



EMPLEABILIDAD

ESFUERZO  
ESTRATEGIA  
PLANIFICACION  
COMPETENCIAS  
OPORTUNIDADES

 Business <sup>ADN</sup>

**Itinerario Personal para la  
Empleabilidad I: El libro no libro**

**PROGRAMA COMPLETO**





# **Itinerario Personal para la Empleabilidad I: el libro no libro**

Programa completo



**Autores:**

Tamara Romero Marion  
Susana López Romero  
Alberto Arenal Cabello  
Cristina Armuña González  
Miguel Cano Berciano  
Sergio Ramos Villaverde

COPYRIGHT © 2024 Rule Eleven Partners, S.L.  
1ª edición, noviembre 2024

C/ Espronceda 13, Bajo exterior izquierda  
28003 Madrid, ESPAÑA  
[www.businessadn.com](http://www.businessadn.com)

ISBN: 978-84-09-67058-1

Reservados los derechos para todos los países de lengua española. De conformidad con lo dispuesto en el artículo 270 del Código Penal vigente, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad quienes reprodujeran o plagiaran, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica fijada en cualquier tipo de soporte sin la preceptiva autorización. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de ninguna forma, ni por ningún medio, sea este electrónico, químico, mecánico, electro-óptico, grabación, fotocopia o cualquier otro, sin la previa autorización escrita por parte del editor.

# Índice

<b>Unidad de Aprendizaje 1: Introducción a la empleabilidad .....</b>	<b>9</b>
1. La empleabilidad y el entorno .....	10
a. El nuevo mercado laboral.....	10
b. La empleabilidad.....	11
2. Tu futuro depende de ti .....	13
a. Autonomía y responsabilidad individual.....	13
b. Actitud de aprendizaje, mentalidad de crecimiento .....	14
3. Tu identidad digital .....	16
a. Tu identidad digital.....	16
b. Impacto en la empleabilidad .....	17
<b>Unidad de Aprendizaje 2: El sector productivo .....</b>	<b>19</b>
1. Competencias demandadas por el mercado laboral.....	20
a. Actitudes y aptitudes demandadas por la actividad profesional.....	20
b. Competencias personales y sociales .....	22
2. Oportunidades del sector .....	24
a. Oportunidades de empleo en el sector .....	24
b. Cómo encontrar oportunidades .....	26
3. Requisitos profesionales .....	28
a. Requerimientos del perfil profesional .....	28
b. Sector público .....	29
c. Sector privado .....	31
<b>Unidad de Aprendizaje 3: Prevención de riesgos laborales .....</b>	<b>33</b>
1. Primeros pasos en PRL .....	34
a. Cultura preventiva .....	34
b. Factores de riesgo .....	36
c. Daños profesionales .....	37
2. Evaluación de riesgos .....	39
a. Evaluación de riesgos .....	39
3. Principios de acción preventiva .....	41
a. Técnicas de prevención y protección.....	41
4. Planes y protocolos.....	43
a. Emergencia .....	43
b. Actuaciones en caso de emergencia.....	44
c. Plan de prevención .....	46

5. Participación de los trabajadores en la PRL.....	48
a. Derecho y deberes PRL.....	48
b. Gestión de la prevención.....	40
c. Representación Trabajadores PRL .....	52
6. Vigilancia de la salud.....	53
a. Vigilancia de la salud.....	53
7. Primeros auxilios.....	54
a. Primeros auxilios.....	54
b. Técnicas básicas .....	56
c. Botiquín .....	59
<b>Unidad de aprendizaje 4: Derecho laboral .....</b>	<b>61</b>
1. Derecho laboral.....	62
a. Fundamentos del Derecho Laboral .....	62
b. Convenio colectivo .....	63
2. Gestión de las relaciones laborales .....	65
a. Contratos laborales I: concepto y partes .....	65
b. Contratos laborales II: modalidades y tipos.....	67
c. Nuevos entornos laborales I: los espacios de trabajo .....	69
d. Nuevos entornos laborales II: nuevos derechos .....	72
e. El salario I: concepto y componentes.....	73
f. El salario II: deducciones.....	75
3. Soluciones a problemas en las relaciones laborales.....	77
a. Modificaciones de contratos.....	77
b. Suspensión de contratos.....	81
c. Extinción de contratos .....	83
d. Solucionar problemas laborales.....	85
4. La Seguridad Social.....	87
a. El papel de la Seguridad Social .....	87
b. Principales prestaciones de la Seguridad Social.....	90
<b>Unidad de aprendizaje 5: Autoconocimiento .....</b>	<b>95</b>
1. Todo empieza en ti.....	96
a. Concepto de autoestima .....	96
b. Hitos de desarrollo personal y profesional.....	98
2. Análisis DAFO personal .....	100
a. Análisis DAFO personal: variables internas.....	100
b. Análisis DAFO personal: variables externas .....	101
3. Competencias de valor .....	102
a. Competencias personales demandadas .....	102
b. Mis competencias personales .....	105

4. Metas personales y profesionales.....	107
a. Evaluación de intereses personales.....	107
b. Preferencias profesionales y personales .....	110
c. Expectativas personales y profesionales .....	112
<b>Unidad de aprendizaje 6: Tu carrera profesional.....</b>	<b>115</b>
1. Objetivos profesionales .....	116
a. La importancia de marcarte un objetivo para conseguirlo.....	116
b. Cómo marcar tus objetivos y alcanzarlos sin morir en el intento I.....	117
2. Itinerarios formativos .....	121
a. Aprender como filosofía de vida: Itinerarios formativos .....	121
b. Cómo encontrar tu propio camino de aprendizaje .....	122
3. PLE: Entorno Personal de Aprendizaje.....	125
a. Aprender fuera del aula: Tu Entorno Personal de Aprendizaje (EPA).....	125
b. Construye tu EPA y explótalo para no perderte cuando estés fuera.....	126
4, Plan de desarrollo profesional.....	128
a. Qué es un plan y en qué te guiará.....	128
b. Cómo trazar un plan perfecto para ti: primera parte.....	130
c. Cómo trazar un plan perfecto para ti: segunda parte .....	132
<b>Proyecto de empleabilidad .....</b>	<b>135</b>
Zona de desarrollo próximo .....	136
Mapa de ofertas de empleo .....	139
Lienzo de Empleabilidad - El mercado .....	143
Evaluación de riesgos .....	147
Tipos de contratos en mi sector.....	150
MORA.....	153
Análisis DAFO personal .....	157
Lienzo de Empleabilidad - Mi perfil profesional .....	161
El último día de mi vida laboral.....	166
Mis objetivos profesionales.....	170
Entorno Personal de Aprendizaje (PLE).....	174
Lienzo de Modelo Personal (Personal Model Canvas).....	179

<b>Propuestas de aula</b> .....	<b>185</b>
Objetivo y propósito .....	186
1. LinkedIn .....	187
1.1. Evaluación inicial.....	188
1.2. Crear un perfil en LinkedIn .....	189
1.3. Consejos para sacarle provecho a LinkedIn en clase .....	190
2. Identidad y huella digital .....	191
2.1. No utilizar redes wi-fi desprotegidas o públicas .....	192
2.2. No utilizar páginas web desprotegidas.....	193
2.3. Utilizar contraseñas seguras y cambiarlas regularmente.....	194
2.4. Actualizar el software con frecuencia.....	195
2.5. Monitorizar tu nombre regularmente.....	196
3. Vídeo sobre el sector profesional .....	197
3.1. Elección de los estereotipos o prejuicios .....	198
3.2. Guión del vídeo .....	199
3.3. Elección del cuadro de actores y actrices, de las localizaciones y del material que aparecerá en escena.....	200
3.4. Grabación del vídeo.....	201
3.5. Edición del vídeo .....	202
3.6. Publicación del vídeo .....	203
4. Entrevista del sector .....	204
5. Daños profesionales .....	205
5.1. Investigación previa .....	206
5.2. Presentación de los daños en la salud .....	207
5.3. Complimentar la tabla .....	208
6. Autoevaluación personal.....	211
1. Reflexión personal.....	211
2. Identificación de intereses.....	212
3. Cómo identificar sus motivaciones .....	213
4. Habilidades y destrezas relevantes .....	214
7. Competencias profesionales.....	215
7.1. Evaluación inicial .....	216
7.2. Compartir el listado .....	217
7.3. Agrupaciones.....	218
7.4. ESCO .....	219
7.5. El valor de la Formación Profesional.....	220
8. Los 5 porqués.....	221
1. Proceso.....	222
2. Resultado .....	223
3. Tips para usar esta técnica .....	224







 **Business** **ADN**

[www.businessadn.com](http://www.businessadn.com)