

ye! Youth & Empowerment

Tema 1. La candidatura

"El proyecto Youth & Empowerment está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este sitio web es responsabilidad exclusiva del Idíllica Innovación y K.A.NE. y ni la Comisión Europea, ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

1.	La candidatura	3
	1.1. Expectativas de la empresa	4
	1.2. El currículum vitae	5
	1.3. Otros aspectos sobre la candidatura	11
	1.4. La marca personal	17
	1.5. La entrevista de trabajo	20
	1.6. Seguimiento de la candidatura	25

El primer paso para conseguir un empleo es presentar tu candidatura. Esta va a ser tu carta de presentación y va a determinar desde el inicio si eres o no una persona óptima para ese puesto.

Una candidatura no es solo un curriculum vitae. La candidatura es todo el proceso de búsqueda de empleo, desde que ves una oferta que te interesa hasta que firmas el contrato de trabajo, por tanto incluye tanto la estrategia de búsqueda de empleo que lleves a cabo como los materiales que presentes a la empresa.

Tus candidaturas han de ser únicas, sencillas, accesibles, atractivas y, siempre que se pueda, originales. Solo así podrás destacar por encima de las demás personas que aplican a un puesto de trabajo. No importa si tienes más o menos experiencia profesional, se trata de sacar el máximo provecho a lo que tienes y destacar lo que puedes ofrecer.

Recuerda siempre que **no se trata de enviar 100 candidaturas rápido sino de enviar 10 de calidad.**

Presentar tu candidatura a una empresa es un proceso similar a ligar. Ambas partes tratan de mostrar su mejor cara y atraer al otro. La empresa espera que muestres tu capacidad para desarrollar el trabajo pero además quiere comprobar un interés real por su compañía y lo que hacen. Esto lo harás:

- **Investigando sobre la empresa:** infórmate sobre qué hace la empresa, su tamaño, su origen, sus productos/servicios, premios, etc. Puedes usar esta información para presentar tu candidatura, para comentarlo durante la entrevista de trabajo o para plantear tus dudas durante el proceso.
- **Mostrando entusiasmo y preparación:** en un primer momento, la actitud es mucho más importante que las capacidades técnicas. Muestra tu interés por el puesto de trabajo y por la empresa y prepara preguntas relacionadas con ambos.

El currículum es la parte central de tu candidatura y como tal tendrás que trabajarlo. Lo más importante del CV es el contenido y cuanto más orientado esté al puesto de trabajo y la empresa más interesante será. Te recomendamos que tengas un currículum básico que puedas adaptar en cada caso, destacando lo que sea más relevante. Esto al principio de la vida laboral cuando aún no hay mucha experiencia profesional puede ser más difícil, por eso te planteamos tres situaciones diferentes:

- Currículum sin experiencia profesional
- Currículum con experiencia no relacionada con el puesto
- Currículum con experiencia laboral limitada relacionada con el puesto

1.2.1. Currículum sin experiencia profesional

Aunque no tengas experiencia puedes destacar otras aptitudes como:

- Historial académico, incluyendo logros académicos relevantes o becas
- [Soft skills](#)
- Proyectos donde puedas demostrar tus capacidades para el trabajo deseado
- Voluntariado y actividades extracurriculares
- Cursos y certificaciones
- Intereses personales

1.2.2. Currículum con experiencia no relacionada con el puesto

No te preocupes si no has trabajado en algo relacionado con ese trabajo, puedes destacar este y otros aspectos importantes en tu currículum:

- Logros académicos
- [Soft skills](#)
- Destaca las habilidades que adquiriste en otro trabajo y que pueden adaptarse a este. Estas son habilidades transferibles
- Voluntariado y actividades extracurriculares
- Cursos y certificaciones
- Intereses personales

1.2.3. Currículum con experiencia no laboral limitada relacionada con el puesto

Aunque tengas poca experiencia relacionada con ese puesto, puedes destacar lo siguiente en tu currículum:

- Historial académico, incluyendo títulos, becas, etc
- [Soft skills](#)
- Habilidades que has adquirido en tu experiencia aunque sea breve o escasa
- Voluntariado y actividades extracurriculares
- Cursos y certificaciones
- Intereses personales

1.2.4. Presentación y aspectos formales

- Debe ser legible, limpio y ordenado con una tipografía tipo Arial, Calibri o Times New Roman a 10-12 puntos
- Longitud máxima de una página
- Encabezado en negrita con tu nombre e información de contacto
- Secciones claramente definidas: educación, experiencia laboral (en caso de tenerla), soft skills y actividades adicionales como voluntariado o hobbies
- Utiliza palabras clave para el sector al que te diriges. Puedes apoyarte en la descripción del puesto ofertado o en la propia información de la empresa para descubrir estas palabras clave



Sobre mí

Estudiante de Grado de Ciberseguridad con muchas ganas de aprender y de crecer profesionalmente

Contacto

612 34 56 78
francisco.jimenez.blazquez@gmail.com
Calle del Valle nº 3 Miraflores de la Sierra

Más información

Disponibilidad total

Francisco Jiménez Blázquez

Experiencia laboral

Prácticas
Cibersicherheit S.L. | Septiembre 2023 - Enero 2024

- Utilización de sistema DAM (Digital Asset Management)
- Participación en diseño de sistemas de seguridad
- Análisis de amenazas potenciales
- Análisis de la red en busca de vulnerabilidades

Cajero y reponedor
IKEA | Octubre 2021 - actualidad

- Cobros y cierre de caja
- Asesoramiento a clientes
- Organización de la disposición de los productos

Au - pair
Cork | Junio - Septiembre 2020 / Junio - Septiembre 2021

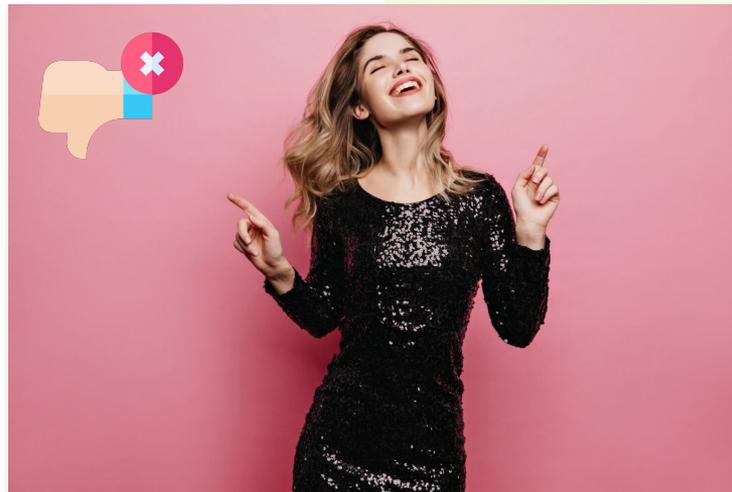
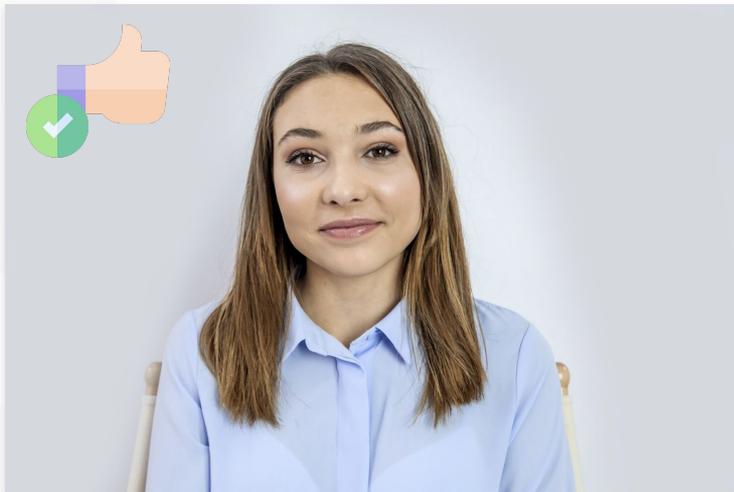
- Llevar y recoger de actividades al hijo de la familia de 6 años
- Dar de comer al niño en horario laboral de los padres
- Jugar con el niño y cuidarlo mientras los padres no están
- Enseñar algo de español al niño

Datos académicos
Universidad Técnica de Mirasierra
Grado en Ciberseguridad | Octubre 2019 - actualidad

Habilidades	Idiomas
Capacidad de organización	Castellano Nativo
Disciplina	Inglés Nivel intermedio - alto
Trabajo en equipo	Italiano Básico
Ganas de aprender	
Curiosidad	

1.2.4. Presentación y aspectos formales

- **Foto del currículum:** existe un debate sobre el uso o no de fotografía porque esta puede ser discriminatoria, aunque lo cierto es que se sigue utilizando. Muestra un aspecto profesional, con un fondo lo más neutro posible y buena iluminación centrada en rostro y hombros.



1.3.1. El correo electrónico de presentación

Acompaña tu CV de un mensaje siempre que sea posible para presentarte y mostrar tu interés en el puesto. Cuida el asunto* de tu mensaje haciendo referencia al puesto y añade cualquier información relevante que quieras destacar en el cuerpo del mensaje.

Mira un ejemplo en la siguiente diapositiva.

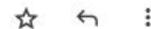
**Según el estudio [Consumer Email Tracker de Pure360 de 2020](#), el 48% de los destinatarios abrirá un correo electrónico basándose en el asunto.*

1.3.1. El correo electrónico de presentación

Currículum Francisco Jiménez Blázquez ▾

Francisco Jiménez Blazquez
para empleo@thrciberseguridad.com ▾

30 nov 2023, 17:26 (hace 4 días)



Estimados señores del departamento de selección de personal de THR Ciberseguridad:

Mi nombre es Francisco Jiménez Blázquez y me pongo en contacto con ustedes para postularme al puesto de técnico en ciberseguridad. Encontré esta oferta de empleo en Empleosjovenes.net. Me encuentro terminando mis estudios en el grado de Ciberseguridad impartido por la Universidad Tecnológica de Mirasierra. Estoy muy interesado en formar parte de su equipo, ya que son una empresa con una larga trayectoria y considero que sería una excelente opción para desarrollar mi carrera profesional.

A continuación adjunto mi currículum vitae y carta de presentación, donde describo detalladamente mi formación, experiencia laboral y otros datos de interés.

Quedo a su disposición para compartir más información en una entrevista, si lo consideran oportuno.

Muchas gracias de antemano por su atención.

Atentamente,

Francisco Jiménez Blázquez

1.3.2. La carta de presentación

Se utiliza para mostrar tu interés hacia ese empleo y la empresa y ampliar la información del currículum. Envía una carta concreta para el puesto que te interesa (no cartas masivas en plantilla), con un saludo formal (estimado señor/señora + nombre del destinatario o estimado equipo de selección), presentación personal (quién eres y a qué puesto te postulas), muestra cómo la oportunidad encaja en tus objetivos personales, resalta habilidades que encajen con el puesto y la experiencia laboral transversal (si tienes poca experiencia y no tiene que ver con el puesto), cierra agradeciendo la consideración de la solicitud, disposición a una entrevista personal y despedida formal.

Francisco Jiménez Blázquez

Calle del Valle nº 3, Madrid

612 34 56 78

francisco.jimenez.blazquez@mail.com

Departamento de RRHH
THR Ciberseguridad
C/ Castellana nº 287, Madrid

Madrid, 21 de junio de 2024

Estimados señores del departamento de Recursos Humanos de THR Ciberseguridad:

He tenido la ocasión de ver la oferta de empleo publicada el 20/06/2024 en la plataforma EmpleoJovenes.net, para un puesto de Técnico de ciberseguridad. Estoy interesado en esta oferta de trabajo, ya que requieren a una persona que esté terminando sus estudios en ciberseguridad. Yo me encuentro en el último año del Grado en Ciberseguridad por la Universidad Técnica de Mirasierra. Además, en este último año de universidad he tenido la oportunidad de realizar unas prácticas en la empresa Cibernsicherheit S.L., donde aprendí a utilizar el sistema DAM (Digital Asset Management).

En la oferta se especifica que buscan una persona con buen nivel de inglés. Siempre he sido una persona interesada en los idiomas. Empecé a mejorar el nivel de inglés del instituto viendo películas, series y escuchando y traduciendo canciones. Después, en los primeros años de universidad, tuve la oportunidad de pasar dos veranos en Irlanda, trabajando como *au-pair*, experiencia que me permitió practicar y perfeccionar los conocimientos previos, obteniendo así un nivel intermedio - alto en inglés. Además tengo un nivel básico de italiano.

Además de realizar el grado, trabajo los fines de semana en IKEA como reponedor y cajero. Para compaginar ambas cosas he tenido que aprender a ser organizado y disciplinado. Asimismo, durante mi adolescencia jugué en un equipo de balonmano, donde comprobé la importancia de trabajar en equipo y de aprender de los otros para mejorar.

Por ello, quisiera tener la oportunidad de tener mi primera experiencia profesional dentro de su empresa como Técnico de ciberseguridad para aprender de un equipo con valores, lleno de energía y de grandes proyectos.

Quedo a su disposición para concertar una entrevista. Muchas gracias por su tiempo.

Saludos cordiales,
Francisco Jiménez Blázquez

1.3.3. Experiencias vitales y priorización de la información

- Para crear una candidatura efectiva es importante darle prioridad a la información más destacada (piensa que el empleador va a leer muchos currículums, la primera información que lea debe ser interesante para mantener su atención)
- Además, y especialmente en el caso de personas con poca experiencia laboral, puedes comentar experiencias vitales que te hayan dado aprendizajes que puedan ser importantes para el empleo al que postulas. Por ejemplo, si una de las cualidades que requieren es el trabajo en equipo, puedes explicar que durante tus años de instituto perteneciste a un equipo de fútbol donde esta habilidad es fundamental para conseguir los objetivos

1.3.4. Candidatura ética

- La información que contiene tu candidatura debe ser auténtica, no ocultes ni inventes información que sea relevante para el empleador, las referencias deben ser reales y consentidas. Y, por supuesto, debe ser original y no copiado de otra persona
- No trates de agrandar tus logros, eso indica falta de seguridad en ti mismo. Se asume que un CV de alguien sin experiencia laboral será corto. Muestra quién eres y lo que sabes hacer

La marca personal es la imagen que queremos proyectar en los demás y la que estos perciben de nosotros. Estas dos percepciones no tienen porqué coincidir, por eso es importante que trabajemos nuestra marca personal desde el inicio de nuestra vida laboral, especialmente en Internet.

¿Qué condiciona tu marca personal? Tus perfiles en redes sociales, las imágenes que publicas o en las que te etiquetan, tus publicaciones y comentarios, etc. Este contenido no tiene que ser exclusivo del trabajo, también el plano personal es determinante y puede condicionarte de manera positiva o negativa.

La marca personal es una definición de quién eres, por eso has de construirla de manera sincera, cuidarla y nutrirla en el tiempo.

1.4.1. Storytelling

Crea un discurso basado en experiencias de tu vida, como habilidades transferibles al trabajo, con ejemplos (“cocino repostería, algo para lo que es necesario ser muy metódico”), logros académicos, voluntariados o experiencias importantes en tu vida.

1.4.2. Presencia online: riesgos y oportunidades

Las acciones que realizamos en internet quedan registradas, hay que tener cuidado para mantener una imagen sólida en la red. Lo primero que hará un entrevistador antes de invitarte a una entrevista será buscar tu nombre en Google.

1.4.3. Consistencia en la imagen personal

Muestra una apariencia profesional en la vestimenta, redes sociales, comunicación, documentos de solicitud de empleo y entrevistas

Ejercicio práctico: Busca tu nombre en Google y analiza los resultados



La entrevista de trabajo es un momento clave del proceso de búsqueda de empleo. Puede ser que para un mismo puesto de trabajo hagas varias entrevistas, ya sean online u offline, con diferentes personas de la organización o con objetivos distintos (una prueba técnica, una conversación para conocerte, etc.).

Sea cual sea el objetivo de la entrevista es necesario prepararla previamente y tener en cuenta todos los aspectos que intervienen en la misma.

1.5.1. Códigos sociales

Hay ciertos protocolos que deben cumplirse en cualquier entrevista de trabajo como son la puntualidad, una vestimenta adecuada o una comunicación efectiva (escucha activa y respuestas claras y concisas)

1.5.2. Desarrollo de tu perfil profesional

Es el momento de mostrar quién eres y qué haces. Recoge las ideas de tu marca personal y cuenta tu historia, tus intereses y expectativas

1.5.3. Mostrar interés por la empresa

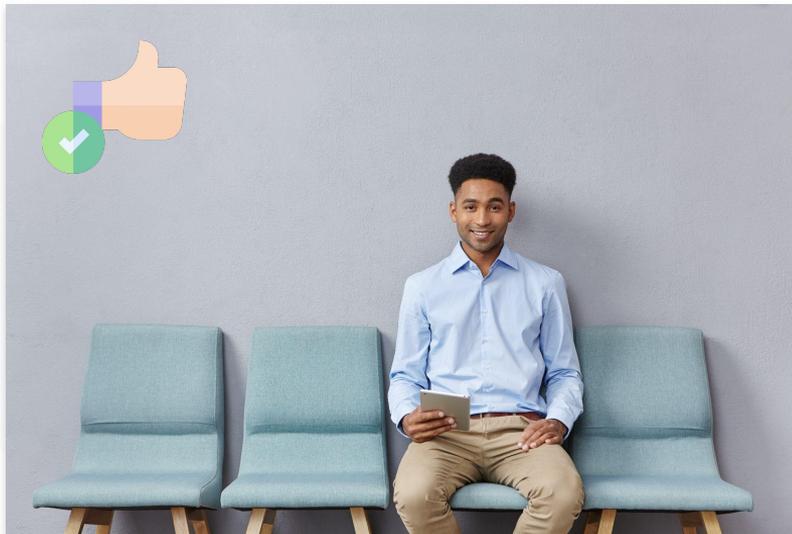
Se trata de una conversación bidireccional y como tal tendrás que hacer preguntas, plantear dudas y, en definitiva, mostrar interés sobre qué hace la empresa

1.5.4. Comunicación no verbal

Muestra un lenguaje corporal positivo (sin cruzar piernas ni brazos o fruncir el ceño), erguido y relajado, sonrisa natural. Este lenguaje muestra tu capacidad para transmitir confianza y profesionalidad.

1.5.5. Preguntas durante la entrevista

Identifica y ensaya antes de la entrevista las preguntas que podrían hacerte para contestar relajadamente a estas. Podrían ser sobre tus capacidades para el puesto, la empresa, tu experiencia profesional y/o académica, tus intereses, etc.





Vídeo: Escena de la película “En busca de la felicidad” (2006)

“¿Y ahora qué?”

¿Qué hacer después de la entrevista? ¿Tengo que contactar con el entrevistador? ¿Cuándo? No hay normas establecidas pero mostrar interés es favorable.

Pregunta por el proceso de selección, cuáles son los siguientes pasos, y en base a la respuesta que obtengas valora si es o no conveniente contactar de nuevo pasados unos días para preguntar por el proceso y por qué canal hacerlo.

Para que lleves un control de los procesos en los que estás participando es recomendable que cuentes con una hoja de seguimiento similar a esta que te proponemos:

Empresa	Url empresa	Contacto	Url oferta	Fecha envío candidatura	Fase del proceso	Resultado (descartado/no descartado)	Comentarios
Empresa A							
Empresa B							
Empresa C							

1.6.1. Manejo de las expectativas

Durante todo el proceso, incluyendo el seguimiento, tendrás que gestionar tus expectativas.

Por un lado, sé honesto y analiza si existen posibilidades reales de conseguir ese puesto de trabajo. Esto lo harás basándote en la información de la oferta de empleo, la información de la empresa y cómo encajas en ella.

Por otro lado, no afrontes el rechazo como algo personal. Si se rechaza tu candidatura has de pensar por qué ha sucedido y qué puedes hacer para mejorar la próxima vez. No dejes que eso te provoque malestar y te afecte en tu búsqueda de empleo. Es algo normal que nos ha pasado, y nos seguirá pasando, a todos.

Por último, gestiona también la espera. Si la empresa no te da feedback trata de acercarte siempre de manera positiva, no exigiendo y, si nunca recibes respuesta, tampoco lo percibas como un ataque.

1.6.2. Técnicas de negociación

Antes de negociar investiga cuál es el rango salarial para el puesto que ocuparías teniendo en cuenta tu experiencia y considerando otros aspectos como beneficios, horarios u oportunidades de desarrollo.

Debes comunicarte asertivamente, escuchar activamente y negociar de manera colaborativa para llegar a un acuerdo satisfactorio para ambas partes.

Ejercicio práctico: Selecciona una oferta de empleo en la que tienes interés y responde a las siguientes preguntas.

- ¿Por qué quieres aplicar a esta oferta? ¿Qué es lo que más te gusta? ¿Y lo que menos?
- ¿Crees que cumples los requisitos? Sí/No y por qué
- ¿Qué sabes de la empresa? Incluye información sobre qué hacen, dónde están, qué tamaño tiene, principales proyectos o servicios, presencia en su sector, etc.
- ¿Tu CV se adapta a las necesidades de la empresa? ¿Has incluido en la información de tu candidatura referencias al puesto o la empresa?
- ¿Qué valor añadido puedes aportar a la empresa?
- ¿Cómo vas a presentar tu candidatura? ¿Qué opciones tienes y cómo hacerlo en cada caso? (Aplicación a través de su web, correo electrónico, persona de contacto, etc.)
- ¿Te falta algún dato relevante para la candidatura? ¿Cómo lo conseguirías si así fuera?
- Una vez envíes tu candidatura, ¿qué seguimiento harás después?
- ¿Cómo vas a plantear la entrevista de empleo en caso de que te convoquen a esta?
- Una vez en la entrevista ¿cómo le explicarías al empleador el valor añadido que puedes aportar?

"El proyecto Youth & Empowerment está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este sitio web es responsabilidad exclusiva del Idílica Innovación y K.A.N.E. y ni la Comisión Europea, ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."