

# ORIENTACIONES PARA LA GRABACION DE VIDEOS CORTOS PARA REDES SOCIALES

Con el objetivo de ampliar la divulgación científica y acercar el conocimiento a la comunidad académica y profesional, solicitamos a las autorías la grabación de videos cortos presentando el resumen del artículo publicado.

Grabar un video puede parecer desafiante, ¡pero no se preocupe!

La idea no es hacer algo perfecto, sino compartir su trabajo de manera simple, clara y cercana.

Piense en este video como una breve conversación en la que presenta su investigación a colegas, estudiantes y profesionales del área. Su exposición puede ser natural, sin necesidad de un lenguaje excesivamente técnico.

## 1. Duración del video

- 🕒 Tiempo recomendado: entre 60 y 120 segundos
- Sea objetivo, claro y directo al punto.

## 2. Contenido del video

Sugerencia de guion simple:

### 1. Presentación breve

- Nombre del/la autor(a)
- Título del artículo
- Revista científica (por ejemplo, *Advanced Nursing in Health*)

### 2. Contextualización

- ¿Cuál fue el problema o tema central del estudio?

### 3. Objetivo principal

- ¿Qué buscó investigar o responder el estudio?

### 4. Resultados y contribuciones

- Principales hallazgos o aportes al área
- Importancia para la práctica, la enseñanza o la investigación

### 5. Cierre

- Invitación a leer el artículo completo

## 3. Posición y encuadre

- Grabe el video en formato vertical
- Encuadre el rostro y parte del torso (plano medio)
- Mantenga el teléfono a la altura de los ojos
- Evite cortar la cabeza o dejar demasiado espacio por encima

## 4. Iluminación

- Prefiera luz natural, colocándose frente a una ventana
- Evite luz intensa detrás de usted (contraluz)
- Si graba de noche, utilice iluminación frontal y uniforme

## **5. Audio**

- Grabe en un lugar silencioso
- Hable de forma clara, pausada y articulada
- Evite espacios con eco o ruidos externos
- Si es posible, utilice auriculares con micrófono

### ¿Cómo hablar?

- Hable con calma, como si estuviera explicando su estudio a un colega
- Use frases cortas y directas
- No se preocupe por memorizar el texto — puede hacer pequeños ensayos
- Si se equivoca, puede grabar nuevamente (¡es totalmente normal!)

## **6. Ambiente y fondo**

- Utilice un fondo neutro y organizado
- Evite ambientes visualmente recargados
- El foco debe ser usted y el mensaje científico

## **7. Apariencia y postura**

- Use vestimenta adecuada al contexto académico
- Mantenga una postura profesional y acogedora
- Mire directamente a la cámara
- Demuestre entusiasmo y seguridad al hablar

## **8. Edición (opcional)**

- No es obligatorio editar el video
- Si decide editar:
  - Evite filtros exagerados
  - No utilice música con derechos de autor
  - Priorice cortes simples y naturales

## **9. Envío del video**

- Formato: MP4
- Grabar en buena resolución (preferentemente HD)
- Enviar conforme a las orientaciones del equipo editorial de la revista