



# Guía para Filmar Videos

Utiliza tu teléfono inteligente, un trípode y estos consejos para crear videos de apariencia profesional. Ya sea que estés grabando un video de bienvenida, organizando un webinar, haciendo un anuncio o transmitiendo un evento en vivo, seguir estos consejos te ayudará a mejorar la calidad general de tu video.

---

## 1. Cámara

Los teléfonos inteligentes modernos tienen excelentes cámaras de video y la mayoría de las personas ya tienen uno en el bolsillo. Si tu teléfono tiene algunos años o más, es más que suficiente para grabar videos de calidad. Usa tu teléfono para tu próximo video y usa un [trípode](#) económico.

## 2. Configuración de vídeo

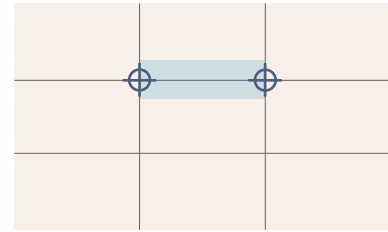
Ya sea que tengas un iPhone® o un teléfono Android, es importante asegurarte de grabar en un formato que sea compatible con todo el software de edición de video. La configuración exacta varía de un teléfono a otro, pero sigue estas guías para obtener mejores resultados.

- Video HDR (alta definición): desactiva esta configuración. Si tienes un iPhone, probablemente esté habilitado de forma predeterminada. Esta configuración debe encontrarse en la sección de video en la configuración de tu cámara. Si tienes un Android, es posible que esta configuración esté activada, dependiendo del formato que estés usando para grabar.
- Resolución: graba a 4k. Si tu teléfono no llega tan alto, graba a 1080p como mínimo.
- Por favor, no grabes con menor resolución de esa.
- Cuadros por segundo (FPS): utiliza 30 FPS. Es posible que tu teléfono sea capaz de grabar a 60 FPS, lo que creará un video muy fluido. Pero no grabaremos nuestro video a esa velocidad de fotogramas, por lo que desperdiciarás mucho almacenamiento y ancho de banda. Además, Instagram y Facebook no permiten FPS superiores a 30.
- Compartir archivos: carga el archivo en [DropBox](#) o iCloud

# Guía para Filmar Videos

## 3. Encuadre

La forma más sencilla de lograr un encuadre excelente es aplicar la regla de los tercios, una técnica en la que se divide el encuadre en tercios tanto horizontal como verticalmente. Al grabar rostros, intenta mantener tus ojos en algún lugar de la zona azul. Si están descentrados, la mira debe apuntar justo entre tus ojos.



### Descentrado

Está bien estar descentrado siempre y cuando se llene el espacio vacío con un logotipo o un bonito fondo.



### Centrado

Si vas a estar perfectamente centrada, mantén los ojos en la tercera línea superior.



### Demasiado fuera de centro

La persona está demasiado cerca del lado del encuadre. Esto rara vez (si alguna vez) se debe usar.



### Demasiado abajo

La persona está demasiado centrada, dejando la cabeza demasiado baja en el encuadre. Enfócate en los ojos, no en la cara.



### Demasiado cerca

Demasiado acercamiento, deja la cabeza fuera del encuadre.



### Demasiado lejos

La persona está demasiado lejos, dejando la cabeza demasiado centrada y pequeña.

# Guía para Filmar Videos

## 4. Iluminación

Esta es una de las partes más importantes de la grabación de un video. Evita las luces brillantes, como las ventanas abiertas, ya que pueden inundar la habitación con una luz muy intensa. Si estás grabando en una computadora, recuerda que tu monitor también es una fuente de luz. Los monitores de las computadoras tienden a emitir una luz azul que no resulta muy favorecedora. Si vas a filmar al aire libre, es mejor hacerlo en un día con sombra o pararte directamente a la sombra para evitar entrecerrar los ojos.



**En interiores, iluminación tanto indirecta como directa**  
La iluminación ambiental indirecta debe iluminar la habitación, mientras que una luz "clave" lateral proporciona sombras sutiles en la cara y el cuello.



**Al aire libre, luz solar indirecta**  
La luz solar indirecta (particularmente en días nublados) proporciona una buena iluminación sin necesidad de anteojos de sol o dejando fuera la imagen con luz brillante.



**Iluminación de atrás demasiado brillante, rostro muy oscuro**  
La iluminación del techo y la ventana son mucho más brillantes que la persona, dejándolo demasiado oscuro. Trata de evitar que aparezcan luces brillantes en la pantalla.



**Resplandor del monitor, luz tenebrosa**  
La principal fuente de iluminación de su rostro es el monitor de la computadora y la única otra iluminación está muy atrás de él, lo que lo hace lucir súper tenebroso.



**Rostro mal iluminado**  
Esta toma está subexpuesta y demasiado oscura, por lo que apenas se puede ver su rostro a pesar de que hay una luz brillante sobre su cabeza.



**El monitor se refleja en los anteojos**  
Hay mucha buena iluminación en esta habitación (de izquierda a derecha), pero no pueden verse sus ojos debido al resplandor.

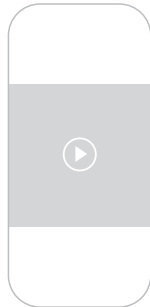
# Guía para Filmar Videos

## 5. Verticales u horizontales

Piensa en la ubicación de tu teléfono: si tu contenido aparece en tu historia de Instagram o en tu video Reel, mantenlo en posición vertical. Si es para YouTube o Zoom, mantenlo en posición horizontal. Si lo vas a usar en varias plataformas, filma el video con suficiente espacio para recortar.



16:9  
Paisaje  
YouTube



1:1  
Cuadrado  
Publicación  
IG y FB



4:5  
Vertical  
Publicación  
IG y FB



2:3  
Vertical  
FB



9:16  
Totalmente  
Historia IG

## 6. Ángulo de la cámara

El ángulo de nuestras cámaras suele estar limitado por el tipo de hardware que utilizamos, como la cámara web de una computadora portátil o un teléfono inteligente. Si estás utilizando una computadora portátil, intenta configurarla colocándola sobre algo de modo que la cámara esté a la altura o ligeramente por encima de la línea natural de tus ojos. Si estás usando un teléfono inteligente, usa un trípode para mantenerlo a la altura de tus ojos.



Al mismo nivel de la línea de los ojos  
Colocando la cámara alineada con tus ojos, se verá muy natural.



Demasiado abajo  
Cuando el ángulo de la cámara está demasiado abajo, generalmente no favorece la filmación.



Demasiado alta  
El ángulo de tu 'selfie' puede ser bueno pero puede parecer menos profesional.

# Guía para Filmar Videos

## 7. Enmarcando múltiples temas

Al grabar a dos personas, asegúrate de que ambas estén encuadradas por igual. Puedes sentarte o pararte, pero es preferible estar sentado porque es más cómodo y natural.



**Ambas personas están igualmente representadas.**  
Ambas personas están claramente en el encuadre y ocupan la mayor parte de la imagen.



**Sentados muy juntos**  
Sentarse juntos en un sofá es un buen toque porque proporciona cercanía y fomenta la intimidad.



**Descentrado y parcialmente fuera de cuadro**  
Aunque intentaron incluir a tres personas en la toma, parece incómodo y es difícil ver a las personas haciendo la entrevista.



**Demasiado separados y fuera del marco**  
Ambos hombres están recortados y parcialmente fuera de cuadro, y visualmente están demasiado separados el uno del otro.



**Formato vertical**  
Si tu contenido aparecerá en tu historia de Instagram o en tu video reel, manten la cámara verticalmente.



# Guía para Filmar Videos

## 8. Pantalla de Fondo

El fondo nunca debe distraer la atención de la persona que está frente a la cámara. Intenta que el ángulo del enfoque sea reducido para que el fondo quede borroso. Si no puedes controlar el enfoque, intenta eliminar los elementos que obstruyen la vista. Y siempre que sea posible, intenta utilizar un fondo sencillo como una pared en blanco, un cuarto sin objetos u otros espacios indefinidos.



**Descentrado y sobre el punto principal**  
El fondo está desenfocado y tiene pocas decoraciones por lo que añade estilo sin distraer.



**Desenfocado e indefinido**  
Suceden muchas cosas en el segundo plano, pero destacan sobre el tema del video y tienen un enfoque superficial.



**Desordenado y aburrido**  
El cuarto desordenado distrae y es poco interesante, lo que contrasta enormemente con el profesional que aparece ante la cámara.



**Plano y muy saturado**  
No hay profundidad focal y hay muchas imágenes detrás del sujeto, lo cual distrae mucho y es innecesario.

## 9. Por favor comenta responsablemente

¿Planeas publicar un video sobre un producto Norwex o tu experiencia como Consultora Norwex? Por favor ten en cuenta que hay algunas cosas que no puedes decir, como por ejemplo:

- Declaraciones de ingresos
- Recompensas obtenidas
- Ahorro de tiempo y/o flexibilidad de horario.
- Afirmaciones de salud (especialmente afirmaciones de que Norwex puede tratar o curar cualquier condición o enfermedad)
- Declaraciones de productos más allá de lo que se menciona en los materiales de marketing de Norwex
- Referencia a los competidores por nombre