

FORMACIÓN PROFESIONAL · IPE · GRADO BÁSICO · UNIDAD 8

Preparo mi candidatura

«¿Qué pongo en el currículum si no tengo experiencia?»: Yaiza tiene hasta el 30 de abril para presentarse a la campaña de verano de Viveros La Vega.

PARA EMPEZAR

En este tema aprenderás a…

- Hacer un currículum de una página sin experiencia laboral.
- Contar tus capacidades con ejemplos del aula y del taller.
- Escribir un mensaje de presentación breve.
- Preparar y ensayar una entrevista.
- Saber qué datos no tienes que dar.

SITUACIÓN DE PARTIDA

Un documento en blanco

Miércoles 14 de abril de 2027. Viveros La Vega busca auxiliar de vivero y tienda para la campaña de julio, de 8:00 a 12:00. Hay que enviar un currículum y un mensaje breve antes del viernes 30 de abril. Fidel, su tutor, se lo dice a Yaiza en el invernadero: *«Preséntate. Lo que haces aquí cuenta»*.

Yaiza (17 años, 1.º de Agrojardinería) nunca ha trabajado. Abre un documento, escribe su nombre y se queda quieta: *«¿Qué pongo si no tengo experiencia?»*. Y el viernes, Olga hará entrevistas de prueba en clase.

❓ ¿Qué tarea del taller harías bien en un trabajo de verano? Si lo prefieres, piensa en Yaiza.

❓ ¿Qué crees que mira primero una empresa en un currículum?

❓ ¿Qué pregunta de una entrevista te daría más nervios? O piensa en Yaiza.

MAPA DEL TEMA

Lo que vamos a ver

8.1 Mi primer currículum

8.2 El mensaje de presentación

8.3 La entrevista: me preparo y ensayo

Mi primer CV en una página

Aunque no hayas trabajado, tienes mucho que contar.

1. **Datos de contacto**
   Nombre, localidad, correo y teléfono.
2. **Formación**
   Título, curso, centro y años; si no has terminado, «en curso».
3. **Tareas del taller**
   Lo que haces en el aula, el taller o el invernadero.
4. **Capacidades**
   Lo que sabes hacer bien, cada una con un ejemplo.
5. **Idiomas y competencias digitales**
   Qué lenguas y qué programas sabes usar.

CLAVE

Para tu primer CV basta con **una página**.

Sin experiencia, pero con mucho que contar

Formación

Técnico Básico en Agrojardinería y Composiciones Florales (1.º, en curso). IES Fuente Clara.

Tareas del taller

Riego a mano y por goteo, trasplante a maceta, material con lista, orden de herramientas.

Capacidades

Puntual y observadora, cada una con su ejemplo.

Idiomas y digital

Castellano, inglés sencillo, correo, procesador de textos y hoja de cálculo.

CLAVE

Lo que Yaiza hace en el invernadero va en «Tareas del taller». Datos ficticios.

No lo digas: demuéstralo

❌

«Soy puntual»

Una palabra que cualquiera puede escribir. No prueba nada.

VS

✅

«Puntual: llego cada día en el autobús escolar de las 7:40»

Un hecho que se puede comprobar.

CLAVE

Una **capacidad** es algo que sabes hacer bien y puedes demostrar con un ejemplo.

Lo que va y lo que no va

✅ PON	❌ NO PONGAS
Nombre, localidad, correo y teléfono	DNI
Título, curso, centro y años («en curso»)	Fecha de nacimiento
Tareas que de verdad haces en el taller	Estado civil
Capacidades con un ejemplo	Datos de salud
Lo que has hecho de verdad	Experiencia inventada

CLAVE

La foto no es obligatoria. Si te contratan, te pedirán lo que haga falta. Y nunca inventes: te preguntarán por lo que has escrito.

Solo los datos que hacen falta



Los datos deben ser «adecuados, pertinentes y limitados a lo necesario».

Reglamento general de protección de datos, art. 5.1.c · consulta la versión vigente

SUJETO OBLIGADO

La empresa que recibe tu currículum: solo debe usar los datos que necesita.

CLAVE

DNI, fecha de nacimiento, estado civil o salud no hacen falta para elegirte.

Ideas sobre el primer CV

Pulsa cada tarjeta para ver la respuesta.

«La foto es obligatoria en el currículum»

👆 ¿Bulo o realidad? Pulsa para ver

«Si la IA te añade «un año como ayudante», mejor: así tienes experiencia»

👆 ¿Bulo o realidad? Pulsa para ver

«Adaptar el CV a una oferta no es inventar»

👆 ¿Bulo o realidad? Pulsa para ver

🙋 PREGUNTA PARA LA CLASE

Ver respuesta

Yaiza nunca ha trabajado. ¿Qué pone en su currículum?

A Un trabajo de verano inventado

B Su formación y las tareas del taller

C Solo su nombre y su teléfono

Qué pones en «Tareas del taller»



Servicios Comerciales

Reponer, etiquetar, cobrar en la caja simulada. Palabra clave: «atención a la clientela».



Informática y Comunicaciones

Montar y probar equipos, instalar programas. Palabra clave: «montaje de equipos».



Mantenimiento de Vehículos

Cambiar ruedas y aceite con supervisión. Palabra clave: «mantenimiento básico».



Cocina y Restauración

Preparar ingredientes y servir en el comedor. Palabra clave: «manipulación de alimentos».



Peluquería y Estética

Lavar, secar, peinar y desinfectar útiles. Palabra clave: «higiene».



Agrojardinería

Composiciones florales sencillas y riego en el invernadero. Palabra clave: «riego».

CLAVE

Usa las palabras que buscan las ofertas, si de verdad describen lo que haces.

El mensaje de presentación

Es el correo con el que envías tu CV adjunto: cinco o seis líneas.



Para qué escribes

El puesto que te interesa.

→



Qué aportas

Dos ideas con un ejemplo.

→



Despedida

Puedes ir a una entrevista y das las gracias.

CLAVE

Corto, amable y con una razón para abrir tu CV.

Así lo escribe Yaiza

1

Asunto

«Candidatura: auxiliar de vivero y tienda». Adjunto: CV_Yaiza_Delgado.pdf.

→

2

Para qué escribo

«Escribo por la oferta de auxiliar para la campaña de verano».

→

3

Qué aporto

«En el invernadero riego, trasplanto y ordeno las herramientas. Soy puntual».

→

4

Despedida

«Tengo 17 años. Estoy disponible para una entrevista. Gracias por su atención».

CLAVE

Saluda con «Buenos días:», preséntate con tu nombre y tu curso y firma con tu nombre completo.

Cuatro comprobaciones rápidas



Asunto claro

Que diga el puesto: «Candidatura: auxiliar de vivero y tienda».



Correo con tu nombre

Sin apodos: yaiza.delgado@...



Corto

Lo lee alguien que recibe muchos correos: cinco o seis líneas.



En voz alta

Léelo antes de enviarlo y revisa la ortografía.

CLAVE

Asunto: línea que dice de qué trata el correo. **Adjunto:** archivo que envías dentro del correo.

Tu edad, sin dar de más



«Tengo 17 años»

Si piden 16 años cumplidos, basta con decir tu edad. No hace falta la fecha de nacimiento.



Permiso para firmar

De tu madre, tu padre o tu tutor, salvo que estés emancipado.



Ni noche ni horas extra

Estatuto de los Trabajadores, arts. 6 y 7.

CLAVE

El horario del vivero, de 8:00 a 12:00, es de día y sin horas extra: vale para Yaiza.

La entrevista en tres momentos

Antes

Me preparo

Releo la oferta y mi CV. Miro cómo llegar y salgo con tiempo.

Durante

Escucho y respondo

Saludo, escucho la pregunta entera y respondo con un ejemplo.

Al final

Pregunto

«¿Qué tareas haría el primer día?» y «¿Quién me explicaría el trabajo?».

Después

Apunto

Doy las gracias y apunto qué me preguntaron.

CLAVE

Si no entiendes una pregunta, pide que te la repitan.

Cuatro líneas, cuatro peldaños

1	Quién eres	«Estudio 1.º de Agrojardinería».
2	Qué sabes hacer	«En el invernadero riego y trasplanto cada semana».
3	Por qué te interesa	«Quiero aprender cómo funciona un vivero».
4	Qué aportas	«Soy puntual y me fijo en los detalles».

CLAVE

Si ensayas en voz alta, los nervios bajan y tus ejemplos se entienden.

Olga hace de Mercedes



Olga, como Mercedes, del vivero

«Háblame de ti».

«Estudio 1.º de Agrojardinería. En el invernadero riego y trasplanto cada semana...»



Yaiza



Olga, como Mercedes

«¿Quieres preguntarme algo?»

«¿Qué tareas haría el primer día? ¿Quién me explicaría el trabajo?»



Yaiza

CLAVE

Galo observa y anota algo que ha salido bien. Después, cada uno apunta una mejora.

¿Pueden preguntarte esto?



Sí: lo pide la oferta

«¿Tienes 16 años cumplidos?» · «¿Puedes venir de 8:00 a 12:00?»

VS



No tienen que ver con el puesto

Tu salud, tu religión, tu origen o si piensas tener hijos.

CLAVE

Reconduce con educación: «Prefiero hablar de cómo puedo hacer bien este trabajo». Si te incomoda, cuéntaselo a tu tutor.

Tu salud no se pregunta



«El empleador no podrá preguntar sobre las condiciones de salud del aspirante al puesto».

Ley 15/2022, de 12 de julio, integral para la igualdad de trato y la no discriminación, art. 9.5 · consulta la versión vigente

SUJETO OBLIGADO

La empresa que selecciona. Tampoco puede excluirte por tu origen, tu religión, tu salud u otra circunstancia personal.

CLAVE

Reconducir: llevar la conversación otra vez al tema que importa.

🙋 PREGUNTA PARA LA CLASE

Ver respuesta

En una entrevista te preguntan: «¿Tienes alguna enfermedad?». ¿Qué haces?

A Das todos los detalles

B Te levantas y te vas sin decir nada

C Reconduces con educación hacia el puesto

CASO RESUELTO · PASO A PASO

Yaiza adapta su CV a la oferta del vivero



Yaiza · 17 años · 1.º de Agrojardinería

Viveros La Vega: auxiliar de vivero y tienda, del 5 al 30 de julio de 2027, de 8:00 a 12:00. Plazo: viernes 30 de abril. Caso ficticio.

1. **¿Qué pide la oferta?.** Riego, preparación de pedidos, atención en tienda, 16 años cumplidos y formación en jardinería.
2. **¿Qué tiene ella?.** Riega en el invernadero, prepara el material con una lista, estudia Agrojardinería y tiene 17 años. En tienda no ha atendido nunca.
3. **¿Qué cambia en el CV?.** Pone primero el riego. Añade «Preparo el material del taller con una lista». La atención en tienda no la pone.
4. **¿Qué datos revisa?.** Quita su fecha de nacimiento, comprueba que el correo lleva su nombre y deja el CV en una página.

✔ Adaptar no es inventar: ordenas lo que ya sabes hacer según lo que pide la oferta.

8.1 · 8.2 · 8.3 · EN CIFRAS

Tu candidatura en cuatro números

1
página para tu primer currículum

5
partes del CV

5–6
líneas del mensaje de presentación

4
líneas para tu «Háblame de ti»

CLAVE
Breve, verdadero y con ejemplos: así se prepara una candidatura.

REPASO

Ideas clave

- Tu primer CV cabe en una página y tiene cinco partes: contacto, formación, tareas del taller, capacidades, e idiomas y competencias digitales.
- Una capacidad se escribe con un ejemplo: «Puntual: llego cada día en el autobús escolar de las 7:40».
- Adaptar no es inventar: ordenas lo que ya sabes hacer según lo que pide la oferta.
- En la entrevista: antes, te preparas; durante, respondes con ejemplos y haces tus dos preguntas; después, das las gracias y apuntas.
- Sin experiencia, cuentas tu formación («en curso») y lo que haces en el taller. Nunca inventes experiencia.
- No pongas DNI, fecha de nacimiento, estado civil ni datos de salud: la empresa solo debe usar los datos necesarios (RGPD, art. 5.1.c).
- El mensaje de presentación ocupa cinco o seis líneas: para qué escribes, qué aportas y despedida, con un asunto claro y un correo con tu nombre.
- No pueden preguntarte por tu salud (Ley 15/2022, art. 9.5): reconduce con educación hacia el puesto.



¡Ahora te toca a ti!

Repasa, practica y comprueba lo que has aprendido.

Resumen	Test	Interactivos

Libro, presentaciones, resúmenes y tests gratis en **josesande.com**