






Maria Isabel Garrido Valenzuela

CONTACTO

 Gran Capitán número 10, 23006, Jaén, Jaén

 654886723

 marisa-29@hotmail.es

 03-05-1981

 Española

 Casada

 DNI: 77332469-Y

APTITUDES

- Capacidad de trabajo
- Buena actitud
- Prevención de riesgos laborales
- Organización
- Predisposición al trabajo en equipo
- Responsabilidad y puntualidad
- Manejo de herramientas especializadas
- Destrezas manuales
- Trabajo en equipo
- Responsabilidad
- Trabajo con seguridad
- Limpieza general
- Desinfección de superficies

RESUMEN PROFESIONAL

Persona comunicativa, amable y capaz de adaptarse a cada situación. Busco una oportunidad laboral en la que demostrar mi compromiso y capacidad de trabajo. En mis empleos anteriores siempre he destacado por mi buena productividad y mi capacidad de aprender rápidamente.

HISTORIAL LABORAL

Limpiadora de restaurante 06/2023 - 09/2023
Uniclub hosteleria,S.L - Jaén

- Mantenimiento del orden y la limpieza en el lugar de trabajo.
- Limpieza y mantenimiento de los wc.
- Limpieza de mobiliario e instalaciones de dicho local.
- Barrido y fregado de suelos.
- Limpieza de puertas y ventanas de cristal.

Auxiliar de ayuda a domicilio 07/2021 - 10/2022
Jabalruz dependencia y formación,S.L - Jaén

- Atención a personas mayores o dependientes en su aseo, alimentación y cuidado personal.
- Acompañamiento al usuario a dar paseos y realizar actividades de ocio.
- Limpieza general de la vivienda, mantenimiento y orden del hogar.
- Compra de alimentos y otros productos de primera necesidad.
- Preparación de comidas de acuerdo a las dietas o necesidades especiales de la persona a cargo.
- Supervisión de la medicación, control de constantes vitales, tratamientos y terapias.
- Realización del lavado de ropa, planchado y doblado o perchado.
- Limpieza e higienización de cuartos de baño y cocinas.
- Tareas generales de limpieza y mantenimiento del hogar.
- Compra y preparación de comidas.

Limpiadora de comunidades 10/2019 - 05/2020
Juana Sanchez Sabaleta - Jaén

- Uso de máquinas y herramientas específicas, limpieza y mantenimiento básico.
- Limpieza y mantenimiento de las zonas asignadas con los productos más adecuados.
- Recolección, gestión y eliminación de los residuos, y cambio de bolsas.

Limpiadora en centros hospitalarios 07/2015 - 12/2018
Clece,SA - Jaén

- Cumplimiento eficaz de las tareas asignadas.
- Limpieza de habitaciones,quirófanos,consultas médicas,salas especializadas....etc

Eulen,SA - Jaén

- Limpieza de instalaciones de salud responde y 061.
- Limpieza de los wc.
- Limpieza de oficinas.

FORMACIÓN

Apoyo domiciliario y alimentación familiar, 2023

Cruz Roja Española - Jaén

- 100 horas

Atención y apoyo: Atención y apoyo psicosocial domiciliario, 2023

Cruz Roja Española - Jaén

- 210 horas

Higiene y atención: Higiene y atención sanitaria domiciliaria, 2023

Cruz Roja Española - Jaén

- 170 horas

Manipulador de alimentos: Manipulador de alimentos de mayor riesgo, 2019

Online - Jaén.

- Realizado online.

Limpieza de superficies en edificios y locales: Junta de Andalucía, 2015

Centro de adultos Antonio Machado - Jaén

- 250 horas

Curso para cuidadores de personas mayores: Geriátrica y Gerontología, 2015

Curso online - Jaén

- Realizado online.

E.S.O: Educación secundaria obligatoria, 1999

IES El Valle - Jaén

- Estudios incompletos
- Asignaturas pendientes.
- ESO convalidada a efectos laborales por la concejalia de educación.

Graduado escolar: E.G.B, 1996

CP San José de Calasanz - Jaén

- Estudios finalizados.