

CTRO0002 Habilidades y herramientas para la mejora profesional

Sku: PC986

Horas: 30

Formato: HTML

OBJETIVOS

- Analizar las oportunidades laborales del entorno próximo, así como identificar las técnicas y herramientas necesarias para afrontar el proceso de búsqueda de empleo y mejora profesional con éxito.

CONTENIDOS

Unidad 1: Análisis del entorno laboral

- En esta lección introductoria, navegaremos los conceptos clave para entender el análisis del entorno laboral actual. Descubrirás los motores del cambio, cómo la tecnología y la sociedad reconfiguran el empleo, y por qué es esencial anticiparse a las tendencias si quieres mejorar tu proyección profesional. Esta primera parada te servirá de brújula para recorrer, paso a paso, el resto de la unidad.

    - Evolución del mercado laboral

- En esta lección realizarás un viaje por la historia, los motores de cambio y las tendencias que han transformado —y siguen transformando— el mercado laboral

mundial. Analizaremos desde las antiguas revoluciones industriales hasta los retos de la automatización, la digitalización y la sostenibilidad en el siglo XXI. Te enfrentarás a conceptos clave como upskilling, reskilling, trabajo remoto, IA generativa, y recorrerás ejemplos reales que ilustran cómo los sectores, empleos y competencias se redefinen constantemente. Al terminar, tendrás una visión integral y práctica de los desafíos y oportunidades para tu desarrollo profesional.

    - Profesiones más demandadas y competencias requeridas

- En esta lección explorarás el panorama actual y futuro del mercado laboral. Analizaremos cómo se identifican las profesiones en auge, qué sectores están creando más oportunidades y cuáles son las competencias técnicas y transversales más valoradas. A través de casos, mapas de calor regionales, historias reales y ejercicios prácticos, aprenderás a reconocer los perfiles más demandados en tecnología, salud, sostenibilidad, logística, economía digital y otros campos clave. También profundizaremos en herramientas, estrategias y recursos para detectar oportunidades y planificar tu desarrollo profesional en un entorno en constante evolución.
- Este contenido te ayudará a diseñar tu propia hoja de ruta profesional con base en tendencias verificadas, necesidades del mercado y tus intereses, para que puedas destacar en los sectores más prometedores y adaptarte a los cambios que trae la transformación digital y social.

    - Perfiles profesionales y funciones

- En esta lección explorarás los conceptos y clasificaciones clave que definen los perfiles profesionales y sus funciones en el entorno laboral moderno. Analizaremos cómo han evolucionado los roles y competencias, cómo se clasifican los trabajos a nivel internacional, y qué herramientas puedes utilizar para mapear y comunicar tu propio perfil. A través de ejemplos prácticos, descubrirás cómo identificar tu lugar en el nuevo mercado de trabajo, adaptar tus habilidades y construir una propuesta de valor diferenciada. El objetivo es que domines las bases para tomar decisiones estratégicas sobre tu desarrollo profesional y posicionarte en sectores de alto potencial.

- Ejercicio prácticode libre expresión escrita

- En esta lección aplicarás de forma reflexiva y creativa los conocimientos adquiridos sobre el análisis del entorno laboral, los perfiles profesionales y las tendencias que transforman el empleo. Tendrás la oportunidad de observar tu contexto, analizartus competencias y proyectartu futuro profesional usando herramientas y conceptos aprendidos durante la unidad.
- A través de ejercicios de expresión escrita, pondrás en práctica la identificación de tendencias, el autodiagnóstico y la planificación de acciones concretas para mejorar tu empleabilidad, desarrollando habilidades de análisis y creatividad esenciales para tu desarrollo profesional.

    - Role playing y estado de avance

- En esta lección de repaso consolidarás los conocimientos clave adquiridos sobre el análisis del entorno laboral moderno. Repasarás los conceptos fundamentales mediante flashcards y pondrás en práctica tus aprendizajes en un role play realista, ayudando a una compañera ficticia a diseñar su cambio profesional. Este repaso te preparará para fijar próximos pasos para tu desarrollo profesional.

    - Evaluación de la unidad

- En esta lección pondrás a prueba tu comprensión sobre la evolución del mercado laboral, las profesiones más demandadas y los perfiles profesionales que han surgido o evolucionado ante los nuevos retos y tendencias globales. Responde cuidadosamente cada pregunta para consolidar lo aprendido y asegurarte de que estás listo para avanzar hacia la mejora profesional.
- La evaluación se compone de preguntas de opción múltiple que abarcan los conceptos, tendencias y competencias clave presentados en la unidad.

Unidad 2: Autoconocimiento

- En esta lección introductoria, descubrirás la importancia del autoconocimiento en tu desarrollo profesional y conocerás los conceptos clave que guiarán la unidad. Te invitaremos a mirar dentro de ti y a explorar tus propias competencias, motivaciones y valores, estableciendo las bases para tu crecimiento y mejora profesional. Además, comprenderás cómo las herramientas y estrategias que aprenderás pueden transformar tu trayectoria laboral.

    - Competencias personales clave

- En esta lección descubrirás qué son las competencias personales y por qué se han convertido en el motor de la empleabilidad y el desarrollo profesional sostenible. Analizaremos sus dimensiones (cognitivas, emocionales, sociales, digitales y de liderazgo), por qué son más valiosas que nunca ante la automatización y la globalización, y cómo se pueden diagnosticar, entrenar y transferir a cualquier área laboral. Aprenderás a diferenciar entre tipos de competencia, detectar tus fortalezas prioritarias, y explorarás ejemplos y casos de éxito que te inspirarán a potenciar tu perfil. Mediante ejercicios, infografías y preguntas prácticas, diseñarás tu propia estrategia para convertirte en un profesional adaptable y valioso.

    - Herramientas de autodiagnóstico de competencias

- En esta lección abordarás el universo de las herramientas de autodiagnóstico de competencias, desde los tests psicométricos clásicos hasta paneles sofisticados de inteligencia de habilidades impulsados por IA. Aprenderás a diferenciar entre instrumentos confiables y meros cuestionarios recreativos, a seleccionar la mejor opción para tu realidad profesional y a interpretar resultados para diseñar tu itinerario de crecimiento. Conocerás plataformas líderes, casos reales inspiradores y las tendencias que marcarán el futuro del autoconocimiento laboral.
- La lección incluye explicaciones detalladas, infografías interactivas y ejercicios de aplicación, permitiendo que desarrolles una mirada crítica y práctica sobre cómo medirte y evolucionar en el cambiante mundo laboral.

- Estrategias para definir objetivos profesionales y personales

- Aprende a transformar tus ideas y aspiraciones profesionales en objetivos claros y accionables. En esta lección, explorarás los fundamentos científicos del establecimiento de metas, las diferencias entre propósito, visión y objetivos, y las principales metodologías modernas para planificar tu crecimiento profesional y personal.
- Descubrirás cómo aplicar marcos como SMART, OKR, Balanced Scorecard, FAST y WOOP, y llevarás tus metas del papel a la acción con herramientas de seguimiento, métricas concretas y ejemplos aplicados. Terminarás con una caja de herramientas práctica para diseñar sistemas de ejecución y responsabilización, integrando bienestar, diversidad y sostenibilidad.

- Planificación del objetivoprofesional

- En esta lección aprenderás a transformar el autoconocimiento y el análisis de tu entorno en una hoja de ruta profesional concreta, sostenible y medible. Explorarás modelos como SMART 2.0, OKR, FAST y Balanced Scorecard, y dominarás herramientas para traducir visión en acciones, detectar brechas de habilidades y responder a los desafíos del mundo laboral actual. Descubrirás estrategias y ejemplos reales para diseñar un plan profesional robusto, flexible e integrado con tu bienestar y valores. Al finalizar, sabrás cómo construir, revisar y ajustar tu propio plan de acción para alcanzar tus metas profesionales y personales.

- Diseñodel plan deacción profesional

- En esta lección explorarás de forma detallada cómo transformar tus metas profesionales en un plan de acción concreto, estructurado y sostenible. Aprenderás a identificar los elementos esenciales de un plan: desde el propósito y la visión, hasta la definición de objetivos, acciones tácticas, indicadores, gestión de riesgos y estrategias de ajuste. Además, recibirás guías paso a paso, ejemplos prácticos y plantillas descargables para que tu trayectoria no quede solamente en buenas intenciones, sino que se transforme en progreso medible y real. Al finalizar la lección, tu puente entre el presente y el futuro profesional tendrá bases sólidas y herramientas para sortear

cualquier desafío imprevisto.

    - Ejercicioprácticodelibre expresión escrita

- En esta lección tendrás la oportunidad de ejercitar tu autoconocimiento y creatividad a través de ejercicios de escritura libres y guiados. Pondrás en práctica los modelos y marcos vistos en la unidad —como la Ventana de Johari, el método STAR y el modelo GROW— para reflexionar sobre tu trayectoria profesional, tus logros y tu futuro. Estos ejercicios están diseñados para ayudarte a generar textos originales y auténticos que podrás reutilizar en tu CV, en tu perfil profesional o en entrevistas de trabajo.
- Sigue las instrucciones de cada capítulo y aprovecha esta ocasión para conectar teoría y práctica con tu propia experiencia.

    - Role playing y estado de avance

- En esta lección de repaso pondrás a prueba tu comprensión y habilidades sobre autoconocimiento profesional, herramientas de diagnóstico y planificación de carrera, objetivos SMART/OKR y más. Primero, repasarás y consolidarás los conceptos clave utilizando flashcards. Después, practicarás una conversación interactiva de role- play orientada a aplicar el modelo GROW en una sesión breve de coaching, identificando obstáculos reales y definiendo micro-acciones para avanzar. Finalizarás con mayor claridad sobre tu estado de avance y próximos pasos para tu desarrollo profesional.

    - Evaluación de la unidad

- Esta evaluación te permitirá comprobar los aprendizajes clave sobre autoconocimiento, competencias personales, autodiagnóstico y planificación profesional trabajados en la unidad. Responde cada pregunta seleccionando la opción más adecuada en base a lo revisado. Tómate el tiempo necesario y utiliza lo que aprendiste en las distintas lecciones.

Unidad 3: Herramientas para la búsqueda de empleo

- Bienvenido/a a la unidad "Herramientas para la búsqueda de empleo". Aquí explorarás el universo actual de portales, estrategias digitales, currículum, entrevistas, marca personal y networking, todo desde una óptica práctica y actualizada. Esta lección introductoria te ayudará a situarte en el contexto moderno del empleo, entender desafíos como los sistemas ATS y la competencia digital, y reconocer el potencial de las nuevas herramientas para impulsar tu carrera profesional.
- Comenzarás identificando el entorno laboral hiperconectado, los retos y beneficios de dominar las herramientas de búsqueda, y las claves que necesitarás para exprimir cada módulo de la unidad. Prepárate para transformar la manera en que gestionas tu carrera y multiplicar tus oportunidades.

    - Portales de búsqueda de empleo

- En esta lección descubrirás cómo funcionan los portales de empleo, cuáles son los tipos y ventajas de cada uno, cómo se enlazan con algoritmos y sistemas ATS, y qué estrategias te permiten destacar en un mercado global y competitivo. Aprenderás a filtrar plataformas, adaptar tu currículum y automatizar alertas para maximizar tus oportunidades, con ejemplos, casos reales, ejercicios y consejos para que tu búsqueda sea estratégica y no cuestión de azar.

- Estrategias de búsqueda de empleo
- Dominar la búsqueda de empleo en el contexto actual implica dejar atrás el método tradicional de enviar currículums de forma masiva y adoptar sistemas estratégicos que combinan ciencia de datos, narrativa, productividad y cuidado emocional. En esta lección profundizaremos en las mejores metodologías, herramientas y métricas clave para filtrar oportunidades, personalizar candidaturas, registrar tu avance y optimizar tu proceso semana a semana. Aprenderás tanto a navegar por canales visibles como a activar el mercado oculto de oportunidades, midiendo el impacto real de cada acción. Al finalizar, tendrás una hoja de ruta para diseñar un proceso de búsqueda profesional, eficiente y alineado con tus metas y valores.

    - Diseño del Currículum Vitae

- Esta lección profundiza en los elementos clave para construir un currículum vitae (CV) competitivo en el mercado laboral actual. Explorarás su historia, las expectativas de los reclutadores y sistemas ATS (Applicant Tracking Systems), la estructura y diseño recomendados para 2025, técnicas para destacar tus logros y aptitudes con evidencia, recomendaciones de accesibilidad e inclusión, errores típicos y cómo evitarlos, y las tendencias que marcarán el futuro del CV. A través de ejemplos, casos reales y herramientas digitales, aprenderás a transformar tu currículum en una herramienta estratégica que supere filtros automáticos y despierte el interés de quienes toman decisiones de contratación.

    - Adaptación del Currículum Vitae a la oferta

- En esta lección explorarás a fondo cómo adaptar tu currículum vitae (CV) a las necesidades específicas de una oferta de empleo en el contexto actual, dominado por sistemas automáticos de filtrado (ATS) y grandes volúmenes de candidaturas. Aprenderás a descifrar descripciones de puesto, a identificar y emplear palabras clave de forma estratégica y a emplear métodos y herramientas para optimizar la compatibilidad de tu CV. Verás ejemplos prácticos, guías paso a paso y consejos para distintos sectores y perfiles. También abordarás tendencias del futuro, temas de inclusión y privacidad, y pondrás en práctica lo aprendido con ejercicios aplicados.
- Al finalizar, sabrás convertir tu CV maestro en un documento adaptado, relevante y potente para cada oportunidad laboral relevante, aumentando sustancialmente tus posibilidades de avanzar en el proceso de selección.

    - Currículum profesional por competencias

- En esta lección, explorarás en profundidad el currículum profesional por competencias: su lógica, ventajas, estructura recomendada y escenarios de aplicación. Aprenderás a identificar y mapear tus competencias clave, redactar logros STAR Lite con métricas concretas y adaptar el formato a las mejores prácticas de empleabilidad y compatibilidad con sistemas ATS modernos. También recorrerás ejercicios, casos reales y consejos para mostrar tu potencial profesional, tanto si buscas transitar a otro sector como si deseas destacar habilidades transferibles o fortalecer tu portafolio digital.
- Al finalizar, dominarás la construcción de un currículum por competencias sólido, alineado con las tendencias 2025- 2030 y capaz de sortear tanto filtros automáticos

como evaluaciones humanas, ¡listo para abrirte puertas en nuevos horizontes profesionales!

    - Entrevista de trabajo y estrategias de éxito

- En esta lección aprenderás cómo prepararte y sobresalir en las entrevistas de trabajo modernas, desde las videollamadas asistidas por inteligencia artificial hasta los paneles tradicionales y las negociaciones salariales. Exploraremos las distintas etapas y tipos de entrevista, claves para construir historias de alto impacto, técnicas de comunicación, gestión emocional y prácticas para responder preguntas desafiantes como un profesional. Además, descubrirás estrategias para detectar sesgos, negociar ofertas y proyectar confianza, junto con consejos prácticos adaptados al entorno digital y global del empleo en 2025. Cerrarás con herramientas, ejemplos y ejercicios clave para impulsar tu éxito en el proceso de selección.

    - Creación de marcapersonal

- En un mercado laboral cada vez más competitivo y gobernado por algoritmos, tu marca personal es el diferencial que te posiciona ante reclutadores, colegas y aliados profesionales. En esta lección aprenderás qué es la marca personal, cómo construirla de manera estratégica y auténtica, gestionar tu reputación digital, crear una narrativa y presencia coherente con tus objetivos, y aprovechar las tecnologías y plataformas más efectivas para destacar y generar oportunidades profesionales sostenibles. Descubrirás herramientas, ejemplos y pautas para fortalecer tu visibilidad digital y convertir tu historia en una ventaja competitiva real.

    - Networking profesional y uso de redes sociales

- En esta lección aprenderás a diseñar, mantener y activar una red profesional estratégica que multiplique tus oportunidades de empleo y crecimiento. Verás cómo optimizar tus perfiles, aportar valor antes de pedir, usar plataformas clave (LinkedIn, Discord, GitHub, etc.), y cultivar relaciones auténticas con ética y propósito. También profundizarás en el uso de redes sociales, métricas de visibilidad y estrategias para destacar en un mercado digital saturado. Con ejercicios prácticos y ejemplos reales,

convertirás el networking en una infraestructura esencial de tu empleabilidad y marca personal.

    - Carta de presentación y seguimiento de la candidatura

- En esta lección aprenderás de manera exhaustiva cómo redactar, personalizar y enviar cartas de presentación efectivas en 2025. Descubrirás estructuras recomendadas para distintos sectores, integrarás palabras clave que superan filtros automáticos y aprenderás a medir el impacto real de tus textos. Además, dominarás estrategias de seguimiento profesional y ético tras tu postulación, alineando tu comunicación con el marco legal y cultural. Incluye herramientas de IA, consejos de estilo, errores frecuentes, talleres guiados y ejercicios prácticos con retroalimentación. Al finalizar, tendrás recursos aplicables para destacar en procesos de selección altamente competitivos y lograr que tu candidatura genere entrevistas reales.

    - Ejercicio práctico de libre expresión escrita

- En este ejercicio tendrás la oportunidad de transferir tus conocimientos de la unidad a situaciones profesionales reales o simuladas, utilizando tu creatividad y tu perspectiva personal. Trabajarás con una secuencia de actividades breves de escritura profesional para adaptar tu perfil, comunicar logros e impactar a reclutadores y empleadores, tal como ocurre actualmente en los procesos de búsqueda de empleo.
- Cada actividad pondrá a prueba tu capacidad de síntesis, uso de palabras clave, enfoque en resultados y adaptación a distintos formatos del proceso de selección. Es tu momento de brillar y convertir lo aprendido en tu narrativa profesional.

    - Role playing y estado de avance

- En esta lección de repaso practicarás los conceptos clave de la unidad, a través de tarjetas de memorización y una simulación de roleplay con inteligencia artificial. Repasarás nociones como ATS, CV adaptable, estrategias de candidatura, métricas de búsqueda, networking, cartas de presentación y seguimiento. Luego, asumirás un rol en una conversación práctica para entrenar tus habilidades en un contexto realista. Este repaso te permitirá identificar tus puntos fuertes y áreas a mejorar.

    - Evaluación de la unidad

- Pon a prueba tus conocimientos sobre las habilidades y herramientas clave para la mejora profesional y la búsqueda estratégica de empleo. Responde las preguntas relacionadas con los conceptos, herramientas y buenas prácticas que estudiaste en la unidad, incluyendo portales de empleo, diseño y adaptación del currículum, entrevistas, marca personal y networking.

    - Lee cada pregunta con atención, revisa bien las opciones y selecciona la respuesta correcta según lo aprendido.

Unidad 4: Evaluación final

- Esta evaluación final pone a prueba tu dominio de las principales habilidades, herramientas y estrategias para la mejora profesional y la búsqueda de empleo moderno. Enfrentarás preguntas sobre todo lo que aprendiste en el curso: mercado laboral, competencias, autoconocimiento, objetivos, currículum, entrevistas, networking, portales, marca personal y más. Recuerda responder con atención y aplicar tu criterio profesional; demuestra lo que realmente has interiorizado y prepárate para el siguiente nivel de tu desarrollo profesional.