

Manual de buenos consejos para el conferenciante digital



Índice de temas

La luz	3
¿Qué cámara usar?	6
El plano	9
El sonido	11
Tu aspecto personal	13
Distracciones	15
Otros aspectos técnicos importantes	16

La luz

Empezamos por lo más importante.



Ninguno de los cambios que realices se va a notar tanto como este. Y es que tener una buena cantidad de luz y una buena orientación de la misma es clave para

dar una imagen de calidad en tu videoconferencia.

La idea es que la luz que reciba tu cara sea natural y suavizada y básicamente que siempre se sitúe frente a ti, es decir, detrás de la cámara, nunca delante de la misma.

Como ejemplo diremos que nunca debiéramos tener detrás nuestra una ventana, una lámpara o un foco, sino que todo esto tiene que estar delante nuestra, iluminándonos la cara.

Y dónde encontrar esta maravillosa fuente de luz? pues aunque nunca está de más comprar un foco pequeño como [este](#), en la mayoría de las ocasiones, se soluciona dándose un paseo por la casa, o por la oficina, y buscando ese pequeño rinconcito mágico.



Puedes probar, por ejemplo a encender alguna luz, apagar alguna lámpara o moverla de sitio.

La altura a la que tiene que estar la luz, es lo más próxima a la cámara, es decir, no debemos iluminar ni desde arriba ni desde abajo, ya que esto provocará sombras incómodas y nada favorecedoras, ya que potencian las arrugas.



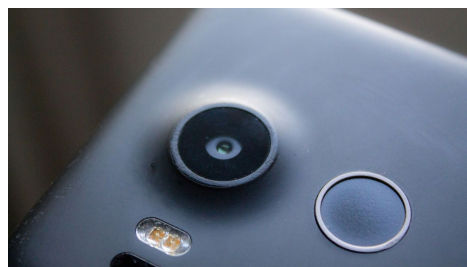


¿Qué cámara usar?



El tipo de cámara que vayas a usar en tu videoconferencia es importante, aunque podrás comprobar que una cámara mediocre

dará una imagen excelente si la luz es adecuada y una buena cámara dará una imagen mediocre si la luz es mala, así que después de haber encontrado una buena fuente de luz, probemos con las cámaras que tengamos en casa, como por ejemplo la típica webcam que viene incluida en el portátil o porque no, el móvil. Y si tengo que elegir, me quedaría a día de hoy con el móvil, ya que todos vienen con una cámara incorporada que, con una adecuada luz pueden dar un resultado excelente.



Problemas habituales con la cámara cuando hacemos una videoconferencia:

1. El ruido de la imagen.

Este es un efecto que ocurre cuando la cámara recibe poca luz, apareciendo nuestra imagen llena de puntos, como si se tratase de una película antigua. La forma de arreglarlo: añade más luz.



2. Mi cara sale oscura. Este problema ocurre cuando la cámara detecta un objeto con más luz que tu propia cara. Suele ocurrir cuando detrás nuestra tenemos una ventana o una fuente de luz natural o artificial. La forma de arreglarlo es apagando la luz artificial o girando la cámara para que la fuente de luz desaparezca del plano.

3. La **velocidad** a la que se mueve mi imagen en pantalla es como a cámara lenta. Este problema ocurre cuando la cámara detecta poca luz.

En este caso lo que hace es en lugar de reproducir los fotogramas a la velocidad normal, los reduce para multiplicar la luz de cada uno, haciendo esa especie de efecto fantasma en la imagen. Se arregla como en los casos anteriores, con más luz.

En caso de que la cámara de nuestro móvil sea antigua o no tengamos un portátil con webcam, la solución más sencilla es comprar una. Actualmente son muy económicas y [aquí](#) os dejo un ejemplo de una perfectamente válida. Pero recordar, la cámara sin luz no es nada.

El plano

No se trata de dar un plano de informativos de televisión, pero desde luego que la imagen que transmitiremos se asociará directamente a nuestra persona. Algunos conceptos que debemos tener en cuenta son:

1. La cámara tiene que estar a la **altura de los ojos**.
2. Dirige tu **mirada a la cámara**, no a la pantalla (es inevitable de vez en cuando echarnos una ojeada, lo sabemos).
3. Procura que detrás tuya exista un **fondo armónico y ordenado**. El desorden no se lleva bien con la imagen.
4. Recuerda **evitar ventanas y lámparas detrás** tuya para que la cámara no se equivoque y reduzca la exposición, apareciendo por lo tanto tu cara oscura.

5. Si vas a usar un fondo virtual (para que el programa de videoconferencia sustituya tu fondo por una imagen personalizada), procura buscar entonces un fondo neutro lo más vacío posible, como por ejemplo una pared lisa.
6. Tómate un minuto para girarte y ver qué objetos personales hay en plano. puede que alguno de ellos incomode a alguno de los espectadores (afiliaciones políticas, religiosas o incluso deportivas).

El sonido



Es junto con la cámara, uno de los aspectos esenciales a la hora de hacer una buena videoconferencia. Lo ideal es no usar nunca el propio micrófono de la webcam o del móvil, ya que estos micrófonos no solo captarán tu voz sino también todo el sonido ambiente, impidiendo una escucha nítida de tus palabras.

Lo ideal sería que empleases un micrófono de solapa como [este](#).

Engánchalo a tu prenda de ropa y ponlo próximo a la boca, para que capte tu voz lo mejor posible.

Si no tienes a mano un micrófono de este tipo, siempre puedes usar unos auriculares con micrófono, pero cuidado, hay auriculares que tienen micrófonos

que solo están preparados para realizar llamadas y el sonido se escucha opaco. Puedes hacer una prueba con el programa de grabación de voz que tenga tu propio móvil.

Diferenciaremos dos tipos diferentes de micrófonos de solapa:

1º Los que necesitan alimentación (una pila por lo general), que darán una amplitud mayor de graves a tu voz. Más calidad por lo tanto. Nuestra elección favorita.



2º Micrófonos sin pila. Más cómodos ya que nunca quedarás sin pilas, pero sacrificando un poco la calidad.



Tu aspecto personal

Al igual que no saldrías a la calle de cualquier forma, ya que habría gente que se extrañaría con tu vestuario, igualmente debes cuidar tu aspecto personal. Básicamente:

1. Cuida tu vestuario.
2. Péinate adecuadamente.
3. Maquíllate ligeramente.
4. Adopta una postura correcta.
5. Procura no comer, beber, fumar o masticar. Podría verse como una actitud demasiado relajada que induciría a falta de interés por la conversación. Haremos una excepción entendiendo que la personalidad que quiere transmitir cada uno es muy particular.
6. Ten confianza en ti mismo/a al hablar.
7. Mantén el contacto visual, con la cámara, por lo tanto con los espectadores.



8. Cuida tu lenguaje no verbal. Una videollamada no es como una llamada de teléfono, tienes que ser consciente de tu lenguaje no verbal. Morderse la uñas, tocarse la cara, distraerse, jugar con objetos..., son malas opciones.
9. Si te vas a vestir de cintura para arriba, procura tener a mano todo lo necesario para la videoconferencia, no vaya a ser que te tengas que levantar...



Distracciones

Es habitual ver en muchas videollamadas, niños correteando o que se pelean, perros que ladran o gatos disfrutando de un sofá en el fondo.

Un sinfín de distracciones que no solo te distraen a ti como conferenciante, sino que también distraen a otras personas que te están viendo. Lo ideal sería estar encerrado en una habitación a solas para que nadie te moleste, pero sabemos que esto a veces es complicado.

Cuando menos intenta comunicar a toda tu familia que vas a hacer un directo, para que no se cuelen extras en la película.



Siempre puedes usar como hacen los estudios de radio, un cartelito que diga estoy en el aire (On air).

Otros aspectos técnicos importantes

1. Limpia siempre la óptica de la cámara antes de empezar. Para ello usa la típica gamuza de gafas. Nunca emplees un papel, ya que podría rayar la óptica.
2. Comprueba tu conexión a Internet. Lo ideal sería que el router Wi-Fi estuviese lo más próximo posible a tu móvil. Y si la conexión Wi-Fi es mala o regular, siempre es mejor que desconectes la Wi-Fi y uses tus datos móviles.
3. Si usas un portátil nunca te olvides de enchufarlo antes de empezar, para evitar situaciones desagradables durante la videoconferencia.
4. Desactiva las notificaciones y las llamadas entrantes en caso de que estés usando un teléfono móvil como cámara.

¡Suerte con tu directo!

Fdo. Borja Brun

