



# CONSEJOS PARA GRABAR VIDEOS

## Mensaje vs. Mensajero

No te pongas nervioso, ¡tienes grandes ideas para ayudar a los demás! Comunicar tus ideas puede ser útil para otras personas. Ten confianza en ti mismo siendo el mensajero, ¡el mundo está preparado para escucharte!

## Equipo

Cuando utilices tu smart phone, graba con la máxima resolución de video disponible. Para actualizar la calidad de tu cámara, ve a "Ajustes", luego a "Cámara" y selecciona "Resolución 4K a 30 fps". Si tu teléfono no graba en 4K, selecciona la resolución más alta que tengas disponible.

## Marca

¡Tú representas a Reliv! Usa un logotipo Reliv, sostén un vaso de Reliv o un producto con la parte frontal hacia la cámara. El hecho de que Reliv esté visible, ayudará a llamar la atención sobre la marca en tu video.

## Ambientación, Iluminación, Sonido

La elección de un buen ambiente con una iluminación adecuada es esencial. La calidad del sonido del video también es importante. Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a mejorar tu video.

- Graba en un área que tenga mucha luz y esté bien ambientada.
- No te posiciones en frente de una ventana con mucha luz. Querrás evitar la luz negra y las siluetas.
- Evita filmar en zonas con un fondo desordenado o que distraiga la atención.
- Si grabas en exteriores, evita las zonas con ruidos fuertes o que distraigan la atención. Los fondos simples son mejores.
- Si filmas en áreas exteriores, evita áreas con mucho ruido. Trata de no filmar en lugares con viento.
- Si filmas en áreas interiores, los aros de luz son estupendos, asequibles y proveen una iluminación clara consistente.

## Orientación de la Cámara

Es importante colocar siempre la cámara o el teléfono con la orientación adecuada. Aquí tienes algunos consejos que se centran en la orientación de la cámara.

- Graba en horizontal (sujetando la cámara de costado).
- Asegúrate de que la cámara ya esté en posición horizontal antes de pulsar "grabar".
- Cuando grabes, utiliza la cámara trasera de tu teléfono.
- Evita utilizar la cámara frontal porque es de menor calidad.

### **Posición de la cámara y el Encuadre**

Asegúrate de que la cámara esté a la altura de los ojos o más arriba y centrada. Evita que la cámara quede por debajo de tu cara. Intenta estar de frente y en el centro de la pantalla. Mientras grabas mira a la esquina donde se encuentra el objetivo de la cámara. Encuadra tu toma desde la cintura hacia arriba. No es necesario que muestres todo tu cuerpo.

### **Haz una Pausa para la Imagen en Miniatura del Video**

Después de pulsar “grabar”, haz una pausa para sonreír unos segundos antes de hablar. Podríamos utilizar tu sonrisa para la carátula del video.

### **Realiza varios segmentos**

No te preocupes por grabar todo en una sola toma continua. NO LEAS UN GUIÓN. A menudo parece artificial. Está bien grabar en segmentos con múltiples tomas. No hay problema si te equivocas. Detente, respira y vuelve a empezar. Podemos editar todos los segmentos para hacer el video final.

### **Duración del Video**

Intenta que tus archivos de video duren 3 minutos o menos. Queremos que el público se mantenga atento, ¡así que cuanto más corto sea el video, mejor!

### **Envío de archivos**

Utiliza un servicio de plataforma electrónica para enviar tus archivos de video. No utilices whatsapp, texto o correo electrónico. A continuación se enumeran algunas opciones recomendadas.

- Wetransfer - <https://wetransfer.com> permite enviar videos cortos de forma gratuita (hasta 2gb).
- YouTube - Para archivos más grandes. Sube tu video y envíanos el enlace.
- Dropbox
- Microsoft Teams

Abajo hay un tutorial de YouTube. Abarca estas instrucciones, además de otros consejos menores. (disponible en inglés y ahí tienes opción de ver subtítulos en español)

<https://www.youtube.com/watch?v=7YLKcv69HQU>

Si necesitas más información, ponte en contacto con Osby Tomlin, productor de Reliv Multimedia. [otomlin@relivinc.com](mailto:otomlin@relivinc.com)