

GUÍA PARA CONTAR HISTORIAS



Queremos escuchar tu historia para ayudar a inspirar a otros a que se unan a ti y a este Movimiento Católico Mundial por el Clima para responder a la llamada del Papa Francisco y llevar Laudato Si' a la vida.

Te animamos a que utilices esta guía para compartir tu historia, ya sea a través de texto, fotos y/o videos. Comencemos.

Historias:

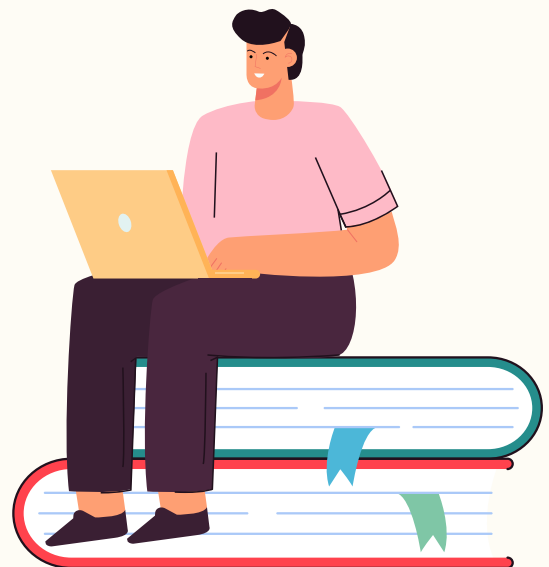
Tu historia es importante porque puede motivar y movilizar a la gente a pasar a la acción. A lo largo de la historia, las anécdotas han conmovido a la gente de un modo que los meros hechos o las cifras simplemente no pueden. Las historias conectan con nosotros a nivel emocional y hacen que queramos pasar a la acción y seguir participando.

Para llevar Laudato Si' a la vida y cuidar de la creación en todo el mundo, será necesario que todos actuemos y contemos nuestras historias. Tu voz es importante. ¡Gracias por compartir tu historia!

Empieza con el porqué

Para ayudar a contar mejor tu historia, piensa en dónde empezó todo para ti. ¿Por qué tú o tu organización quisieron pasar a la acción en favor de la creación? ¿Por qué tú o tu organización quisieron trabajar contra la crisis climática? Algo sucedió, algo te movió a la acción. ¿Qué fue? ¿Cuándo ocurrió? ¿Por qué actuaste?

Dedica 10 minutos a pensar en esto y a apuntar las notas que te vengan a la cabeza. No te preocupes por la calidad de la escritura ahora; sólo escribe tus pensamientos para que las ideas fluyan.



¿Qué pasó?

Ahora que has pensado en el por qué, dediquemos algún tiempo a pensar en lo que has hecho. ¿Qué acción has llevado a cabo y qué esperas que surja de ella? Puede ser una pequeña acción o una gran acción: todo lo que hagas por la creación es importante.

Dedica otros 10 minutos a pensar en lo que has hecho y en lo que tú o tu organización quieren que ocurra gracias a esa acción.

¿Y ahora qué?

Te sentiste movido a actuar. Has actuado. ¿Y ahora qué? ¿Qué quieren tú y tu organización que ocurra ahora y en el futuro? ¿Qué podría ocurrir si más y más personas, como tú, se unieran a este esfuerzo para llevar Laudato Si' a la vida y cuidar la creación? ¡Sueña a lo grande! Dedica otros 10 minutos a pensar en estas preguntas.

Escribe la historia

Ahora es el momento de escribir tu historia. Al empezar, ten en cuenta algunos consejos importantes que han ayudado a los narradores durante décadas:

Empieza por lo más interesante para enganchar a tus lectores desde el principio. La gente tiene muchas cosas que compiten por su atención. No des a tus lectores ninguna razón para apartar la vista y dejar de leer. Pregúntate: ¿qué es lo más interesante de mi historia? Empieza por ahí. Es fundamental que atraigas a tus lectores desde el principio.



Escribe la historia como se la contarías a un amigo durante la cena. A menudo empezamos a escribir y cambiamos nuestro lenguaje. Dejamos de lado las palabras que normalmente usamos en la conversación por otras que nunca usaríamos al hablar. No hace falta que pienses demasiado en tu historia ni que cambies tu lenguaje. Escribe la historia naturalmente.

- 👉 **Hazlo con sencillez.** El lenguaje sencillo y las frases simples suelen ser lo mejor. Ayudan a que la gente entienda mejor tu mensaje. La estructura sujeto-verbo-objeto puede hacer maravillas a la hora de contar tu historia y ayudar a que la gente pase a la acción.
 - Una historia trata de una cosa: por qué te sentiste movido a actuar y qué hiciste. No se trata de lo que piensa el grupo de la ciudad vecina a la tuya, se trata sólo de tu historia. Te recomendamos que intentes contar tu historia en una o dos páginas.
- 👉 **Información clave:** En algún momento de la historia, será bueno incluir las cinco preguntas clave: ¿quién, qué, cuándo, dónde, por qué y cómo? No sientas la necesidad de incluirlos todos en la primera frase ni nada parecido. Son sólo algunos datos comunes que debes tener en cuenta al escribir tu historia.

Revisa tu historia

Comienza la parte divertida. Al revisar tu historia, ¿qué te gusta y qué podría eliminarse? ¿Hay elementos que no tienen mucho sentido? ¿Has encontrado otras partes que te parecen realmente interesantes y que deberían ponerse más arriba? ¡Edita! La revisión es la clave del proceso de escritura.

Intenta también leer tu historia en voz alta. Te ayudará a encontrar algunos errores fáciles de pasar por alto. Además, asegúrate de enviar tu historia a uno o dos amigos para que también la editen. A todo el mundo le vendría bien un editor o alguien que revisara su trabajo.

Ya has escrito tu historia. Bien hecho, ¡y gracias!

Ahora que tienes tu historia escrita, es el momento de conseguir fotos, vídeos y audio que puedan ayudarte a contar tu historia.

Fotos:

- Como primer paso, vuelve a leer tu historia y piensa en una imagen que te ayude a contar mejor la historia: una foto de un lugar, una persona, un objeto. Las opciones son infinitas. Recuerda que las fotos complementan la narración, así que intenta capturar fotos que conecten con la historia que estás contando.
- Una vez que sepas qué foto quieres obtener, es el momento de utilizar tu teléfono móvil o tu cámara. No hace falta que tengas un gran equipo tecnológico. Sólo recuerda ser consciente de la calidad y compartir fotos que estén en alta resolución.
- Cuando tengas la vista fija en lo que quieres fotografiar, intenta seguir la regla de los 3/3. ¿Qué significa? Es una regla muy útil en fotografía, que consiste en dividir la imagen (en tu mente) en nueve partes iguales (dos líneas horizontales paralelas y dos verticales) y situar lo que quieres fotografiar en algún punto de intersección de las líneas. Este consejo puede ser útil cuando quieras dirigir tu atención a una zona concreta de tu fotografía.



- Un consejo más, ¡cuidado con el enfoque! No olvides limpiar el objetivo de la cámara para que las fotos salgan nítidas.
- Controlar el contraste y la luz en tus imágenes es posible. La luz natural se ve mejor en las fotos. Haz varios intentos con la persona u objeto que quieras fotografiar y asegúrate de que la luz ilumina bien las caras de las personas o los detalles de los objetos. Esto es muy importante.
- Pon tu cámara en posición horizontal y juega con los ángulos, haz fotos en diferentes posiciones. A continuación tienes algunos ejemplos.

Ángulo de visión



Ángulo picado



Photo by Vusal Ibadzade

Ángulo contrapicado



Ángulo cenital



Photo by Anfisa Eremina

- Por último, toma todas las fotos que necesites hasta que obtengas un resultado que te guste. Deja que tu creatividad fluya.
- Una vez que tengas las fotos, descárgalas en tu computador y selecciona entre tres y cinco fotos. Elige las mejores fotos que conecten con tu historia y compártelas con nosotros para incluirlas en tu historia. ¡Cuantas más opciones, mejor!

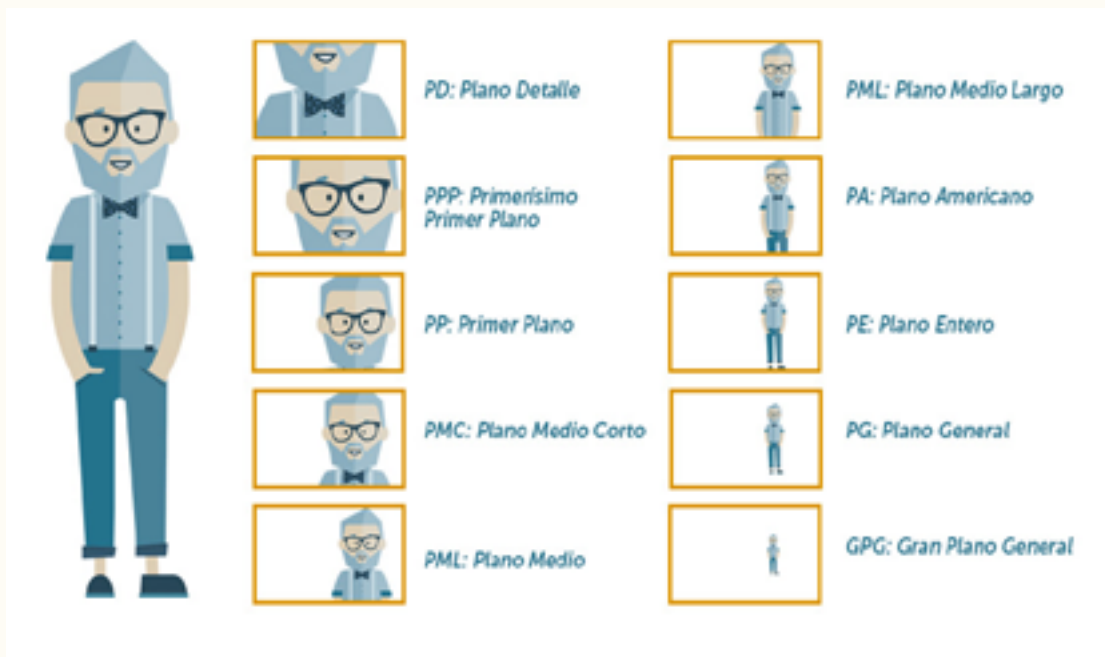
Vídeos y audio:

- A la hora de crear un vídeo, reflexiona primero sobre lo que te gustaría representar.
 - a. Puedes hacer una lluvia de ideas respondiendo a estas preguntas
 - ▶ ¿Qué voy a contar y cuál será la estructura de la historia?
 - ▶ ¿Quién es el personaje principal?
 - ▶ ¿Qué planos de lugares u objetos podría utilizar para contar mi historia?
- 1, 2, 3, cámara, ¡acción! Ahora que sabes lo que vas a grabar, es el momento de preparar tu teléfono o videocámara. Tómame unos minutos para conocer las opciones que te ofrece tu móvil y familiarizarte con ellas. Si tu teléfono tiene una opción de alta definición, ¡úsala!
- Cuando grabes, sujeta el teléfono en horizontal y trata de mantenerlo firme. Recuerda que debes tener cuidado con la estabilidad y no tapar la cámara con los dedos. Si es posible, utiliza un trípode para que el vídeo no se vea movido y puedas ver bien la grabación. Si no tienes trípode, no te preocupes. Sólo tienes que mantenerlo firme.



Photo by Samson Katt

- Asegúrate de que el audio se escuche bien. En una entrevista, graba en un espacio donde no se oigan interrupciones o ruidos constantes que ahoguen las otras voces. Si vas a grabar un lugar para aportar contexto, asegúrate de que el audio se graba sin interrupciones y evita otros ruidos, como bocinas de coches o ladridos de perros.
- Cuando grabes la intervención de una persona, recuerda empezar a grabar unos 20 segundos antes del comienzo de la entrevista y dejar que la cámara grabe unos 20 segundos después del final de la misma. Este tiempo adicional permitirá que no haya cortes bruscos y será útil para el proceso de edición del vídeo.
- Al igual que con las fotos, se recomienda utilizar luz natural. Procura que no haya tomas a contraluz y permítete jugar con los ángulos y las tomas. A continuación te damos una referencia de tomas que te serán muy útiles.



- En cuanto al tiempo, te recomendamos que grabes durante el tiempo que creas necesario para contar la historia. Incluso puedes hacer algunas tomas extra, hasta que te sientas preparado para contar tu historia. ¿Y la edición? No te preocupes. Nosotros nos encargamos de ello, sólo necesitamos que nos proporciones las ideas principales de la historia y una breve descripción de todo el video que nos envíes. Esto nos permitirá entender tu perspectiva para editar el video.

Permiso:

Como otro consejo, que también se aplica a las fotos, recuerda que si vas a entrevistar a alguien o a tomar una foto de perfil de una persona, sería bueno tener su permiso por escrito. Además, si tu historia involucra a niños, recuerda tener el formulario de cesión de imagen firmado por sus padres o tutores legales.

Puedes utilizar el formulario de cesión de imágenes que aparece a continuación. No olvides incluirlo cuando nos envíes el material de tu historia.

Formulario de cesión

Yo _____ autorizo la narración de mi historia y el uso de mi imagen en el sitio web del Movimiento Católico Mundial por el Clima y posiblemente en otros sitios web, como el de la Semana Laudato Si' o el del Tiempo de la Creación. También autorizo su uso en las redes sociales y a través de correos electrónicos y otros materiales de marketing, no todos los cuales se enumeran aquí.

Firma de la persona que autoriza

Nota: En caso de hijos menores de edad, la autorización debe ser firmada por el representante legal. También debe detallar:

(Nombres y apellidos del hijo menor de edad)

Edad:

Envío del material:

Cuando tengas listos los relatos, fotos y/o vídeos, y la hoja de cesión de imágenes (escaneada o en foto), puedes compartirlas aquí en este [formulario de relatos](#), recuerda incluir tu nombre, correo electrónico, teléfono y ciudad.

Información adicional:

En caso de que tengas preguntas o dudas, puedes contactarnos por WhatsApp o Telegram al **+1 2022777217** o por correo electrónico escribiendo a socialmedia@catholicclimatemovement.global.

Buena suerte, ¡y esperamos conocer tu historia pronto!