Antes de enviar tu CV: 12 comprobaciones

Una página para repasar en cinco minutos · PlantillaGratis.es · Actualizada el 15 de octubre de 2026

- ☐ **1. Un CV para cada oferta.** Relee el anuncio y ajusta el título, el perfil y los logros a ese puesto. Un CV genérico no funciona. [1, 2]
- ☐ **2. Las palabras clave del anuncio.** Muchos procesos usan un programa que rastrea palabras clave: usa los mismos términos que la oferta (puesto, herramientas, titulación). [3]
- ☐ **3. Una página, dos como máximo.** Una si tienes poca trayectoria; dos solo si tienes mucha experiencia relacionada. [1, 2, 3]
- ☐ **4. Versión que los filtros pueden leer.** Para portales, usa la versión de una columna sin tablas ni cuadros. Prueba: copia el texto del PDF y pégalo en el Bloc de notas; si sale en orden, se puede leer. [comprobación práctica]
- ☐ **5. Encabezados de sección normales.** «Experiencia profesional», «Formación», «Competencias», «Idiomas». Nombre, teléfono y email en el cuerpo, arriba del todo. [3]
- ☐ **6. Fechas claras y en orden inverso.** Lo más reciente primero, con mes y año, y sin contradicciones entre fechas. [2, 3]
- ☐ **7. Logros con cifras que puedas defender.** Cambia «encargado de facturación» por lo que lograste y cuánto. Solo datos que puedas explicar en la entrevista. [2, 3]
- ☐ **8. Cursos convertidos en competencias.** No hagas una lista de cursos y horas: di qué sabes hacer gracias a ellos. [1]
- ☐ **9. Fuera los datos que no aportan.** Ni DNI, ni estado civil, ni hijos, ni religión o ideas políticas, ni expectativas salariales. Aficiones solo si tienen relación con el puesto. [3, 4, 5]
- ☐ **10. Huecos explicados en una línea.** Si hay un periodo largo sin trabajar, indica el motivo y qué hiciste en ese tiempo (cuidados, estudios, búsqueda activa). [1, 3]
- ☐ **11. Sin faltas y sin siglas raras.** Una falta puede descartar la candidatura. Léelo en voz alta y explica las siglas que no sean de uso común. [1, 3]
- ☐ **12. Envío limpio.** Email neutro con tu nombre; asunto con el puesto o la referencia; CV en PDF salvo que pidan Word; adjuntos por debajo de 1 MB; nombre de archivo CV-Nombre-Apellido.pdf. [1, 3]

Fuentes (comprobadas el 15 de octubre de 2026)

[1] SEPE, «Herramientas de búsqueda de empleo en España. Recomendaciones generales» (PDF): https://www.sepe.es/HomeSepe/dam/jcr:6a9ffceb-bdab-4ac8-b58e-9efb2c6a35ef/CV_Carta_Espana_2017.pdf

[2] InfoJobs, «10 consejos para hacer un buen currículum»: https://orientacion-laboral.infojobs.net/10-consejos-hacer-un-buen-curriculum/

[3] SEPE, ficha de CV y carta de la red EURES (recomendaciones generales y CV cronológico o temático), 2023 (PDF): https://www.sepe.es/SiteSepe/contenidos/personas/encontrar_empleo/encontrar_empleo_europa/pdf/2023/Fichas-CV/2023_CV_Carta_Lituania.pdf

[4] Consumer (Eroski), «Seis errores frecuentes en nuestro currículum»: https://www.consumer.es/economia-domestica/trabajo/seis-errores-frecuentes-en-nuestro-curriculum.html

[5] BBVA, «Las cosas que nunca deberías poner en tu primer CV»: https://www.bbva.es/finanzas-vistazo/ef/soy-joven/cosas-que-nunca-deberias-poner-en-tu-primer-cv.html

Plantillas de CV en Word gratis y pack completo con versión ATS: plantillagratis.es/curriculum-cv/plantillas-cv-gratis/