



GUÍA PROFESIONAL · NIVEL INICIAL

Modelaje para principiantes

Lo que necesitas aprender además de verte bien frente a una cámara.

ESCRITO POR
CARLOS VILLARONGA
FOTÓGRAFO · DIRECCIÓN DE MODA

2026
cvillaronga.com
@cvillaronga

Una fotografía se resuelve en segundos. El oficio que la hace posible, no.

Este material está pensado para quien empieza en el modelaje y quiere entender el trabajo completo, no solo la parte que aparece publicada. Reúne lo que se observa una y otra vez en producciones reales: sesiones de moda, editoriales, campañas de marca y castings.

No es una guía sobre cómo verse bien. Es una guía sobre cómo trabajar bien delante de una cámara, que es lo que finalmente determina si vuelven a llamarte.

CÓMO LEERLA

Cada sección es independiente. Puedes leerla completa antes de tu primera sesión, o volver a una sección específica cuando enfrentes esa situación concreta: un casting, una dirección que no entendiste, un rechazo que te costó procesar.

AUTOR	Carlos Villaronga — Fotógrafo y dirección de moda
SITIO WEB	cvillaronga.com
INSTAGRAM	@cvillaronga
DIRIGIDO A	Modelos principiantes, talento nuevo de agencia y personas que se preparan para su primer casting o sesión profesional
EDICIÓN	Primera edición · 2026

Once cosas que nadie te explica al principio

01	Modelar no es solamente tener una buena apariencia	FUNDAMENTO
02	Aprende a modelar la ropa, no solamente a posar	TÉCNICA
03	No siempre vas a usar ropa que te guste	CRITERIO
04	Aprende a recibir dirección	TÉCNICA
05	La actitud puede cambiarlo todo	PROFESIÓN
06	Modelar también supone esfuerzo físico	REALIDAD
07	Tu cuerpo es una herramienta de trabajo	CUIDADO
08	Lo que ves en una fotografía no muestra todo el trabajo	REALIDAD
09	El rechazo forma parte del modelaje	MENTALIDAD
10	Aprende a distinguir entre rechazo y áreas de mejora	MENTALIDAD
11	El resultado final oculta muchas repeticiones	CIERRE
—	Checklist antes de tu primera sesión	ANEXO

“ La cámara no premia a quien mejor se ve.
Premia a quien mejor trabaja.

NOTA DEL FOTÓGRAFO

Modelar no es solamente tener una buena apariencia

Una de las primeras ideas que debe entender una modelo principiante es que la imagen es solo una parte del trabajo.

SER MODELO REQUIERE

- ◆ Disciplina
- ◆ Seguridad frente a una cámara
- ◆ Capacidad para seguir indicaciones
- ◆ Expresión corporal
- ◆ Adaptabilidad
- ◆ Paciencia
- ◆ Resistencia física y mental
- ◆ Puntualidad
- ◆ Compromiso

Una buena apariencia puede ayudarte a conseguir una oportunidad, pero el comportamiento profesional determina en gran medida si un fotógrafo, diseñador, productor o cliente querrá volver a trabajar contigo.

PRINCIPIO PRÁCTICO

Tu apariencia puede abrir una puerta. Tu capacidad de trabajar hace que vuelvan a llamarte.

Aprende a modelar la ropa, no solamente a posar

Ponerse frente a una cámara no significa automáticamente saber modelar.

Una misma prenda puede verse completamente diferente dependiendo de la postura, la caminata, la mirada, la expresión facial, el movimiento, la posición de brazos y manos, y la relación del cuerpo con la prenda.

TODO ESTO CAMBIA UNA MISMA PRENDA

- ◆ La postura
- ◆ La caminata
- ◆ La mirada
- ◆ La expresión facial
- ◆ El movimiento
- ◆ La posición de brazos y manos
- ◆ La relación del cuerpo con la prenda

La ropa no se modela sola. Tu trabajo consiste en entender qué estás mostrando y utilizar tu cuerpo para comunicarlo.

Por ejemplo, una chaqueta puede requerir una postura que destaque los hombros; un vestido con movimiento puede necesitar desplazamiento; una prenda estructurada puede funcionar mejor con poses más controladas.

ANTES DE CADA TOMA, PREGÚNTATE

¿Qué parte de la ropa debería estar viendo primero la persona que observe esta fotografía?

Esa pregunta cambia completamente la manera de posar.

No siempre vas a usar ropa que te guste

03

El trabajo de una modelo no consiste únicamente en usar prendas que elegiría personalmente.

EN UNA PRODUCCIÓN CONVIVEN VARIAS VISIONES

- ◆ La marca tiene una identidad
- ◆ El diseñador tiene una visión
- ◆ El fotógrafo tiene un concepto
- ◆ El stylist tiene una propuesta

La modelo forma parte de ese proceso creativo. Tu trabajo consiste en interpretar profesionalmente esa visión. Esto significa aprender a trabajar con estilos, prendas, maquillaje o conceptos que quizá no forman parte de tus preferencias personales.

Pero profesionalismo no significa aceptar cualquier cosa. Una modelo puede y debe establecer límites personales claros.

MOMENTO CORRECTO

Idealmente esos límites deben comunicarse antes de comenzar la producción, no cuando todo el equipo está preparado para realizar una fotografía.

Aprende a recibir dirección

O4

Durante una sesión escucharás instrucciones constantemente. La capacidad de convertir una indicación en un cambio corporal inmediato es una de las habilidades más importantes del modelaje.

“Gira un poco.”

“Baja el hombro.”

“Mira hacia la luz.”

“Relaja la mano.”

“Otra vez.”

“Una más.”

UNA MODELO PROFESIONAL DESARROLLA CONCIENCIA SOBRE

CABEZA

CUELLO

HOMBROS

BRAZOS

MANOS

TORSO

CADERA

PIERNAS

PIES

MIRADA

EXPRESIÓN

RESPIRACIÓN

Con experiencia debes aprender a modificar algunas de estas partes sin destruir lo que ya funciona en la pose. Si el fotógrafo dice “cambia la mano”, por ejemplo, no necesariamente significa cambiar todo el cuerpo.

“ Ajustar sin desarmar: esa es la diferencia entre posar y ser dirigida.

La actitud puede cambiarlo todo

O5

Puedes tener una apariencia extraordinaria y aun así ser una persona difícil de contratar nuevamente.

COMPORTAMIENTOS QUE PERJUDICAN PROFESIONALMENTE

- ◆ Llegar tarde
- ◆ No seguir indicaciones
- ◆ Negarse constantemente a colaborar
- ◆ Tratar mal al equipo
- ◆ Ser inconsistente
- ◆ Rendirse rápidamente ante las dificultades

Una producción fotográfica es un trabajo colectivo. Fotógrafo, modelo, maquillaje, cabello, styling, diseño, producción y asistentes dependen unos de otros.

REGLA SENCILLA PARA QUIEN COMIENZA

Sé la persona con quien el equipo quiera volver a trabajar.

Eso implica llegar preparada, escuchar, colaborar, comunicar problemas y mantener una actitud profesional.

Modelar también supone esfuerzo físico

06

Desde fuera, una fotografía puede parecer algo que ocurrió naturalmente durante unos segundos. Una sesión real es otra cosa.

LO QUE PUEDE EXIGIR UNA JORNADA

- ◆ Caminar con tacones durante largos períodos
- ◆ Posar en posiciones incómodas
- ◆ Mantener una expresión
- ◆ Cambiar de outfit rápidamente
- ◆ Trabajar con frío o calor
- ◆ Permanecer de pie durante horas
- ◆ Mantener determinadas posturas
- ◆ Repetir movimientos muchas veces

Y aun estando cansada probablemente escucharás: “una vez más”. Una habilidad importante consiste en aprender a controlar el cuerpo incluso cuando aparece el cansancio.

IMPORTANTE

Esto no significa ignorar dolor, lesiones o situaciones inseguras. Existe una diferencia importante entre resistencia profesional y poner el cuerpo en riesgo. Si algo duele o te expone a un riesgo real, decirlo es parte del profesionalismo, no lo contrario.

Tu cuerpo es una herramienta de trabajo

07

Por eso el cuidado físico no debería reducirse a cumplir determinada talla.

Postura

Una buena postura cambia inmediatamente la presencia frente a cámara.

Condición física

No necesariamente para alcanzar determinada forma corporal, sino para soportar jornadas de trabajo.

Flexibilidad y movilidad

Permiten conseguir poses naturales y mantenerlas con mayor comodidad.

Descanso

El cansancio aparece rápidamente en la postura, la expresión y la concentración.

Hidratación

Especialmente importante durante sesiones largas, exteriores o locaciones calientes.

Alimentación adecuada

Una jornada de producción necesita energía.

EL OBJETIVO REAL

El objetivo no debería ser perseguir un “cuerpo perfecto”. El objetivo profesional es tener un cuerpo saludable y funcional que pueda responder a las exigencias razonables del trabajo.

Lo que ves en una fotografía no muestra todo el trabajo

Una fotografía puede capturarse en una fracción de segundo. Detrás de ella hay mucho más.

- ◆ Horas de preparación
- ◆ Maquillaje y peinado
- ◆ Cambios constantes de ropa
- ◆ Esperas mientras se ajustan luces y reflectores
- ◆ Pruebas
- ◆ Correcciones
- ◆ Repeticiones de una misma pose
- ◆ Períodos prolongados manteniendo determinada posición

La fotografía publicada es el resultado, no todo el proceso.

Esto es especialmente importante para principiantes porque las redes sociales pueden crear una percepción equivocada del modelaje: ves una fotografía perfecta, pero no ves las cincuenta, cien o quinientas fotografías necesarias para llegar a ella.

“ Lo que publicamos es una selección.
Nunca es el promedio del día.

NOTA DEL FOTÓGRAFO

El rechazo forma parte del modelaje

09

No conseguir un casting no significa automáticamente que no seas suficientemente buena.

UN PROYECTO PUEDE ESTAR BUSCANDO

- ◆ Una estatura determinada
- ◆ Una talla específica
- ◆ Un tipo particular de rostro
- ◆ Una edad determinada
- ◆ Cierta energía o personalidad
- ◆ Una imagen que encaje con un concepto

El casting no siempre busca a “la persona más bonita”. Busca a la persona adecuada para ese proyecto. Por eso es importante no interpretar cada rechazo como una evaluación absoluta de tu apariencia o de tu capacidad.

La pregunta poco útil: “¿Por qué no me escogieron?”

La pregunta útil: “¿Hay algo profesional que pueda mejorar para mi próximo casting?”

Aprende a distinguir entre rechazo y áreas de mejora

Que el rechazo sea normal no significa que debas ignorar patrones.

Si no eres seleccionada para un proyecto porque buscaban una estatura específica, probablemente no existe nada que corregir. Pero si repetidamente recibes comentarios sobre ciertos puntos, tienes información valiosa para entrenar.

NO DEPENDE DE TI

Estatura

Talla requerida por el cliente

Tipo de rostro buscado

Rango de edad del proyecto

Concepto ya definido

SÍ PUEDES ENTRENAR

Puntualidad

Expresión

Rigidez frente a cámara

Dificultad siguiendo instrucciones

Poca variedad de poses

Inseguridad al caminar

CRITERIO

No todo rechazo requiere cambiar. Pero algunos rechazos pueden enseñar.

El resultado final oculta muchas repeticiones

Cuando observes una fotografía profesional, recuerda que no estás viendo el proceso completo.

LO QUE LA IMAGEN NO MUESTRA

- ◆ Las horas de preparación
- ◆ Los cambios de ropa
- ◆ Las poses descartadas
- ◆ Las expresiones que no funcionaron
- ◆ Las correcciones del fotógrafo
- ◆ El cansancio
- ◆ Los numerosos “otra vez”

Estás viendo solamente el resultado seleccionado. Para una principiante esto contiene una lección fundamental.

“ No juzgues tu capacidad por tus primeras fotografías.

Modelar es una habilidad y, como cualquier habilidad, mejora mediante práctica, dirección, repetición y experiencia.

Checklist antes de tu primera sesión

Una lista breve para revisar la noche anterior. No sustituye la experiencia, pero evita la mayoría de los problemas evitables de un primer día de trabajo.

☐ Confirmar hora, dirección y contacto del equipo

☐ Descansar; el cansancio se ve en cámara

☐ Llevar agua y algo ligero para comer

☐ Prever tiempo extra de traslado

☐ Preguntar el concepto de la sesión al llegar

☐ Avisar de inmediato cualquier dolor o molestia

☐ Confirmar qué debes llevar y qué aporta producción

☐ Comunicar tus límites antes de empezar

☐ Llegar con la piel y el cabello como los pidieron

☐ Llevar calzado cómodo para los tiempos de espera

☐ Escuchar la dirección completa antes de moverte

☐ Agradecer al equipo al terminar

AUTOR DE ESTE MATERIAL

Carlos Villaronga

WEB · INSTAGRAM

cvillaronga.com · @cvillaronga

