

## PÍLDORA FORMATIVA

### PREPARACIÓN Y REALIZACIÓN DE VIDEOCURRÍCULOS

#### (3) La forma del videocurrículo

En esta 3ª píldora formativa se valorarán aspectos relativos a la forma del videoCV. Para ello contamos con los recursos materiales e instalaciones que dispone Uvigo TV y, en función de ellos, pasaremos a dar unas pautas de estilo.

### Duración del videocurrículo

La duración recomendable oscila entre **2 y 4 minutos**

### Escenario

Por escenario entenderemos el **espacio en pantalla no ocupado por cada uno de nosotros**. Formará parte del escenario:

- el fondo que se utilizará en las grabación de estudio;
- el espacio ocupado en el lateral de la pantalla donde se proyecta un powerpoint o presentación. Ese espacio debe ser dinámico y cambiante pero sólo para remarcar vuestras ideas.

Uvigo TV emplea fondos de pantalla neutros que permitan centrar la atención en nosotros.

### Material de apoyo

Es un error habitual utilizar powerpoint o presentaciones de apoyo muy densas, o cuyas páginas se van pasando muy rápido. El powerpoint puede valer para recalcar aquellas ideas claves que queréis transmitir en cada momento.

Ejemplo: Si os estáis presentando y dando vuestros datos personales, puede aparecer vuestro nombre y apellidos. Si habláis de vuestra formación académica, podría aparecer una referencia al título obtenido y el año de obtención.

Hay que entender que el material de apoyo es justamente eso: de apoyo. Es la persona que habla quien tiene que ser el centro de atención, nunca el material complementario.

Las presentaciones:

- Han de ser lo más visuales posibles evitando grandes cantidades de texto.
- Se usarán colores neutros, claros a la hora de hacer el diseño de la presentación en diapositivas.
- Tamaño mínimo de fuentes: 14 para pies de página y 24 para resto (aunque recomendable algo mayor)

## El plano

Se utilizará el plano americano. Es decir, aquellos planos que encuadran a la persona desde encima de las rodillas.

Son adecuados porque no están demasiado lejos ni demasiado cerca. Por norma general, alejar el plano puede acarrear la consecuencia de no conectar con el interlocutor o de dar la sensación de temerosidad. Acercar demasiado el plano puede transmitir exceso de confianza e incomodar al interlocutor.

## Iluminación

La iluminación será equilibrada. Se evitará la oscuridad pero también la excesiva claridad. Los ambientes oscuros transmiten una imagen negativa de nosotros, y los demasiado claros nos distraen con mayor facilidad.

## Ropa y complementos

La ropa ha de ser adecuada al puesto/s a los que se opta. Hay varios aspectos importantes que han de ser combinados. A saber:

- Nos hemos de encontrar **cómodos** con ella: que dé la impresión de que sabemos lo que es llevarla puesta. Si no estamos cómodos es probable que se note en algún momento de la entrevista. Pensemos que es un factor que influye en nuestra credibilidad. Eso nos permitirá ser más naturales y transmitir que no estamos actuando, sino comunicando lo que somos y lo que pueden esperar de nosotros.
- Ha de **asociarse al puesto/s** a los que se opta. Algunos empleos demandan una mayor formalidad en el vestir, otros más informalidad.
- Nunca debe dar la idea de descuido, falta de higiene, excentricidad ... Son estímulos negativos que habitualmente pesarán en el proceso de selección.

Complementos son los relojes, anillos, gafas, bolsos, etc., incluso el maquillaje podemos asociarlo a ello. También deben aportar naturalidad y evitar los excesos.

Por ejemplo: si alguien lleva un reloj muy caro en su presentación, un maquillaje muy cargado, o unas gafas de sol en el bolsillo, que sepa que el interlocutor va a formarse una opinión sobre él en parte por esos –en apariencia- pequeños detalles.

De cara a la grabación, debido al efecto que produce en pantalla, se debe evitar a toda costa:

- prendas con tonos blancos o grises
- prendas con rayas estrechas y juntas
- complementos blancos o plateados
- prendas con colores excesivamente llamativos
- (en la medida de lo posible) evitar las gafas, por los reflejos que pueden producir.

### Planificación de escenas

En la 2ª píldora formativa tratábamos el contenido del videocurrículo, con el cual se confeccionaba un guión. Una vez tengamos claro los anteriores elementos podemos traducir ese guión de contenidos a un guión técnico, en el cual incluir todos los elementos mencionados (escenario, material de apoyo, plano, luz, ropa y complementos).

La mejor manera de abordar la grabación es planificar las escenas una a una. Pongamos un ejemplo:

#### **Escena 1. Presentación (incluye datos personales)**

Material de apoyo: diapositiva 1 del powerpoint

Ropa y complementos: Pantalón vaquero elegante, camisa y americana (intento transmitir elegancia pero también informalidad)

Intervención: "Mi nombre es ..."

Como la ropa y complementos serán los mismos durante todo el videoCV, en la siguiente escena -por ejemplo- bastaría con:

#### **Escena 2. Datos formativos**

Material de apoyo: diapositivas 2 y 3 del powerpoint.

Intervención: "Mi nombre es ..."

Es decir sólo indicar aquello que variaría respecto a la anterior escena.