

PARA PONENTES

Cómo grabar tus videos con el celular

No necesitas equipo profesional. Solo tu teléfono y estos pasos.

CADA VIDEO DURA 20 SEGUNDOS COMO MÁXIMO

Ni uno más

Antes de grabar, espera tu guion

Te enviaremos el guion de cada uno de tus 3 videos, escrito a la medida de tu ponencia, en cuanto recibamos tu información completa. Esta guía es solo la parte técnica.

Lo primero: la duración

20 segundos máximo por video. Ni uno más.

Es el tiempo que la gente aguanta viendo un video en Instagram y TikTok. Si te pasas, lo tenemos que recortar y se pierde parte de tu mensaje. Practica una o dos veces antes de grabar.

Lo básico, en 6 pasos

1

Limpia el lente

Suena obvio y es el error más común. El lente de tu celular tiene grasa de tus dedos y eso hace que el video se vea opaco y con halos de luz.

Límpialo con un paño de microfibra o con tu playera, justo antes de grabar.

2

Graba en vertical

El celular parado, nunca acostado. Todo se publica en Instagram y TikTok, y ahí el formato es vertical.

Si lo grabas horizontal, no se puede usar y tendrás que repetirlo.

3

Usa la cámara trasera

La cámara de atrás tiene mucha mejor calidad que la de selfies. Apoya el celular en algo firme a la altura de tus ojos, o pide a alguien que te grabe.

Si tienes tripié o un aro de luz, mejor. Si no, una repisa y unos libros funcionan igual.

4

Cuida el audio: es lo más importante

Un video que se ve bien pero se escucha mal, no sirve. La gente perdona la imagen, no el sonido.

Lo ideal: usa un micrófono de solapa para celular (los hay desde \$200 en cualquier tienda en línea) o los audífonos con micrófono que ya tienes.

Si grabas sin micrófono, mantente a un metro del teléfono y busca un lugar sin eco: las habitaciones con cortinas, alfombra o muebles suenan mucho mejor que un espacio vacío.

Prohibido: ventiladores, aire acondicionado ruidoso, calle con tráfico, música de fondo, gente hablando cerca.

5

Elige un lugar bonito y silencioso

El fondo comunica. Busca un espacio que tenga que ver con tu trabajo: tu consultorio, tu estudio, un jardín, una pared limpia con una planta.

Evita: camas, baños, cocinas con trastes, closets abiertos, paredes con cables o desorden.

Deja distancia entre tú y la pared. Si te pegas al fondo, la imagen se ve plana.

6

Busca buena luz

La luz natural es la mejor y es gratis. Colócate de frente a una ventana, con la luz dando en tu cara.

Nunca de espaldas a la ventana: quedarás oscuro y en silueta.

Si grabas de noche, ponte de frente a una lámpara. Evita la luz que viene del techo, porque hace sombras duras bajo los ojos.

Graba entre las 9 y las 11 de la mañana o entre las 4 y las 6 de la tarde: es cuando mejor se ve la piel.

Cómo te ves en cuadro

- ✓ Encuadre de la cintura hacia arriba. Que se te vean las manos si gesticulas.
- ✓ Deja un poco de aire sobre tu cabeza, sin cortarte la coronilla ni dejar medio cuadro vacío.
- ✓ Mira al lente, no a tu propia imagen en la pantalla. Ahí está el contacto visual.
- ✓ Ropa lisa y en colores sólidos. Las rayas finas y los cuadros vibran en cámara.
- ✓ Si te equivocas, no pares: respira y repite la frase. Nosotros cortamos en la edición.
- ✓ Habla con ritmo. En 20 segundos entran unas 50 palabras: di lo esencial y nada más.

Especificaciones del archivo

Formato	Vertical 9:16
Resolución	1080 × 1920 como mínimo (Full HD)
Calidad de cámara	La más alta que permita tu teléfono
Tipo de archivo	MP4 o MOV
Duración	20 segundos máximo. Es el límite, no una sugerencia
Un archivo por video	No los pegues en uno solo

Errores que obligan a repetir

- ✗ Pasarte de 20 segundos.
- ✗ Grabar en horizontal.
- ✗ Grabar a contraluz, con la ventana detrás de ti.
- ✗ Audio con eco o con ruido de calle.
- ✗ Lente sucio: el video se ve opaco y no tiene arreglo.
- ✗ Enviar el video por WhatsApp comprimido en vez de subirlo a Drive.
- ✗ Grabar en un lugar desordenado o que no tiene que ver con tu trabajo.

Cómo entregar tus videos

Súbelos a la carpeta de Google Drive de Fluye, dentro de la carpeta que ya tiene tu nombre.

No los mandes por WhatsApp: la aplicación los comprime y pierden calidad.

Revisa antes de subir: ninguno debe pasar de 20 segundos.

Nómbrales así: TuNombre-video-1 · TuNombre-video-2 · TuNombre-video-3

Fecha límite de tu información: 15 de agosto de 2026

Dudas: WhatsApp 833 352 5678 · hola@fluyewellness.com