

**GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE VIDEOS**  
**PRIMER CONCURSO “VIVIR BIEN DESDE LAS ARRUGAS DE NUESTROS ABUELOS Y ABUELAS”**

**Fecha límite para subir el video:** 8 de noviembre de 2024

**Duración máxima del vídeo:** 5 minutos

**CONTENIDO DE LA PRESENTACIÓN.**

1. **Presentación general (máximo 1 min).** Ejemplo:
  - Nombre del o la estudiante y su Unidad Educativa o Escuela de Formación de Maestros
  - Nombre del abuelo o abuela y su nación o pueblo.
2. **Descripción de la Vivencia relacionada a un Código del Vivir Bien (máximo 1 min).**

Ejemplo:

Nombre y descripción de la vivencia identificando un Código del Vivir: La danza de la Moseñada, es una vivencia de la Nación Aymara y se practica durante la época de lluvia que también es conocida como “jallupacha” y se aplica el *Código del Vivir Bien “Jiwasa” que significa “no soy yo, somos nosotros”.*

Plataforma de códigos del Vivir Bien:

<https://codigosvivirbien.bo/es/codigos-del-vivir-bien/pueblos/>

3. **Presentación de la vivencia del Vivir Bien (2 a 3 min).** Ejemplo:
  - Se debe grabar un video presentando la vivencia del Vivir Bien mediante expresiones enmarcadas en una de las siguientes categorías:
    - Ceremonias (ritual/festiva), música o danza tradicional
    - Cuentos, poemas, relatos e historias
    - Pintura, dibujo, cerámica, tejidos o textiles sobre nuestras historias ancestrales
    - Medicina y alimentación tradicional
  - Las vivencias del Vivir Bien deben visibilizar el diálogo intergeneracional con abuelas y/o abuelos y se podrá complementar con fotos, gráficos, documentos u otros.

**REGISTRO DEL VIDEO**

Las y los participantes deberán subir el video a TikTok con el hashtag **#JóvenesHaciaElVivirBien** y registrar su participación adjuntando el link del video en la Plataforma virtual “Jóvenes hacia el Vivir Bien” (<https://joveneshaciaelvivirbien.bo>) a fin de ser evaluado por el jurado, máximo **HASTA EL 8 DE NOVIEMBRE.**

## FORMATO DEL VIDEO A SER GRABADO

- El video debe estar en formato vertical.
- Asegúrate de que la imagen del sujeto principal esté centrada o siga la regla de los tercios para una visualización más atractiva.
- Asegúrate de tener una iluminación adecuada. Graba en lugares bien iluminados.
- Mantén la cámara lo más estable posible. Usa un trípode o apoyar el celular en una superficie firme para evitar movimientos bruscos.
- Trate de que el audio sea lo más claro y nítido posible.

