

HAZ TU VIDEOCURRÍCULUM PASO A PASO

Lo más importante, antes de preparar y grabar tu video currículum, es saber a quién quieres dirigir tu candidatura y cuáles son las necesidades de quién lo va a recibir. Recuerda que una vez grabado y enviado no cabe modificación alguna.

PASO 1: PREPARA UN GUIÓN

No existe un acuerdo unánime sobre la estructura que debe tener el video currículum, aunque algunas entidades recomiendan un guion con la misma estructura que un CV, pero sin incluir fechas ni datos concretos referidos a empresas. Si presentas una auto candidatura, piensa muy bien qué imagen quieres transmitir y diseña el vídeo en función de eso. Si no lo tienes claro, prepara una intervención lo más correcta y neutra posible, apta para la mayor parte de los receptores. Te ofrecemos un breve guion con los apartados que se recomiendan incluir.

- *Presentación breve*: empieza con tu nombre y con una breve introducción de la estructura del vídeo. Indica el puesto al que aspiras.

- *Formación*: indica tu nivel de estudios y los cursos más relevantes para el puesto. Demuestra tus conocimientos de idiomas diciendo frases en el idioma que conoces.

- *Experiencia*: explica qué funciones y tareas has realizado en puestos relacionados con el puesto al que aspiras.

- *Aptitudes y habilidades*: relata brevemente aquellos aspectos sobre tí mismo que te interese resaltar.

- *Despedida*: para cerrar se facilitan los datos de contacto, teléfono, correo electrónico o blog mientras se muestran en forma escrita o texto superpuesto.

La Cámara Oficial de Comercio e Industria de Córdoba elaboró un manual de carácter práctico que puede ayudarte a elaborar tu video currículum.

En <https://www.tumeves.com> encontrarás ejemplos y podrás colgar tu video currículum.

PASO 2: HAZ UNA GRABACIÓN

A continuación te damos algunas sugerencias sobre distintos aspectos que debes tener en cuenta a la hora de grabar tu video currículum.

- *Duración*: se recomienda no superar los tres minutos.
- *Véndete*: has de ser claro, conciso, desbordar naturalidad a la par que profesionalidad. No recites de memoria tus conocimientos o experiencia.
- *Dónde grabarlo*: es conveniente dar una imagen de naturalidad. Si sueles trabajar en casa, lo más conveniente es realizarla grabación en el propio punto de trabajo.
- *Iluminación adecuada*: la luz que sea de buena calidad. Lo ideal es buscar una luz que no sea muy plana y que no mate los rasgos.
- *Sonido de buena calidad*: es importante evitar una mala acústica, como la que puede tener una sala vacía, por ejemplo. Además, aunque uno mismo se entienda al ver el video, no quiere decir que los demás lo hagan.
- *Encuadre y expresividad*: el plano ha de ser más o menos por encima de los codos. Lo perfecto sería un encuadre medio tirando a corto, por encima de los codos pero sin cortar los hombros. Si es posible, la expresividad de las manos también puede estar en el encuadre. Además, es fundamental que haya profundidad de campo (que se vea lo que hay detrás).
- *Cuidar el aspecto físico*: igual que harías si fueras a acudir a una entrevista.
- *La calidad del vídeo* debe ser aceptable y en un formato y tamaño adecuado para su publicación en la web.

Los reclutadores coinciden en que los candidatos deben vestirse profesionalmente, no leer lo que dicen, hablar claro, enfocarse sobre sus calificaciones para el puesto y ser breves.

PASO 3: DIFUSIÓN DEL VIDEOCURRICULUM

Te ofrecemos algunas ideas y sugerencias:

1. Puedes enviarlo en el soporte que prefieras (CD, DVD, MP3...) al departamento de selección de personal de la empresa deseada.

2. Puedes colgar tu propia presentación en páginas de video (como Google, Video o YouTube) y posteriormente enviar el enlace al jefe de recursos humanos o a todos los responsables de Recursos Humanos o de Personal de las empresas que le interesan.

3. Pon un enlace o link al vídeo dentro de tu currículum en papel o del propio documento informático

4. Incluye tu video presentación en tu blog personal o profesional

5. Es recomendable que lo difundas a través de la red para que tenga la mayor presencia posible. Algunos sitios web o canales :

- Youtube

- Tumeves: proyecto de la Universidad Jaume I de Castellón que pretende ser un punto de encuentro entre la comunidad universitaria y el mundo empresarial. Los estudiantes pueden grabar su VCV y colgarlo en la Web para que puedan verlo las empresas interesadas.

- Candidatos con voz propia es una iniciativa del Grupo Agio que incluye breves video currículum de los alumnos del MBA del Instituto de Empresas.

- SmartCv: herramienta desarrollada por De Facto Standards S.L. que te permite diseñar tu Currículum (pudiendo escoger entre una lista de plantillas para visionarlo en una página web o imprimirlo en papel), traducir automáticamente al Inglés, exporta a formato PDF, añadir tu Video CV con tu candidatura, imágenes y contenido multimedia.

- Easy-cv.es: herramienta que te permite añadir un vídeo de presentación a tu CV Web

- GoCVone

- VisualCV

- Worksfm

- VideoCV Tube

- TalkingCV

- VoiceJob

- Face to Face

6- Si no sabes por dónde empezar a la hora de grabarlo, existen empresas y entidades que pueden ayudarte. Éstos son algunos ejemplos:

- El Centro de Información y Promoción del Empleo de la Universidad de Castilla la Mancha (CIPE) te permite grabar tu video currículum en sus oficinas, con todos los medios técnicos necesarios y es asesorado/a por sus técnicos. Mediante cita previa.
- En las oficinas del Servicio Andaluz de Empleo (SAE), la Junta de Andalucía hay instalas cabinas de vídeo-currículum para que los desempleados puedan demostrar sus cualidades personales y profesionales en un formato multimedia.
- La Cámara de Comercio de Córdoba puso en marcha un nuevo servicio de apoyo a la búsqueda de empleo: El Video Currículum
- Los ayuntamientos también se han apuntado a la moda de los video currículum. Jun, municipio del área metropolitana de Granada, realizó una experiencia digital con la creación de un canal de video denominado Canal You Jun 2.0.
- Existen varias empresas especializadas en la producción y promoción de Video CV. Catenón y Sales Hunters, la primera a través del envío de entrevistas grabadas en soporte CD, y la segunda utilizando extractos de 30 a 50 segundos.
- Una empresa malagueña del Parque Tecnológico de Andalucía (PTA) Video Currículum Digital crea un CD con recursos audiovisuales, donde se incluye la vídeo carta de presentación junto al vídeo currículum. Una vez ha finalizado el producto, se compromete a mandar el material resultante a cada empresa acorde con el perfil del candidato, encontrando trabajo al candidato, sea en España, sea en el extranjero.