

Páginas web sobre Video Curriculum (VideoCV)

<http://orientacion-laboral.infojobs.net/como-hacer-video-curriculum>

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=RhgHRtXfUIo

<http://www.javiermanzanaque.com/videocurriculum-guia-de-elaboracion-en-4-pasos/>

<http://yoriento.com/2013/04/guia-del-empleo-como-hacer-curriculum-internet.html/>

El video currículum

¿Qué es?

El VideoCV es pequeño video del candidato que busca empleo donde realiza una autopresentación del perfil profesional, resumiendo la formación, competencias, experiencia y objetivos profesionales.

¿Para qué sirve?

Es un recurso para mejorar tu proceso de búsqueda de empleo ya que incorpora nuevas variables como la imagen, la voz y la forma de comunicar. Para las empresas se trata de una nueva herramienta utilizada para evaluar algunas competencias de los candidatos (por ejemplo, la expresión oral o la fluidez verbal con un idioma extranjero). Por lo tanto es un buen complemento al CV escrito pero no lo sustituye.

¿Qué aporta?

El videoCV introduce un elemento diferenciados en tu candidatura, frente a la despersonalización que supone el cv escrito, que reduce el perfil personal a un conjunto de datos ajustados a unos formatos estandarizados. El VideoCV nos aporta una multitud de información clave:

- Pone de manifiesto las capacidades comunicativas y de síntesis de la persona candidata.
- Demuestra que el/la candidato/a está familiarizado con las nuevas tecnologías.
- Muestra el dominio de idiomas, si verdaderamente se tiene tal dominio.
- Puede servir para visualizar los trabajos realizados: artistas gráficos, cantantes, actores, etc.
- Coloca al candidato ante una situación que exige que ponga en marcha su capacidad creativa.
- Aporta mucha más información, mejorando el proceso de comunicación y de selección.
- Permite que la empresa tenga una primera imagen del candidato y decida si lo entrevista o no.

Cómo hacer un video curriculum

* Preparar el guión.

¿Qué es lo que vas a contarle a la cámara? Prepara un guión con la misma estructura que un CV, pero sin incluir fechas ni datos concretos referidos a empresas.

A continuación, incluimos algunos de los puntos relevantes a los que hacer referencia para la elaboración del VideoCV.

1. DATOS PERSONALES:

- Nombre
- Edad
- Lugar de residencia

2. ESTUDIOS CURSADO

3. FORMACIÓN COMPLEMENTARIA:

- Cursos que pueden suponer un valor añadido para los conocimientos
- Idiomas (Títulos Oficiales, Becas,...)
- Informática (Programas que se conocen)

4. EXPERIENCIA LABORAL:

- Becas
- Prácticas
- Trabajo/s compatible/s con los estudios universitarios
- Trabajo/s cualificado/s

5. CARACTERÍSTICAS PERSONALES:

- Aquí se puede hablar sobre el carácter, comentar virtudes y defectos, qué rol se desempeña cuando se trabaja en grupo (ejemplo: organizar, mediar, idear...)

6. OBJETIVOS PROFESIONALES

- Sector/es en el/los que se preferiría desarrollar la carrera profesional, intereses profesionales, etc

Estas preguntas también te pueden orientar a la hora de preparar el guión:

- ¿Qué sabes hacer?
- ¿qué competencias tienes?
- ¿Cómo lo puedes demostrar?

Para cerrar el discurso y la grabación se facilitan los datos de contacto, teléfono y correo electrónico.

Cuando ya tienes claro que quieres decir, es importante que defines **COMO** lo quieres decir. Una correcta forma de hablar nos hará ganar muchos puntos respecto de otros candidatos. Si grabas el video curriculum en otro idioma es importante que cuides tu dicción y pronunciación. El consejo es no improvisar. Es mejor preparar y ensayar un speech que nos permita ser naturales.

¿Qué hay que tener en cuenta?

Debemos prestar mucha atención a la hora de realizar nuestro **videocurriculum**. Esta herramienta puede resultar una muy buena oportunidad para destacarnos si lo hacemos bien. Pero también de hundirnos si mostramos signos desalentadores.

Por eso, antes de comenzar con el trabajo frente a la cámara, vamos a explicarte algunos factores a tener en cuenta.

*Cuestiones previas

-Es recomendable que cuando se grabe el VideoCV **el fondo sea lo más neutro posible** y que no haya elementos que puedan desviar la atención. Además el espacio en el que se graba el videocv ha de estar bien iluminado (por ejemplo, evitar contraluces y/o evitar que la persona esté excesivamente expuesta a la luz).

-Respecto a la ropa que se utilice en el momento de grabar el videocurriculum, es recomendable **vestir con prendas de un solo color** (excepto el color verde), evitando los tejidos a rayas o a cuadros que distraigan la atención y distorsionen la imagen.

*Acerca del lenguaje verbal y corporal

1. En cuanto a **la mirada** es recomendable asimilar la cámara al receptor de la información. Se debe mirar a la cámara alrededor del 80% del tiempo de grabación, haciendo una analogía

con la conversación frente a frente de dos personas, de forma natural pero mostrando seguridad e interés.

2. En relación al **lenguaje verbal**, debe utilizarse un lenguaje formal pero empleando palabras con las que se este familiarizado para no sonar ficticio en el discurso.

3. La **postura** es otro factor relevante. Lo ideal es realizar la grabación sentado en una silla recta, mostrando solamente la parte superior de nuestro cuerpo, e intentando mantener una posición firme pero relajada. Coloca la cámara a una distancia prudencial de la silla, de tal manera que no estés excesivamente cerca, ni tampoco muy alejado del objetivo.

4. Con **las manos** a menudo no sabemos qué hacer, pero ellas siempre acaban haciendo algo. Lo más recomendable es no esconder las manos, mantenerlas en una misma posición para controlarlas e intercalar movimientos sutiles que acompañen el discurso, evitando realizar movimientos bruscos. Por ejemplo:

- Entrelazar los dedos (un gesto que expresa autoridad y rigor, pero también voluntad de entendimiento y espíritu constructivo)
- Mostrar las palmas de las manos (transmitiendo sinceridad y franqueza).

Finalmente te recomendamos que no hables de tus asuntos personales ni atribuyas situaciones a la suerte. Decir que se tiene “mala o buena suerte” es no creer en el trabajo que se realiza o delegar la responsabilidad en otros y esto no será bien visto por la empresa. Habla en términos positivos, resalta sin exagerar tus logros y no lo que te falta. Que tus palabras denoten entusiasmo, pero más importante aún es que tu rostro respalde lo que estas diciendo.

¿Cómo grabar el Videocurrículum?

El VideoCV puede ser generado desde una videocámara, un móvil o una webcam, con micrófono incluido o utilizando un micrófono ambiental.

*Aspectos técnicos:

- El VideoCV debe tener una duración máxima de 2 minutos, máximo 3.
- La capacidad del VideoCV no deberá exceder de los **50 Megabytes**.
- La calidad del vídeo debe ser aceptable y en un formato y tamaño adecuado para su publicación en la web.

-El contenido del VideoCV deberá ser veraz y apropiado a la finalidad del mismo

Y ¿ahora qué?

Si sigues todos estos pasos, tendrás tu video listo para mandar.

- Cuelga el VideoCV en un servidor de videos como YouTube o cualquier sitio de alojamiento de videos de tu preferencia.
- Después envía el enlace por correo electrónico a los responsables de Recursos Humanos.
- No olvides incluir este enlace en tu CV ordinario o escrito.

Ahora reflexiona e intenta hacer el mejor videocurrículum que se te ocurra, la originalidad no está reñida con la calidad. Tener esta presentación en la red es una forma diferente e innovadora de darte a conocer a las empresas.