

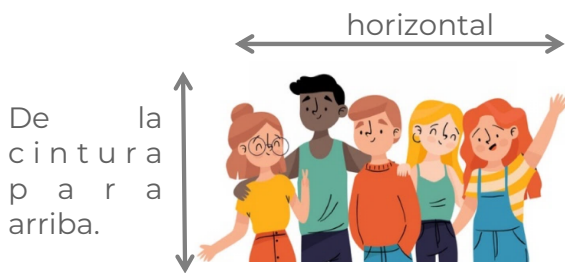
# Cómo grabar TU PROPIO VIDEO

Realiza tu video con cualquier dispositivo que tengas a mano, preferiblemente tu **celular**.

Acá te compartimos algunos elementos que puedes tomar en cuenta:

## IMAGEN

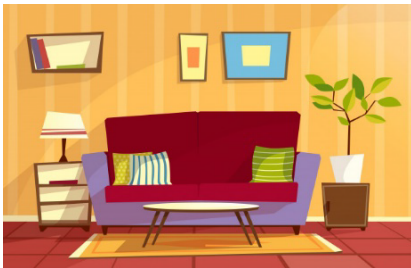
El **plano medio** es el más recomendable para este formato de video, eso significa la cámara te capta, **de la cintura para arriba**. Este plano permite que los gestos de tus brazos puedan verse y que tu voz pueda escucharse claramente. Te recomendamos colocar tu dispositivo de manera **horizontal** y fija en una superficie estable, para que no se vea borrosa la imagen.



## ILUMINACIÓN

La mejor luz es la **luz natural**. Si es posible, trata de que la grabación se haga al aire libre de día. De lo contrario, trata de que exista buena iluminación en el lugar.

Sin ruidos y con buena iluminación natural



## AUDIO

Simplemente toma en cuenta que el espacio en el que se grabe, **no existan ruidos** o sonidos que puedan evitar que tu mensaje se entienda claramente.

- ✓ Ten en mente la idea principal que quieres transmitir. Para esto te puede ayudar hacer un pequeño guion antes de grabar.
- ✓ Ensaya. Puedes hacer videos de prueba.
- ✓ Calienta un poco tu voz y estira y relaja tu cuerpo antes de grabar.
- ✓ El lenguaje corporal es muy poderoso. Usa tus gestos para transmitir tu mensaje.
- ✓ Expresar tus emociones es importante para generar conexión con la audiencia.
- ✓ Habla con calma y usa pausas, te ayudarán a hacer énfasis en ciertos momentos del mensaje.
- ✓ Sigue tu instinto.

