

NORMAS PARA VIDEOS DE PRESENTACIONES ORALES

1. Especificaciones técnicas del video

- **Formatos aceptados:** AVI, MP4, MOV o WMV
- **Duración del video:**
 - Comunicación Científica, Comunicación Operativa, Comunicación de técnico: máximo de 5 minutos
 - Caso Clínico, Proyecto: máximo de 7 minutos

2. Instrucciones de grabación

Planifica la grabación: Te recomendamos que organices bien las ideas, el guión del contenido y que prepares todo lo necesario para el momento de la grabación.

Formato del vídeo: lo importante es que puedas transmitir de forma clara el contenido de tu trabajo de investigación, proyecto o caso clínico. Puedes optar por realizar una presentación oral sin soporte gráfico (sin diapositivas) o bien una presentación clásica con voz de fondo (o incluso una combinación de ambos). En función del tipo de trabajo puedes elegir la opción que más convenga y que creas que mejor puede ayudar a transmitir las ideas de tu comunicación. A modo de ayuda te sugerimos que consultes los vídeos que se enviaron el año pasado y que están disponibles en la web del 64 Congreso SEFH: <https://64congreso.sefh.es/posters-y-videos>

Prepara tu set: Trata de que haya una buena iluminación, buen audio e imágenes de calidad.

- **Iluminación:** La luz del techo es la peor iluminación ya que hace sombra bajo los ojos y en el puente de la nariz, lo que da un aspecto de cansancio. La luz natural, es la mejor. Lo ideal al utilizar luces es que la luz se encuentre detrás de la cámara (directamente detrás de ella, o una a la izquierda y otra a la derecha) y una directamente detrás. Se debe tratar de que la luz sea uniforme en nuestro rostro y no provoque sombras no deseadas.
- **Cámara:** Puedes usar cámara compacta o de un teléfono móvil. Si utilizas la cámara de un teléfono móvil lo aconsejable es que uses la cámara posterior que es la que más calidad suele tener, aunque tiene un poco menor el ángulo de visión que la delantera. En todo caso hay accesorios para aumentar el campo de visión de la cámara trasera del teléfono móvil.
- **Sonido:** Se puede utilizar el audio del teléfono, pero si se puede utilizar un micrófono de solapa o de corbata aumentará mucho la calidad del sonido. Evita ruidos externos que puedan oírse de fondo.
- **Imagen:** Usa colores sólidos favorecedores cerca de la cara, como lo hacen los presentadores de televisión. Asegúrate de estar en una posición cómoda para moverte solo lo necesario.

Es muy importante que tengas en cuenta los siguientes detalles en la grabación:

- **Planos:** Tratar de mantener fijo el punto de vista de tu audiencia, que la distancia desde la que se observan las personas o cosas que grabes no varíe. Cambia los planos y el punto de

vista según sea necesario para apoyar tu guion. Puedes atraer la atención del espectador si pasas de planos generales a planos medios y a primeros planos, en ese orden para enfocar las ideas.

- **Encuadres:** Cuida la composición visual de tu video. El encuadre es lo que capta el objetivo de tu cámara. Divide tu encuadre en 3 áreas horizontales y verticales. Las líneas que dividen esas áreas se interceptan en cuatro puntos. Debes situar lo principal de tu grabación cercano a esos 4 puntos para lograr equilibrio en la grabación.
- **Estabilización:** Si puedes usar un trípode mejor o en su defecto una cámara o App con función de estabilización.

Edición: Elimina todos los errores que puedan haber quedado en la grabación, mejora el color, ajusta tu presentación al tiempo que deba durar el video final. Puedes usar una cortinilla con tu nombre y filiación, música de fondo, etc.

Si grabas con un teléfono móvil te damos algunas sugerencias:

- Graba siempre en horizontal para utilizar al máximo la pantalla del móvil y las capacidades de los reproductores de video que están más orientados a la reproducción horizontal.
- Evita grabar sobre fondos muy claros u oscuros, para evitar que la exposición automática del móvil haga que las tomas queden sobreexpuestas o subexpuestas.
- Utiliza lo menos posible el zoom digital en la grabación para no perder calidad, más bien acércate o aléjate tú. El zoom digital lo puedes hacer en la edición del video según la calidad que desees conservar.
- Utiliza la máxima resolución que tenga tu teléfono para la grabación. Puedes gestionarlo en las opciones de configuración del teléfono.

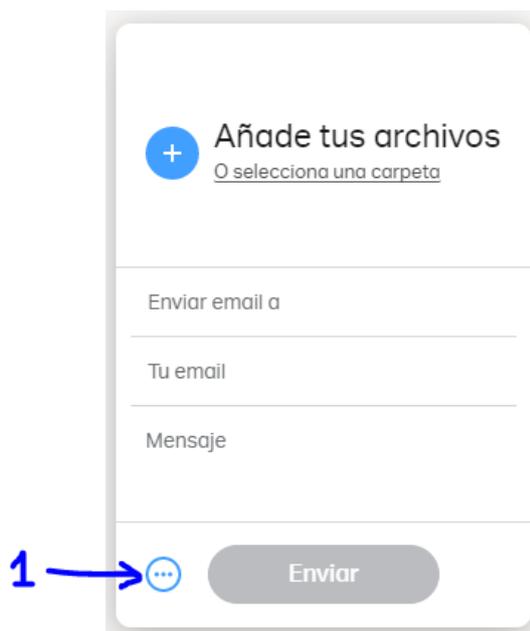
3. Instrucciones de envío

Una vez grabado el vídeo el archivo deberá subirse en la plataforma WeTransfer, crear un enlace al mismo y posteriormente enviar el enlace a la cuenta de correo ponencias65congreso@sefh.es para que desde allí puedan descargarlo. Sugerimos esta plataforma porque no es necesario registrarse para enviar ficheros de hasta 2GB de tamaño, aunque también hay otras plataformas similares que se pueden utilizar si se prefiere.

El plazo para el envío de los vídeos terminará el 11 de octubre de 2020 a las 23:59h. Las presentaciones enviadas fuera de este plazo no estarán disponibles en la web y no podrán optar al premio al mejor trabajo de su categoría.

Los pasos para subir el vídeo a WeTransfer y obtener el enlace son los siguientes:

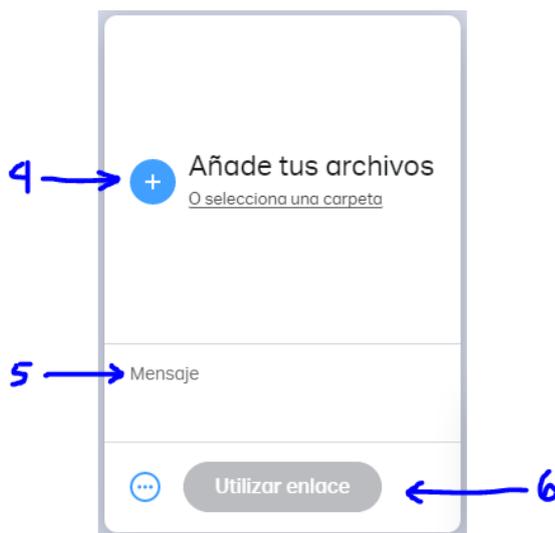
- Accede a la página de WeTransfer haciendo clic en el siguiente enlace: <https://www.wetransfer.com>
- Haz clic en la opción señalada con el número **(1)** en la imagen y selecciona **Conseguir enlace a transferencia.**



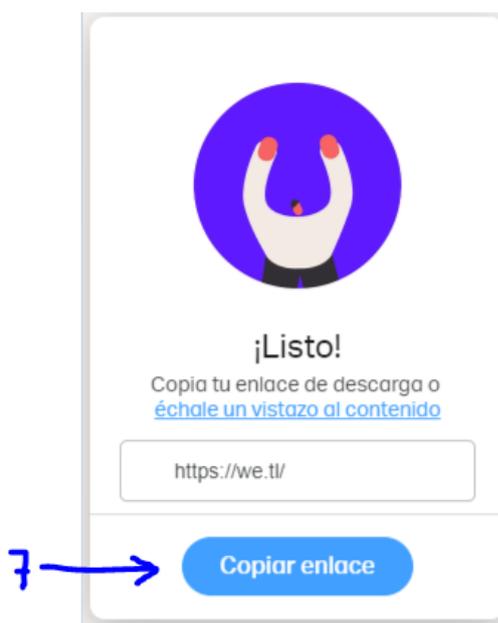
- Selecciona **Conseguir enlace a transferencia (2)** y vuelve a hacer clic en el círculo **(3)**, que contiene los tres puntos.



- Ya puedes añadir tu fichero de vídeo **(4)**, incorporar un mensaje si lo deseas **(5)** y hacer clic en el botón de **Utilizar enlace (6)**.



- En el siguiente paso la plataforma te habrá generado el enlace al archivo, que será válido por 7 días. Copia ese enlace (7) y envíalo por email a indicando en el asunto del correo ponencias65congreso@sefh.es "Vídeo comunicación oral".



Te agradecemos nuevamente tu participación en el 65 Congreso de la SEFH.

Cordialmente,

Comité 65 Congreso SEFH Barcelona 2020.

Tratamiento de datos de carácter personal

De acuerdo a lo dispuesto en el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de éstos y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales le proporcionamos la siguiente información sobre el tratamiento de datos de carácter personal:

Responsable del tratamiento:	Razón social: Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria CIF: G-782590041 Dirección: Calle Serrano, 40 2º Dcha. Teléfono: 915 714 487 Email: sefh@sefh.es
Origen de los datos:	El propio interesado o un tercero en representación del titular de los datos.
Finalidad	Gestionar su participación en el 65 Congreso Nacional de la Sociedad de Farmacia Hospitalaria de acuerdo a las normas de presentación correspondientes.
Base jurídica del tratamiento:	El interés legítimo de las partes y el consentimiento otorgado válidamente y de forma inequívoca cuando promueve su participación.
Destinatarios:	Los datos podrán ser tratados por terceros que, presten servicios relacionados con la promoción, gestión, desarrollo y divulgación del Congreso, tales como tribunales de valoración, socios, periodistas, fotógrafos, ponentes, personal técnico, asesores y otros participantes.
Plazo de conservación:	Mientras exista un interés mutuo para ello y durante el tiempo necesario para el cumplimiento de las finalidades descritas y para determinar las posibles responsabilidades que se pudieran derivar ellas.
Derechos de los titulares:	Le informamos que puede ejercer los derechos de acceso, rectificación, portabilidad y supresión de sus datos y los de limitación y oposición a su tratamiento dirigiéndose al responsable o enviando un mensaje al correo electrónico. Si considera que el tratamiento no se ajusta a la normativa vigente, podrá presentar una reclamación ante la autoridad de control en www.aepd.es .