

DIGITAL MAURI

GUÍA DE GRABACIÓN



PARA REDES SOCIALES



Si estás leyendo esto, probablemente te pase una de estas dos cosas:

1. Queres crear contenido, pero no sabés por dónde empezar.
2. Te da vergüenza aparecer en cámara, aunque sabés que es clave para crecer y vender.
- 3.

Quedate tranquilo: no necesitás ser influencer, ni extrovertido, ni tener un estudio profesional. Solo necesitás claridad, un pequeño sistema y algunos trucos que vas a aprender en este ebook.

Tu objetivo no es “viralizarte”.

Tu objetivo es transmitir confianza.

Porque la gente le compra a personas, no a logos.

Y con la guía correcta, cualquier persona puede grabar videos claros, simples y profesionales desde su casa. Vamos paso por paso.

MENTALIDAD: CÓMO PERDER EL MIEDO A LA CÁMARA

Mentalidad: cómo perder el miedo a la cámara

El 100% de las personas que hoy crean contenido pasaron por lo mismo:

se veían raros, hablaban rígidos y no les gustaba su voz. Es normal. Este capítulo es para ayudarte a destrabar esa sensación inicial.

★ **Técnica 1: Pensá que le hablás a una sola persona** **No le hablás a “internet”.**

Le hablás a una persona específica.

Elegí a un cliente ideal o a alguien cercano y hablale a él.

Automáticamente tu tono se vuelve natural.

★ **Técnica 2: “Prueba de 3 minutos”**

Grabá un video de 1–3 minutos hablando de cualquier cosa:

cómo fue tu día, qué desayunaste, qué estás leyendo.

Regla: NO se publica.

Esto elimina presión y permite que tu cerebro lo viva como un ejercicio, no como exponerte.

★ **Técnica 3: 7 días — 7 videos privados**

Grabar todos los días te elimina el miedo más rápido que cualquier técnica mental.

No importa la calidad.

Importa la repetición.

★ **Técnica 4: Normalizar el cringe**

No sos raro.

No te sale mal.

No hablás feo.

Es simplemente... nuevo.

Darte vergüenza es parte del proceso, no una señal de que no sirvas para esto.

★ **Técnica 5: Respiración + “primer frase”**

Antes de grabar:

Inhalá 4 segundos

Exhalá 4

Sonríe apenas

Decí tu primera frase en voz alta antes de grabar

Esto te da ritmo desde el primer segundo.

PREPARACIÓN DEL ESPACIO: DECORACIÓN, FONDO Y ESTÉTICA

Un buen video no es caro, es ordenado.

Tu fondo habla de vos. Un fondo caótico transmite desorden; un fondo limpio transmite profesionalismo.

◆ Regla general

Simple, ordenado, luminoso.

★ Fondos que siempre funcionan:

- Pared blanca o beige
- Un cuadro minimalista
- Una planta
- Una lámpara
- Mesita con un objeto decorativo

★ Tips rápidos:

- Separarte 1 a 1.5 metros del fondo genera profundidad y se ve mucho más profesional.
- No pongas demasiadas cosas; un fondo recargado distrae.
- Evitá puertas abiertas y ventanas detrás tuyo.
- Si tu fondo es feo, ponete perpendicular a una pared lisa.

★ Ejemplo de fondo express:

- Una planta al costado
- Una lámpara cálida
- Una pared clara
- Un pequeño escritorio

Con eso solo, tu video ya se ve “premium”.

ILUMINACIÓN:

EL SECRETO DE UN VIDEO PROFESIONAL BARATO

La luz es el 80% del resultado visual.
No importa tu cámara mientras tu iluminación sea buena.

- ★ Opción 1: iluminación natural (la mejor y la más barata)
 - Grabá frente a una ventana, nunca de espaldas.
 - Si entra demasiada luz, usá una cortina translúcida para suavizarla.
 - Evitá grabar al mediodía si el sol entra directo.

- ★ Opción 2: aro de luz
Ideal si grabás de noche o en ambientes oscuros.

Recomendación:

- Aro de 20–30 cm
- Luz blanca o neutra
- Ángulo 45° o frontal

- ★ Opción 3: iluminación “semi-pro”
 - Softbox frente a vos
 - Luz cálida de acento detrás (para separar del fondo)

Esto da un look cinematográfico con poca inversión.

! Regla de oro:
La luz siempre adelante tuyo, nunca atrás.

AUDIO: CÓMO SONAR CLARO SIN GASTAR MUCHO

La gente tolera un video con mala imagen.
Pero NO tolera un video con mal audio.

★ Opciones según tu presupuesto:

1. Sin presupuesto

- Usá tus auriculares (los del celular).
- Grabá el audio con la app Grabadora, cerca de tu boca.
- Eliminá ruido cerrando ventanas y alejándote de la calle.

2. Presupuesto bajo

- Micrófono de solapa de \$10–20
- Conectalo al celular
- Esconde el cable dentro de la ropa

3. Intermedio

- Micrófono tipo “shotgun” pequeño (tipo VideoMicro o similares)

★ Tips rápidos:

- Probá siempre 10 segundos antes de grabar.
- Evitá ambientes con eco (agregá una manta o alfombra).
- Hablá a 15–25 cm del micrófono.

CÓMO GRABARTE SIN SENTIRTE RARO

La incomodidad es normal.

Estos trucos te ayudan a que desaparezca más rápido:

★ Tip 1: Mirá la cámara, no la pantalla
Ocultá tu cara en la pantalla si te distrae.

★ Tip 2: Activá tu energía antes de grabar
Poné música 20–30 segundos.
Sube tu energía un 15%. La cámara te la “come”.

★ Tip 3: Grabá 3 tomas cortas
Nunca una toma larga.
Hacela en bloques de 10–20 segundos.

★ Tip 4: Tus manos importan
No las escondas.
Usá gestos suaves, transmiten seguridad y naturalidad.

★ Tip 5: Grabá parado si te ponés nervioso
La postura parada te da mayor fluidez y confianza.

★ Ejercicio práctico:
Grabá una frase simple con 3 emociones:

- Neutro
- Energético
- Cálido

Te entrena en expresividad.

CÓMO VERTE NATURAL EN CÁMARA

Naturaleza es igual a confianza.

Estos micro detalles hacen una diferencia enorme:

★ 1. Sonríe apenas al empezar

No una sonrisa grande, solo una micro expresión.

Da sensación de cercanía.

★ 2. Hablá como si se lo explicaras a un amigo

No recites.

No leas.

Fluí.

★ 3. Usá pausas

Las pausas cortas aumentan claridad y autoridad.

★ 4. No seas monocorde

Variá el tono:

- Energía
- Intensidad
- Ritmo

Te ayuda a mantener la atención.

ERRORES TÍPICOS QUE ARRUINAN UN VIDEO (Y CÓMO EVITARLOS)

1. Luz detrás tuyo
 2. Fondo desordenado
 3. Audio con eco
 4. Hablar demasiado lento
 5. Memorizar el guion
 6. Videos eternos sin ritmo
 7. No revisar una prueba antes de grabar
 8. Mala postura frente a cámara
- Si evitás estos errores, tu contenido mejora automáticamente un 70%.

CHECKLIST FINAL ANTES DE CADA GRABACIÓN

Marcá cada punto y te aseguro que tu video va a salir mucho mejor:

- Fondo ordenado
- Cámara limpia
- Buena luz frontal
- Micrófono funcionando
- Energía arriba
- Primer frase ensayada
- 2-3 tomas por bloque
- Prueba de 10 segundos
- Postura cómoda
- Seguridad: respiración + micro sonrisa