

Recomendaciones para hablar ante cámara

1. Prepara tu mensaje

¡Practica, practica, practica! Antes de grabar, estudia tu discurso y repítelo varias veces.

2. Mira directamente al objetivo

Es importante mirar fijamente a cámara mientras das tu discurso. Intenta no desviar la mirada, ya que genera inseguridad y despista al espectador.

3. Trata de ser natural

Imagínate que le estás hablando a una persona, te ayudará a vencer los nervios y el resultado será de mayor calidad.

Las expresiones faciales y el uso de gestos con las manos son recursos muy útiles pero que deben utilizarse con moderación.

Evita esconder las manos y balancearte. La postura debe ser firme.

4. Cuida la voz (tono y ritmo)

Intenta hablar con pasión, vocalizando y a un ritmo lento para facilitar la comprensión de lo que se expresa.

5. Energía corporal

Recuerda que estás hablando a personas, mantén una actitud positiva y trata de empatizar con la persona que verá el vídeo.

6. Vestuario

Para grabar en estudio con croma: evita colores claros que reflejen la luz o que apenas contrasten.

Para grabar en exteriores: evita estampados o rayas; es mejor usar colores neutros.

A la hora de elegir el vestuario, es importante tener en mente dónde se colocará el micrófono. Es mejor usar una camisa o chaqueta con solapa donde podamos engancharlo. Evita los collares grandes, bufandas o cualquier elemento que pueda interferir con el sonido.

7. Botella de agua

Trae algún líquido para refrescar la garganta entre toma y toma.

8. [Más recomendaciones.](#)