

# Recomendaciones para la grabación de píldoras en estudio



## Índice de contenidos

1. [Recomendaciones de vestuario/maquillaje](#)
2. [Recomendaciones de comportamiento ante la cámara](#)
3. [Preparación del material](#)

## Recomendaciones de vestuario/maquillaje

- Es importante para la grabación vestir cómodo y pensar en la imagen que quieres proyectar en el vídeo.
- El fondo de grabación es verde por lo tanto te recomendamos utilizar otros colores para no fusionarte con él.
- Para evitar efectos ópticos, recuerda limitar el uso de estampados con líneas y cuadros pequeños, color blanco liso, tachuelas u otros elementos que puedan generar reflejos.
- Si utilizas maquillaje es preferible en mate para evitar reflejos.

## Recomendaciones de comportamiento ante la cámara

- Antes del día de la grabación se recomienda practicar el texto ante un espejo o mirando a un punto fijo que simule la cámara, para familiarizarse con este tipo de grabaciones.
- Es importante hablar de forma natural, a un ritmo adecuado, vocalizando y evitando muletillas.
- Se recomienda incorporar la expresividad corporal al discurso, pero sin exagerar la gesticulación ni balancearnos.
- La posición con respecto a la cámara suele ser de frente a ella con los pies paralelos o ligeramente ladeado.
- Una vez en el estudio y antes de comenzar la grabación puedes tomarte unos minutos si necesitas efectuar ejercicios vocales y realizar movimientos corporales para soltar tensiones (mover los brazos, los hombros, etc.).
- Recuerda mantener la garganta hidratada. Hemos recopilado algunas recomendaciones en la guía de [“ejercicios de calentamiento para la voz”](#).
- También hay tiempo para hacer pruebas y repetir varias tomas si fuese necesario.
- Conviene recordar que, una sonrisa, frases cortas, hacer pausas, un lenguaje coloquial y lanzar preguntas al espectador, pueden hacer el vídeo más atractivo.

## Preparación del material

- La duración de los vídeos recomendada es de 5 a 12 minutos, para mantener el interés del espectador, dependiendo del formato podría extenderse algo más o dividirse en varios vídeos.
- Disponemos de un portátil para incluir presentaciones en PowerPoint o con otro software específico, con distintas plataformas o incluso mediante pantalla táctil (se recomienda informarnos de las necesidades técnicas con antelación a fin de tener los equipos preparados).
- En caso de necesitar leer el texto durante la grabación, también disponemos de una pantalla en la cámara donde se reproduciría según la velocidad que necesites.  
Para usarlo puedes mandarnos previamente el texto en formato Word o texto a: [audiovisuales.gate@upm.es](mailto:audiovisuales.gate@upm.es)

© GATE UPM.

El presente manual ha sido desarrollado por el Gabinete de Tele-Educación (GATE) perteneciente al Vicerrectorado de Estrategia y Transformación Digital de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM).

No se permite la reproducción total o parcial de este documento, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste una reunión presencial, un medio electrónico, mecánico, mediante fotocopia, grabación ni cualquier otro método sin el permiso previo y por escrito del titular de copyright.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva un delito contra la propiedad intelectual (artículo 270 y siguientes del Código de Penal).

Bajo Licencia de uso CC, exclusiva para ámbito docente de la UPM, se exige la mención expresa de la autoría y Copyright de GATE UPM.

Licencias Creative Commons: Reconocimiento - Sin obra derivada - No comercial



**Attribution-NonCommercial-NoDerivs  
3.0 IGO (CC BY-NC-ND 3.0 IGO)**