

HOJA DE VIDA:

¿QUÉ DICE TU
HOJA DE VIDA
DE TI?

PROGRAMA DE
PREPARACIÓN
PARA LA

vida profesional
BIENESTAR UNIVERSITARIO

UN UNIVERSIDAD
DEL NORTE

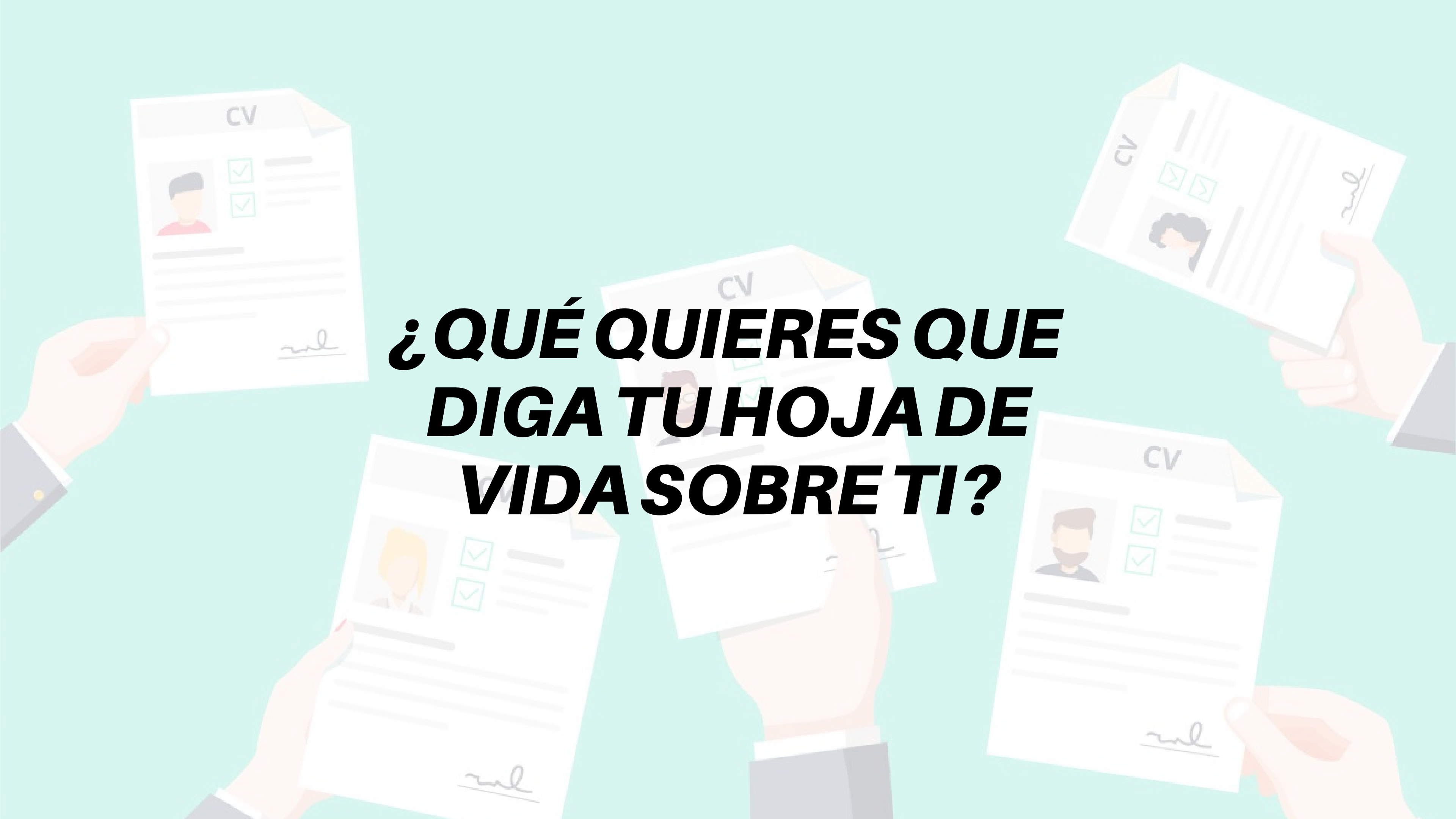
Vigilada Mineducación

LO QUE VEREMOS

- El para qué de la hoja de vida
- Hoja de vida según países
 - Generalidades -
- Hoja de vida en Colombia :
 - ¡Manos a la obra!
 - La regla principal
 - ¿Y la forma?
 - Tips finales



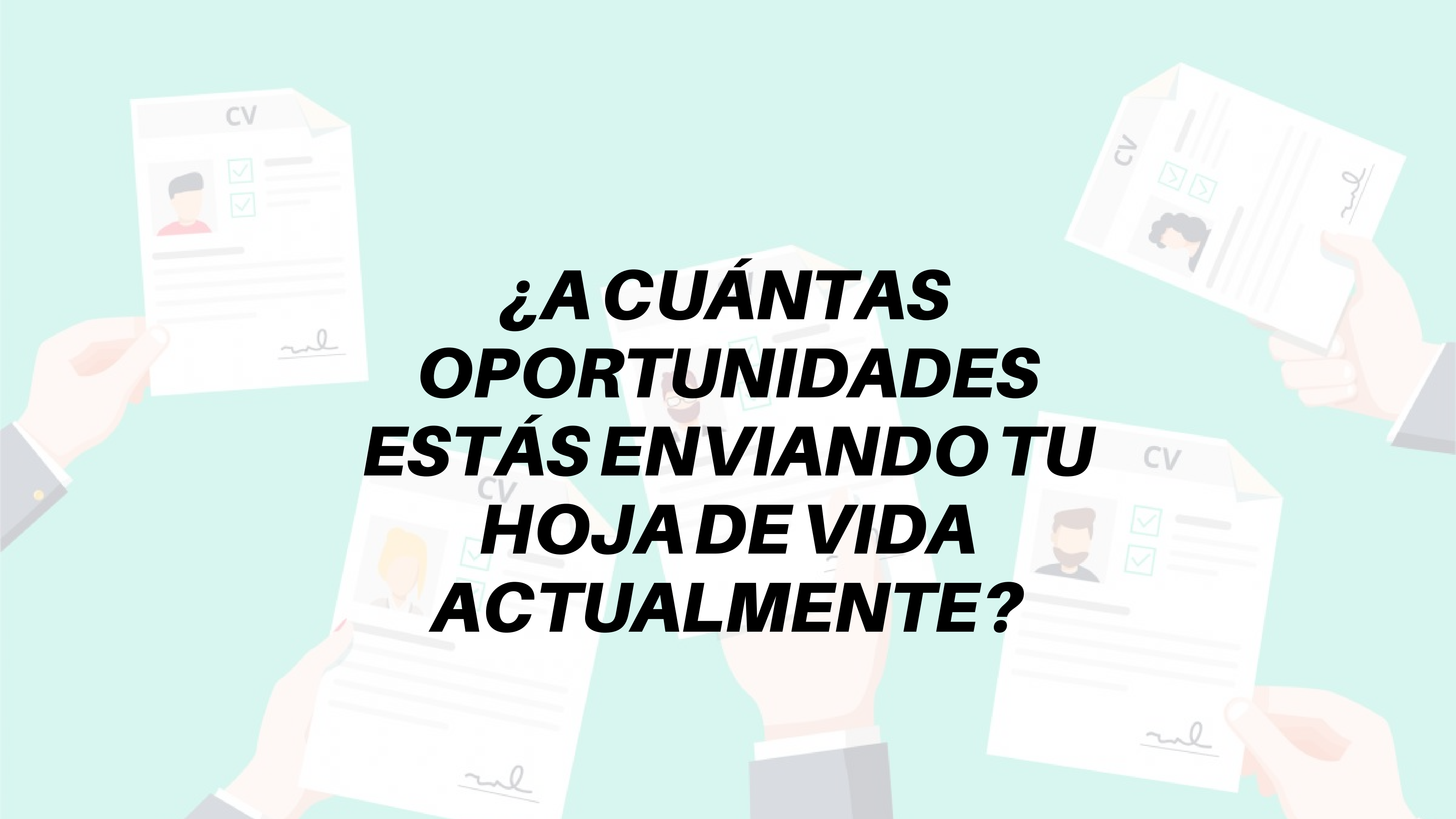
***¿QUÉ DICE
ACTUALMENTE TU
HOJA DE VIDA
SOBRE TI?***

The image features a light teal background with several hands holding up resumes. Each resume is a white sheet of paper with a grey header containing the letters 'CV'. The resumes show various icons: a person's head and shoulders, two green checkmarks, and a signature at the bottom. The text is centered in a bold, black, sans-serif font.

**¿QUÉ QUIERES QUE
DIGA TU HOJA DE
VIDA SOBRE TI?**



***¿CUÁNTAS HOJAS DE
VIDA TIENES
ACTUALMENTE?***

An illustration on a light teal background showing several hands holding resumes. The resumes are white with a light blue header that says 'CV'. Each resume features a small profile picture, two green checkmarks, and a signature at the bottom. The central text is in a large, bold, black, italicized font. The overall style is clean and professional.

***¿A CUÁNTAS
OPORTUNIDADES
ESTÁS ENVIANDO TU
HOJA DE VIDA
ACTUALMENTE?***

The background features a light teal color with several hands holding up resumes (CVs). Each resume has a small profile picture, a signature, and some text. The word 'CV' is visible at the top of each document. The resumes are scattered across the frame, creating a sense of multiple people presenting their qualifications.

LA HOJA DE VIDA PARA...

- Captar la atención
- Conseguir una entrevista laboral
- Conseguir una entrevista con fines académicos
- Conseguir la oportunidad de ser escuchado

The background features a light teal color with several hands holding up resumes. The resumes are white with various icons, checkmarks, and signatures. In the bottom right corner, there is a colorful rainbow with the text 'DREAM BIG' written below it in a stylized, purple font.

LA HOJA DE VIDA PARA...

¡ALCANZAR UN SUEÑO!

*"Construir tu hoja de vida es quizás,
el primer paso para alcanzar tu
mayor sueño"*

DREAM BIG

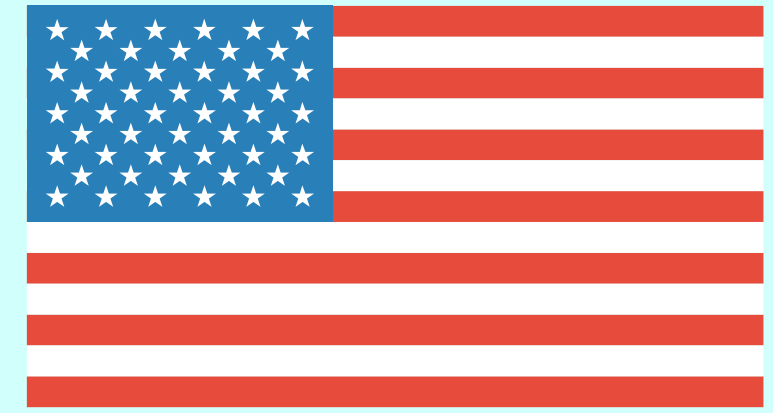
LA HOJA DE VIDA SEGÚN...



"*Curriculum vitae*"

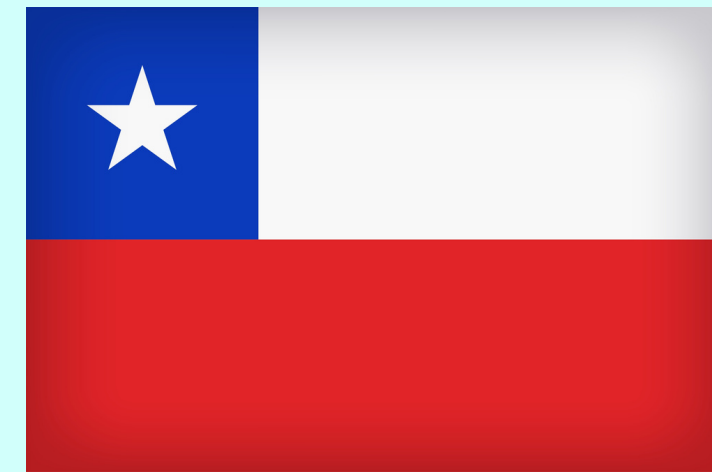
- Extensión: 1 página
- **NO:** foto, nacionalidad, edad, estado civil, religión, etnia o números de documentos
 - "*Summary*": Propuesta de valor única
- Otros apartados: **Education, Employment, Academic Experience**, Technical Skills & Certifications, Distinctions, References

Reino unido - Irlanda - Australia



"*Resume*"

LA HOJA DE VIDA SEGÚN...



- **TÍTULO:** A qué te dedicas/profesión
- **FOTO**
- **DATOS PERSONALES:** nombre, email, teléfono, área/ciudad donde vives o buscas la oportunidad.
 - **Perfil Profesional**
 - **Formación académica**
 - **Experiencia Laboral**
 - **Hobbies/aficiones**

¡MANOS A LA OBRA!



TÍTULO: Nombres y apellidos completo

FOTO

DATOS PERSONALES: título profesional, número de contacto, email profesional, dirección de residencia

PERFIL PROFESIONAL

EDUCACIÓN

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

EXPERIENCIA LABORAL

DISTINCIONES

REFERENCIAS

LA REGLA PRINCIPAL:

**SIEMPRE, ABSOLUTAMENTE
SIEMPRE....**

**ADAPTAR EL CONTENIDO A LA
OFERTA/PUESTO/OPORTUNIDAD
QUE ESTÁS BUSCANDO**



Postularse a diferentes oportunidades con la misma hoja de vida es perder oportunidades.

FOTO

- Foto "formal" y que, a la vez, refleje quién eres tú verdaderamente.
- nítida, de buena calidad.
- NO montaje - NO "selfie"
- No uses mucho maquillaje, gel en el cabello o accesorios como collares y aretes grandes
- ¡Puedes sonreír!
- **La foto debe ir en concordancia con lo que posteriormente verán de ti en una entrevista**



PRIMER APARTADO: **PERFIL PROFESIONAL**

El perfil profesional consta de 5 puntos muy importantes que son:

1. Tu profesión
2. Tu formación (idiomas [si eres bilingüe, trilingüe, etc.] y lo más relevante de formación complementaria que hayas realizado como, por ejemplo; alguna certificación)
3. Tu experiencia: la más reciente y relevante
4. Competencias duras: aquellas competencias técnicas y relevantes
5. Habilidades blandas: las que representen tu ser, compromiso y valores

EJEMPLO

PERFIL PROFESIONAL

*Psicóloga. Estudiante de Maestría en Psicología Clínica y Life Coach certificada especializada en Coaching Educativo. Trilingüe. **Experiencia en sector educativo en educación media y superior. Experiencia en proyectos y consultorías en área organizacional. Ponente nacional e internacional en área investigativa.** Altas habilidades en manejo de Microsoft office y Canva. Habilidades de liderazgo, expresión oral y manejo de público. Enfocada en el aprendizaje significativo y la puesta en práctica de conocimientos en pro del mejoramiento de situaciones personales y sociales. La responsabilidad, honestidad y ética me definen como profesional.*

SEGUNDO APARTADO: **EDUCACIÓN**

El apartado "Educación" corresponde a tu educación formal (específicamente; bachillerato y formación universitaria)



EJEMPLO

TÍTULO (**pregrado, intercambios, bachillerato**)

Mes/Año desde – Mes/año hasta (**organizar del más reciente al más antiguo**)

Nombre de la universidad

Ciudad, departamento o estado, país

Psicólogo

Enero/2015-Marzo/2019

Universidad del Norte

Barranquilla, Colombia

TERCER APARTADO: FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Aquella formación que realizas con el fin de ampliar tu conocimiento, pero que no necesariamente es una formación reglada.

Incluye: Diplomados, cursos, seminarios, congresos, talleres y/o certificaciones.

Organizar del más reciente al más antiguo




EJEMPLO

TÍTULO

Desde Mes/Año – Hasta mes/año

Nombre de la universidad

Ciudad, departamento o estado, país



Curso de Expresión Oral y
Manejo de Público
Enero/2013-Junio/2013
Universidad del Norte
Barranquilla, Colombia

CUARTO APARTADO: **EXPERIENCIA LABORAL**



Incluye experiencia de tipo:

LABORAL: empleos temporales o fijos en empresas, prácticas profesionales, pasantías, voluntariados.

Experiencias investigativas: proyectos y/o publicaciones

Vida universitaria: cargos que se han tenido dentro de la universidad como p.ej: ser par padriño, promotor, trabajar en el call center

Organizar del más reciente al más antiguo

EJEMPLOS

Nombre de la empresa / Nombre del proyecto

Cargo

Funciones y responsabilidades

Tiempo laborado: desde mes/año – hasta mes/año

EJEMPLO DE EXPERIENCIA LABORAL

Universidad del Norte, Bienestar Universitario, Barranquilla, Colombia

Cargo: Psicólogo Profesional Consejero

Función: Crear, liderar y ejecutar estrategias educativas para la preparación al mundo laboral

Tiempo laborado: Febrero/2020 – Actualmente



EJEMPLOS

EJEMPLO DE EXPERIENCIA EN INVESTIGACIONES, PROYECTOS Y/O PUBLICACIONES

Ser Feliz is Free International Foundation, Barranquilla, Colombia

Cargo: Psicólogo investigador

Función: Asistencia en investigación y coordinación de proyectos - coordinar y liderar reuniones con los reclutadores locales y nacionales.

Tiempo laborado: Julio/2018 – Actualmente



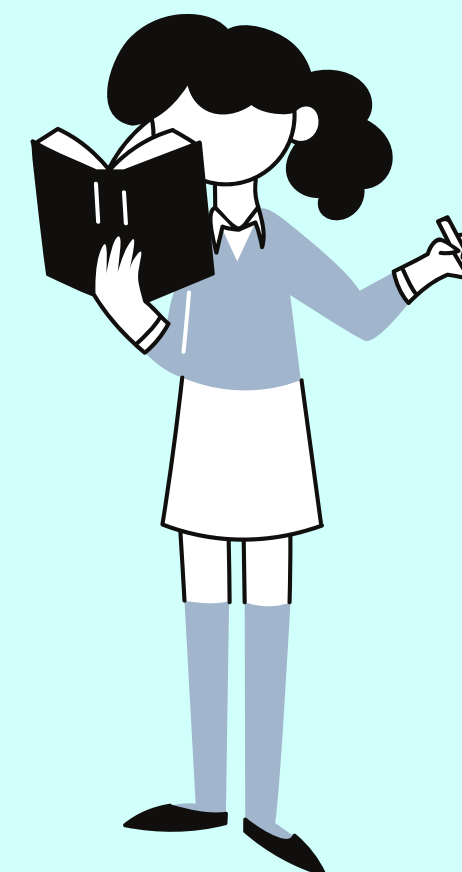
EJEMPLO DE EXPERIENCIA EN VIDA UNIVERSITARIA

Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia

Cargo: Par padrino en el Centro de Recursos para el Éxito Estudiantil (CREE)

Función: Brindar apoyo académico a estudiantes para el desarrollo de sus competencias académicas.

Tiempo laborado: agosto/2017-diciembre/2017



QUINTO APARTADO: DISTINCIONES

Incluye: méritos académicos,
méritos por participación en
ponencia, premios,
reconocimientos, etc.



EJEMPLO

Nombre del reconocimiento.

Institución que lo otorga.

Ciudad, país. (Fecha)

Reconocimiento del programa de mérito estudiantil, por haber obtenido uno de los mejores puntajes de la institución en las pruebas ICFES Saber PRO.


Universidad del Norte.
Barranquilla, Colombia. (Abril/2018)

SEXTO APARTADO: REFERENCIAS

Académicas y/o laborales.

Evitar referencias familiares y/o personales.

2 referencias



Nombre
Cargo
Empresa
Ciudad, País
Correo/teléfono

¿Y LA FORMA?

¡NO EXISTE UN FORMATO GLOBAL, NACIONAL NI PERFECTO PARA LA HOJA DE VIDA!

Tener en cuenta:

- Utilizar una gama de colores neutros (blanco, negro, gris, azul) o, colores pasteles
- Utilizar una tipografía legible. Por ejemplo: tipografías Helvéticas
- Información organizada
- ¡Se creativo!: puedes escoger el diseño gráfico que quieras siempre y cuando encaje con tu perfil y refleje lo que eres como persona y profesional



TIPS FINALES

- Extensión: 2 páginas
- Sé preciso y claro en tu perfil profesional: real y llamativo... **¡es lo primero que un reclutador lee!**
- No extenderse en las funciones/responsabilidades que has tenido en tus experiencias laborales
- **ACTUALIZAR CONSTANTEMENTE:** tanto la información como la foto
- Envía siempre tu hoja de vida en formato PDF.
- **LO MÁS IMPORTANTE:** ADAPTAR EL CONTENIDO A LA OFERTA
- **INVESTIGAR:** NO es sólo buscar ofertas, es ENTENDER lo que la empresa necesita.
- PALABRAS CLICHÉS a PALABRAS DE PODER

*"No solo es tener la meta y el camino
claros... hace falta la voluntad de
caminar"*

Andrea Farah Mansour

Psicóloga Profesional Consejera

Life Coach - Coach Educativa

Maestranda en Psi. Clínica

Programa de Preparación para la vida

Profesional-Bienestar Universitario

✉ amansour@uninorte.edu.co

📷 [@andreafarah.psicoach](https://www.instagram.com/andreafarah.psicoach)

🌐 [Andrea Farah Mansour](#)

PROGRAMA DE
PREPARACIÓN
PARA LA *vida Profesional*
BIENESTAR UNIVERSITARIO

UN UNIVERSIDAD
DEL NORTE

Vigilada Mineducación