Hubs de Activación de la Empleabilidad

Convierte a la IA en tu aliada profesional

Cofinanciado por la Unión Europea

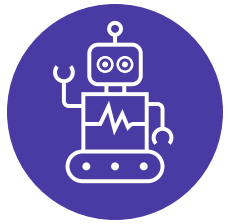
MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL

Fondos Europeos

Santa María la Real fundación

NUESTRO CAMINO

1
Conoce a tu aliada
(Qué es la IA)



2
Aprende a hablarle
(Cómo pedir ayuda)



3
Descubre tu valor
(Tus habilidades)



4
Busca y destaca
(Ofertas y Currículum)



5
Entrena y actúa
(Entrevistas)



6
Usa tu criterio
(Privacidad y verdad)

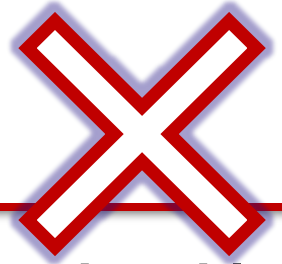


TU NUEVO ASISTENTE DE TEXTO

La Inteligencia Artificial (IA) es como un asistente que lee tus instrucciones y te responde escribiendo. Herramientas gratuitas como ChatGPT, Gemini o Copilot te ayudan a redactar y ordenar ideas, pero no hacen magia.



- Resume textos largos y complejos.
- Da ideas claras para tu curriculum.
- Te ayuda a ensayar entrevistas de trabajo.



- No comprueba si la información es real.
- No te consigue el trabajo mágicamente.
- No sabes quién eres si tu no se lo cuentas primero.

LA FÓRMULA PARA DARLE INSTRUCCIONES CLARAS

PROMPT: Instrucciones que le damos a la IA.

Para que te entienda perfectamente, no uses palabras sueltas. Construye tu frase uniendo estos 4 pasos:



LA DIFERENCIA ENTRE UNA MALA Y UNA BUENA INSTRUCCIÓN

PROMPT: Instrucciones que le damos a la IA.

Para que te entienda perfectamente, no uses palabras sueltas. Construye tu frase uniendo estos 4 pasos:

INSTRUCCIÓN GENERAL

Tú escribes: *"Mejora mi currículum"*

La IA responde: Un texto genérico que no se parece a ti e inventa datos que no son ciertos.

INSTRUCCIÓN ÚTIL (usando la fórmula)

Tú escribes: "Reescribe mi perfil profesional en un texto corto para un puesto de auxiliar administrativo. Usa sólo estas habilidades mías: organización, atención telefónica y competencias digitales. No inventes nada"

La IA responde: Un texto exacto, profesional, respeta tu verdad y está listo para usar.



Da instrucciones específicas pero nunca escribas datos personales privados como tu DNI o tu dirección exacta.

FICHA PRÁCTICA

Tu primera conversación

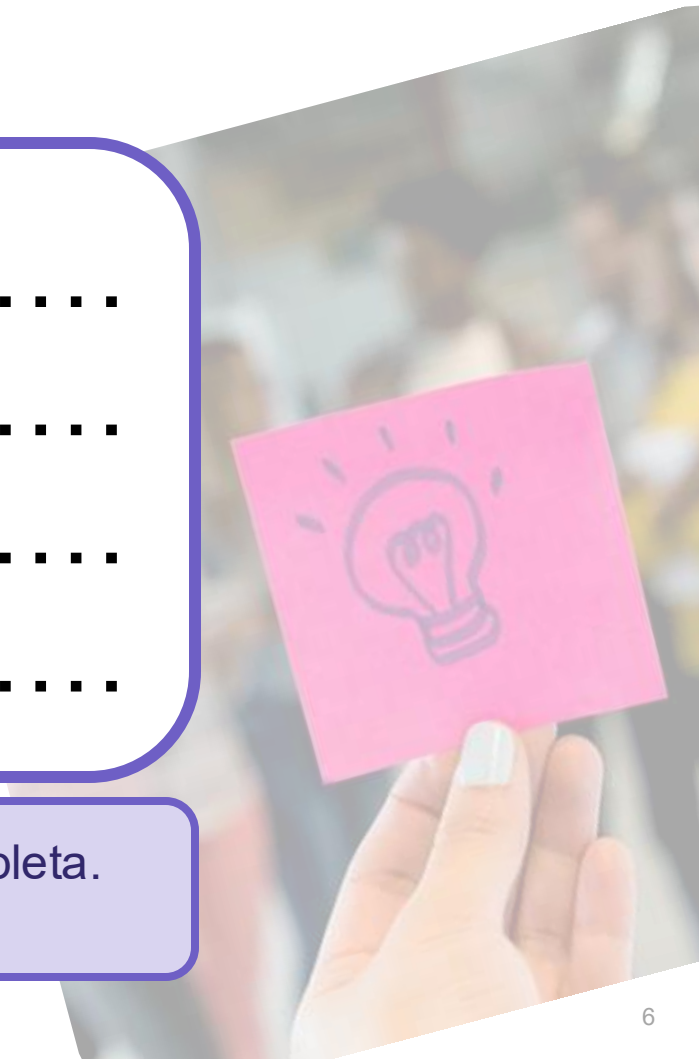
RETO: Construye tu primera instrucción usando la fórmula paso a paso

CONTEXTO: *Actualmente mi situación laboral es* . . . . . .

OBJETIVO: *El tipo de trabajo que busco es* . . . . . .

TAREA: *Lo que quiero que hagas por mí es* . . . . . .

FORMATO: *Entrégame el resultado en forma de* . . . . . .



Abre tu asistente de IA (ChatGPT, Gemini o Copilot) y copia esta frase completa.
¡Mira lo que responde!

LAS HABILIDADES QUE NO SABÍAS QUE TENÍAS



Todo lo que has hecho en tu vida (trabajos anteriores, voluntariados, tareas cotidianas) te ha dado **Competencias Transferibles**.
Son habilidades que sirven para muchos empleos distintos, como ser puntual, organizar grupos o tratar personas.

Cómo usar la IA aquí:

Cuéntale a la IA cómo era un día normal en tu antiguo trabajo y pídele que descubra tus competencias profesionales.

Ejemplo de Instrucción:

Describo mis tareas diarias: organizo el almacén y atendía quejas
¿qué habilidades profesionales demuestra esto?

FICHA PRÁCTICA

Mi talento oculto

RETO: Traduce tu experiencia a lenguaje profesional

1. Lo que yo hacía (Mis palabras): (Ejemplo: Atendía a la gente y resolvía problemas rápidos).

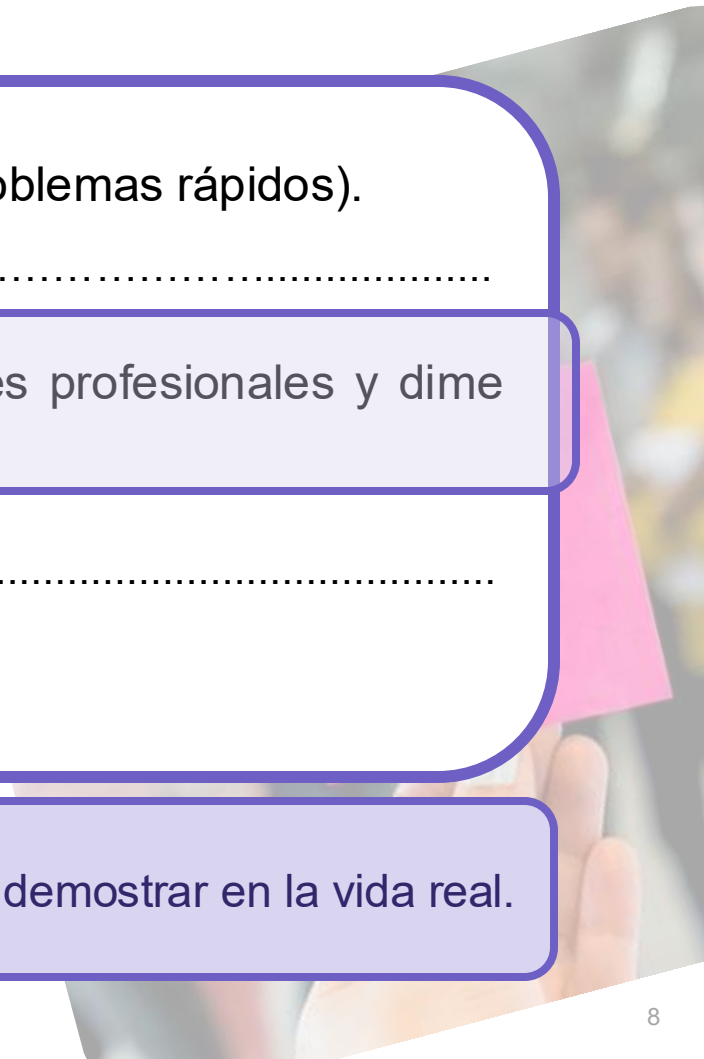
.....

2. La **Instrucción para la IA**: Convierte esta experiencia en dos habilidades profesionales y dime para qué puestos de trabajo podrían servir.

3. El resultado que me dio la IA: .....

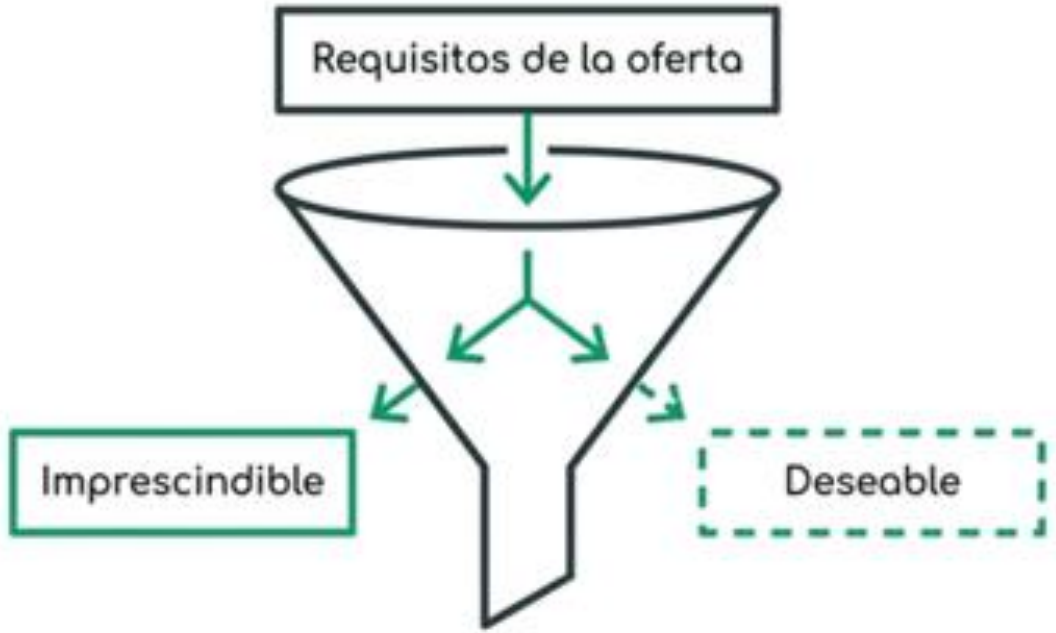
4. ¿Es cierto y puedo demostrarlo? ☐ **SÍ** ☐ **NO**

Marca **SÍ** solo si la IA no ha exagerado. Nunca aceptes habilidades que no puedas demostrar en la vida real.



ENTENDER LAS OFERTAS DE EMPLEO SIN PERDER TIEMPO

A veces las ofertas piden muchísimas cosas y pueden asustar. La IA te puede ayudar a filtrar y separar lo que es obligatorio por la ley (como un carné de conducir) de lo que la empresa simplemente valoraría de forma positiva.



Plantilla útil:

Toma este texto de una oferta de empleo y sepáralo en una tabla: qué es obligatorio, qué es deseable y qué condiciones no se mencionan.

FICHA PRÁCTICA

Detective de oportunidades

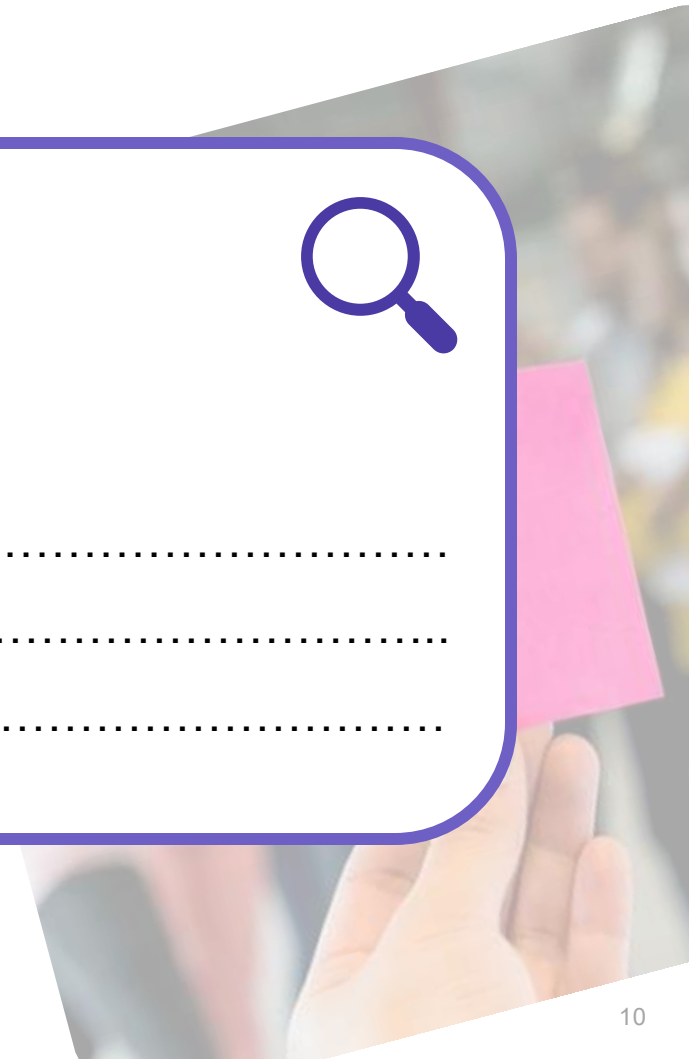
RETO: Analiza una oferta de empleo real.

1. Copia el texto de una oferta de empleo.
2. Pega el texto en la IA usando la plantilla anterior.
3. Anota los resultados clave aquí:

Lo que tengo que cumplir sí o sí: ……

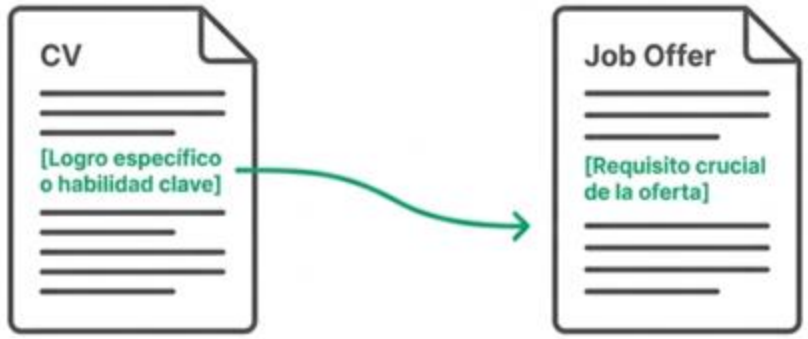
Lo que me falta (y puedo aprender): ……..

Dudas que tengo que preguntar a la empresa: ……



TU EXPERIENCIA, PERO MEJOR CONTADA

Un currículum no es una lista aburrida de toda tu vida; es un documento que debe conectar directamente lo que tú sabes hacer con lo que tu empresa necesita.



La **Regla de Oro**: Adaptar no significa inventar. Usa la IA para resumir frases largas o para destacar la experiencia que más le importa a esa oferta en particular.

Instrucción Clave: Reescribe el resumen de mi currículum [pegar texto] en un texto más corto, destacando solo mi experiencia en **[habilidad clave para la oferta]**.

FICHA PRÁCTICA

Mi candidatura antes y después

RETO: Mejora cómo presentas tus responsabilidades pasadas.

Mi frase original:

(Ejemplo: Hacía muchas cosas en la tienda)

.....

.....

Instrucción a la IA: Reescribe esta frase como tres responsabilidades concretas y profesionales.

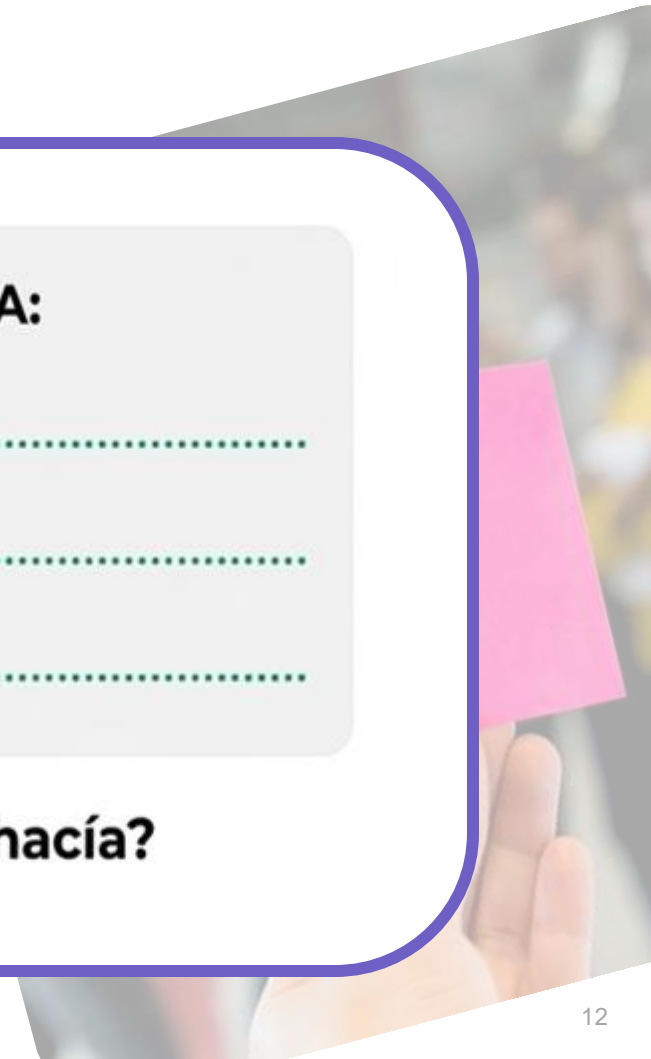
La nueva versión de la IA:

.....

.....

.....

¿La nueva versión dice la verdad exacta sobre lo que yo hacía? (Nunca aceptes datos exagerados).



PREPARA TU ENTREVISTA SIN NERVIOS

Puede convertir a la IA en tu entrevistador personal Pídele que te haga las preguntas más comunes para el puesto que buscas.



El método Situación-Acción-Resultado:

Cuando respondas, no des respuestas vacías. Cuenta una Situación real que viviste, la Acción que tú tomaste, y el Resultado positive que lograste.

Instrucción para prácticar:

Actúa como un entrevistador para un puesto de limpieza. Hazme tres preguntas, una por una. Espera mi respuesta y luego dime cómo puedo mejorarla.

FICHA PRÁCTICA

Simulador de Entrevistas

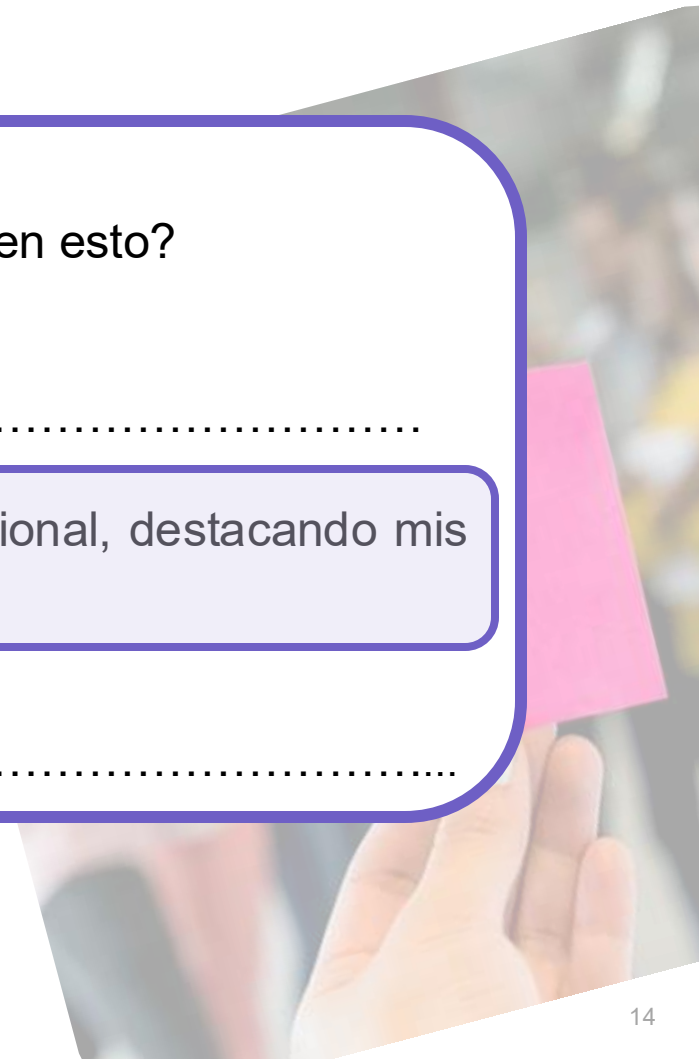
RETO: Responde a la pregunta difícil con seguridad.

Pregunta de la IA:
¿Por qué has estado un tiempo sin trabajar? O ¿por qué no tienes experiencia en esto?

Mi borrador de respuesta (lo primero que diría):
……

Mi instrucción a la IA: Toma mi respuesta y mejórala para que suene profesional, destacando mis ganas de aprender, pero manteniendo mi verdad.

Mi respuesta final mejorada:
……



GANA TIEMPO Y APRENDE COSAS NUEVAS



Además de buscar empleo, la IA te ayuda a organizarte y a capacitarte por tu cuenta.

- **Resumir:** Pídele que lea y resuma manuales largos o correos complicados.

- **Organizar:** Dile todas las tareas que tienes que hacer hoy en casa y en tu búsqueda de empleo, y pídele que te organice un horario realista.

- **Aprender:** Hazme un plan de estudios de unos pocos días para aprender lo básico de Excel, con un ejercicio práctico diario.

LA IA SE EQUIVOCA. TÚ TIENES LA ÚLTIMA PALABRA

Alucinaciones:
A veces, la IA inventa respuestas con mucha seguridad. Puede inventar cursos que no existen o empresas falsas.



Privacidad (Regla de Oro):
Nunca le des tu nombre completo, DNI, teléfono, dirección o cuentas bancarias. Borra siempre esos datos de tu currículum antes de subirlo.

Comprobación:
Si la IA dice que una empresa está contratando, sal de la IA y ve siempre a la página oficial de la empresa para confirmarlo.

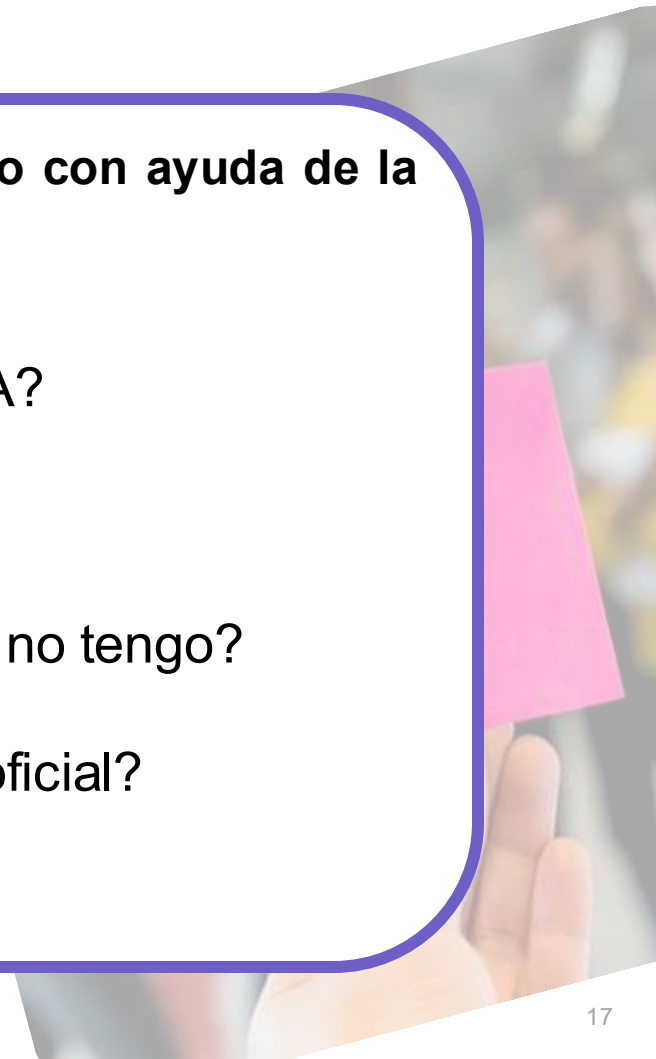
FICHA PRÁCTICA

Lista de Revisión Final

FICHA DE SEGURIDAD

Marca estas casillas SIEMPRE antes de enviar cualquier documento hecho con ayuda de la IA:

- ❑ ¿He borrado mis datos personales e identificadores antes de usar la IA?
- ❑ ¿He leído el texto completo de principio a fin?
- ❑ ¿Estoy seguro de que la IA no ha inventado títulos o experiencias que no tengo?
- ❑ ¿He comprobado que la oferta de empleo sigue existiendo en la web oficial?
- ❑ ¿La forma de hablar del texto se parece a cómo hablo yo en realidad?



DE PROBAR LA IA A CREAR UN HÁBITO ÚTIL



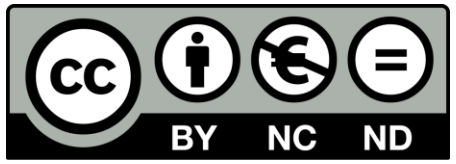
No intentes hacer todo el mismo día. Selecciona **dos o tres tareas** (por ejemplo: revisar ofertas y adaptar tu currículum) y céntrate en ellas de forma constante.

Metas controlables: No te pongas como meta conseguir trabajo hoy porque eso no depende totalmente de ti. Tu meta debe ser realista: Analizar dos ofertas con la IA y preparar mis respuestas de entrevista.

Consejo: Guarda tus instrucciones (prompts) favoritas en un bloc de notas para no tener que escribirlas desde cero cada vez.

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.

HubsEmpleabilidad.es

¡Gracias!

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

www.areaempleofsmlr.es

areaempleo@santamarialareal.org

Cofinanciado por la Unión Europea

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL

Fondos Europeos

Santa María la Real fundación

"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)