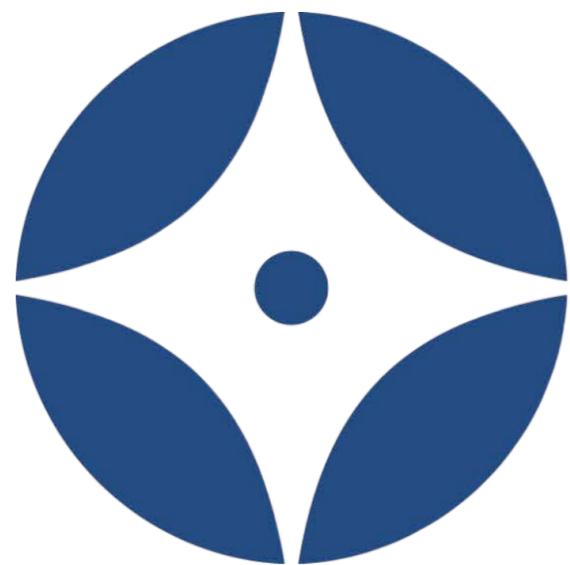


# GUÍA DE FILMACIÓN



**Sociedad Neurológica Argentina**  
Filial de la Federación Mundial de Neurología

## PASO 1

### Configuración inicial

Para mantener la coherencia, es importante decidir antes de comenzar si la grabación será **mirando a cámara** o **fuera de cámara**. Una vez definido, todas las grabaciones deben seguir el mismo formato para facilitar la edición.

- **Mirando a cámara** funciona bien cuando la persona transmite un mensaje directo a la audiencia y se siente cómoda frente a la cámara.
- **Fuera de cámara** es más adecuado cuando se busca un mensaje relajado. Es una opción más cómoda para quienes no tienen experiencia frente a la cámara, ya que pueden interactuar con otra persona en lugar de hablar directamente.



## PASO 2

### Planificación del contenido

El contenido y las preguntas deben **planificarse** con anticipación.

Si se trata de una entrevista, es mejor que el entrevistado no esté excesivamente preparado, ya que podría sonar artificial.

Si es una exposición directa a cámara, lo ideal es que la persona tenga **fluidez** con el contenido y transmita el mensaje de manera relajada y segura.



## PASO 3

### Ubicación, ubicación, ubicación

Ubicarse en un lugar interesante, pero, sobre todo, en un ambiente **silencioso**.

La audiencia puede tolerar una imagen de calidad regular, pero si el audio no es **claro**, simplemente no verá el video.

Si hay ruidos fuertes de fondo, especialmente aquellos que no se ven en la toma, será necesario repetir la grabación, ya que pueden resultar demasiado **distractivos**.



## PASO 4

### Consideraciones de sonido/audio

Si es posible, usá un micrófono externo, ya sea **direccional o de solapa** (estos suelen conectarse a la entrada de auriculares del celular).

Si no tenés un micrófono adicional, asegurate de que la mejor toma sea **audible** y clara.

Lo ideal es utilizar un micrófono multidireccional y que capte mejor el sonido a corta distancia.



## PASO 5

### Consejo práctico

Mantené la cámara estable: usá un **trípode** si es posible.

Si no, sostené el celular con **ambas manos** para evitar movimientos bruscos.

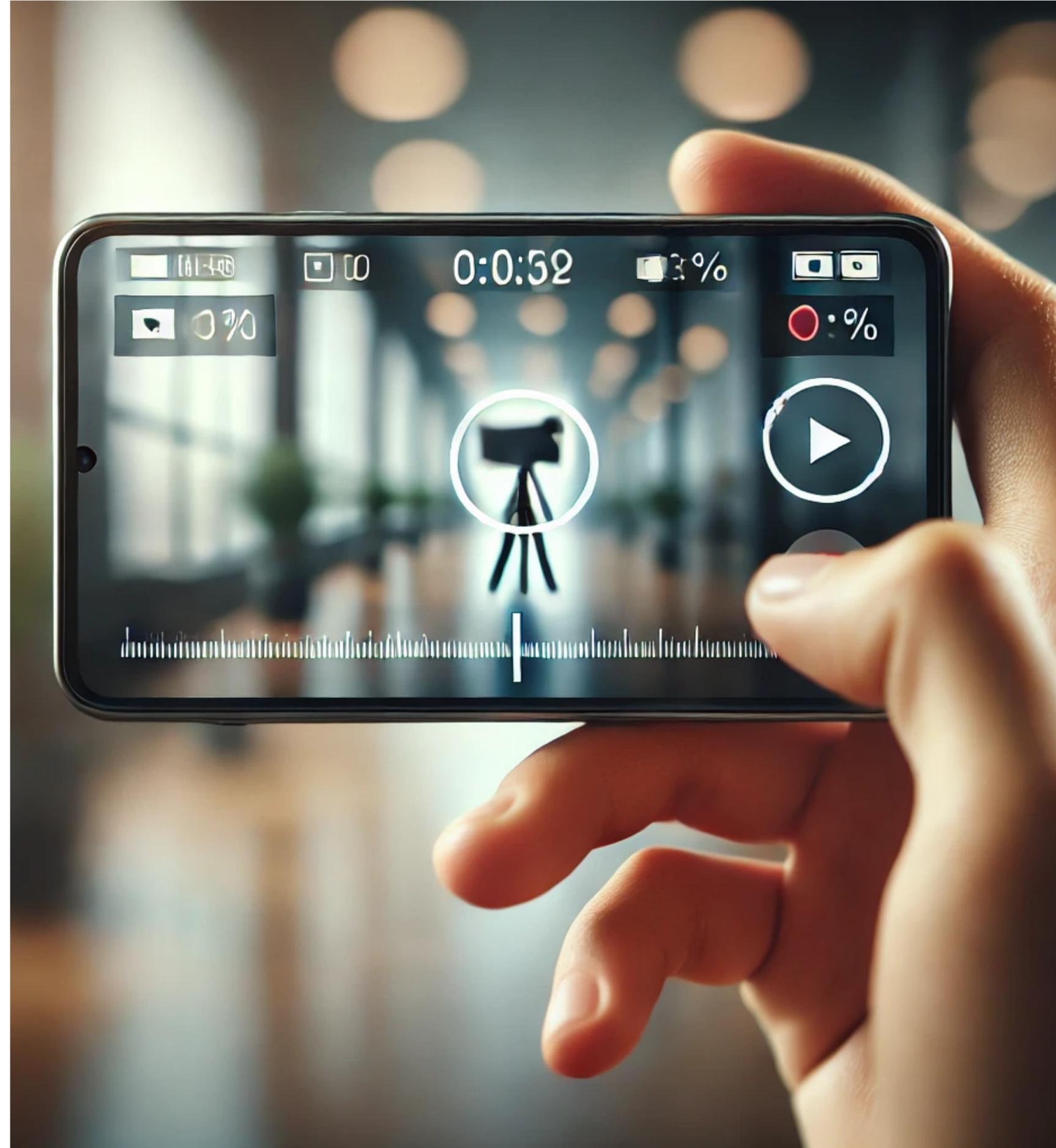


## PASO 6

### Relación de aspecto

**Vertical (9:16)** → Ideal para Instagram Reels y TikTok.

**Horizontal (16:9)** → Para YouTube y sitios web.



## PASO 7

### Configuración de grabación

**Formato de grabación** – Configuraré la cámara en la mejor calidad posible:

#### iPhone:

**4K a 30 fps** (recomendado) o, como mínimo, 1920 x 1080 a 30 fps.

Usar la opción **High Efficiency** para optimizar el almacenamiento.

Para configurarlo, ir a: ajustes, cámara, y seleccionar la calidad deseada.

#### Android:

**4K a 30 fps** (si el dispositivo lo permite) o 1920 x 1080 a 30 fps como mínimo.

En algunos modelos, activar **HEVC** (High Efficiency Video Coding) para reducir el peso del archivo sin perder calidad.

Para configurarlo, ir a: ajustes, cámara, resolución de video y seleccionar la opción más alta disponible.



## PASO 8

### Consideraciones de almacenamiento

Necesitarás suficiente **espacio** de almacenamiento en tu celular para grabar el video.

**Verificá la memoria disponible** antes de comenzar para evitar interrupciones durante la grabación.



## PASO 9

### Zoom

Evitar el uso excesivo del **zoom digital** de la cámara, ya que reduce la calidad del video.

En su lugar, es preferible acercarse físicamente para obtener una mejor toma.



## PASO 10

### Iluminación

Asegurate de **no tener una ventana detrás** ni estar a contraluz, ya que esto oscurecerá tu rostro.

Lo ideal es contar con una **iluminación uniforme y suficiente**, de modo de recibir buena iluminación sin necesidad de entrecerrar los ojos por la luz del sol o una fuente de luz intensa.



## PASO 11

### Clips por separado

Grabá cada toma como un **clip separado**.

Iniciá la grabación y detenela después de cada toma en lugar de hacer un solo video largo. Esto **facilitará la edición** y selección de las mejores partes.



## PASO 12

### Perseverará hasta que estés conforme

Asegurate de continuar hasta obtener una toma **adecuada**. Por lo general, se necesitan varios intentos.

A menudo es útil **ensayar** primero o grabar una prueba y revisarla para verificar que la cámara funcione correctamente y que el contenido sea claro y visible.



## PASO 13

### Introducciones

Asegurate de que la grabación a cámara comience diciendo **claramente** quién sos y cuál es tu cargo o posición.



## PASO 14

### Claro y conciso

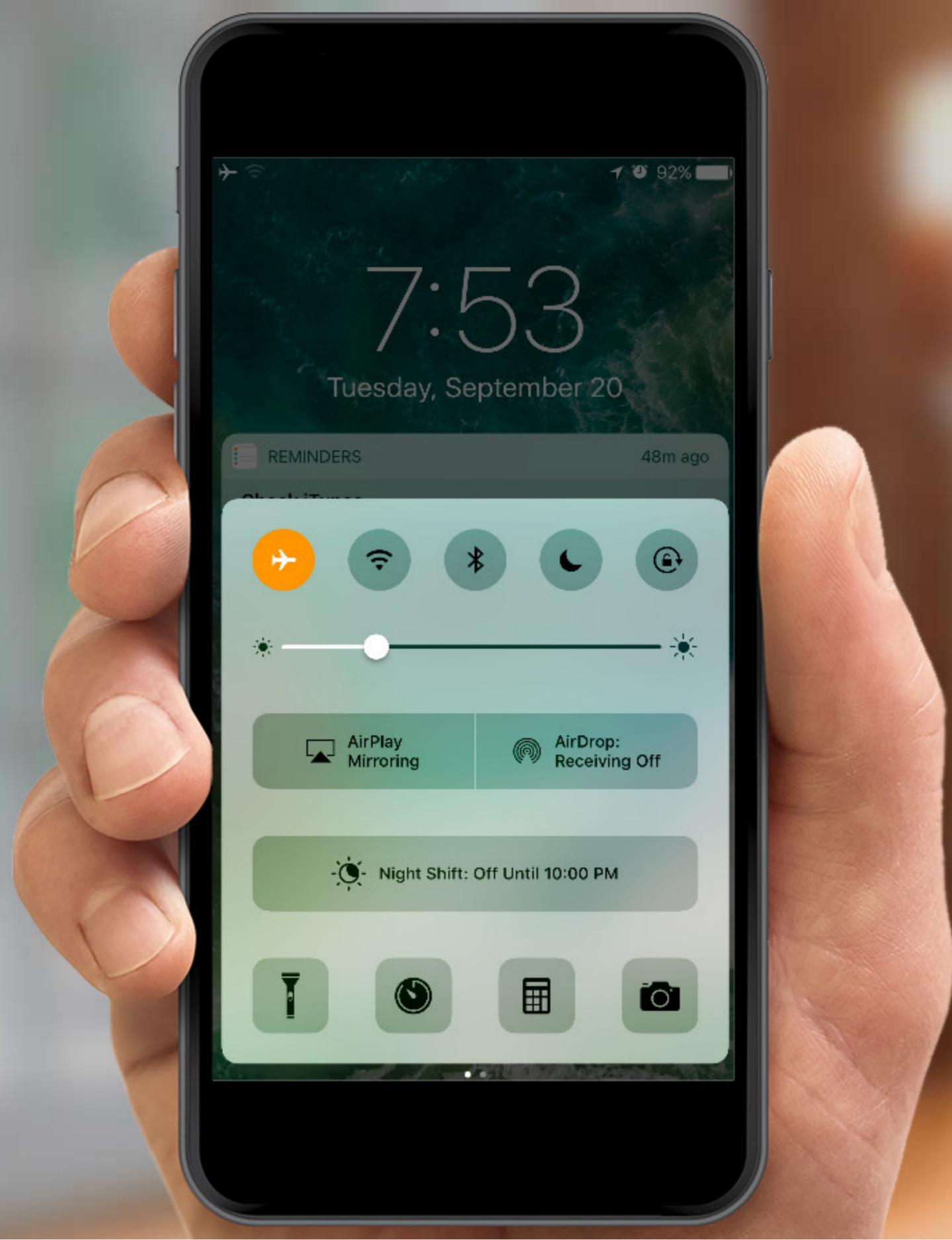
Cuando los archivos sean transferidos y/o subidos al lugar acordado, asegurate de que estén claramente **etiquetados** con tu nombre y el nombre del archivo.



## PASO 15

### Modo avión

Poné el teléfono en **modo avión** para evitar que suene justo al final de una gran toma y recibir interrupciones inesperadas.



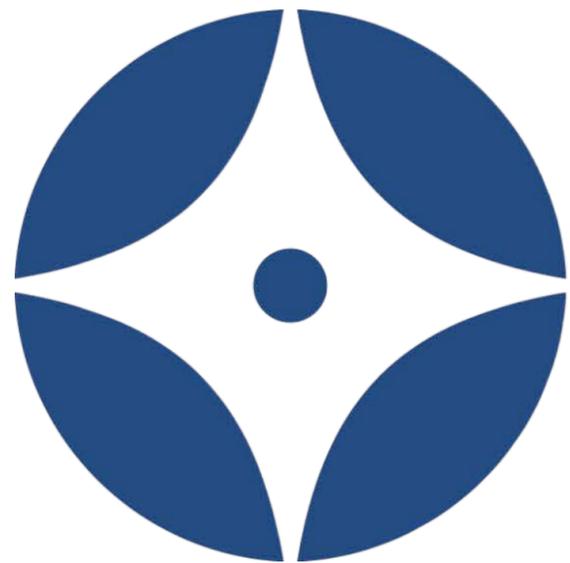
## PASO 16

### Recordar la batería

Asegurate de que el teléfono esté completamente **cargado** antes de iniciar la grabación.



Muchas gracias!



**Sociedad Neurológica Argentina**  
Filial de la Federación Mundial de Neurología