



## Consejos para una buena intervención online

En esta breve guía encontrarás consejos sencillos para sacar todo el partido a tu intervención en un evento, reunión o conferencia online.

En primer lugar, haremos recomendaciones sobre el espacio, la conexión y el equipo, para finalmente reunir una serie de trucos y consejos que mejorarán tu intervención en sí.

### Prepara el espacio y el equipo

**Estancia:** escoge un espacio tranquilo y silencioso. Cuida también el fondo, aquello que se verá tras de ti durante tu intervención. Procura que sea lo más neutro posible, sin objetos que llamen mucho la atención si no son relevantes para el contenido del evento.

**Iluminación:** Para evitar cambios indeseables de iluminación, es preferible utilizar luz artificial, ya que la luz natural proveniente de ventanas o puertas puede variar durante la reunión, provocando sombras que perjudiquen el correcto visionado de la sesión. La fuente de luz debe estar frente a ti, ligeramente lateral. Si tienes una segunda fuente de iluminación, puedes utilizarla como “relleno” en el otro lateral. Es muy importante no situarse a contraluz, esto es, que la fuente de iluminación quede a tu espalda, ya que tu cara quedará en sombra.

**Posición de la cámara:** Sitúa la cámara al nivel de la cara, preferiblemente a la altura de los ojos. Puedes utilizar un soporte o una pila de libros para elevar tu tableta, móvil u ordenador.

**Micrófono / audio:** Los auriculares de diadema con micrófono incorporado, tipo ‘operadora’, son los que mejor resultado suelen ofrecer en las videoconferencias. También puedes usar el micrófono y altavoz del equipo (con volumen moderado para evitar interferencias), procurando estar en un sitio tranquilo, sin ruidos que entorpezcan la calidad y claridad del sonido al hablar. Importante: Si optas por auriculares inalámbricos, asegúrate de que tienen batería suficiente para toda tu intervención. Si usas auriculares de móvil con micro incorporado, asegúrate de que el micro no roza con tu vestimenta o tu cuerpo creando interferencias.

**Conexión:** Es fundamental para asegurar una intervención sin interrupciones indeseadas. Se considera una conexión estable para videoconferencia, aquella que se realiza por cable y cuya velocidad de descarga es de al menos 5 Mbps de bajada (descarga) y cuya velocidad de subida (carga) es de al menos 5 Mbps. Si solo tienes opción de conectarte por Wi-Fi, asegúrate de estar en un radio de distancia inferior a 10 metros del *router* sin obstáculos. Procura también que no haya otras personas conectadas y haciendo un uso intensivo de esa red mientras dure tu intervención. Para comprobar la velocidad de conexión a Internet, puedes utilizar [este enlace](#) y presionar el botón ‘comenzar’ que aparecerá en pantalla.



**La herramienta:** Si es posible, familiarízate con antelación con el software o plataforma que vas a utilizar. Asegúrate de que tienes el programa descargado y operativo, y un perfil de acceso si fuera necesario. Conéctate con cierta antelación por si es necesario iniciar sesión, de forma que tengas margen suficiente.

**Equipo:** Prueba también el dispositivo con el que te vas a conectar y revisa todos los elementos esenciales que acabamos de describir: audio, imagen, conexión a Internet y herramienta. Nuestro **kit de transmisión** está equipado con todo lo que necesitas para tener una óptima experiencia. En este [vídeo \[descarga, 46Mb\]](#) se explican todos sus componentes e instalación. Además, realizaremos una llamada para ayudarte con el proceso.

## Prepara tu intervención

**No al multitasking:** Evita hacer varias cosas a la vez (*multitasking*) mientras estés en la videoconferencia. ¡Se nota en pantalla! Es bastante evidente cuando alguien no está prestando atención suficiente al otro por estar haciendo otras cosas. Se escuchan ruidos innecesarios (hojas, teclado, etc.), los ojos de la otra persona miran de un lado al otro y puedes resultar molesto para los otros participantes.

**Actitud corporal:** Si al hablar miras directamente a la cámara en tu dispositivo, y no a la pantalla, tus interlocutores se sentirán incluidos en la conversación y conectarán mejor con tu mensaje. También es importante la imagen que proyectas: postura, voz, lenguaje, etc. Para transmitir confianza debes encontrarte cómodo. El tono de voz también debería ser un poco más alto de lo habitual, pero sin exagerarlo.

**Vestuario:** Cuida tu imagen y busca un vestuario cómodo pero acorde con el tipo de evento en el que intervengas. Evita estampados complejos o con rayas, porque pueden generar efectos ópticos molestos. También, ten en cuenta los colores del 'fondo' y elige ropa que ofrezca algo que contraste: Si el fondo es claro, elige ropa más oscura y viceversa. Si utilizas un chroma, recuerda que no debes vestir del color de la pantalla del mismo, que suele ser verde.

### Interacción:

- Si eres el anfitrión, puedes **personalizar la interacción** conéctandote un poco antes de la convocatoria y dando la bienvenida a quienes vayan llegando. Mantén una pequeña charla informal, como siempre hacías en persona.
- Busca **calidez virtual** y evita la pasividad frente a la pantalla para conectar con la audiencia. Y recuerda **mirar a la cámara** cuando hables, al principio te resultará extraño pero en cuanto te acostumbres lo harás espontáneamente.
- Acostúmbrate a las **reacciones en diferido**. Es probable que no puedas saber en el momento si la presentación interesa, aburre, etc.
- Fomenta la **interacción**. Recuerda dejar espacio para preguntas y comentarios.
- Recuerda el **contexto**. Incluso si todo el mundo se conecta desde casa, hay códigos que debemos tener en cuenta. Por ejemplo, **pide la palabra** si la plataforma tiene una funcionalidad para ello, o deja que las personas terminen de hablar antes de responder.