IAescola

GUÍA GRATUITA DE IAESCOLA · EDICIÓN 2026

CV, entrevista e IA

Guía práctica para buscar trabajo en 2026, con datos de Cataluña y todo lo que se puede hacer desde el móvil.

Versió en català: ia-escola.com/ca/recursos/guia-cv-entrevista-ia

ANTES DE EMPEZAR

Esta guía es para tenerla a mano cuando vuelvas a casa.

La he escrito a partir de lo que la gente pregunta de verdad cuando busca trabajo: por qué no llaman, si se nota que un CV está hecho con IA, si hay que poner foto. Los datos son de Cataluña y todos tienen fuente.

Las instrucciones para la IA están listas para copiar y pegar en el móvil.



Julien Bellet Ribes
Formador y fundador de IAescola

«¿Por qué no me llama nadie?»

Mucha gente lo escribe en Google. Parte de la respuesta está en los números:

54

candidaturas recibe de media cada oferta de InfoJobs en Cataluña. El año anterior eran 49.

Fuente: InfoJobs i Esade, informe del mercado laboral 2025 (marzo 2026).

01 · LA EDAD

Se hizo un experimento con currículums inventados, iguales en todo salvo en la edad. El de 49 años recibió

la mitad

de invitaciones a entrevista que el de 35. En Barcelona, el 6 % frente al 13 %.

No es culpa tuya. Pero significa que enviar el mismo CV a muchas ofertas no basta.

Fuente: ISEAK, «¿Demasiado mayor para trabajar?», Funcas (abril 2025).

62%

de las personas paradas del Baix Penedès tienen 45 años o más. En toda Cataluña, el 57 %.

Si tienes más de 45 años y te cuesta encontrar trabajo, no eres la excepción. Eres la mayoría.

Fuentes: SEPE (agosto 2026) y Observatori del Treball, Generalitat (septiembre 2026).

Lo primero que lee tu CV ya no siempre es una persona

Muchas empresas usan un programa que ordena las candidaturas antes de que las vea nadie. Después hay una persona con poco tiempo. Y algunas grandes empresas ya hacen la primera entrevista con un asistente de IA.

1 de 4

empresas catalanas de 10 o más trabajadores ya usa IA.

Fuentes: INE, uso de TIC en las empresas (2025); The Objective (19-6-2026).

Cinco cosas que puedes controlar

1. **Que el programa te pueda leer.** CV sencillo, en una columna, con las palabras que usa la oferta dentro de tus frases.

2. **Que la persona vea a alguien concreto.** Cifras, resultados y ejemplos tuyos. Eso la IA no te lo puede inventar.

3. **Que todo cuente la misma historia.** El CV, el LinkedIn y lo que dices en la entrevista.

4 **No esperes en la cola.** Escribe o llama directamente a la empresa y pide a conocidos que te recomienden. Es lo que más hacen las personas paradas: el 56 % pregunta a familiares y amigos.

5 **Usa la IA para entrenarte.** Que te haga preguntas de entrevista y te corrija las respuestas. Quien responde eres tú.

> **Una advertencia:** una de cada cinco personas de más de 45 años acaba creyéndose los tópicos sobre la edad y deja de presentarse a ofertas. No te descartes antes que ellos.

Fuentes: INE, EPA 2T 2026; Creu Roja, «El edadismo y yo» (febrero 2026).

«¿Se nota si el CV está hecho con IA?»

Si está mal hecho, sí. Se lo preguntaron a 200 personas que seleccionan personal en España.

51%

penalizaría un CV si sospecha que lo ha escrito una IA. Lo que más lo delata:

- frases genéricas (44 %)
- un tono que no cuadra con cómo hablas en la entrevista (43 %)
- palabras copiadas tal cual de la oferta (39 %)

Fuente: OnlineCV y OnePoll (junio 2026), vía que.es.

Cómo usarla bien

1. Tú pones los hechos: los trabajos, las cifras, los ejemplos.
2. La IA te ayuda a ordenarlos y a encontrar las palabras.
3. Lo lees en voz alta y cambias todo lo que no dirías tú.

No es hacer trampa: el 65 % de las personas de más de 45 años que buscan trabajo ya usan la IA para el CV, las ofertas o las entrevistas.

Fuente: Fundación Adecco, #TuEdadEsUnTesoro (junio 2026).

El titular

Es la línea que va justo debajo de tu nombre. Responde a tres cosas: qué haces, en qué sector y qué te hace bueno.

> **EJEMPLO**
>
> *Administrativa contable con 20 años en distribución. Rigor con plazos y proveedores.*

El resumen, en tres líneas

- Quién eres como profesional.
- Qué has conseguido, con una cifra si puedes.
- Qué buscas ahora.

Cuenta qué conseguiste, no qué hacías

ASÍ NO

Gestión de pedidos.

ASÍ SÍ

Reorganicé los pedidos de 40 clientes y redujimos los retrasos a la mitad en seis meses.

La fórmula: qué hiciste, qué resultado tuvo y en qué contexto.

Los últimos 10 o 15 años, en detalle. El resto de la trayectoria cabe en una línea.

«¿Pongo la fecha de nacimiento?»

No es obligatorio. Muchos orientadores laborales recomiendan no ponerla, para que te valoren por la experiencia.

«¿Cómo explico un tiempo sin trabajo?»

En una línea y sin justificarte: qué has hecho (formación, cuidados, proyectos) y qué has aprendido. La instrucción G te ayuda.

«¿Qué formato uso?»

Una sola columna, títulos claros y un PDF hecho desde Word o Google Docs, no una foto del papel.

05 · COMPRUÉBALO

¿Tu CV pasa el filtro?

En IAescola hemos hecho una herramienta gratuita: subes el CV, pegas la oferta y en un minuto te dice qué le falta. El CV no se guarda en ningún sitio.

Escanea con la cámara
ia-escola.com/es/recursos/analitzador-cv-ia

Antes de subirlo, quítale la foto y los datos personales.

«Foto en el CV: ¿sí o no?»

En España es opcional y no hay ningún estudio serio que diga si ayuda o perjudica. Lo que sí está claro:

- Si la pones, que sea reciente y profesional: cara y hombros, fondo liso, buena luz.
- En LinkedIn, ponla. Es lo primero que se ve de tu perfil.
- Si buscas trabajo en Reino Unido o Estados Unidos, mejor sin ella.

Esta foto se llama **retrato corporativo**. En la página siguiente te la haces tú.

07 · CON EL MÓVIL

Tu retrato profesional en dos minutos

1. Hazte un selfie **de cara a una ventana**, con el móvil a la altura de los ojos y desde el pecho. Sin filtros y sonriendo. Haz cinco y quédate con el más nítido.

2. Abre **ChatGPT** o **Gemini**. Las versiones gratuitas tienen un límite de imágenes al día: si se te acaba, prueba la otra. Si no quieres que guarden la foto, en la configuración desactiva que se guarde la actividad.

3. Sube el selfie y pega la instrucción de la página siguiente.

> **La regla de oro:** cuando llegues a la entrevista te tienen que reconocer. LinkedIn acepta fotos retocadas con IA si se parecen a ti.

E · Retrato profesional COPIA

Edita esta foto y conviértela en un retrato profesional para LinkedIn y para el currículum. Mantén mi cara exactamente igual: mismos rasgos, misma edad, arrugas de expresión, canas y textura de la piel. No me hagas parecer más joven ni me retoques. Formato vertical, de cabeza y hombros, con la cara ocupando algo más de la mitad de la imagen. Mirando a cámara, con los ojos bien visibles y una sonrisa natural y cercana. Ropa adecuada para un trabajo de **[tipo de trabajo]** . Fondo liso claro, casi blanco. Luz suave y uniforme, sin sombras duras. Colores naturales. Que parezca una fotografía real.

Si te cambia la cara: «Vuelve a mi cara de la foto original, sin cambiar ningún rasgo.»
Si la piel parece de plástico: «Piel natural, con textura.»
Para adaptarla a otro trabajo: «Es para un trabajo de [tipo de trabajo]. Adapta la ropa y el estilo.» Una corbata va bien para una oficina, no para vender ropa.

Lo que ven cuando alguien te recomienda

Cuando alguien te recomienda, la empresa te busca. Revisa cuatro cosas:

1. **La foto.** El retrato que acabas de hacer.
2. **El titular.** El mismo del CV.
3. **El apartado «Acerca de».** Cinco líneas en primera persona. La instrucción D te ayuda.
4. **«Open to work».** Actívalo y elige si lo ve todo el mundo o solo quien selecciona personal.

«Háblame de ti», en un minuto

1. **Hoy.** Qué haces o qué sabes hacer.
2. **El camino.** Dos o tres hitos que expliquen quién eres.
3. **Este trabajo.** Qué aportas y por qué te interesa.

> Si sale la edad, habla de experiencia, de fiabilidad y de cómo te has adaptado a los cambios. Con un ejemplo real y sin ponerte a la defensiva.

Ensáyalo con la instrucción B: la IA hace de entrevistadora y te corrige.

Si te entrevista una máquina

Prepáralo como cualquier entrevista: mira a la cámara, frases cortas y ejemplos concretos.

> Tienes derecho a que una decisión que te afecta no la tome **solo** una máquina, y puedes pedir que la revise una persona.

> En la Unión Europea está prohibido usar IA para leer tus emociones en una entrevista de trabajo.

Fuentes: RGPD, artículo 22; Reglamento europeo de IA, artículo 5.1.f (desde el 2-2-2025).

10 · INSTRUCCIONES PARA LA IA

Cópialas en ChatGPT, Gemini, Copilot o Claude y cambia lo que está en azul.

A · Adaptar el CV a una oferta COPIA

Te paso mi experiencia y una oferta. Dime qué 5 palabras de la oferta deberían salir en mi CV y reescribe mi resumen en 3 líneas, con mis palabras. No inventes nada: si me falta algo, dímelo.
Experiencia: **[sin datos personales]**
Oferta: **[pega el anuncio]**

B · Ensayar la entrevista COPIA

Haz de entrevistador para este trabajo: **[pega la oferta]** . Hazme las 6 preguntas más probables, de una en una. Después de cada respuesta, dime qué he hecho bien y cómo podría decirlo mejor, en menos de 5 líneas.

C · Carta o mensaje breve COPIA

Escribe una carta de presentación de 8 líneas como máximo para esta oferta: **[pega la oferta]** . Mi punto fuerte es **[tu punto fuerte]** . Tono cercano y profesional, sin frases hechas. No inventes nada.

D · Tu LinkedIn COPIA

Con esta experiencia, escríbeme un titular de LinkedIn de 120 caracteres como máximo y un texto de 5 líneas para el apartado «Acerca de», en primera persona, con un resultado concreto y lo que busco ahora: **[tipo de trabajo]** . Experiencia: **[tu resumen]**

F · Trabajos en otros sectores COPIA

He trabajado **[años]** años de **[trabajo]** en el sector **[sector]** . Dime 6 cosas que sé hacer y que sirven en otros sectores, con un ejemplo de trabajo para cada una. Sé realista.

G · Explicar un tiempo sin trabajo COPIA

Hace **[tiempo]** que no trabajo. En este tiempo he **[formación, cuidados, proyectos...]**. Escríbeme una línea para el CV y una respuesta de 20 segundos para la entrevista, en positivo y sin justificarme.

La instrucción E, la del retrato, está en el apartado 07.

Ofertas falsas. Si una «oferta» llega por WhatsApp o SMS y te pide el DNI, abrir una cuenta en el banco o pagar algo, es una estafa. Ninguna empresa seria te cobra por trabajar.

Cuatro normas con la IA

- No pongas el DNI, la dirección, el teléfono ni el número de la Seguridad Social.
- Revísalo siempre. La IA se equivoca, y el CV lo firmas tú.
- No te inventes experiencia: en la entrevista te la preguntarán.
- Cambia las frases para que suenen como tú.

Fuente: INCIBE, avisos sobre ofertas de empleo fraudulentas.

La IA te ayuda a explicarte mejor.
La experiencia la pones tú.

Mucha suerte en la próxima entrevista.



Julien Bellet Ribes
Más de 30 años enseñando, 15 como profesor de secundaria.

IAescola

ia-escola.com · info@ia-escola.com

DE DÓNDE SALEN LOS DATOS

InfoJobs y Esade, «Estado del mercado laboral en España 2025» (marzo 2026).

ISEAK, «¿Demasiado mayor para trabajar?», experimento con CV de 35 y 49 años, presentado en Funcas (abril 2025).

SEPE, paro registrado por municipios (agosto 2026). Porcentaje del Baix Penedès calculado por IAescola.

Observatori del Treball i Model Productiu, Generalitat de Catalunya, paro registrado (septiembre 2026).

INE, encuesta de uso de TIC y comercio electrónico en las empresas 2024-2025 (octubre 2025).

The Objective, 19-6-2026, declaraciones de José Luis Pascual (Lukkap).

INE, Encuesta de Población Activa, 2.º trimestre 2026: métodos de búsqueda de empleo.

Cruz Roja, «El edadismo y yo» (886 personas, febrero 2026), vía 65ymas.com.

OnlineCV y OnePoll, encuesta a 200 reclutadores en España (junio 2026), vía que.es (21-8-2026).

Fundación Adecco, 18.º informe #TuEdadEsUnTesoro (junio 2026).

LinkedIn, Centro de ayuda: normas sobre la foto de perfil.

RGPD, artículo 22. Reglamento (UE) 2024/1689 de inteligencia artificial, artículo 5.1.f.

INCIBE, avisos sobre ofertas de empleo fraudulentas por SMS y WhatsApp.

Guía revisada en octubre de 2026.