



PREPÁRATE PARA CONSTRUIR TU SIGUIENTE OPORTUNIDAD

Recupera tu centro

Buscar trabajo también es un trabajo

Sesión de cortesía





Este workbook fue diseñado para ayudarte a transformar una respuesta negativa, una pausa laboral o un momento de incertidumbre en una oportunidad de claridad, preparación y acción.

No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de empezar con método.

Tal vez participaste en un proceso y no fuiste seleccionado.

Tal vez estás buscando trabajo y no has recibido las respuestas que esperabas.

Tal vez necesitas recuperar confianza, ordenar tu estrategia y volver a moverte con más dirección.

Este espacio es para eso.

Para detenerte. Para observar. Para aprender. Para prepararte. Para volver a avanzar.

Recuerda: Una respuesta negativa no cancela tu valor profesional.

A veces un "no" no es un cierre. Puede ser una redirección.

¿Dónde estoy parado hoy?

Antes de avanzar, detente un momento y responde con honestidad.

No es para castigarte. Es para escucharte.

1. ¿Qué sentí al no avanzar en el proceso o al recibir una respuesta negativa?
Escribe libremente:

2. ¿Qué pensamientos aparecieron sobre mí?
Ejemplo: "No soy suficiente." "Algo hice mal." "Nunca me van a elegir." "Tal vez no tengo lo necesario."

3. ¿Qué necesito recordarme sobre mi valor profesional?

Ejemplo:

“Este proceso no define toda mi trayectoria.”

“Sí tengo experiencia.”

“Puedo prepararme mejor.”

“Puedo aprender de esto sin destruirme.”

Necesito recordarme que:

4. ¿Qué puedo aprender de este proceso sin castigarme?

Mi búsqueda como trabajo

Buscar trabajo también es un trabajo.

Y como todo trabajo importante, necesita agenda.

Durante los próximos 7 días, define cuándo vas a trabajar en tu búsqueda.

Día	Horario	Actividad principal
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Actividades sugeridas

Marca las que harás esta semana:

- ☐ Revisar vacantes con intención.
- ☐ Adaptar mi CV a una vacante específica
- ☐ Actualizar mi perfil de LinkedIn
- ☐ Postularme a vacantes seleccionadas.
- ☐ Contactar personas de mi red.
- ☐ Preparar respuestas de entrevista.
- ☐ Investigar empresas.
- ☐ Tomar un curso, tutorial o práctica.
- ☐ Usar ChatGPT para ordenar mi estrategia.

Mis 3 vacantes objetivo

Elige 3 vacantes reales que sí te interesen.

No elijas cualquier vacante.

Elige aquellas donde tu experiencia pueda tener sentido y donde te gustaría trabajar.

Vacante 1

Nombre del puesto:

Empresa:

¿Qué pide la vacante?

¿Qué experiencia mía conecta con esta vacante?



¿Qué me falta fortalecer?

Vacante 2

Nombre del puesto:

Empresa:

¿Qué pide la vacante?

¿Qué experiencia mía conecta con esta vacante?

¿Qué me falta fortalecer?

Vacante 3

Nombre del puesto:

Empresa:

¿Qué pide la vacante?

¿Qué experiencia mía conecta con esta vacante?



¿Qué me falta fortalecer?

Lo que el mercado me está diciendo

Después de revisar tus 3 vacantes, responde:

¿Qué habilidades, herramientas o conocimientos se repiten?

¿Qué responsabilidades aparecen con frecuencia?

¿Qué fortalezas más debo comunicar mejor?

¿Qué brechas necesito trabajar?

ChatGPT como coach de búsqueda

Copia y pega este prompt en ChatGPT.

Después, agrega tus 3 vacantes y, si lo deseas, tu CV.

Actúa como coach de búsqueda de trabajo y reclutador experto.

Estoy buscando trabajo y quiero prepararme mejor.

Te voy a compartir tres vacantes que me interesan...

Ayúdame a identificar:

- 1. Qué tienen en común.*
- 2. Qué habilidades se repiten.*
- 3. Qué fortalezas de mi perfil debo comunicar mejor.*
- 4. Qué brechas necesito trabajar.*
- 5. Qué acciones concretas puedo hacer esta semana para mejorar mis posibilidades.*

No inventes experiencia.

Ayúdame a prepararme con honestidad, claridad y estrategia.

Mi primer plan de desarrollo

Elige una habilidad que vas a fortalecer esta semana. Puede ser una herramienta, técnica, metodología, plataforma o competencia humana.

Ejemplos:

- Excel avanzado.
- Power BI.
- CRM.
- Inglés.
- Ventas consultivas.
- Comunicación.
- Liderazgo.
- Atención a clientes.
- Gestión de proyectos.
- Análisis de datos.
- Presentaciones ejecutivas.
- Entrevistas laborales.
- LinkedIn.
- Redacción profesional.

Esta semana voy a fortalecer:

La elegí porque aparece en estas vacantes o porque la necesito para avanzar:

La voy a practicar con este recurso:

Curso, video, tutorial, lectura, práctica, ChatGPT, mentoría, etc.



Le dedicaré estos días y horarios:

Al final de la semana sabré que avancé porque:

Cierre de activación

Completa esta frase:

Esta semana no voy a esperar pasivamente.

Voy a construir mi siguiente oportunidad haciendo lo siguiente:

1.

2.

3.

Recuerda:

No estás empezando desde cero.

Estás empezando desde tu experiencia.

Cae siete veces.

Levántate ocho.

¿Quieres seguir preparándote?

Este workbook es un primer paso.

Su objetivo es ayudarte a recuperar claridad, ordenar tu búsqueda y empezar a moverte con más intención.

Si después de responderlo sientes que necesitas acompañamiento más profundo, en Inspira podemos ayudarte a trabajar tu búsqueda de manera más personalizada.

Podemos acompañarte en:

- Revisión y rediseño de CV.
- Preparación para entrevistas.
- Simulación de entrevista con retroalimentación.
- Identificación de brechas profesionales.
- Uso de ChatGPT como coach de búsqueda.
- Estrategia de búsqueda laboral de acuerdo con tu perfil.
- Comunicación de logros y casos de éxito.

No se trata de buscar trabajo desde la urgencia.

Se trata de prepararte con claridad, estrategia y confianza para construir una mejor oportunidad.

Conoce más sobre nuestras sesiones de acompañamiento profesional aquí:

<https://inspiraheadhunting.com/>



Prepararte también es construir tu siguiente oportunidad.