

//Pedro Arribas Manzano

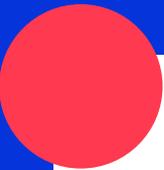
//2022

JORNADA DE TALLER DE EMPLEO



AYUNTAMIENTO
VARA DE REY





6 PUNTOS CLAVE PARA TU CURRÍCULUM

6 puntos fundamentales que no debes olvidar en tu currículum



CLARIDAD

El currículum debe ser claro y conciso; por lo tanto, no se debe poner muchas frases que lo adornen.



BREVEDAD

El currículum debe ser breve; con un máximo de 2 hojas enumeradas e impresas a una sola cara. Es recomendable que los dos folios estén unidos mediante un clip



SINCERIDAD

nunca se debe poner algo que no es cierto ya que pueden realizarnos una prueba de nivel para comprobar si hemos mentado en el currículum.



IDENTIFICARSE

El currículum debe llevar datos identificativos. Existen modelos de cv que solo requieren un teléfono o no necesitan llevar foto, pero no son los que más suelen usarse.



FORMATO

El currículum debe presentarse en formato PDF o JPG. De esta forma conseguimos que el cv no pueda modificarse ni presentar errores cuando se envíe a las empresas.



INTERESES

PERSONALES

se pueden añadir al currículum siempre y cuando sumen.



A LA HORA DE PONERSE EN MARCHA

Consejos que hay que tener en cuenta cuando nos pongamos a redactar nuestro currículum para conseguir que sea todo un éxito.

7

A LA HORA DE PONERSE EN MARCHA

Aspectos que hay que tener en cuenta para tu **cv**:

1. La ortografía debe ser perfecta.
2. No es obligatorio poner un título en el currículum, pero sí que es recomendable, en especial cuando entregas un **currículum en mano**. Si tenemos 2 hojas de curriculum, no es necesario poner el título en las dos hojas.
3. La foto debe tener fondo blanco, hay muchas herramientas para **eliminar el fondo** de las fotos (ej: remove.bg o pfpmaker.com).
4. Escribir nombre y apellidos en la misma línea; y **nunca poner el DNI** salvo que nos lo pidan.
5. Es posible añadir una línea debajo de nuestro nombre que indique nuestro **perfil profesional**, por ejemplo: **Jaime Navarro García**
Entrenador personal
6. Después de escribir el nombre completo, escribir en otra línea **la dirección completa**: nombre y número de la calle (piso y portal si los hubiera), población y provincia. El país en algunos casos no suele ponerse para evitar una posible discriminación.

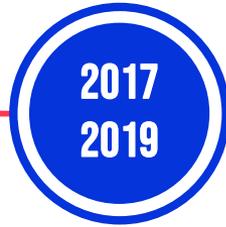
7

A LA HORA DE PONERSE EN MARCHA

7. Añadir en otra línea el número de **teléfono personal**, en caso de tener 2 números es posible añadir los 2, pero es mucho mejor añadir un único número.
8. El correo electrónico debe ser lo más **identificativo posible**, evitando cualquier nombre de fantasía (ej: señordelanoche@gmail.com). Es conveniente que sea un correo electrónico único para temas serios.
9. La fecha de nacimiento siempre debe añadirse.
10. Las redes sociales pueden añadirse siempre y cuando estén encaminadas a la **búsqueda de empleo**, es de vital importancia que en las redes sociales que añadimos a nuestro currículum compartamos contenidos formales y que no sean sensibles.
11. En cuanto a la formación académica y la experiencia laboral, el orden puede ser **a conveniencia**.
12. Es necesario también escribir **formación complementaria** (cursos de riesgos laborales, manejo de carretilla o toro mecánico, mecanografía, seminarios de la universidad, informática...)
13. Es importante a la hora de redactar la formación o la experiencia hacerlo en **orden inverso**, desde el puesto de trabajo o nivel de estudios más reciente hasta el más lejano en el tiempo.

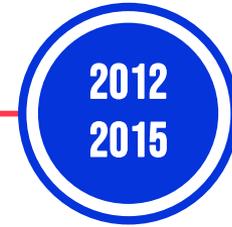
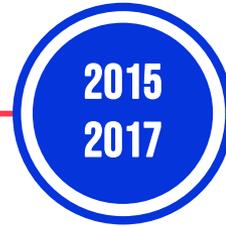
EJEMPLO DE ORDEN INVERSO

MÁS RECIENTE



SEGUNDO MÁS
RECIENTE

TERCERO EN ORDEN
INVERSO



PRIMER
EXPERIENCIA /
ESTUDIOS

EJEMPLOS PARA REDACTAR EN ORDEN INVERSO



FORMACIÓN ACADÉMICA

FECHA INICIO - FECHA FIN - NIVEL DE ESTUDIOS SUPERADO – INSTITUTO – POBLACIÓN (OPCIONAL)



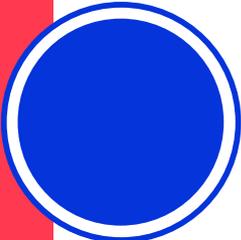
FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

FECHA – TÍTULO – NÚMERO DE HORAS - LUGAR

NOTA: Si se ha tardado mucho tiempo (años) en obtener el nivel de estudios, solo es necesario escribir la fecha de fin de los estudios. Si no se han finalizado aún los estudios, la fecha fin será: “No Finalizado” o “Actualidad”.

A LA HORA DE PONERSE EN MARCHA

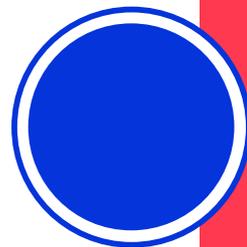
13. Puede darse el caso de que te **descarten** por poseer mucha formación, en este caso, es mejor solo incluir la formación que requiera la oferta de trabajo.
14. En cuanto a la experiencia laboral, es importante remarcar más el puesto de trabajo que hemos desempeñado que la empresa, llevar un orden como el siguiente también es importante:
FECHA INICIO (año y mes) – FECHA FIN (año y mes) – CARGO – EMPRESA – DIRECCIÓN (OPCIONAL)
15. Es importante que la experiencia laboral que pongamos este acorde a la oferta de trabajo para encaminarse a la obtención del empleo

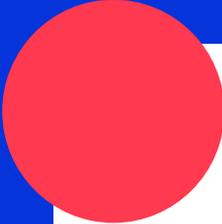


EJEMPLOS

EXPERIENCIA LABORAL

Cada persona es un mundo y la experiencia laboral también, por eso es necesario plasmar la experiencia laboral de una forma clara y sencilla

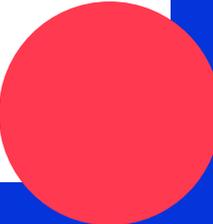




Si en un mismo año hemos trabajado para una misma empresa, pero **no ha sido de forma seguida**, no es necesario añadir las pausas.

Ej: he trabajado para el ayuntamiento desde Enero de 2022 hasta Abril y luego desde Junio hasta Agosto del mismo año; en mi curriculum lo escribiré de esta forma:

ENERO 2022 – AGOSTO 2022 | Peón | Ayuntamiento De Vara De Rey





En trabajos que tienen **mucha temporalidad** como camarero o trabajador del campo puede ser difícil cuantificar el tiempo trabajado, para redactar este tipo de experiencias se indica el año o años trabajados (sin importar si se trabajó el año completo o no) y el mes de inicio y el mes de fin (si sabemos cuáles son) ejs:

JUNIO 2020 – AGOSTO 2022 | Técnico de producción agrícola por cuenta ajena

JUNIO 2020 – AGOSTO 2022 | Camarero | Bar Tío Orestes

NOTA: Muchas veces en las labores del campo desconocemos cual es nuestro jefe. En caso de ser agricultores dados de alta podemos indicar la empresa, pero sino podemos indicar “por cuenta ajena”.

En el caso de trabajar en el campo por nuestra cuenta, se añadirá “por cuenta propia”.

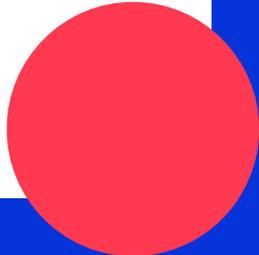
En el caso de haber hecho prácticas de un ciclo formativo o estudios universitarios, es posible añadir esas prácticas como **experiencia laboral**, pero nunca indicar que han sido unas prácticas o que nuestro puesto de trabajo fue de **becario**. En el puesto de trabajo se debe indicar el perfil de la titulación que hemos cursado ej:

ENERO 2022 – JUNIO 2022 | Educadora infantil | Ludoteca Corresponsales

Puede ser conveniente añadir las tareas que hemos realizado en nuestro puesto de trabajo, para dar así una información más precisa de las tareas que hemos realizado, ej:

JUNIO 2020 – AGOSTO 2022 | Camarero | Bar Tío Orestes

- Gestionar más de 10 mesas, garantizando los estándares y procedimientos de servicio y calidad.
- Ofrecer asesoramiento experto a cada cliente detectando sus necesidades.
- Facturar los servicios proporcionados de forma adecuada en los sistemas informáticos.



El voluntariado o la maternidad también pueden entenderse como experiencias laborales, ej:

FEBRERO 2020 – AGOSTO 2020 | Ama de casa y madre

- Criar a dos niños garantizando su óptimo desarrollo.
- Realizar todas las tareas del hogar (cocinar, planchar, limpiar, finanzas del hogar, etc...)

JUNIO 2019 – AGOSTO 2019 entrenador personal (Voluntario en proceso de conseguir la licenciatura) | Gimnasio Centro

- Asesoramiento personal individualizado garantizando el logro de los objetivos.
- Cuidado y mantenimiento del material deportivo para su correcto funcionamiento.

NOTA: Este tipo de experiencias pueden añadirse cuando no tengamos mucha experiencia laboral o cuando sea necesario rellenar un periodo de tiempo en el curriculum en el que no hemos desarrollado nada nuevo.

A LA HORA DE PONERSE EN MARCHA

16. Es importante añadir al curriculum un apartado de **Idiomas o competencias lingüísticas**; indicando los idiomas que manejamos y el nivel (es importante que los idiomas que pongamos en el curriculum sean idiomas de los que hayamos obtenido una titulación), tanto hablado como escrito. Ojo, el español también cuenta, podemos añadirlo de la siguiente manera:

Español, nivel Nativo tanto hablado como escrito.

17. También es conveniente incluir un apartado de **informática**, en el que se incluyan los programas informáticos que sabemos manejar y el nivel, ej:

Contaplus | Nivel básico

NOTA: Los programas Microsoft Word, Excell, Powerpaint, Publisher... suelen agruparse en "Paquete de Office" para abreviar si se controlan todos los programas por igual; por el contrario, si se controla mucho más uno de esos programas, será necesario escribirlos por separado.

7

A LA HORA DE PONERSE EN MARCHA

18. El apartado **OTROS** funciona como un **cajón de sastre**, es en este apartado donde podemos indicar que estamos inscritos en el fondo de garantía juvenil, los permisos de conducir que tenemos (especificando la clase de permiso y movilidad), las **habilidades sociales** que tenemos (como el liderazgo, el trabajo en equipo o la buena comunicación), ej:

- Facilidad Para Comunicarse
- Manejo del paquete de Office (Word, Powerpaint, Excel...)
- Permiso de conducir tipo B

19. Es posible que se puedan incluir apartados como **“cualidades, habilidades, y aptitudes”**, **“perfil”** o **“Hard Skills”** y **“Soft Skills”**; estos apartados son útiles siempre y cuando nos los pidan en la oferta de empleo y **no se repita** información que ya has puesto en otros apartados. Muchas veces esta información puede añadirse en el apartado **Otros** para evitar hacer muchos apartados con muy poco que contar, ej;

Hard Skills

- Liderazgo
- Orientación a resultados

Soft Skills

- Adaptación al cambio
- Trabajo en equipo

A LA HORA DE PONERSE EN MARCHA

20. Es importante incluir un apartado llamado Bio (Biografía) o sobre mí como último apartado de nuestro curriculum, en el que en muy pocas líneas nos definamos e indiquemos si es conveniente algún interés o actividad que realizamos en nuestro tiempo libre, ejs:

Me considero una persona muy dinámica para la que la familia es algo muy importante, además me gusta practicar el deporte en mi tiempo libre y tengo habilidades manejando herramientas manuales.

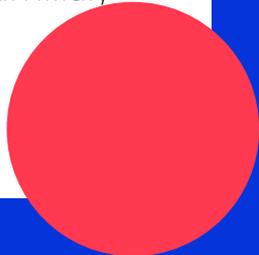
Soy una persona dinámica a la que le gusta el trabajo en equipo y estar implicado en el día a día de la empresa; entre mis aficiones están pasar el tiempo con la gente que me rodea, los animales, la salud y el bienestar físico.

A L HORA DE PONERSE EN MARCHA

21. El curriculum nunca se fotocopia de uno ya impreso, **se imprime de nuevo** desde el ordenador.
22. A la hora de diseñar nuestro curriculum, tenemos un montón de herramientas (Word, miCVideal, Canva...), sin embargo, es importante que el **diseño** no sea muy recargado porque puede perderse información cuando las empresas filtran los curriculums de los candidatos buscando las palabras clave.
23. Puedes usar **iconos** para resaltar apartados como por ejemplo el de datos personales, pero los iconos tienen que ser adecuados ya que sino, puede darle un toque muy infantil. Los iconos monocolor son los más adecuados, ej:



21. Después de escribir nuestro curriculum es importante que se lo mostremos a algún familiar, amigo o a nuestra pareja para ver si el curriculum se **entiende**.



REGLA DE ORO

Hay que adaptar el currículum a la oferta.

No es lo mismo una oferta de trabajo de soldador que una oferta de trabajo de cocinero.



MUCHAS GRACIAS

Si tenéis alguna duda, con mucho gusto os la resolveremos.



DIRECCIÓN: Plaza del Pilar, 1 | Vara de Rey



EMAIL: Ayuntamientovaraderey@gmail.com

PORTALES DE EMPLEO

<https://empleate.gob.es/empleo/#/>

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

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

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

<https://jobble.com>

<https://www.trabajando.es>

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

<https://www.turijobs.es>

<https://talentclue.com/es>

<https://es.beebe.com>

<https://yolandamunozcano.com>

<https://atperson.com/>

<https://www.manpower.es/es>

<https://www.adecco.es>

<https://www.randstad.es/>

<https://volmae.es/organizaciones/bolsa-de-trabajo/>

<https://www.b4workapp.com>

<https://www.hacesfalta.org/>

<https://agenciacolocacion.ayto-albacete.es/>

<https://juventud.villarrobledo.com/mempleos.php>

https://instagram.com/vivero_empresas?igshid=YmMyMTA2M2Y=

PROYECTOS DE EMPLEO

<https://www.todofp.es/inicio.html>

<https://sepe.es/HomeSepe/Personas/formacion/programas-movilidad-iniciativas-ue.html>

MODELOS DE CURRICULUM

<https://europa.eu/europass/es>

https://www.canva.com/es_es/crear/curriculum-vitae/

<https://www.modelos-de-curriculum.com/>

<https://www.modelocurriculum.net/modelos-y-plantillas-de-curriculum-vitae>

<https://www.primerempleo.com/cv-curriculum-vitae/plantilla-curriculum-vitae-cv.asp>

<https://zety.es/blog/plantillas-cv-word-gratis>

<https://www.cvexpres.com/plantillas-de-curriculum-profesor.html>

<https://drive.google.com/file/d/1ib1-MO4BmKEKOLCZVuqne7hDcpXagb3/view>

CARTA DE PRESENTACIÓN

<https://www.modelocurriculum.net/la-carta-de-presentacion>

<https://orientacion-laboral.infojobs.net/modelo-carta-de-presentacion-cv-ejemplo>

<https://www.primerempleo.com/carta-presentacion/ejemplo-modelo-carta-presentacion.asp>

ENTREVISTA DE TRABAJO

<https://www.todofp.es/orientacion-profesional/busca-empleo-entrenate/entrevista-trabajo.html>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLB1ADD71B18AA9A8B>

<https://trabajalia.com/recursos/como-preparar-entrevista-trabajo/preguntas-entrevista-trabajo/>

<https://www.turijobs.com/blog/100-preguntas-en-una-entrevista-de-trabajo/>

<https://entvistadetrabajo.eu/preguntas-y-respuestas-en-una-entrevista-de-trabajo>

<https://www.youtube.com/watch?v=GqBtidsNEXw> (10 preguntas y respuestas muy buenas en una entrevista de trabajo)

<https://www.instagram.com/reel/CXzVPH1BvuE/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D>

REDES SOCIALES

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

<https://zumo.marketing/bg-guia-perfil>

Foto de perfil CV

<https://www.remove.bg>

<https://pfpmaker.com/>

Webcurriculum

<http://carolinafernandezmenendez.weebly.com/curriculum.html#.Yh0aRnWCEVF>

<https://www.notion.so/CV-BIANCA-NICOLETA-MIHAILESCU-540cc2b65c254519a9ae4783ded69d8e>

<https://pitch-gambler-05b.notion.site/PEDRO-ARRIBAS-MANZANO-7539119cca924232b3fba17a7424cc09>

Consejos de empleo en redes sociales

<https://taplink.cc/evaportorrh>

<https://instagram.com/evaportorrh?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

<https://instagram.com/reclutandovoy?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

<https://www.instagram.com/doer.cv/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D>