

EL CURRÍCULUM

El CV es la herramienta principal para dar a conocer quién eres como profesional y presentar tu candidatura a empresas y ofertas de trabajo. Es necesario que tengas bien clara la información que quieres reflejar, como organizarla y escoger aquello más importante y relevante de ti en relación al lugar donde quieres trabajar.

El currículum tiene que responder a:

- ¿Qué sé hacer?
- ¿Qué puedo aportar?
- ¿Qué puedo demostrar?
- ¿Qué habilidades tengo?
- ¿Qué me diferencia?
- Motivación de mi trabajo y objetivo

Tiene que ser tu instrumento de **marketing personal**.

IMPORTANTE: Adapta tu currículum a cada oferta de trabajo y a cada empresa.

El 75% de las personas son descartadas por su CV antes de llegar a entrevista.

ELEMENTOS DE UN CV

OBLIGATORIOS: Elementos que siempre tienen que estar en un currículum.

Datos personales

- Nombre y apellidos
- Dirección postal y municipio
- Teléfono
- Correo electrónico
- Perfil en redes sociales (Ex: LinkedIn), si tienes.
- La fotografía es opcional, pero muy recomendable (reciente y de calidad).

Experiencia profesional

- Hay que indicar **de qué has trabajado**, el **nombre de la empresa** y las **funciones realizadas** y el **periodo trabajado**.
- Prioriza aquello **relacionado con el futuro puesto de trabajo**.
- Describe **tareas y funciones reales** de tu día a día. Escoge las 4 o 5 más relevantes.
- Utiliza **verbos de acción y/o sustantivos**; no redactes en primera persona.



- Puedes **incluir prácticas** en organizaciones, remuneradas o no, relacionadas con la profesión.
- Puedes incorporar **logros, proyectos destacados**, etc.
- **Ordena** las diferentes experiencias en función de lo que quieras **destacar** (ver el apartado [Tipos de currículum](#) para escoger aquel que más nos beneficia).

Competencias transversales

- Muestra cómo trabajas explicando tus **habilidades, actitudes y aptitudes** en el momento de desarrollar una actividad profesional.
- Tus competencias aportan **información de cómo eres y cómo haces tu trabajo**.
- Hay que indicar unas **5 o 6** aproximadamente (revisa el [Diccionario de Competencias](#))

Formación

- **Formación reglada** (Grado, CFGS, CFGM, Bachillerato, ESO, etc.):
 - Hay que indicar el **título de la formación**, el **centro** donde se ha cursado, la **ciudad** y el **año**.
 - El nombre de las formaciones puede ir **en negrita** para que sea más fácil verlo a simple vista. Empieza por aquello que has estudiado y después el centro donde lo has cursado y la ciudad.
 - Puedes utilizar **enlaces para ampliar la información**.
 - El **año** puede ir tanto al inicio como al final.
 - Estructura la formación según tu **objetivo profesional**.
- **Formación complementaria relacionada con tu objetivo** (congresos, conferencias, jornadas de trabajo, cursos de corta duración, etc.).
 - En este caso, es **recomendable indicar las horas de duración**.
 - No es necesario hacer un listado completo y exhaustivo: selecciona los **conocimientos clave y más relevantes para el puesto de trabajo donde te presentas**.

Idiomas

- Indica el **nivel de conocimiento** y la **titulación**.
- **Niveles de conocimiento**: nativo/a, avanzado, medio, básico.
- Denomina las **titulaciones oficiales** si las tienes.
- Incluye **estancias en el extranjero** o si lo has utilizado en anteriores puestos de trabajo.
- Sé **sincero**, pues te pueden hacer una prueba.

TIC

- Indica el nivel de conocimiento de los **programas informáticos**.
- Puedes relacionar las **herramientas, software y dispositivos que usas con frecuencia** y que son más relevantes para el puesto de trabajo.



- Evita conceptos como “nivel usuario”; es preferible que utilices “**nivel inicial, medio o avanzado**”.

Datos de interés

- **Carnets, certificados, coche propio**, etc.
- **Disponibilidad horaria, geográfica o para viajar**.
- Especificar si eres beneficiario/a de **Garantía Juvenil**.
- **Certificado de discapacidad**: opcional (depende de la oferta).

OPCIONALES: Elementos que pueden o no formar parte del CV, todo dependiendo de tu objetivo y de aquello que quieres destacar.

Objetivo profesional

- Indica **de qué quieres trabajar**.
- El objetivo profesional debe ser **específico, motivador y coherente** con el resto de tu CV.
- Se puede **situar en la cabecera justo debajo de los datos personales**. Esto permite ubicar rápidamente tu perfil.

Intereses

- Son los **ámbitos o campos de conocimiento** por los cuales muestras interés.
- Dicen mucho de lo que **te gusta y te motiva**.
- No los confundas con el objetivo profesional, es un apartado diferente que **complementa tu perfil**.

Otros

- Aquí puedes poner **experiencias no laborales** o bien situarlas en el apartado de experiencia si concuerdan con tu objetivo profesional.
- Puedes incluir aficiones, asociaciones, acciones de voluntariado, logros y proyectos personales.

CONSEJOS PARA HACER UN BUEN CV

- **El orden del CV puede variar**.
¿Quieres destacar tu experiencia? Ponla antes de la formación. Puedes modelar el CV como quieras, siempre y cuando tu perfil profesional quede muy presentado.
- **Usa un formato coherente**
Si organizas la información de más actual a más antigua, hazlo en todos los apartados.
- **Adapta tu CV a cada oferta de trabajo**



Revisa la oferta de trabajo y el sector al cual te quieres presentar y destaca aquello que aporta más valor a la candidatura.

- **Puedes tener más de un CV según tus diferentes objetivos profesionales**
- **Utiliza recursos gráficos**

Destacarás la información y facilitarás la lectura con negritas, viñetas, cuadros e iconos.

- **Cuida la ortografía**

Expone la información de manera concreta y ordenada.

- **Intenta no pasar de dos páginas**

La brevedad es una virtud que facilita la lectura y el impacto.

- **Acompáñalo de una carta de presentación.**

Las claves para un CV perfecto

TIPOS DE CURRÍCULUM

En el momento de redactar tu CV debes tener en cuenta que hay diferentes modelos. Cada uno responde a unas necesidades concretas y potencia unos aspectos de tu perfil. Escoge el más adecuado para ti.

CRONOLÓGICO INVERSO

Ejemplo: CV cronológico inverso

Es uno de los modelos habituales y resulta **muy útil para un primer currículum**.

Formación y experiencia se ordenan cronológicamente, de más reciente a más antigua.

Modelo perfecto para:

- Hacer tu **primer CV**.
- Destacar una carrera profesional **intensa y progresiva**.
- Personas que están interesadas en seguir con la **última profesión** en la que han trabajado.

Ejemplo: CV cronológico inverso

FUNCIONAL

Es un modelo ideal para destacar la experiencia acumulada y, por lo tanto, da una visión muy amplia de tu perfil profesional.

La experiencia se ordena atendiendo a las **funciones o actividades** realizadas. Para cada una de ellas habrá que indicar las empresas y los periodos temporales que corresponden.



El bloque de experiencia es el **prioritario** y normalmente se muestra antes que el de formación, que pasa a ser un apartado secundario.

Modelo perfecto para:

- Destacar las **habilidades**.
- Mostrar **experiencia diversa**.
- Resaltar la **experiencia** por encima de la formación.
- **Disimular periodos de inactividad**.
- **Reorientación profesional**.

Ejemplo: [CV funcional](#)

TEMÁTICO

Es un modelo idóneo para agrupar las experiencias laborales en diferentes **áreas**, identificando las funciones más importantes.

La experiencia se ordena atendiendo las **áreas o ámbitos** en que has desarrollado tu trabajo.

Para cada área habrá que indicar los **cargos** y las **funciones**, así como las **empresas** y los **periodos temporales** que corresponden.

El bloque de experiencia es el **prioritario** y normalmente se muestra antes que el de formación.

Modelo perfecto para:

- Destacar las **habilidades** y la **polivalencia**.
- Mostrar **conocimiento profundo de un sector**.
- Resaltar la **experiencia** por encima de la formación.
- **Reorientación profesional**.
- **Disimular periodos de inactividad**.

Ejemplo: [CV temático](#)

COMPETENCIAL

Es un modelo que enfatiza aquellas **competencias transversales** desarrolladas a lo largo de las diferentes experiencias profesionales.



La experiencia se ordena atendiendo a las competencias clave. Para cada una de ellas habrá que indicar los puestos de trabajo y las funciones, así como las empresas y los periodos temporales que corresponden.

¿Cómo puedes **organizar la información**?

- Identifica tus competencias clave.
- Agrupa la experiencia según las principales competencias clave.
- Incluye en cada una las empresas y funciones donde las has desarrollado.

Modelo perfecto **para**:

- **Destacar tus competencias.**
- Iniciar un proceso de **cambio profesional.**
- Compensar **formación y/o experiencia insuficiente** en el sector al cual te diriges.
- Preparar una **entrevista**, puesto que revisarás fácilmente tus competencias.

Ejemplo: [CV competencial](#)

INFOGRÁFICO

Es un modelo utilizado para destacar visualmente los datos que más sobresalen de la formación y experiencia adquiridas.

El mismo currículum es un ejemplo de tu **creatividad** y, por lo tanto, es un **producto en sí mismo**. No solo como apoyo sino también en la manera en que se estructura y se muestra la información.

Prioriza la imagen, los esquemas y los iconos en los textos.

Modelo perfecto para:

- Perfiles profesionales **creativos.**
- Mostrar con un ejemplo tus **habilidades.**
- **Diferenciarte** del resto.

Ejemplo: [CV infográfico](#)

VIDEO CURRÍCULUM

Es la presentación en **vídeo** de tu perfil profesional.

El objetivo del videocurrículum no es el de sustituir al tradicional CV en papel, sino **complementarlo**, para transmitir una imagen más clara de tu personalidad y habilidades.

Ejemplo: [10 mejores ejemplos de videocurrículum](#)



[Como hacer un videocurrículum](#)

[Consejos para hacer un videocurrículum impactante](#)

PORTFOLIO

Herramienta que tiene como objetivo dar tu mejor imagen posible y la más efectiva, aquella que te defina a ti y a tu trabajo en el menor tiempo posible.

Ejemplos:

<http://www.ibanramon.com/graphic/>

<http://www.jesusplaza.com/portfolio-jesusplaza>

[Consejos y herramientas para crear tu Portfolio](#)

PLANTILLAS Y PORTALES PARA CREAR TU CV

<https://www.canva.com/>

<https://es.venngage.com/>

<https://novoresume.com/>

<https://esferacreativa.com/plantillas-cv-original/>

