La tecnología está cambiando nuestros hábitos de comunicación año tras año, y lo mismo ocurre en el sector laboral. Si no quieres estar desactualizado y destacar frente a otros candidatos, te recomendamos un formato para presentarte a las empresas y hacerlo de forma óptima y original: realizar un video currículum.

***Algunos consejos para hacer tu vídeo currículum***

* **Antes de la grabación**. Si ya tienes un currículum en papel debes analizar si es suficiente con explicarlo ante una cámara tal y cómo lo tienes estructurado. De no ser así, deberás **hacer un guión** con una nueva estructura enfocada a que el video currículum sea atractivo. **Ensayar** varias veces lo que vas a decir y cómo lo vas a decir. Practicar delante de un espejo para observar que tu **postura** sea la adecuada, tu cara transmita seguridad y confianza y que tu **imagen** esté cuidada.
* **Aspectos a tener en cuenta**. No es necesario ser un profesional para grabar y editar el vídeo currículum, pero sí que hay que tener en cuenta algunos aspectos.**El lugar de la grabación debe ser un sitio tranquilo**, con un fondo neutro o un escenario que dé una imagen seria. La **iluminación** es fundamental para una correcta visión de la imagen, por lo que es recomendable hacer varias pruebas hasta dar con la luz que más favorece ante la cámara. El **sonido** debe ser claro, por lo que debes contar con un equipo en el que se escuche correctamente la grabación.
* **Edición**. Hay muchos programas de edición de vídeo sencillos y que puedes descargarte de forma gratuita. La mayoría de ellos se utilizan de forma muy intuitiva, por lo que básicamente debes preocuparte de que el audio sea claro y entendible y que la iluminación durante la grabación haya sido la correcta. Si quieres añadir texto complementario en la imagen, siempre debes hacerlo de forma que no te quite protagonismo.

***Estructura de la grabación***

* **Presentación**. Del mismo modo que en un currículum en papel, antes que nada debes presentarte. Al tratarse de un vídeo, es conveniente saludar de forma amable, natural y correcta y sobre todo, atemporal, ya que lo vamos a presentar a diferentes empresas y en varias ocasiones. No olvides dar tu nombre y lugar de residencia, aprovechando esto último para comentar si tienes disponibilidad para cambiar de ciudad si fuera necesario.
* **Experiencia**. Llegó el momento de expresar qué eres, qué has estudiado, qué se te da bien y en qué has trabajado. ¿Cómo explicarlo? De la forma más clara y lógica posible. Esta será la parte fundamental y más extensa del video currículum, por lo que es recomendable preparar un guión con lo que vas contar. Siempre será más útil **resaltar en primer lugar las experiencias más importantes** de tu vida laboral, por lo que dependiendo de cada caso deberás adaptar el orden de tu CV. Cuando hables de tus anteriores puestos de trabajo, no hay que olvidar decir las fechas, qué tareas realizabas y a poder ser, lo que aprendiste en ellos.
* **Resumen**. Es tu última oportunidad para convencer a la persona que está viendo la grabación de que eres el candidato idóneo. Por ello, hay que hacer un breve resumen de nuestras **habilidades**, **estudios** y **experiencias** de forma clara, sencilla y convincente. Ya que tenemos la oportunidad de dirigirnos directamente a la empresa, dar las gracias y despedirnos educadamente.

***Hay que evitar***

* **Nervios ante la cámara**. Si tras ensayar varias veces ves que no estás preparado, que te equivocas, que estás muy nervioso, que olvidas lo que hay que decir, etc; es preferible no hacer el vídeo currículum. Hay muchas personas que tienen auténtico pánico a ser grabados por una cámara, por lo que si te va a perjudicar, es preferible seguir la forma tradicional y presentar tu CV en papel.
* **Exceder el tiempo**. El vídeo**no debe durar más de 90 segundo**s. Si tenemos muchas experiencias que contar puede ser complicado resumirlo en un minuto y medio, pero para ello hay que practicarlo previamente. Si pasamos de ese tiempo, puede ser agotador para los entrevistadores y apagar nuestra prestación sin haberla terminado.