

# Cápsula de conocimiento

## EL CURRICULUM VITAE

### Contexto

El currículum constituye una herramienta de venta de nosotros/as mismos/as en los procesos de búsqueda de empleo. Este instrumento se configura como la tarjeta de presentación o primer contacto que establecemos con las organizaciones donde queremos trabajar. De esta manera, hay que tener en cuenta que la calidad del currículum y la imagen que con él proyectamos puede influir en nuestro futuro profesional.

Conocer cuáles son los modelos principales de currículum y la función de cada uno de ellos, así como disponer de recursos para articularlo de manera correcta, nos puede ayudar a conseguir nuestro objetivo profesional. El primer efecto positivo podría ser la convocatoria para realizar una entrevista de trabajo.

### El Currículum: el primer contacto que marca la diferencia

#### ¿Qué es el currículum y cuál es su objetivo?

El currículum es la herramienta de comunicación escrita clave en los procesos de búsqueda de empleo que sirve para establecer el primer contacto con las organizaciones o empresas donde aspiramos a trabajar. Constituye un resumen esquemático de la trayectoria laboral y formativa de una persona, redactado de forma que se pone de manifiesto la idoneidad del/a candidato/a para ocupar un puesto de trabajo determinado.

El objetivo principal del currículum es obtener una entrevista de trabajo. Por lo tanto, el currículum se configura como un instrumento de marketing personal ya que tiene que atraer la atención y suscitar el interés de quien lo lee, despertar en la empresa el deseo de conocernos y, como resultado final, conseguir que nos convoquen para hacer una entrevista de trabajo. Este es el motivo por el que es imprescindible adaptar el currículum para cada una de las ofertas de trabajo.

**¿Cuándo se utiliza el currículum?** El currículum se utiliza en diferentes ocasiones en que la persona que busca empleo quiere ponerse en contacto con organizaciones o empresas. Este contacto se puede realizar por diferentes motivos:

- Para responder a una oferta de trabajo en cualquier canal de búsqueda de empleo (bolsa de trabajo, prensa o intermediarios entre la oferta y la demanda).
- Para presentarse a una empresa en forma de autocandidatura, que no tiene oferta publicada, pero es de tu interés.
- Para potenciar o ampliar la red de networking para posibles trabajos.

**¿Cómo se estructura un currículum?** El currículum contiene datos de carácter personal, formativo y profesional estructurados de forma clara y concisa en grandes bloques de información. Aunque no existe un esquema único posible, un currículum consta habitualmente de unos bloques o apartados fijos y de otros optativos.



## BLOQUES FIJOS

### ✓ Datos personales

- Destaca tu nombre, apellidos, teléfono i dirección electrónica para ser localizado de forma permanente. Si tienes un blog, una web o cualquier herramienta 2.0 que de soporte a la información del currículum escrito, lo puedes indicar en este apartado. Los datos como el NIF, lugar y fecha de nacimiento y estado civil no son estrictamente necesarios. No los incluyas si crees que pueden perjudicar tu candidatura. En el caso de personas extranjeras puede ser positivo indicar el NIE o que se dispone de permiso de trabajo en vigor.

### ✓ Formación

- Diferencia dos apartados: Formación reglada (educación secundaria obligatoria, formación profesional, estudios universitarios) y Formación complementaria (cursos especializados, seminarios, jornadas, etc.). Los datos que deben constar son la fecha de obtención de la titulación, nombre del título, centro y en el caso de la formación complementaria, horas de duración. Puedes incluir también menciones y reconocimientos académicos.

### ✓ Experiencia Profesional

- De cada una de las diferentes experiencias hay que destacar especialmente el puesto ocupado y contener también el nombre de la organización o empresa, la fecha de inicio y finalización y las funciones desarrolladas más importantes.

### ✓ Idiomas

- Destacando el grado de dominio (oral y escrito), títulos obtenidos y estancias en el extranjero significativas.

### ✓ Informática / Conocimientos NT

- Destacando los conocimientos y grado de dominio en los diferentes sistemas operativos, programas informáticos y aplicaciones web. Incluye en el currículum los cursos de competencias informáticas que hayas realizado, también es conveniente que cites los programas informáticos que has aprendido por tu cuenta. Si te has reciclado recientemente en algún programa o herramienta informática no te olvides de incluirlo en este apartado o en el de formación, especialmente si por tu edad la empresa puede deducir que no estás familiarizado con las nuevas tecnologías.

## BLOQUES OPTATIVOS

### ✓ Objetivo Profesional

- Afirmación concreta y concisa sobre qué tipo de trabajo se quiere desarrollar. Sirve para facilitar a los seleccionadores/as la preselección mediante el conocimiento de nuestros intereses. Se debe valorar la conveniencia o no según la candidatura.
- Recomendado si:** Haces autocandidatura, te permitirá concretar el lugar de trabajo al que te gustaría acceder, el departamento o área a la que quieres optar.

### ✓ Competencias Clave

- Características personales que diferencian a las personas con resultados superiores en su lugar de trabajo y se demuestran a través de conductas observables y evaluables. Los procesos de selección, las empresas dan cada vez mayor importancia al perfil de competencias para poder diferenciar candidatos/as muy similares en cuanto a la formación y a la experiencia. Las competencias se muestran en el currículum asociadas a las tareas que te han permitido poner en práctica, desarrollarlas y mejorarlas.

### ✓ Referencias

- Sólo se incluirían si nos las piden explícitamente.
- Recomendado si:** Nos lo piden explícitamente.

### ✓ Organizaciones y Asociaciones de pertenencia

- Se relacionan si crees que resultan de interés por el puesto a cubrir (por ejemplo, si eres miembro de un esparcimiento y optas a un trabajo donde tratarás con gente joven). No se recomienda citar la afiliación política, religiosa o sindical. Si además de ser miembro también realizas tareas no remuneradas puedes valorar incluirlas en el currículum como experiencia profesional.

### ✓ Aficiones

- Se citan aquellas que pueden reforzar el perfil al que te presentas (por ejemplo, si te gusta la pintura y te presentas a un trabajo donde se valora la creatividad) o están relacionadas directamente con el puesto a cubrir.

### ✓ Publicaciones, becas, distinciones o premios

- Si se pueden relacionar con el perfil profesional al que nos presentamos o se pueden extraer un conjunto de habilidades o aptitudes útiles para el puesto a cubrir (p. ej. si has ganado premios de pintura y el puesto al que optas valora la creatividad).

### ✓ Logros

- Nombrar en datos cuantitativos y cualitativos aquellos logros alcanzados en el trabajo relacionados con el puesto de trabajo al que te presentas.

### ✓ Prácticas, voluntariados y experiencias laborales no remuneradas

- Puedes incluirlas en el currículum en el apartado de experiencia profesional.

¿Qué modelos de currículum existen? Según la propia trayectoria formativa y profesional, y la oferta de trabajo o empresa a la que se dirige el currículum, es conveniente seleccionar un modelo de currículum diferente. Esta elección favorece una imagen más positiva de uno/a mismo/a y más adecuada para el puesto al cual nos presentamos.

MODELO	CARACTERÍSTICAS	INDICADO CUANDO...
<b>CRONOLÓGICO INVERSO</b>	<p>✓ En este tipo de currículum toman importancia las fechas de las diferentes experiencias profesionales. Estas aparecen relacionadas desde la fecha más actual hasta la experiencia más antigua (de forma inversa a las del currículum cronológico).</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quieras destacar, en primer lugar, las últimas ocupaciones porque están más relacionadas con tu objetivo profesional.</li><li>• Tu trayectoria laboral sea extensa y estable, con ocupaciones similares a la que buscas.</li><li>• Tu experiencia laboral no muestre interrupciones o no hay períodos de desempleo extensos (más de 6 meses).</li><li>• Has trabajado mucho tiempo en una misma empresa y quieres destacar tu progresión profesional, asumiendo puestos y responsabilidades cada vez más importantes.</li><li>• Has trabajado siempre en un mismo sector o campo profesional y buscas una nueva ocupación en otra empresa pero del mismo ámbito.</li></ul>
<b>TEMÁTICO O FUNCIONAL</b>	<p>✓ Las áreas profesionales se enfatizan en lugar de la variable tiempo. Así, las experiencias profesionales se agrupan según las diferentes áreas funcionales donde se haya trabajado (por ejemplo, área de atención al cliente o área de administración) o áreas temáticas donde se tenga experiencia (por ejemplo, área de consultoría, área de docencia o área de investigación).</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quieras cambiar de empleo o reorientar su trayectoria profesional, resaltando en primer lugar los trabajos realizados en esa área o sector que más te interese.</li><li>• Si has trabajado siempre en la misma empresa y te gustaría cambiar de sector o de ocupación este currículum te puede ayudar a mostrar un mayor dinamismo. Por ejemplo, estructurando el currículum según diferentes cargos o departamentos en los que hayas trabajado.</li><li>• Tu trayectoria laboral se caracteriza por muchos trabajos en períodos cortos de tiempo y te preocupa que te cataloguen como una persona "inestable" o con falta de compromiso con las empresas.</li><li>• Para no mostrar o minimizar los períodos de inactividad laboral.</li><li>• Si tu trayectoria profesional es muy extensa este modelo de currículum puede ayudarte a reducirla a una o dos páginas.</li><li>• Si has realizado tareas similares en diferentes empresas.</li></ul>
<b>POR COMPETÈNCIAS</b>	<p>✓ En este tipo de currículum, el énfasis se pone en las competencias clave desarrolladas en las diferentes experiencias profesionales. Se debe acreditar el desarrollo de estas competencias asociándolas a las tareas o responsabilidades ejercidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quieras cambiar de ámbito profesional o sector y consideras que las competencias y habilidades desarrolladas en trabajos anteriores se pueden aplicar al sector de tu objetivo profesional.</li><li>• Quieras promocionarte dentro de tu ámbito laboral.</li><li>• Recuerda que puedes adaptar o complementar este apartado de competencias tanto en el modelo cronológico como temático.</li><li>• Lo requiera la oferta de trabajo.</li></ul>

MODELO	CARACTERÍSTICAS	INDICADO CUANDO...
<b>VIDEO CV</b>	<p>✓ El Videocv detalla nuestro perfil profesional en un formato audiovisual que podemos compartir, al igual que otros formatos multimedia. Aporta una información personal de forma directa que otros recursos on line y evidentemente el currículum en papel no son capaces de reflejar. Por lo tanto, es una buena herramienta de diferenciación, y de valor añadido ante los demás candidatos / as utilizando la venta personal mediante la imagen. Su duración no debe sobrepasar los tres minutos. Actualmente es un formato poco utilizado y es complemento del currículo de papel, no sustituto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quieras dar un valor añadido a tu currículum en papel y aparte de la información profesional proporcionada, quieras mostrar cómo eres físicamente, cómo te expresas, cuáles son tus competencias comunicativas,... en definitiva dar una imagen positiva que refuerce el currículum tradicional.</li> <li>• Quieras reforzar tu candidatura mediante tu presencia y reputación digital en la web 2.0. Puedes vincular el videocv a otras herramientas de social media como blogs, redes profesionales, ...</li> </ul>
<b>SOPORTE 2.0</b>	<p>✓ Portafolios digital, blog, página web,... El entorno 2.0 se convierte en una plataforma para la promoción, el marketing profesional y la difusión de los propios servicios, creaciones, diseños o productos. Es un escaparate útil y dinámico reflejo de la actividad y capacidad profesional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengas un perfil técnico, un cargo intermedio o directivo, ya que las empresas cada vez más utilizan las plataformas 2.0 para la selección y reclutamiento de estos perfiles.</li> <li>• Tengas un perfil profesional tecnológico o relacionado con las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.</li> <li>• Quieras aprovecharte de todas las oportunidades que te puede ofrecer el entorno 2.0 en tu búsqueda de trabajo seas del perfil que seas.</li> </ul>

¿Cuáles son las recomendaciones principales a la hora de redactar un currículum? Resulta conveniente tener en cuenta una serie de consejos básicos para articular y redactar un currículum de forma adecuada. Es preciso prestar atención a la presentación y a los contenidos en aspectos como los siguientes:

- **Consejos sobre la presentación del currículum:**

- Utiliza, en principio, dos folios como máximo.
- Envía a las empresas impresiones originales, no fotocopias.
- Utiliza un lenguaje claro y conciso, con frases cortas y fáciles de entender.
- Revisa la ortografía con atención.
- En caso de que la empresa solicite el currículum en papel, utiliza un papel de buena calidad.
- Escanea la foto, en caso de que quieras ponerla. Si adjuntas la fotografía (recuerda que es opcional si no te la piden) que sea reciente, de buena calidad y ajustada a tu imagen actual.

- **Consejos sobre los contenidos del currículum:**

- Adapta el currículum a cada una de las ofertas a las que te presentas.
- Recuerda que el currículum siempre tiene que ir acompañado de la carta de presentación.
- Organiza los bloques del currículum según lo que quieras destacar de tu perfil en relación al puesto de trabajo al que te presentas. Presenta la información de manera que saques el mayor provecho a tu experiencia, formación y competencias personales. En la cápsula de conocimiento: Consejos para **construir las piezas de tu currículum** puedes consultar las sugerencias que te proponemos respecto a la composición de tu currículum en función de diferentes situaciones.
- Utiliza tu nombre tal como aparece en el NIF/NIE.
- Proporciona una dirección electrónica con un nombre serio.
- Si adjuntas una fotografía (recuerda que es opcional si no te la piden) que sea reciente, de buena calidad y ajustada a tu imagen real.
- Si en la oferta de trabajo se exige el carnet de conducir o cualquier otro carnet, indícalo en datos personales.
- Si utilizas un apartado de otros datos no incluyas información muy diferente, por ejemplo incluir competencias personales, aficiones y carnet de conducir.
- No es preciso que hagas referencia a tu formación primaria y secundaria (ESO, Bachillerato, COU) si tienes estudios superiores (ciclos formativos o estudios universitarios), salvo que hayas estudiado en el extranjero o en un centro de prestigio que te interese citar.
- Recuerda que no es necesario citar datos personales como el estado civil y si tienes hijos o no.
- Ten en cuenta que los motivos de despido, de cambio de trabajo o de períodos de inactividad, no debes ponerlos en el currículum en todo caso te lo preguntarán en la entrevista.

La Ley Protección de datos, establece que hay datos especialmente protegidos como: ideología, afiliación sindical, religión, origen racial, salud y vida sexual. Por lo tanto no han de aparecer en un currículum.

## Conclusiones

- El currículum vitae forma parte de todo un proceso de búsqueda de trabajo. El autoconocimiento personal, la exploración del mercado de trabajo y los canales de búsqueda de trabajo son pasos previos de este proceso claves para realizar un buen currículum y poder llegar con más facilidad a una entrevista de trabajo.
- Para redactar un currículum adecuado, es preciso estructurar bien los datos y escoger un modelo que permita resaltar los éxitos profesionales conseguidos.
- Adaptar el currículum a cada oferta supone conocer qué se quiere y en qué consiste el puesto al cual nos presentamos.

- Cuidar elementos como el aspecto gráfico del currículum y determinados contenidos que aparecen en él da una imagen más positiva de nosotros/as mismos/as y nos ayuda a vendernos mejor.

## Conceptos Clave

**Currículum:** El currículum es el instrumento de comunicación escrita que sirve para establecer contacto con las organizaciones o empresas en las cuales se quiere trabajar. Su objetivo es conseguir una entrevista de trabajo. La estructura que adopte y el modelo escogido permitirán hacer una venta de nosotros/as mismos/as con más garantías de éxito y una mejor adecuación a nuestro objetivo profesional.

**Entrevista de trabajo:** La entrevista de trabajo es la herramienta que utilizan las organizaciones como prueba de evaluación en los procesos de selección de personal. Consiste en una conversación formal y en profundidad con un objetivo doble: para quien necesita cubrir el puesto, evaluar en qué medida el perfil de la persona solicitante responde a los requerimientos del mismo; y para quien opta al puesto, evaluar hasta qué punto las características y las condiciones del mismo responden a sus necesidades y expectativas laborales.

**Experiencia profesional:** Bagaje de competencias técnicas y competencias claves adquiridas mediante la práctica de una o diversas ocupaciones en una o varias organizaciones o empresas.

**Proceso de búsqueda de empleo:** Planificación que hay que llevar a cabo para conseguir un empleo y que comienza con el estudio del mercado de trabajo y finaliza con la presentación a procesos de selección.

**Proceso de selección:** Conjunto de acciones que permiten conocer, evaluar y decidir, de entre todas las personas que optan a un puesto de trabajo, quién es la más adecuada. El éxito de este proceso radica en hacer coincidir al máximo las necesidades y las expectativas de los/las candidatos/as con las necesidades y las expectativas de las organizaciones.

## Bibliografía

Alles, Martha Alicia, (2008) *200 Modelos de Currículum*. Barcelona: Ediciones Granica, S.A

Puchol, Luis (2008) *El libro del currículum vitae (4ª Ed)*. Madrid: Editorial Díaz de Santos, S.A.

Gonzalez, Jose Ramón, (2007) *Como hacer un currículum y mejorar profesionalmente*. Madrid: Editorial Libsa, S.A

Bonet Anglarill, Miquel (2004) *¡Búscate la vida!*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces, S.A.

## Webgrafía

**Modelo curriculum.net.** Enlace

<http://www.modelocurriculum.net/>

Portal web donde encontrarás consejos prácticos y diferentes modelos de currículum y carta de



presentación.

**CV Resume.** Enlace

<http://www.cv-resume.org/curriculumvitae/>

Web sobre Currículum vitae y cartas de presentación. Te proporciona la información necesaria para hacer atractivo tu currículum y conseguir la entrevista de trabajo deseada. Encontrarás diferentes formatos de currículum, entre otra información.

**CVN. Curriculum vitae normalizado.** Enlace

<https://cvn.fecyt.es/>

El CVN es un currículum único para investigadores, una manera unificada de integrar toda la información. La “Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología” (FECYT) del “Ministerio de Ciencia e Innovación” (MICINN) ha hecho posible este formato.

**Mi cvweb.** Enlace

<http://www.micvweb.com/>

Espacio web que te permite gratuitamente colgar tu currículum para que sea visible en la web. A parte ofrece información y modelos diversos de currículums y cartas de presentación.

**Easy-cv.es.** Enlace

<http://www.easy-cv.es/>

Portal web que te ofrece la posibilidad de poner tu currículum en la web. Tienes la opción de consultar los diferentes modelos, hacer un video cv,... todo lo necesario para tener un buen posicionamiento en la web.



**Europass. El modelo de currículum europeo.** Enlace

[http://europass.cedefop.europa.eu/europass/preview.action?locale\\_id=11](http://europass.cedefop.europa.eu/europass/preview.action?locale_id=11)

Portal web que te da los recursos necesarios para poder elaborar tu currículum europeo, por si buscas trabajo en el extranjero.

**Portafolios Digital.** Artículo digital

<http://mosaic.uoc.edu/articulos/intro1107.html>

Des de esta web encontrarás información de utilidad por si estás interesado en diseñar tu portafolios digital.

**Vuelodigital.com.** Artículo digital

<http://www.vuelodigital.com/2010/03/23/5-formas-de-crear-un-portafolio-de-diseno/>

Artículo digital de la web de mercadotenia digital vuelodigital.com donde se explica diferentes formas de diseñar un portafolio digital.

**Video curriculum.** Enlace

<http://www.videocurriculum.es/>

Portal web para poder diseñar tu videocurriculum y aprovecharte de las ofertas que aparecen relacionadas.

**Video curriculum-online.** Enlace

<http://www.videocurriculum-online.com/>

Portal web donde podrás poner currículum online i consultar les ofertes.

**Infojobs. Consejos y Recursos.** Enlace

<http://www.infojobs.net/candidatos/consejos-y-recursos>

Carpeta de consejos y recursos del Infojobs para elaborar tu currículum.

**Laboris.net. Noticias y Consejos,** Enlace

<http://www.laboris.net/static/recursos candidato.aspx>

Laboris te ofrece unos consejos prácticos para elaborar tu currículum.

### Webgrafía de Capital Humano

Te proponemos unas rutas a seguir dentro del web de Capital humano que te servirá para ampliar información sobre tu currículum:

[Herramientas > CV y carta](#)

[Herramientas > Proceso de selección](#)

Utiliza el **BUSCADOR** para obtener una selección muy completa de recursos libres, artículos y enlaces de interés. Es muy sencillo: solo tienes que poner una palabra clave y clicar en la flecha para obtener una selección muy completa de recursos, libros, artículos y enlaces de interés.

Cofinanciado por:

