Adriana Beltrán
PSICOTALENTO HUMANO

GUÍA COMPLETA

Tu video de presentación en menos de 1 minuto

¡Hola! Qué bueno que comentaste VIDEO.
Como te prometí, aquí tienes la guía completa: todo lo que te enseñé en el reel, paso a paso y con más detalle, para que hagas tu video de presentación **fácil**, de **alto impacto** y en **menos de un minuto**. Tómate tu tiempo, escribe tu guion con las plantillas y ensaya: vas a ver que te queda increíble.

Adriana Beltrán · Psicotalento Humano

FÁCIL · ALTO IMPACTO · MENOS DE 1 MINUTO

< 1 min	6	120–135	5
lo máximo permitido, aquí entre nos	pasos en una fórmula	palabras para tu guion	bonus para verte y sonar mejor

Qué vas a encontrar

Lo que te prometí — 02
Fácil, de alto impacto y en menos de un minuto: así se logra, segundo a segundo, con mi ejemplo completo.

La fórmula en 6 pasos — 03
Un paso por página: qué incluir, cómo decirlo, tu plantilla y mis ejemplos.

Ahora te toca — 09
Tu hoja para escribir tu guion, con metas de palabras y de tiempo.

Los 5 bonus — 10
Iluminación, outfit, lenguaje no verbal, empatía y contacto visual, con todos los detalles.

Tu checklist — 14
Lo que vas a hacer antes, durante y después de grabar.

LO QUE TE PROMETÍ

Fácil, de alto impacto y en menos de un minuto

En el reel te enseñé a hacer tu video de presentación **fácil**, de **alto impacto** y en **menos de un minuto**, porque aquí entre nos, es lo máximo permitido. Te cuento cómo vas a cumplir cada una:

Fácil

- Solo necesitas tu celular, luz del día y un lugar tranquilo.
- Vas a seguir una fórmula de 6 pasos: no tienes que inventarte la estructura.
- Escribes tu guion con las plantillas que te dejo aquí.

Alto impacto

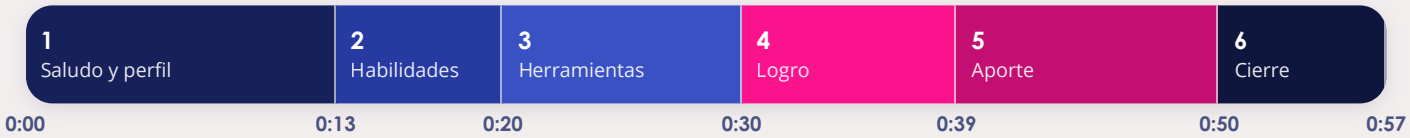
- Eliges tus habilidades blandas y tus herramientas según la vacante.
- Demuestras lo que dices con un logro con cifra.
- Tu imagen, tu voz y tu mirada transmiten seguridad: te lo explico en los bonus.

Menos de 1 minuto

- Es lo máximo permitido: mi ejemplo dura 57 segundos.
- A un ritmo natural (unas 130 palabras por minuto), tu guion debe tener entre 120 y 135 palabras.
- Antes de grabar, ensaya con cronómetro.

Tu minuto, segundo a segundo

En el video interpreté a Laura Garzón, una candidata de ejemplo. Su presentación completa dura 57 segundos y tiene 124 palabras. Así se reparten; úsala como referencia para la tuya:



Mi ejemplo completo, cronometrado

57 S · 124 PALABRAS

0:00	1	Hola, un gusto saludarte. Mi nombre es Laura Garzón. Soy profesional en mercadeo y publicidad con experiencia en marketing digital, análisis de métricas y optimización de campañas.
0:13	2	Me destaco por mi pensamiento analítico, por mi creatividad y orientación a resultados.
0:20	3	Además manejo herramientas como Google Analytics, Google Ads y Power BI para evaluar el rendimiento de las estrategias digitales.
0:30	4	Quiero contarte que en mi experiencia más reciente optimicé campañas que aumentaron en un 25 % la generación de leads cualificados.
0:39	5	Me gustaría aportar mi capacidad de análisis y mejora continua para fortalecer sus estrategias digitales y contribuir al crecimiento de la organización.
0:50	6	Me encantaría conversar sobre cómo puedo aportar valor a su equipo. Si quieren conocer más de mi perfil, no duden en contactarme.

Aquí entre nos: el paso 1 es el más largo porque te presenta; los demás son frases cortas de 7 a 11 segundos. Si tu guion pasa de 135 palabras, recorta adjetivos antes que ideas.

SÍGUEME @psicotalento_humano @psico_talentohumano @psicotalentohumano Adriana Beltrán Garzón

Paso 1: preséntate en 13 segundos

1 Saludo y perfil

0:00 – 0:13 · ≈ 27 palabras

Para qué sirve: Aquí lo importante es que, en pocos segundos, sepan **quién eres**, **a qué te dedicas** y quieran seguir escuchándote.

QUÉ VAS A INCLUIR

Un saludo cordial
Corto y cálido. Yo te recomiendo: «Hola, un gusto saludarte».

Tu nombre y apellido
Dilos claros y sin prisa: es lo primero que van a recordar de ti.

Tu profesión o titular
Cómo quieres que te recuerden, por ejemplo: «profesional en mercadeo y publicidad».

3 áreas de experiencia
Elige las que pide la vacante y nómbralas con sus mismas palabras.

Opcional: tu trayectoria o sector
Tus años de experiencia, tu formación si estás empezando o la industria en la que te has movido.

CÓMO TE RECOMIENDO DECIRLO

Sonríe antes de la primera palabra
Una sonrisa natural desde el primer segundo genera confianza.

Mira la lente desde el inicio
No la pantalla ni tu propia imagen: así la persona siente que le hablas a ella.

Di tu nombre más despacio
Y haz una pequeña pausa después de decirlo.

Usa las palabras clave de la vacante
Las de la oferta a la que te postulas: así conectas tu perfil con lo que buscan. Es el paso más largo: unos 13 segundos.

TU PLANTILLA · SOLO CAMBIA LO RESALTADO POR TU INFORMACIÓN

Hola, un gusto saludarte. Mi nombre es **nombre y apellido**. Soy **profesión o titular** con experiencia en **área 1**, **área 2** y **área 3**.

ASÍ LO DIJO LAURA EN MI VIDEO

«Hola, un gusto saludarte. Mi nombre es Laura Garzón. Soy profesional en mercadeo y publicidad con experiencia en marketing digital, análisis de métricas y optimización de campañas.»

SI ESTÁS EMPEZANDO, PUEDES DECIR

«Hola, un gusto saludarte. Mi nombre es Alex Rojas. Acabo de terminar mis estudios de Administración de Empresas y me enfoco en finanzas, gestión de proyectos y servicio al cliente.»

Así se reparten los primeros 13 segundos en mi ejemplo

Saludo 0:00–0:02	Tu nombre 0:02–0:04	Tu profesión 0:04–0:07	Tus 3 áreas 0:07–0:13
«Hola, un gusto saludarte.»	*«Mi nombre es Laura Garzón.»*	*«Soy profesional en mercadeo y publicidad...»*	*«...con experiencia en marketing digital, análisis de métricas y optimización de campañas.»*

Te muestro la diferencia

ASÍ SUENA GENERAL	ASÍ TIENE IMPACTO
«Estudié mercadeo hace unos años y he trabajado en varias empresas haciendo de todo un poco.»	«Soy profesional en mercadeo y publicidad con experiencia en marketing digital, análisis de métricas y optimización de campañas.»

SÍGUEME @psicotalento_humano · @psico_talentohumano · @psicotalentohumano · Adriana Beltrán Garzón

Paso 2: tus habilidades blandas

2 Tus habilidades blandas

0:13 – 0:20 · ≈ 13 palabras

Para qué sirve: Que vean **tres de tus competencias profesionales**, específicamente tus **habilidades blandas**, que te hacen la persona indicada para el cargo. En el video aparecen como «Tus fortalezas».

QUÉ VAS A INCLUIR

Tres habilidades blandas
Tres se recuerdan fácil. En mi ejemplo: pensamiento analítico, creatividad y orientación a resultados.

Las que pide la vacante
Revisa el perfil que buscan y escoge las que de verdad coinciden contigo.

Una mezcla equilibrada
Te recomiendo una de análisis, una creativa o de relación con otros y una de resultados.

Que puedas demostrar
Al menos una la vas a probar con tu logro del paso 4.

CÓMO TE RECOMIENDO DECIRLO

Que se note lo que dices
Si dices «creatividad», que se sienta en tu energía.

Enuméralas con las manos
Un gesto por habilidad ayuda a que las recuerden.

Frases cortas
Una habilidad por frase, sin explicaciones largas.

TU PLANTILLA · SOLO CAMBIA LO RESALTADO POR TU INFORMACIÓN

Me destaco por mi **habilidad blanda 1**, por mi **habilidad blanda 2** y **habilidad blanda 3**.

ASÍ LO DIJO LAURA EN MI VIDEO

«Me destaco por mi pensamiento analítico, por mi creatividad y orientación a resultados.»

SI ESTÁS EMPEZANDO, PUEDES DECIR

«Me destaco por mi capacidad de aprendizaje, por mi organización y mi trabajo en equipo.»

Te muestro la diferencia

ASÍ SUENA GENERAL	ASÍ TIENE IMPACTO
«Tengo responsabilidad, puntualidad, honestidad, compromiso, liderazgo y proactividad.»	**«Me destaco por mi pensamiento analítico, por mi creatividad y orientación a resultados.»**

Te dejo ideas de habilidades blandas (elige 3 según la vacante)

Pensamiento analítico · Creatividad · Orientación a resultados · Comunicación asertiva · Trabajo en equipo · Liderazgo · Organización · Adaptabilidad · Resolución de problemas · Capacidad de aprendizaje · Atención al detalle · Servicio al cliente · Negociación · Pensamiento estratégico

SÍGUEME @psicotalento_humano · @psico_talentohumano · @psicotalentohumano · Adriana Beltrán Garzón

Paso 3: lo que dominas

3 Herramientas

0:20 – 0:30 · ≈ 19 palabras

Para qué sirve: Mostrar que **dominas lo técnico** que el cargo necesita y para qué lo usas.

QUÉ VAS A INCLUIR

2 o 3 herramientas
Programas, plataformas, metodologías, idiomas o certificaciones.

Con su nombre exacto
Tal como aparecen en la vacante: Google Analytics, Power BI...

El «para qué»
Lo que logras con ellas. En mi ejemplo: «para evaluar el rendimiento de las estrategias digitales».

Tu nivel, si suma
«Avanzado», «certificado», «a diario».

CÓMO TE RECOMIENDO DECIRLO

Pronuncia bien cada nombre
Ensaya en voz alta las que están en otro idioma.

Si estás empezando
Cuenta las herramientas que usaste en tus estudios o proyectos: también cuentan.

TU PLANTILLA · SOLO CAMBIA LO RESALTADO POR TU INFORMACIÓN

Además manejo herramientas como **herramienta 1**, **herramienta 2** y **herramienta 3** para **lo que logras con ellas**.

ASÍ LO DIJO LAURA EN MI VIDEO

«Además manejo herramientas como Google Analytics, Google Ads y Power BI para evaluar el rendimiento de las estrategias digitales.»

SI ESTÁS EMPEZANDO, PUEDES DECIR

«Además manejo herramientas como Excel avanzado, Power BI y Canva para organizar información y presentar resultados de forma clara.»

Te muestro la diferencia

ASÍ SUENA GENERAL	ASÍ TIENE IMPACTO
«Sé manejar computadores y varios programas.»	«Manejo herramientas como Google Analytics, Google Ads y Power BI para evaluar el rendimiento de las estrategias digitales.»

Te dejo ideas por área (usa las que pide la vacante)

- Marketing: Google Analytics · Google Ads · Meta Ads
- Datos: Excel avanzado · Power BI · SQL
- Gestión: Trello · Asana · Scrum
- Administración: SAP · ERP · Office
- Diseño: Canva · Adobe
- Idiomas: inglés con tu nivel

SÍGUEME @psicotalento_humano · @psico_talentohumano · @psicotalentohumano · Adriana Beltrán Garzón

LA FÓRMULA · PASO 4 DE 6

Paso 4: demuéstralo con una cifra

4 Un logro con cifra

0:30 – 0:39 · ≈ 21 palabras

Para qué sirve: Este es el momento de más impacto: vas a **demostrar con un dato** todo lo que dijiste antes.

Mi fórmula: Contexto + acción + resultado + cifra

QUÉ VAS A INCLUIR

Un contexto breve
Dónde o cuándo: «en mi experiencia más reciente».

Tu acción
Un verbo en pasado: optimicé, lideré, reduje, implementé.

El resultado
Qué cambió gracias a ti.

Una cifra fuerte
Real y fácil de recordar: porcentaje, tiempo, dinero, clientes o personas.

CÓMO TE RECOMIENDO DECIRLO

Haz énfasis en la cifra
Una pausa corta antes del número lo destaca.

Si estás empezando
Usa logros de tus prácticas, proyectos académicos, voluntariados o emprendimientos.

TU PLANTILLA · SOLO CAMBIA LO RESALTADO POR TU INFORMACIÓN

Quiero contarte que en **contexto** **acción en pasado** que **resultado** en un **cifra**.

ASÍ LO DIJO LAURA EN MI VIDEO

«Quiero contarte que en mi experiencia más reciente optimicé campañas que aumentaron en un 25 % la generación de leads cualificados.»

SI ESTÁS EMPEZANDO, PUEDES DECIR

«Quiero contarte que en mis prácticas organicé la base de datos de clientes y reduje a la mitad el tiempo de respuesta a sus solicitudes.»

Te muestro la diferencia

ASÍ SUENA GENERAL	ASÍ TIENE IMPACTO
«Me fue muy bien en mi último trabajo.»	«Optimicé campañas que aumentaron en un 25 % la generación de leads cualificados.»
«Ayudé a mejorar los procesos del área.»	«Reduje a la mitad el tiempo de respuesta a las solicitudes de los clientes.»

Te dejo tipos de cifra y verbos de acción

% de crecimiento · Tiempo ahorrado · Ventas o ingresos · Clientes atendidos · Personas a cargo · Proyectos entregados · Optimicé · Aumenté · Reduje · Lideré · Implementé · Diseñé · Coordiné · Logré

SÍGUEME @psicotalento_humano · @psico_talentohumano · @psicotalentohumano · Adriana Beltrán Garzón

Paso 5: lo que aportas al equipo

5 Lo que aportas

0:39 – 0:50 · ≈ 22 palabras

Para qué sirve: Conectar lo que sabes hacer con **lo que la empresa necesita**: aquí les cuentas por qué vale la pena tenerte en su equipo.

QUÉ VAS A INCLUIR

Tus capacidades al servicio del equipo
«Me gustaría aportar mi capacidad de análisis y mejora continua...».

El objetivo del área
Fortalecer, mejorar, crecer: habla de su meta.

La empresa, si la conoces
Nombrarla demuestra interés real.

Una mirada hacia adelante
Cuenta lo que harías desde el primer día.

CÓMO TE RECOMIENDO DECIRLO

Habla de ellos, no solo de ti
«sus estrategias», «su equipo», «la organización».

Cierra el círculo
Retoma una habilidad blanda o una herramienta que ya mencionaste.

TU PLANTILLA · SOLO CAMBIA LO RESALTADO POR TU INFORMACIÓN

Me gustaría aportar mi **capacidad 1** y **capacidad 2** para **objetivo del área** y contribuir al **meta de la empresa**.

ASÍ LO DIJO LAURA EN MI VIDEO

«Me gustaría aportar mi capacidad de análisis y mejora continua para fortalecer sus estrategias digitales y contribuir al crecimiento de la organización.»

SI ESTÁS EMPEZANDO, PUEDES DECIR

«Me gustaría aportar mis ganas de aprender y mi organización para apoyar al equipo administrativo y contribuir al logro de sus objetivos.»

Te muestro la diferencia

ASÍ SUENA GENERAL	ASÍ TIENE IMPACTO
«Busco un trabajo estable que me permita crecer profesionalmente.»	«Me gustaría aportar mi capacidad de análisis y mejora continua para fortalecer sus estrategias digitales y contribuir al crecimiento de la organización.»

Te dejo verbos para hablar de tu aporte

Aportar · Fortalecer · Contribuir · Impulsar · Mejorar · Apoyar · Optimizar · Sumar

SÍGUEME @psicotalento_humano · @psico_talentohumano · @psicotalentohumano · Adriana Beltrán Garzón

Paso 6: abre la puerta a una conversación

6 Cierre e invitación

0:50 – 0:57 · ≈ 22 palabras

Para qué sirve: Dejar **la puerta abierta** a una conversación y que sepan cómo contactarte.

QUÉ VAS A INCLUIR

Una invitación a conversar
«Me encantaría conversar sobre cómo puedo aportar valor a su equipo».

Tu perfil y tu contacto
«Si quieren conocer más de mi perfil, no duden en contactarme».

Un final con sonrisa
Sostén la mirada y la sonrisa 2 segundos antes de detener la grabación.

Tus datos en pantalla (si lo editas)
Nombre, correo y enlace a tu perfil en los últimos segundos.

CÓMO TE RECOMIENDO DECIRLO

Tono seguro y cálido
«Me encantaría» transmite interés sin sonar insistente.

Revisa el total
Mi ejemplo termina en 57 segundos: menos de un minuto.

TU PLANTILLA · SOLO CAMBIA LO RESALTADO POR TU INFORMACIÓN

Me encantaría conversar sobre cómo puedo aportar valor a **su equipo / nombre de la empresa**. Si quieren conocer más de mi perfil, no duden en contactarme.

ASÍ LO DIJO LAURA EN MI VIDEO

«Me encantaría conversar sobre cómo puedo aportar valor a su equipo. Si quieren conocer más de mi perfil, no duden en contactarme.»

SI ESTÁS EMPEZANDO, PUEDES DECIR

«Me encantaría conversar sobre cómo puedo sumar al equipo de [empresa]. Encontrarás mis datos de contacto en mi hoja de vida.»

Te muestro la diferencia

ASÍ SUENA GENERAL	ASÍ TIENE IMPACTO
«Bueno, eso es todo. Chao.»	«Me encantaría conversar sobre cómo puedo aportar valor a su equipo. Si quieren conocer más de mi perfil, no duden en contactarme.»

Lo que te recomiendo tener listo para que te contacten

- Enlace a tu perfil (LinkedIn)
- Correo profesional
- Teléfono o WhatsApp
- Tu hoja de vida actualizada
- El enlace del video en tu hoja de vida

SÍGUEME @psicotalento_humano · @psico_talentohumano · @psicotalentohumano · Adriana Beltrán Garzón

AHORA TE TOCA

Arma tu guion

Ahora te toca a ti. Escribe tu versión con las plantillas y luego léela en voz alta con cronómetro: si pasa del minuto, recorta.

1 Saludo y perfil

META ≈ 27 PALABRAS

Saludo + nombre y apellido + profesión + 3 áreas de experiencia.

2 Tus habilidades blandas

META ≈ 13 PALABRAS

Tres habilidades blandas que pida la vacante.

3 Herramientas

META ≈ 19 PALABRAS

Dos o tres herramientas y para qué las usas.

4 Un logro con cifra

META ≈ 21 PALABRAS

Contexto + acción + resultado + cifra.

5 Lo que aportas

META ≈ 22 PALABRAS

Qué aportarías y para qué objetivo de la empresa.

6 Cierre e invitación

META ≈ 22 PALABRAS

Invitación a conversar + cómo contactarte.

_____	_____ s	_____
palabras en total (meta: 120–135)	con cronómetro (meta: menos de 60)	veces ensayado (meta: 3 a 5)

SÍGUEME @psicotalento_humano @psico_talentohumano @psicotalentohumano Adriana Beltrán Garzón

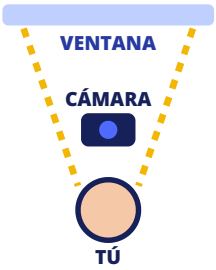
LOS 5 BONUS QUE TE PROMETÍ

Bonus: tu luz

En el reel te compartí 5 bonus. Aquí te los amplío con todos los detalles, porque también cuentan para que tu video se vea y se escuche profesional.

BONUS 1/5

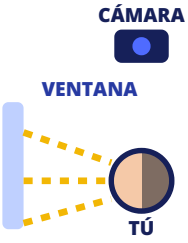
Buena iluminación mejor con luz del día



✓ Ventana frente a ti



× Ventana a tu espalda



× Luz de un solo lado

Ubícate frente a una ventana
La luz del día te ilumina de forma pareja y natural. La cámara va entre tú y la ventana.

Elige la hora de luz suave
Media mañana o media tarde. Si el sol entra directo, difumínalo con una cortina delgada.

Rellena el lado en sombra
Si la luz entra de lado, refleja con una cartulina o tela blanca hacia ese lado.

Sin luz natural: luz de frente
Aro de luz o lámpara detrás de la cámara, a la altura de tus ojos.

Apaga la luz del techo
La luz de arriba marca sombras bajo los ojos y la nariz.

Un solo tipo de luz
Todas blancas o todas cálidas: mezclarlas cambia el color de tu piel.

Fija la luz en tu rostro
En el celular, mantén presionado tu rostro en la pantalla para fijar enfoque y exposición.

Tu fondo, ordenado y sobrio
Pared lisa o un espacio ordenado, con un poco de profundidad; sin ventanas ni lámparas detrás de ti.

Bonus: tu outfit

BONUS 2/5

Outfit formal y profesional

✓ COLORES LISOS QUE FAVORECEN EN CÁMARA

- Azul oscuro
- Gris
- Beige
- Vino
- Verde oscuro
- Celeste
- Lila suave
- Marfil

✕ TELAS QUE «VIBRAN» O DISTRAEN EN CÁMARA



Rayas finas | Cuadros pequeños | Estampado pequeño | Brillos

Las rayas finas y los cuadros pequeños producen un efecto de vibración en el video.

Como para la entrevista
Te recomiendo vestirte como irías a una entrevista presencial del cargo que buscas.

Una prenda con estructura
Un blazer o saco sobre una prenda lisa (camisa, blusa o suéter delgado) proyecta profesionalismo.

Contraste con tu fondo
Un tono distinto al de la pared hace que resaltes.

Si eliges blanco (como yo en el video)
Cuida que la luz sea suave y de frente para que no pierda detalle.

Impecable
Prendas limpias, planchadas y de tu talla; cuello y hombros bien acomodados antes de grabar.

Accesorios discretos
Que no brillen, no suenen ni roben la atención.

Arreglo personal natural
Cabello peinado y rostro limpio; si usas maquillaje, que sea natural y mate.

Sin logos ni frases
La atención debe estar en ti y en lo que dices.

Completo y cómodo
Vístete completo: te ayuda a sentir el rol y te da seguridad.

Pruébalo en cámara
Graba 5 segundos y revisa colores, arrugas y reflejos antes de empezar.

LOS 5 BONUS QUE TE PROMETÍ

Bonus: cómo te expresas

BONUS 3/5

Buen lenguaje no verbal postura y gestos

Postura

- Espalda recta y hombros relajados.
- Cuerpo de frente a la cámara.
- Siéntate firme, sin balancearte en la silla.

Gestos

- Manos visibles, a la altura del pecho.
- Gestos abiertos que acompañen tus ideas.
- Cuenta con los dedos tus 3 habilidades blandas.

Rostro

- Sonrisa natural al inicio y al final.
- Expresión acorde: firme en el logro, cálida en el cierre.
- Mirada tranquila, sin apuro.

Voz

- Volumen claro y ritmo tranquilo (~130 palabras por minuto).
- Pausas cortas entre pasos.
- Énfasis en tu nombre y en tu cifra; energía un poco más alta de lo normal.

Respira antes de empezar
Ya en posición, respira y espera 1 o 2 segundos antes de hablar.

Termina sosteniendo la sonrisa
2 segundos de sonrisa y mirada antes de detener la grabación.

Cuida estos detalles
Evita cruzar los brazos, tocarte la cara o el cabello y moverte de un lado a otro.

Grábate y obsérvate
Mira una toma sin sonido: tu cuerpo también debe contar tu historia.

BONUS 4/5

Empatía y cercanía de manera profesional

Háblale a una persona
Imagina que le hablas a alguien del equipo de selección y cuéntale tu historia, como si estuvieras frente a frente.

Tono cálido y respetuoso
Frases como «un gusto saludarte» o «me encantaría conversar» acercan sin perder formalidad.

Piensa en lo que necesitan
Habla de lo que aportas a su equipo, no solo de lo que buscas.

Muestra interés real
Si conoces la empresa o el área, nómbrala.

Lenguaje claro
Sin jerga, muletillas ni chistes internos: cercano, pero profesional.

Sé tú, en tu mejor versión
Tu forma natural de hablar es lo que te hace memorable.

LOS 5 BONUS QUE TE PROMETÍ

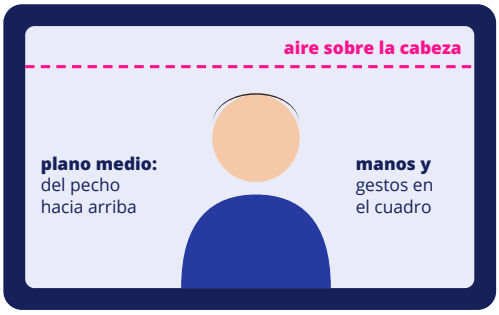
Bonus: tu mirada

BONUS 5/5

Contacto visual permanente



✓ MIRAS A LA LENTE, NO A LA PANTALLA



✓ ENCUADRE COMO EL DEL REEL

Mira la lente, no la pantalla
Si miras tu imagen, parece que miras hacia abajo. Recuerda: la lente es la mirada de quien te va a evaluar.

Pon una marca junto a la lente
Un punto o una flecha pequeña te recuerda dónde mirar.

Lente a la altura de tus ojos
Trípode, soporte o libros; a un brazo de distancia. Sin contrapicado ni picado.

Plano medio
Del pecho hacia arriba, con un poco de aire sobre la cabeza y los gestos dentro del cuadro.

Horizontal para empresas
Para enviar a empresas, LinkedIn o correo, graba en horizontal; vertical solo para redes.

Cámara trasera, si puedes
Tiene mejor calidad: revisa el encuadre con un espejo o con ayuda de alguien.

Apoyo sin leer
3 o 4 palabras clave junto a la lente; leer frases completas se nota.

También en las pausas
Mantén la mirada en la lente mientras respiras entre un paso y otro.

Aquí entre nos: en un video de presentación no va música de fondo. Lo importante eres tú: tu voz y lo que cuentas.

SÍGUEME @psicotalento_humano @psico_talentohumano @psicotalentohumano Adriana Beltrán Garzón

TU CHECKLIST

Antes, durante y después de grabar

Ya sabes qué decir y cómo verte. Ahora sí, marca cada punto antes, durante y después de grabar.

Antes de grabar

Prepara tu guion, tu imagen y tu espacio

- [ ] Leí la vacante y subrayé sus palabras clave.
- [ ] Mi guion tiene entre 120 y 135 palabras.
- [ ] Lo ensayé de 3 a 5 veces, hasta decirlo sin leer.
- [ ] Busqué luz del día de frente y un fondo ordenado.
- [ ] Celular cargado, con espacio y lente limpio.
- [ ] Celular fijo, en horizontal, a la altura de mis ojos.
- [ ] Escribí mi guion con los 6 pasos y las plantillas.
- [ ] Lo leí en voz alta con cronómetro: menos de 1 minuto.
- [ ] Elegí mi outfit formal: liso, limpio y planchado.
- [ ] Elegí un lugar silencioso (ventanas cerradas, sin ventilador).
- [ ] Modo avión o no molestar activado.
- [ ] Grabé una prueba de 10 s y revisé luz, encuadre y sonido.

Durante la grabación

Tu minuto frente a la cámara

- [ ] Fijé enfoque y luz tocando mi rostro en la pantalla.
- [ ] Sonreí y miré la lente desde la primera palabra.
- [ ] Hablé con calma, con pausas cortas entre pasos.
- [ ] Mantuve las manos visibles y la postura recta.
- [ ] Grabé varias tomas completas (3 o más).
- [ ] Me ubiqué, respiré y esperé 2 segundos antes de hablar.
- [ ] Seguí la fórmula: saludo, habilidades blandas, herramientas, logro, aporte y cierre.
- [ ] Hice énfasis en mi nombre y en mi cifra.
- [ ] Al terminar, sostuve la sonrisa 2 segundos antes de detener.
- [ ] No me detuve por un error pequeño: sigo y repito la toma.

Después de grabar

Revisa, ajusta y comparte

- [ ] Vi todas las tomas y elegí la mejor (con y sin sonido).
- [ ] Dura menos de 1 minuto.
- [ ] Agregué subtítulos y mis datos al final (si lo edito).
- [ ] Lo subí (YouTube «no listado» o Drive con enlace) y probé el enlace en otro dispositivo.
- [ ] Lo compartí en LinkedIn y en mi correo de postulación.
- [ ] Recorté el inicio y el final: no se ve cuando me acomodo ni cuando detengo la grabación.
- [ ] Sin música de fondo: se escucha clara mi voz.
- [ ] Lo guardé en buena calidad (1080p) con un nombre claro: Nombre_Apellido_Video_Presentacion.
- [ ] Puse el enlace junto a mis datos de contacto en mi hoja de vida.
- [ ] Le pedí a alguien de confianza que lo viera y me diera su opinión.

¡Ahora sí, a grabar!

¿Tienes otra duda sobre tu video de presentación? Déjamela saber en los comentarios y la resolveré en un próximo contenido.

Nos vemos en el siguiente contenido

SÍGUEME @psicotalento_humano @psico_talentohumano @psicotalentohumano Adriana Beltrán Garzón