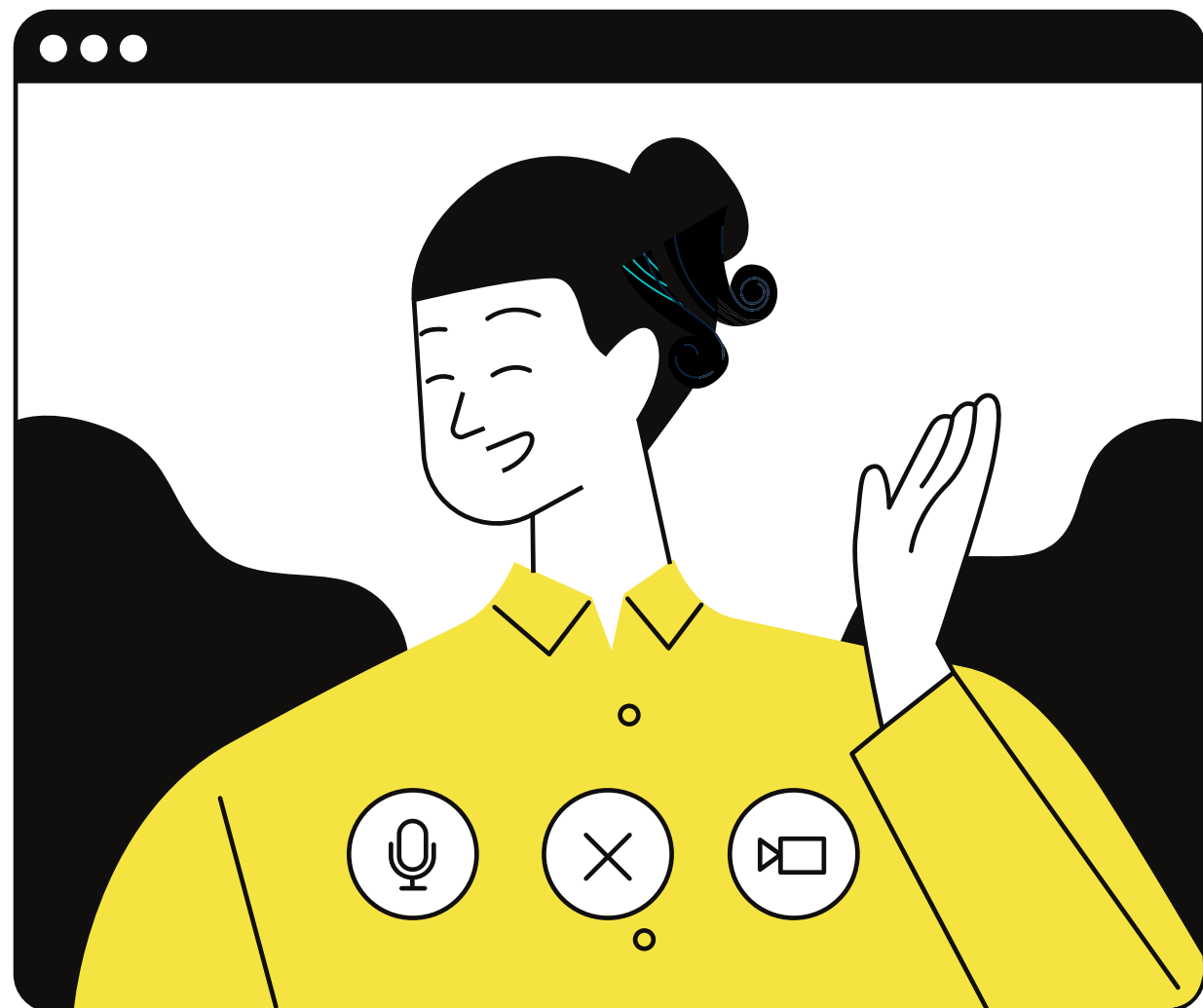


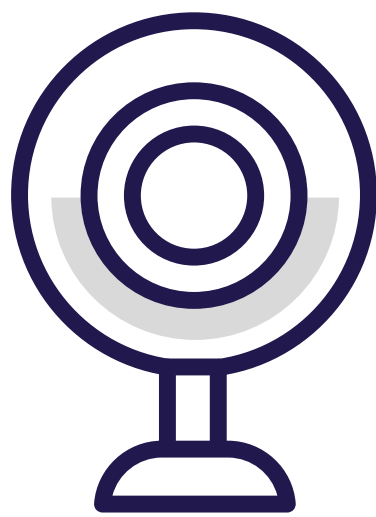
CÓMO MEJORAR NUESTRAS VIDEOLLAMADAS



Ya sea en una videollamada personal o profesional queremos ver bien a la otra persona pero recuerda que a ti también te ven y conviene dar una buena imagen.

Altura y posición de la cámara

La **altura de la webcam** debe ser la de tus ojos. Evita el plano desde abajo, poco favorecedor, enseñando el techo de la habitación. Si es una webcam independiente, **su posición debe ser** centrada en la pantalla, no a un lado del ordenador, pues el plano saldrá de lado mientras miras la pantalla. Si la webcam esta integrada en el portátil sube de altura el ordenador, usando algunos libros por ejemplo.



Sonido

En una videollamada es tan importante escuchar como ser escuchado. **Un micrófono externo** te ayudará a mejorar la calidad de tu sonido. **Los auriculares** son muy útiles para aislarte del ruido ambiente y evitar que el sonido se reatrolimente al ser captado por tu micrófono. **Si no dispones de micro externo ni auriculares**, procura que la habitación sea silenciosa, y recuerda apagar tu micrófono cuando no hables, en el caso de videollamadas profesionales.



Plano y luces

Normalmente hay 2 posibilidades:

1. **Si detrás de ti tienes una pared** el plano que das es muy pobre, sobre todo si es blanca y poco iluminada. Es mejor cuando se ven algunos elementos decorativos. Puedes poner el ordenador en un extremo de la mesa y así cambiar el fondo. **La luz del techo** puede servir pero si es poca, usa otra luz de refuerzo.

2. **Si detrás de ti tienes una habitación de fondo**, mejor porque da profundidad. Evita las ventanas que provocan contraluz, es mejor cerrarlas. **Hay que iluminar la habitación** con la luz del techo y otra luz para tu rostro. Puedes rebotar en la pared la luz de una lámpara de mesa que tengas delante.

