

Pasos *reales* **para encontrar empleo**

Guía completa para buscar empleo sin perder la
paciencia ni la fe

¡Vamos arriba!



Buscar empleo puede sentirse como una montaña rusa emocional: **subes con ilusión, bajas con frustración**, y a veces te quedas dando vueltas sin sentido.

Y sí, lo sabemos: no hay nada más agotador que enviar 20 CVs y que nadie responda ni para decir “gracias por participar”.

Pero no te preocupes, no estás solo/a, y mucho menos desorientado/a. Esta guía es tu brújula: está pensada para acompañarte en cada paso del proceso, desde el momento en que decides “quiero un cambio” hasta que dices “¡me llamaron para entrevista!”

Con explicaciones claras, ejemplos reales, un poco de humor (porque sin humor no hay resiliencia) y sobre todo, estrategias prácticas que sí funcionan en el mundo real.

¡Acompáñame a trazar un plan!.

El camino hacia tu nuevo empleo

1 **Autoconocimiento:**

El empleo no es solo lo que encuentras, también es lo que eliges.

Si no sabes quién eres, qué te gusta y qué te mueve, terminarás aplicando a todo... y conectando con nada.

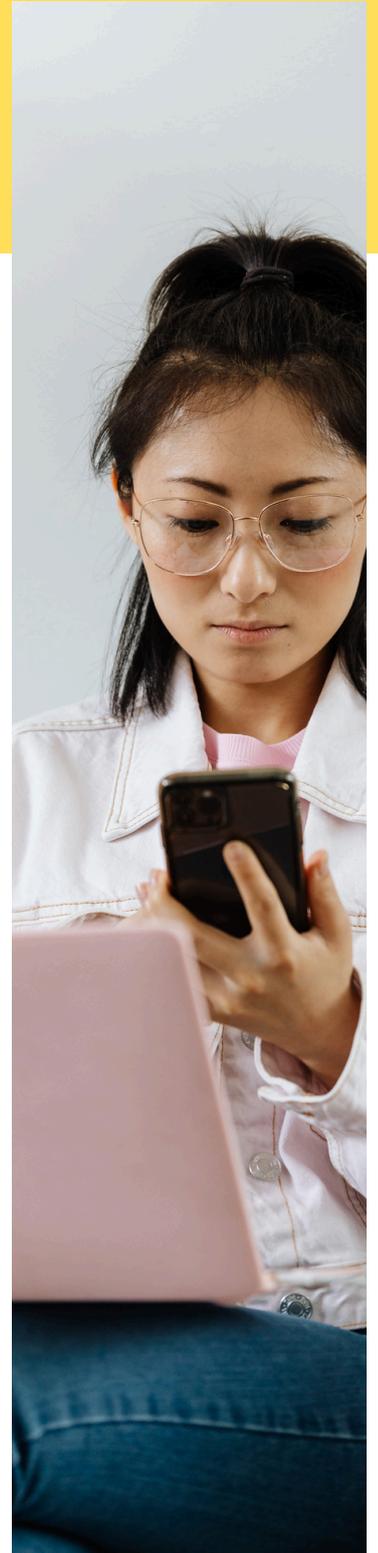
Pregúntate:

- ¿Qué tipo de trabajo me hace sentir útil y feliz?
- ¿Qué tareas me energizan (y cuáles me drenan)?
- ¿Qué quiero evitar en un próximo empleo?
- ¿Cuáles son mis 3 mayores habilidades reales? (No lo que suena bonito en LinkedIn, lo que de verdad dominas).

 Ejercicio breve: Escribe tu “pitch” de 3 líneas. Imagina que te encuentras a alguien en el ascensor y te pregunta:

“¿A qué te dedicas y qué estás buscando?”

Este mini discurso será tu brújula para todo el proceso.



El camino hacia tu nuevo empleo

2 Diagnóstico del mercado

¿Dónde están las oportunidades que encajan contigo?. Aquí no se trata de aplicar “por si acaso”. Se trata de buscar con estrategia.

¿Dónde buscar?

- LinkedIn (tu mejor aliado si lo usas bien)
- Portales como Glassdoor, Indeed, Konzerta, Empleos.net, Aldaba.
- Webs de empresas que te interesen (¡ellos publican ahí primero!)
- Networking: Sí, hablar con gente. Preguntar. Compartir que estás abierto/a a nuevas oportunidades. Intenta con una lista de contactos que tengan oportunidad de mover tu CV y recomendarte vacantes.

💡 Tip realista pero poderoso: El 70-80% de las vacantes no se publican. Se cubren por referencias. ¿Miedo a “molestar”? Superémoslo. Tu red puede ser tu trampolín.



El camino hacia tu nuevo empleo

3 CV y perfil digital

Que tu experiencia hable por ti, sin gritar ni mentir. Tu CV y tu perfil de LinkedIn son como tu tarjeta de presentación... pero versión 2025.

Checklist básico:

- Claridad ante todo: estructura limpia, fácil de leer.
- Perfil profesional con enfoque (ni tan genérico, ni tan barroco).
- Logros cuantificables, no solo funciones.
- Diseño profesional (usa Canva si el Word se te rebela).

👉 LinkedIn al día:

Nada de tenerlo en blanco o con tu foto de la graduación del 2008. **LinkedIn hoy es tu escaparate.** Así que mantenlo actualizado, activo y con una buena descripción de tu perfil.



El camino hacia tu nuevo empleo

4 **Aplicar con estrategia**

Menos “postularse en automático”, más “enviar con intención”. Evita el clásico error: mandar el mismo CV a todo lo que parezca remotamente relacionado con tu carrera. Eso no es estrategia, es desesperación (y se nota).

Haz esto mejor:

- Lee bien la oferta
- Ajusta tu CV y carta de presentación al perfil
- Usa palabras clave de la vacante
- Si conoces alguien dentro de la empresa, no tengas miedo en decir: “Hola, ¿podrías orientarme sobre esta vacante?”

Extra:

Si vas a usar plataformas con filtros automáticos, asegúrate de que tu CV tenga términos del sector. Los sistemas ATS son máquinas: no entienden “sinónimos creativos”.



El camino hacia tu nuevo empleo

5 **Seguimiento: Ni intenso, ni lento**

Después de aplicar o tener una entrevista, muchas personas caen en dos extremos:

- Se olvidan por completo del proceso y se desconectan
- O escriben todos los días como si fuera una relación intensa de WhatsApp.

Mi recomendación es:

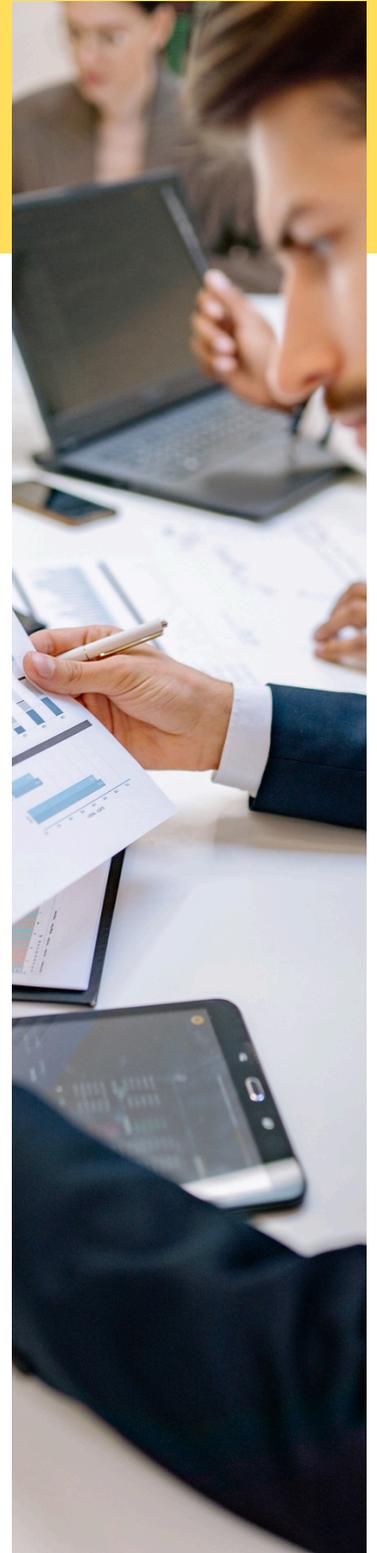
Escribe un correo agradeciendo la oportunidad 24-48 horas después de la entrevista.

Si pasa una semana sin respuesta, puedes hacer un seguimiento amable, tipo:

“Hola, solo quería confirmar si ya hay novedades del proceso. Agradezco mucho la oportunidad de haber conversado con ustedes.”

Eso demuestra interés, pero también respeto y madurez profesional.

Si no obtienes respuestas, continua tu búsqueda con la misma energía inicial.





Cómo no volverse loco mientras esperas

Este punto es clave. Porque **buscar empleo no solo cansa el cuerpo, también desgasta la mente.**

Y cuando no te llaman, empiezan los pensamientos:

“Seguro lo dije mal”, “No tengo lo que buscan”, “Estoy estancado/a”...

¡Alto ahí! Respira. Lo que viene, llega cuando estás preparado para recibirlo.

✓ Tips emocionales:

- Establece rutinas: horario de búsqueda, pausas activas, momentos de ocio
- No dejes de aprender: haz cursos, webinars, certificaciones (¡gratis hay muchos!)
- Rodéate de gente que te anime, no que te llene de miedo
- Celebra cada avance: una entrevista es ya una victoria



BONUS

Ten tu kit de empleabilidad preparado

Sí, como una “mochila de emergencia”, pero para tu vida profesional:

Incluye:

- CV actualizado en PDF
 - Carta de presentación adaptable
 - Pitch personal
 - Portafolio o muestra de tu trabajo (si aplica)
 - LinkedIn optimizado
 - Ropa lista para entrevistas (evita salir corriendo con una camisa arrugada)
-



Este proceso no define tu valor, pero sí tu dirección

Buscar empleo puede hacerte dudar de ti. Pero aquí entre nos, no permitas que un no te robe el entusiasmo de todos tus sí.

Recuerda: estás buscando una oportunidad, no una limosna. Tu experiencia, **tu historia y tu energía valen.**

Y si alguna vez te sientes perdido/a, vuelve a esta guía. Aquí hay pasos, pero también hay ánimo. Y tú, sí puedes conseguirlo.

Sobre mí

Profesional de gestión humana apasionada por el desarrollo del talento, impulsando, por más de 15 años, estrategias de productividad, transformación digital y bienestar laboral en empresas de diferentes sectores.

Soy Coach Profesional y Consultora empresarial en materia de gestión humana guiando procesos de: reclutamiento, compensación, desempeño, planes de carrera, clima organizacional, entre otros.

Contribuyo al desarrollo de profesionales y a la inserción laboral a través de mi comunidad:

#HaytalentoenRD.



Claudia

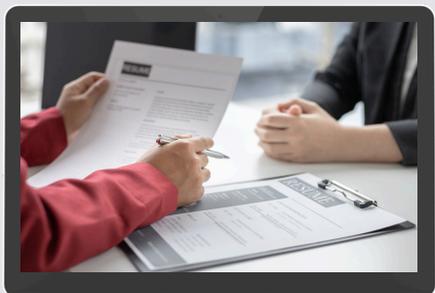


Otros Recursos



HaytalentoenRD - El Podcast
Disponible en YouTube y Spotify

Charlas sobre inserción
laboral totalmente gratis



Preparación para entrevistas laborales
y coaching de carrera personalizado.