

# Cómo Crear Su Propio Testimonio Sobre Las Vacunas

## Una Guía Paso a Paso



Todos los adultos de Estados Unidos son ahora candidatos a recibir la vacuna contra el COVID-19. El reto ha pasado de tener acceso a la vacunación a llegar a los indecisos o los que dudan de ella, y los vacunados pueden desempeñar un papel importante en el proceso de aceptación de la vacuna. En general, las personas están más interesadas en escuchar la información sobre las vacunas de fuentes que ya son de confianza, como sus propios médicos, líderes comunitarios o incluso familiares y amigos. Esto significa que todos podemos ser personas influyentes a la hora de recibir la vacuna contra el COVID-19.

La Colorado Health Foundation recientemente dio a conocer una serie de [estrategias de mensaje basadas en la evidencia](#) y vídeos de muestra que fueron eficaces para apoyar la aceptación de las vacunas de manera equitativa. Aunque cada conversación, al igual que cada persona, será ligeramente diferente, las investigaciones demuestran que el siguiente enfoque de tres pasos puede ayudar a que las personas se muevan a lo largo de su recorrido en materia de aceptación de la vacuna:

1. Generar Confianza
2. Responder Dudas
3. Dar Esperanza

Los individuos y las organizaciones que estén interesados en grabar sus propios vídeos pueden utilizar esta guía paso a paso para capturar un poderoso testimonio que sigue la fórmula demostrada de tres pasos. Una persona no necesita ningún tipo de cámara o equipo especial para grabar su testimonio. De hecho, los vídeos que no están muy producidos – es decir, que tienen un aspecto más casero – suelen ser mejor recibidos y es menos probable que despierten sospechas sobre si hay un móvil detrás. Si tiene un smartphone, va por buen camino para captar un testimonio impactante.

En esta guía encontrará:

- ✔ Consejos para generar confianza, responder las dudas y dar esperanza, con preguntas de muestra y ejemplos,
- ✔ Pasos para elegir el lugar adecuado para grabar su vídeo testimonial,
- ✔ Y orientación sobre cómo grabar su vídeo en su smartphone.



# Prepárese para su Testimonio

La preparación y la práctica son esenciales para captar un testimonio eficaz que logre los tres pasos de la fórmula de forma sucinta e impactante. Los vídeos deben ser cortos (de uno a dos minutos) para no perder el interés y la atención de su público.

## Generar confianza. Responder dudas. Dar esperanza.

Es importante tener en cuenta que todos los mensajeros – incluyendo los profesionales de la salud – necesitan generar confianza antes de pasar a los dos siguientes pasos de la fórmula. A continuación se presentan formas eficaces de generar confianza, responder las dudas y dar esperanza, con preguntas para que las tome en cuenta y ejemplos.



## Generar confianza

### Cómo generar confianza

- Preséntese y explique los motivos por los que desea hablar en favor de su comunidad.
- Adopte un tono amistoso y sin prejuicios.
- Comparta sus propias preguntas o dudas iniciales sobre las vacunas.

### Preguntas de muestra

- ¿Cómo se llama, a qué se dedica y dónde trabaja o cómo está comprometido con su familia o su comunidad?
- ¿Qué le llevó a querer hacer ese tipo de trabajo (o participar en la comunidad) en un principio?
- ¿Cómo se sintió cuando se enteró de la vacuna?

### Ejemplo

"Me llamo Ximena Rebolledo León y soy enfermera registrada en el Telluride Regional Medical Center. Mi madre me enseñó a muy temprana edad a ser solidaria y a ayudar a otros latinos. La enfermería parecía una carrera lógica para mí. Hoy en día, más de 200 latinos de mi comunidad tienen mi número de teléfono personal; me llaman cuando tienen alguna pregunta sobre temas de salud. Cuando empezó la pandemia, no había suficiente información confiable disponible en español, así que empecé a crear videos respondiendo a preguntas sobre el COVID y las vacunas, y los publicaba en mi Facebook. Es lógico que la gente tenga preguntas sobre la vacuna, especialmente los latinos que han experimentado traiciones de confianza por parte del gobierno y la comunidad médica. Incluso yo era escéptica cuando la vacuna salió por primera vez. Dije: 'No, gracias, me esperaré'".



### Ximena Rebolledo León

Enfermera Registrada  
Telluride Regional Medical Center

Ver el vídeo completo de Ximena [aquí](#).



## Responder Dudas

### Cómo responder a las dudas

- Reconocer que es comprensible tener preguntas y preocupaciones sobre la vacuna.
- Dé a conocer qué información le ayudó a superar sus dudas, dónde encontró la información y cómo se sintió al respecto.
- Si es usted es profesional de la medicina:
  - Comparta las respuestas de las 2 o 3 preguntas más comunes que ha recibido.
- Anime a las personas a hacer su propia investigación y orientelas hacia fuentes confiables y expertas (ej., [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) o [DeTiDepende.org](https://www.DeTiDepende.org))

### Preguntas de muestra

- ¿Por qué es comprensible que la gente tenga dudas sobre la vacuna?
- ¿Qué información le ha ayudado a sentirse mejor respecto a ponerse la vacuna?
- ¿Dónde encontró esa información y qué le pareció?
- Para los profesionales de la medicina: ¿Cuáles son las 2 o 3 preguntas más comunes que le hacen sobre las vacunas y cómo las responde?

---

### Ejemplo

Ryan al principio tenía algunas inquietudes respecto a ponerse la vacuna.

"Tengo opiniones contradictorias. Número uno, odio las agujas. Simplemente, odio las agujas. Pero ya sabes, estás aquí un día y te vas al siguiente. Haz lo que puedas para quedarte aquí todo el tiempo que puedas".

Ryan se sintió más tranquilo a la hora de vacunarse después de saber que más de 12,000 personas de raza negra se habían ofrecido como voluntarios para participar en los ensayos de la vacuna para comprobar su seguridad y eficacia. Desde entonces, millones de negros se han vacunado.



#### **Ryan Cobbins**

Pequeño Empresario y Dueño de Coffee at the Point

Ver el vídeo completo de Ryan [aquí](#).



## Dar Esperanza

### Cómo dar esperanza

- Dé a conocer de manera específica lo que desea hacer cuando sea seguro volver a tener reuniones.
- Ayude a la gente a establecer la conexión entre vacunarse y poder experimentar las cosas que nos gustan en la vida: abrazar a los nuestros, compartir una comida, ver a la abuela, etc.
- Indique por qué se vacunó usted (no por qué cree que otros deberían hacerlo).

---

### Ejemplo

"Tengo que protegerme. Tengo hijos que criar. Tengo una comunidad a la que quiero y que depende de mi presencia".

Olga tiene esperanza en el futuro. "Así que para los amigos o familiares que dicen que ya están hartos de esta pandemia, los entiendo. Yo también lo estoy. Estoy cansada de tener que llevar el cubrebocas. Estoy cansada de mantenerme a sana distancia de los demás. Y los latinos extrañamos nuestras quinceañeras, nuestras bodas, nuestros bautizos".

"Esperamos que llegue el día en que podamos reunirnos y abrazarnos de nuevo".



#### **Olga Gonzalez**

Directora Ejecutiva de Cultivando

Ver el video completo de Olga [aquí](#).

### Preguntas de muestra

- ¿Por qué se vacunó?
- ¿Qué le da esperanza para el futuro?
- ¿Qué actividad le causa más ilusión hacer tras el aumento en el número de personas vacunadas?

### Trampas Comunes y Cómo Evitarlas:

- ✓ Evite el alarmismo, como el contar historias de alguien que enfermó o murió a causa del COVID; en su lugar, concéntrese en razones esperanzadoras para la vacunación, como protegerse a sí mismo, a su comunidad o a su familia, o volver al trabajo.
- ✓ Evite decir "deberías vacunarte"; en su lugar, enfóquese en usted mismo y en su propia experiencia.
- ✓ Evite decir "es una decisión personal vacunarse"; en su lugar, diga "depende de cada uno vacunarse o no".

## Elija su Ubicación

Ahora que ha reflexionado sobre sus respuestas y su historia, es el momento de encontrar un lugar adecuado para grabar su vídeo. El lugar puede ser su oficina o la sala de su casa, pero hay que tener en cuenta algunos puntos a la hora de buscar el lugar adecuado.

### Fondo

- Elija un lugar libre de desorden: no conviene que se distraiga por ninguna razón.
- Evite colocarse directamente contra una pared.

### Iluminación

- Si es posible, grabe con luz diurna: lo mejor es la luz natural.
- Colóquese de forma que las ventanas o las principales fuentes de luz estén orientadas hacia usted, no detrás.
- Evite las luces elevadas, que pueden crear sombras muy marcadas.
- Una luz de aro que se enganche al teléfono o a la computadora puede ser útil, pero no es necesaria.

### Sonido

- Elija un lugar tranquilo y sin distracciones. No conviene que haya nada que interfiera con su mensaje, como música de fondo, conversaciones paralelas o tráfico en el exterior.
- Utilice audífonos, si es posible.

# Grabe su Vídeo

Ya ha practicado su mensaje y ha encontrado una buena ubicación. Es el momento de grabar su testimonio.

## Posicionamiento

- Grabe en modo de paisaje (horizontal) si piensa compartirlo en YouTube o Facebook. Grabe en modo vertical si piensa compartirlas en Instagram, WhatsApp o TikTok. Si no está seguro, elija modo horizontal.
- Apoye el teléfono o busque a alguien que haga la grabación por usted, pero compruebe que su dispositivo quede estable.
- Mantenga la cámara a la altura de los ojos. Lo ideal es que se pueda ver desde la caja torácica hacia arriba; una toma de cuerpo entero no es recomendable.

## Grabación

- Exprese confianza y calidez mirando a la cámara y recuerde sonreír. Algunos miramos a nuestro alrededor o hacia arriba cuando hablamos o cuando estamos pensando en lo que queremos decir. En los vídeos grabados, esto puede distraer o incluso hacer que parezca que tenemos "ojos de mentiroso" o que somos deshonestos. Si hablar directamente al objetivo de la cámara le resulta extraño, considere colocar un animal de peluche o una foto de una persona junto a la cámara para ayudarlo a colocar la mirada en un punto fijo. Esto le ayudará a mostrarse más comunicativo con su audiencia.
- Hable despacio y con claridad, a un ritmo natural y fácil de captar.
- El objetivo es que el vídeo dure entre uno y dos minutos.

## Revisión

- Confirme que ha generado confianza, ha respondido las dudas y ha dado esperanza.
- Evalúe su fondo, su ejecución y su mensaje para determinar si se ajustan a las indicaciones anteriores.
- Vuelva a grabar si es necesario.

# Comparta Su Vídeo

Felicidades, ¡ahora es usted un embajador de la vacuna! Puede compartir su vídeo testimonial como parte de una campaña de promoción o de manera individual en sus canales de comunicación personales, como redes sociales, texto y WhatsApp: ¡las oportunidades son ilimitadas!