

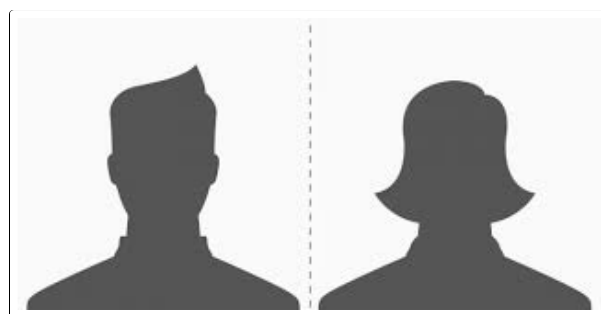
Foto de perfil

Buscando unha imaxe que nos represente



Foto de perfil, unha imaxe vale máis que mil palabras

Empregamos a foto de perfil como a nosa presenza en redes sociais, pero esta foto vai tendo máis e máis importancia día a día, e por outro lado, imos evolucionando e as nosas fotos de perfil irán acorde coas etapas da vida na que nos atopemos.



Pon sempre foto, deixar a imaxe por defecto resulta impersonal e da impresión de que non nos importa a xente coa que compartimos esa rede social.

Para que unha foto de perfil?

É a primeira pregunta que temos que responder, non é o mesmo unha conta privada que unha conta profesional, ou do instituto.



Erros comúns que **NON** debe ter a nosa foto de perfil:

Ten en conta que a foto personal pode ser libre, **es ti quen a escolles**, pero estes puntos os podes ter en conta nas túas redes profesionais, educativas... Axudaran a dar unha imaxe acorde ó teu traballo e esforzo.

- Poñer a foto de algunha persoa famosa.

Poñer unha foto dunha persoa famosa pode resultar moi atractivo, pero a foto de Emma Watson, Messi, Vero Boquete deben estar nas súas fotos de perfil, non na túa.

- Poñer fotos antigas



Cando poñemos unha foto antiga non poñemos en valor quen somos hoxe en día. Este tipo de fotos pode ser preciosa para unha conta personal, durante un tempo, pero non para unha profesional. Incluso se abusamos delas nunca conta persoal pode dar a impresión de que non nos aceptamos tal como somos agora.

- **Poñer fotos provocativas**

Unha foto provocativa non debe ser a opción nunha persona menor e tampoco nun ámbito escolar ou profesional. É moi común empregar xestos de moda, pero en xeral son pouco formais.

- **Poñer fotos con logos, escudos...**

Nin do teu equipo de fútbol, nin de empresa, nin dun partido político, a foto de perfil debe presentarte a ti como persoa. É certo que nela poderase ver o logo dunha camiseta ou una cidade de fondo, sen que ti perdas o protagonismo

- **Poñer fotos de festas**

Pode que en fotos de festas e xuntanzas quedemos moi ben, pero están feitas con outra intención e en moi raros casos coinciden co enfoque dunha rede social profesional, escolar...

- **Empregar a fotos dunha cerimonia recortándo o que sobra...**

Por un lado aparecerían trozos das persoas que están na cerimonia, a roupa non sería profesional e o contorno, se cadra, moi distendido.



- **Poñer debuxos animados ou imaxes de moda.**

Pode ser moi boa idea para un perfil personal, pero non para a túa conexión co instituto, imaxina, miles de pokémons nunha aula, Como vai a saber o profesorado quen es ti?, ademais todo o mundo escollería os mesmos Pokémons.

- **Usar gafas de sol, ou complementos que non amosen a nosa cara.**

- **Fotos moi pixeladas.**

Tanto as gafas, complementos excesivos como as fotos con pouca definición, producen ese efecto antifaz que nos impiden ser recoñecibles con claridade.

- **Caricaturas ou transformacións..**

Este tipo de fotos poden ser moi atractivas na adolescencia, caras de can, transformacións divertidas... E poden ser unha



opción boa para un momento na túa rede personal, pero non na rede escolar ou profesional.

FOTO DE PERFIL REDE PRIVADA (menores)

- ✓ A foto ten que estar feita para ser foto de perfil.
- ✓ Na foto non debe aparecer ninguén máis.
- ✓ O fondo non debe ter moita importancia.
- ✓ A túa cara debe esbozar un sorriso.
- ✓ Unha foto con calidade.
- ✓ É recomendable mirar á cámara.
- ✓ Emprega roupa normal.



Foto de perfil para rede privada (menores)

Referímonos a aquelas redes empregadas por menores nun entorno controlado. Podemos falar de plataformas educativas, con códigos de acceso ou redes sociais con unha privacidade de datos.

A foto ten que estar feita para foto de perfil, tes que tomar o teu tempo escoller todos os aspectos que vexas importantes e facer a foto especificamente para o perfil desa determinada rede social.

Na foto non debe aparecer ninguén máis, se apareces con máis xente (familia, amig@s...) pode non saberse quen es ti e ó mesmo tempo das unha impresión de depender en exceso do teu entorno social.

O fondo non debe ter moita importancia, se ten moito detalle quitará protagonismo ao retrato, o ideal son texturas monótonas en cores suaves que non se confundan co teu rostro.

A túa cara debe esbozar un sorriso, en todo caso, nin unha mueca nin unha faciana moi seria nin unha gargallada. Un sorriso é moito máis acolledor.

Unha foto de calidade, a foto debe definir o rostro, non pixelar. Cunha luz correcta sen moita sombra na que podamos ver correctamente a túa faciana.

É recomendable mirar a cámara, esto da unha sensación acolledora e de cercanía cara a persona que ve a túa foto de perfil.

Emprega roupa e peiteado normal, neste debes de presentar un aspecto non suave, sen estar disfrazado do que non eres e sen radicalizar a túa imaxe. Se a túa estética é moi radical non tes que agochala, pero tampouco esaxerala.

Foto de perfil para rede profesional (+18)

Referímonos a aquelas redes empregadas por xente maior de idade, nun entorno profesional como, por exemplo linkedin. Son redes nas que poñemos o noso perfil para potenciais empresas contratadoras ou clientela sen privacidade de datos.

A foto ten que estar feita para foto de perfil, tes que tomar o teu tempo escoller todos os aspectos que vexas importantes e facer a foto especificamente para o perfil desa determinada rede social, ten moi en conta que imaxe profesional queres ter e cal é o perfil que desexas que valoren tanto empresas que podan estar interesadas no teu traballo como posible clientela.

Na foto non debe aparecer ninguén máis, se apareces con máis xente (familia, amig@s...)pode non saberse quen es ti e ó mesmo tempo das unha impresión de pouco profesional.

O fondo non debe ter moita importancia, se ten moito detalle quitará protagonismo ao retrato, o ideal son texturas monótonas en cores suaves que non se confundan co teu retrato.

A túa cara debe esbozar un sorriso, nin unha mueca, nin unha faciana moi seria nin unha gargallada. Un sorriso é moito máis acolledor.

Unha foto de calidade, a foto debe definir o rostro, non pixelar e cunha luz correcta sen moita sombra na que podamos ver correctamente a túa faciana.

É recomendable mirar a cámara, esto da unha sensación acolledora e de cercanía cara a persona que ve a túa foto de perfil.

Emprega roupa e peinado acordes ó teu posto profesional. Nin demasiado nin escaso, o aspecto ten que demostrar que a túa presenza física está acorde co teu posto. Incluso se o teu ámbito ten uniforme podes empregalo para esta foto, non debes aparecer na foto coa roupa que levabas na boda daquela curmá, por moi elegante que te vexas nela.

FOTO DE PERFIL REDE PROFESIONAL (+18)

- ✓ A foto ten que estar feita para ser foto de perfil.
- ✓ Na foto non debe aparecer ninguén máis.
- ✓ O fondo non debe ter moita importancia.
- ✓ A túa cara debe esbozar un sorriso.
- ✓ Unha foto con calidade.
- ✓ É recomendable mirar á cámara.
- ✓ Emprega roupa acorde co teu posto profesional.



FOTO DE PERFIL REDE PÚBLICA (menores)

- ✓ A foto ten que estar feita para ser foto de perfil.
- ✓ Na foto non debe aparecer a túa cara.
- ✓ Unha foto con calidade.



Foto de perfil para rede pública (menores)

Referímonos a aquelas redes empregadas por menores nun entorno pouco ou non controlado. Podemos falar de redes sociais con pouca privacidade.

Sabemos que moitas redes sociais permiten crear contas a menores, estas contas deberían ter supervisión por parte de nais, pais ou a tutela legal de persoas menores pero non sempre é así. A lei fala da prohibición de facer pública a foto dunha persona menor de idade, pero na propia rede podémolas ver. Neste caso **NON DEBE APARECER A CARA DA/O MENOR.**

A foto ten que estar feita para foto de perfil, tes que tomar o teu tempo escoller todos os aspectos que vexas importantes e facer a foto especificamente para o perfil desa determinada rede social. Como non aparece a cara debes de buscar algo que entendas como propio, ou que te defina **SEN DAR DETALLES PERSONALES, ENDEREZO, IDADE...**

Na foto non debe aparecer a túa cara, eu aconsello que busques algo que sexa personal pero que non aporte datos, se che gusta a pintura podes poñer un pincel, cores...

Unha foto de calidade, non debe pixelar e cunha luz correcta.

Resumindo:

A foto de perfil nunha rede pública, ben sexa profesional ou escolar, non debe cambiarse moito para que se te asocie ao teu icono. A foto ten que ter calidade, ser nítida e non pixelar. Terás en conta de que vai ser vista por moita xente de distintos ámbitos, desde o alumnado, teu profesorado e incluso a túa familia. Pode que xente de outros centros educativos teña acceso ó teu perfil, polo que a primeira impresión será a que ofrezas a túa foto de perfil.

Unha foto de perfil escolar ou profesional non ten que ser aburrida, emprega a túa imaxinación e ponlle o teu selo persoal.

Lembra que a lei non permite reproducir a imaxe dunha persoa menor sen consentimento das persoas ás que está a cargo, e que iso faise para defender os teus dereitos.

