

## Recomendaciones para la grabación de un video

### Preparación

#### *Antes de grabar*

1. Asegúrese de que el lente del celular o la cámara estén limpios.
2. En caso de grabar el video con un teléfono inteligente, se sugiere ponerlo en modo avión para que las notificaciones y las llamadas no interfieran con el proceso de grabación.
3. Seleccione el máximo de brillo de la pantalla de su teléfono celular para poder saber cuál es el color real que tendrá el video.
4. Seleccionar en el menú de ajustes el máximo de resolución en el instrumento de grabación (cámara profesional, celular u otro).
5. Evitar las imágenes temblorosas: estas distraen porque hacen que los espectadores sean conscientes de que hay una persona sosteniendo la cámara. Para evitarlo, estas recomendaciones serán de ayuda:
  - a) No grabar mientras camina
  - b) Sostener el celular con una mano abrazándolo
  - c) Separar las piernas a la distancia de los hombros
  - d) Reposar el codo en el cuerpo para ganar estabilidad y con la otra mano apretar la que está sosteniendo el celular.
6. Tener a disposición un trípode. Así su pulso y equilibrio sean buenos, es importante conseguir un trípode, ya que si el tiempo de grabación es muy extenso la persona encargada de grabar puede cansarse. Si se graba sin trípode es necesario apoyar los brazos en algún lugar que proporcione estabilidad y disminuya el movimiento.
7. Revisar que la capacidad de memoria y carga de la batería sean suficientes para la grabación de video. Hay que tener en cuenta que un minuto de video en alta definición (*full HD*) puede ocupar 100 MB. Se recomienda utilizar una memoria externa, si el celular lo permite, o tener memorias vacías de repuesto si se está utilizando una cámara profesional.
8. Nunca usar el zoom digital, pues la calidad de la imagen disminuirá. Si se quiere grabar un detalle en un plano, es mejor acercarse con la cámara.
9. Grabar con buena luz. La comunicación visual se basa en crear imágenes con luz. Por eso, tenga en cuenta:
  - a) Muchas veces los lentes de los celulares no tienen buena luminosidad y programan sus estados de exposición a la luz de forma automática, lo que muchas veces nos trae baja calidad de la imagen.
  - b) Siempre grabar de día, con la luz de la calle directamente sobre la persona u objeto que se va a grabar.
  - c) Si se graba de noche o en lugares oscuros, iluminar siempre con otras lámparas, o incluso con la linterna de otro celular.
  - d) Evitar grabar a los personajes sobre fondos muy oscuros o muy claros porque la exposición hará que los personajes queden sobreexpuestos o subexpuestos.

## Elementos técnicos generales para considerar

### Audio

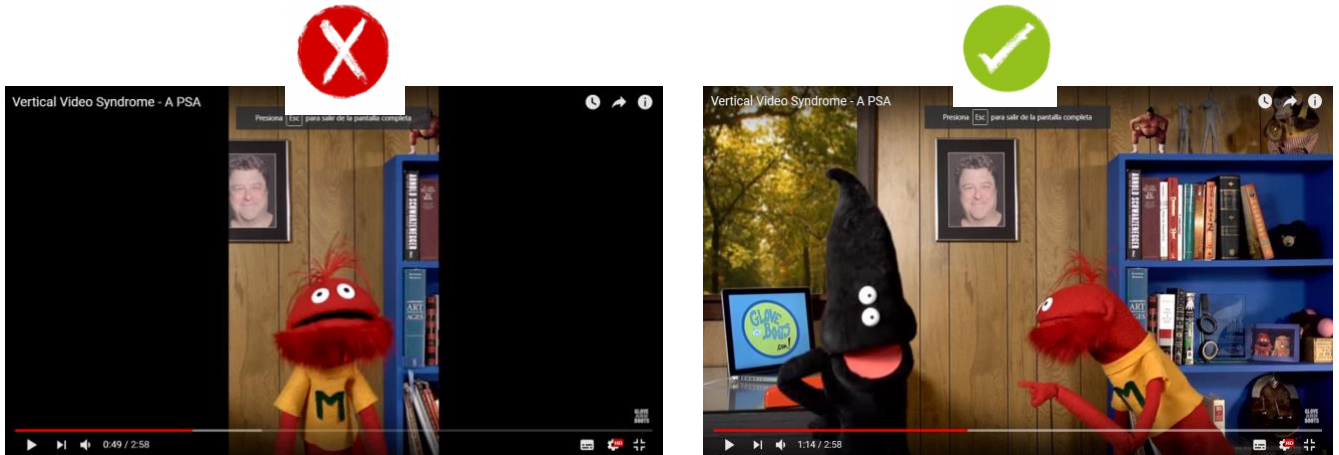
Cuando se graba un video, la calidad del sonido es tanto o más importante que la de la imagen. En algunos casos, lo más conveniente es utilizar un micrófono o el manos libres del teléfono celular para tener resultados aún mejores que los que conseguiríamos usando únicamente los micrófonos integrados en las cámaras y celulares. Con respecto al audio, tenga en cuenta estos consejos:

- A pesar de que los celulares cuenten con micrófonos de alta calidad, estos no están diseñados para registrar el audio que se produce a lo lejos. Por esta razón, si se graba con el celular a una persona que está hablando frente a quien graba, el micrófono tomará otros sonidos, dado que este no va dirigido a la persona entrevistada. Esto hará que se interfiera la voz de esta persona y bajará la calidad del audio.
- Si no tiene a la mano audífonos manos libres o un micrófono, se recomienda grabar el audio con otro celular, sosteniendo el celular cerca de la boca de la persona que va a hablar. Asegúrese de detectar en qué parte del teléfono se encuentra el micrófono para no tapanlo con los dedos al sujetarlo.
- De preferencia, es recomendable grabar el audio por separado del video, y luego unir los dos elementos a través de un programa de edición. También es posible grabar audio y video con el celular, conectando manos libres y pasando el cable por detrás del cuello de la persona que se encuentra hablando.
- El micrófono puede sujetarse a la ropa con una pequeña pinza para el pelo, como se muestra en el siguiente ejemplo:



## Video

La recomendación más importante a la hora de grabar un video es **realizar siempre las grabaciones de manera horizontal**. Los videos grabados en sentido vertical no son compatibles con las pantallas de proyección y hacen que se pierda buena parte de la información.



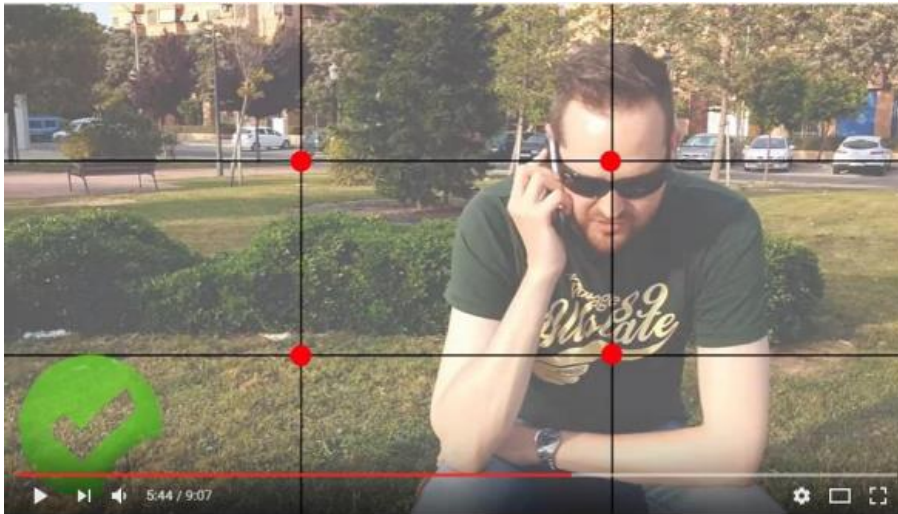
(Imágenes del video Vertical Video Syndrome. Canal de Youtube de Glove and Boots)

## Encuadre y composición

Para transmitir información de manera efectiva, es fundamental tener un buen encuadre. A continuación, unas recomendaciones básicas:

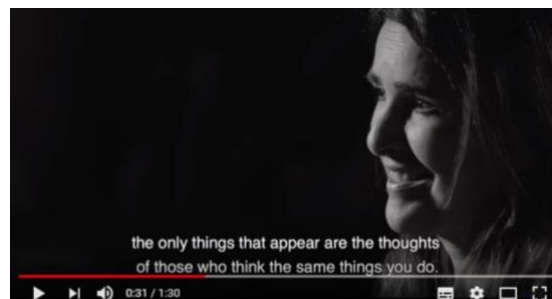
1. **Composición de la imagen:** La dirección hacia la que está sentada la persona que va a salir el video, el color del cuarto, el fondo, la decoración, todo lo que aparece en la imagen le está dando información a la audiencia. Es importante definir qué elementos son fundamentales para transmitir la información relevante con pocos elementos distractores. Decida, según su criterio, qué es importante que aparezca: ¿el cielo es importante? ¿El interruptor de la luz? ¿El personaje? Esto le dará un mejor encuadre.
2. **Luz de la imagen.** Sobre este punto, tenga en cuenta:
  - a. Muchas veces los lentes de los celulares no tienen buena luminosidad y van a programar sus estados de exposición (a la luz) de forma automática, lo que muchas veces crea grano y ruido y, en consecuencia, baja calidad de la imagen.
  - b. Si es posible, grabe de día, con la luz de la calle (natural), directamente sobre la persona u objeto que se va a registrar.
  - c. Si se graba de noche o en lugares oscuros, ilumine siempre con otras lámparas, o incluso con la linterna de otro celular.
  - d. Evite grabar a los personajes sobre fondos muy oscuros o muy claros porque la exposición hará que los personajes queden sobreexpuestos o subexpuestos. Esto no podrá ser corregido en la edición.

- e. No grabe a contraluz. Evite que la persona se ubique delante de una ventana o de una fuente de luz intensa, porque esto oscurecerá la imagen.
- 3. **Intención de la imagen:** Los encuadres se usan para transmitir ideas, emociones o sentimientos, y estos son los que revelan la intención del video. La ubicación del personaje determina cómo las personas lo van a percibir; por ejemplo, si se ubica en el centro de la imagen, se puede ver sobreexpuesto o indefenso, o si se ubica la cámara desde abajo, transmite un aire de grandeza o superioridad.
- 4. **Cuidar el encuadre.** Para ello, se recomienda seguir la guía de tercios. Busque que el personaje ocupe un tercio de la imagen, como se muestra a continuación:



Los celulares suelen brindar la opción de poner esta retícula cuadrada en el menú de configuración de la cámara.

- 5. Tome gran variedad de planos, grabando a la persona entrevistada realizando otras acciones: leyendo, caminando, hojeando un libro, hablando con otra persona, etc. Cada uno de estos planos debe durar al menos 20 segundos. Estas serán excelentes imágenes de apoyo para quien edite el video.
- 6. Las grabaciones de participantes no necesariamente deben ser siempre mirando la cámara. Pueden probarse distintos formatos y enfoques, como se muestra en los siguientes ejemplos:





7. En las tomas mirando a la cámara, se debe ubicar a la persona a un costado sin recortarla. Así se podrá utilizar el resto de escenario para añadir durante la edición otras imágenes, texto, animaciones, como se muestra a continuación:



8. Si son grabaciones hechas con un teléfono celular, es necesario ajustar en la configuración de la cámara la opción de video en alta calidad. En caso de usar cámara, se recomienda grabar en los siguientes formatos : .mp4 , .avi o .mov.