

Guía Paso a Paso: Cómo Crear tu Primer Currículum

Esta guía sintetiza el proceso de elaboración de un primer currículum vitae sin experiencia laboral formal, detallando pasos, estructura y reglas clave.

1. Recopila y adapta tu información



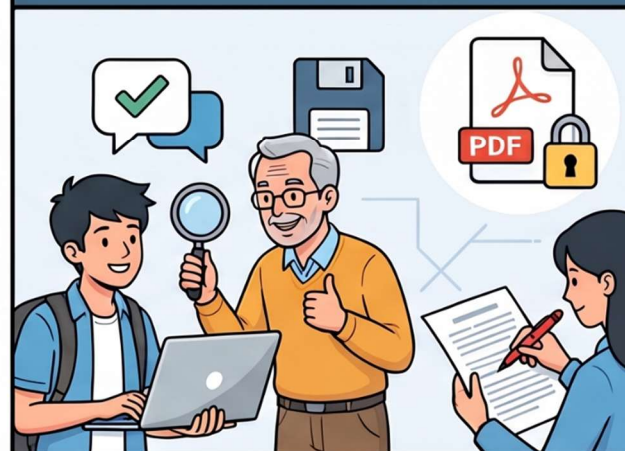
Haz una lista completa de tus actividades y selecciona lo que encaje con la oferta.

2. Redacta con verbos de acción y datos



Usa frases cortas en primera persona y cuantifica tus logros con números concretos.

3. Revisa, pide opinión y exporta



Corrige faltas de ortografía, pide revisión a otra persona y guarda siempre en PDF.

Estructura Esencial y Reglas de Oro



La experiencia no formal también cuenta

Incluye voluntariados, clases particulares, deportes o proyectos que demuestren tu responsabilidad.



Mantén un diseño limpio de una sola página

Usa una tipografía, pocos colores y ordena de lo más reciente a lo antiguo.



Evita datos innecesarios y errores comunes

Omite el DNI o estado civil y jamás mientas sobre tus idiomas o conocimientos.

Guía Clave para Crear tu Primer Currículum (Sin Experiencia Laboral)

Anatomía de un Currículum (Las 6 Zonas Fundamentales)



Proceso de Elaboración Paso a Paso



Ejemplos Prácticos de Redacción

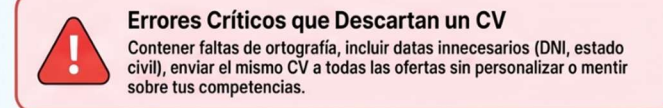
Ejemplo de Perfil

Estudiante de 4.º de ESO, responsable y con buena capacidad de organización. Busco prácticas en comercio o atención al cliente. Nivel B1 de inglés y manejo de Word, Excel y Canva.

Ejemplo de Experiencia Formal / Voluntariado

Entrenador del equipo benjamín del club (2024-2025): preparé sesiones semanales y coordiné a 12 niños y niñas.

Diseño: Lo que Funciona vs. Lo que Debes Evitar



Lista de Comprobación Final (Checklist)

Guía de verificación rápida previa al envío del documento.

- ☒ **Datos de contacto**
Correctos y con un correo electrónico serio/profesional.
- ☒ **Extensión**
Ajustado a una página (máximo dos).
- ☒ **Adaptación**
Perfil adaptado a la oferta o puesto específico.
- ☒ **Orden cronológico**
Formación y experiencia ordenadas de lo más reciente a lo más antiguo.
- ☒ **Veracidad**
Todo el contenido es real y explicable en una entrevista.
- ☒ **Ortografía y revisión**
Revisado por un tercero y libre de errores gramaticales.
- ☒ **Formato de archivo**
Guardado en formato PDF con un nombre de archivo claro.

Guía para hacer tu primer currículum

Tu currículum tiene unos pocos segundos para convencer. Esta guía te explica qué poner, cómo ordenarlo y dónde encontrar plantillas gratuitas. Para empezar no necesitas experiencia laboral: necesitas contar bien lo que ya has hecho.



1. Qué debe llevar tu currículum

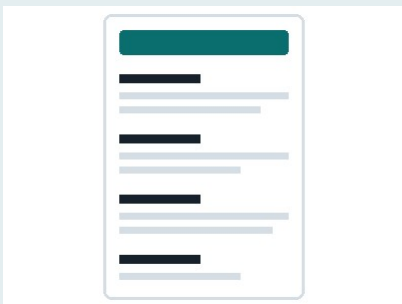
Los números corresponden a las zonas del dibujo.

- 1. Datos personales.** Nombre y apellidos, teléfono, correo electrónico y localidad. La foto es opcional; si la pones, que sea reciente, de frente y con fondo neutro. Usa un correo serio (nombre.apellido@...), no un apodo.
- 2. Perfil o resumen.** Dos o tres líneas: quién eres, qué sabes hacer y qué buscas. Cámbialo según la oferta.
- 3. Formación.** Estudios en curso y finalizados, del más reciente al más antiguo. Añade cursos, talleres y certificados.
- 4. Experiencia.** Trabajos, prácticas, voluntariado, cuidado de familiares, entrenar a un equipo, dar clases particulares, ayudar en eventos... Todo lo que muestre responsabilidad cuenta.
- 5. Idiomas y competencias digitales.** Indica tu nivel (A1–C2 si tienes título o has hecho la prueba) y los programas que manejas.
- 6. Otros datos de interés.** Carné de conducir, disponibilidad, aficiones relacionadas con el puesto.

2. Cómo hacerlo, paso a paso

1. **Haz una lista de todo lo que has hecho.** Estudios, cursos, actividades, ayudas en casa o en el barrio. Aún no filtres nada.
2. **Lee la oferta (o piensa en el puesto).** Subraya lo que piden y busca qué parte de tu lista encaja.
3. **Elige una herramienta.** Europass si quieres un formato estándar y válido en toda Europa, o Canva si prefieres un diseño más personal. Enlaces más abajo.
4. **Redacta en frases cortas y concretas.** Empieza con verbos: «organicé», «atendí», «aprendí». Si puedes, añade datos: «ayudé a 20 familias en la recogida de alimentos».
5. **Revisa y pide a otra persona que lo lea.** Ortografía, fechas y teléfono. Pide a un compañero o a tu tutor que te diga qué no ha entendido.
6. **Guárdalo en PDF con un buen nombre.** Por ejemplo: CV_Nombre_Apellido.pdf. En PDF no se descoloca el formato.

3. Un currículum bien hecho y uno mejorable



Funciona porque...

- Cabe en una página.
- Una sola tipografía y pocos colores.
- Títulos claros y espacio entre bloques.
- Lo más reciente va primero.



Se puede mejorar porque...

- Foto enorme que ocupa sitio.
- Colores y tipos de letra mezclados.
- Párrafos largos y letra diminuta.
- Cuesta encontrar lo importante.

4. Ejemplos de frases

Perfil: «Estudiante de 4.º de ESO, responsable y con buena capacidad de organización. Busco prácticas en comercio o atención al cliente. Nivel B1 de inglés y manejo de Word, Excel y Canva.»

Experiencia (sin trabajo formal): «Entrenador del equipo benjamín del club (2024–2025): preparé sesiones semanales y coordiné a 12 niños y niñas.»

Voluntariado: «Colaboración en la recogida de alimentos del centro (2025): reparto de tareas y atención a las familias.»

Cambia los datos por los tuyos. No inventes nada: en una entrevista te preguntarán por lo que escribas.

5. Errores que conviene evitar

- Faltas de ortografía o fechas que no cuadran.
- Datos que no hacen falta (DNI, número de la seguridad social, estado civil).
- Mandar el mismo currículum a todas las ofertas sin adaptarlo.
- Textos largos: una página es suficiente al empezar, dos como máximo.
- Mentir o exagerar el nivel de idiomas o programas.

6. Dónde consultar y crear tu currículum

Europass: crea tu CV online

Herramienta oficial de la Unión Europea, gratuita, con plantillas, consejos y versiones en 31 idiomas.

Canva: plantillas de currículum

Editor gratuito de arrastrar y soltar con cientos de diseños para personalizar.

Canva: currículum para prácticas

Modelos pensados para quien aún no tiene experiencia laboral.

iLERNA: qué es Europass y cómo crear el CV europeo

Explicación paso a paso, con ventajas y limitaciones del formato.

Jobseeker: CV Europass y ejemplo

Descripción de las secciones y comparación con otros modelos.

Euroguidance España (Ministerio de Educación)

Orientación para estudiar o trabajar en Europa.

Revisa los enlaces antes de usarlos: las webs cambian con frecuencia.

7. Lista de comprobación final

- ☐ Mis datos de contacto son correctos y el correo es serio.
- ☐ Cabe en una página (máximo dos).
- ☐ He adaptado el perfil al puesto o a la oferta.
- ☐ Formación y experiencia van de lo más reciente a lo más antiguo.
- ☐ Todo lo que cuento es verdad y puedo explicarlo.
- ☐ Alguien lo ha revisado y no hay faltas.
- ☐ Lo he guardado en PDF con un nombre claro.