

Tu presentación en 45 segundos: el vídeo que sí se ve entero

Producción de un vídeo breve de presentación para una candidatura real: guion escrito, una estructura de cuatro bloques, cero adjetivos vacíos y un ejemplo concreto que demuestre cada cosa que se afirma.

DURACIÓN

2 sesiones de 55 min · guion + grabación y revisión

AGRUPACIÓN

individual, con apoyo en parejas

UNIDAD 9

Buscar empleo: CV, marca personal y entrevista

MATERIALES

- Móvil con cámara
- Editor de vídeo sencillo
- Plantilla de guion impresa
- Un fondo neutro y un sitio silencioso

ENCAJE CURRICULAR · Saberes F.1, F.2, F.3, F.4, F.5 · Comp. específicas CE7 · Comp. clave CCL, CD, CCEC, CPSAA

Planteamiento

Cada vez más procesos de selección, sobre todo para prácticas y primeros empleos, piden un vídeo de presentación. Casi todos los que se envían fallan por lo mismo: son una lista de adjetivos.

«Soy responsable, trabajadora, con ganas de aprender y buena compañera.» Eso lo dice todo el mundo, no demuestra nada y se olvida en diez segundos. Lo que se recuerda es **una cosa concreta que has hecho**.

Vuestro encargo son 45 segundos. Parece poco y sobra tiempo si el guion está bien escrito.

La estructura de cuatro bloques

BLOQUE	DURACIÓN	QUÉ VA AQUÍ
1. Quién eres	8 s	Nombre, qué estudias y a qué aspiras. Sin florituras
2. Qué sabes hacer	12 s	Una habilidad, no cinco
3. La prueba	17 s	Un ejemplo concreto que demuestre el bloque 2
4. El cierre	8 s	Qué buscas y cómo contactarte

El bloque 3 es el que casi nadie hace y el que decide todo. «Soy organizada» no vale; «llevé el control de inventario del almacén de la tienda de mi tío durante el verano y reduje las roturas de stock» sí.

La regla de los adjetivos

Están prohibidos, sin excepción: responsable, trabajador, proactivo, resolutivo, dinámico, con ganas de aprender, buen compañero, apasionado.

No porque sean mentira, sino porque **no se pueden comprobar**. En su lugar, se cuenta lo que hiciste y que la persona que mira saque la conclusión.

Objetivos didácticos

- Estructurar un mensaje personal breve con un propósito concreto.
- Sustituir afirmaciones no verificables por evidencias.
- Adaptar registro, ritmo y duración a un formato audiovisual.
- Revisar y mejorar una producción propia a partir de feedback externo.

Pasos

Sesión 1 — Guion (55 min)

- 1. La candidatura (10 min).** Cada persona elige a qué se presenta: unas prácticas, un trabajo de verano, un voluntariado, un programa. Tiene que ser concreto: el vídeo cambia según a quién va dirigido.
- 2. Buscar la prueba (20 min).** La parte difícil. ¿Qué has hecho que demuestre algo? Vale cualquier cosa real: organizar un torneo, cuidar a alguien, llevar las cuentas de un equipo, aprender algo por tu cuenta, un trabajo de verano, una afición sostenida tres años.
- 3. Escribir (20 min).** El guion entero, palabra por palabra. 45 segundos son unas **110-120 palabras:** contadlas.
- 4. Prueba de adjetivos (5 min).** Intercambiad guiones por parejas y tachad todos los adjetivos prohibidos que encontréis. Suele quedar bastante tachado la primera vez.

Sesión 2 — Grabar y revisar (55 min)

- 1. Ensayo cronometrado (10 min).** En voz alta, con cronómetro. Si pasa de 50 segundos, se recorta texto.
- 2. Grabación (25 min).** Dos tomas mínimo. Mirando a cámara, no a la pantalla. Fondo neutro.
- 3. Revisión en parejas (10 min).** La pareja responde a tres preguntas después de verlo una sola vez: ¿qué sabe hacer esta persona?, ¿qué ejemplo lo demuestra?, ¿a qué aspira? Si no sabe responder alguna, ese bloque hay que rehacerlo.
- 4. Segunda toma (10 min).** Con las correcciones.

Preguntas de análisis

- ¿Qué te ha costado más: elegir la habilidad o encontrar la prueba? ¿Por qué crees que pasa eso?
- ¿Cuántos adjetivos prohibidos tenía tu primer guion?
- Tu pareja, después de ver el vídeo una vez, ¿supo decir qué sabes hacer? Si no, ¿qué faltaba?
- ¿Grabarías el mismo vídeo para unas prácticas de administración y para un trabajo de monitor? ¿Qué cambiarías?
- ¿Te ves enviándolo de verdad? Si la respuesta es no, ¿qué falta para que sí?

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Estructura	Los cuatro bloques presentes y en proporción	25 %
La prueba	El ejemplo del bloque 3 es concreto y demuestra lo afirmado	35 %
Sin adjetivos	Ninguno de los prohibidos ni equivalentes	20 %
Realización	45 segundos, audio claro, mirada a cámara, guion aprendido	20 %

Variantes y extensiones

- **Con apoyo:** 30 segundos y tres bloques, sin el de cierre.
- **Solo audio:** para quien no quiera aparecer en cámara, la misma estructura en nota de voz. Funciona igual de bien y la exigencia del guion es la misma.
- **Para quien va sobrado:** grabar dos versiones del mismo vídeo para dos destinatarios distintos y comparar qué ha cambiado.
- **Puente con la Unidad 10:** el bloque 1 dice a qué aspiras. Guardad esa frase: es el germen del proyecto de vida de la última unidad.

Material abierto de profedeeconomia.es · Licencia Creative Commons BY-NC-SA · Currículo LOMLOE