

Explora el mercado laboral

Introducción

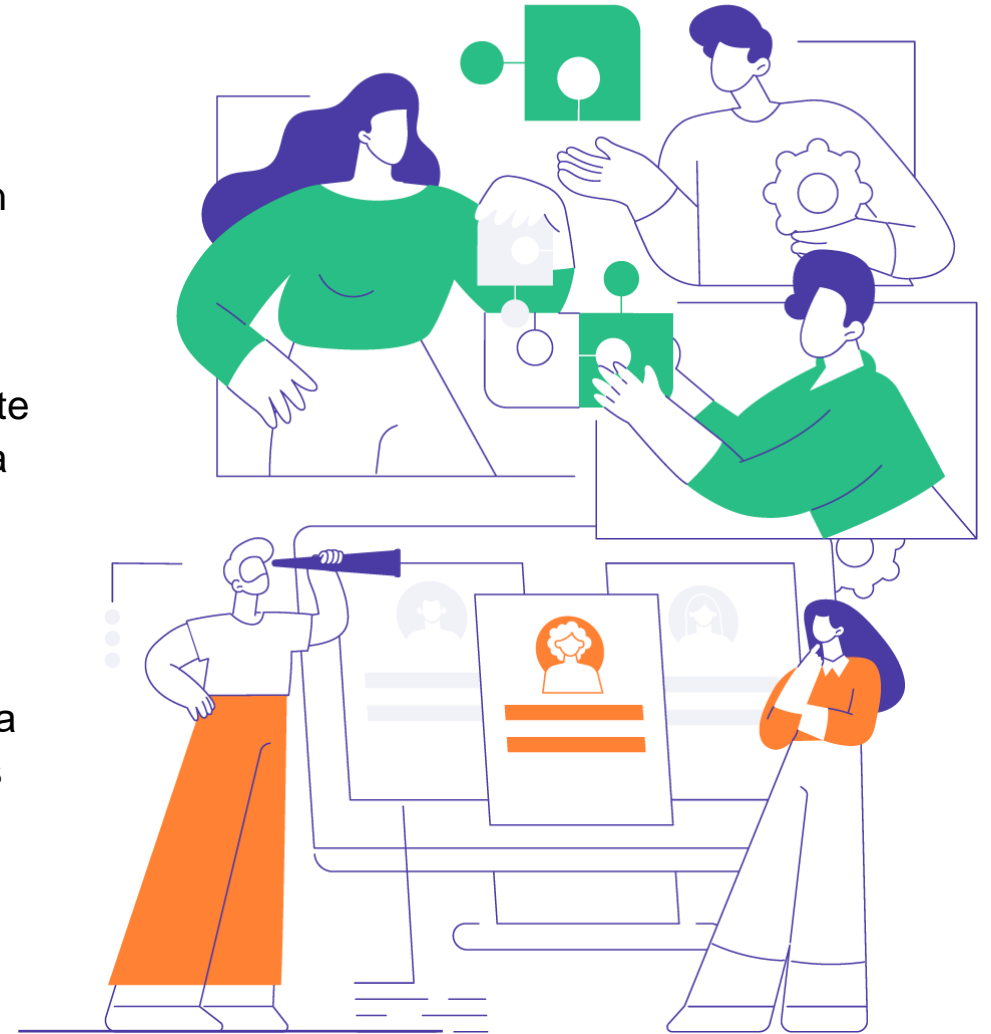
Explora el mercado laboral

¿Estás en búsqueda activa de empleo (BAE)?

¡Estás en el lugar indicado! El verano es un momento perfecto **para mirar con calma el mercado laboral**, descubrir nuevas oportunidades y hacer un listado de empresas que se ajusten a lo que buscas.

Conocer bien tu sector, analizar tendencias y seleccionar las empresas adecuadas, te permite centrar tu energía en las oportunidades que realmente encajan contigo. Podrás identificar tus empresas diana, investigar su cultura y necesidades, y organizar tu búsqueda con más estrategia y menos frustración. Así fortalecerás tu posicionamiento profesional y te acercarás a las organizaciones que realmente se alinean contigo y tu perfil profesional

Pero...¡no te preocupes! Esta guía práctica, clara y motivadora te acompaña **paso a paso para que puedas tomar decisiones informadas, definir tus empresas objetivo, conocer a fondo sus valores y prioridades, y planificar tu búsqueda de empleo con mayor enfoque y tranquilidad.**



Actividad Práctica: ¡Explora el mercado laboral!



¿Cómo utilizar esta guía para explorar el mercado laboral?

Imprime este checklist
o ábrelo en tu dispositivo



Crea un listado de
empresas diana, es mejor
la calidad que la cantidad



**¡Organiza tu estrategia para
explorar el mercado laboral
de forma personalizada!**



Conoce tu sector y tendencias
para ver hacia donde orientar
tu búsqueda



Detecta con proactividad
oportunidades y puertas de
entrada al mercado laboral



Actividad Práctica: ¡Explora el mercado laboral!

¡Conoce tu sector y tendencias!

Reflexiona sobre tu sector y ver hacia dónde orientar tu búsqueda

- Investiga en portales de empleo los perfiles más demandados en tu ámbito
- Revisa informes de tendencias laborales del SEPE, InfoJobs, LinkedIn o prensa económica.
- Observa qué sectores están en crecimiento: ¿"Tecnología", "salud", "logística", "economía verde"?
- Identifica si tu profesión se vincula con empleo verde o sectores emergentes como Ciberseguridad.



Actividad Práctica: ¡Explora el mercado laboral!

¡Crea tu listado de empresas diana!

Haz un mapa de tus empresas diana para tener el foco, recuerda que es mejor la calidad que la cantidad

- Anota entre 10 y 15 empresas en las que te gustaría trabajar.
- Investiga su web, sus valores, sus últimos proyectos y su presencia en redes.
- Evalúa si tu perfil profesional encaja: “formación”, “experiencia”, “idiomas”, “habilidades digitales”.
- Clasifica las empresas según tu afinidad: “Alta” / “Media” / “A explorar”.



Actividad Práctica: ¡Explora el mercado laboral!

¡Detecta oportunidades y puertas de entrada!

Si revisas estos puntos con proactividad, verás que se te abren muchas puertas que no sabías

- ¿Estas empresas publican en su web o redes sociales?
- ¿Tienen “programas de empleo”, “becas”, “convocatorias abiertas” o “certificaciones”?
- ¿Conoces a alguien que trabaje o haya trabajado allí? ¿Puedes pedir una opinión o consejo?
- ¿A qué tipo de puestos puedes optar ahora? ¿Y a medio plazo?



Actividad Práctica: ¡Explora el mercado laboral!

¡Finalmente organiza tu estrategia personalizada!

La personalización aumenta mucho tus posibilidades de ser visto/a

- Establece un pequeño objetivo semanal: “contactar”, “enviar CV”, “seguirles en redes”, “interactuar en sus redes”
- Usa herramientas como **IA (ChatGPT o Gemini)** para “redactar tu CV” o “practicar presentaciones”, asociadas a las empresas diana.
- Diseña una plantilla de carta de presentación adaptada a tus empresas objetivo.
- Identifica qué habilidades o conocimientos deberías reforzar para mejorar tu encaje.








Conclusiones y consejos

El verano puede ser un momento perfecto para **investigar, seleccionar y conectar con una empresa**. No lo hagas solo para “echar currículums”, **hazlo para construir relaciones y conocer tu sector de forma más estratégica**.

El mercado laboral no es algo estático: cambia, evoluciona, se reinventa. Cuanto más lo conoces, más claro puedes ver dónde encajas y hacia dónde avanzar. Crear tu propio mapa de empresas diana te permite tomar decisiones con criterio y dejar de buscar “a ciegas”.

Las ideas clave

-  **Investiga:** Explora qué perfiles se demandan en tu sector.
-  **Selecciona:** Elige empresas que se alineen con tu perfil.
-  **Clasifica:** Organiza tus empresas diana por afinidad.
-  **Conecta:** Acércate a las organizaciones de forma proactiva.
-  **Planifica:** Diseña acciones semanales para avanzar con foco ordenado.

Como Consejo práctico final: Crea una rutina de “hacer tu plan personalizado de empresas del mercado laboral”, invierte al menos 1 hora a la semana para investigar tu sector y acercarte a empresas que encajen contigo.



**¡Invierte en ti mismo/a
y en tu futuro profesional!**

Y recuerda, visita nuestra web Hubs de Activación de la Empleabilidad y descubre nuestros recursos avanzados, ¡guías y herramientas para impulsar tu carrera profesional!

[Hubsempleabilidad.com](https://hubsempleabilidad.com)

Régimen de derechos

Creative Commons (Limitado)



La presentación y los ejercicios se pueden utilizar con propósitos **no comerciales, respetando su autoría, y dentro del marco del proyecto Hubs de Activación de la Empleabilidad** promovido por la Fundación Santa María la Real.

Para un uso fuera del programa, contactar con los responsables del mismo.

¡Gracias!

Área de Empleo e Inclusión Social de la Fundación Santa María la Real

www.areaempleofsmr.es

areaempleo@santamarialareal.org



Cofinanciado por
la Unión Europea



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos Europeos



"Hubs de Activación de la Empleabilidad" está impulsado por Fundación Santa María la Real y Fundación Iberdrola España, con la cofinanciación del Fondo Social Europeo Plus (FSE+), con cargo al Programa estatal de Inclusión Social, Garantía Infantil y Lucha contra la Pobreza (CCI 2021ES05SFPR003)