



Càpsula de coneixement

EL CURRÍCULUM VITAE

Context

El currículum constitueix una eina de venda de nosaltres mateixos en els processos de recerca de feina. Aquest instrument es configura com la targeta de presentació o primer contacte que establim amb les organitzacions on volem treballar. D'aquesta manera, cal tenir en compte que la qualitat del currículum i la imatge que amb ell projectem pot influir en el nostre futur professional.

Conèixer quins són els models principals de currículum i la funció de cadascun d'ells, així com disposar de recursos per articular-lo de manera correcta, ens pot ajudar a aconseguir el nostre objectiu professional. El primer efecte positiu podria ser la convocatòria per realitzar una entrevista de feina.

El Currículum: el primer contacte que marca la diferència

Què és el currículum i quin és el seu objectiu?

El currículum és l'eina de comunicació escrita clau en els processos de recerca de feina que serveix per establir el primer contacte amb les organitzacions o empreses on aspirem a treballar. Constitueix un resum esquemàtic de la trajectòria professional i formativa d'una persona, redactat de forma que es posa de manifest la idoneïtat del candidat/a per ocupar un lloc de treball determinat.

L'objectiu principal del currículum és obtenir una entrevista de feina. Per tant, el currículum es configura com a un instrument de màrqueting personal ja que ha d'atraure l'atenció - entre molts altres currículums d'altres candidats/es- i suscitar d'interès de qui el llegeix, despertar el desig de conèixer-nos per part de l'empresa i com a resultat final, aconseguir que ens convoquin per fer una entrevista de feina. Aquest és el motiu pel qual és imprescindible adaptar el currículum per a cadascuna de les ofertes de feina.

Quan s'utilitza el currículum? El currículum s'utilitza quan la persona que busca feina es vol posar en contacte amb organitzacions o empreses. Aquest contacte es pot realitzar per diferents motius:

- Per a respondre a una oferta de feina publicada en qualsevol canal de recerca de feina (borsa de treball, premsa o intermediaris entre l'oferta i la demanda).
- Per a presentar-se a una empresa en forma d'autocandidatura, que no té oferta publicada, però és del teu interès
- Per a potenciar o ampliar la xarxa de networking per a possibles feines.



Com s'estructura un currículum? El currículum conté dades de caire personal, formatiu i professional estructurades de forma clara i concisa en grans blocs d'informació. Encara que no existeix un esquema únic possible, un currículum consta habitualment d'uns blocs o apartats fixes i d'altres que pots incloure o no depenent del que t'interessi destacar.

BLOCS FIXOS	BLOCS OPCIONALS
<ul style="list-style-type: none">✓ Dades personals<ul style="list-style-type: none">▪ Destaca el nom i cognoms, telèfon per ser localitzat de forma permanent i adreça electrònica. Si tens un blog, un web o qualsevol eina 2.0 que doni suport a la informació del currículum escrit, ho pots indicar en aquest apartat. Les dades com el NIF, lloc i data de naixement i estat civil no són estrictament necessàries. No les incloguis si creus que podem perjudicar la teva candidatura. En el cas de persones estrangeres pot ser positiu indicar el NIE o que es disposa de permís de treball en vigor.✓ Formació<ul style="list-style-type: none">▪ Diferencia dos apartats: Formació reglada (educació secundària obligatòria, formació professional, estudis universitaris) i Formació complementària (cursos especialitzats, seminaris, jornades, etc). Les dades que han de constar són la data d'obtenció de la titulació, nom del títol, centre i en el cas de la formació complementària, hores de durada. Pots incloure-hi també mencions i reconeixements acadèmics.✓ Experiència Professional<ul style="list-style-type: none">▪ De cadascuna de les diferents experiències s'ha de destacar especialment el lloc ocupat i contenir també el nom de l'organització o empresa, la data d'inici i acabament i les funcions desenvolupades més importants.▪ Idiomes▪ Destaca el grau de domini (oral i escrit), títols obtinguts i estades a l'estranger significatives.	<ul style="list-style-type: none">✓ Objectiu Professional<ul style="list-style-type: none">▪ Afirmació concreta i concisa sobre quin tipus de feina es vol desenvolupar. Serveix per facilitar als seleccionadors/res la preselecció mitjançant el coneixement dels nostres interessos. S'ha de valorar la conveniència o no segons la candidatura.▪ Recomanat si: Fas autocandidatura, et permetrà concretar el lloc de treball al qual t'agradaria accedir, el departament o l'àrea a la qual volem optar✓ Competències Clau<ul style="list-style-type: none">▪ Característiques personals que diferencien a les persones amb resultats superiors en el seu lloc de treball i es demostren a través de conductes observables i avaluable. Als processos de selecció, les empreses donen cada vegada major importància al perfil de competències per poder diferenciar candidats/es molt similars pel que fa a la formació i a l'experiència. Les competències es mostren en el currículum associades a les tasques que t'han permès posar-les en pràctica, desenvolupar-les i millorar-les.▪ Recomanat si: Pots valorar fer un currículum per competències quan tens poca experiència i formació relacionada amb la feina a la que vols optar, ja sigui perquè vols canviar d'ocupació o perquè fa poc que has entrat al mercat laboral.✓ Referències<ul style="list-style-type: none">▪ Recomanat si: ens les demanen explícitament.✓ Organitzacions i Associacions de pertinença<ul style="list-style-type: none">▪ Es relacionen si creus que resulten d'interès pel lloc que cal cobrir (per exemple, si ets membre d'un esplai i optes a una feina on tractaràs amb gent jove). No es recomana citar l'afiliació política, religiosa o sindical. Si no només ets membre sinó que també realitzes tasques no remunerades pots valorar d'incloure-les en el currículum com a experiència professional.



✓ **Informàtica / Coneixements NT**

Destacant els coneixements i grau de domini en els diferents sistemes operatius, programes informàtics i aplicacions web. Inclou en el currículum els cursos de competències informàtiques que hagis realitzat, també és convenient que citis els programes informàtics que has après pel teu compte. Si t'has reciclat recentment en algun programa o eina informàtica no oblidis incloure-ho en aquest apartat o en el de formació, especialment si per la teva edat l'empresa pot deduir que no estàs familiaritzat amb les noves tecnologies.

✓ **Aficions**

- Se citen aquelles que poden reforçar el perfil al qual et presentes (per exemple, si t'agrada la pintura i et presentes a un feina on es valora la creativitat) o estan relacionades directament amb el lloc que cal cobrir.

✓ **Publicacions, beques, distincions o premis**

- Si es poden relacionar amb el perfil professional al qual ens presentem o es poden extreure un conjunt d'habilitats o aptituds útils pel lloc que cal cobrir (p. ex. si has guanyat premis de pintura i el lloc al qual optes valora la creativitat).

✓ **Assoliments**

- Nomenar en dades quantitatives i qualitatives aquells assoliments aconseguits a la feina relacionats amb el lloc de treball al qual et presentes.

✓ **Pràctiques, voluntariats i experiències laborals no remunerats**

- També pots aprofitar totes les teves experiències professionals no remunerades per incloure-les en el currículum a l'apartat d'experiència professional.



Quins models de currículum existeixen? Segons la pròpia trajectòria formativa i professional, i l'oferta de feina o empresa a la que es dirigeix el currículum, és convenient seleccionar un model de currículum diferent. Aquesta elecció afavoreix una imatge més positiva d'un mateix i més adient al lloc al qual ens presentem.

MODEL	CARACTERÍSTIQUES	INDICAT QUAN...
<p>CRONOLÒGIC INVERS</p>	<p>✓ En aquest tipus de currículum prenen importància les dates de les diferents experiències professionals. Aquestes apareixen relacionades des de la data més actual fins l'experiència més antiga (de forma inversa a les del currículum cronològic).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vols destacar, en primer lloc, les últimes ocupacions perquè estan més relacionades amb el teu objectiu professional. • La teva trajectòria laboral sigui extensa i estable, amb ocupacions similars a la que busques. • La teva experiència laboral no mostri interrupcions o no hi ha períodes d'atur extensos (més de 6 mesos). • Has treballat molt temps en una mateixa empresa i vols destacar la teva anterior progrés professional, assumint llocs i responsabilitats cada vegada més importants. • Has treballat sempre en un mateix sector o camp professional i cerques una nova ocupació en altra empresa però del mateix àmbit.
<p>TEMÀTIC O FUNCIONAL</p>	<p>✓ Les àrees professionals s'emfatitzen davant de la variable temps. Així, les experiències professionals s'agrupen segons les diferents àrees funcionals on s'hagi treballat (per exemple, àrea d'atenció al client o àrea d'administració) o àrees temàtiques on es tingui experiència (per exemple, àrea de consultoria, àrea de docència o àrea de recerca).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vulguis canviar d'ocupació o reorientar la seva trajectòria professional, ressaltant en primer lloc els treballs realitzats en aquella àrea o sector que més t'interessi. • Si la teva trajectòria professional ha estat sempre en la mateixa empresa, i t'agradaria canviar de sector o ocupació, aquest currículum et pot ajudar a donar-li un major dinamisme. Per exemple, estructurant el currículum segons els diferents càrrecs o departaments en els que has treballat. • La teva trajectòria laboral es caracteritza per molts treballs en períodes curts de temps i et preocupa que es pugi percebre com a falta de compromís amb les empreses. • Per a no mostrar o minimitzar els períodes d'inactivitat laboral. • Si la teva trajectòria professional és molt extensa aquests models de currículum et poden ajudar a reduir-la a una o dos pàgines. • Si has realitzat tasques similars en diferents empreses.



<p>PER COMPETÈNCIES</p>	<p>✓ En aquest tipus de currículum, l'èmfasi es posa a les competències clau desenvolupades en les diferents experiències professionals. S'ha d'acreditar el desenvolupament d'aquestes competències associant-les a les tasques o responsabilitats exercides</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vulguis canviar d'àmbit professional o sector i consideres que les competències i habilitats desenvolupades en treballs anteriors es poden aplicar al sector del teu objectiu professional. • Vulguis promocionar-te dintre del teu àmbit laboral. • Ho requereix l'oferta de treball. • Recorda que pots adaptar o complementar aquest apartat de competències tant al model cronològic com temàtic.
<p>VIDEO CV</p>	<p>✓ El Videocv detalla el nostre perfil professional en un format audiovisual que podem compartir, al igual que altres formats multimèdia. Aporta una informació personal de forma directa que altres recursos on line i el currículum en paper no són capaços de reflectir. Per tant, És una bona eina de diferenciació, i de valor afegit davant dels altres candidats/es utilitzant la venda personal mitjançant la imatge. La seva duració no ha de sobrepassar els tres minuts. Actualment és un format poc utilitzat i és complement del currículum de paper, no substitut.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vulguis donar un valor afegit al teu currículum en paper i a banda de la informació professional proporcionada, com t'expresses, quines són les teves competències comunicatives,... en definitiva donar una imatge positiva que reforci el currículum tradicional. • Vulguis reforçar la teva candidatura mitjançant la teva presència i reputació digital a la web 2.0. Pots vincular el videocv a altres eines de Social Media com blocs, xarxes professionals,... • Vulguis demostrar que coneixes com utilitzar les noves tecnologies i adaptar-te als canvis actuals.
<p>SUPPORT 2.0</p>	<p>✓ Porta folis digital, bloc, pàgina web, plataformes per a currículums online... L'entorn 2.0 es converteix en una plataforma per a la promoció, el màrqueting professional i la difusió dels propis serveis, creacions, dissenys o productes. És un aparador útil i dinàmic reflex de l'activitat i capacitat professional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tinguis un perfil tècnic, un càrrec intermedi o directiu, ja que les empreses cada vegada més utilitzen les plataformes 2.0 per a la selecció i reclutament d'aquests perfils. • Tinguis un perfil professional tecnològic o relacionat amb les noves tecnologies de la informació i la comunicació. • Vulguis aprofitar-te de totes les oportunitats que et pot oferir l'entorn 2.0 a la teva recerca de feina siguis del perfil que siguis.



Quines són les recomanacions principals que cal seguir a l'hora de redactar un currículum?

Resulta convenient tenir en compte una sèrie de consells bàsics per articular i redactar un currículum de forma adequada. Cal posar atenció sobre la presentació i els continguts en aspectes com els següents:

- **Consells sobre la presentació del currículum:**

- Dos folis com a màxim.
- Envia a les empreses impressions originals, no fotocòpies.
- Utilitza un llenguatge clar i concís, amb frases curtes i entenedores.
- Revisa l'ortografia amb atenció.
- En cas de que l'empresa sol·liciti el currículum en paper, utilitza un paper de bona qualitat.
- Escaneja la foto, en cas que vulguis posar-la. Si adjuntes una fotografia (recorda que és opcional si no te la demanen) que sigui recent, de bona qualitat i ajustada a la teva imatge real.

- **Consells sobre els continguts del currículum:**

- Adapta el currículum a cadascuna de les ofertes a les quals et presentes.
- Recorda que el currículum sempre va acompanyat de la carta de presentació.
- Organitza els blocs del currículum segons el que vulguis destacar del teu perfil en relació al lloc de feina al qual et presentes. Presenta la informació de manera que treguis el major profit a la teva experiència, formació i competències personals. A la càpsula de coneixement: **Consells per construir les peces del teu currículum** pots consultar els suggeriments que et proposem respecte a la composició del teu currículum en funció de diferents situacions.
- Proporciona una adreça electrònica amb un nom seriós.
- Si a l'oferta de feina s'exigeix el carnet de conduir o qualsevol altre carnet, indica-ho a dades personals.
- Si utilitzes un apartat d'altres dades no incloguis informació molt diferent, per exemple incloure competències personals, aficions i carnets de conduir.
- No cal que facis referència a la teva formació primària i secundària (ESO, Batxillerat, COU,...) si tens estudis superiors (cicles formatius o estudis universitaris), exceptuant si has estudiat a l'estranger o en un centre de prestigi que t'interessi citar, o si tens una trajectòria formativa interessant que vols destacar.
- Recorda que no és necessari citar dades personals com l'estat civil i si tens fills o no.
- Tingues en compte que els motius d'acomiadament, de canvi de feina o de períodes d'inactivitat, no els has de posar al currículum, en tot cas t'ho preguntaran a l'entrevista.
- La llei de protecció de dades estableix que hi ha dades especialment protegides com: ideologia, afiliació sindical, religió, origen racial, salut i vida sexual. Per tant no han d'aparèixer en un currículum.



Conclusions

- El currículum vitae forma part de tot un procés de recerca de feina. L'autoconeixement personal, l'exploració del mercat de treball i els canals de recerca de feina són fases prèvies d'aquest procés que et facilitaran la realització d'un bon currículum i aconseguir l'objectiu d'arribar a una entrevista de feina.
- Per redactar un currículum adient cal estructurar bé la informació i escollir un model que permeti ressaltar els teus punts forts en relació al lloc de treball al que et presentes els èxits professionals assolits.
- Adaptar el currículum a cada oferta suposa conèixer què es vol i en què consisteix el lloc al qual ens presentem.
- Tenir cura d'elements com l'aspecte gràfic del currículum i de determinats continguts que hi apareixen dona una imatge més positiva de nosaltres mateixos.

Conceptes Clau

Currículum: El currículum és l'instrument de comunicació escrita que serveix per establir contacte amb les organitzacions o empreses en les quals es vol treballar. El seu objectiu és aconseguir una entrevista de feina. L'estructura que adopti i el model escollit permetrà que puguem mostrar la informació amb més garanties d'èxit i una millor adequació al nostre objectiu professional.

Entrevista de feina: L'entrevista de feina és l'eina que utilitzen les organitzacions com a prova d'avaluació en els processos de selecció de personal. Consisteix en una conversa formal i en profunditat amb un objectiu doble: per a qui necessita cobrir el lloc, avaluar en quin grau el perfil de la persona sol·licitant respon als requeriments del lloc que cal cobrir; i per a qui opta al lloc, avaluar en quin grau les característiques i les condicions del lloc responen a les seves necessitats i expectatives laborals.

Experiència professional: Bagatge de competències tècniques i competències clau adquirides mitjançant la pràctica d'una o diverses ocupacions en una o varies organitzacions o empreses.

Procés de recerca de feina: Planificació que s'ha de portar a terme per aconseguir una feina i que comença amb l'estudi del mercat de treball i finalitza amb la presentació a processos de selecció.

Procés de selecció: Conjunt d'accions que han de permetre conèixer, avaluar i decidir, entre totes les persones que opten a un lloc de treball, quina és la que més s'hi adequa. L'èxit d'aquest procés rau en fer coincidir al màxim les necessitats i les expectatives dels candidats/es amb les necessitats i les expectatives de les organitzacions.

Bibliografia

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

Puchol, Luis (2008) *El libro del curriculum 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

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



Webgrafia

Modelo curriculum.net. Enllaç

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

Portal web on trobaràs consells pràctics i diferents models currículum i carta de presentació.

CV Resume. Enllaç

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

Web sobre Currículum vitae i cartes de presentació. Et proporciona la informació necessària per fer atractiu el teu currículum i aconseguir l'entrevista de feina desitjada. Trobaràs diferents formats de currículum, entre d'altre informació.

CVN. Curriculum vitae normalizado. Enllaç

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

El CVN és un currículum únic per a investigadors, una manera unificada d'integrar tota la informació. La "Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología" (FECYT) del "Ministerio de Ciencia e Innovación" (MICINN) ha fet possible aquest format.

Mi cvweb. Enllaç

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

Espai web que et permet gratuïtament penjar el teu currículum perquè sigui visible a la web. A part ofereix informació i models diversos de currículums i cartes de presentació.

Easy-cv.es. Enllaç

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

Portal web que t'ofereix la possibilitat de posar el teu currículum en la web. Tens opció de consultar els diferents models, fer un video cv,... tot el necessari per tenir un bon posicionament a la web.

Portafolios Digital. Article digital

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

Des d'aquesta web trobaràs informació d'utilitat per si estàs interessat en dissenyar el teu portafolis digital.

Vuelodigital.com. Article digital

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

Article digital de la web de mercadotenia digital vuelodigital.com on s'explica diferents formes de dissenyar un portafoli digital.

Video curriculum. Enllaç

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

Portal web per poder dissenyar el teu videocurrículum i aprofitar-te de les ofertes que surten relacionades.

Video curriculum-online. Enllaç



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

Portal web on podràs posar el teu currículum online i consultar les ofertes.

Infojobs. Consejos y Recursos. Enllaç

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

Carpeta de consells i recursos de l'Infojobs per elaborar el teu currículum.

Laboris.net. Noticias y Consejos, Enllaç

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

Laboris t'ofereix uns consells pràctics per poder elaborar el teu currículum.

C.V. para mayores de 45 años

<http://www.cetelem-empleo.es/mayores-de-45-anos/>

Consells per a la recerca de feina per a majors de 45 anys

Webgrafia de Capital Humà

Et proposem unes rutes a seguir dins del web de Capital Humà que et serviran per ampliar informació sobre el currículum:

[Eines > CV i carta](#)

[Eines > Procés de selecció](#)

Utilitza el **CERCADOR** per obtenir una selecció molt completa de recursos: llibres, articles i enllaços d'interès. És molt senzill: només cal que obris el menú CERCAR i busquis amb una paraula clau.

Cofinancen:

