empresarial.

**i PARA MÁS INFORMACIÓN:** SERVICIO DE ADMISIÓN Y NUEVO ALUMNO, C/ Julián Romea 18 - Madrid | Tel.: 91 514 04 04 | [info.posgrado@ceu.es](mailto:info.posgrado@ceu.es) | [www.posgradoceu.com](http://www.posgradoceu.com)