

Elaboración de un Currículum Vitae efectivo

Objetivo:

Crear un currículum vitae atractivo y profesional que resalte sus habilidades, experiencias y logros, aumentando sus oportunidades en el mercado laboral.

Contextualización e importancia:

En un mercado laboral competitivo, un currículum bien elaborado es crucial para captar la atención de empleadores potenciales. Los estudiantes universitarios deben aprender a presentar su formación académica, experiencias laborales y habilidades de manera que destaque sus capacidades y potencial.

Palabras clave o pregunta (glosario): Currículum Vitae (CV), resumen profesional, habilidades blandas, habilidades técnicas, personalización, formato cronológico.

Pregunta guía:

¿De qué manera un currículum bien elaborado puede influir en tus oportunidades laborales y cómo puedes optimizar su impacto?

Estructura de la sesión:

A. Apertura:

Discusión grupal sobre la importancia del currículum y primeros pasos para comenzar. Preguntas y respuestas para identificar conocimientos previos.

B. Actividad principal

Ejercicio 1: Redacción de un resumen profesional efectivo.

Ejercicio 2: Descripción de experiencias laborales con un enfoque en logros cuantificables

Ejercicio 3: Identificación y resalte de habilidades relevantes. Revisión y corrección en parejas o grupos pequeños para recibir retroalimentación.

C. Conclusiones:

Competencias profesionales

Compartir ejemplos de currículums mejorados y discutir los cambios realizados.

Recomendaciones:

Personalizar el currículum para diferentes roles. Uso de palabras clave relevantes.
Mantenimiento y actualización continua del currículum.

Evaluación de la sesión:

¿Cuál es el propósito principal de un currículum vitae? Menciona tres elementos esenciales que deben estar presentes en un currículum vitae.

¿Qué es un resumen profesional y por qué es importante incluirlo en un currículum vitae?

¿Cuál es la diferencia entre habilidades blandas y habilidades técnicas?

Da un ejemplo de cada una.

¿Por qué es importante personalizar el currículum vitae para cada aplicación de trabajo?

Material recomendado:

Plantilla de CV en canva <https://www.canva.com/design/play?type=TACQ-qm91ig&category=tAFGQ5boGLU&locale=es-419&ui=eyJHljp7lkUiOnRydWV9fQ>

OBS Business School [@OBSBusinessSchool]. (s/f). Masterclass: Elabora un CV de alto impacto | OBS Business School. Youtube. Recuperado el 10 de enero de 2025, de [Masterclass: Elabora un CV de alto impacto | OBS Business School](#)

Preparación para entrevistas laborales

Objetivo:

Equipar a los estudiantes universitarios con las habilidades y estrategias necesarias para realizar entrevistas laborales de manera efectiva, aumentando sus posibilidades de conseguir el empleo deseado.

Contextualización e Importancia:

La preparación adecuada para una entrevista laboral es crucial para los estudiantes universitarios, ya que les permite destacarse en un mercado laboral competitivo. Desarrollar esta habilidad puede ser determinante para asegurar una posición profesional al finalizar sus estudios.

Estructura de la sesión:

A. Apertura:

Discusión grupal sobre experiencias previas en entrevistas laborales. Preguntas y respuestas sobre las expectativas y temores comunes asociados a las entrevistas.

B. Actividad principal:

Ejercicio 1: Simulación de entrevistas en parejas utilizando el método STAR. Los estudiantes toman turnos como entrevistadores y entrevistados, practicando respuestas a preguntas comunes.

Ejercicio 2: Creación y práctica de un discurso breve o "Elevator Pitch" individual.

Ejercicio 3: Discusión sobre la importancia del lenguaje corporal y la presentación personal durante la entrevista.

C. Conclusiones:

Compartir experiencias y recibir retroalimentación constructiva de los compañeros y facilitador.

Recomendaciones:

Investiga a fondo la empresa y el puesto antes de la entrevista. Practica respuestas a preguntas comunes utilizando el método STAR (Situación, Tarea, Acción y Resultado). Asegúrate de tener preguntas preparadas para el entrevistador. Realiza un seguimiento post-entrevista para agradecer y mostrar interés.

Competencias profesionales

Evaluación de la sesión:

¿Qué es un "elevator pitch" y por qué es importante tener uno preparado para una entrevista laboral?

Menciona tres tipos de preguntas comunes que los entrevistadores suelen hacer en una entrevista laboral.

¿Qué es el método STAR y cómo se utiliza para responder a preguntas de entrevistas?

¿Por qué es importante investigar sobre la empresa antes de asistir a una entrevista laboral?

Material recomendado:

de Carrera, V. V.-C. [@VirnaVitteriCoachdeCarrera]. (s/f). Cómo hacer una entrevista ESPECTACULAR y que destaques de tu competencia. Youtube. Recuperado el 10 de enero de 2025, de [Cómo hacer una entrevista ESPECTACULAR y que destaques de tu competencia](#)

Engelmann, M. [@MichelleEngelmann]. (s/f). ¿Cómo superar una entrevista de trabajo con el MÉTODO STAR? / Michelle Engelmann. Youtube. Recuperado el 10 de enero de 2025, de [¿Cómo superar una entrevista de trabajo con el MÉTODO STAR? / Michelle Engelmann](#)

Uso de herramientas digitales para la búsqueda de empleo

Objetivo:

Proveer a los estudiantes universitarios de las habilidades y el conocimiento necesario para utilizar herramientas digitales efectivamente en la búsqueda de empleo, aumentando sus posibilidades de encontrar oportunidades laborales adecuadas.

Contextualización e Importancia:

En la era digital, las herramientas en línea son esenciales para la búsqueda de empleo. Los estudiantes universitarios pueden beneficiarse enormemente de aprender a utilizar plataformas como LinkedIn, Indeed, y otros portales de empleo para conectar con empleadores, buscar oportunidades laborales, y gestionar sus aplicaciones de manera eficiente.

Palabras clave o pregunta (glosario):

LinkedIn, Portales de Empleo, ATS (ApplicantTracking System), Networking, Marca Personal

Pregunta guía:

¿Cómo pueden las herramientas digitales transformar tu proceso de búsqueda de empleo y qué estrategias puedes implementar para maximizar su efectividad?

Estructura de la sesión:

A. Apertura:

Discusión grupal sobre experiencias previas en la búsqueda de empleo y uso de herramientas digitales. Presentación de las principales plataformas digitales y su importancia.

B. Actividad principal:

Ejercicio 1: Creación y optimización de un perfil de LinkedIn. Incluir foto profesional, resumen, experiencias, habilidades y recomendaciones.

Competencias profesionales

Ejercicio 2: Búsqueda de empleos y configuración de alertas en portales de empleo como Indeed, Glassdoor y otros.

Ejercicio 3: Simulación de aplicación a empleos utilizando un ATS (sistema de gestión del proceso de selección), incluyendo consejos para superar filtros automáticos.

C. Conclusiones:

Compartir experiencias sobre la mejora de perfiles y la búsqueda efectiva de empleos en línea.

Recomendaciones:

Mantener el perfil de LinkedIn actualizado y activo.

Usar palabras clave relevantes en currículums y perfiles en línea para mejorar la visibilidad.

Participar en grupos y discusiones en plataformas profesionales para aumentar el networking.

Personalizar cada solicitud de empleo y seguir buenas prácticas para sobresalir en ATS.

Evaluación de la sesión:

¿Por qué es importante tener un perfil en LinkedIn cuando estás buscando empleo?

¿Cómo puedes utilizar portales de empleo como Indeed y Glassdoor en tu búsqueda de trabajo?

Explica cómo puedes usar las alertas de empleo para facilitar tu búsqueda de trabajo.

¿Por qué es relevante personalizar tus solicitudes de empleo y cómo puedes hacerlo?

Material recomendado:

Portales de búsqueda de empleo: <https://mx.indeed.com>

<https://www.glassdoor.com.mx/index.htm>

Vaquerizo, D. [@DavidVaquerizo]. (s/f). LINKEDIN - Cómo HACER un BUEN PERFIL en 2024 [CONSEJOS + EJEMPLOS]. Youtube. Recuperado el 11 de enero de 2025, de [LINKEDIN - Cómo HACER un BUEN PERFIL en 2024 \[CONSEJOS + EJEMPLOS\]](#)

Habilidades para el trabajo en equipo

Objetivo:

Desarrollar y fortalecer las habilidades de trabajo en equipo entre los estudiantes universitarios, promoviendo una colaboración efectiva, comunicación clara y resolución de conflictos dentro de grupos de trabajo.

Contextualización e Importancia:

En el entorno universitario y profesional, el trabajo en equipo es esencial para alcanzar objetivos comunes, facilitar la innovación y mejorar el rendimiento general. Los estudiantes que dominan estas habilidades están mejor preparados para colaborar en proyectos académicos y enfrentar desafíos en el entorno laboral.

Palabras clave o pregunta (glosario):

Discusión grupal sobre experiencias previas en equipos y los desafíos comunes enfrentados.

Pregunta guía:

¿De qué manera las habilidades para el trabajo en equipo pueden influir en el éxito de proyectos colectivos y cómo puedes contribuir al rendimiento del equipo?

Estructura de la sesión:

A. Apertura:

Discusión grupal sobre experiencias previas en equipos y los desafíos comunes enfrentados.

B. Actividad principal:

Ejercicio 1: Dinámica de "Torres de Spaghetti y Malvaviscos." Los equipos deben construir la torre más alta posible utilizando sólo espaguetis, malvaviscos y cinta adhesiva. Objetivo: Promover la colaboración, la comunicación y la resolución creativa de problemas.

Ejercicio 2: Role-playing para la resolución de conflictos. Los estudiantes practican resolver conflictos ficticios en un entorno controlado.

Ejercicio 3: Actividad de delegación de tareas. Simulación de un proyecto donde los estudiantes deben asignar roles y responsabilidades basados en las habilidades individuales.

C. Conclusiones:

Competencias profesionales

Fomentar la reflexión de los participantes a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades al trabajar en equipo?
- ¿En qué situaciones te sientes más cómodo/colaborando con otros?
- ¿Cómo manejas los conflictos o desacuerdos dentro del equipo?
- ¿Cómo te adaptas a diferentes estilos de trabajo y personalidades?
- ¿Cómo podemos comunicarnos de manera más efectiva?

Recomendaciones:

Fomentar una comunicación abierta y honesta dentro del equipo. Practicar la escucha activa y mostrar empatía hacia los compañeros de equipo. Establecer metas claras y roles definidos para cada miembro del equipo. Realizar reuniones regulares de seguimiento para evaluar el progreso y ajustar las estrategias.

Evaluación de la sesión:

- ¿Qué se entiende por trabajo en equipo y por qué es importante en el entorno laboral?
- ¿Por qué es importante la empatía en el trabajo en equipo?
- Describe un ejemplo de cómo se puede resolver un conflicto en un equipo de trabajo.
- ¿Cómo puede la retroalimentación constructiva mejorar el rendimiento de un equipo?

Material recomendado:

Sotelo, L. P. H. (s/f). Lic. en Administración. Unam.mx. Recuperado el 9 de enero de 2025, de https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2774/mod_resource/content/1/UA-PA-Grupos-Equipos-Trabajo/index.html

Juntos, A. [@AprendemosJuntos]. (s/f). Trabajo en equipo: las claves de una montañera. Karla Wheelock, alpinista. Youtube. Recuperado el 9 de enero de 2025, de <https://www.youtube.com/watch?v=gaCb91AnPok>

Comunicación efectiva en contextos laborales

Objetivo:

Desarrollar habilidades de comunicación efectiva entre los estudiantes universitarios para facilitar una interacción clara, eficiente y profesional en entornos laborales, mejorando así la colaboración y el desempeño.

Contextualización e Importancia:

La comunicación efectiva es una competencia crucial tanto en el ámbito académico como profesional. Para los universitarios, dominar esta habilidad puede significar la diferencia entre el éxito y el fracaso en trabajos colaborativos, prácticas profesionales y futuras oportunidades laborales.

Palabras clave o pregunta (glosario):

Comunicación Verbal, Comunicación No Verbal, Escucha Activa, Feedback, Empatía, Asertividad

Pregunta guía:

¿Cómo puede la comunicación efectiva influir en tu capacidad para colaborar y lograr objetivos en entornos laborales?, ¿Qué pasos puedes tomar para mejorar tus habilidades de comunicación?

Estructura de la sesión:

- A. Apertura:
- B. Actividad principal:
- C. Conclusiones:

Recomendaciones:

Evaluación de la sesión:

Material recomendado:

Gestión del tiempo en entornos laborales

Objetivo:

Aprender a organizar el tiempo durante el trabajo para potencializar las horas y productividad laboral, equilibrando y optimizando nuestra vida de trabajo y personal.

Contextualización e Importancia:

Una buena gestión del tiempo laboral nos ayudará a mejorar el rendimiento, desarrollar nuevas habilidades, fomentar ciertos valores como la disciplina y la responsabilidad, así mismo nos permitirá reducir el estrés y la ansiedad que se verá reflejado en una mejor calidad de vida.

Palabras clave o pregunta (glosario):

Gestión laboral, ansiedad, calidad de vida.

Pregunta guía:

¿Cómo puedo organizar mis actividades en el trabajo?

Estructura de la sesión:

A. Apertura:

Explicar cómo han ido organizando su tiempo en el trabajo.

B. Actividad principal:

Cronograma de actividades:

1. Anotar la fecha y la semana que corresponden esas actividades.
2. Revisar las tareas que hay para la semana
3. Vaciar las distintas tareas comenzando por las más importantes en el cronograma.
4. Ponerle color a las que ya están realizadas.
5. Escribir tareas pendientes o importantes para las siguientes semanas.

C. Conclusiones:

Reflexión sobre cómo una organización estructurada del tiempo potencia nuestro espacio laboral

Recomendaciones:

Hacer un cronograma mensual, planificando y priorizando tareas.

Resolución de conflictos en el trabajo

Objetivo:

Aprender a buscar la mejor solución para resolver problemas en el trabajo y mantener un ambiente óptimo en él.

Contextualización e Importancia:

Mantener una comunicación efectiva favorecerá la disminución de conflictos entre compañeros laborales que fomentará el trabajo en equipo, menor deserción de los empleados resultando relaciones positivas y saludables en el trabajo.

Palabras clave o pregunta (glosario):

Comunicación, problemas, trabajo, solución, ambientes.

Pregunta guía:

¿Cómo puedo solucionar conflictos con mis compañeros de trabajo?

Estructura de la sesión:

A. Apertura:

Identificar algunos conflictos que se han suscitado en el ámbito laboral y cuáles serían las posibles maneras de soluciones.

B. Actividad principal:

Detectar conflictos

1. Vamos a comenzar haciendo un círculo donde los alumnos estén sentados.
2. Se les va a brindar una hoja, donde anotaran cuales creen que son los grandes y pequeños problemas a los que se enfrentan.
3. Se les pedirá que se imaginen como podrían lidiar con ellos y que escriban su respuesta.
4. Se retroalimentará la actividad con comentarios de cada participante, donde notaran las ventajas y desventajas de su posible solución.
5. En grupo nombraran la solución más apropiada para el conflicto presente.

C. Conclusiones:

Reflexionar sobre cómo la solución de conflictos me ayuda a sentirme tranquilo.

Competencias profesionales

Recomendaciones:

1. Analizar todas las posibles soluciones.
2. Buscar ayuda para resolver el conflicto.
3. Aprendizaje de habilidades interpersonales para la convivencia con los demás

Evaluación de la sesión:

- ¿Qué sentiste al ver opciones de solución ante un conflicto?
- ¿Te ayudó a sentirte más tranquilo ver posibles soluciones?
- ¿El hablar de los conflictos te ayudará a no generar nuevos conflictos?

Material recomendado:

Juntos, A. [@AprendemosJuntos]. (s/f-b). Versión Completa. Educación para la convivencia y resolución de conflictos. Nélica Zaitegi, pedagoga. Youtube. Recuperado el 16 de enero de 2025, de [Versión Completa. Educación para la convivencia y resolución de conflictos. Nélica Zaitegi, pedagoga](#)

La Convivencia En Su Centro Escolar, ¿cómo Mejorar. (s/f). Resolución de Conflictos en los Centros Escolares. Gob.mx. Recuperado el 10 de enero de 2025, de https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/03/Documento-Resolucion-de-conflictos_25_OCT_2022_21_X_27-ALTA.pdf

Gestión de redes profesionales

Objetivo:

Brindar a los nuevos profesionistas las herramientas para reflexionar sobre la importancia de tener una red profesional que pueda acercarlos a crecer profesionalmente potenciando su imagen profesional de modo que estén más preparados para enfrentar desafíos laborales actuales.

Contextualización e Importancia:

Las redes profesionales son plataformas que posibilitan relacionarse con otros profesionistas. El objetivo es compartir conocimientos y encontrar nuevas oportunidades de crecimiento profesional. Para lograrlo hay que decidir qué imagen profesional quieres proyectar, ya que será tu carta de presentación.

Palabras clave o pregunta (glosario):

Redes, futuro profesional, imagen profesional, desafíos.

Pregunta guía:

¿Qué oportunidades crees que puedes encontrar en una red profesional?

Estructura de la sesión:

A. Apertura:

Delimitar junto con los estudiantes qué imagen profesional desean proyectar, para ello pueden contestar las siguientes preguntas ¿Qué te hace único? ¿Cuál es la información más relevante que deseas compartir? ¿Has hecho alguna publicación o investigación?

B. Actividad principal:

Crear un perfil profesional dependiendo del sector y aquello que deseen proyectar. El ejercicio será que los estudiantes investiguen cuál es la red profesional que más les llama la atención dependiendo de su área profesional. Se les proporcionará el siguiente listado: Linked In, GitHub, Stack Overflow, Behance, Dribbble, Twitter, Facebook groups, WallStreetBets, Academia, edu, Instagram reels y Tik Tok.

C. Conclusiones:

Competencias profesionales

Reflexionar cuál creen que sería la mejor estrategia para potencializar su perfil profesional y debatir en grupo (dividiendo a los alumnos por áreas: ej. ingenierías, ciencias de salud, diseñadores, historiadores, etc.).

Recomendaciones:

Establecer un clima de confianza, debate respetuoso y apertura durante la actividad para los estudiantes.

Se les compartirá que: Linked In es la red social profesional por excelencia, twitter es una red que nos acerca a participar en conversaciones con otros profesionistas, facebook groups nos ayuda a discutir temas específicos, GitHub sirve para desarrolladores, para que puedan compartir su código, Behance y Dribbble sirven para mostrar portafolios de diseño gráfico, etc.

Evaluación de la sesión:

Se les invita a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Cómo puedes medir el éxito de tu estrategia en redes profesionales?, ¿Qué pasos concretos puedes tomar hoy para empezar a construir tu red profesional?

Material recomendado:

Redes profesionales Cedeño-Tapia, S. J. (2022). Redes profesionales para el desarrollo personal y colectivo, en el auge de la información y el conocimiento. Revista Unidad Sanitaria, 21(2), 5. <https://www.youtube.com/watch?v=5P66D8zOKo4>