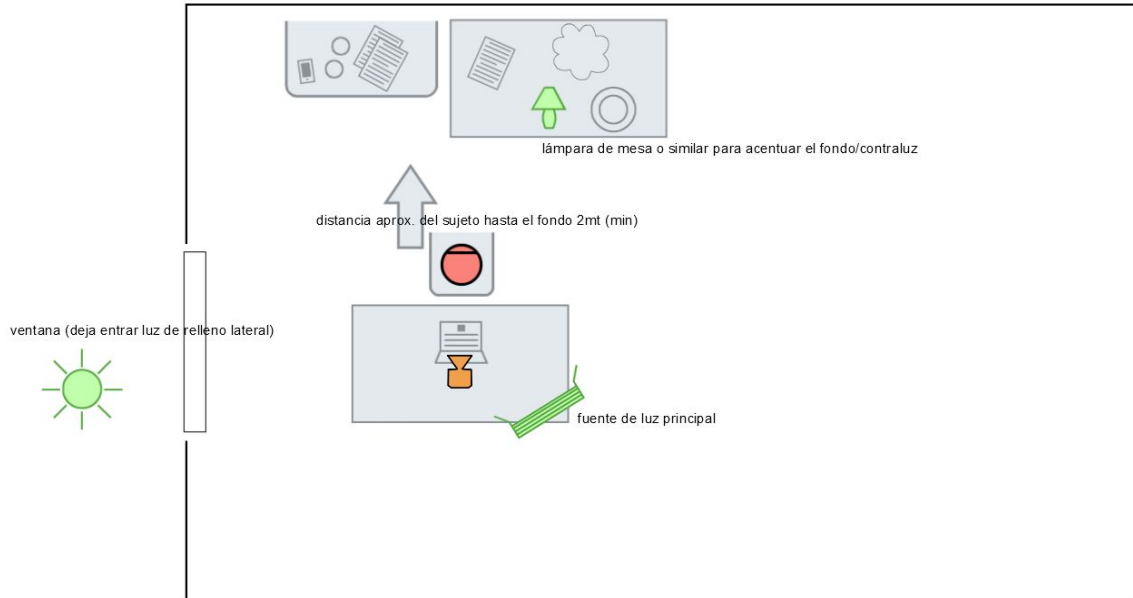


¿Qué me aporta WICT?

Guía para grabar video con celular

1. Graba en horizontal, sin usar filtros, con la mejor resolución.
2. Ubica un lugar sin ruido, bien iluminado, que tenga un fondo atractivo.
Si puedes usar luz natural es mejor que artificial (trata que la tengas de frente). Procura dejar cierta distancia entre tú y la pared. Si puedes colocar el celular en un tripie, mejor. O si consigues a otra persona que te ayude a hacer el video, sosteniendo el celular mientras te grabas, será genial. (Mira el esquema que está abajo y sustituye laptop por celular)
3. Piensa en tu mensaje.
Escribe las ideas y realiza varias pruebas, hasta que encuentres la más natural. Ideal no titubear o repetir palabras. Recuerda que el mensaje es todo: lo que se dice pero también cómo se dice. Es mejor que salga con tus propias palabras y aún más, que exprese emoción.
4. En el video responde alguna de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué es lo que más valoras en WICT?
 - ¿Qué te aporta WICT que no encuentras en otros espacios?
 - ¿Por qué inviertes tu tiempo en las actividades de WICT?
5. Algunas ideas que puedes destacar:
 - Los planes formativos de WICT, lo que has aprendido.
 - La red de apoyo que forma WICT, la sororidad.
 - Networking.
 - El ideal por el que se lucha: lograr mayor equidad para las mujeres, un mundo mejor.
6. Al iniciar, di tu nombre, qué profesión tienes o dónde trabajas, responde a una de las preguntas anteriores (la que te resulte más cómoda) y despídete.
7. El video no debe exceder 30 segundos. Máximo un minuto.
8. Cuida que no pasen personas por detrás, que no haya ruidos como ladridos de perros o sirenas de ambulancia.
9. Envíanos el video por wetransfer a contacto@wictmexico.org para evitar comprimir el video, ya que si lo envías por whatsapp perdería calidad. (<https://wetransfer.com>)
10. Cualquier duda, nos puedes preguntar.

PUESTA DE CÁMARA/ILUMINACIÓN PARA ZOOM



Importante: ajustar la altura de la cámara (Laptop) a la altura de los ojos, se puede suplementar con libros por ej.
Buscar un tamaño de plano medio proporcionado sin demasiado aire arriba ni abajo y sin cortar la cabeza
Tengan en cuenta que esta puesta es un ideal y se adaptará a las posibilidades de cada caso