

## 7 Buenas prácticas al grabarse o participar en videollamada.

1. Busque un espacio iluminado en su casa u oficina. Es importante que la fuente principal de luz (puede ser natural o artificial) quede frente a usted para que se pueda apreciar bien su cara. Si tiene una ventana o fuente de luz detrás de usted, no se podrá apreciar bien su imagen en el video.
2. Busque un espacio silencioso para hacer esta grabación, para que su voz se aprecie mejor.
3. Grabe con su celular de **manera horizontal**, busque un soporte para que el teléfono quede firme. Busque en la configuración de la cámara del celular, la que le permita la mayor resolución y fíjese que el formato le permita un 16:9 o 18: 9. (para que el video quede con aspecto rectangular y no cuadrado)
4. Cuide el fondo detrás de usted, que no pasen personas o animales mientras se esté grabando. **El fondo debe ser** nítido, limpio, poco recargado. Si usted tiene un espacio fantástico en el hogar (con vegetación por ejemplo), y quiere mostrarlo, adelante, pero ante la duda, mejor ser minimalista. Tampoco son favorecedores los tonos oscuros o los colores estridentes. (no olvidar que el espacio debe ser silencioso y con buena iluminación frontal)
5. Cuando le dé “grabar” al teléfono, espero unos 10 seg antes de hablar y unos 10 seg después de hablar, esto permite una mejor edición del video. Después de los últimos 10 seg puede detener la grabación

6. La ropa: cómoda, no demasiado casual, no demasiado formal. Elegir colores claros, no muy llamativos y que destaquen sobre el fondo. Evitar un estampado con motivos y patrones repetitivos o pequeños.
  
7. La cámara nunca debe enfocar desde abajo porque provocaremos el efecto "papada". La cámara debe estar como mínimo a la altura de los ojos.