

personon.clic

**¿DESTACAS**  
SOBRE EL RESTO DE  
**CANDIDATOS ?**

**VIDEO - CURRICULUM**

**CURRICULUM WEB**

**CURRICULUM DE ALTO IMPACTO**

todo lo que necesitas para  
**hacerte visible y destacar**  
sobre la competencia

Guía para la grabación un *videoCurriculum*

*www.persononcllic.es*

## Guía para la grabación un *videoCurriculum*

Cada vez más las empresas demandan entrevistas de trabajo grabadas en video, para poder profundizar en determinados aspectos del perfil del aspirante además de ser un elemento que agiliza la realización del proceso de contratación. Es por ello, que el *videoCurriculum* se convierte en un elemento diferenciador y altamente valorado por las empresas empleadoras.

Un *videoCurriculum* es una herramienta muy útil en la búsqueda de empleo, pues permite mostrar determinados aspectos de la personalidad que no son fáciles de describir y transmitir en un curriculum tradicional. Este hecho hace que los *videoCurriculum* sean muy valorados por los responsables de los procesos de selección de personal, por lo que puede llevar al aspirante a avanzar significativamente en el proceso de selección. Se trata de exponer nuestro perfil profesional de forma sencilla, potenciando nuestras cualidades y respondiendo de forma clara a las posibles preguntas del entrevistador, todo ello en un entorno controlado y con un formato adecuado las características del puesto.

Si estás interesado en conseguir un *videoCurriculum* de calidad, aquí te mostramos unos consejos para realizarlo por ti mismo.

### 1. Escribe el guión.

El guión de un videoCurriculum ha de tener una estructura básica, que nos ayudará a que nuestro discurso sea coherente: sin elementos superfluos y sin olvidar nada importante.

- **Presentación:** una introducción destacando nuestro nombre y nuestra actividad profesional.
- **Formación:** una descripción de nuestra formación destacando la titulación, masters y cursos más significativos en función de nuestra perfil profesional.
- **Experiencia:** una descripción de nuestra experiencia profesional destacando los principales proyectos y empresas en las que hayamos trabajado. Si hemos trabajado en muchas empresas nos limitaremos a destacar las más importantes respecto de nuestra actividad y si hemos trabajado en pocas o solo en una, destacando los principales proyectos y actividades que hayamos desarrollado.
- **Idiomas:** una descripción de los idiomas que hablamos y del nivel que poseemos en ellos, pero sin cambiar el idioma al hablar. En el caso de que los idiomas sean fundamentales en nuestra actividad será más conveniente grabar varios *videoCurriculum* en diferentes idiomas.



- **Cualidades:** una descripción de tres o cuatro cualidades personales y profesionales a destacar por ejemplo: dinámico, emprendedor, organizado..., pero sin caer en la autocomplacencia.
- **Personal:** si realizamos actividades o tenemos aficiones que puedan destacar cualidades personales podemos nombrarlas. Por ejemplo, si mantenemos un blog relacionado con nuestra actividad, realizamos trabajos de voluntariado o practicamos alguna actividad que potencie nuestras capacidades podemos decirlo, pero sin caer en los tópicos (*jugar en un equipo de futbol no potencia necesariamente la capacidad de trabajar en equipo*).
- **Despedida:** en la despedida primero describiremos nuestra disponibilidad (*es opcional*), después nos despediremos invitando al espectador a consultar nuestro curriculum o ponerse en contacto con nosotros y, por último, le agradeceremos la atención prestada.

Debemos tener en cuenta que el *videoCurriculum* ha de tener una duración de entre 1 y 2 minutos, por lo que una vez que lo tengamos redactado debemos repararlo para comprobar que no se queda corto ni es demasiado largo. Una duración superior a los 2 minutos puede provocar que nuestro espectador no termine de visualizar video al completo.

**Un consejo:** *no escribas párrafos excesivamente largos, porque pueden ser un inconveniente a la hora de la grabación, al ser más difíciles de memorizar.*

**Un consejo:** *utiliza un lenguaje natural pero correcto, sin palabras o expresiones difíciles ni demasiado coloquiales.*

## 2. Practica el guión.

Una vez escrito, es hora de memorizar el guión. Memorizaremos los párrafos y corregiremos aquellas expresiones donde nos atasques, para dar fluidez al discurso. Subrayaremos las palabras claves del discurso para destacarlas con la entonación y marcaremos las pausas para separar correctamente los párrafos y las secciones de nuestro discurso, a fin de que no quede excesivamente atropellado.

**Un consejo:** *desconfía del ¡¡ ya me lo sé !! Practica hasta que lo tengas bien memorizado, repítelo varias veces y después analiza si la velocidad, la entonación y las pausas son las correctas.*



### 3. Prepara el plató de grabación.

Elegiremos un entorno de grabación despejado, silencioso y con un fondo sencillo, sin elementos que distraigan la atención. El color del fondo puede ser del color que queramos pero es preferible fondos de colores suaves y uniformes que contrasten con nuestro vestuario. Intentaremos que el plató tenga la suficiente iluminación, con lo que nos evitaremos tener que buscar elementos para completar la iluminación existente.

Es momento de pensar en el encuadre: un plano de 3/4 o un plano americano (algo más cerrado que el plano de 3/4) alternado con algún plano corto, puede darle un toque elegante a nuestra grabación. En función del plano seleccionado, puede ser necesario eliminar aquellos elementos de nuestra escena que creen confusión, distraigan la atención, creen sombras o simplemente estorben para la introducción de grafismos en la fase de postproducción.

|| *Un consejo: elige aquel fondo que te permita una buena iluminación, lo más sencilla posible.*

|| *Un consejo: procura que el plano seleccionado tenga algo de "aire" -espacio- entre nosotros y los bordes, para poder insertar en dicho espacio grafismos en la fase de postproducción.*

### 4. Ilumina el plató de grabación.

Iluminar correctamente nuestra escena puede ser lo más complicado, si queremos una buena calidad en el video final. Si no disponemos de medios tendremos que solucionar el problema con un poco de imaginación.

La luz natural evoluciona a lo largo del día, por lo que si está es nuestra iluminación principal, deberemos observarla para determinar la mejor hora para realizar la grabación. En cualquier caso, procuraremos que la luz sea lo más uniforme posible, sin zonas de sombras y principalmente frontal. De tener zonas excesivamente oscuras, deberemos complementar nuestra iluminación con puntos de luz artificial que solucionen este problema sin "quemar" en exceso esas zonas.

La luz más importante será aquella que nos ilumine a nosotros. Conocida como luz principal, deberá ser casi frontal para evitar que se generen sombras en nuestra cara o en nuestra ropa. Independientemente de que esta luz sea natural o artificial deberemos contemplar la posibilidad de disponer de un elemento de "filtrado" de esta luz, para evitar que nos deslumbre en exceso y nos moleste durante la grabación.



En el entorno profesional se utilizan habitualmente varios puntos de luz, luces de relleno, contraluces, iluminación indirecta..., que pueden ser difíciles de reproducir en nuestra grabación, por lo que no nos debemos obsesionar con ello. Intentar colocar demasiados puntos de luz puede ocasionarnos más problemas que beneficios, pues cada punto de luz genera sus propias sombras y además será difícil homogeneizar la intensidad de estos puntos de luz y sus temperaturas.

|| *Un consejo: opta por una iluminación suficiente, pero sencilla.*

## 5. Prepara la cámara.

La colocación de nuestra cámara es importante, deberemos hacerlo a una altura igual a la altura de nuestros ojos, por lo que es recomendable utilizar un trípode para poder regular correctamente éste aspecto. Tras situarla y encenderla lo siguiente que deberemos hacer es configurar algunos aspectos de la cámara. Podemos grabar en modo automático *-todas las cámaras lo tienen-* pero es probable que podamos conseguir un mejor resultado ajustando algunos parámetros básicos.

|| *Un consejo: si no sabes cómo funcionan los modos manuales de tu cámara no dudes en consultar el manual, éste tipo de detalles son los que permiten realizar una grabación de calidad.*

- **Balance de blanco:** comenzaremos ajustando el balance de los blancos de la cámara. Muchas cámaras nos ofrecerán únicamente las opciones de interior y exterior, pero otras nos darán la posibilidad de ajustar los balances a diferentes tipos de iluminación incandescente y fluorescente, e incluso configurar un nivel personalizado.
- **Velocidad de obturación y diafragma:** esta guía no intenta ser una guía específica de fotografía y video por lo que no entraremos en la definición técnica de estos parámetros; únicamente señalaremos que si nuestra cámara nos permite actuar sobre estos valores podemos intentar obtener la combinación que nos proporcionen la exposición más adecuada a nuestro *videoCurriculum*. No debemos tener miedo de perder 5 minutos con el manual de la cámara familiarizándonos con estos conceptos, porque el resultado final nos lo agradecerá, pero si este aspecto nos supera no hay que preocuparse, lo dejaremos en modo automático.



## 6. Ajusta el sonico.

Una buena calidad de sonido es fundamental para lograr un buen *videoCurriculum*. Si nuestra cámara sólo dispone de un micrófono de ambiente deberemos comprobar la distancia a la que la recepción del sonido es buena y ajustaremos la distancia de la cámara, alejándola y acercándola a nosotros para que nuestra voz suene correctamente. Al desplazar la cámara deberemos comprobar de nuevo el encuadre, evitando que aparezcan sombras y elementos que distorsionen nuestra grabación.

Si disponemos de una cámara con entrada para micrófono podemos intentar utilizar uno. Debemos tener en cuenta que la mayoría de los micrófonos pierden capacidad al alejarlos de la fuente de sonido, por lo que un micrófono normal puede no ser la solución, ya que es probable que deba estar muy cerca de nosotros para captar bien el sonido y que como consecuencia de ello se cuele en el plano.

Las mejores opciones nos las proporcionan los micrófonos de corbata que colocaremos sobre nuestra ropa y los micrófonos unidireccionales o direccionales, que podremos situar frente a nosotros pero fuera del plano, si bien estas soluciones tienen un coste elevado. En cualquier caso deberemos realizar algunas pruebas de sonido antes de iniciar la grabación para poder adoptar la mejor opción, dentro de nuestras posibilidades.

*Un consejo: no desmerezcas la calidad del sonido, es fundamenta en tu *videoCurriculum*, sino dispones de micrófono intenta conseguir uno a través de amigos o familiares, tu futuro laboral se lo merece.*

## 7. Es hora de grabar nuestro *videoCurriculum*.

Luces, cámara y acción !

Durante la grabación deberemos seguir una serie de directrices que nos ayudarán a realizar una mejor grabación:

- Miraremos directamente a la cámara y le hablaremos con confianza y seguridad.
- Evitaremos leer directamente. Aunque coloquemos un papel junto al objetivo de la cámara, el movimiento de los ojos nos delatará.
- Evitaremos el uso de muletillas mientras hablamos, si las utilizamos reiteradamente puede que necesitemos parar y revisar el guión.
- Antes de iniciar y al finalizarla, aunque nos hayamos equivocado, deberemos mirar a la cámara durante 3 ó 4 segundos en silencio. Estos tiempos antes y después de cada locución nos facilitarán la edición posterior.



- Si tenemos a alguien a nuestro lado puede ser conveniente que apunte el tiempo de inicio de cada toma y si es buena o no, para evitar tener que descargarlas o visualizarlas todas al terminar.

No debemos preocuparnos si las dos o tres primeras tomas no son buenas, seguramente deberemos hacer varias hasta conseguir alguna buena.

Si no conseguimos terminar el discurso o nos atrancamos demasiado debemos parar y dedicarle unas horas a practicarlo frente al espejo. La otra opción es la de realizar cortes en cada uno de los párrafos o secciones, lo que nos ayudaría a memorizar textos más cortos y concretos, mejorando nuestro discurso, pero complicándonos sobremanera la edición posterior. Si no nos queda más remedio que realizar la grabación con cortes deberemos completar la grabación con grabaciones con planos diferentes -2 ó 3 *planos adicionales*-, para poder insertar estas al inicio o final de los cortes y disimularlos en la medida de lo posible.

## 8. Monta tu *videoCurriculum*.

En el mercado existen numerosos programas que nos permitirán editar nuestro video en el PC. Muchos de ellos son gratuitos y nos permiten realizar cortes, mejoras de imagen, mejoras de audio e incluso incluir gráficos.

Lo primero que deberemos completar es un montaje completo del *videoCurriculum* añadiendo a nuestra línea de edición la toma completa que más nos guste o los cortes que mejor nos hayan quedado. Si hemos conseguido grabar una toma completa de nuestro *videoCurriculum* ahorraremos mucho tiempo en este punto, si no es así, deberemos intentar componer algo coherente mediante las diferentes tomas y planos que tendremos disponibles.

Después le dedicaremos un rato a la mejora de la imagen y del sonido. La mayoría de los programas nos permitirán ligeras mejoras que nos ayudarán a obtener un mejor resultado.

Por último deberemos considerar el insertar los grafismos necesarios para destacar determinados aspectos de nuestro *videoCurriculum*: nuestro nombre y actividad, al principio y final del video; las formas de contacto, al final del video, y aquellas palabras claves de nuestro perfil que potencien nuestra presentación.

Una vez finalizado el *videoCurriculum* deberemos exportarlo. Los formatos disponibles son muy variados, por lo que deberemos seleccionar aquel que nos permita una compresión suficiente para que nuestro video no supere los 10 ó 15 Mb, manteniendo una calidad aceptable. Debemos pensar que nuestra intención es enviar el video por correo electrónico o colgarlo en algún portal especializado, por lo que la velocidad de descarga será un factor a tener en cuenta.



Si tienes alguna duda puedes consultarnos a través del correo [info@persononclíc.es](mailto:info@persononclíc.es), las atenderemos gustosamente. Si quieres una grabación profesional de tu *videoCurriculum* puedes ponerte en contacto con nosotros a través de correo electrónico [info@persononclíc.es](mailto:info@persononclíc.es) o visitar nuestra web [www.persononclíc.es](http://www.persononclíc.es) y te daremos un presupuesto sin compromiso.

En **persononclíc** somos especialistas en realización de *videoCurriculum*, *curriculumWeb*, y *curriculum de Alto Impacto*.

Publicado por persononclíc: Ed. 1 / noviembre 2013



[www.persononclíc.es](http://www.persononclíc.es)



[info@persononclíc.es](mailto:info@persononclíc.es)



[www.facebook.com/persononclíc](http://www.facebook.com/persononclíc)



[www.twitter.com/persononclíc](http://www.twitter.com/persononclíc)



[renuevatucurriculum.blogspot.com.es](http://renuevatucurriculum.blogspot.com.es)

