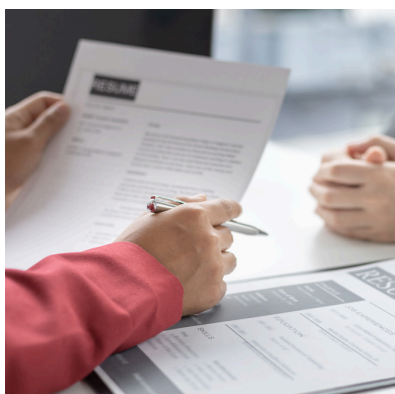


# 5 Claves para Potenciar tu Empleabilidad en 2026

(y dejar de postular sin resultados)

Por Tu Partner Laboral



# Introducción

Hola, soy Arantxa Martínez, Psicóloga Laboral y tu aliada en este proceso de búsqueda laboral.

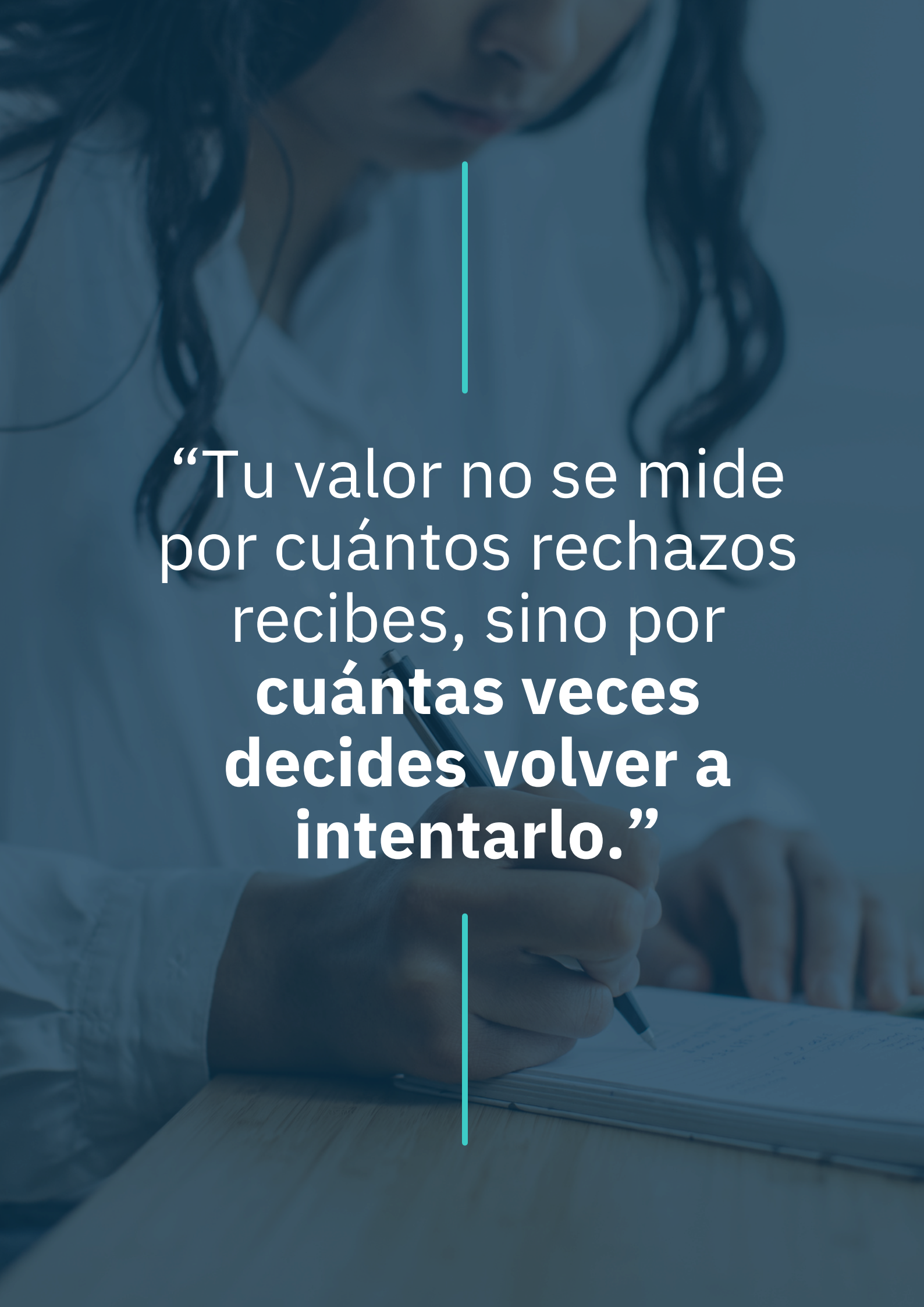
Sé lo frustrante que puede ser enviar decenas de postulaciones y no recibir respuesta. La incertidumbre, la comparación con otras personas, el desgaste emocional... todo eso es real. Pero también es real que con las herramientas adecuadas, puedes cambiar el rumbo de tu historia laboral.

Esta guía fue creada para entregarte claridad y darte un impulso concreto. Aquí encontrarás 5 claves que te ayudarán a identificar lo que puedes mejorar y cómo hacerlo, para que tu perfil destaque y te sientas más segur@ de ti mism@.

Y si luego de leerla sientes que necesitas apoyo personalizado, estaré feliz de acompañarte en una asesoría individual.

Vamos paso a paso 💡



A person with long dark hair is shown from the chest up, wearing a white shirt. They are sitting at a desk, holding a pen and writing in a notebook. The image has a dark blue overlay. Two vertical teal lines are positioned on either side of the text. The text is in white, with some words in bold.

“Tu valor no se mide por cuántos rechazos recibes, sino por **cuántas veces decides volver a intentarlo.**”

---

# **Diagnóstico express:** ¿Dónde estás hoy?

**ANTES DE AVANZAR, HAGAMOS UNA AUTOEVALUACIÓN RÁPIDA. MARCA LAS AFIRMACIONES QUE TE REPRESENTEN:**

- No he actualizado mi CV en más de 1 año
- No recibo respuestas después de postular
- Me cuesta hablar de mis logros en entrevistas
- No sé cómo usar LinkedIn para buscar trabajo
- Siento que no tengo nada “interesante” que ofrecer
- Evito postular a ciertos cargos por miedo al rechazo
- No sé si lo estoy haciendo bien o mal

**👉 Si marcaste 3 o más, esta guía puede ser un gran punto de partida (y una asesoría conmigo puede ayudarte aún más).**



CLAVE 1

Tu CV debe contar  
una historia, no  
solo listar trabajos

---

---

**Un buen CV no es solo una lista de empleos. Es una herramienta estratégica para comunicar quién eres y qué valor aportas.**

**ERROR  
COMÚN**

Usar un CV genérico para todos los cargos.

**EJEMPLO**

Si postulas a marketing, pero tu CV no menciona resultados medibles, estás perdiendo oportunidades.

**MINI  
TAREA:**

- ✓ Revisa si tu CV tiene:
- Logros cuantificables
  - Palabras clave del cargo
  - Diseño claro y profesional

A person is sitting on a couch, holding a tablet. The tablet screen shows the LinkedIn Sales Navigator interface, which includes a search bar, a list of leads, and a detailed view of a lead. The person is wearing a blue and white striped shirt. The background is a blurred living room with a beige sofa and a patterned pillow. A large, semi-transparent blue diamond shape is overlaid on the image, containing the text.

CLAVE 2

LinkedIn es más  
que una red social

---

---

**Tu perfil de LinkedIn puede trabajar por ti incluso mientras duermes. Los reclutadores lo revisan constantemente.**

**ERROR  
COMÚN**

Tenerlo desactualizado o sin foto.

**EJEMPLO**

Un buen titular puede hacerte aparecer en más búsquedas:  
"Psicóloga | Especialista en empleabilidad y desarrollo de talento" > mucho mejor que "Desemplead@ buscando oportunidades".

**MINI  
TAREA:**

- ✓ Asegúrate de tener:
- Foto profesional
  - Titular claro y atractivo
  - Descripción que destaque tus fortalezas

A person is sitting on a couch, holding a tablet. The tablet screen shows the LinkedIn Sales Navigator interface, which includes a search bar, a list of leads, and a 'Target' section. The person is wearing a blue and white striped shirt. The background is a blurred living room with a patterned pillow and a window with curtains. A large, semi-transparent blue diamond shape is overlaid on the image, containing the text.

### CLAVE 3

Prepararte  
emocionalmente  
también es parte  
del proceso

---

---

## Buscar trabajo puede afectar tu autoestima. Pero no eres tus rechazos, ni tus silencios.

### ERROR COMÚN

Dudar de ti antes de que alguien más lo haga.

### EJEMPLO

Llegar a una entrevista sintiéndote poco preparad@, sin recordar tus logros..

### MINI TAREA:

- ✓ Haz una lista de tus logros, aprendizajes y fortalezas.
- ✓ Practica afirmaciones como: “Tengo habilidades que aportan valor”

A person is sitting on a couch, holding a tablet. The tablet screen shows the LinkedIn Sales Navigator interface, which includes a search bar, a list of leads, and a detailed view of a lead. The person is wearing a blue and white striped shirt. The background is a blurred living room with a beige sofa and a patterned pillow.

## CLAVE 4

Las entrevistas se  
ganan con  
preparación y  
autenticidad

---

---

## Una entrevista no es un examen, es una conversación.

### ERROR COMÚN

Memorizar respuestas “perfectas” que suenan forzadas.

### EJEMPLO

En vez de decir “soy perfeccionista” como debilidad, muestra una mejora concreta:  
“Solía sobrecargarme por querer que todo saliera perfecto. Hoy priorizo, planifico y pido ayuda cuando es necesario.”

### MINI TAREA:

- ✓ Practica respuestas en voz alta.
- ✓ Pide feedback o agenda una simulación conmigo.



CLAVE 5

Tu energía también  
influye en tus  
resultados

---

---

**No todo es técnica. Si estás agotad@, frustrad@ o sin claridad, eso se transmite.**

**ERROR  
COMÚN**

Postular sin convicción o desde la urgencia.

**EJEMPLO**

Enviar 30 postulaciones por ansiedad no es tan efectivo como enviar 5 bien hechas con estrategia.

**MINI  
TAREA:**

- ✓ Establece rutinas de autocuidado.
- ✓ Agenda tiempos de descanso digital.
- ✓ Celebra pequeños avances, como una postulación bien lograda.



# ¿Y ahora qué?

Si esta guía te ayudó a ver nuevas ideas o confirmar lo que ya intuías, imagina lo que podemos lograr trabajando junt@s de forma personalizada.

Mis asesorías individuales están diseñadas para:

- Mejorar tu CV o crearlo desde cero
- Optimizar tu LinkedIn
- Prepararte para entrevistas reales
- Reforzar tu autoconfianza
- Diseñar una estrategia que funcione para TI

 **¿Quieres avanzar más rápido y con acompañamiento?**  
**Te invito a agendar tu asesoría aquí:**

 [www.tupartnerlaboral.cl](http://www.tupartnerlaboral.cl)

(O escanea el código QR si estás en el eBook)

---

# Palabras finales

Recuerda: el trabajo no define tu valor como persona. Pero sí puedes aprender a presentarte de forma estratégica, sin dejar de ser tú mism@.

Estoy aquí para ayudarte a construir esa versión profesional segura, clara y decidida.

Con cariño,

Arantxa Martínez

Psicóloga Laboral – @tupartnerlaboral

