Guía Formatos de Grabación

La siguiente es una guía enfocada en los **Formatos de Grabación y Estilo Visual** para tus Historias de Instagram, destacando la importancia del dinamismo y la variedad para maximizar la retención y el *engagement* de la audiencia.

El principio fundamental es que, si bien tienes ideas profundas, si no las presentas bien, se convierten en algo incomprensible o aburrido.

Guía de Formatos de Grabación para Stories de Instagram

I. El Principio Fundamental: Dinamismo Constante

La clave del éxito en las historias es **evitar la monotonía**. Mantener el enfoque de los seguidores en una sola cosa es muy difícil, por lo que debes realizar **cambios de formato constantes**.

La regla de oro, inspirada en la televisión y el cine, es: **"Cambiar el plano cada 5 segundos"**. Cuanto más varíes los formatos, más atractivo será tu contenido, lo que lleva a una mejor retención, más interacción y evita que la audiencia se aburra.

II. Clasificación de 22 Formatos de Grabación

Para asegurar el dinamismo, se recomienda variar el contenido entre **Vídeo, Edición y Foto/Imagen**.

Categoría	Formato de Grabación	Aplicación y Contexto	Fuentes
Vídeo	1. **Selfie hablando**	El formato más común, útil para el *hook* (gancho) inicial.	
	2. **Hablando de pie o sentado**	Cambio de plano respecto al selfie de primer plano.	
	3. **En el espejo**	Formato de video grabado a través de un espejo.	
	4. **De tercera persona**	Video grabado por otra persona.	
	5. **De primera persona**	Video donde el creador lo filma (muestra lo que ve).	
	6. **Teléfono fijo en un sitio**	Se usa para mostrar el plano completo de lo que ocurre (ej. si estás en una reunión o trabajando).	
	7. **Vídeo a 0.5x (Gran Angular)**	Formato muy dinámico. Se recomienda usar la cámara trasera para que el ángulo sea más interesante.	
Edición	8. **Time-lapse**	Un video acelerado de una actividad, como un proceso o un viaje.	
	9. **Cámara lenta (Slow Motion)**	Ralentiza el movimiento, añadiendo un toque dramático o estético.	
	10. **Con subtítulos**	Utiliza subtítulos para que sea fácil de consumir sin sonido.	
	11. **Con música**	Edición que incluye música de fondo.	
Foto/Imagen	12. **Con filtros**	Aplicar filtros a una foto.	
	13. **Selfie**	Fotografía propia, en lugar de video.	
	14. **Desde otro ángulo / lado**	Foto tomada desde una perspectiva diferente.	
	15. **Espejo**	Foto tomada reflejada en un espejo.	
	16. **Algo del ambiente**	Foto de lo que te rodea.	
	17. **Un objeto**	Foto de un objeto en particular.	
	18. **Collage de imágenes**	Se puede usar el formato *layout* de Instagram para agrupar varias fotos.	
	19. **Fotos viejas/antiguas**	Contenido nostálgico que fomenta la interacción.	
	20. **Fotos profesionales**	Imágenes de alta calidad o de una sesión.	
	21. **Capturas de pantalla de DM**	Se usa para mostrar prueba social, comentarios o testimonios.	
	22. **Con fondo de color**	Se utiliza para **remarcar una frase o idea clave** y asegurarse de que la audiencia se quede con ese dato importante.	

III. Consejos Técnicos de Edición y Calidad

Para que tus historias sean **fáciles y agradables de ver**, considera los siguientes aspectos técnicos:

A. Iluminación y Grabación

- **Luz Natural:** Siempre que sea posible, utiliza luz natural.
- **Limpiar la cámara:** Antes de grabar, limpia la cámara del móvil.
- **Evita el Contraluz:** No grabes a contraluz.
- **Dimensiones:** Las fotos y videos deben tener un tamaño de **1080 píxeles de ancho y 1920 píxeles de alto** para el formato vertical de las historias.

B. Diseño y Estética

- **Texto Conciso:** No satures las historias con texto. Limita el texto a dos o tres frases por historia para que sea cómodo de consumir.
- **Fuentes Legibles:** Elige **una o dos fuentes** que sean legibles.
- **Paleta de Colores:** Utiliza entre **uno y tres colores** (blanco y negro como base, más el color de tu marca personal).
- **Efecto de Sombra:** Puedes crear un efecto de sombra en el texto escribiéndolo, copiándolo, cambiando el color y superponiendo ligeramente el texto.

C. Herramientas Recomendadas

Para la edición, se recomienda instalar aplicaciones básicas para mejorar la calidad y el flujo de trabajo:

- **CapCut:** Para la edición de video.
- **VSCO:** Para aplicar filtros.
- **Magic Eraser:** Para la limpieza visual.

IV. La Regla Más Importante: Acción Imperfecta

Un error común es intentar hacer las historias **perfectas** a nivel de edición, música o formato. Intentar hacerlas perfectas a menudo lleva a **no hacerlas** o a procrastinar.

La **regla más importante** es **no comerse la cabeza**. Graba imperfecto, lo crucial es **conectar** con la audiencia, no alcanzar la perfección técnica. El contenido en las historias debe ser **auténtico, vulnerable y real**.

Made with GAMMA