# El Currículum Vítae





# Currículum Vítae

Información general

Estructura y contenido

Consejos de redacción y presentación

<u>Tipos</u>

Te ayudamos



## Currículum Vítae

¿Qué es un Currículum Vítae

- · Es el documento que incluye una relación de méritos (académicos, profesionales y personales) para optar a un puesto laboral.
- Constituye el primer filtro que debe superarse en un proceso de selección (criba curricular).

¿Qué utilidad tiene en los procesos de selección?

- · Desde el punto de vista de la persona candidata sirve para provocar el deseo de conocer más detalles en una entrevista personal.
- · Desde el punto de vista de la empresa, un C.V. no sirve para contratar, sino para descartar candidatos/as. Si el CV pasa esa criba, la empresa llamará al candidato para hacer otras pruebas.

¿Cómo diseñar un CV exitoso?

- En la preselección se dedican pocos segundos a su lectura y sólo si llama la atención se dedicará más tiempo al candidato/a.
- · Por ello, ha de ser breve y centrado en los aspectos que puedan interesar para esa oferta o empresa concreta.





Algunos apartados que componen el CV

Datos personales

Formación académica

Formación especializada

Experiencia profesional

Idiomas

Informática

Otros datos de interés



### Datos personales

·Incluir datos que faciliten la localización de la persona candidata (datos de contacto).

·No incluir datos que no se pidan expresamente o que no se sepa a ciencia cierta si benefician o aportan algo positivo a la candidatura (estado civil, hijos, n° del DNI o de la Seguridad Social, foto, fecha de nacimiento, lugar de nacimiento, nacionalidad...).

### Formación académica

Incluir datos sobre la formación reglada de mayor nivel que se posea indicando títulos obtenidos, especialidad, centro y fechas.

·Si se ha cursado parte de la carrera en otra universidad (Becas Erasmus o Séneca) se debe incluir esta información.

### Formación especializada

·Se incluirá cualquier formación relacionada con el objetivo profesional que se persigue en esa candidatura:

- ✓ Cursos, seminarios y jornadas.
- ✓ Asignaturas optativas de la carrera relacionadas.
- ✓ Cualquier formación autodidacta relacionada.



#### Experiencia profesional

Incluir las experiencias que pueden considerarse profesionales por estar relacionadas con tareas, funciones o herramientas propias de la profesión a la que se está optando. Algunos ejemplos:

- Prácticas profesionales (en empresas u organizaciones externas al centro formativo).
- Prácticas curriculares y prácticas internas.
- Voluntariados, colaboraciones en asociaciones de estudiantes, culturales, deportivas y sociales.
- ❖ Investigaciones y trabajos prácticos de la carrera.
- Proyectos colectivos.



Idiomas

Especificar el nivel alcanzado. Por ejemplo, usando:

- ✓ Una escala compuesta por nivel básico, medio, alto, muy alto y bilingüe.
- Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas: aprendizaje, enseñanza y evaluación (MCERL).

Aportar datos que demuestren dicho nivel de manejo:

- Títulos o certificaciones del nivel alcanzado y centros de prestigio donde se han obtenido.
- Estancias formativas o de trabajo en el extranjero.
- 🖊 Manejo habitual de documentación en otro idioma.



Informática

·Incluir programas y lenguajes agrupados por áreas o aplicaciones.

·Indicar el nivel de dominio (usuario, avanzado o experto).

Otros datos de interés Incluir, sin extenderse demasiado, toda aquella información adicional que aporte un valor diferencial en el perfil.





### CONSEJOS DE REDACCIÓN Y PRESENTACIÓN I. FORMATO

- No es necesario encabezar el documento con las palabras "Currículum vítae".
- No entregar un C.V. extravagante o demasiado creativo, excepto para puestos relacionados con el arte, el diseño o la imagen.
- Tener en cuenta herramientas como la "justificación" de los márgenes, el "sangrado", la señalización con "viñetas", los márgenes y los interlineados cuyo fin es conseguir una buena presentación.
- El formato de los diferentes epígrafes ha de ser uniforme.
- No cortar el contenido de un epígrafe para pasar el resto de la información a otra página.



- Hacer una cuidadosa revisión de las erratas, la sintaxis, la gramática y la ortografía.
- No sobrepasar la extensión recomendada de 1 ó 2 págs.
- No utilizar un tamaño de fuente demasiado grande o pequeño (11 ó 12 es adecuado), ni mezclar diferentes estilos de fuente.
- No abusar de la "negrita", la cursiva, el subrayado o las mayúsculas.
- Si se entrega en papel, hay que utilizar papel de buena calidad (el mismo en el sobre), sin colores llamativos o formatos no estandarizados, así como cuidar la calidad de la impresión y no fotocopiar el C.V.
- Debe estar escrito con ordenador (salvo que se indique lo contrario) y por una sola página.



### CONSEJOS DE REDACCIÓN Y PRESENTACIÓN II. CONTENIDO

- Expresarse con frases breves, sencillas y correctamente construidas.
- Evitar tanto una redacción demasiado extensa como un estilo excesivamente telegráfico.
- Emplear verbos de acción o sustantivos derivados de estos verbos (adaptar o adaptación).
- Expresarse con términos precisos y adecuados, pero evitar abusar de los tecnicismos.
- Evitar términos en otros idiomas si existe una palabra equivalente en español.



- No estructurar los diferentes apartados de manera descompensada (muchos detalles e información en un apartado y escasos en otro).
- No omitir información clave, ni incluir información irrelevante u obsoleta, ni datos inexactos.
- Crear una cuenta de correo electrónico que refleje seriedad y profesionalidad para usarla exclusivamente en la búsqueda de empleo.
- Adjuntar una carta de presentación, especialmente cuando se trate de una auto-candidatura.
- No fechar ni firmar el C.V., ya que estos datos se aportan en la carta de presentación que la acompaña.
- No incluir referencias, ni foto, ni certificados académicos o profesionales si no se piden expresamente.





#### MODELO TRADICIONAL

- Cronológico
- funcional (o temático)
- Mixto (o combinado)

#### MODELOS INTERNACIONALES

- Modelos adaptados a cada país.
- Modelo C.V. Europass.

### MODELO ACADÉMICO Y DE INVESTIGACIÓN

- Nuevo Currículum Vítae normalizado (CVN)
- Antiquo impreso "normalizado"

### MODELOS TECNOLÓGICOS

- CV Web/blog
- Vídeo-currículum

MODELOS EUROPEO Y AMERICANO



#### MODELO TRADICIONAL

CRONOLÓGICO

- · Se sigue un orden cronológico directo (de antiguo a reciente) o inverso (de reciente a antiguo).
- · Recomendado su uso si se cuenta con una trayectoria profesional amplia, ininterrumpida y ascendente.
- · la desventaja es que puede revelar períodos de inactividad, rotación en los empleos o falta de experiencia o formación en un área determinada.

FUNCIONAL O TEMÁTICO

- Distribuye la información por temas. Se colocan en primer lugar y se detallan más las experiencias y formación más relacionadas con el puesto o proyecto al que se opta.
- · Es útil para difuminar las incoherencias en la trayectoria (períodos de desempleo, cambios frecuentes de empleo sin haber promocionado, escasez de experiencia laboral ...).

COMBINADO O MIXTO · Es una mezcla de los dos modelos anteriores. Se organiza por áreas temáticas o de especialización, aunque dentro de cada apartado es posible tener en cuenta el criterio cronológico para ordenar la información.



Centro de Orientación e Información de Empleo
Universidad Complutense de Madrid
Vicerrectorado de Estudiantes

#### MODELOS EUROPEO Y AMERICANO

- $\cdot$  los cursos y trabajos se organizan de manera cronológica directa (de más antiguo a más reciente).
- · Se puede extender varias páginas.
- · los datos personales suelen estar bastante detallados.
- · Puede incluir una sección para publicaciones u otros méritos.
- · Indicado para los ámbitos de la investigación y la docencia.
- · Se usa un orden cronológico inverso.
- $\cdot$  Breve, conciso (máximo una página) y más subjetivo (se escogen sólo datos relevantes).
- · Se indican sólo los datos personales de localización, omitiendo otros datos que puedan dar pie a una selección discriminatoria.
- · Se indica el objetivo profesional.
- · Se puede incluir un breve apartado de información adicional relevante para el puesto.



**AMERICANO** 

**EUROPEO** 



Centro de Orientación e Información de Empleo
Universidad Complutense de Madrid
Vicerrectorado de Estudiantes

### MODELO ACADÉMICO Y DE INVESTIGACIÓN

Al contrario que en el modelo destinado a empresas, la extensión no está restringida. Para evaluar el prestigio y calidad de un/a investigador/a es necesario detallar méritos tales como:

- Formación académica.
- Formación especializada de postgrado.
- Líneas de investigación.
- Actividades de carácter científico.
- Estancias en centros de reconocido prestigio internacional.
- Participación en proyectos y contratos de investigación de especial relevancia.
- Actividades de transferencia de la tecnología, patentes y modelos de utilidad registrados.
- $\bullet$  Asistencia a congresos  $\psi$  jornadas o seminarios.
- Horas de experiencia docente.
- Tesis doctorales dirigidas.
- Publicaciones en revistas científicas o libros de los que se es autor/a o coautor/a.
- Técnicas experimentales utilizadas.
- Certificaciones del nivel de manejo de idiomas
- Datos de contacto de, al menos, tres personas investigadoras de referencia que puedan avalar la trayectoria de la persona candidata.



#### MODELO ACADÉMICO Y DE INVESTIGACIÓN

Se proponen dos modelos normalizados para cumplimentar un modelo de C.V. de investigación:

 El novedoso Currículum Vítae Normalizado o CNV establece un formato normalizado de currículos en soporte digital que permite al personal investigador y a las instituciones de I+D+I mantener e intercambiar información científica.

https://cvn.fecyt.es/index.jsp

• El antiguo impreso normalizado\_del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

http://www.educacion.gob.es/dctm/mepsyd/educacion/universidades/convocatorias/entidades/mencion-calidad-doctorado/convocatoria-

2003/curriculumvitaenormalizado.pdf?documentld=0901e72b8004bf79



#### MODELOS INTERNACIONALES

#### ADAPTADOS A CADA PAÍS

C.V. EUROPASS

- Tener preparado un C.V. con diseño y estructura adecuado a cada empresa o puesto al que se opte.
- Para ello, conviene conocer las diferencias entre países en lo referente a la elaboración del C.V.
- ¿Cómo? consultando las páginas web de:
  - ✓ Servicios públicos y buscadores de empleo.
  - ✓ Embajadas y consulados del país.
  - √ Instituciones competentes en empleo y educación.

- El C.V Europass permite presentar las competencias, conocimientos, experiencias y cualificaciones en el entorno europeo
- Se incluyen:
  - √ Instrucciones para completar la plantilla
  - Ejemplos de plantillas completadas en diferentes idiomas.
  - Anexos para documentos que demuestren los méritos indicados (diplomas de idiomas, una carta de recomendación, etc.).

http://europass.cedefop.europa.eu/es/home



### MODELOS TECNOLÓGICOS

Modelo CV Web / Blog Modelo Video - currículum



#### MODELOS TECNOLÓGICOS

#### ¿Qué es?

 Un espacio en Internet diseñado a modo de currículum, con los contenidos y apartados correspondientes que presentan la experiencia, formación, logros y habilidades de la persona candidata.

Modelo CV Web / Blog

 Algunas empresas aún no están familiarizadas con este soporte. En esos casos, es preferible utilizar el C.V. web como complemento al C.V. tradicional, incluyendo la dirección web en el texto.



### MODELOS TECNOLÓGICOS

### Ventajas de este tipo de C.V.

 La inmediatez y la actualización permanente de la información.

Modelo CV Web / Blog

- La utilización de diferentes recursos:
  - √ Vídeos
  - √ Presentaciones tipo Power Point
  - √ Gráficos
  - ✓ Enlaces a otras páginas que contengan imágenes de proyectos (portfolios)
- La ausencia de fronteras lo que hace posible marcarse como objetivo profesional empresas de todo el mundo.



#### MODELOS TECNOLÓGICOS

#### ?zo ouq.

Es una presentación breve grabada en formato digital con una cámara. Su objetivo es exponer los méritos para desempeñar un determinado puesto o funciones.

Modelo
Vídeo-currículum

#### Pasos para producir un "vídeo-currículum"

- I. Elaborar un guión subrayando las principales habilidades γ méritos profesionales γ académicos.
- 2. Grabar la presentación y editarla después.
- 3. "Colgar" el vídeo-currículum en Internet.



#### MODELOS TECNOLÓGICOS

Modelo Vídeo - currículum

### Consejos de elaboración

- Rastrear buenos y malos ejemplos en la red.
- Elaborar un guión previo con las ideas básicas.
- Ensayar antes de grabar atendiendo a los aspectos de la comunicación no verbal:
  - ✓ Voz (volumen, velocidad, dicción...)
  - ✓ Mirada, la sonrisa, los gestos del rostro y de las manos, la postura.
  - ✓ Indumentaria, arreglo personal y el escenario escogido.
- Para captar y mantener la atención:
  - ✓ Extenderse preferiblemente entre 30 y 45 segundos (y nunca sobrepasar los 2 minutos).
  - $\checkmark$  lograr una buena toma a través de un encuadre  $\psi$  composición de escena adecuados.
  - $\checkmark$  Utilizar elementos auxiliares como pizarras o gráficos que apoyen lo explicado.
- Cuidar la calidad del sonido, la imagen, la iluminación y la edición o el montaje.



### MODELOS TECNOLÓGICOS

Modelo Vídeo - currículum

#### Canales de difusión

- Redes sociales y canales especializados en la difusión de vídeos como Youtube, Google Video, Vimeo, Flickr, Meneame, etc., (indicar a las empresas el correspondiente enlace dentro del C.V. o de la carta de presentación).
- Plataformas específicas para vídeo-currículum:
  - ✓ Empresas que ofrecen también la posibilidad de producirlo.
  - √ Foros virtuales de empleo.
  - √ Empresas de recursos humanos.
- Páginas web personales y "blog".
- Envío a empresas a través de otro soporte como el DVD.





# Currículum Vítae

### Te ayudamos

En el COIE de la Universidad Complutense te ayudamos a diseñar tu currículum vítae

Solicita ya una entrevista o un taller de información

http://www.coie.ucm.es/COIE-orientacion/orientacion.asp

- Oficinas del COIE
- 91 394 71 75 / 91 394 12 92
  - coieori@pas.ucm.es



