**FORMATO DE COLABORACIÓN**

VOCES QUE PREVIENEN

Gracias por tu interés en compartir tu conocimiento con la comunidad de Prevencionistas. Por favor, completa este formato con tu propuesta de artículo. Una vez terminado, envíalo a través del [formulario oficial](https://www.prevencionistas.mx/formulario-voces).

**Título del artículo**

Máximo 80 caracteres. Atractivo, claro, sin usar todo en mayúsculas.

**Introducción**

Escribe un párrafo breve (4 a 6 líneas) que conecte al lector con tu tema desde el primer momento. Puedes utilizar distintas técnicas para lograrlo:

* **Storytelling**: Empieza con una anécdota, un caso real o una situación cotidiana en el trabajo.  
  *Ejemplo: “Era lunes a las 7:00 am cuando ocurrió el accidente que cambió por completo nuestra forma de capacitar al personal…”*
* **Dato impactante**: Abre con una estadística o hecho que enganche.  
  *Ejemplo: “Cada año, más de 1.9 millones de trabajadores en México están expuestos a ruido excesivo en sus centros de trabajo…”*
* **Pregunta provocadora**: Plantea una duda que el lector quiera responder.  
  *Ejemplo: “¿Qué pasaría si pudiéramos prevenir el 70% de los accidentes con una sola estrategia?”*
* **Resumen del artículo**: Explica brevemente qué trata tu texto y por qué es importante.  
  *Ejemplo: “En este artículo conocerás los elementos clave para implementar un programa de orden y limpieza bajo la NOM-019-STPS, con ejemplos prácticos y sugerencias aplicables.”*

📌 **Consejo**: La introducción es la puerta de entrada. Debe atrapar la atención, mostrar por qué el tema es relevante y dar una idea general del contenido.

**Desarrollo del contenido**

Aquí puedes usar subtítulos, listas, bullets, datos, ejemplos. Organiza el contenido en secciones comprensibles. Utiliza los siguientes tamaños para diferenciar:

| **Elemento** | **Uso sugerido** |
| --- | --- |
| **Título** | Solo para el encabezado principal del artículo |
| **Encabezado 2** | Para secciones principales (Ej. “Factores de riesgo”) |
| Encabezado 3 | Para subtemas dentro de cada sección (Ej. “Ruido ambiental”) |
| **Cita** | Para destacar frases clave, ideas poderosas o fragmentos normativos interpretados |

📌 **Consejo**: Imagina que estás explicándole este tema a un colega que apenas empieza en SST. Sé didáctico, sin perder el rigor. Aporta tu experiencia, eso es lo que marca la diferencia.

**Cierre o reflexión final**

Esta sección es el broche de oro de tu artículo. Aquí debes **cerrar el círculo** de lo que compartiste y dejar al lector con una idea clara o una acción concreta.

Puedes optar por uno o varios de los siguientes enfoques:

* ✅ **Resumen breve**: Recupera las ideas clave o aprendizajes más importantes.  
  *Ejemplo: “En resumen, un programa efectivo de pausas activas no solo reduce el ausentismo, sino que mejora el bienestar integral del personal.”*
* 💬 **Llamado a la acción**: Invita al lector a aplicar lo aprendido, investigar más o reflexionar en su entorno de trabajo.  
  *Ejemplo: “Te invito a observar tu lugar de trabajo esta semana: ¿Qué riesgo común puedes eliminar hoy mismo?”*
* 🧠 **Reflexión personal o profesional**: Deja una pregunta o frase que provoque pensamiento.  
  *Ejemplo: “La cultura preventiva no se impone, se construye. ¿Qué estás haciendo tú hoy para ser parte de ella?”*

📌 **Consejo**: No dejes tu artículo “en seco”. El cierre es la oportunidad de **inspirar, conectar o movilizar** al lector.

**Bibliografía o fuentes**

Incluye las referencias que sustentan tu artículo si citaste alguna norma, estudio, guía técnica, artículo académico o fuente confiable. Esto le da solidez a tu contenido y permite que otros lectores profundicen en el tema. Usa formato APA o enlace.

📌 **Consejo**: No es necesario llenar esta sección si tu artículo es 100% reflexivo o experiencial, pero si mencionas normas, cifras o documentos, **referéncialos siempre**.

**Imagen principal**

Para mantener una identidad visual coherente en todas las publicaciones del blog, te pedimos que generes una imagen principal con apoyo de **inteligencia artificial (IA)**, utilizando el siguiente prompt base. Puedes ajustarlo según el contenido de tu artículo, **pero manteniendo el estilo gráfico, los colores y el formato general**.

**🎨 Prompt base sugerido:**

«Boceto a lápiz con trazos visibles, ingenieros y médicos reunidos organizando un sistema de gestión ISO de seguridad y salud en el trabajo, revisando documentos y señalando un tablero con diagramas de procesos, todos con EPP adecuado (casco, bata médica, gafas, guantes), fondo de empresa automotriz moderna con maquinaria al fondo y señalización visible, estilo manual técnico, colores #F1C91D y #000000, fondo gris claro con espacio negativo en el lado derecho, iluminación suave, ambiente colaborativo, --ar 16:9 --v 6 --style raw»

**🧠 ¿Cómo usarlo?**

* Sustituye el texto resaltado en amarillo por el contenido visual más representativo de tu artículo. Ejemplos:
  + *“trabajadores realizando inspección con checklist”*
  + *“personal de salud evaluando riesgos ergonómicos”*
  + *“líder de seguridad dando capacitación a personal”*
* Puedes usar herramientas como:
  + **Bing Image Creator (gratuito)**
  + [**DALL·E en ChatGPT Plus**]
  + [**MidJourney**, si tienes cuenta]

📌 **Importante:**

* Asegúrate de que la imagen esté en formato horizontal (16:9) y resolución adecuada.
* No uses fotos reales sin derechos.
* Si no puedes generar la imagen, déjanos una sugerencia escrita en el formato y nosotros la generamos por ti.

**Sinopsis (máx. 500 caracteres)**

Escribe un resumen breve del artículo. Este texto aparecerá como vista previa en el blog y ayudará a los lectores a decidir si quieren leer tu contenido.

✅ Sé claro, directo y atractivo.  
✅ No repitas el título, complementa su mensaje.  
✅ Evita tecnicismos innecesarios o frases vacías.

Ejemplo:

Este artículo explica cómo implementar un sistema de gestión ISO 45001 en centros de trabajo, abordando sus beneficios, pasos clave y errores comunes.

**Meta descripción SEO (máx. 155 caracteres)**

Redacta un texto corto y directo que aparecerá en buscadores como Google.

✅ Usa la **frase clave principal**.  
✅ Resume el beneficio o enfoque del artículo.  
✅ Evita duplicarla con la sinopsis.

Ejemplo:  
Aprende cómo aplicar ISO 45001 en tu empresa y mejora la seguridad laboral con acciones concretas y medibles.

**Frase clave principal**

Define una palabra o frase que sintetice el enfoque central de tu artículo.  
✅ Debe aparecer **en el título** y en al menos **un Encabezado 2**.  
✅ Será usada para mejorar el posicionamiento SEO del artículo.

Ejemplo:  
*Prevención de accidentes laborales*  
*Inspecciones STPS*  
*Riesgo psicosocial*

**Categoría del blog**

Selecciona la categoría que más se alinee con tu artículo. Si no estás seguro, sugiere una. Las categorías oficiales son:

Generalidades, tendencias y noticias en SST

Seguridad en el trabajo

Riesgos ergonómicos

Riesgos psicosociales

Riesgos químicos

Riesgos biológicos

Riesgos físicos

Equipo de protección personal

Máquinas y herramientas

Administración de la seguridad y salud en el trabajo

Promoción de la salud

Vigilancia de la salud en el trabajo

**Etiquetas**

Agrega palabras clave adicionales relacionadas con tu artículo, separadas por coma.

✅ Máximo 5 etiquetas.  
✅ Ayudan a organizar y filtrar contenidos similares.

Ejemplo:  
STPS, ISO 45001, liderazgo preventivo, EPP, capacitaciones

**Datos del autor**

Estos datos nos ayudarán a darte el reconocimiento correspondiente y a identificarte dentro del programa "Voces que Previenen".

* **Nombre completo**
* **Ciudad y estado**
* **Correo electrónico**
* **Profesión o cargo actual**
* **Enlace a red social profesional (LinkedIn o similar)** *(opcional pero recomendado)*

📌 *Nota: Estos datos no serán compartidos públicamente sin tu autorización. Solo se usará el nombre y ciudad para firmar el artículo, a menos que indiques lo contrario.*

**🟡 Material complementario (formatos, herramientas, checklists, etc.)**

Si deseas complementar tu artículo con recursos descargables —como formatos, plantillas, checklists, guías o matrices— ten en cuenta lo siguiente:

✅ **El material debe ser de tu autoría o creado específicamente para este artículo.**  
❌ No se aceptarán recursos copiados de otras fuentes sin permiso o sin transformar su contenido.

✅ **Evita incluir marcas, logotipos, nombres comerciales o promociones.**  
Este es un espacio comunitario y educativo. El objetivo es aportar valor de forma **abierta, neutral y útil** para todos.

✅ **Sube los recursos en formato editable (.docx, .xlsx, .pptx o PDF no bloqueado)** para que otras personas puedan adaptarlos fácilmente a su entorno de trabajo.

✅ **Agrega una breve descripción del recurso en el formato de envío.**  
Ejemplo: “Checklist para inspecciones de seguridad mensual en almacenes.”

📌 Todos los recursos compartidos serán revisados por el equipo editorial antes de su publicación o descarga.

💬 **Consejo:**  
Piensa que tu herramienta puede ayudar a prevenir un accidente, facilitar una auditoría o mejorar una capacitación. **Ese es el verdadero impacto preventivo**