



## Bienvenidos

A continuación os presento un manual de ayuda a través del cual he aprendido mucho a la hora de buscar un empleo.

Este manual que presento tiene por objeto mostrar los aspectos más generales que deben de tenerse en cuenta a la hora de buscar trabajo.

No pretende ser un manual con garantías para encontrar un empleo. Es un manual para ayudar, para hacer que su búsqueda de empleo sea eficaz a encontrar rápido un empleo.

No basta con tener conocimientos, saber realizar eficazmente unas determinadas funciones, o tener experiencia en un puesto concreto, sino que la impresión que se cause a la empresa sea adecuada. Si no se convence al empresario, éste no se va a arriesgar a contratar al candidato, ya que hay otros muchos dispuestos a ocupar el puesto.

Por todo ello, pensar en positivo, estar convencido de que uno puede lograr lo que se proponga, son, sin duda, cualidades importantes para ir por la vida, que muchas personas utilizan con éxito. La actitud, la convicción en uno mismo, puede ser una buena aliada a la hora de buscar trabajo

Los primeros pasos de tu búsqueda de empleo empiezan con la definición de tus objetivos profesionales y la elaboración de un plan de acción.

Para conseguir empleo rápido y antes de mirar diversas ofertas de empleos, tenemos que mejorar algunos puntos en nuestro carácter y mirar adentro de nosotros profundamente. En un inicio debemos identificar nuestras habilidades, pues para convencer a alguien de ellas debemos primero convencernos a nosotros mismos que ellas existen y ahí están para enfrentar cualquier responsabilidad, compromiso o trabajo.

Para tener muy en claro todas nuestras habilidades podemos realizar una lista de ellas de una forma muy sincera y objetiva, la cual es preciso que repasemos una y otra vez hasta tener muy en claro las fortalezas y debilidades que poseemos.

## Índice

1. La causa de Su situación, desempleo
2. Conocer el perfil profesional
3. La Oferta de una empresa
4. La autocandidatura
5. Herramientas básicas para buscar un empleo
- 6.1 La carta de presentación
- 6.2 El curriculum vitae
- 6.3 Las pruebas psicotécnicas
- 6.4 La entrevista
7. El proceso de selección
8. Derechos y deberes de trabajo
9. Tipos de trabajos
10. Nuevas tecnologías
11. Donde encontrar empleo
12. Modalidades de contratos de trabajo
13. Empleo en el extranjero
14. Un negocio propio
15. Direcciones de interés

## **1. La causa de Su situación, desempleo**

Averigua las razones o los problemas que causaron o que influyeron en el hecho de que estés en desempleo. Si conoce estos motivos podrá buscar soluciones para encontrar empleos estables relacionados con tus objetivos profesionales.

Generalmente estará desempleado por más de un motivo. Piensa cuáles cree que son las razones de que estés desempleado.

Una razón que puede influir en que esté desempleado es que no tenga claro qué buscas o que tenga un objetivo poco realista.

¿Sabes qué empleos buscas, cuáles son tus objetivos profesionales? Antes de buscar empleo o de buscar un empleo mejor tienes que saber qué es lo que buscas. Si no tiene claro en cada momento cuáles son tus objetivos entonces no sabrás exactamente qué buscar, dónde buscar y cómo buscar mejor, y tu búsqueda de empleo será ineficaz. Ponte objetivos profesionales y persíguelos.

Tal vez no buscas empleo con muchas ganas o no te preparas bien para tu profesión porque no te interesa mucho esa profesión y tus objetivos actuales. Tal vez debes pedir orientación y replantearte nuevos objetivos, profesiones, estudios, especializarte, etc.

Si no buscas apoyos, si no te enfrentas bien a los problemas, si no cambias para mejorar, si piensas de manera pesimista te desanimarás y no buscarás empleo.

Si te esfuerzas mucho por encontrar empleo pero no tienes ningún éxito es posible que te desanime. Quizás tienes que ser más realista, dedicarle más tiempo a buscar, ponerte objetivos que puedas cumplir y, sobre todo, poner soluciones.

Si no afrontas los problemas y te refugias en tu desánimo, te desanimarás cada día más, te quedarás en casa y empezarás a pensar que tú no vales. Pero todos valemos y tú el primero: Sólo tienes que esforzarte más para encontrar tu camino. Encuentra los problemas que hacen que estés en desempleo y... ¡solúcialos!

Aquí unos puntos, muy importantes que debes de tener en cuenta!!

### **Sal de casa antes de las nueve**

Todos los días laborables, sin excepción, madruga, aséate, vístete y sal de casa. Aunque lo único que hagas sea comprar el pan, o simplemente dar un paseo, es muy importante mantener tu horario sincronizado con el de las personas normales. Si no lo haces, entrarás pronto en una espiral de levantarte tarde, acostarte más tarde, pasar la mañana medio dormido y legañoso y llegar a la tarde sintiendo que se te ha pasado otro día sin hacer nada.

Si sales a la calle, además, te verás a ti mismo como una persona activa y no como un holgazán, y es importante primero creerlo y después transmitirlo a los demás.

### **Cuida tu imagen**

Aséate todos los días. Mantén al menos la misma imagen que cuando estabas trabajando. Aféitate, maquíllate, péinate... Y no salgas a la calle con un chándal (salvo que vayas a hacer deporte) o con ropa raída. Mantener la propia imagen es requisito imprescindible para mantener la autoestima.

Tanto para la foto que adjuntes en el CV como a la hora de acudir a la entrevista o, incluso, para el video-curriculum, tu imagen debe ser la de un profesional serio. Olvídate de la ropa chillona, los peinados exóticos y las poses extrañas. Lo mejor es mirar de frente a la cámara, estar recto pero no tieso, ser natural, utilizar ropa de colores neutros y, en el caso de las mujeres, peinado y maquillaje discretos. Intenta relajarte y dar tu mejor imagen.

### **No veas la televisión**

La televisión es tóxica. Te hace estar quieto, pasivo, y cuando te das cuenta se te ha ido la mañana zapeando entre consejos médicos para jubilados, cocineros vascos y testimonios de marujas. Nunca, bajo ningún concepto, pase lo que pase, enciendas la tele antes de las 6 de la tarde. Si puedes no enciéndela en todo el día, mejor. No tener la alternativa de tirarte en el sofá a ver la tele te obligará a dedicar tu tiempo a otras cosas, que sean las que sean serán mejores que no hacer nada.

### **Habla con gente**

Estar solo, dándole vueltas a la mala suerte que tienes y lo injusto que es el mundo contigo no te va a ayudar a salir de tu situación. Al revés, minará tus posibilidades de salir de ella. Por el contrario, tomar un café o comer con antiguos colegas o amigos, puede ser una buena manera de que se acuerden de ti si por casualidad se les presenta la posibilidad de buscar a alguien para un puesto de trabajo. Y si no, al menos tendrás nuevas ideas, y estarás al tanto de lo que se cuece en el mundo laboral.

Eso sí, no utilices a tus amigos para llorarles y lamentarte de tu situación. Por muy amigos que sean, acabarán hartos de ti. Ellos, aunque tengan trabajo, también tienen sus problemas, y todo el mundo prefiere hablar con alguien optimista y animado que con un cenizo que todo lo ve negro.

### **Identifica tus fortalezas y oportunidades**

Dedica un tiempo a valorar exactamente qué puedes aportar a alguien que esté dispuesto a contratarte. Valora lo más objetivamente que puedas tus conocimientos y experiencia, y piensa en qué tipo de empresas y puestos podrían ser útiles. Una buena idea es contrastarlas una referencia externa, un amigo que pueda ayudarte a separar tus fantasías de la realidad, o tal vez a descubrir cualidades que tú no has valorado.

### **Amplía tu horizonte laboral**

Si tu sector está en crisis, tal vez sea el momento de plantearte un cambio en tu carrera. No tiene por qué ser un cambio radical, pero sí tienes que estar dispuesto a hacer cosas que antes no habías hecho. Un ejemplo: si hasta ahora dirigías proyectos de obras, y ya no hay obras que dirigir, tus conocimientos de dirección de proyectos pueden ser útiles en otros campos.

Intenta identificar sectores en alza, puestos más demandados, y mira en cuáles podrías encajar con más facilidad.

### **Complementa tu formación**

Compara lo que sabes con lo que demanda el mercado y apresúrate a rellenar los huecos. Ya que tienes tiempo dedícalo a formarte. Si los cursos que hay en el INEM son muy básicos y no encajan en tu perfil, paga otros de tu bolsillo si es preciso.

### **Ponte a buscar trabajo desde el primer día**

Aunque tengas muchos meses por delante con el dinero del "Paro", el tiempo vuela, y para cuando te des cuenta estarás angustiado pensando en cómo van cayendo las últimas hojas del calendario que marcan la fecha en que te quedarás sin nada.

Empieza desde el principio a buscar trabajo.

Y buscar trabajo no es enviar curriculums idénticos sin ton ni son a cualquier empresa que se te ocurra. Eso solo vale para justificarte "Es que he enviado más de cientos curriculums, y no he conseguido ni una entrevista...". Ni la vas a conseguir así.

Busca en los portales de empleo, actualiza allí tu perfil, adapta y retoca tu curriculum para cada uno de los puestos a los que optas, haz un seguimiento de cada oferta... ten en cuenta que tu trabajo ahora es buscar trabajo, así que deberías dedicarle a ello al menos ocho horas diarias.

### **Usa las redes sociales profesionales**

Un gran porcentaje de los trabajos se consigue a base de contactos. No se trata tanto de "Enchufe", como de confianza. LinkedIn o Xing son muy útiles para ampliar tu red de contactos profesionales, y una recomendación de un conocido común puede ser decisiva para que encuentres trabajo.

### **No prepares oposiciones**

Puede parecer contradictorio, viniendo de alguien que aprobó unas oposiciones estando en paro, pero he visto a gente hundirse más en su situación por empeñarse en sacar unas oposiciones.

En tiempos de crisis las oposiciones se hacen atractivas para más gente, así que compites con más personas para conseguir un puesto y eso las hace más difíciles. Más importante: el proceso es largo, y es normal que te encuentres que has invertido un año entero para nada. En tu curriculum hay un hueco cada vez más grande así que, como el ludópata que va perdiendo en el casino, empiezas a creer que tu única oportunidad de recuperar lo invertido es seguir apostando.

Al final se te acaba la prestación, no has encontrado un trabajo en la empresa privada, no has aprobado, cada vez te enfrentas a los exámenes con más angustia (esto mina tus posibilidades de hacerlos bien), y acabas siendo "opositor" durante años.

### **Acepta cualquier trabajo**

O casi cualquiera. Aunque antes tuvieras un puesto y un sueldo muy superior a los que te ofrecen ahora, es preferible aceptar casi cualquier cosa antes que seguir en paro. Aunque tengas un dinerillo ahorrado de la indemnización, y recibas una prestación todos los meses, eso se acabará antes de lo que piensas, y entonces lamentarás no haber aceptado el trabajo que ahora rechazas.

Por otro lado, es mucho más fácil conseguir un nuevo trabajo teniendo ya uno que desde el paro. Y si en tu curriculum no queda bien haber pasado a un puesto inferior, peor queda tener un hueco de meses. Al fin y al cabo, si alguien te pregunta por qué aceptaste ese trabajo, siempre puedes decir algo en la línea de "Soy una persona muy trabajadora y para mí es importante ser útil y tal... además suponía una oportunidad para conocer ese sector / ampliar mi experiencia / desarrollar nuevas habilidades..."

### **Haz "Chapuzas"**

Tradicionalmente, la salida para muchos parados mientras encontraban otro puesto "fijo" ha sido "Echar una mano al cuñado" que le pagaba unos eurillos. Esto no está limitado a fontaneros o electricistas, sino que puede hacerlo casi cualquiera: consultorías, traducciones, pequeños proyectos, clases... Además de recibir un dinero extra, te mantiene activo y te permite conocer gente que puede ser el origen de un puesto de trabajo.

La legalidad de una cosa así, es cosa de cada uno. Pero si es preciso, por la envergadura del proyecto, puedes suspender durante unas semanas la cobertura por desempleo sin perderla.

### **Piensa en el autoempleo**

Si ves que haciendo esas "Chapuzas" te va bien, piensa que la mejor manera de no quedarte nunca en el paro es no depender de que otro te dé trabajo. Según tus habilidades, como freelance puedes ganar mucho más trabajando menos que antes. Y sin que una crisis te deje con una mano delante y otra detrás. O incluso, si te ves con fuerzas, puedes arriesgar y crear una empresa.

### **Escribe un blog**

Ahora que tienes tiempo, dedica al menos una hora al día a escribir un blog relacionado con tu sector de actividad. Es una apuesta a largo plazo, porque los primeros meses apenas te leerá nadie, pero puede ser decisivo para construir tu marca personal y que otros te vean como un experto en tu campo.

No es preciso que escribas con la precisión de Borges o la contundencia de Cela. Basta con que se te entienda, y que demuestres que sabes de lo que hablas. Si le pasas un corrector ortográfico, mejor. Mézclate en la conversación con otros Bloggers, comenta en sus blogs, opina, discute, y poco a poco empezará a ser conocido, y serás la figura de referencia para muchos que busquen a alguien con tu perfil.

## 2. Conocer el perfil profesional

¿Cómo saber cuál es tu perfil profesional?

Abundan las quejas sobre el nivel de desempleo en el mundo y son cientos las personas que día a día salen temprano a la mañana con su hoja de vida bajo el brazo, el dinero justo para el transporte y los zapatos gastados por las largas caminatas. Unos son profesionales, otros no, pero ambos tienen algo en común: el desempleo. Una de las razones más frecuentes para que esto ocurra es la falta de herramientas para definirse profesionalmente.

El primer consejo es soñar! Sí, imaginar cuál es tu trabajo ideal, luego buscar varios recortes de periódicos y revistas y hacer una lista con los requisitos para desempeñarte en esos trabajos.

Luego realiza otra lista con tus habilidades profesionales donde tú mismo puedas visualizar aquello en lo que más te destacas.

Respecto a tus trabajos anteriores recuerda: ¿En qué te desempeñabas mejor? anota estas fortalezas.

Apunta también aquellas áreas en las que siempre fuiste bueno en el colegio o en la universidad. Añade tus aptitudes personales más importantes como responsabilidad, seriedad, pro actividad, ganas de aprender, capacidad de trabajo en equipo características de quien eres tú.

Finalmente lee la lista completa y escribe qué concordancia hay entre todas estas palabras. Te darás cuenta de que ya tienes un primer acercamiento hacia tu perfil profesional.

Ahora cuando vayas a buscar trabajo piensa en reunir estas habilidades con las de la empresa, generalmente las compañías tienen páginas Web donde podrás obtener buena información, analiza la vacante a la que quieres postularte y escribe como podrías aportarle a la empresa desde tus capacidades.

Recuerda que tener un buen perfil profesional te ahorrará tiempo y energía, no tendrás que presentarte a un montón de trabajos a los que de ante mano no vas a quedar seleccionado por perfil, es mejor presentarte a pocos pero con amplias garantías de éxito.

Siempre destaca tus logros alcanzados, así quién lea tú perfil puede hacerse una idea sobre la realidad de tus convicciones.

El perfil debe ser claro y directo y no sobrepasar las diez líneas. Hay muchas plantillas en Internet, pero una de las cosas que miran en las entrevistas es la personalidad, así que escríbelo con tu propio estilo, pero sin perder seriedad.

Busca cursos y capacitaciones que se adapten a tu perfil, así podrás obtener más herramientas que te proyecten aún mejor.

Analice concienzudamente, mejor en compañía de su familia, los puntos siguientes. Responda con sinceridad y objetividad a cada uno de ellos, y anótelos para obtener una idea clara e imparcial de Usted mismo:

**PREFERENCIAS:** Quienes desempeñan labores que son de su agrado, obtienen rendimientos muy superiores al promedio normal.

**APTITUDES:** Funciones en las que se desempeña mejor o para las cuales ha recibido formación específica o posee aptitudes naturales.

**CONOCIMIENTOS ESPECÍFICOS:** Serán los mismos que debe resaltar en su hoja de vida, y definen el tipo de cargo para el cual debe aplicar.

**EXPERIENCIA LABORAL:** Lo mismo que en el punto anterior.

**LIMITACIONES:** Analice su disponibilidad de horarios, disponibilidad para trabajar en un sitio diferente al inicial, o para viajar constantemente, posibilidad para trabajar en horarios no convencionales, etcétera.

### **3. La Oferta de una empresa**

La cantidad de datos disponibles sobre las empresas puede ayudar a conocer con mucha precisión quién está ofreciendo el empleo y planear qué se puede dar. Investigue todo lo que pueda sobre la Empresa para la cual aplicará. Esto le permitirá un mejor desempeño en la entrevista personal, y le ayudará a prepararse para los exámenes de selección. Esto incluye, naturalmente, una cuidadosa selección de las empresas que podrían brindarle un empleo. Utilice para ello todas las fuentes disponibles, como las oficinas gubernamentales de Empleo, instituciones como el SENA, directorios, periódicos, Internet, y otros.

### **4. La autocandidatura**

Si tenéis noticia de una posible oferta de empleo podéis poneros en contacto con la empresa que la ofrece. Ofrecer los servicios, conocimientos y experiencia a las empresas solicitando una entrevista de trabajo sin que haya ninguna oferta concreta se conoce como auto-candidatura.

Los contactos con las empresas se pueden realizar telefónicamente, por correo o mediante la presentación directa en la empresa.

Para utilizar esta vía, hace falta tener muy claro el objetivo profesional que se quiere conseguir y reunir la máxima información posible de las empresas a las que os queráis dirigir.

Para aumentar tus posibilidades de cómo entrar un trabajo es importante que te autoevalúes.

1. ¿Cómo soy?
2. ¿Cuáles son mis fortalezas?
3. ¿Cuales son mis debilidades?
4. ¿Cuáles son las áreas a mejorar?
5. ¿Qué quiero hacer?
6. ¿Qué puedo hacer?
7. ¿Para qué me siento preparado?

Conocer nuestras fortalezas y debilidades nos ayudará a encontrar la forma de cómo encontrar un trabajo que se adecue a mis expectativas, también conseguiremos tener mucho más claro nuestras predilecciones.

La dificultad, no es obtener un nuevo empleo sino hallar uno que corresponda a tu grado de experiencia y al salario que buscas.

### **5. Herramientas básicas para buscar un empleo**

La creatividad es una gran herramienta y salir a ofrecernos hacia afuera debe ser una actitud que debemos tomar. Pensar en proyectos y presentarlos o llevarlos a cabo de alguna forma. Tener una sólida formación es fundamental para conseguir un buen empleo.

Las empresas prefieren a las personas que han estudiado, no solo por los conocimientos que poseen, sino también porque ello demuestra que son individuos proactivos, que trabajan en función del crecimiento profesional, y que no se estancarán en un puesto sin son contratados.

Una fórmula muy interesante para encontrar trabajo es acudir directamente al sitio Web de las empresas que te interesan. Ya son muchas las grandes empresas y PYMES que han creado un apartado en su sitio Web generalmente denominado "Trabaja con nosotros" donde publican sus puestos vacantes.

Investiga las empresas en las que te gustaría trabajar y busca cuanta información puedas de estas empresas. Con toda esta información en tu poder, adapta tu currículum vitae y carta de presentación, vigila sus ofertas de empleo o manda una candidatura espontánea.

Networking... o lo que es lo mismo, desarrolla una red de contactos profesionales. Muchas veces el boca a boca es la primera vía para buscar candidatos (sobre todo en empresas pequeñas) así que cuanta más gente te conozca y sepa a lo que te

dedicas, más probabilidades de que piensen en ti para ese puesto que busca su empresa. ¿Dónde hacer networking? Yo recomiendo [LinkedIn](#) y [Twitter](#), pero también el cara a cara es importante, aprovecha congresos y conferencias para hacer contactos.

## **6.1 La carta de presentación**

La carta de presentación es el contacto inicial del candidato a la empresa y va acompañada normalmente del currículum vitae. El objetivo es que la persona que la lea piense que podemos ser el candidato perfecto para ocupar este puesto de trabajo. Con la carta de presentación damos una primera imagen muy importante. Aquí encontraréis ideas e instrucciones que os serán útiles para escribir una carta de presentación, así como algunos ejemplos en función de si se trata de una carta de respuesta a una oferta concreta o una carta de auto-candidatura.

Si es importante redactar un buen currículum, también lo es acompañarlo de una buena carta de presentación que, de forma esquemática, sitúe al seleccionador en relación con el lugar de trabajo al cual optamos.

Es conveniente destacar los aspectos más relevantes de vuestra experiencia o formación para el cargo que os interesa.

### **Para redactar una carta en respuesta a un anuncio:**

- Leed atentamente el anuncio o la oferta de empleo
- Analizad las necesidades de la empresa. ¿Qué tipo de profesional están buscando?
- Haced una carta a medida: seleccionad los aspectos del currículum que conviene destacar para suscitar el interés en función de las necesidades de la empresa que realiza la oferta

### **Para redactar una carta que será enviada por iniciativa propia (autocandidatura):**

Se utiliza cuando se envía por iniciativa propia el currículum a una empresa para que lo tengan en cuenta en el momento en que surja una vacante o se cree un nuevo puesto de trabajo.

- Procurad conseguir el máximo de información sobre la empresa y sus necesidades
- Encontrad un motivo para demostrar vuestro interés para colaborar con ellos
- Seleccionad los aspectos del currículum que os interesa ofrecer a la empresa porque sabéis que los valorarán positivamente
- Explique rápidamente por qué usted es la persona adecuada. Sea convincente y directo
- Tenga en cuenta que debe ser el primero en creer lo que escribe. Aclare por qué se dirige a esa empresa y que puede aportar
- Siempre que sea posible personaliza tu carta dirigiéndola al responsable de la búsqueda o a la persona con autoridad dentro de la empresa a la que se postula. No encabece su carta con "a quien corresponda" o "Sr. Jefe de Personal"
- Inmediatamente destaque las aptitudes que posee, significativas para la empresa
- Rescate los aspectos positivos de tu historia, en particular aquellos que satisfagan las expectativas de la función vacante
- Reflexiona sobre la imagen que brinda tu carta, dirija el estilo para impactar desde el primer párrafo
- Cuida la prolijidad y sea conciso
- No utilices más de una página
- Escriba a máquina salvo que se indique carta manuscrita
- Por último firme



## 6.2 El curriculum vitae

Un curriculum es una breve descripción sobre nosotros, en la que detallamos que sabemos, contamos un poco de nosotros, e intentamos acaparar la atención del que nos entrevistara.

- El curriculum es el primer escalón en el camino a conseguir trabajo, que acepten nuestro curriculum, nos llevara a conseguir una entrevista, ósea, que el objetivo del CV es conseguir una entrevista, y de ahí conseguir un trabajo
- Jamás conseguirás ningún puesto de trabajo enviando un simple CV o una mera carta de presentación. La búsqueda de empleo ha pasado de encontrar lo que haya con tu experiencia a planificar tu carrera profesional. Realiza un plan de acción definido que conteste a por qué quieres el empleo, que herramientas te ayudarán a conseguirlo y que es lo que le puedes vender al empleador
- A la hora de confeccionarlo, hay que adaptarlo a la vacante y omitir aspectos secundarios e incluir otros que destaquen en su candidatura
- Una vez hecho esto y cuando estés ante tu entrevistador, no te tomes esa reunión como un mero interrogatorio, porque estarás herrando. Actúa como si ya estuvieras contratado y fueras a venderle a tu jefe un nuevo proyecto, y sólo así demostrarás que eres el candidato que ellos buscaban.

El contenido de curriculum primero que nada debe despertar el interés de la persona que lo lee, cosa de que lo quiera seguir leyendo, para esto es importantísimo no aburrir a la persona, así que no metan una autobiografía completa, pongan lo justo y necesario, lo que se tenga que decir se dirá en la entrevista, que es lo que importa conseguir.

Luego, poner títulos interesantes, hacer que el otro sienta deseo de leer lo que hay abajo de ese título, focalizarse en lo que realmente importa. Por último, debe tener el contacto justo, el mejor y más efectivo, el telefónico, dejar contactos y referencias....

### Consejos:

- Ambientar el CV de acuerdo a la entrevista que se quiera obtener, por ejemplo, si quieres hacer diseño, pone algo creativo, pon color, demuestra que tienes imaginación
- Si quieres un trabajo de oficina, demuestra que eres serio y responsable, usa fuentes concretas, colores claros y úsalos, foto serio, etc.
- Referencias reales, que sean buenas, gente que pueda hablar cosas buenas de nosotros...
- Prolijidad al presentarlo, no lo lleven echo un bollo, preséntenlo en una carpetita, folio, etc.
- Tengan cuidado con la dirección de email que ponen, tiene que ser seria, recuerden que van a pedir trabajo no a conseguir amigos. Por ejemplo, lo que no tienes que poner. (negrito@hotmail.com, soytubb@gmail.com, pelotita@yahoo.com) Lo preferible es que tenga parte del nombre y el apellido o viceversa.

Lo primero y principal es juntar toda la información nuestra que tengamos.

Fotocopia DNI, fotocopias de los títulos que tengamos (acorde al trabajo, no vamos a presentar un CV con un título de cuidados de plantas a una oficina de software).

Una vez echo esto nos sentamos delante de la ordenador abrimos un programa que nos sirva para hacer el CV. Puede ser Word, Excel, Corel, etc. con el que nos sintamos más a gusto.

Bien como ejemplo para hacerla mas corta voy a poner el modelo Standard, de ahí se pueden hacer las modificaciones que sean pertinentes (recuerden que este modelo es el caballito de batalla)

De todas formas, hay unas claves básicas que lograrán dotar a tu currículum de una apariencia profesional y eficaz.

A continuación te exponemos algunas de esas claves.

**Claridad y concisión:**

Intenta redactar tu currículum de una forma clara y concisa evitando hacer juicios de valor sobre tu formación o experiencia y sin utilizar coletillas, frases hechas o expresiones rimbombantes.

Si no dispones de mucha experiencia o mucha formación no intentes completarlo o adornarlo con comentarios que no aporten datos sobre ti.

**Brevedad:**

Las empresas no disponen de tiempo para leerse todos los currículos que reciben, por lo que hay que tratar de sintetizar lo que creamos que la empresa debe saber de nosotros.

La extensión recomendada para un currículum es una cara de un folio. Si redactamos currículos de más de un folio es probable que la segunda hoja no se lea o incluso que se pierda.

**Sinceridad:**

Hay que tratar de ser lo más sinceros posibles. Si logras pasar el primer corte con un currículum que describa cualidades o conocimientos de los que no dispones, es muy probable que en la entrevista te descubran.

Por supuesto, deberás hacer hincapié en tus puntos fuertes e intentar destacarlos y aprovecharlos al máximo pero evitando inventar conocimientos y destrezas de las que no se dispone.

**Usar fotografía:**

Es muy recomendable adjuntar una fotografía en el currículum. Da la sensación de que no tratas de ocultar nada. Además el entrevistador ya sabrá qué aspecto tienes y permitirá realizar la entrevista de un modo más cercano.

La fotografía deberá mostrar una imagen seria y responsable. Lo mejor es adjuntar una fotografía actual, con una indumentaria adecuada y si es posible sin barba o gafas que oculten tu rostro.

**Formato del documento:**

En la actualidad, gracias a las nuevas tecnologías, los currículos que reciben las empresas son en formato digital. Si no especifica la propia empresa qué formato desea, lo mejor será enviarlo en formato PDF.

De esta manera evitamos que por utilizar versiones distintas de otros programas se pierda la configuración y el diseño que habíamos dado al documento (puede haber tipografías distintas, colores, etc.) y aparecer de forma confusa o desordenada.

**Poner intereses o aficiones:**

Resaltar algún interés o afición puede dotarte de ventajas frente al resto de candidatos. La realización de deportes da una imagen de ti sana y de esfuerzo. Además en muchas empresas se valora que el candidato esté acostumbrado a trabajar en equipo por lo que realizar deportes como fútbol o baloncesto puede dar una buena imagen de ti. Por otro lado, si compartes alguna afición con el entrevistador será más fácil crear un ambiente relajado y distendido en la entrevista.

Partiendo de estas claves básicas, deberás redactar el currículum en función de tus objetivos. Si bien el currículum no es lo único que se tiene en cuenta para contratar a alguien, si es lo primero que la empresa verá de ti y lo que decida si sigues en el proceso de selección o no.

**El contenido de un currículum**

La estructura básica de un currículum vitae es común a todos los formatos, las diferencias se encuentran en la ordenación de los elementos que lo componen.

**Datos personales:**

El nombre, los apellidos, la dirección, el teléfono (particular y móvil) y la dirección electrónica. En este apartado se pueden incluir, pero no es imprescindible según los casos, el lugar y fecha de nacimiento, la nacionalidad, el DNI.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

