

¡TRIUNFA CON EL CV!

Carreres
Professionals

upf.

A la hora de buscar trabajo, lo primero que debes tener claro es qué buscas, qué te gustaría hacer y qué puedes hacer. Pero, ¡atención! También es muy importante que puedas explicar quién eres. El CV es la herramienta que te ayudará a hacerlo.

5 Pistas:

¿ya sabes cómo debe ser tu CV?

1

No todos los trabajos son iguales

Personaliza tu CV adaptando la información en función de la posición concreta a la que quieras aspirar.

2

La primera impresión es muy importante

El CV debe ser sencillo —**máximo dos páginas**—, **debe estar bien estructurado y debe ser fácil de leer**. Revisa la ortografía y recuerda de **resaltar las informaciones más relevantes** — con negrita, color, etc.—. Tienes que ser capaz de sintetizar la información.

3

Lo que has vivido dice mucho de ti

Actividades extracurriculares como **los voluntariados, las colaboraciones, las tareas no cualificadas o las estancias en el extranjero** convertirán tu experiencia vital en capacidades, habilidades y competencias que serán muy valoradas por el mercado de trabajo.

4

¡Dilo todo, defiéndelo bien!

Sé sincero: todo lo que pongas en tu CV debes poderlo demostrar en una entrevista de trabajo. Y debes saber argumentar, también, cuáles son **los puntos fuertes de tu candidatura**.

5

¡El CV no viaja nunca solo!

A menudo, deberás **acompañar el CV con una breve descripción profesional**, si te lo pidieran, en forma de carta. Explica por qué aspiras a la posición, demuestra que conoces la empresa y di **por qué crees que eres el candidato idóneo**. Sobre todo, haz que tu CV llegue a la persona más adecuada.

Checklist: tu CV, ¿ya tiene todo lo que debe tener?

DATOS PERSONALES

Nombre, apellidos, fecha de nacimiento.

PERFIL PERSONAL

Breve descripción de quién eres, tus motivaciones profesionales y qué piensas que puedes aportar.

DATOS DE CONTACTO

Teléfono, correo electrónico y redes profesionales.

FORMACIÓN ACADÉMICA

- Formación académica, ordenada de más a menos reciente. De la formación secundaria y el bachillerato solamente hay que hacer mención si aportan alguna información relevante.
- Hay que indicar el año de finalización de la formación.

Título de la formación académica.

- Institución (en el caso de la formación cursada en el extranjero, indica el país).
- En este espacio también puedes hacer constar tu experiencia en movilidad, si has obtenido algún premio de tipo académico o, incluso, mencionar tu TFG o TFM.

EXPERIENCIA PROFESIONAL

La experiencia profesional, si tienes, ordénala también de más a menos reciente.

Indica:

- El período en el que has ocupado cada puesto de trabajo o de prácticas.
- El nombre del cargo o de la posición que has ocupado (por ejemplo, project manager, técnico, responsable...).
- El nombre de la empresa o de la institución.

- Las responsabilidades ejercidas y las tareas desarrolladas en el lugar de trabajo.
- Las habilidades adquiridas y las competencias desarrolladas.
- En este bloque también puedes hacer constar las estancias de prácticas externas, si has realizado.

☐ OTRAS COMPETENCIAS

COMPETENCIAS LINGÜÍSTICAS

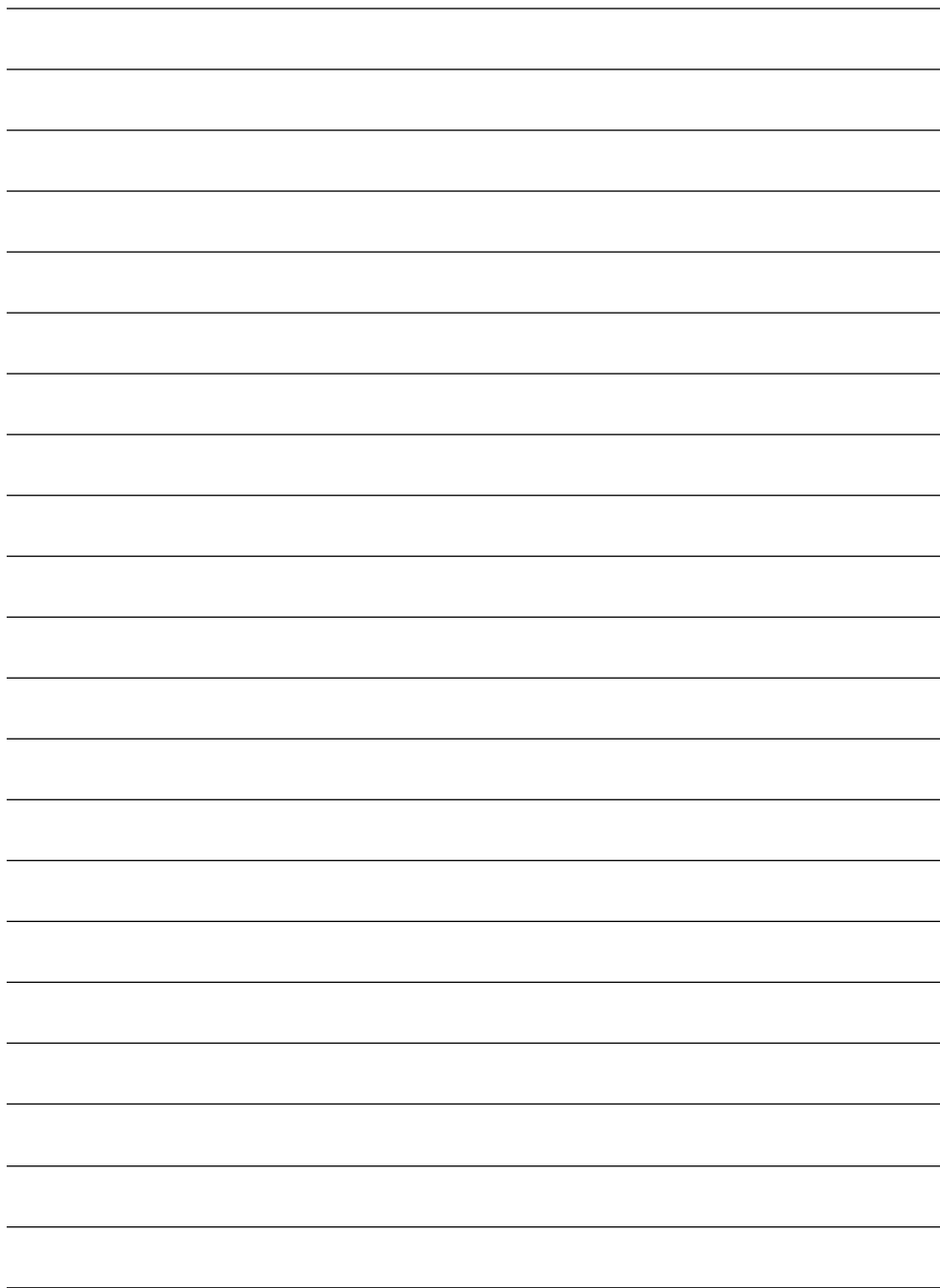
- Menciona las lenguas en las que tienes cierta competencia.
- Indica qué nivel crees que tienes de cada lengua que conoces.
- Detalla las certificaciones oficiales que tienes y la fecha de obtención.

COMPETENCIAS DIGITALES

- Explica qué herramientas sabes utilizar y con qué grado de destreza.
- Incluye las herramientas que creas que pueden ser interesantes para el trabajo al cual estás optando como candidato.

☐ OTROS ASPECTOS A DESTACAR

- En este blog puedes añadir todo lo que quieras contar de ti y que no hayas incluido en ninguno de los bloques anteriores: **formación complementaria** (por ejemplo, formación artística), **actividades de voluntariado, actividades extraescolares, colaboraciones** (siempre que aporten información sobre tus habilidades y **competencias**), **y otros intereses que tengas y que no hayan sido mencionados.**



¿Quieres recibir asesoramiento personalizado? ¡Pide cita!
ORIENTACIÓN PROFESIONAL UPF
<https://www.upf.edu/web/carreres-professionals/estudiantes-op>

Universidad Pompeu Fabra
Servicio de Carreras Profesionales

[upf.edu/carreres-professionals](https://www.upf.edu/web/carreres-professionals)

