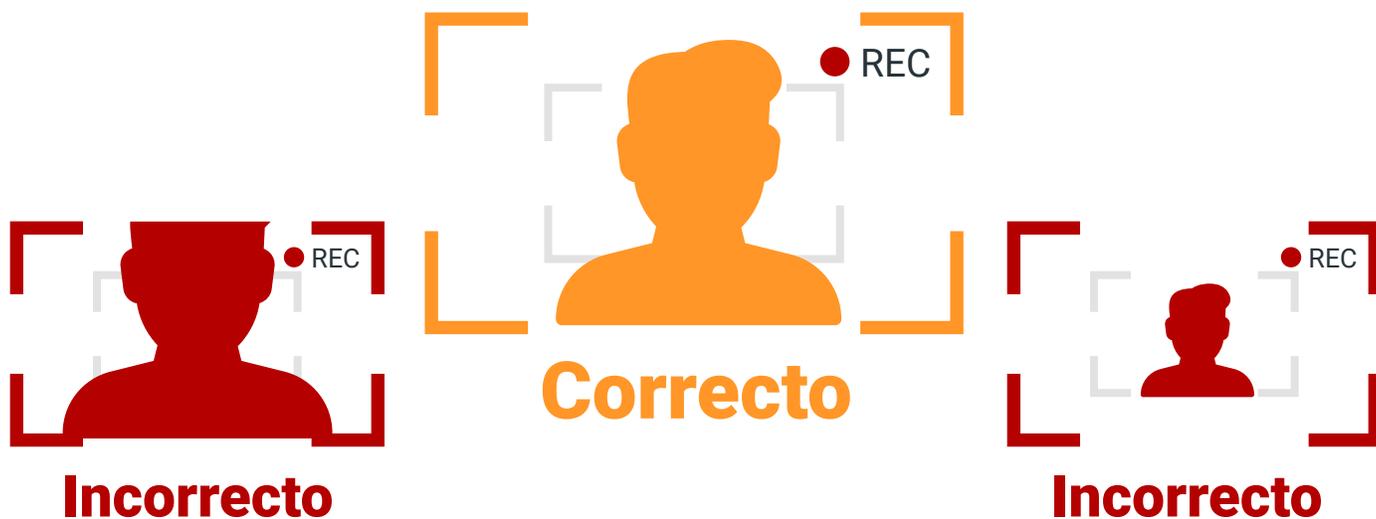


# TIPS PARA CREAR **VIDEO-CÁPSULAS** CON SISTEMA DE VIDEO CONFERENCIAS

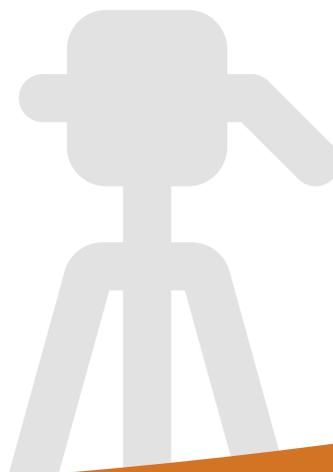


## Antes de comenzar a grabar

- Busque un **lugar libre** de ruidos externos.
- Utilice un **fondo plano**, de preferencia un muro blanco, libre de elementos distractores (cuadros, repisas de libros, fotografías, etc).
- En lo posible ubíquese **frente a una ventana** para aprovechar mejor la iluminación natural.
- Escriba **el guión** de lo que va a decir para evitar muletillas.
- Lea el guión elaborado en voz alta y **controle el tiempo** que se recomienda debe estar entre 8 y 10 minutos.
- Realice las **correcciones** que estime pertinentes en el guión.

## Encuadre usando la cámara del PC

- Ubique frente a usted su pc a una distancia entre 50 y 70 centímetros. Lo recomendable es grabar en plano medio corto, esto quiere decir que su imagen debe ser visible desde unos centímetros arriba de su cabeza hasta la mitad del torax.
- La cámara web de su pc o notebook debe ser ubicada a la altura de sus ojos.
- Recuerde mirar hacia la cámara la mayor parte del tiempo que dure su video.





## Aspectos técnicos de sonido

- Utilice el micrófono de su PC. Para mejorar el audio, podrá evitar los ruidos generados por el notebook utilizando un micrófono externo.
- Use un mouse; de ser posible, inalámbrico para no tener contacto físico con su PC o un pasador de diapositivas



## Iluminación

- Si desea mejorar la iluminación, utilice una lámpara de escritorio, ubicándola detrás del notebook y apuntado hacia el techo. Así genera una luz difusa, atenuando las sombras.



## Tener presente

- Grabe mirando a la cámara.
- Utilice vestimenta en lo posible de un color (evite puntos, rayas, colores fuertes o muchos colores).



## En síntesis, antes de grabar

- Tenga por costumbre preparar su ambiente de trabajo con la debida anticipación.
- Considere tiempo suficiente para revisar: equipos y material a utilizar, luminosidad, ruidos ambiente, encuadre de cámara, agua tibia en caso de necesidad, etc.
- En caso de querer grabar desde una videoconferencia (Webex, Zoom, Meet), conéctese minutos antes de comenzar.
- Recuerde antes de grabar realizar un ensayo de prueba de su presentación.
- Recuerde presionar el botón Grabar.