

PÍLDORA FORMATIVA

PREPARACIÓN Y REALIZACIÓN DE VIDEOCURRÍCULOS

(2) Contenido del videocurrículo

Antes de grabar el videoCV hay que escribir un guión (más o menos detallado) en el cual fijar qué tratar y cómo tratarlo en cada momento. Pero incluso antes de esto necesitamos una base de contenido para elaborar dicho guión. Esto es lo que trataremos a continuación en esta segunda píldora formativa.

¿A qué puestos opto?

La primera pregunta que suele hacerse alguien que quiere trabajar es ¿de qué trabajar? Habitualmente cada uno buscamos aquellos trabajos en los que tenemos experiencia o formación. **Lo ideal es que éstos coincidan con lo que nos gusta a cada uno.**

La experiencia y la formación son argumentos buenos para enviar un CV escrito, pero cuando hablamos de videoCV resulta especialmente necesario que nos ilusione. Si ante la cámara no estamos convencidos de lo que decimos, estamos condenando nuestra candidatura.

La **motivación**, por tanto, es muy importante. Pero para transmitirla correctamente hay que **reflexionar sobre qué queremos hacer y de qué queremos trabajar**. Tenemos que ordenar nuestras ideas porque la improvisación en un videoCV raramente será valorada, pues puede fácilmente asociarse a desorden y desgana.

Hay que estudiar el/los puestos a los que se opta. Es importante saber qué funciones llevan aparejadas. Se recomienda establecer un listado de las **tareas, funciones o competencias que se suelen requerir para cada puesto**. Esto se puede hacer consultando ofertas en Internet o en prensa, en publicaciones especializadas o, simplemente, partiendo de la experiencia propia o de personas conocidas.

En resumen:

- 1º) elegimos el/los puestos a los que optar
- 2º) determinamos qué se le suele pedir a ese/os puestos, y cuáles suelen sus funciones

¿Cuáles son mis expectativas?

Las expectativas pueden ser referidas a:

- **Jornada de trabajo:** no trabajar en fin de semana, trabajar de mañana, disponibilidad para trabajar a turnos, etc.
- **Desplazamientos:** no hacer desplazamientos de trabajo, vivir a menos de X kilómetros, no utilizar coche personal, ...
- **Salario:** ganar X cantidad de dinero mínimo, etc.

Todo ello configura la base de lo que puedo transmitir (si me interesa o quiero).

Puntos fuertes y puntos débiles

Una vez que hemos determinado a qué puestos optar, pasaremos a establecer cuáles son nuestros puntos fuertes y débiles. Parece una pregunta fácil pero no lo es. Muchas veces se cae en falsa modestia o en negar los propios errores. Es muy importante una **reflexión detenida** en este aspecto, con la ayuda de personas de nuestra confianza o expertas en este tipo de asesoramiento.

Nuestros **puntos fuertes** son los que deben tener protagonismo durante el videoCV. ¿Cómo hacerlo? Nunca diciéndolo directamente. Afortunadamente el videoCV permite que podamos transmitirlo con nuestros actos.

Ejemplo: si alguien cree que el orden es un punto fuerte suyo, su videoCV ha de ser muy cuidadoso en parecer ordenado.

Los puntos débiles suelen ser el gran problema. En una entrevista de trabajo pueden preguntarnos cuáles creemos que son esos puntos débiles, pero en el videoCV nosotros llevamos el mando y es innecesario hablar de ellos. Si lo hacemos que sepamos que **los estímulos negativos son los que más llaman la atención**.

Ejemplo: si alguien dice que es a veces demasiado perfeccionista y luego dice que eso no siempre es malo, que te ayuda a mejorar, ¿qué puede ocurrir? Pues que quien seleccione sospeche que hay algo raro en ese excesivo perfeccionismo y que puede dar lugar a problemas. Los puntos débiles generan la sensación de que va a haber problemas, aunque luego se intenten justificar. ¿Para qué hablar de algo que nosotros mismos intentamos evitar?

Datos curriculares

La base del contenido del videocurrículo son, como no podría ser de otro modo, los datos curriculares. Ellos son la base del guión del videoCV.

¿Qué incluir en él? Hay que pensar que no es necesario decir todo lo que tengáis en vuestro currículo escrito, sino una **síntesis de lo más relevante** para el puesto. El objetivo: captar la atención continuada de quien vea nuestro videoCV.

1. **Datos personales:** Nombre y apellidos. Edad (preferible decirla). Lugar de residencia.

2. **Datos formativos:** Titulación o titulaciones asociadas al puesto (formación reglada, másteres y postgrados). Formación complementaria asociada al puesto.

Las titulaciones y los cursos han de enunciarse de manera sencilla. Ejemplo: *“Licenciado en derecho por la Universidad de Vigo en el año 1995”*, añadiendo la nota del expediente, si es un punto fuerte a destacar.

En el caso de que haya muchos cursos asociados a un puesto, hablese de manera genérica de ellos y dense luego algunos ejemplos. Un ejemplo de esto podría ser: *“He realizado más de 10 cursos relacionados con la contabilidad y finanzas entre los años 2006 y la actualidad, siendo los más importantes: Contaplus (curso de 20 horas), Nuevo plan general contable (30 horas), ...”* Es mejor indicar temáticas que la denominación del curso, ya que algunas son muy complejas o ambiguas y nadie mejor que tú para decir de qué iba esa formación a la que asististe.

3. **Datos profesionales:** Años de experiencia (es decir, desde hace cuánto que llevas trabajando en ese campo). A partir de ahí se irían indicando los distintos trabajos desempeñados con una estructura que deberá contener: puesto ocupado, duración (si se estima conveniente), empresa, breve descripción de funciones, y –en su caso- un contacto de aquella empresa para que puedan pedir referencias (evidentemente si se han dado las circunstancias para que esa referencia sea positiva).

Ha de ser una descripción objetiva en cuanto a la empresa: no es conveniente hacer referencia a malas experiencias en un videoCV, ni tampoco a buenas (puesto que –si hay buenas referencias para unas empresas- se entenderá que del resto no son buenas).

Sin embargo la descripción de las funciones desarrolladas sí debe ser más “pasional” dando a entender la motivación por el trabajo realizado.

El orden de mención suele ser cronológico normal o inverso, pues transmiten orden, pero son posibles otros criterios siempre que sean coherentes y no confusos.

La experiencia profesional incluye las prácticas profesionales.

Por último, pero muy importante, es **que los distintos trabajos o experiencias tengan que ver con el puesto al que se opta**. Por eso habíamos hecho un listado con las competencias y tareas asociadas a cada puesto.

Ejemplo: si considero que la labor de administrativo tiene como una de sus funciones la atención al público, mi experiencia en ese ámbito podrá ayudarme y ser relevante en el proceso de selección.

4. **Idiomas.** Nivel de cada uno. En caso de nivel medio o alto se recomienda decirlo en la propia lengua mediante una frase bien construida que permita dar a conocer que somos capaces de elaborar construcciones sintácticas.

Si el puesto requiere el idioma como algo esencial, lo ideal sería que el videocurrículo fuese bilingüe o multilingüe, alternando los idiomas.

5. **Informática.** Programas, aplicaciones, etc. Nivel de cada uno.
6. **Hobbies.** Sólo se recomienda hablar de ellos si va relacionado con el puesto. Es una información que, de otro modo, es superflua. Si quieren conocer más de nosotros en ese sentido lo harán en la entrevista de trabajo.
7. **Rasgos de la personalidad.** El videoCV permite mostrarlos. Contar nuestros puntos fuertes sin tener por qué puede transmitir exceso de confianza, ganas de hablar de uno mismo en clave personal y no profesional, e incluso inseguridad. Contar nuestros puntos débiles es innecesario y lo más probable es que genere percepciones negativas por parte del interlocutor.
8. **Otros datos.** Carnet de conducir (sólo si se tiene). Vehículo propio (sólo si se tiene). Disponibilidad para cambiar de residencia; para desplazarse; para trabajar en jornada de mañana, tarde o noche; para trabajar en turnos; etc.
9. **Datos de contacto.** Teléfono/s. E-mail. Incluso blog o web personal si se dispone.
10. **Currículo actualizado** a fecha X.

Esquema del guión del videocurrículo

Procedemos ahora a resumir lo anteriormente explicado, pero de modo esquemático. Así podrían ser las partes del guión a preparar para el videoCV:

- a) Presentación: Incluirá los datos personales y una breve referencia a que se trata de un videocurrículo orientado al área de ... la materia/s que sea.
- b) Datos formativos.
- c) Datos o experiencia profesional.
- d) Idiomas.
- e) Informática.
- f) Otros datos.

- g) Puesto/s para los que el candidato/a se encuentra capacitado. Qué le motiva de ese/os puesto/s.
- h) (En su caso) Expectativas: jornada laboral, desplazamientos, sueldo ...
- i) Datos de contacto
- j) Fecha del videocurrículo.
- k) Cierre y petición de entrevista personal o nuevo contacto.

Este esquema admite variaciones, pero siempre intentando respetar el equilibrio en nuestra intervención. Es decir: presentación – datos – puesto/s a los que aspiro y expectativas – cierre y petición de nuevo contacto.