



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



¡Hola! Me dispongo a elaborar mi currículum y tengo todo preparado para empezar. ¿Lo vemos?



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



Por un lado, vamos a ver qué es un CV y para qué sirve. También estudiaremos de qué partes consta, es decir, qué información debe incluir. Además, de algunas recomendaciones.

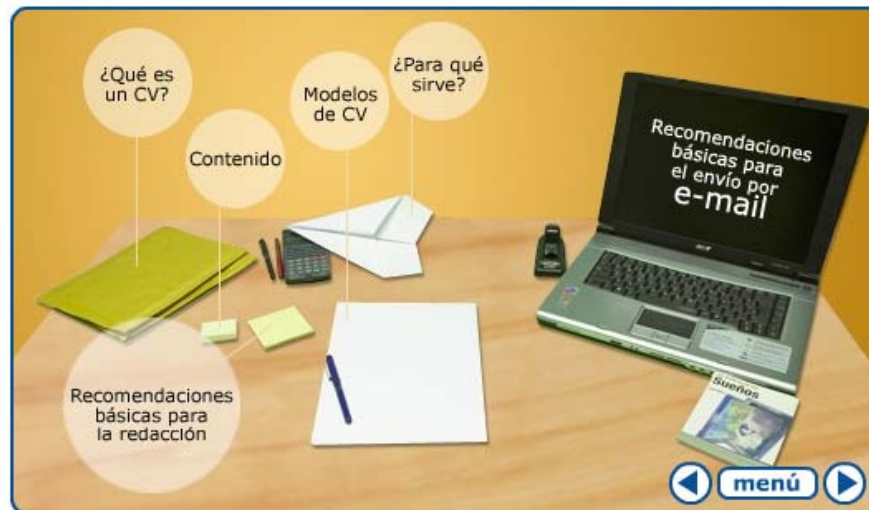


UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



Veremos los distintos modelos que existen, en que consiste cada uno de ellos y por último como enviarlo. Recuerda que tienes ejemplos y otra documentación complementaria, incluido lo que vas a ver ahora, para bajarte a tu ordenador y consultarlos en cualquier momento.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



El currículum vitae es el documento en el que reflejas tu trayectoria personal y profesional. Es una tarjeta de presentación que proporciona una primera impresión de tu perfil profesional.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



Es tu mejor arma de publicidad y como tal has de considerarlo.
No creas que un buen currículum es aquél que sólo presenta datos.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



Es preciso algo más: tienes que convencer y persuadir con él.
Debes desprender confianza y seguridad en ti mismo y en tu valía.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



En primer lugar, sirve para que obtengas una entrevista,
o para que continúes en del proceso de selección.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



En primer lugar, sirve para que obtengas una entrevista, o para que continúes en del proceso de selección.

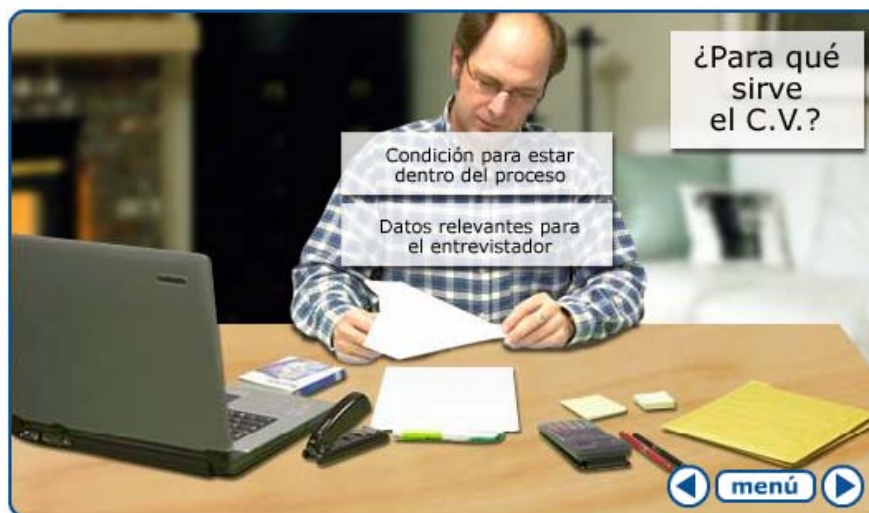


UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



También sirve de guía a quien te entreviste para indagar sobre tus aspectos más relevantes.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



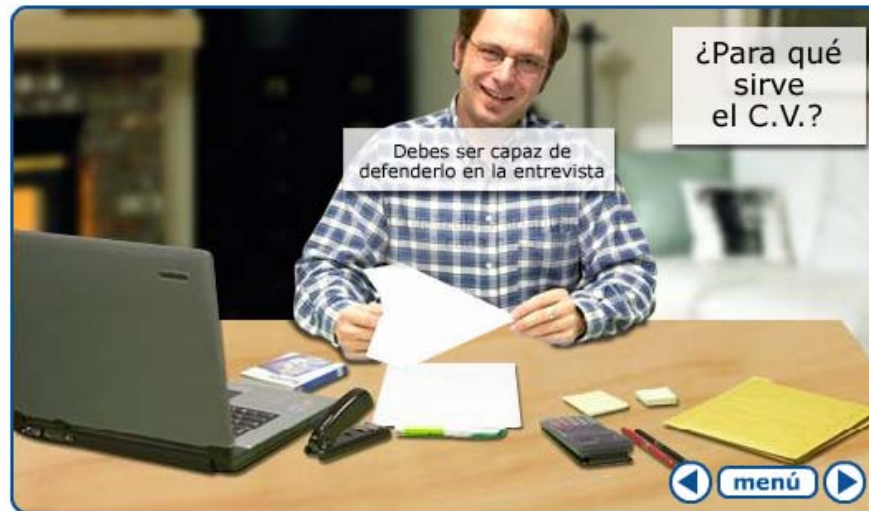
GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV



Por eso, todo lo que pongas en tu currículum tienes que ser capaz de defenderlo en la entrevista.

Es importante que lo adaptes a cada solicitud concreta.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



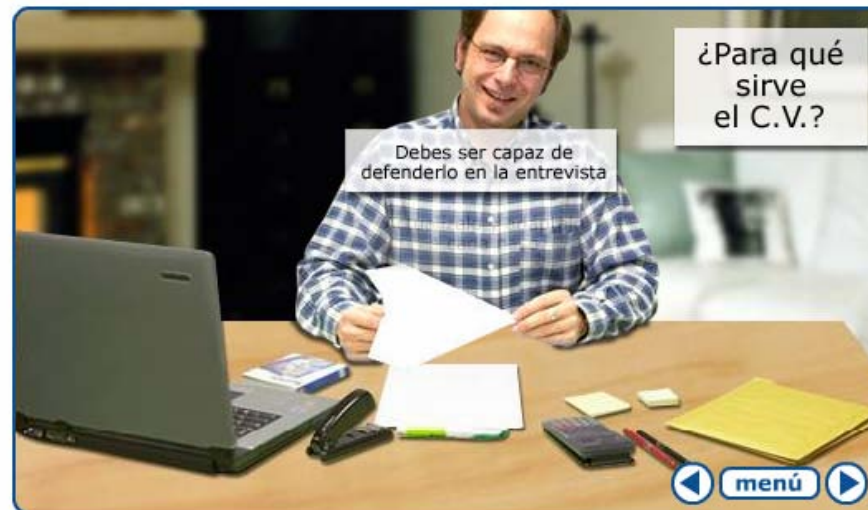
GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y OBRAS PÚBLICAS



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV



Cada puesto y cada empresa requerirán un currículum nuevo. Renuévalo y actualízalo, destacando las aptitudes y conocimientos que más se ajusten al puesto que solicitas.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



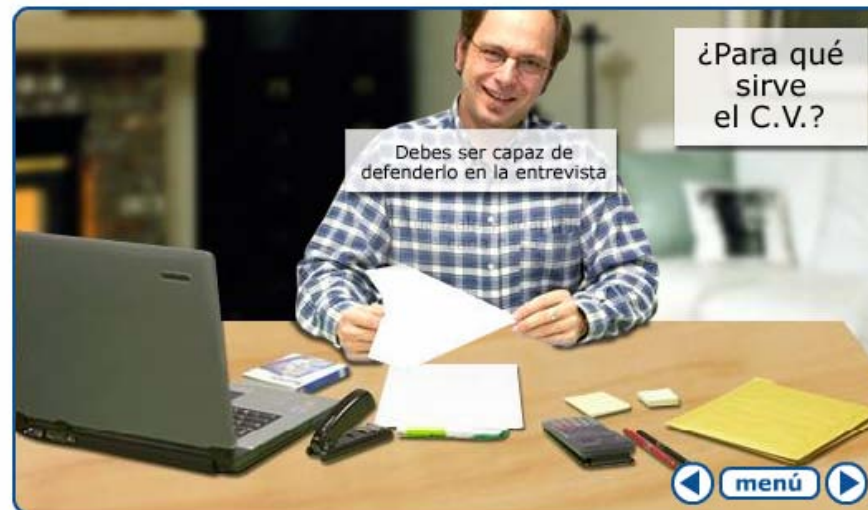
GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y OBRAS PÚBLICAS



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV



Cada puesto y cada empresa requerirán un currículum nuevo. Renuévalo y actualízalo, destacando las aptitudes y conocimientos que más se ajusten al puesto que solicitas.

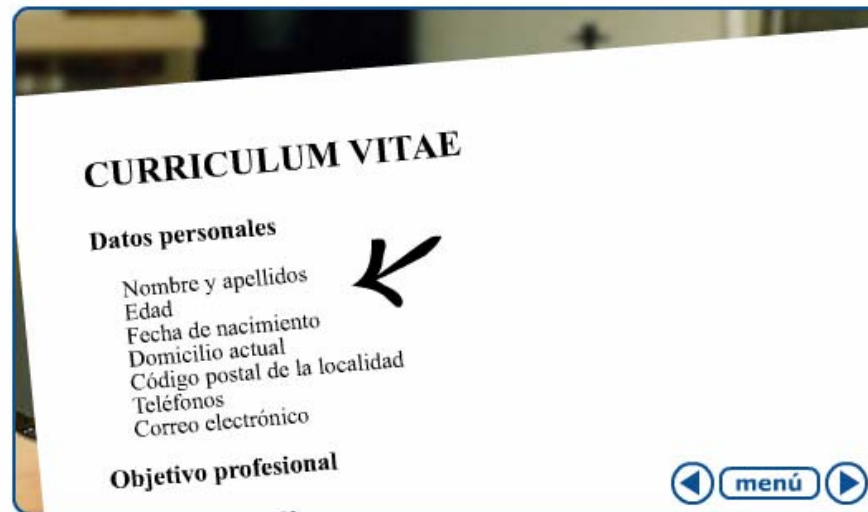


UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



El CV ha de incluir, antes de nada, tus datos personales; en especial el nombre y apellidos, fecha de nacimiento, domicilio actual, código postal, teléfonos y correo electrónico si tienes.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y OCEANÍA



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV

Domicilio actual
Código postal de la localidad
Teléfonos
Correo electrónico

Objetivo profesional

Tipo de empresa
Puesto requerido
Capacidades y/o habilidades
Proyección profesional

Situación laboral

Datos de formación base (titulación)

Estudios realizados: titulación, especialidad, centros donde se cursaron, fecha de inicio y de finalización de los estudios.

Formación complementaria y otros conocimientos: cursos, organismo o centro que lo impartió, localidad, año, duración (horas lectivas) y contenidos

← menú →

El objetivo profesional es como un anticipo del currículum.
No se utiliza siempre, pero si decides usarlo tienes que especificar el tipo de empresa, el puesto al que optas, las capacidades o habilidades que aportas y la proyección que pretendes conseguir.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y OCEÑA



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV

Objetivo profesional

Tipo de empresa
Puesto requerido
Capacidades y/o habilidades
Proyección profesional

Situación laboral

Datos de formación base (titulación)

Estudios realizados: titulación, especialidad, centros donde se cursaron, fecha de inicio y de finalización de los estudios.

Formación complementaria y otros conocimientos: cursos, organismo o centro que lo impartió, localidad, año, duración (horas lectivas) y contenidos principales del curso.

Idiomas

Idioma conocido (hablado, escrito, traducción, etc.)



Cuál es tu situación laboral. Si estás trabajando, indícalo.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y OBRAS PÚBLICAS



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV

Objetivo profesional

Tipo de empresa
Puesto requerido
Capacidades y/o habilidades
Proyección profesional

Situación laboral

Datos de formación base (titulación)

Estudios realizados: titulación, especialidad, centros donde se cursaron, fecha de inicio y de finalización de los estudios.

Formación complementaria y otros conocimientos: cursos, organismo o centro que lo impartió, localidad, año, duración (horas lectivas) y contenidos principales del curso.

Idiomas

Idioma conocido (hablado, escrito, traducción, etc.)



menú



En cuanto a tu formación, enumera los estudios realizados, titulación, especialidad, en su caso, centros donde los cursaste, y la fecha de inicio y de finalización de los estudios.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y OCEANÍA



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV

Objetivo profesional

Tipo de empresa
Puesto requerido
Capacidades y/o habilidades
Proyección profesional

Situación laboral

Datos de formación base (titulación)

Estudios realizados: titulación, especialidad, centros donde se cursaron, fecha de inicio y de finalización de los estudios.

Formación complementaria y otros conocimientos: cursos, organismo o centro que lo impartió, localidad, año, duración (horas lectivas) y contenidos principales del curso.

Idiomas

Idioma (hablado, escrito, traducción, etc.)



En "otras actividades o aptitudes de interés" puedes incluir las capacidades, habilidades o actividades que consideres relevantes para el empleo al que optas.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y OCEANÍA



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV

Estudios realizados: titulación, especialidad, de inicio y de finalización de los estudios.

Formación complementaria y otros conocimientos: cursos, organismo o centro que lo impartió, localidad, año, duración (horas lectivas) y contenidos principales del curso.

Idiomas

Idioma y nivel alcanzado (hablado, escrito, traducción, etc)

Otras actividades o aptitudes de interés

Capacidades, habilidades o actividades relevantes.

Experiencia profesional

Puestos de trabajo y nombres de las empresas o entidades y las fechas. Tareas o funciones desempeñadas.



Idiomas: debes especificar el idioma y el nivel alcanzado (hablado, escrito, traducción, etc).



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y OCEANÍA



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV

que lo impartió, localidad, años, etc.
principales del curso.

Idiomas

Idioma y nivel alcanzado (hablado, escrito, traducción, etc)

Otras actividades o aptitudes de interés

Capacidades, habilidades o actividades relevantes.

Experiencia profesional

Puestos de trabajo y nombres de las empresas o entidades y las fechas. Tareas o funciones desempeñadas.

Informes o referencias

Informes o referencias y nombres y apellidos de las personas que las aportan, su cargo o puesto y teléfono de contacto.

◀ menú ▶

Idiomas: debes especificar el idioma y el nivel alcanzado (hablado, escrito, traducción, etc).



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y OCEANÍA



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV

Idioma y nivel alcanzado (hablado, escrito, traducción, etc.)

Otras actividades o aptitudes de interés

Capacidades, habilidades o actividades relevantes.

Experiencia profesional

Puestos de trabajo y nombres de las empresas o entidades y las fechas. Tareas o funciones desempeñadas.

Informes o referencias

Informes o referencias y nombres y apellidos de las personas que las aportan, su cargo o puesto y teléfono de contacto.

Anexos

Documentos (fotocopias) que justifiquen los datos aportados en el C.V. (si se requiere acreditación).

◀ menú ▶

Experiencia profesional: señala los puestos de trabajo, los nombres de las empresas o entidades donde has trabajado y las fechas. También detallarás las tareas o funciones desempeñadas.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



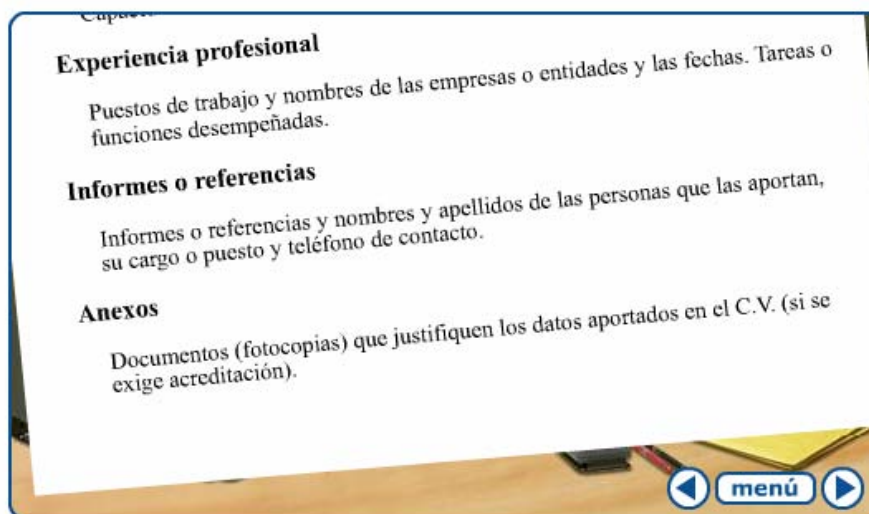
GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV



Cuando se soliciten informes o referencias para apoyar datos formativos o profesionales, deberás presentar nombres y apellidos de las personas que pueden informar positivamente de ti, su cargo o puesto y teléfono de contacto.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



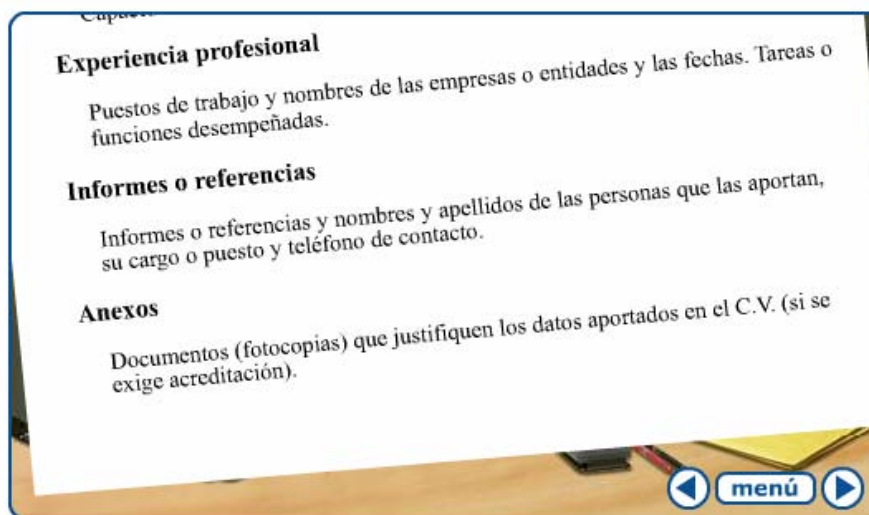
GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV



Si no se solicitan expresamente pero quieres dejar claro que cuentas con referencias puedes utilizar la fórmula "...a presentar en caso de ser solicitadas".



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



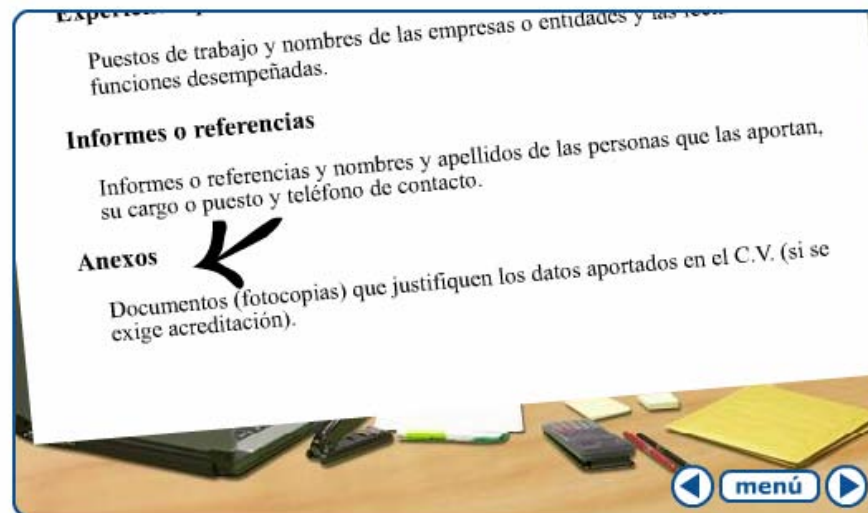
GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y OBRAS PÚBLICAS



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV



Sólo en el caso de que se solicite un currículum acreditado, incluirás las fotocopias de los documentos que justifiquen los datos aportados en el Currículum.

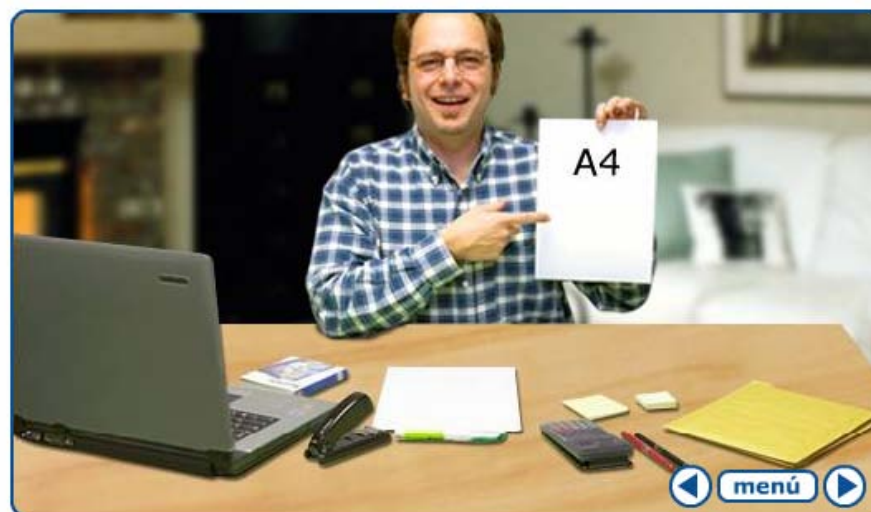


UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



A la hora de redactar tu currículum deberás tener en cuenta estas recomendaciones que te voy a dar:



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



Primero, elige el papel adecuado: de buena calidad y tamaño A4.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



Escríbelo a ordenador a no ser que en la oferta se especifique que los escribas a mano.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



Deja amplios márgenes y apartados bien diferenciados.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y OCEANO



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV



Sé conciso, breve y claro; su extensión no debería
sobrepasar las 2 hojas.
Entrega siempre el original, o si haces copias que sean de calidad.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



Emplea expresiones de acción que demuestren los logros de tu trayectoria profesional (crear, mejorar, activar, motivar...)



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV



Si en tu trayectoria formativa o profesional hay algo que crees que no te va a favorecer, no lo incluyas (el currículum tiene que ser positivo).



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV



Selecciona la información. No tienes que incluir todo lo que has hecho, por ejemplo incluye aquellos cursos o materias a través de los cuales has adquirido competencias relevantes para realizar el trabajo al que optas.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



De igual manera, en el apartado de Experiencia Profesional, destaca los empleos o tareas realizadas que hayan estado directamente relacionados con el puesto de trabajo que solicitas.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



Si es preciso adjuntar una fotografía,
procura que sea reciente y de calidad.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV

Ejemplo de CV cronológico



Modelos de CV

FORMACIÓN

1.991 Realizados estudios de Técnico Especialista de Informática. Instituto de Formación Profesional nº1 de Gijón. 1994

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

1.995 Curso de Unix y Lenguaje C en el Centro de Formación en Nuevas Tecnologías de Gijón (350 horas)

1.996 Curso de Windows NT en el Centro Udav Informática de Madrid (550 horas)

2.001 Gestión de empresas en INEM de Gijón (200 horas)

IDIOMAS

Inglés: Nivel medio hablado, escrito y traducción

EXPERIENCIA LABORAL

1.999 Programador en la empresa OITES S.A.

1.998 Docente en la empresa Mosquera S.L. Cursos a empresas de diferentes programas a nivel de usuario.

1.996 Prácticas en la empresa Hnos. Farías, durante 3 meses

Durante los tres últimos veranos, clases particulares a alumnos/as de F.P. Informática

REFERENCIAS

Sr. Antonio Fernández Vidal. Dir. Jefe de Udav Informática

menú

El primero de los modelos es el cronológico. Fundamentalmente se caracteriza por exponer los datos de forma clara y organizada, lo que permite apreciar fácilmente la evolución del candidato. Puede redactarse en orden inverso.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV

Ejemplo de CV funcional



Modelos de CV

FORMACIÓN

- Ingeniería Técnica en Informática. Especialidad de Sistemas. Universidad de Oviedo
- Curso de Flash. Centro de Formación en Nuevas Tecnologías de la Información de Aullés. Curso de características eminentemente prácticas en el que obtuve un gran dominio en las programaciones realizadas.
- Curso de gestión de proyectos ebusiness, comercio electrónico. Centro de Formación UDAV Informática, Madrid. Me ha permitido adquirir conocimientos de comunicaciones de entorno web y metodología de consultoría en negocios relacionados con la red.

HABILIDADES

CREATIVIDAD Y DISEÑO

- Empresa OIT S.L. . Diseño de programas aplicados al área administrativa de centros de logística y distribución capilar.

INSTALACIÓN DE PROGRAMAS

- Puesta en marcha de los programas realizados en la empresa OIT S.L.
- Desarrollo, mantenimiento y mejora de programas cuando realizando actividades formativas en diferentes empresas.

COMUNICACIÓN

- Elaboración de los manuales de los programas diseñados.
- Conferencias ante los/as usuarios/as de los programas adquiridos a OIT S.L. Explicación de funcionamiento, utilidades, ventajas, posibilidades, etc. Esta presentación se realizaba a través de demostraciones.

POCENCIA

- Empresa UDAV. Impartición de 22 cursos con una duración de 150 horas. Formación en MSN Office, Programación Java, C++ y Flash.

INTERESES Y AFICCIONES

- Interés por todo lo relacionado con el mundo de la informática y comunicaciones.
- Apasionado por deportes náuticos.
- Subcampeón de España de lanzamiento de disco.

← menú →

El modelo funcional agrupa la experiencia por tareas, funciones, sector de actividad o áreas profesionales. Pone de manifiesto las capacidades adquiridas a lo largo del tiempo.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV

Ejemplo de CV funcional



Modelos de CV

FORMACIÓN

- Ingeniería Técnica en Informática. Especialidad de Sistemas. Universidad de Oviedo
- Curso de Flash. Centro de Formación en Nuevas Tecnologías de la Información de Aullés. Curso de características eminentemente prácticas en el que obtuve un gran dominio en las programaciones realizadas.
- Curso de gestión de proyectos ebusiness, comercio electrónico. Centro de Formación UDAV Informática, Madrid. Me ha permitido adquirir conocimientos de comunicaciones de entorno web y metodología de consultoría en negocios relacionados con la red.

HABILIDADES

CREATIVIDAD Y DISEÑO

- Empresa OIT S.L. . Diseño de programas aplicados al área administrativa de centros de logística y distribución capilar.

INSTALACIÓN DE PROGRAMAS

- Puesta en marcha de los programas realizados en la empresa OIT S.L.
- Desarrollo, mantenimiento y mejora de programas cuando realizando actividades formativas en diferentes empresas.

COMUNICACIÓN

- Elaboración de los manuales de los programas diseñados.
- Conferencias ante los/as usuarios/as de los programas adquiridos a OIT S.L. Explicación de funcionamiento, utilidades, ventajas, posibilidades, etc. Esta presentación se realizaba a través de demostraciones.

POCENCIA

- Empresa UDAV. Impartición de 22 cursos con una duración de 150 horas. Formación en MSN Office, Programación Java, C++ y Flash.

INTERESES Y AFICCIONES

- Interés por todo lo relacionado con el mundo de la informática y comunicaciones.
- Apasionado por deportes náuticos.
- Subcampeón de España de lanzamiento de disco.

← menú →

Con este tipo de currículum las lagunas suelen pasar más desapercibidas. Se recomienda utilizarlo cuando se cuenta con bastante experiencia.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



El enfoque de competencias laborales sitúa como significativos los resultados alcanzados por las personas en su desempeño laboral, y no tanto las formas como fueron adquiridos los conocimientos.



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEDERA DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN



FORMACIÓN PROFESIONAL
Principado de Asturias

Orientación para el Empleo

3 CV



Recientemente la Comisión ha recomendado un modelo europeo de currículum, cuyo objetivo es favorecer la movilidad ayudando a los centros de educación y formación y a los empresarios a evaluar el conocimiento adquirido.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



Es un instrumento voluntario al servicio de cualquier ciudadano que desee estudiar o trabajar en un Estado Miembro.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



Acompaña siempre el currículum con una carta de presentación.

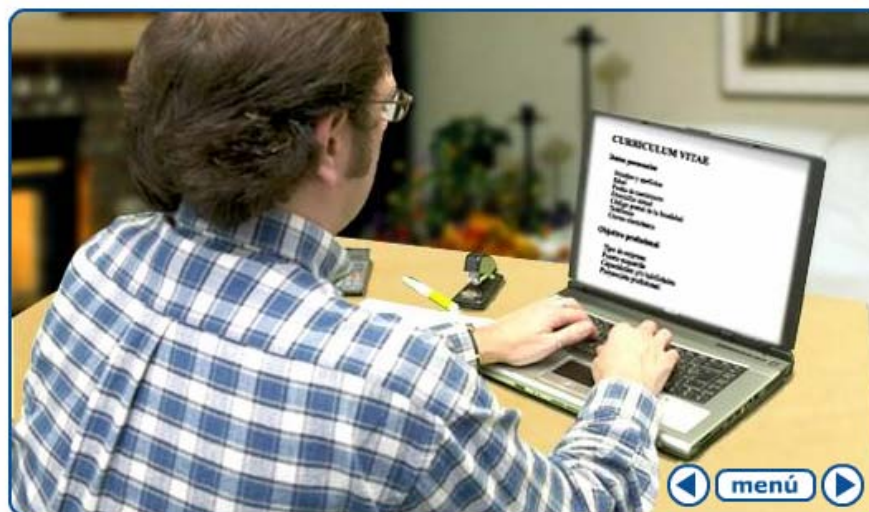


UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



Cuando pienses enviar el currículum por email ten en cuenta, por ejemplo, que el contenido del archivo adjunto debe ser breve, sin abusar de negritas, subrayados, etc.

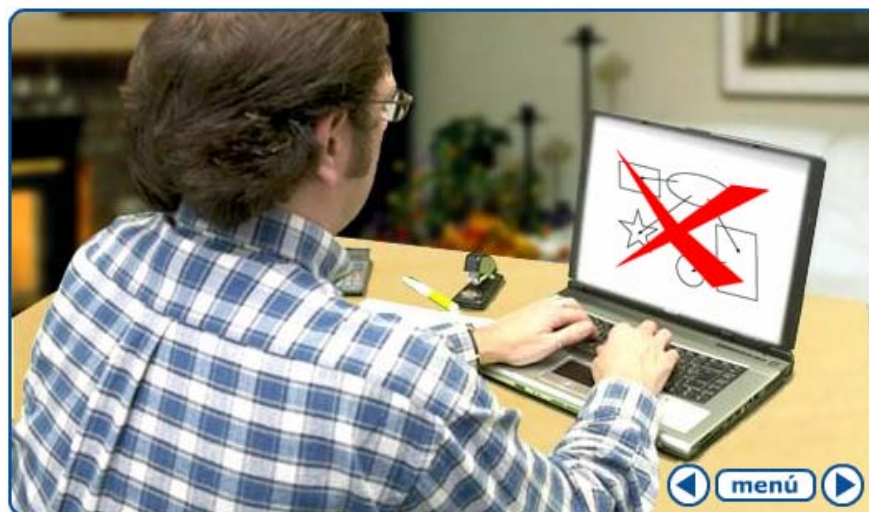


UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



Los diseños deben ser sencillos, sin gráficos, ni imágenes.

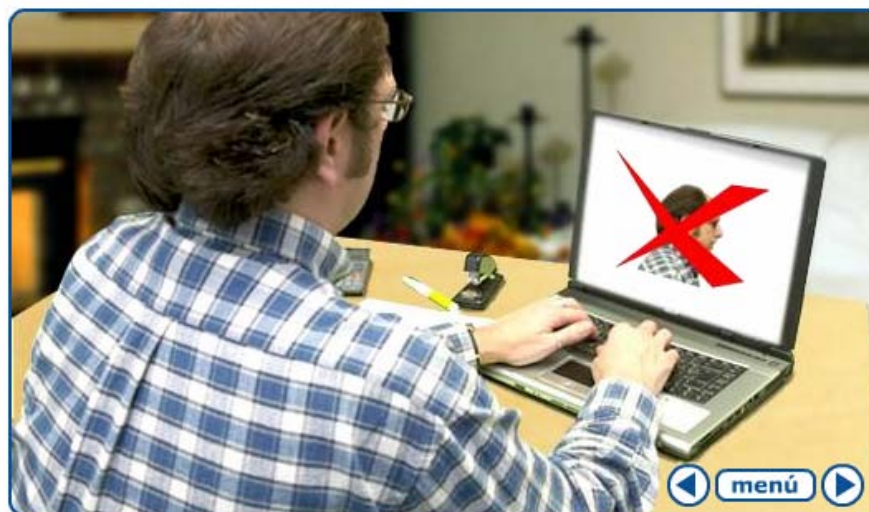


UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



No es conveniente enviar fotografía y mucho menos en archivo aparte.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



Si finalmente te solicitan la foto, utiliza el formato jpg.

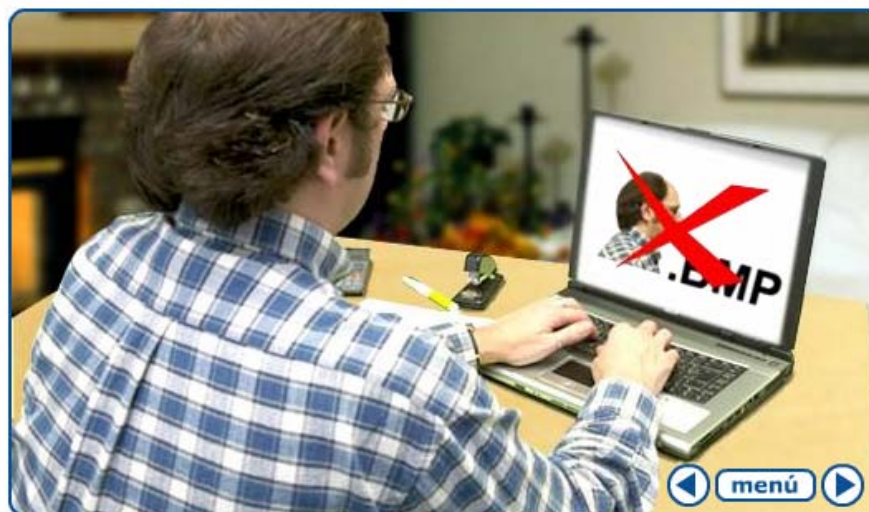


UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



No incluyas imágenes en formato bmp.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



No incluyas macros en el documento.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



No acompañes el documento con archivos ejecutables,
es decir, los .exe



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



En Asunto, escribe tus apellidos y nombre.
También se debe incluir la referencia de la oferta en el caso
de que estés enviando el currículum en contestación a una oferta.



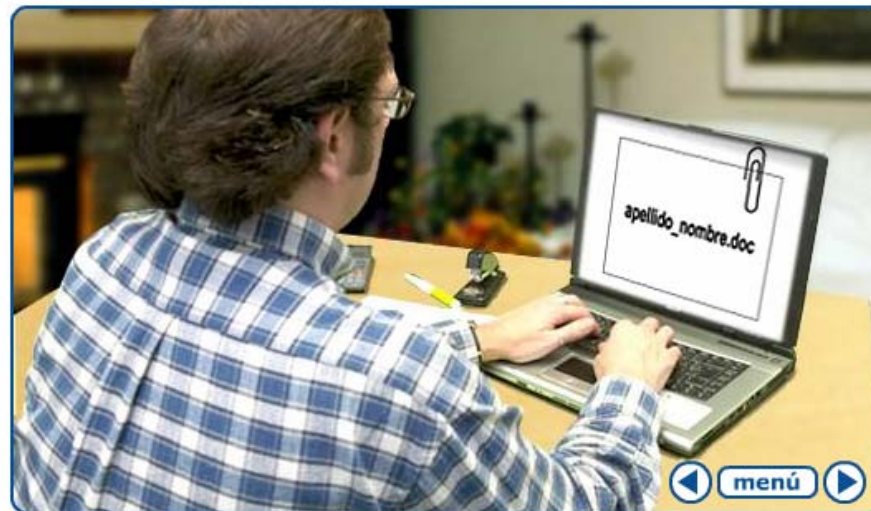
UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



Si envías el documento como archivo adjunto, denomínalo con tus apellidos y nombre, evitando de esta forma generalidades del tipo CV.doc, que pueden confundir y no identificar claramente tu currículum con respecto a otros candidatos.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Orientación para el Empleo

3 CV



...Y eso esto todo por ahora. ¡Suerte!