

# UOC

---

## **Consejos para la autograbación y las videoconferencias**

---

**Audiovisuales UOC**

---

Universitat Oberta  
de Catalunya

---

---

# Índice

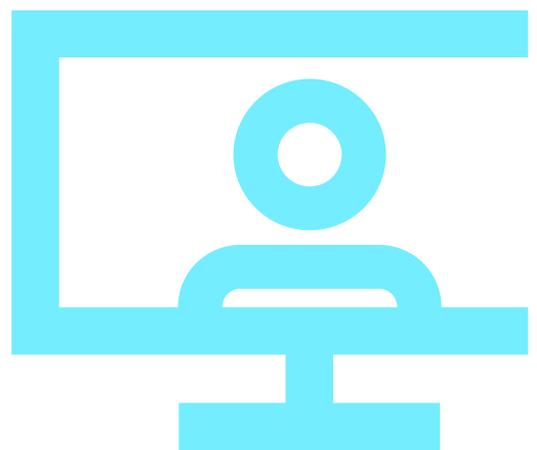
---

01.	Antes de la autograbación o la videoconferencia	pág. 3
	Prepara el espacio de trabajo	pág. 4
	¿Utilizas un ordenador portátil? Posición y ubicación	pág. 5
	¿Utilizas un ordenador de sobremesa? Posición y ubicación	pág. 6
	Configura el dispositivo: cámara, micrófono y altavoces	pág. 7
	Lugar desde donde puedes hacer la autograbación o la videoconferencia	pág. 8
	Aplicación de fondo corporativo	pág. 9
	Elementos técnicos	pág. 11
02.	Durante la autograbación o la videoconferencia	pág. 12
	Hacia dónde tienes que dirigir la mirada	pág. 13
	Evita el contraluz	pág. 14
	Coloca el micrófono correctamente	pág. 15
03.	Ejemplos de buenas y malas prácticas	pág. 16

---

01.

# Antes de la autograbación o la videoconferencia



## Prepara el espacio de trabajo

Ten **preparadas las notas y el material** de consulta en la mesa.

También puedes **tener el móvil o la tableta para hacer consultas.**

Pon **todos los dispositivos en silencio.**

Asegúrate de tener **una buena conexión a internet situándote cerca del enrutador. Si es posible, conéctate** por cable.

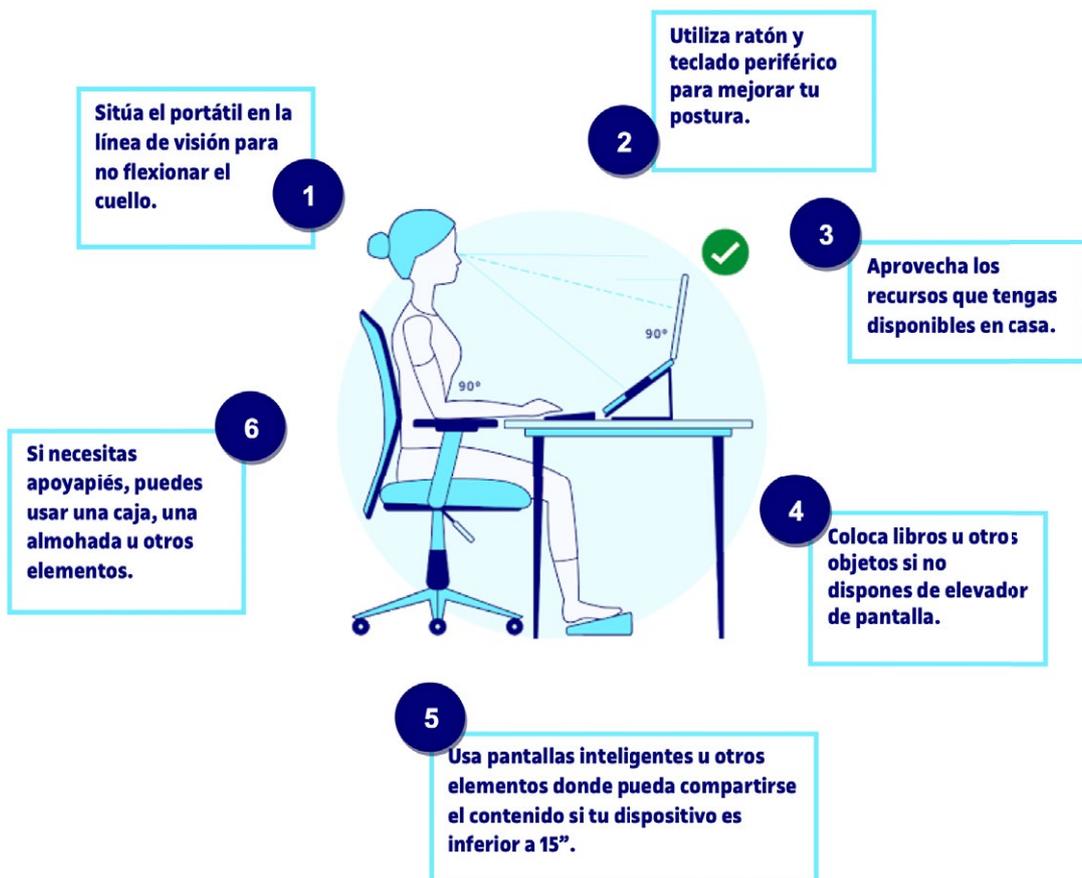


# ¿Utilizas un ordenador portátil?

## Posición y ubicación

Es muy importante que **el portátil esté a la altura de los ojos adecuada.**

Hacer autograbaciones o videoconferencias con el portátil encima de la mesa sin un elevador de pantalla te producirá dolores musculares y mostrarás el techo de la habitación a tus interlocutores (algo que hay que evitar).

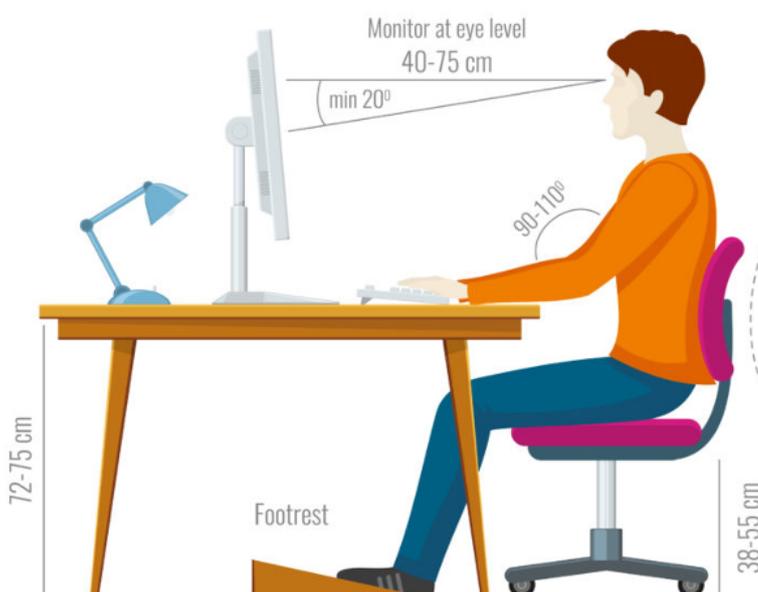


## ¿Utilizas un ordenador de sobremesa? Posición y ubicación

Si usas un **ordenador de sobremesa**, la altura de la pantalla también es muy importante.

Siéntate en una posición ergonómica y ten en cuenta que la **cámara web está en la parte superior central de la pantalla**. La **imagen obtenida con la cámara debe ser frontal y correcta**.

### CORRECT SITTING POSITION



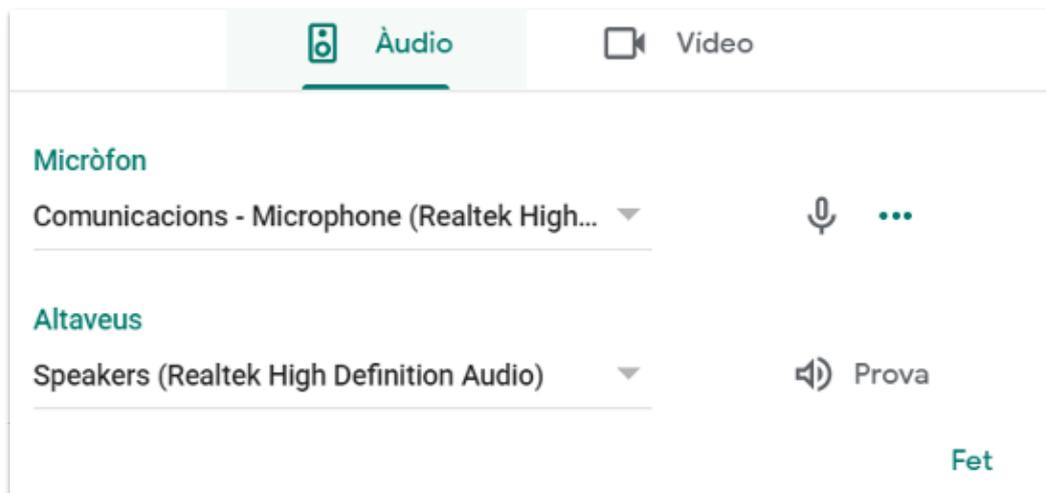
## Configura el dispositivo: cámara, micrófono y altavoces

En el apartado de ajustes:

Comprueba que la **cámara web** está activada.

Asegúrate de que el **micrófono** de la cámara web no esté seleccionado por defecto, en caso de que uses unos auriculares con micrófono o un micrófono auxiliar.

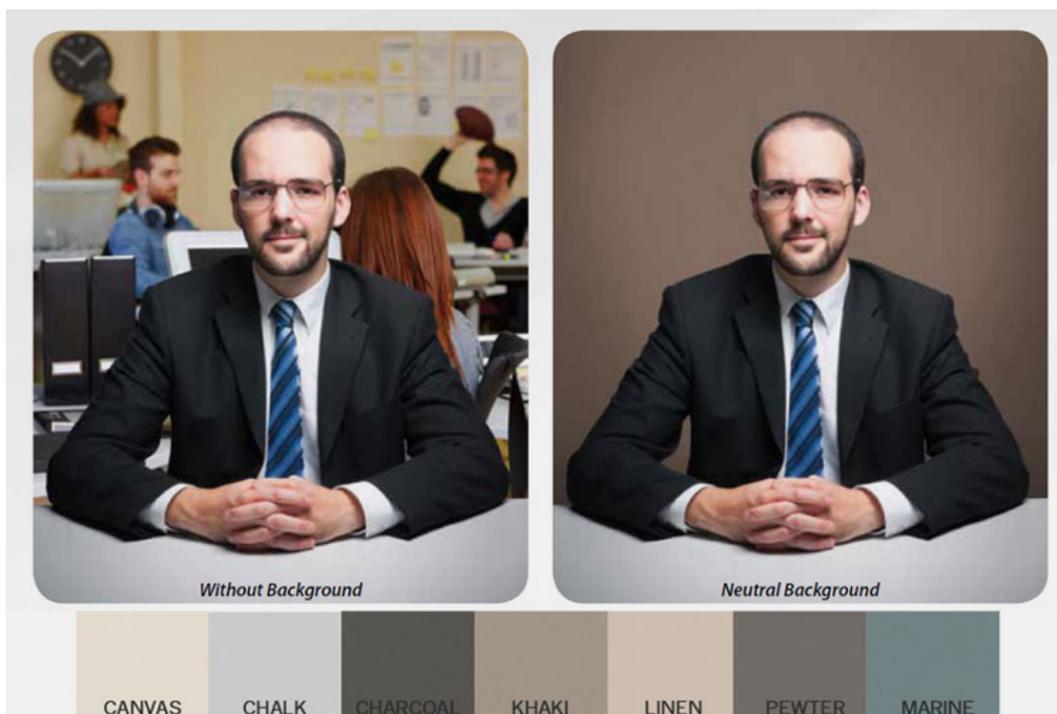
Con el tono de prueba, verifica que el sonido llega a los **altavoces** (o a los auriculares, si es lo que usas). Si es necesario, cambia el dispositivo que está seleccionado por defecto.



## Lugar desde donde puedes hacer la autograbación o la videoconferencia

Elige el **espacio desde donde quieres hacer la autograbación** teniendo en cuenta la iluminación y el fondo. Preferiblemente, el fondo debe ser de color neutro y sin objetos que distraigan al espectador.

En la medida de lo posible, incorpora algún **elemento de la UOC**.



## Aplicación de fondo corporativo

Si el espacio donde estás puede distraer la atención del espectador, y la aplicación que utilizas permite cambiar el fondo, puedes utilizar uno de estos fondos corporativos.

Si la aplicación permite desenfocar el fondo, también es una buena opción.





## Elementos técnicos

Busca un **espacio libre de ruido**.

**Evita** tener cerca a **personas** o **mascotas** que puedan hacer ruidos o distraerte.

Unos **auriculares de botón con micrófono integrado** son muy discretos y ofrecen una comunicación de buena calidad.

También puedes usar un **micrófono externo** en lugar del micrófono de la cámara web para garantizar un sonido más claro.



02.

# Durante la autograbación o la videoconferencia



## Hacia dónde tienes que dirigir la mirada

**Dirige la mirada hacia la parte superior de la pantalla** donde está la cámara web, junto a la lucecita (puede ser verde o roja).

**Evita mirar al centro de la pantalla.**

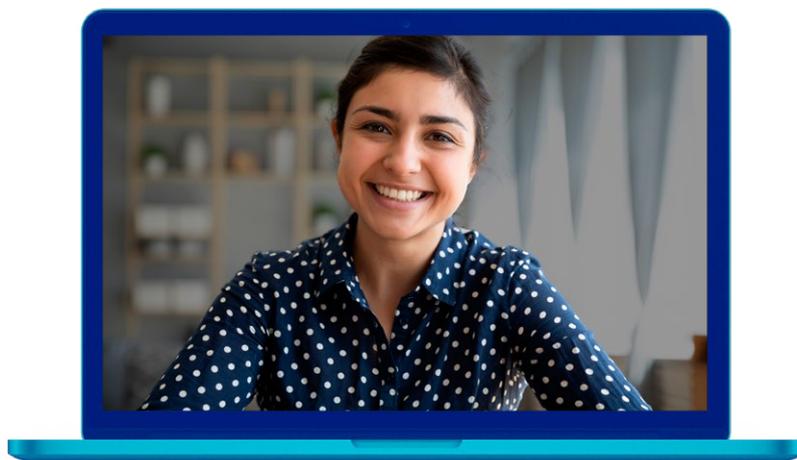
El encuadre tiene que ser un **plano medio**.



## Evita el contraluz

Si detrás tienes una ventana, **baja la persiana o cambia de orientación.**

Puedes usar alguna lámpara de escritorio para **reforzar la iluminación.**



## Coloca el micrófono correctamente

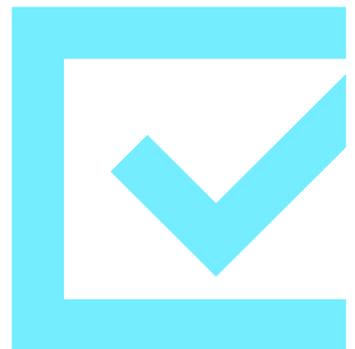
**Colócate el micrófono en la solapa o en el cuello de la camiseta** (procura que no te rasque).

**Evita que se vea el cable** (escóndelo entre la ropa).



03.

# Ejemplos de buenas y malas prácticas



- Mirada a la altura de la cámara web
- Fondo neutro
- Persona en el centro
- Plano medio y frontal (para dejar espacio a los rótulos de la televisión)

### TV3 a la carta



### TV3 a la carta



### TV3 a la carta



- Mirada dirigida hacia la cámara web, situada a la altura de los ojos
- Fondo neutro (sin elementos distorsionadores)
- Persona centrada

## Youtube

Colegio San Gregorio  
Menesianos Aguilar  
de Campo



## TV3 a la carta



## YouTube

(Mery Elvis)



- Cámara web en una posición demasiado baja respecto a la altura de los ojos
- Iluminación insuficiente
- Mirada baja respecto a la cámara web

**YouTube**  
Elio Fernandez  
Serrano



**TV3 a la carta**



**TV3 a la carta**



UOC

---

Universitat Oberta  
de Catalunya

---

uoc.edu

---