

La IA como aliada para el desarrollo de la empleabilidad

| La IA como aliada para impulsar la empleabilidad

En este kit encontrarás

La Inteligencia Artificial puede ayudarte a organizar mejor tu búsqueda de empleo, identificar tus fortalezas, preparar tu CV, practicar entrevistas, analizar ofertas, mejorar tu argumentario profesional y planificar próximos pasos dentro de tu plan de acción. Este kit te acompaña para usarla de forma sencilla, útil y responsable.

Explicaciones claras y
sin tecnicismos

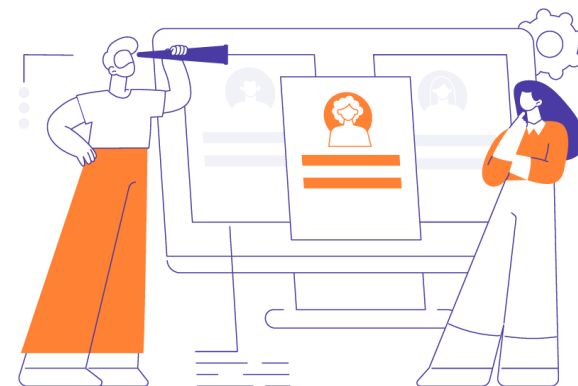
Ejemplos de
instrucciones/prompts

Ejercicios prácticos
Tablas para completar

Checklist para revisar tu
plan de acción

Ideas para aplicar la IA a tu
objetivo profesional, CV,
mapa de empleabilidad,
candidaturas y entrevistas

Uso seguro y
responsable de la IA



La IA no debe decidir por ti. Su función es ayudarte a pensar, ordenar, redactar, practicar y mejorar. La persona protagonista del proceso sigues siendo tú. ¿Empezamos?

| ¿Qué es la IA y cómo puede ayudarte?

La IA es una tecnología capaz de generar textos, ideas, resúmenes, preguntas, respuestas, planes y propuestas a partir de las instrucciones que recibe.

En tu proceso de desarrollo de la empleabilidad, puede actuar como una herramienta de apoyo para avanzar en distintas fases del itinerario, pero tú debes revisar, adaptar y decidir. Tu experiencia, tu historia, tu objetivo profesional y tu criterio siguen siendo lo más importante.

FASE DE NUESTRA EMPLEABILIDAD	EN QUE TE AYUDA LA IA
Autoconocimiento y diagnóstico	Identificar competencias, logros, intereses, valores, áreas de mejora y posibles objetivos profesionales
Objetivo profesional y plan de acción	Ordenar prioridades, concretar metas, definir tareas semanales y revisar avances
Capacitación digital y aprendizaje	Sugerir recursos, itinerarios de aprendizaje y habilidades digitales o profesionales a reforzar
CV y perfil profesional	Mejorar la redacción, adaptar el CV, preparar una presentación profesional y reforzar el argumentario individual
Mapa de empleabilidad y búsqueda activa	Analizar sectores, empresas diana, ofertas, requisitos y oportunidades del entorno
Postulación y contacto con empresas	Redactar cartas, mensajes, correos o propuestas adaptadas a cada oferta o empresa
Entrevista	Simular preguntas, preparar respuestas, practicar la comunicación y ganar seguridad

| Antes de empezar: usa la IA con criterio

4 recomendaciones básicas

☐ 1. No compartas datos personales sensibles.

Evita introducir DNI, dirección completa, teléfono, documentos oficiales, datos médicos, datos bancarios, información privada de terceras personas o cualquier dato que no sea necesario para la consulta.

☐ 2. Revisa siempre lo que te propone.

La IA puede equivocarse, inventar datos, exagerar competencias o generar frases poco adecuadas. No copies y pegues sin revisar.

☐ 3. Adapta el resultado a tu realidad.

Un texto generado por IA debe sonar a ti, reflejar tu experiencia real y ajustarse al puesto, empresa o sector al que te diriges.

☐ 4. Usa la IA como apoyo, no como sustituto.

Puede ayudarte a preparar materiales, pero no reemplaza tu toma de decisiones, el acompañamiento del equipo técnico ni tu responsabilidad en el proceso de búsqueda activa de empleo.



Mini ejercicio

Antes de usar una herramienta de IA, responde:

- ☐ ¿Qué quiero conseguir con esta consulta?

- ☐ ¿Qué información puedo compartir sin poner en riesgo mi privacidad?

- ☐ ¿Cómo voy a revisar el resultado antes de usarlo?

- ☐ ¿Cómo se conecta esta consulta con mi objetivo profesional o mi plan de acción?



| Paso 1: Conóctete mejor con ayuda de la IA

Una buena búsqueda de empleo empieza por saber qué puedes ofrecer.

La IA puede ayudarte a ordenar tus experiencias, identificar competencias y poner en valor lo que sabes hacer.

Este paso puede servirte para preparar tu diagnóstico, clarificar tu objetivo profesional, mejorar tu CV o construir tu argumentario individual.

Ejercicio: identifica tus competencias

Completa esta tabla antes de pedir ayuda a la IA:

Experiencia personal formativa	Tareas que realizaba	Qué aprendí	Competencias que demuestra
Ejemplo: participación en una actividad grupal en un proyecto de empleo.	Organización de tareas, búsqueda de información, apoyo a otras personas del equipo	Comunicación, responsabilidad, trabajo en equipo	Trabajo colaborativo, planificación, autonomía, apoyo mutuo
Ejemplo: voluntariado en una asociación	Atención a personas, organización de actividades	Comunicación, responsabilidad, trabajo en equipo	Atención al público, organización, empatía

Paso 1: Conócese mejor con ayuda de la IA

Ahora teniendo la tabla anterior como ejemplo, puedes identificar tus propias competencias:

Completa esta tabla antes de pedir ayuda a la IA:

Experiencia personal formativa	Tareas que realizaba	Qué aprendí	Competencias que demuestra

| Prompt práctico

Copia, adapta y completa:

Actúa como orientador/a laboral. Quiero identificar mis competencias profesionales a partir de estas experiencias:

[describe tus experiencias personales, formativas, laborales o de participación en algún proyecto de empleo].

Ayúdame a detectar competencias técnicas, competencias digitales, competencias transversales y ejemplos concretos que podría mencionar en mi CV, en mi argumentario profesional o en una entrevista. Usa un lenguaje claro, realista y sin inventar información.

Qué puedes obtener

La IA puede ayudarte a transformar frases generales como:

“Se me da bien tratar con personas” en una formulación más profesional:

“Tengo habilidades de comunicación, escucha activa y atención al público, desarrolladas en experiencias de trato directo con personas usuarias y en actividades colaborativas.”

Revisión personal

Antes de usar la respuesta, comprueba:

- ✓ ¿Refleja de verdad mi experiencia?
- ✓ ¿Hay alguna competencia exagerada o poco realista?
- ✓ ¿Puedo aportar un ejemplo concreto?
- ✓ ¿El lenguaje me representa?
- ✓ ¿Me ayuda a clarificar mi objetivo profesional o mi propuesta de valor?



Paso 2: Mejora tu CV y tu perfil profesional

La IA puede ayudarte a revisar tu CV, mejorar la claridad de tus frases y adaptar tu perfil a una oferta concreta.

No se trata de inventar experiencia, sino de expresar mejor lo que ya tienes.

Este paso puede ayudarte a avanzar en los hitos relacionados con el CV básico, el CV creativo, el perfil profesional y el argumentario individual.

Ejercicio: mejora una experiencia de tu CV

Escribe una experiencia real:

Experiencia	Contenido
Puesto, práctica, voluntariado o actividad relevante	
Empresa	
Tareas principales	
Logros o aprendizajes	
Competencias desarrolladas	
Herramientas digitales utilizadas	

| Prompt práctico

Copia, adapta y completa

Prompt práctico para mejorar una experiencia

Actúa como especialista en orientación laboral. Ayúdame a mejorar la redacción de esta experiencia para incluirla en mi CV. No inventes información. Usa un tono profesional, claro y sencillo. Propón 3 versiones: una breve, una más completa y una orientada a competencias.

Experiencia: **[pega aquí tu experiencia]**

Prompt práctico para adaptar el CV a una oferta

Analiza esta oferta de empleo y dime qué competencias, palabras clave y requisitos debería destacar en mi CV. Después, ayúdame a adaptar mi perfil profesional sin inventar experiencia.

Oferta: **[pega aquí la oferta]**

Mi experiencia: **[resume tu experiencia]**

Mi objetivo profesional es: **[indica tu objetivo profesional]**



Checklist de revisión del CV

Revisión	Sí	No	A mejorar
El CV está actualizado			
El perfil profesional es claro			
Las experiencias están redactadas con verbos de acción			
Las competencias están conectadas con ejemplos reales			
El CV se adapta al tipo de empleo que busco			
El CV incorpora palabras clave reales de ofertas de mi sector			
He revisado ortografía y formato			
No he incluido datos personales innecesarios			
El resultado suena natural y no parece copiado literalmente de una IA			

| Paso 3: Organiza tu búsqueda activa de empleo

Buscar empleo también requiere planificación. La IA puede ayudarte a ordenar prioridades, crear rutinas, analizar ofertas, preparar candidaturas con más foco y revisar tu plan de acción.

Este paso puede ayudarte a conectar tu objetivo profesional con acciones concretas: buscar ofertas, actualizar el CV, trabajar el mapa de empleabilidad, contactar con empresas, mejorar competencias y hacer seguimiento.

Ejercicio: mejora una experiencia de tu CV

Pregunta	Mi respuesta
¿Qué tipo de empleo busco?	
¿En qué sectores me interesa trabajar?	
¿Qué horarios o condiciones necesito tener en cuenta?	
¿Qué competencias puedo ofrecer?	
¿En qué necesito formarme para mejorar mis opciones?	
¿Qué empresas, recursos o contactos podrían formar parte de mi mapa de empleabilidad?	

| Prompt práctico para planificar tu búsqueda

Copia, adapta y completa

Actúa como orientador/a laboral. Ayúdame a diseñar un plan semanal de búsqueda activa de empleo, realista y adaptado a mi situación.

Mi objetivo profesional es: **[objetivo]**

Tengo disponibilidad: **[horas o días]**

Sectores que me interesan: **[sectores]**

Necesito mejorar: **[formación]**

Empresas o recursos que quiero investigar: **[empresas, sectores, portales, contactos o recursos del entorno]**

Organiza el plan en tareas concretas para 5 días e incluye tiempo para buscar ofertas, adaptar el CV, enviar candidaturas, hacer seguimiento, mejorar competencias y avanzar en mi mapa de empleabilidad.



Prompt práctico para planificar tu búsqueda

Tabla autorrellenable: mi plan semanal

Día	Tarea principal	Herramienta o recurso	Tiempo esperado	Resultado esperado
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				

Consejo práctico

No midas tu avance solo por el número de candidaturas enviadas. También cuentan los pasos que mejoran tu empleabilidad: revisar tu CV, practicar entrevistas, aprender una competencia nueva, ampliar tu red de contactos, investigar empresas diana o participar activamente en proyectos de empleo.

| Paso 4: Analiza ofertas y prepara candidaturas

Muchas veces una oferta contiene pistas importantes: competencias clave, requisitos imprescindibles, tareas principales y palabras que conviene incorporar en tu candidatura.

La IA puede ayudarte a comprender mejor una oferta, compararla con tu perfil y decidir cómo responder. También puede ayudarte a preparar mensajes para contactar con empresas o personas profesionales de tu sector.

Prompt práctico para analizar una oferta

Analiza esta oferta de empleo y organízala en una tabla con estos apartados:

1. Tareas principales
2. Requisitos imprescindibles
3. Requisitos valorables
4. Competencias técnicas que se solicitan
5. Competencias transversales que se deducen
6. Competencias digitales necesarias
7. Palabras clave que puedo usar en mi CV o carta
8. Aspectos que debo preparar para una entrevista

Oferta: **[pega aquí la oferta]**

| Tabla de análisis de oferta

Elemento de la oferta	Información detectada	¿Lo cumplo?	¿Cómo puedo demostrarlo?
Tareas principales		☐ Sí ☐ Parcial ☐ No	
Requisitos imprescindibles		☐ Sí ☐ Parcial ☐ No	
Competencias clave		☐ Sí ☐ Parcial ☐ No	
Formación o conocimientos		☐ Sí ☐ Parcial ☐ No	
Experiencia solicitada		☐ Sí ☐ Parcial ☐ No	
Competencias digitales		☐ Sí ☐ Parcial ☐ No	
Aspectos que debo reforzar		☐ Sí ☐ Parcial ☐ No	

| Prompt prácticos

Prompt para redactar una carta o mensaje

Ayúdame a redactar una carta de presentación breve para esta oferta. Quiero que sea clara, profesional y cercana. No inventes experiencia. Destaca mis competencias reales y explica por qué me interesa el puesto.

Oferta: **[pega aquí la oferta]**

Mi perfil: **[resume tu perfil]**

Mi objetivo profesional: **[objetivo]**

Mis competencias principales: **[competencias]**

Experiencias o aprendizajes que quiero destacar: **[experiencias]**

Prompt práctico para contactar con una empresa diana

Ayúdame a redactar un mensaje breve y profesional para contactar con una empresa que me interesa. Quiero presentarme, explicar qué tipo de empleo busco y mostrar interés por posibles oportunidades, sin sonar insistente.

Empresa: **[nombre o tipo de empresa]**

Sector: **[sector]**

Mi perfil: **[resume tu perfil]**

Mi objetivo profesional: **[objetivo]**

Motivo por el que me interesa esta empresa: **[motivo]**

| Prompt prácticos

Revisión antes de enviar

- ✓ ¿La candidatura responde a la oferta concreta?
- ✓ ¿El texto suena natural y personal?
- ✓ ¿No hay información inventada?
- ✓ ¿He eliminado frases demasiado genéricas?
- ✓ ¿He revisado datos, ortografía y tono?
- ✓ ¿He comprobado que no comparto datos personales innecesarios?
- ✓ ¿Puedo explicar en una entrevista todo lo que aparece en el texto?



| Paso 5: Prepara entrevistas con más seguridad

La IA puede ayudarte a practicar entrevistas, anticipar preguntas y preparar respuestas más claras. También puede ayudarte a identificar ejemplos concretos para explicar tu experiencia.

Este paso puede reforzar tu argumentario individual, tu comunicación verbal y no verbal, y tu preparación para entrevistas reales.

Prompt práctico para simular una entrevista

Actúa como entrevistador/a para un puesto de **[puesto]**.

Hazme una entrevista con 8 preguntas, una por una. Después de cada respuesta, dame una valoración constructiva y una propuesta de mejora. Ten en cuenta que mi nivel de experiencia es **[nivel]** y que quiero transmitir seguridad, motivación y honestidad. No inventes información sobre mí; ayúdame a expresar mejor lo que ya he vivido y aprendido.

Prompt para mejorar respuestas

Quiero mejorar esta respuesta para una entrevista de trabajo. Ayúdame a hacerla más clara, concreta y profesional, sin exagerar ni inventar información.

Pregunta: **[pregunta]**

Mi respuesta: **[respuesta]**

Puesto al que me presento: **[puesto]**

Competencias que quiero transmitir: **[competencias]**

| Prompt prácticos

Revisión personal

Antes de practicar una respuesta definitiva, comprueba:

- ✓ ¿La respuesta es concreta?
- ✓ ¿Incluye un ejemplo real?
- ✓ ¿Transmite aprendizaje o mejora?
- ✓ ¿Evita frases demasiado generales?
- ✓ ¿Me siento cómodo/a diciéndola en voz alta?



Tu plan de acción con IA

Ahora que conoces distintos usos de la IA, el objetivo es convertirlos en un plan sencillo y aplicable.

La IA puede ayudarte a preparar tu plan de acción, pero el plan debe ser tuyo: realista, conectado con tu objetivo profesional y revisable durante el itinerario.

Plan de acción personal

Objetivo	Acción concreta con IA	Cuándo lo haré	Qué necesito preparar	Cómo sabrá que he avanzado
Conocer mejor mis competencias				
Clarificar mi objetivo profesional				
Adaptar una candidatura				
Mejorar mi CV				
Analizar una oferta				
Ampliar mi mapa de empleabilidad				
Preparar una entrevista				
Aprender o reforzar una competencia				

| Checklist final

Marca lo que ya tienes preparado:

Acción	Hecho
He identificado mis competencias principales	☐
He revisado mi CV con ayuda de la IA	☐
He adaptado mi perfil a un tipo de empleo concreto	☐
He definido o revisado mi objetivo profesional	☐
He analizado al menos una oferta	☐
He preparado un mensaje o carta de presentación	☐
He practicado preguntas de entrevista	☐
He creado un plan semanal de búsqueda activa	☐
He incorporado empresas, recursos o contactos a mi mapa de empleabilidad	☐
He revisado privacidad, veracidad y tono antes de usar cualquier texto generado	☐
He validado el resultado con mi propio criterio o con apoyo del equipo técnico	☐

| Prompt integrador

Ayúdame a crear un plan de acción de 2 semanas para mejorar mi empleabilidad usando IA de forma responsable.

Quiero incluir acciones de autoconocimiento, clarificación del objetivo profesional, mejora del CV, análisis de ofertas, búsqueda de empresas diana, preparación de candidaturas y práctica de entrevistas.

Hazlo en una tabla sencilla, con tareas realistas, tiempo estimado y resultados esperados.



Cierre: usa la IA para avanzar, no para sustituirte

La IA puede ser una buena aliada si la usas con intención, criterio y responsabilidad. Puede ayudarte a ordenar ideas, mejorar textos, practicar entrevistas, analizar ofertas y planificar tu búsqueda, pero el proceso sigue siendo tuyo.

La IA puede complementar tu trabajo personal, el apoyo del equipo, el aprendizaje digital y el entrenamiento de competencias para mejorar tu empleabilidad.

Qué llevarte de este kit

- ✓ La IA puede ayudarte en todas las fases de tu búsqueda de empleo.
- ✓ Cuanto más clara sea tu instrucción, más útil será la respuesta.
- ✓ No debes compartir información personal sensible.
- ✓ Siempre debes revisar, adaptar y validar lo que la IA genera.
- ✓ La mejor candidatura es la que combina tecnología, autenticidad, preparación y participación activa.
- ✓ Tu objetivo profesional, tu plan de acción y tu propuesta de valor se construyen con reflexión, práctica y acompañamiento.



| Tu próximo paso

Elige una acción para empezar hoy:

- ☐ Crear mi primer prompt para identificar competencias
- ☐ Revisar mi objetivo profesional
- ☐ Mejorar una experiencia de mi CV
- ☐ Analizar una oferta de empleo
- ☐ Identificar empresas diana para mi mapa de empleabilidad
- ☐ Preparar una carta o mensaje de presentación
- ☐ Practicar una entrevista
- ☐ Diseñar mi plan de búsqueda de empleo para esta semana

**La IA no busca empleo por ti,
pero puede ayudarte a buscarlo mejor.**



**¡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

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, 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)