

¿Por qué no avanza tu búsqueda de empleo?

Checklist de 10 pasos para descubrir qué la está frenando

Enviar candidaturas no es lo mismo que buscar trabajo. Cuando una búsqueda no avanza, casi nunca es por falta de esfuerzo: suele faltar una pieza concreta que no se ve desde dentro.

Puede que no tengas claro qué puesto buscas, que tu CV no cuente lo que de verdad aportas o que dependas solo de las ofertas publicadas. Desde fuera suele verse con más claridad. Este checklist te ayuda a mirar tu búsqueda con perspectiva y a encontrar dónde está el freno.

- 1** Marca solo lo que puedas afirmar hoy con un sí rotundo.
- 2** Fíjate en qué áreas te quedan casillas vacías.
- 3** En la página 2, mira qué te dice tu resultado.

Tu checklist

1. Dirección	Saber qué buscas
☐ 1 Sé qué puesto busco y puedo explicarlo en una frase. Rol, nivel y tipo de empresa o sector. "Algo de lo mío" no cuenta.	
☐ 2 He definido mis condiciones mínimas. Salario, modalidad (presencial, híbrido o remoto), ubicación y tipo de contrato.	
☐ 3 Sé qué puedo aportar a ese puesto y puedo explicarlo con ejemplos. Tengo identificados mis logros más relevantes y los puedo contar con hechos concretos.	
2. Posicionamiento	Cómo te presentas
☐ 4 Mi CV está orientado al puesto que busco. No es un resumen de toda mi trayectoria: muestra logros y resultados, no solo funciones.	
☐ 5 Mi perfil de LinkedIn dice qué hago y qué busco. El titular y el extracto usan las palabras con las que un recruiter me buscaría.	
☐ 6 Sé contar mi trayectoria en dos minutos. Incluidos los cambios, un hueco en el CV o una salida, sin justificarme.	

3. Activación

Cómo buscas

- ☐ **7 Tengo una lista de empresas objetivo.**
No me limito a responder a las ofertas que se publican.
- ☐ **8 Hablo con personas cada semana, no solo envío candidaturas.**
Contactos de mi red, personas de las empresas que me interesan, recruiters.
- ☐ **9 Preparo cada entrevista a fondo.**
La empresa, el puesto, ejemplos concretos de lo que he hecho y preguntas para ellos.

4. Ajuste

Qué funciona y qué no

- ☐ **10 Cada dos o tres semanas reviso mis resultados y ajusto lo que no funciona.**
Cuántas candidaturas envío, cuántas respuestas recibo, cuántas entrevistas consigo y en qué fase me quedo.

¿Qué te dice tu resultado?

Si...	Lo que suele pasar
Has marcado las 10 casillas	Tienes una buena base. Ahora revisa tus resultados: respuestas recibidas, entrevistas conseguidas y fases en las que avanzas o te detienes.
Te faltan casillas en un área	Hay una pieza concreta que está frenando tu búsqueda. Empieza por esa área: es donde más vas a notar el cambio.
Te faltan casillas en dos o más áreas	El problema no es una pieza, es el planteamiento de la búsqueda. Conviene revisarla de principio a fin.

A veces, el camino es más sencillo acompañado

Sobre todo si te acompaña alguien que ha estado a los dos lados de la mesa. Llevo más de 15 años en selección y sé lo que se busca desde el otro lado. Puedo ayudarte de dos formas:

Sesión estratégica 1:1 →

90 minutos para trabajar una pieza concreta: tu CV, tu LinkedIn, una entrevista o tu estrategia de búsqueda.

IMPULSA 360 →

Un programa integral que te acompaña durante todo el proceso, en las cuatro áreas de este checklist.

¿No sabes cuál encaja contigo? Hablemos 15 minutos.

[Reservar llamada de 15 minutos →](#)

Silvia Rodríguez Castells · Siroca Talent

Psicóloga, coach y recruiter

silvia@sirocatalent.com · +34 629 943 067 · www.sirocatalent.com