

GUÍA RÁPIDA PARA

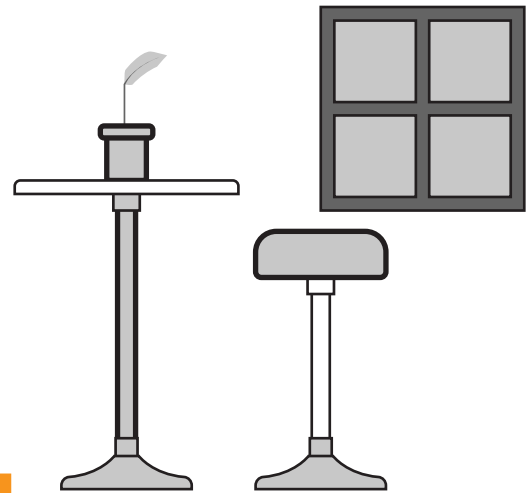
# AUTOGRABARSE

# GUIÓN



## PASO 1: ELABORE UN PEQUEÑO GUIÓN

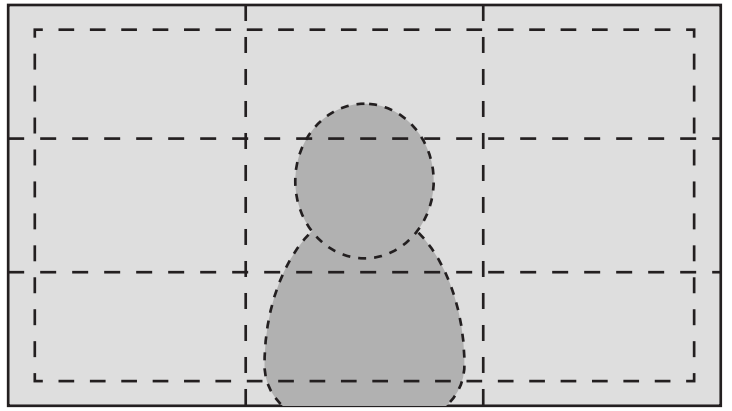
1. Escriba una pequeña guía de lo que se quiere decir.
2. Léalo en voz alta, escuchar cómo se siente y ajustarlo con dos objetivos:
  - a. Que se diga de la manera más corta/resumida posible.
  - b. Que se diga de la forma más coloquial/natural posible.



# LOCACIÓN

## PASO 2: SELECCIONE LA LOCACIÓN

1. Busque un espacio con las siguientes características:
  - a. Silencioso, donde no haya ruidos que interfieran (alarmas, ventiladores, aires, motores y pitos de vehículos, perros, pájaros, aviones, etc.). Los espacios interiores suelen ser más controlados.
  - b. Bien iluminado (luz artificial o natural).



## PASO 3: PREPARE EL EQUIPO Y LA TOMA

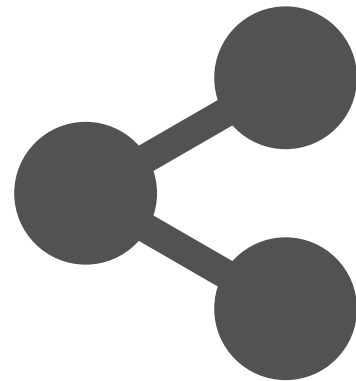
1. Limpie el lente del celular, la computadora, o cámara antes de grabar con una tela, NO limpiar con el dedo, debe asegurarse que la cámara no tiene grasa de huellas dactilares
2. Coloque la cámara, celular o computadora en un trípode o en lugar fijo que no se mueva, a la altura de sus ojos, en posición horizontal.
3. Colóquese frente a la fuente de luz principal (que la luz le de frente a su rostro): bombillo, lámpara, ventana, etc. Evite colocarse en contra de la luz o que se vea solo media cara iluminada/sombras. Creo que aquí sería bueno poner ejemplos visuales de los que sí funciona y lo que no
4. Defina el encuadre de la toma:
  - a. Procure que se vea usted del pecho para arriba, no deje mucho espacio para techo (espacio vacío arriba del sujeto, en la parte superior del plano).
  - b. Idealmente que en el fondo se vean elementos que aporten al tema del que se habla: ej oficina, biblioteca si es de algo académico, laboratorio si es de investigación, etc.
5. Si está utilizando una cámara de video: enfoque en los ojos. Para ello puede pedir ayuda de un tercero.
6. Si es posible, utilice unos audífonos de celular, como micrófono. Colóquelos por debajo de la ropa, con un clip, de manera de que no se vean.
7. Haga una grabación de prueba y verifique que todo esté correcto o bien ajuste lo que haga falta.

# GRÁBESE



## PASO 4: GRÁBESE

1. Ponga a grabar. Espere 5 segundos mirando a la cámara en silencio, luego diga el mensaje (idealmente de corrido, sin interrupciones) y al terminar, espere otros 5 segundos mirando a la cámara y finalmente detenga la grabación.
2. Grabe las veces que sea necesario hasta obtener la mejor toma a nivel de guión.



# COMPARTIR

## PASO 5: SELECCIONE, DESCARGUE Y ENVÍE EL VIDEO

1. Revise detalladamente todas las tomas y elija la que tiene el mensaje dicho de la forma más fluida. También puede enviar varias opciones.
2. Descargue el video en una computadora.
3. Nombre el archivo con un texto que lo identifique claramente. Ej. Entrevista, nombre del entrevistado, cargo y empresa.
4. Súbalo al drive o alguna nube. No lo envíe por whatsapp porque este se comprime y pierde calidad.