

¿CÓMO ELABORAR EL CURRICULUM VITAE?

Nos referimos a curriculum vitae, currículum u hoja de vida, como el mismo documento.

A menudo jóvenes a puertas de graduarse o recién graduados se enfrentan con la incertidumbre de qué información incluir en su curriculum vitae (CV). Para algunos escribir el CV se convierte en un verdadero dolor de cabeza debido a su falta de experiencia laboral. ¡Tranquil@s!

Seguro que habrás realizado diversas actividades curriculares y extracurriculares de las que puedes sacar partido a la hora de organizar tu currículum. **CONBRAINS** te ayuda a identificarlas.

A continuación, para aclarar un poco mejor el tema te presentamos ejemplos de la información que es fundamental al momento de organizar tu CV, y con la cual puedes empezar a trabajar.



Datos Personales:

Aquí debes incluir tu nombre completo, dirección de correo electrónico y número(s) de teléfono de contacto. Nota: No es necesario ni recomendable iniciar el documento con el título "Curriculum Vitae", en cambio, utiliza tu nombre junto con tu más reciente título profesional si ya eres graduado (PhD, MSc, BSc, Ing, Lic, Tecn., etc).



Educación:

En este apartado se incluyen las fechas de inicio y terminación de cada nivel educativo. Puedes dejar este último espacio en blanco para los estudios que actualmente estés cursando, o en su lugar puedes incluir la fecha en la que esperas recibir tu título siempre y cuando esta fecha no supere 12 meses después de la elaboración de tu CV. Seguido a las fechas, incluye el título de la formación académica finalizada o en curso y el nombre de la institución educativa. ¡Si tienes un excelente promedio académico, sácale partido aquí y escríbelo! Nota: Organiza la información de tal manera que los estudios más recientes sean los primeros en aparecer.



Experiencia laboral:

La siguiente es una lista de ejemplos de actividades que pueden ser tomadas como experiencia laboral, incluso si no has recibido remuneración económica por dicho trabajo. Tu tiempo también cuenta, y más importante las habilidades que ganaste durante el proceso.

- Monitor Académico (Asistente Docente)
- Práctica laboral (Industria)
- Semillero en un grupo de investigación
- Trabajo como tutor académico
- Auxiliar Docente
- Auxiliar de biblioteca
- Digitador de textos
- Técnico de laboratorio
- Administrador de equipos
- Administrador de instalaciones
- Organizador de eventos
- Programador Web
- Cuidador de niños
- Empacador en supermercado
- Vendedor de productos por catálogo
- Vendedor en almacenes de ropa
- Mesero
- Etc...

La clave está en encontrar como alinear tus experiencias laborales con el perfil laboral al cual aplicas. **CONBRAINS** te puede ayudar con ello.



¿CÓMO ELABORAR EL CURRICULUM VITAE?

Es importante aclarar que cada una de tus experiencias laborales puede o no ser vista a tu favor. Esto depende principalmente del tipo de trabajo para el que estés aplicando, pero en muchos casos existen experiencias que, aunque no directamente relacionadas con la posición a la que aplicas, estas pueden hablar de quién eres como persona y cuales son tus motivaciones, información que también se busca al momento revisar un CV.

Nota: Inicia por escribir las fechas en las que desempeñaste dicha actividad, seguido del título del trabajo o descripción, empleador/empresa u organización, responsabilidades principales y logros alcanzados. La información debe ser concreta



Habilidades:

Dependiendo de tu área de interés puedes incluir más información relevante. Estos son algunos ejemplos:

Idiomas. Hay que agregar el nivel alcanzado y en caso de tener un certificado, nómbralo.

Habilidades IT (Computadores y Tecnología). Qué programas sabes utilizar y para qué los has utilizado. La evidencia es importante, por lo tanto, brinda ejemplos concretos que muestren tu experiencia. Nota: Son programas relevantes para el trabajo al que aplicas, por ejemplo, MATLAB, CAD, PHOTOSHOP, JAVA, EXCEL, etc.

Habilidades técnicas. Estas se refieren a la capacidad de aplicar conocimientos, métodos, técnicas, procedimientos y experiencias específicas para desarrollar una actividad especializada.

Ejemplos: Programación, minería de datos, estadística, mecánica diésel, dibujo técnico, electrónica, control de calidad, procesos industriales, servicio al cliente, planificación de presupuesto, instalaciones eléctricas, salud ocupacional, etc.

Habilidades en redes sociales. Siempre y cuando puedas incluir detalles de cosas que has conseguido a través de su uso. Ejemplo: Administrador de la página de Facebook para estudiantes de Ingeniería Ambiental. Esta página permite compartir ideas y generar discusiones técnicas que ayudan a resolver problemas que los participantes tienen para desempeñar sus funciones durante la práctica laboral en empresas.

Actividades Extracurriculares. Deportes, grupos culturales de bailes, clubs, voluntariado, sociedades, etc. Enumera las actividades que desarrolles y hayas desarrollado. Hay que describir cuál es tu participación y los logros alcanzados.

Ejemplo: Equipo de Fútbol departamento de Ingeniería química. Capitán de equipo. Responsable de motivar a los integrantes del equipo y organizar entrenamientos regulares. Ganadores copa interfacultades.

Responsabilidades. Otros cargos de responsabilidad que hayas tenido.

Ejemplo: Representante de estudiantes ante la secretaria de la facultad. Administrador de un grupo de estudiantes en la Universidad/Colegio.

Otros intereses: Leer, teatro, escritura, cine, etc. ¡Agrega información específica que sume puntos, no espacio!



¿No puedes decidir que habilidades debes resaltar en tu CV?,

CONBRAINS te asesora!

¿CÓMO ELABORAR EL CURRICULUM VITAE?



Cursos, escuelas y talleres: Escribe las fechas de inicio y fin, el título del curso o taller y la institución que impartió tal actividad.

Participación en eventos: Conferencias, congresos, seminarios, reuniones, etc. Todos aquellos eventos en los que hayas participado y contribuido con tus habilidades.

Publicaciones: Tienes un blog, tienes una publicación en una revista, etc. Incluye los datos de referencia para que sea localizable, es decir, autores, título, nombre de la revista o página web, fecha de publicación, entre otros.

Referencias:

Por lo general se requieren dos o tres referencias profesionales. Estas personas pueden ser de índole académico (profesores de la institución donde estudias), y/o un empleador con quien tengas experiencia previa. Ellos deben ser capaces de responder preguntas acerca de tus habilidades para desarrollar el trabajo para el que te estas presentando. Siempre pregúntales primero por su aprobación y los detalles de contacto que prefieren que incluyas en tu CV (correo electrónico y número telefónico). También es importante enviarles una copia de tu CV e informarlos acerca del tipo de trabajos a los que estas aplicando, de este modo ellos estarán preparados para responder cuando sean contactados.



Hasta aquí hemos descrito las secciones más importantes que puedes incluir en tu currículum si tu interés es trabajar en el sector empresarial. Nuestro consejo es que generes un documento base en el que incluyas toda la información anterior. Así, dependiendo de los requisitos del empleo al que quieras aplicar, seleccionas los datos más relevantes para completar tu CV.

Incluso en una etapa inicial de tu carrera, preparar esta información también es una tarea muy importante. Organizar tu CV te ayudará a generar estrategias de mejoramiento para tu perfil académico y laboral, te permitirá involucrarte en actividades que ayudaran a mejorar tu empleabilidad, adquirirás una mayor conciencia de cuales son tus metas y qué requieres para alcanzarlas, y además te mantendrá alerta de lo que puedes ir construyendo en el ahora. Así, de cara al futuro cuando se presente alguna oportunidad laboral o de becas, la construcción de tu currículum no vendrá acompañada de la tormentosa idea de no saber por dónde empezar.

¡Un último consejo! ADAPTA TU CV PARA EL EMPLEO AL QUE APLICAS

¿Por qué hay que adaptar mi CV para cada una de mis aplicaciones?

¡Recuerda!, No todas las ofertas tienen los mismos requisitos. Si quieres aumentar tus posibilidades de éxito, tu currículum debe mostrar lo mejor de ti para aquel que lo lee. Por ende, debes resaltar cómo tus habilidades y experiencias se ajustan a los requisitos solicitados en cada uno de los casos.

¿Tienes dudas en como orientar tu CV a una aplicación o sector profesional específico?

En **CONBRAINS** te ayudamos a diseñar tu CV para que tengas las mayores oportunidades de éxito.