

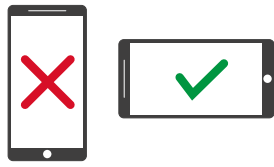
RECOMENDACIONES PARA LA GRABACIÓN DE VÍDEOS

MANUAL DE ESTILO

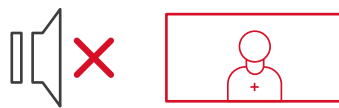


1. Formato de grabación

Mejor grabar en horizontal.



2. Lugar de grabación



Evita el ruido

Busca un sitio tranquilo y avisa a tu entorno para que guarde silencio durante la grabación. Recuerda silenciar tu teléfono.

El fondo

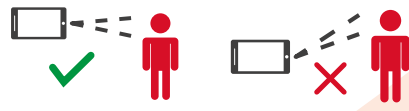
En la medida de lo posible, utiliza un fondo con colores neutros, sin elementos que distraigan la atención.

3. Iluminación del ambiente



Elije un sitio iluminado pero, para evitar el contraluz, evita que en el fondo de la imagen se vean ventanas o fuentes potentes de luz.

4. Posición de la cámara



Lo ideal es que esté situada **a la altura y frente al rostro**, es decir que no esté inclinada hacia delante ni hacia atrás y tampoco hacia los lados (por ejemplo: si quieres hacer una intervención de pie puedes poner el dispositivo en una estantería, si lo prefieres hacerlo sentado, puede poner libros u otros objetos encima de una mesa y poner el dispositivo encima para elevar su posición y llegar a la altura del rostro).



Por favor, **mire directamente a la cámara del dispositivo** que está grabándote (ya sea un ordenador o teléfono), no a la pantalla.

5. Encuadre



Centrado y dejando un poco de aire en la parte superior de la imagen y a los lados y cortando el plano a la **altura de su pecho**.

6. ¿Cómo empezar?



Cuando pulses el botón de grabación **mira a la cámara y espera 5 segundos** antes de empezar a hablar.

De igual forma, una vez que hayas finalizado, **espere 5 segundos** mirando a la cámara **antes de pulsar el botón de stop**.

Estas acciones facilitarán su posterior montaje.

7. Preguntas



En el caso de que estés respondiendo a una pregunta **recuerda mencionarla al comienzo de tu intervención** para que el espectador pueda entenderla sin necesidad de rotulación.

Ejemplo:



Pregunta: ¿Qué recomendaciones nos darías para evitar el sedentarismo?

Respuesta: Para evitar el sedentarismo, recomiendo...