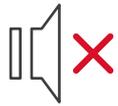


CONSEJOS PARA REALIZAR VIDEOLLAMADAS EFICACES

RECOMENDACIONES



1. Espacio tranquilo

Busque un espacio cómodo y tranquilo. El sitio seleccionado debe contar con una buena acústica y que sea lo más silencioso posible, donde en caso necesario, pueda poner sus dispositivos y/o altavoz en manos libres.

2. Bien iluminado



El área de trabajo debe tener buena luz, puede ser natural o artificial (blanca mejor que amarilla) que enfoque la cara del ponente desde los lados, **nunca desde atrás** porque afectará a la imagen. En este sentido es importante no colocarse delante de una ventana.

3. Fondo blanco, ropa sin estampados



Elija 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. Cámara web a la altura de los ojos



Sitúe la **cámara** web a la **altura de los ojos** en la misma pantalla que vaya a usar para visualizar la videoconferencia. Asegúrese de que mira directamente a la cámara. Si su ordenador es portátil puede situar el dispositivo sobre un soporte para que le quede a la altura de los ojos.

5. Desconecta el micro



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. Internet con cable o WiFi 5G



Para mayor tranquilidad, conéctese mediante un **cable de red o wifi 5g** para evitar problemas de conexión.

7. Conectar 10 minutos antes



Recomendamos el **acceso 10 minutos antes** del comienzo de la sesión para poder hacer las pertinentes pruebas de micrófono e imagen.