

## GUÍA RÁPIDA PARA LA GRABACIÓN DE MICROVÍDEOS

### ¿Qué es un microvídeo?

Un vídeo de duración corta a través del cual se puede exponer una explicación breve sobre tu proyecto de investigación, ofrecer información sobre avances y resultados, o bien mostrar una parte práctica de tu proyecto. Este tipo de vídeo está pensado para realizarlo sin cortes y sin edición posterior.

### ¿Cómo hacer un microvídeo?

La forma más inmediata y fácil de realizar un vídeo de estas características es utilizando tu propio móvil. Los Smartphones y otros dispositivos móviles, gracias a los avances actuales, consiguen una calidad alta de imagen sin necesidad de muchos artilugios. Si bien, para que tu microvídeo sea lo más profesional posible, es importante seguir unas pautas y recomendaciones.

- **Localización.** Es muy importante buscar un sitio no sólo bonito, sino prestar especial atención al fondo. Muchas veces se nos pasan desapercibidos detalles que aparecen detrás de la persona que son innecesarios o pueden adquirir protagonismo sin tenerlo. Si el escenario es tu casa, lo mejor es grabar frente a las paredes de color sólido. Si grabas en un laboratorio “limpia la escena”, ordénalo, decóralo, el fondo dice mucho de ti. Hay dos motivos importantes para cuidar el fondo, institucional (puede contradecir tus valores) o estético (colores llamativos que atraigan la atención). Es importante que la persona contraste con el fondo.
- **Iluminación.** Si se trata de grabar con móvil sin recursos hay que buscar un sitio bien iluminado (aprovechar la luz natural de una ventana si es posible). Cuidado con el contraluz, nunca debe situarse la persona delante de una fuente de luz directa pues saldría en sombra. Un foco que ilumine a la persona que se graba es muy buena opción.
- **Sonido.** El sonido es una parte tan importante del vídeo como la imagen. Se debe buscar un sitio poco concurrido, con poca posibilidad de ruidos externos. La opción más recomendable es adquirir un micro de corbata que se pueda conectar a tu cámara.
- **Graba en horizontal.** El plano en vertical crea dos bandas negras en diferentes plataformas. Sitúa la cámara a la altura de los ojos.

- **Punto de apoyo fijo.** Un minitrípode o palo de selfie fijo son las opciones más seguras para mantener un plano fijo durante toda la grabación. Aunque cualquier fórmula casera para que el teléfono no se mueva mientras grabas, es válida. No confíes en tu pulso.
- **No uses el zoom.** Su uso provoca una disminución de la nitidez y movimiento en la imagen.
- **Atención al enfoque automático de los móviles** que es muy sensible y cambia sin darte apenas cuenta.
- **Cuida la vestimenta.** No se trata de vestir algo concreto, si no de pensar en el público al que te diriges. Por ejemplo, si se trata de un público joven no utilices corbata. Si grabas en un laboratorio o sala blanca, piensa en el equipamiento que debéis llevar en vuestro trabajo. Evita ropa con motivos pequeños (rayas y cuadros), ya que produce un efecto de muaré ante la cámara, colores sólidos es la mejor opción y el uso de ropa atemporal.
- **Vigila el encuadre.** Un plano medio corto sería correcto para este tipo de vídeo con móvil, dejando aire por arriba y los lados. Es lo más parecido a hablar con una persona de tú a tú. Existe la regla de los tercios que determina los puntos fuertes visuales de una imagen. Sitúate un poco hacia un lado del plano, no centrado. También ten en cuenta el equilibrio del plano, no dejes todos elementos fuertes del plano queden a un lado de la imagen dejando el otro vacío, sitúa la cámara de tal forma que el fondo sea equilibrado.
- **Cuida el lenguaje,** Prepara el mensaje, concéntrate en un sitio tranquilo y ensaya. El lenguaje no debe ser demasiado técnico ya que va dirigido a toda la ciudadanía y se difundirá a través de las redes sociales principalmente. Lo primordial es la naturalidad y frescura para empatizar con la gente.
- **Discurso claro y conciso.** Se trata de explicar los conceptos más importantes de una manera casi interactiva, con lenguaje correcto pero coloquial, enriqueciendo el discurso a través de ejemplos, explicaciones de experiencias clínicas y personales, y todo esto de una manera cercana, concisa y clara. Utiliza frases cortas y sencillas.
- **Lenguaje no verbal.** También es importante la postura que adoptes frente a la cámara, con un movimiento de manos sutil que acompañe a la explicación conseguirás llegar al público con más naturalidad, evitando movimientos bruscos. Ten en cuenta que riguroso no es igual a serio, puedes sonreír si el tema es apropiado. Mira al objetivo, si no parecerás distraído y tu discurso perderá seguridad.