

¡Activa la cámara! ¡Adiós al mute! Tips para mejorar tus videollamadas



Sí, sabemos que ya quieres regresar a clases presenciales, pero mientras eso sucede ¿quieres que la **cámara te adore** y **escucharte mejor** en **videollamadas**?

Expertos en **imagen**, **iluminación** y **producción de audio** de la **comunidad Tec** te comparten varios tips para que proyectes una mejor imagen en tu regreso a las clases en línea.

1. Usa la luz a tu favor en tus videollamadas

“La iluminación es lo más importante para que te veas bien; si no hay buena iluminación tu imagen no va a ser clara”, enfatiza Abigail Guzmán, fotógrafa para el [Tec de Monterrey](#).

Esto te aconseja la experta:

- Recurre a la iluminación frontal

*“Que la **luz esté a la altura del rostro**; si la pones muy arriba te puede generar un brillo en la frente y si es muy baja te puede generar algunas sombras en la cara.*

“Lo que puedes hacer es ponerla arriba de tu computadora, tablet o celular”, señala.

- Evita el efecto de contraluz

Si tienes una ventana detrás de ti, probablemente cuando estés en una videoconferencia te vas a ver muy oscuro por la luz del exterior, para eso, Guzmán sugiere usar una luz frontal.

*“Además, una **lámpara como los aros de led** que mucha gente está utilizando te permiten combinar la luz fría y cálida, entonces, puedes jugar con los colores”,* agrega.

- Suaviza la luz

En el **caso contrario**, si estás frente a una ventana que deja entrar la luz del sol, durante la tarde tu rostro se podría ver iluminado en exceso, para eso recomienda poner un **filtro que suavice la luz**, como una **cortina**.

2. Prepara la mejor toma

Al igual que en la fotografía, cuando estés en videoconferencia puedes **buscar el mejor encuadre, ese que te haga lucir muy bien**.

- Mide tu encuadre y toma distancia

Abigail sugiere estar a una distancia de **al menos medio metro de la cámara**, para generar un encuadre cercano al **medium shot (plano medio)**.

“Para verte bien, deja un poco de aire sobre la cabeza, unos 4 dedos arriba y que la parte de abajo esté a la altura del pecho, que se vean tus hombros. Evita que tu cabeza aparezca en la parte baja de la toma, o muy cerca”, agrega.

- Pon la cámara a la altura de tu rostro

Igual que la luz, **el ángulo de la cámara debe ser a la altura de la cara**, así la imagen de tu cabeza no se distorsionará, para que no se te vea mucha frente o incluso papada.

“El chiste es que nos podamos ver al mismo nivel, como si estuviéramos sentados platicando en un lugar, teniendo una junta cara a cara”, dice Abigail.

- Limpia tu cámara

Aunque puede sonar bastante obvio, es importante que limpies la cámara de tu computadora, celular o tablet, para **evitar que te veas borroso o distorsionado**.

*“Es tan fácil como usar un paño para limpiar tu cámara, **te tomará un segundo** y ayudará a que te vean mejor”,* dice.

3. Pon atención en lo que hay atrás

Si estás teniendo tus clases virtuales en tu recámara, o en un estudio, ten cuidado con lo que hay en el lugar, quienes te ven se pueden distraer, o incluso, se darán cuenta que “no tienes tu cama”.

- Evita el "charolazo"

“Ten cuidado con espejos y el cristal de los cuadros que se encuentran detrás de ti, ahí se pueden reflejar las luces que estés usando para iluminarte”, señala Abigail.

- Sacar provecho a los fondos virtuales

Si de plano no tienes ganas de recoger tu habitación o no quieres que los demás vean lo que hay detrás de ti, puedes usar los **fondos virtuales** que hay en aplicaciones como [Zoom](#).

*“El fondo virtual **te puede servir si no quieres perder la atención de quienes te están viendo** y que con tu cuarto o lo que se vea atrás de ti se pueden distraer; puedes usar una foto virtual de tu estudio o un lugar de tu casa”, aconsejó.*

- Evita movimientos bruscos y cuida la luz

Si estás usando un fondo virtual, evita hacer movimientos que puedan ocasionar huecos en tu imagen, señala la fotógrafa.

*“Zoom también te permite **usar una cortina o una tela de un solo color como una pantalla verde (croma)**. Es importante que al usar este back virtual estés iluminado de frente, si no lo haces tu cara se puede ver oscura o deslavada”, explica.*



width="900" loading="lazy">

4. Mejora la calidad de tu audio

Alfonso Álvarez, jefe de Producción en [Tec Sounds Radio](#), señala que el sonido juega un papel tan importante como lo es la imagen para poder comunicarte bien.

*“Si lo que estamos hablando no se escucha bien, el mensaje se podría malinterpretar por una palabra que no se haya escuchado, **eso podría causar errores en procesos o acuerdos**”, considera el productor.*

Él te recomienda:

- Haz pruebas antes de hablar

Si no te decides por cuál usar, si el micrófono de tu compu, tablet o celular, un manos libres, o incluso auriculares bluetooth, haz una prueba para saber con cuál te escuchas mejor.

*“**Usa un programa para grabar voz, para escucharte**, así puede saber qué opción es mejor para ti, incluso las plataformas como Zoom te dan la opción de hacer una prueba de sonido.*

*“También puedes **hacer una transmisión de prueba con un amigo** que te diga cómo te escuchas, si tienes que aléjate, acércate, hablar más fuerte o si hay algún ruido”, aconseja.*

- Elige el lugar más tranquilo

Alfonso recomienda buscar en tu casa un lugar **que esté lejos puertas y ventanas que puedan filtrar el ruido**, así, “el panadero con el pan” no se escuchará tan fuerte.

“Busca lugares aislados, una habitación en la que no haya ruido externo, también evita lugares que puedan generar mucho eco, como los cuartos vacíos”, señala el productor.

- Usa el 'mute' de manera consciente

El productor te recomienda **tener siempre tu micrófono apagado y esperar a que te den la palabra para poder encenderlo**, así podrás tener sesiones más tranquilas y escuchar a la clase.

*“Hay que tener la paciencia para que nos den la palabra, en Zoom puedes levantar la mano o hacer un gesto virtual, y **cuando terminemos de hablar apagamos otra vez el micrófono**; así evitas ruidos innecesarios en la sala”.*



width="900" loading="lazy">

5. Usa tu comunicación no verbal

Mariana Almazzi, actriz de teatro y egresada de Comunicación y Medios Digitales del Tec, dice que nuestro cuerpo también es una manera de expresarnos y comunicarnos en clase, por lo que te sugiere:

- Sin hablar, di “aquí estoy”

“Cuando estás en una videollamada, lo que quieres es estar presente y que eso se comunique a través de tu cuerpo, es estar dispuesto, estar abierto a la conversación.

*“Eso implica que **no cruces tus brazos frente a tu pecho**, que mantengas una **posición abierta, con los hombros hacia atrás**, que estés **relajado**, que no haya barreras físicas entre la comunicación”, sugiere la [EXATEC](#).*

- Busca un lugar que ayude a tu postura

La egresada aconseja dar prioridad a una **silla** en la que puedas mantener una **posición cómoda** por un buen rato.

“Incluso ve a qué altura tienes la computadora o el teléfono, eso te va a ayudar mucho, para no tener que forzar una posición o estar encorvado”, agrega Almazzi.

- Deja de mirarte

Para generar una atmósfera lo más cercana posible a lo que sería hablar con otra persona de manera presencial, lo **ideal es dejar de pensar en cómo te ves en pantalla**.

*“No te veas a ti, ahorita somos extra conscientes en nosotros mismos; **puedes ponerle un post-it a tu cuadrado**, con eso vas a quitarte la tentación de voltear a verte y **vas a poner atención en todo lo demás que está sucediendo en clase**”, finaliza.*

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: