

Expectativa vs. realidad en el primer empleo: consejos para afrontar el inicio de tu carrera profesional, de la mano de InfoJobs

- **Terminar la universidad no garantiza un trabajo inmediato: el primer choque con la realidad laboral llega antes de lo esperado, pero existen claves para afrontar el inicio profesional sin frustración**
- **InfoJobs analiza este escenario y ofrece algunos consejos, como adaptar el currículum a la oferta y sector, destacar las aptitudes y *soft skills*, y mostrar una actitud segura y proactiva en la entrevista**
- **Los salarios para los perfiles en prácticas son los de mayor crecimiento en 2025: + 11% respecto a 2024, llegando a los 24.687 euros brutos anuales**

Madrid, 27 de mayo de 2026. Entregas el TFG, acabas la carrera, te gradúas... y es entonces cuando llega la gran pregunta: ¿y ahora qué? La búsqueda del primer empleo es uno de los momentos más desconcertantes para los jóvenes, en parte porque nadie les explica cómo es realmente ese primer contacto con el mundo laboral.

Hoy, gracias a plataformas como [InfoJobs](#), la plataforma de empleo líder en España, ya no es necesario recorrer empresas entregando currículums en mano. Existen herramientas que conectan talento y compañías para facilitar el mejor *match* entre ambos. Aun así, gestionar correctamente las expectativas sigue siendo clave para no caer en la frustración durante esta etapa.

Desde InfoJobs, analizamos algunos de los principales choques entre la realidad laboral y las expectativas, y compartimos consejos para afrontar el inicio profesional con una perspectiva más ajustada.

El primer choque con la realidad: encontrar trabajo lleva más tiempo del esperado

Contrariamente a lo que muchos jóvenes esperan al terminar sus estudios, encontrar trabajo puede no suceder de un día para otro. La falta de experiencia previa puede alargar este proceso más de lo esperado, aunque se trata de una situación por la que han pasado la mayoría de los profesionales.

Contar con un currículum completo y actualizado es el primer paso para abrirse camino en el mercado laboral. En ausencia de experiencia previa, es importante [destacar tus aptitudes y soft skills](#), como la adaptabilidad, la capacidad de trabajo en equipo o el compromiso, cada vez más valoradas por las compañías. Además, adaptar el currículum según la oferta o el sector al que se aplique puede marcar la diferencia.

Eso sí, aunque puede resultar tentador “maquillar” el currículum, la transparencia es fundamental. Según datos de InfoJobs, extraídos del informe de [Redes sociales y empleo](#), el 50% de las compañías afirma haber encontrado incoherencias entre el perfil *online* y lo expresado durante la entrevista, así que recuerda: ¡la honestidad es clave!

La actitud como pilar fundamental durante las entrevistas

Una vez conseguida la [entrevista](#), es normal sentir nervios o inseguridad por miedo a “no dar la talla” debido a la falta de experiencia. Sin embargo, representa el primer contacto directo entre la compañía y el candidato, y supone una gran oportunidad para demostrar el potencial y una actitud segura y proactiva, y para ser espontáneo.

Un buen consejo es investigar previamente los proyectos y la cultura de la empresa. Esto facilita al candidato saber [si la compañía encaja con sus valores](#) y al mismo tiempo permite poner en valor aquellas aptitudes que mejor encajan con la forma de trabajar de esta.

El trabajo de tus sueños es un poco diferente a como lo imaginabas

Conseguir el primer empleo no siempre implica acceder al trabajo ideal. El salario, las responsabilidades o las tareas iniciales pueden no ajustarse a las expectativas creadas. Aun así, representa una oportunidad para entender cómo funciona realmente el entorno laboral y adquirir experiencia y habilidades a través de las tareas diarias y con el apoyo de los compañeros.

No todo son malas noticias: según el informe [Estado del Mercado Laboral en España](#), realizado junto a Esade, los sueldos de los perfiles en prácticas aumentaron un 11% en un año, alcanzando los 24.687 euros brutos anuales, lo que convierte a este nivel laboral en el de mayor crecimiento salarial.

Expectativa vs. realidad: empezar no es fracasar, es aprender

El primer empleo rara vez es perfecto, pero sí es necesario. Mientras que la expectativa suele ser incorporarse rápidamente al mercado laboral con un puesto estable y bien

remunerado, la realidad demuestra que la trayectoria profesional se construye paso a paso, aprendiendo en cada etapa.

Porque el primer empleo no define toda una carrera, pero sí marca el inicio de ella.

Sobre InfoJobs

Plataforma líder en España para encontrar las mejores oportunidades profesionales y el mejor talento. En el último año, InfoJobs ha publicado 2,5 millones de posiciones vacantes. Cuenta cada mes con 40 millones de visitas (más del 80% proceden de dispositivos móviles) y 1,2 millones de usuarios únicos mensuales. Gracias a InfoJobs se firma un nuevo contrato de trabajo cada 22 segundos.

Contacto

InfoJobs:
Mónica Pérez Callejo
prensa@infojobs.net:

Evercom:
Ariadna Daunis / Andrea Vallejo / Virginia Camino / Jesica Durán
infojobs@evercom.es
T. 93 415 37 05 - 676 86 98 56