



GUÍA DE GRABACIÓN

Consejos básicos para grabarte en casa

[#ElDossierDeLosHorrores](https://www.instagram.com/ElDossierDeLosHorrores)

01.

MATERIALES

- ▶ **Teléfono móvil, cámara de vídeo casera o cámara de ordenador.**
- ▶ **Trípode.** (Opcional)
- ▶ **Focos o lámparas. Luz natural.**
- ▶ **Micrófono o auriculares del teléfono móvil.** (Opcional)

No todos los materiales son indispensables, pero ayudarían mucho a profesionalizar el vídeo. Con el teléfono móvil y una buena iluminación sería suficiente en caso de no disponer de otros materiales.

02.

PROCEDIMIENTO

- ▶ **1er PASO** | Realizar una **introducción** (¡Siéntete libre!) de unos 10 segundos aproximadamente mirando a cámara.
- ▶ **2do PASO** | Leer el **caso** (puedes leerlo directamente y sin pausar el video, nosotras añadiremos imágenes por encima durante la lectura). Duración aproximada de 25 segundos.
- ▶ **3er PASO** | **Reflexión** final, 10 segundos.

03.

CONSEJOS

- ▶ **LOCALIZACIÓN** | Busca un lugar tranquilo sin muchos ruidos. Preferiblemente en el interior. Busca un espacio que tenga profundidad. No te pegues mucho a las paredes.

- ▶ **PLANO Y ÁNGULO** | Realiza la grabación en **vertical**. Con un **plano corto**, así puedes despreocuparte del fondo. La mejor posición es en el centro y mirando siempre a cámara. Coloca la cámara a la altura de tu cara, a la altura de los ojos, ni demasiado baja ni demasiado alta. Apoya la cámara contra algún objeto o mediante un trípode.



Imagen de ejemplo

- ▶ **ILUMINACIÓN** | No te ubiques a contra-luz. Coloca una **luz frontal** (enfrente), cuanto más grande sea la luz más suaves saldrán las sombras, y la iluminación se percibirá mucho más cuidada. (Puedes hacerlo junto a la ventana también).
- ▶ **SONIDO** | Ideal con **micrófono o auriculares con micrófono**, ya que el audio es el 50% del vídeo. Si no dispones de uno, es importante que proyectes fuerte tu voz hacia la cámara.

**¡MUCHÍSIMAS GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN
Y FORMAR PARTE DE ESTE CAMBIO TAN NECESARIO!**