



RECOMENDACIONES PARA VIDEOCONFERENCIAS

GENERALES

BUENAS PRÁCTICAS

- Conéctese al evento 30 minutos antes para recibir las indicaciones del personal técnico o realizar las pruebas necesarias de funcionamiento: Internet, cámara, micrófono y audífonos.
- Seleccione un lugar con iluminación óptima (natural o artificial). Evite que la fuente de luz se encuentre detrás de usted. Deje una luz encendida por si la iluminación natural disminuye durante la transmisión.
- Mantenga conectado a la corriente eléctrica el dispositivo que vaya a utilizar y asegúrese de que cuente con la carga total de batería.
- Limpie la lente de su cámara, ya sea de dispositivo móvil o de computadora.
- Si utiliza computadora de escritorio conecte un cable directo al módem.
- Es recomendable contar con un equipo alterno disponible para reanudar la transmisión en caso de desconexión, con la aplicación instalada y abierta.
- No use los fondos animados de Zoom para que no se distorsionen sus movimientos.
- Procure una toma amplia y equilibrada. Coloque la cámara a la altura de sus ojos, a cuarenta o sesenta centímetros de distancia. Si emplea celular úselo de forma vertical sobre un tripié o un soporte estable.
- Asegúrese de que la señal de Internet llegue correctamente al lugar donde se conectará a la actividad.
- En una reunión con varios ponentes, mantenga su micrófono cerrado y ábralo sólo cuando sea su turno de participar.
- Colóquese en un espacio con poco ruido, con un fondo que no distraiga la atención de la audiencia. Evite puertas de closets abiertas o vistas a pasillos o corredores.



PREVIAS

MANTENGA ACTUALIZADO EL SISTEMA OPERATIVO DE SU EQUIPO Y LAS APLICACIONES POR UTILIZAR

- Las actualizaciones de Windows pueden interrumpir su videollamada. Si no tiene tiempo de actualizarlas, aplácelas para más tarde.
- Los navegadores Firefox, Chrome, Opera y Edge, así como los plugins o extensiones de Zoom y Webex deben mantenerse actualizados.

OPTIMICE SU CONEXIÓN

- Cierre aplicaciones, programas o páginas web que no utilizará en su exposición; con ello mejorará el rendimiento de su equipo.
- Solicite a las personas que se encuentren con usted en casa que, de ser posible, desactiven conexiones innecesarias a la red por el tiempo que estará en videoconferencia.
- Active sólo los programas que empleará durante su transmisión.

PROTEJA SU PRIVACIDAD

- En su equipo de transmisión seleccione un fondo de pantalla neutro ya que si comparte la pantalla no pondrá en riesgo información sensible o personal.

CONSIDERACIONES DE VIDEO Y AUDIO

- Asegúrese de que los dispositivos de video y audio estén conectados y funcionando correctamente y realice una prueba de la pantalla con la presentación.
- Es preferible usar audífonos de cable con micrófono integrado para mejorar la transmisión del sonido y evitar un efecto de retardo.
- Utilice un tono de voz modulado y pausado para dar más claridad a la voz.
- Evite en lo posible espacios con demasiado ruido externo y apague otras fuentes de sonido como la radio y la televisión.
- Si está en una reunión con varios participantes, cierre su micrófono cuando otros están exponiendo.