



¿Quieres formar parte del Consejo Consultivo de Jóvenes y Adolescentes, pero no sabes por dónde empezar?

¡Este es tu día de suerte!

A continuación, compartiremos contigo **10 sencillos consejos** para que tu vídeo-presentación recoja, de manera eficaz y profesional, tu motivación, experiencia y habilidades para contribuir al empoderamiento y participación juveniles.

1. Presentación clara y natural

• Comienza el vídeo diciendo tu nombre completo, edad y un poco sobre ti. No te pongas nervioso/a, lo importante es que te muestres tal como eres. Habla con naturalidad, como si estuvieras conversando con un amigo o amiga.

2. Explica tu motivación

• Explica a las personas que van a ver tu vídeo por qué quieres formar parte del Consejo. ¿Qué te motiva a participar? ¿Qué te gustaría lograr? Explica qué te inspira a involucrarte en el empoderamiento y participación juveniles y cómo crees que tu participación puede marcar la diferencia.

3. Habla de tus intereses y ambiciones

• Comparte qué temas te apasionan. ¿Te interesa la educación, el medioambiente, la igualdad de género, la salud mental, o tal vez el voluntariado? Dinos qué áreas te gustaría impulsar para que los y las jóvenes de Guinea Ecuatorial tengan más oportunidades, alcen sus voces y sean escuchados y escuchadas.

4. Destaca tu experiencia en liderazgo o trabajo juvenil y adolescente

• Menciona si has liderado o participado en algún grupo o movimiento juvenil, ONG, proyecto comunitario, evento o actividad relacionada con jóvenes y adolescentes. Explica qué aprendiste y cómo esa experiencia te ha preparado para contribuir al Consejo. No es necesario que hayas sido el o la responsable de tal actividad, cualquier tipo de participación activa cuenta.

5. Comparte tus habilidades y fortalezas

• ¿Tienes habilidades para exponer ideas con claridad, comunicarte con otros, resolver conflictos o trabajar en equipo? No dudes en mencionarlas. Cuéntales qué te hace un/a buen/a líder/esa y qué podrías aportar al trabajo del Consejo.

6. Sé conciso/a, pero claro/a

• Recuerda que el vídeo no puede exceder los 90 segundos. Es importante ser directo/a, pero también asegurarte de que tu mensaje sea claro. Organiza tus ideas antes de grabar y asegúrate de cubrir las áreas más importantes.

7. Muestra tu entusiasmo

• ¡Demuestra qué es lo que verdaderamente te importa! Los/as miembros del Consejo quieren ver tu motivación y entusiasmo. Hazlo con energía, motivación y positivismo. Deja que tu pasión por el empoderamiento juvenil y adolescente se note.

8. Cuida la calidad del vídeo

• Aunque no es necesario tener un equipo profesional, trata de grabar el vídeo en un lugar tranquilo, sin ruidos molestos. Asegúrate de que la luz sea adecuada para que te vean bien y tu voz se escuche claramente. Un fondo sencillo también ayudará a que tu imagen esté bien enfocada.

9. Sé tú mismo/a

• No te preocupes por ser perfecto/a. Lo más importante es que seas auténtico/a. No trates de imitar a otras personas. Cada candidato/a tiene algo único que aportar. Tu sinceridad y originalidad harán que te destagues.

10. ¡Practica antes de grabar!

• Si no te sientes cómodo/a al principio, no te preocupes. Haz algunos ensayos antes de grabar el vídeo final. Este ejercicio te permitirá ganar confianza y tener más claro lo que quieres decir. Recuerda que el Consejo está buscando personas comprometidas, apasionadas y con ganas de trabajar por los derechos, el bienestar y la participación significativa de jóvenes y adolescentes. ¡No dudes en mostrar todo lo que tienes que ofrecer!