

CURRÍCULUM VITAE

¿QUÉ ES?

El CV es nuestra tarjeta de presentación, debe reflejar no solo nuestra formación y experiencia sino también lo relacionado con nuestras capacidades y aptitudes.

¿PARA QUÉ FUNCIONA?

El objetivo es que el entrevistador te recuerde por lo que has hecho y suscite interés de manera que quieran mantener contigo una entrevista.

RECOMENDACIONES GENERALES

ADAPTADO

El CV debe estar adaptado a la vacante a la que planeas postularte. Por ejemplo, si deseas postularte para un puesto en cocina, sería recomendable agregar tu experiencia en esta área y no en otra como construcción, oficina, etcétera.



HONESTO

Procura no mentir en cuanto a tus cualidades, experiencia, formación, etcétera. Por ejemplo, si únicamente dominas tu idioma materno, no incluyas algún otro idioma, ya que es probable que en la entrevista pongan a prueba tu habilidad en el mismo. Asimismo con los grados escolares, es probable que te soliciten constancias que aseguren tu preparación.



INTERESANTE

Incluye siempre competencias y logros, acercará al seleccionador al tipo de profesional que eres y cuál ha sido tu trayectoria. Puedes hacerte las siguientes preguntas:

¿Qué he logrado en mi trayectoria laboral?

¿Qué he aportado a los lugares en donde he trabajado?

¿Qué me diferencia de los otros candidatos?



ACTUALIZADO

En fechas, conocimientos y habilidades. Es importante agregar fechas lo más acercadas posibles a tu tiempo de experiencia en otros puestos de trabajo, así como cursos de capacitación, actualización, conocimientos y habilidades. Recuerda que esto motivará al seleccionador a programar una entrevista para conocer más sobre ti.



PRESENTACIÓN

Originalidad, buena estructura, limpio y atractivo.

- Es importante cuidar el detalle, la organización, presentación, tipo y tamaño de letra.

Sugerencias:

- Arial o Times New Roman 12
- Interlineado 1.5
- Justificado o alineado a la izquierda (según el estilo del CV)



- No exceder de una o dos páginas. Si agregas más de las páginas sugeridas, es probable que el seleccionador descarte tu CV. (Cuida el espaciado).

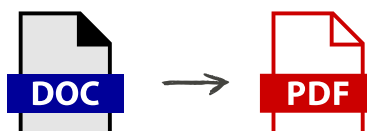
- Cuida el estilo y la expresión. Esto incluye:

- Ortografía
- Puntuación
- Redacción



Nota: El programa Word incluye la función de corrección de errores, apóyate de este.

- Guarda tu CV en formato PDF mejor que Word, para evitar cambios en el archivo.

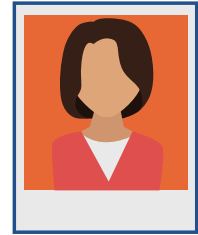


ESTRUCTURA

DATOS PERSONALES

En esta sección únicamente debes de incluir datos básicos que permitan al seleccionador identificarte. Tales como:

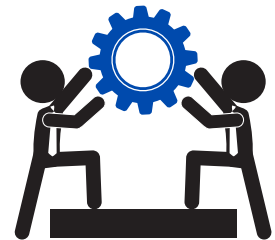
Nombre y apellidos, teléfono, correo electrónico, nacionalidad y foto formal a la derecha.



PERFIL PROFESIONAL Y COMPETENCIAS

Resumen de nuestra trayectoria profesional destacando habilidades, puntos fuertes, competencias. Puedes hacerte las siguientes preguntas:

- ¿Qué he logrado en mi trayectoria laboral?*
- ¿Qué he aportado a los lugares en donde he trabajado?*
- ¿Qué habilidades, talentos y capacidades he desarrollado?*
- ¿Qué me diferencia de los otros candidatos?*
- ¿Qué plataformas y/o programas digitales domino?*



EXPERIENCIA PROFESIONAL

Incluye únicamente aquellos lugares en donde has trabajado y/o has colaborado que estén relacionados con el puesto. Puedes hacerte las siguientes preguntas:

- ¿En qué lugares he trabajado que se relacionen con la vacante a la que me postulo?*
- ¿Cuándo inicié a trabajar en este lugar y cuándo terminé?*
- ¿En qué ciudad/país se encontraba este trabajo?*
- ¿Cuál era el nombre del puesto?*
- ¿Cuáles eran las tres actividades más relevantes de este puesto?*



FORMACIÓN ACADÉMICA Y COMPLEMENTARIA

Aquí debes agregar tus estudios oficiales, únicamente los de mayor nivel, recuerda que es necesario contar con algún documento que certifique tus estudios (pueden solicitártelo). Asimismo, puedes agregar cursos de capacitación, formación y/o actualización que hayas tomado y que estén relacionados a la vacante. Puedes responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es mi mayor nivel de estudios?*
- ¿Cuál es el nombre de la institución educativa a la que asistí y en qué ciudad se encuentra?*
- ¿Cuándo inicié y cuándo terminé mis estudios?*
- ¿Qué otros cursos relacionados a la vacante he tomado?*

IDIOMAS

Agrega tu idioma materno y si dominas algún otro idioma, especifica el nivel:

Básico - Intermedio - Avanzado



OTROS DATOS DE INTERÉS

En caso de que el empleo lo requiera, agrega si cuentas con:

Licencia de conducir, colaboración con asociaciones, negocios propios relacionados, etcétera.

CURRÍCULUM VITAE

Cocinero con experiencia en gastronomía hondureña y mexicana

DATOS PERSONALES

Nombre: Luis Antonio Frías Gómez
Ocupación: Cocinero
Fecha de nacimiento: 11/12/1997
Nacionalidad: Hondureña
Correo electrónico: luis.fgomez@gmail.com
Celular: (962) 353 73 95



PERFIL PROFESIONAL

Experiencia en la preparación de platillos basados en la gastronomía hondureña mediante la apertura de un puesto de comida propio en su país natal. Asimismo, cuenta con reciente acercamiento y experiencia en la preparación de platillos de la gastronomía mexicana.

COMPETENCIAS

Rapidez, orden y limpieza, planificación de menús, buen paladar y olfato, creatividad, proactividad, atención al cliente, capacidad de trabajo bajo estrés, planificación estratégica. Manejo básico de Paquetería de Office y herramientas de Google.

FORMACIÓN ACADÉMICA Y COMPLEMENTARIA

Educación básica

Centro de Educación Básica 18 de Noviembre San Pedro Sula, Honduras
2012-2016

Taller gastronómico de comida centroamericana

Restaurante Bambú
Febrero, 2018

Capacitación en elaboración de platillos mexicanos

Restaurante Sanborns
Abril, 2020

IDIOMAS

Idioma materno - Español
Inglés - Básico

EXPERIENCIA PROFESIONAL

Cocinero principal - Sanborns

Abril, 2020 - Actualidad.

Funciones más importantes:

- Cocinar platillos mexicanos tradicionales.
- Coordinar y organizar todo el inventario del restaurante.
- Fui contratado para contratar y administrar todo un nuevo personal de cocina, después de que el anterior encargado renunciará y todo el equipo con él.

Asistente de cocina - Restaurante Bambú

Febrero 2018 - Diciembre 2019.

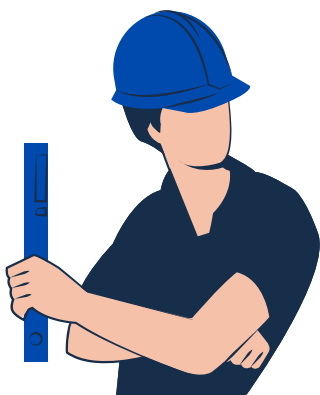
Funciones más importantes:

- Asistir al cocinero principal en las actividades que me fuesen asignadas.
- Resolver quejas de los clientes con plena satisfacción.
- Cubrir el día de descanso del cocinero principal con las actividades de cocinar y administrar.

Encargado y cocinero - Puesto de pupusas (negocio propio)

- Conseguir ingredientes y mobiliario para el puesto.
- Preparación de alimentos (pupusas).
- Instalación del mobiliario necesario para la preparación de alimentos.
- Contratación de personal encargado de atender a los clientes.

Ahora estás listo/a para desarrollar tu CV
¡Mucha suerte!



Recuerda prevenir fraudes laborales, Confirma que las condiciones sean dignas y la paga justa. Como persona migrante tienes derechos y tu familia también. Si estás en México denuncia trata de personas al 800 5533 000.



Visita **Piénsalo 2 veces de Somos Colmena** para más información.

Fuentes: Club de empleo. (s.f.) El Currículum Vitae. Recuperado de:

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1kwzrXsveq1X2AbhBf158kMukXMa9Lpif>

<https://somoscolmena.info/es/piensalo2veces/mexico>

CURRÍCULUM VITAE

TÍTULO: _____

DATOS PERSONALES

Nombre: _____

Ocupación: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nacionalidad: _____

Correo electrónico: _____

Celular: _____

FOTOGRAFÍA

PERFIL PROFESIONAL

COMPETENCIAS

FORMACIÓN ACADÉMICA Y COMPLEMENTARIA

Grado: _____

Lugar: _____

Años: _____

Grado: _____

Lugar: _____

Años: _____

IDIOMAS

Idioma materno - _____

Idioma adicional: _____ Nivel: _____

EXPERIENCIA PROFESIONAL

Puesto: _____ - **Lugar:** _____

Fechas: _____ - _____

Funciones más importantes:

- _____.
- _____.
- _____.

Puesto: _____ - **Lugar:** _____

Fechas: _____ - _____

Funciones más importantes:

- _____.
- _____.
- _____.

Puesto: _____ - **Lugar:** _____

Fechas: _____ - _____

Funciones más importantes:

- _____.
- _____.
- _____.