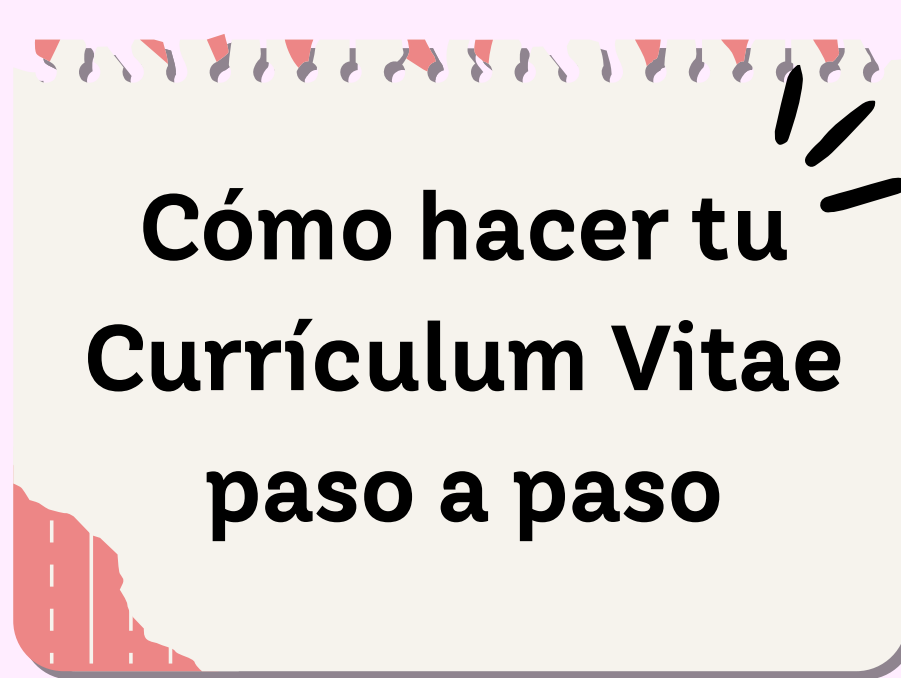




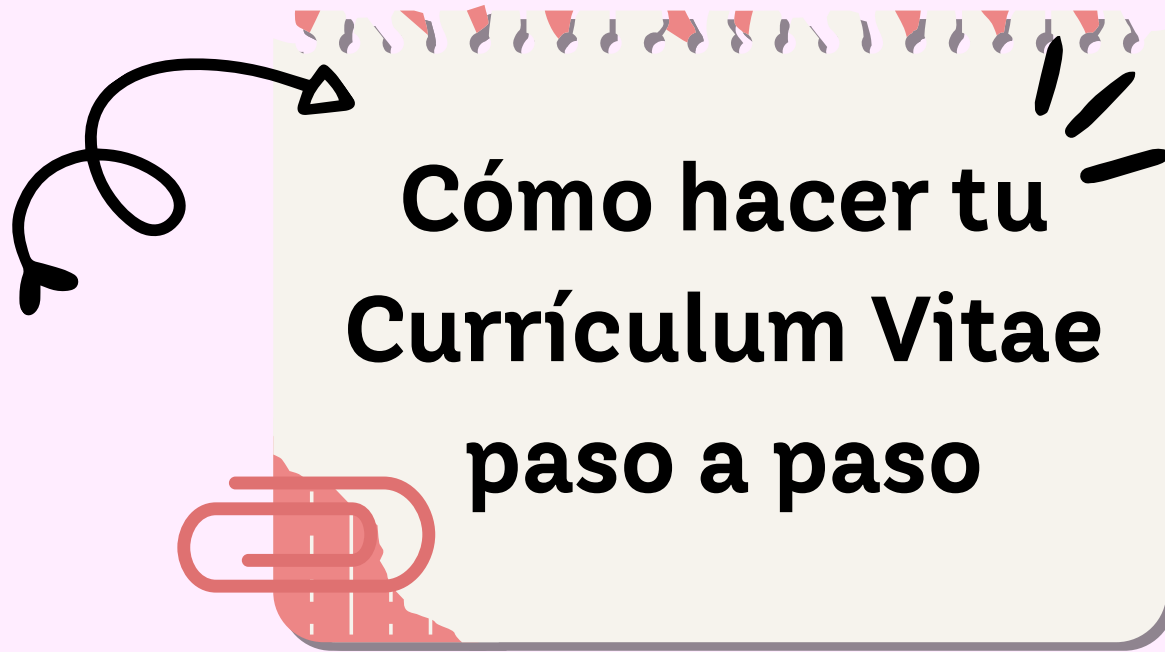
¿Qué es y para qué sirve un CV?

Un **CV** (Currículum Vitae) es un documento en el que se presenta de forma **clara y ordenada** tu **información personal, académica y profesional**.

Su objetivo principal es mostrar tu perfil, **experiencia, habilidades y logros** para que un empleador, institución educativa o cliente pueda evaluarte como candidato para un trabajo, beca, proyecto u oportunidad profesional.

¿Para qué sirve?

- **Buscar empleo:** es tu carta de presentación para que las empresas conozcan tu trayectoria.
- **Aplicar a becas o programas académicos:** muchas instituciones lo piden.
- **Hacer networking profesional:** permite mostrar de forma rápida qué sabes hacer.
- **Ofrecer servicios como freelance:** muestra tu experiencia a potenciales clientes.



Cómo hacer tu Currículum Vitae paso a paso

Tipos de CV

1. CV Cronológico

- Cómo es: Muestra tu experiencia laboral y académica en orden cronológico, normalmente de lo más reciente a lo más antiguo.

2. CV Funcional o Temático

- Cómo es: Se centra en tus habilidades y logros, agrupándolos por áreas (por ejemplo: liderazgo, programación, ventas), en lugar de listar empleos por fecha.

3. CV Mixto o Combinado

- Cómo es: Combina lo mejor de los dos anteriores: primero muestra habilidades y logros clave, y luego la experiencia laboral en orden cronológico.

Cómo hacer tu Currículum Vitae paso a paso



Apartados: Datos, perfil, formación, experiencia, competencias.

Consejos sin experiencia :
Incluye cuidados, voluntariado, cursos cortos.

Ejemplo sencillo :



SOBRE MÍ

Estudiante de
Administración de
Empresas.
Me considero una
persona responsable y
ordenada.
Buscando mi primera
experiencia laboral.

CONTACTO



1234 5678



hola@sitioincreible.com



Calle Cualquiera
123, Cualquier
lugar.

JULIANA SILVA

Estudiante

EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD BORCELLE

2017-2021

Carrera de Derecho, en curso.

ESCUELA BORCELLE

2012-2017

Bachiller con orientación en Economía.

IDIOMA

Inglés avanzado.

Español nativo.

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE

Procesador de texto.

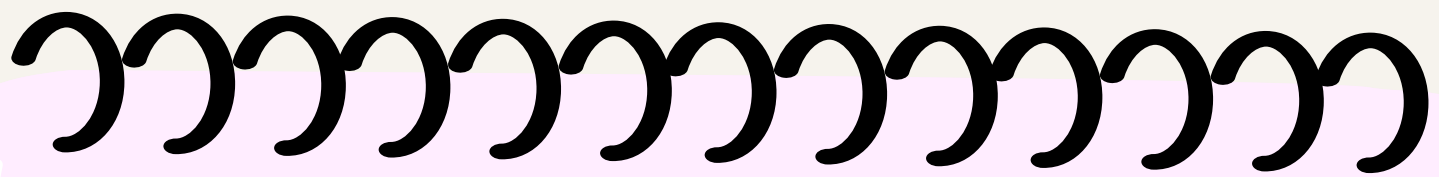
Hoja de cálculo.

Presentación de diapositivas.

VOLUNTARIADO

ONG VERDE BENDITO

Participación en colectas para repartir en
Escuelas de bajos recursos.



Por último : Checklist

Revisar faltas, PDF, datos correctos.



Cómo obtener tu Vida Laboral y Cl@ve paso a paso

¿Qué es la vida laboral?

La **vida laboral** es el historial oficial de tus trabajos que recoge todos los periodos en los que has estado **dado de alta** en la **Seguridad Social** (en España) u organismo equivalente en otros países.

En otras palabras, es un documento que muestra **cuándo, dónde y cuánto tiempo** has trabajado de forma legal, así como el tipo de contrato y el régimen de cotización.

¿Cómo pedirla?

1. Entra en la **web** de la **Seguridad Social**
 - Acceso directo al **Informe de Vida Laboral**
 - (Si prefieres, puedes buscar en Google "Informe de vida laboral Seguridad Social").
 -
2. **Elige la forma de identificación**
- 3.
4. **Tienes varias opciones:**
 - Cl@ve PIN o Cl@ve Permanente
 - DNI electrónico o Certificado digital
 - SMS (si tu número está registrado en la Seguridad Social)
 - Solicita el informe
5. Una vez te identifiques, selecciona "**Consultar**" o "**Descargar PDF**".
 - El sistema generará el documento al instante.



Qué es la autoestima y confianza

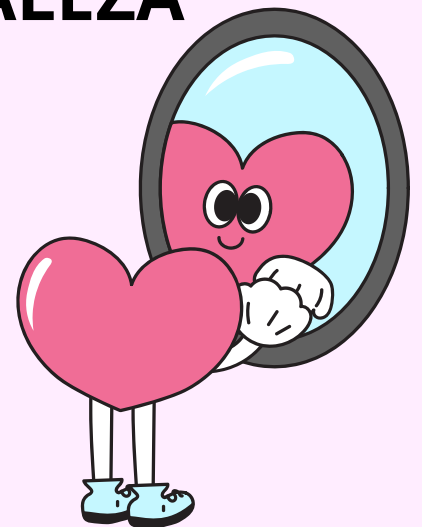
La autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona tiene sobre sí misma. Es cómo te ves, te sientes y te tratas a ti mismo, y está relacionada con el amor propio, el respeto personal y la confianza en las propias capacidades.

Ejercicio mejora autoestima : **LISTA FORTALEZA**

1. Reflexiona sobre ti mismo

Piensa en:

- ¿Qué haces bien?
- ¿Qué te dicen los demás que admiran de ti?
- ¿En qué situaciones te sientes más capaz o seguro?
- ¿Qué logros has tenido en tu vida?



2. Haz una lista escrita

No necesitas que sea perfecta. Solo escribe todo lo que creas que es una fortaleza o cualidad positiva tuya. Pueden ser habilidades, actitudes o rasgos personales.

3. Explica cada fortaleza

Junto a cada fortaleza, escribe una breve explicación ejemplo de cómo la usas en tu vida diaria.

Dinámicas DAFO

Las **dinámicas DAFO** se refieren a la aplicación de la matriz DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas, Oportunidades) como una herramienta para **analizar, reflexionar y planificar**, con el fin de generar estrategias, ya sea de forma individual (DAFO personal) o en una organización.

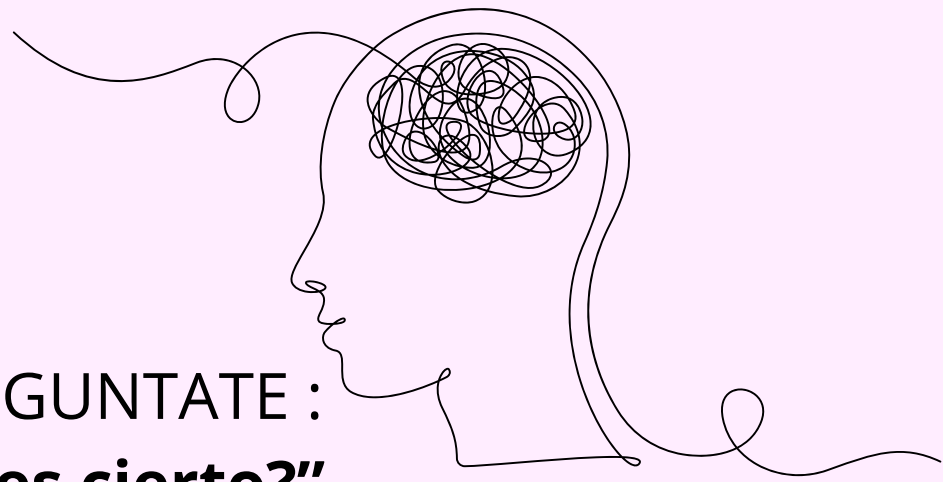
¿Qué hacer cuando tenemos pensamientos negativos?

1. Reconocer el pensamiento negativo.

Primero, se consciente de cuando estas teniendo un pensamientos negativo.

“No soy suficiente buena/o”

“Todo me sale mal”



2. Cuestiónalo

No todo lo que piensas es verdad. PREGUNTATE :

“¿Tengo pruebas reales de que esto es cierto?”

“¿Qué le diría a un amigo si pensara esto?”

3. Reformúlalo.

“No soy un fracaso, estoy pasando por un mal momento, pero eso no me define”

4. Práctica la atención plena.

El **mindfulness** ayuda a observar los pensamientos sin dejarte arrastrar por ellos.

Técnica básica :

- **Siéntate** en silencio unos minutos
- **Observa** tus pensamientos como si fueran nubes que pasan
- **No** los juzgues. **Solo obsérvalos y déjalos ir.**

Rutinas de autocuidado



Dormir:

- **No** coger el móvil 15 minutos antes de acostarse.

Despertarse :

- Despertar tranquilo
- Evita el celular durante los primeros 15 minutos.
- Estírate suavemente y bebe un vaso de agua.



Caminar :

Caminar por la ciudad, el monte, para poder desconectarte.

Alimentación :

- Evita la culpa alimentaria: No se trata de "comer perfecto", sino de nutrirte con cariño y balance.
- Haz de la alimentación un acto de cuidado, no de castigo o control.

Es **muy importante** pasar tiempo apara uno mismo, hacer **hobbies** que te gusten para disfrutar.

Como prepararte para una entrevista

Tipos de entrevistas :

Entrevistas presencial : se realiza cara a cara, en un lugar físico como una oficina o una sala de reuniones.

Entrevistas telefónicas : se realiza por llamada telefónica, sin verse las caras.

Entrevistas online : se realiza por llamada telefónica, sin verse las caras.

Preguntas frecuentes : ¿Háblame de ti? ¿Cuáles son tus fortalezas? ¿Por qué quieres trabajar en nuestra empresa? ¿Dónde te ves en 5 años? ¿Cuáles son tus motivaciones?

Lenguaje corporal : es muy importante tener un lenguaje corporal adecuado para transmitir confianza y profesionalidad como **mirar a los ojos, sonreír, postura recta.**

¿Qué llevar?

Ropa arreglada, planchada, algo blanco sobre todo la parte de arriba. Bien aseado y perfumado. **Importante CV impreso.**

Checklist

Dirección y hora, apagar móvil, respirar.



Tipos de contrato :

Indefinido : es un contrato **sin fecha de finalización**, lo que implica una relación laboral estable entre el trabajador y la empresa.

Contrato temporal : es un contrato que tiene una **duración determinada**. Se utiliza cuando el trabajo es ocasional, estacional o por un proyecto específico.

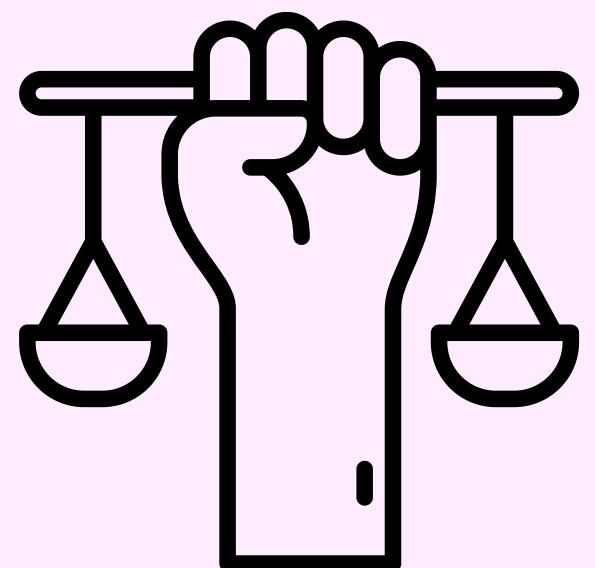
Contrato formativo (de formación o de prácticas) : es un contrato dirigido a **jóvenes o personas que están estudiando** o recién egresadas, con el fin de combinar trabajo y formación.

Jornada y salario :

40h/semana, convenio colectivo para el salario.

Vacaciones :

30 días naturales/año.



DERECHOS ESPECÍFICOS



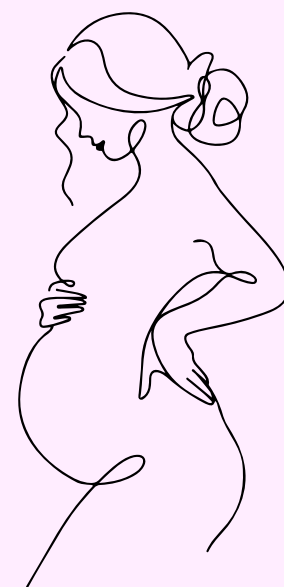
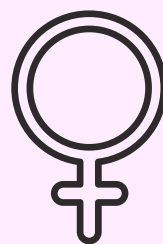
Conciliación de la vida laboral y familiar.

Derechos por maternidad, paternidad y embarazo.

Protección especial para víctimas de violencia de género (VG).

¿Qué hacer si estos derechos NO se cumplen?

- Denunciar.
- Sindicatos ¿Qué son?



Los sindicatos son organizaciones de trabajadores que tienen como objetivo defender tus derechos laborales, negociar condiciones de trabajo y darte apoyo legal.

- Acudir al **CAVI**. Es un **servicio público y gratuito de atención integral a mujeres** que son o han sido víctimas de violencia de género.



Marca personal y redes



¿Qué es tu imagen profesional?

Tu imagen profesional es la forma en que los demás te perciben en el entorno laboral. No se trata solo de cómo vistes, sino de tu actitud, comunicación, comportamiento, valores y presencia general en tu trabajo o en cualquier contexto profesional.

WhatsApp.

foto de perfil neutra y mensajes serios.

Facebook/Instagram

Es aconsejable tener tus redes sociales **personales** donde muestres más tu personalidad y un perfil **profesional** para temas de empresa/laboral.

LinkedIn

LinkedIn es una red social profesional. A diferencia de otras redes (como Facebook o Instagram), LinkedIn está enfocada en el ámbito laboral y empresarial.

Su objetivo principal es conectar a profesionales, ayudar a buscar empleo, y permitir a las empresas encontrar talento.

Consejos

Escribir bien, publicar profesional.



Emprender en pequeño

¿Qué es tu propio proyecto?

Tener **tu propio proyecto significa emprender**, es decir, crear una actividad económica propia con la que generas ingresos por cuenta propia. No necesitas una gran empresa para empezar. Puede ser algo pequeño pero bien organizado, que te apasione y que responda a una necesidad real.

Ejemplos : artesanía, limpieza, repostería, cuidados.

Microcréditos

- Pequeños préstamos (sin aval, en algunos casos) para mujeres emprendedoras.
- Entidades como MicroBank, fundaciones o asociaciones locales los ofrecen.
- Ideal para comprar materiales, herramientas o alquilar un espacio.
- **SEF (Servicio de Empleo y Formación – España)**
- Ofrece cursos gratuitos, asesoría para emprendedoras y a veces ayudas económicas para el inicio de actividad.
- También puede ayudarte con el plan de empresa, alta de autónoma y búsqueda de financiación.

Emprender en pequeño

Pasos básicos para empezar

Tener una idea clara

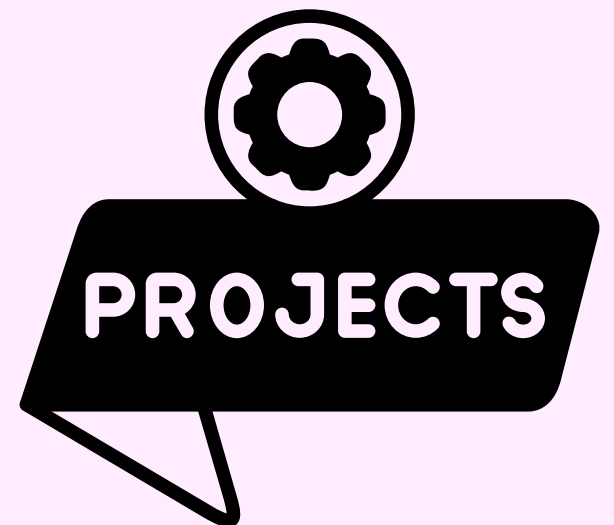
- ¿Qué sabes hacer?
- ¿Qué necesidad puedes cubrir?
- ¿A quién va dirigido?

Hacer un plan sencillo

- ¿Qué necesitas para empezar?
- ¿Cuánto cuesta?
- ¿Qué vas a ofrecer y a qué precio?

Darte de alta como autónoma

- En Hacienda y Seguridad Social.
- Puedes hacerlo tú o con ayuda (SEF, gestoría, asesoría gratuita).
- Posibilidad de tarifa plana (cuota reducida autónoma al comenzar).

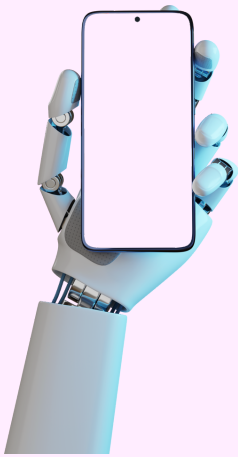


Emprender en pequeño

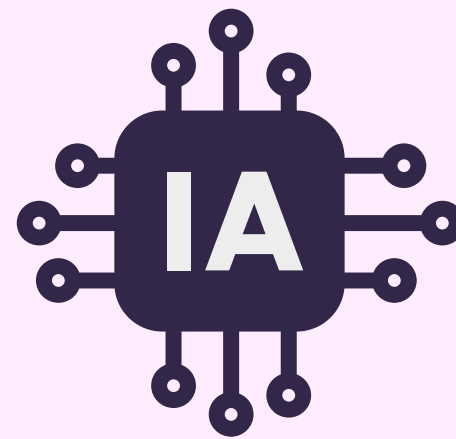


Testimonio

María Ribot: gestionó y expandió “Tintorería Americana” en Lorca y comarca del Guadalentín, abriendo hasta 11 sucursales. Como emprendedora de los años 50, es un ejemplo de superar dificultades sociales de la época.



Usar ChatGPT y la IA



¿Qué es la IA?

- Conjunto de tecnologías que permiten a las máquinas realizar tareas que requieren inteligencia humana.
- Incluye el aprendizaje automático, el procesamiento de lenguaje natural, la visión por computadora, etc.
- Ejemplo práctico: programas que generan respuestas automáticamente (como ChatGPT).

Programas que generan respuestas.

- Currículum (CV): mejora de redacción, diseño y personalización.
- Entrevistas: práctica de preguntas frecuentes, retroalimentación.
- Traducciones: traducción automática rápida y contextual.
- Apoyo académico o profesional: redacción de textos, corrección de estilo, generación de idea.



Diseña tu CV online

Herramientas útiles :

- **Canva:** Diseños de CV modernos y personalizables.
- **Europass:** Formato estándar europeo de CV.
- **Jobscan:** Analiza tu CV en función de la oferta laboral.

1. Entra a Canva

- Ve a www.canva.com
- Inicia sesión o crea una cuenta gratuita.

2. Busca una plantilla de currículum

- Escribe "Currículum" o "CV" en la barra de búsqueda.
- Elige una plantilla que se adapte a tu estilo o al puesto que buscas.

3. Haz clic en la plantilla

- Se abrirá el editor de Canva.
- Puedes modificar textos, colores, tipografías e imágenes.

4. Rellena con tu información

- Nombre completo
- Datos de contacto
- Perfil profesional
- Experiencia laboral
- Formación académica
- Habilidades, idiomas, etc.

5. Agrega tu foto (opcional pero recomendable)

- Sube una foto clara, tipo carnet, con fondo neutro.

6. Revisa el diseño y ortografía

- Asegúrate de que todo esté bien alineado y sin errores.
- Puedes pedir ayuda a la IA para revisar el texto.

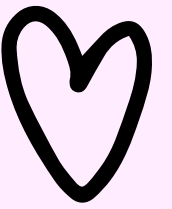
7. Descarga tu CV en PDF

- Haz clic en "Compartir" > "Descargar" > "PDF estándar o PDF para impresión".
- Guarda el archivo en tu dispositivo.

8. ¡Listo para enviar!



Video CV



¿Qué es?

Vídeo 60-90s de presentación.

Qué decir

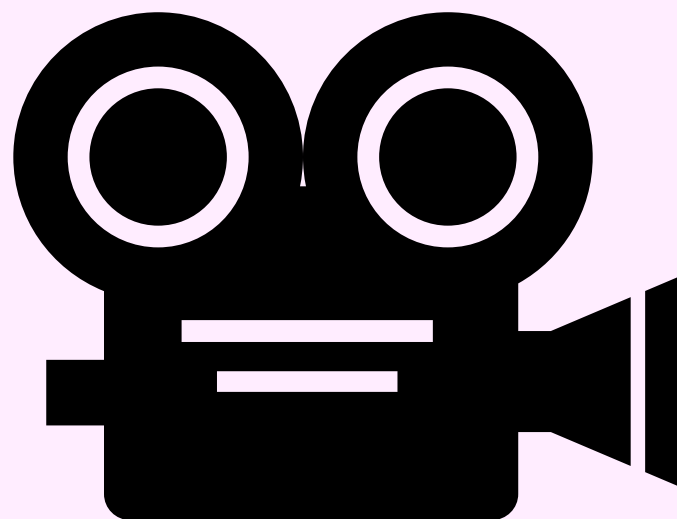
Nombre, experiencia, puntos fuertes.

¿Cómo grabar?

Móvil horizontal, luz, fondo neutro.

Ejemplo

“Soy María, experiencia en cuidados.”





Empleos del futuro

Sectores con oportunidades

1. Economía verde :

- Energías renovables, reciclaje, sostenibilidad.
- Empleos en agricultura ecológica, gestión ambiental, etc.

2. Sector de los cuidados :

- Atención a personas mayores, salud, apoyo domiciliario.
- Alta demanda y crecimiento.

3. Mundo digital :

- Marketing, ventas online, diseño gráfico, programación.
- Posibilidad de trabajar desde casa (teletrabajo).



Formación gratuita y accesible

- Google Actívate : cursos online en marketing, habilidades digitales, etc.
- Plataforma gratuita de formación online de la Región de Murcia.
- Coursera : cursos de universidades del mundo, muchos gratuitos.



Empleos del futuro



Ejemplo real

“De limpiadora a ventas online”

- Mujer sin experiencia digital.
- Hizo cursos en Google Actívate.
- Aprendió a usar Canva y redes sociales.
- Ahora gestiona una tienda online desde casa.

you can do it!

MOTIVACIÓN

“Todas/os podemos aprender”

- No importa la edad ni la experiencia previa.
- Con ganas y apoyo, se puede empezar desde cero.
- La tecnología es una herramienta, no una barrera.



Organizar búsquedas con apps

¿Por qué usar apps para buscar trabajo?

Organizar entrevistas, CVs y tareas de búsqueda puede volverse abrumador. Usar herramientas digitales te ayuda a:

- Llevar control de tus procesos.
- No olvidar fechas importantes.
- Ser constante y estratégico.

Herramientas recomendadas

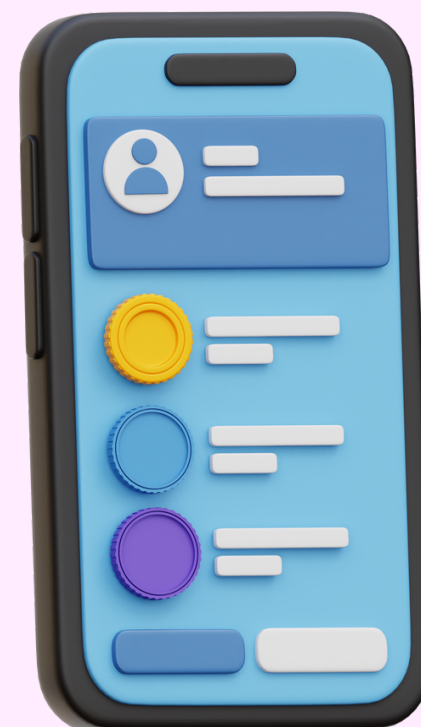
- **Google Calendar:** Agenda entrevistas, recordatorios y tiempos para buscar empleo.
- **Trello:** Organiza las etapas de tu búsqueda (CV enviado, entrevista agendada, esperando respuesta...).
- **Google Drive:** Guarda y clasifica tus CVs, cartas de presentación y documentos importantes.

Ejemplo práctico

- **Lunes (Calendar):** Cita de entrevista a las 10:00.
- **Trello:** Tarjeta en la lista "Entrevistas agendadas" con detalles.
- **Drive:** Carpeta con el CV personalizado y notas de la empresa.

Plantilla semanal sugerida

- Lunes: Revisar y actualizar CVs.
- Martes: Postular en portales de empleo.
- Miércoles: Networking (LinkedIn, emails, etc.).
- Jueves: Preparación para entrevistas.
- Viernes: Seguimiento de candidaturas y feedback



Consejos clave

1. **Dedica** 1 hora diaria a tu búsqueda.
2. **Revisa** y actualiza tus apps cada día.
3. **Celebra avances**, aunque sean pequeños (una llamada, una entrevista, un buen feedback).

Buscar empleo por internet



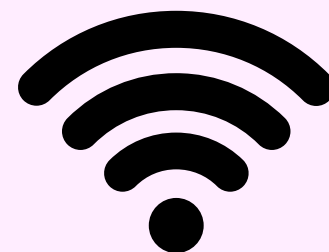
Portales de empleo recomendados :

Explora estas plataformas para encontrar ofertas actualizadas:

- **SEFCARM:** Portal de empleo de la Región de Murcia.
- **InfoJobs:** Uno de los más usados en España.
- **Indeed:** Buscador con muchas ofertas nacionales e internacionales.
- **LinkedIn:** Ideal para contactos profesionales y empleo cualificado.

Cómo inscribirse fácilmente :

1. **Crear usuario.** Usa un correo profesional.
2. **Subir CV en PDF.** Actualizado y claro.
3. **Inscribirse con un clic.** Personaliza si puedes.



Alertas de empleo :

- Desde las apps. Activa notificaciones según tus filtros.
- Por correo. Recibe nuevas ofertas sin buscarlas manualmente.

Cómo evitar fraudes laborales :

- **No pagues** nunca por acceder a una oferta o entrevista.
- Verifica la empresa: busca su web, redes y opiniones.
- Desconfía de ofertas demasiado buenas o mal redactadas.

Formación recomendada (gratis o accesible) :

- **Formacarm:** Cursos online de la Región de Murcia.
- **SEPE:** Formación para desempleados y trabajadores.
- **Coursera:** Cursos online con certificación (algunos gratuitos).

