

5 ejercicios de preparación para Vivo o grabación larga

Estos cinco ejercicios están pensados para hacerse en orden, desde los días previos hasta los minutos antes de salir al aire. No hace falta completarlos todos siempre — pero cuantos más incorpores, más segura va a sentirse la transmisión.

1. Preguntas base para sintetizar tu minuta

Antes de armar la minuta del tema, conviene pasar el contenido por un filtro de preguntas simples. Esto evita que la minuta termine siendo una lista de datos sueltos y ayuda a que cada punto tenga un motivo real para estar ahí.

Preguntas sugeridas para aplicar a cada tema que pienses incluir:

- ¿Qué problema concreto resuelve este punto para quien me está mirando?
- ¿Es algo que mi público necesita hoy, o es información que "me gustaría contar" pero no le sirve a nadie más que a mí?
- Si solo pudiera dejar una idea de este punto grabada en la cabeza de la audiencia, ¿cuál sería?
- ¿Puedo explicar esto en una frase corta? Si no puedo, probablemente todavía no está lo suficientemente claro como para grabarlo.
- ¿En qué orden necesita escuchar esto la audiencia para que tenga sentido? (no siempre es el orden en que se te ocurrió a vos)

Usar estas preguntas como filtro, tema por tema, antes de escribir la minuta final.

2. Cuadro sinóptico como apoyo visual

Una vez definida la minuta, conviene resumirla en un cuadro sinóptico: un esquema visual, solo con palabras clave, sin oraciones completas.

Este cuadro se ubica cerca de la pantalla —debajo o arriba de la cámara, según convenga— para poder consultarlo con un simple movimiento de ojos, sin perder la mirada de la lente por mucho tiempo.

Algunas pautas para que funcione bien:

- Usar palabras clave o frases muy cortas, nunca oraciones completas — el objetivo es reconocer el tema de un vistazo, no leer.
- Mantener una jerarquía visual clara: el tema central en el centro o arriba, y los subtemas alrededor o debajo.
- Usar letra grande. Tiene que poder leerse sin acercarse ni entrecerrar los ojos.
- Idealmente, una sola hoja o pantalla — si necesita más de una, probablemente el tema central es demasiado amplio.

3. Identificar tu principal debilidad y preparar un recurso accesible

Cada persona tiene un punto débil distinto al momento de grabar. El ejercicio consiste en identificar cuál es el propio, y preparar con anticipación un recurso simple para resolverlo en el momento, sin necesidad de cortar la grabación.

Algunos ejemplos de debilidades frecuentes y su recurso correspondiente:

- **Quedarse en blanco:** preparar tarjetas con subtemas neutrales, vinculados al tema principal, que puedan introducirse en cualquier momento de la grabación sin romper la continuidad. Tenerlas al pie de la pantalla. Si aparece el bloqueo, se recurre a una tarjeta, se desarrolla ese subtema brevemente, y desde ahí se retoma el hilo original.
- **Perder la noción del tiempo:** tener un reloj o cronómetro visible, con marcas de tiempo previstas para cada bloque de la minuta (por ejemplo, "minuto 10: cambio de tema").
- **Muletillas o relleno verbal:** elegir de antemano una palabra o gesto propio como señal de alerta (por ejemplo, tocarse la muñeca) para tomar

conciencia en el momento en que aparece la muletilla y hacer una pausa breve en su lugar.

- **Ansiedad al inicio:** preparar una primera frase ya definida de antemano, para no depender de la improvisación en el momento más tenso de toda la grabación, que es el arranque.

La clave de este ejercicio está en elegir bien los subtemas o recursos de apoyo, y en sintetizarlos con palabras clave que se entiendan de un vistazo.

4. Pre-grabado: ensayo completo con cámara encendida

Antes de la grabación real, conviene hacer un ensayo completo de principio a fin, con la cámara encendida pero sin grabar. La diferencia con simplemente "repasar mentalmente" el contenido es que el cuerpo y la voz también necesitan practicar bajo la misma condición de exposición que va a tener la grabación real.

Este ensayo debería incluir:

- El desarrollo completo de la minuta, de principio a fin, sin pausas para corregir.
- El uso real del cuadro sinóptico y de las tarjetas de apoyo, tal como se usarían en la grabación real.
- Prestar atención a la mirada (a la lente, no a la pantalla) y a la postura, no solo al contenido.

Si en este ensayo aparece algún bloqueo o punto débil no identificado antes, es el momento de ajustar el punto 3.

5. Calentamiento de voz

Justo antes de salir al aire, un breve calentamiento vocal ayuda a que la voz salga con más cuerpo y menos tensión desde el primer segundo. Alcanza con cinco minutos.

Ejercicios recomendados, en este orden:

- **Respiración diafragmática:** inhalar profundo por la nariz llevando el aire al abdomen (no al pecho), sostener dos segundos, exhalar lento por la boca. Repetir cinco veces.
- **Vibración de labios (trino labial):** dejar los labios sueltos y hacer vibrar el aire al exhalar, como un "brrr" continuo, subiendo y bajando el tono. Relaja la zona y prepara la voz sin forzarla.
- **Bostezo consciente:** provocar un bostezo amplio, sintiendo cómo se abre la garganta. Ayuda a destensar la mandíbula y a abrir el espacio de resonancia.
- **Estiramiento de cuello y mandíbula:** giros suaves de cuello hacia ambos lados, y apertura y cierre lento de la mandíbula, para liberar tensión acumulada.
- **Trabalenguas breve:** dos o tres repeticiones de un trabalenguas corto, despacio primero y luego a velocidad normal, para activar la articulación.

Este es el único paso que conviene dejar para el final, inmediatamente antes de salir al aire — el resto puede hacerse con más anticipación.

***Sumate a la comunidad para enterarte
de todo lo que compartimos***

• talleres, vivos, novedades.... y más.

¡Gracias por ser parte!