



Actualizar su currículum

¿Cuál es la diferencia entre una hoja de vida y un currículum?

Para las empresas con sede en Estados Unidos, el currículum y la hoja de vida suelen usarse de forma diferente:

- Una hoja de vida es un documento de una a dos páginas que destaca su experiencia relevante y sus habilidades específicas para un puesto de trabajo. La recomendación es una página por década de experiencia.
- Un currículum vitae es una descripción general de los logros profesionales y académicos. Se usa con más frecuencia para solicitar puestos académicos, subvenciones, becas, puestos de investigación y en determinados países.

Forma de actualizar su hoja de vida:

1. Asegúrese de que los datos de contacto estén actualizados (nombre, número de teléfono y dirección de correo electrónico).
2. Evite agregar información demográfica que no esté relacionada con las aptitudes para el puesto, como el sexo, el estado civil o la edad.
3. Use un tipo de letra legible como Arial, Calibri, Times New Roman o Cambria.
4. Marque con negritas las secciones principales como Educación, Antecedentes, Experiencia profesional, Habilidades, etc.
5. Incluya la educación terminada.
6. Destaque la experiencia laboral relevante, incluyendo las habilidades demostradas (use verbos de acción) y los logros y resultados fundamentales en la función. Estos resultados deberían tener métricas si están disponibles (por ejemplo, dirigió la iniciativa para aumentar determinado porcentaje).
7. Use frases sencillas y directas, con términos universalmente conocidos.
8. Mantenga la relevancia de la hoja de vida no retrocediendo demasiado en el tiempo.
9. Enumere las asociaciones y certificaciones profesionales fundamentales.
10. Dé a su hoja de vida un formato sencillo, con colores y gráficos limitados.

¿Con qué frecuencia debe actualizar su hoja de vida?

Mantenga su hoja de vida actualizada con los nuevos empleos, certificaciones, resultados y cualquier nueva cualificación o aptitud relevante que haya desarrollado. Revise y actualice la información de su hoja de vida de forma periódica, al menos dos veces al año.

Fuentes

www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/how-to-update-resume

www.thebalancemoney.com/small-powerful-ways-to-update-your-resume-this-year-4173404

www.themuse.com/advice/how-to-update-your-resume-in-30-minutes-and-turn-in-an-impressive-free-version

abtassociates.com

