Cómo preparar un Póster

DR. MIGUEL ÁNGEL CUEVAS.
Encargado del Programa de Ayudantes Alumnos.
Hospital Clínico, Universidad de Chile.

Pasos para la preparación y la presentación.

Introducción

Un póster es un medio visual para comunicar los resultados de trabajos, experiencias, proyectos de investigación, etc.

Esta forma de exposición contribuye al intercambio de información entre los asistentes a las Jornadas o Congresos, que tienen la oportunidad de interactuar directamente con los autores y obtener información adicional en caso de estar interesados más aun en los contenidos del trabajo.

Un póster no es simplemente un artículo presentado en otro formato y no debe ser considerado como un tipo de comunicación de segunda línea. El póster, a diferencia del artículo, es de carácter más gráfico. Un buen póster debe guiar al espectador usando una lógica visual, con una estructura jerárquica que enfatice los puntos principales del trabajo.

En los últimos años algunos congresos científicos han eliminado las clásicas presentaciones en forma de comunicaciones orales y todas las contribuciones son en forma de póster; las presentaciones orales se reservan para conferencias, mesas redondas, seminarios, etc. en las que participan como ponentes los autores más reconocidos en cada área de interés. Por esto, es muy importante que el póster sea visualmente atractivo de manera que pueda capturar la atención del público y motivarlos a preguntar sobre los detalles.

Pasos para la preparación

El resumen:

El paso previo a cualquier presentación, lo constituye el resumen que queremos presentar. Este resumen debe seguir unas normas establecidas por la organización de las Jornadas en lo que se refiere el formato, estructura, extensión.
Dicho trabajo será evaluado por el Comité científico, que solo dispondrá del Resumen en el momento de aceptar o rechazar el trabajo. Este es el motivo por el cual debemos cuidar la redacción del resumen.

La estructura del resumen del póster, debe incluir

- Título
- Autores
- Origen: escuela, unidad académica y campus (cuando corresponda).
- Introducción, hipótesis, objetivo.
- Metodología (materiales y método).
- Resultados.
- Conclusiones.

Características del resumen:

Debe

- Ser comprensible, claro y breve
- Tener los puntos esenciales del trabajo, estudio, etc.
- Poseer una extensión limitada.

No debe tener:

- Información que no sea esencial
- Descripciones muy detalladas
- Número excesivo de resultados
- Información que no se incluya en el póster

Se puede incluir, pero no es fundamental:
Tablas o figuras para resumir los datos Referencias bibliográficas.

Información que debe contener un póster de investigación.

El póster de investigación, al igual que un artículo, debe mostrar claramente los detalles del trabajo de investigación que se quiere presentar, pero también es importante la presentación: el póster debe responder a las siguientes preguntas

¿Qué queremos decir?
¿Cómo vamos a presentarlo?

No se puede esperar incluir todos los detalles de un trabajo de investigación en el reducido espacio del póster (Ej. 130 cm. del alto y 80 cm. de ancho) Por lo tanto, es importante enfatizar los conceptos, ideas y resultados más relevantes del trabajo de investigación.

Todo póster debe tener un título claro, el nombre de los autores y el origen de los mismos. Sin embargo, la estructura y contenido del póster dependen del tipo de trabajo que se presenta. Por ejemplo, un póster sobre un trabajo de investigación avanzado con resultados tangibles puede contener los siguientes tópicos adicionales: introducción, solución propuesta (teoría, metodología), resultados, conclusiones y trabajo futuro.

Un póster que presente una propuesta de investigación puede contener los siguientes ítems: antecedentes y justificación, formulación del problema, objetivos, metodología y secuencia de actividades. Opcionalmente, el póster puede contener las referencias bibliográficas más relevantes.

Antes de comenzar a realizar el póster se debe tener el texto – se puede partir del resumen- y se debe tener en cuenta la cantidad de gráficos, figuras, tablas, etc. se incluirán.

Es importante que el póster siga una secuencia lógica, de izquierda a derecha y desde la parte superior a la inferior. El lector inicia la lectura en el margen izquierdo superior y la finaliza en el margen derecho inferior; disponer la información teniendo en cuenta esto ayudará en el diseño del mismo.

Diseñarlo.

Los apartados del póster son básicamente los mismos que se han propuesto en el resumen que presentamos en el comité científico. Es fundamental pensar en un buen título ya que es el que atrae a nuestra audiencia.

Titulo.

El titulo debe identificar y reflejar con exactitud el tema del trabajo, estudio, investigación.
Ser específico y conciso: máxima información mínimo de palabras
Evitar la utilización de abreviaturas, siglas. Acrónimos.

Autores.

Los autores que figuren en el póster deben ser los mismos que firmaban el resumen. En algunos casos, la organización del congreso da normas sobre cómo hay que escribir los nombres de los autores; en ese caso, se recomienda tamaño de letra mayor a 2 cm

Origen.

Debe incluirse el nombre de la escuela, unidad académica y campus.

Resumen.

A menos que la organización del congreso así lo indique, no incluiremos el resumen como tal en el propio póster. Como ya hemos dicho, el resumen que presentamos al Comité Científico nos puede ayudar, pero no tiene sentido reproducirlo.

Introducción.

Debe ser corta. Sirve para familiarizar al lector con el tema. Los aspectos que debe contemplar son:

- Antecedentes, revisión (muy corta) del tema.
- Importancia teórica y/o práctica del tema.
- Hipótesis Objetivos del trabajo.
- Definiciones (en algunos casos puede ser necesario definir algún término).

Metodología (materiales y métodos).

Este apartado le debe permitir al lector la evaluación de la forma en la que se llevó a cabo el trabajo. Debe describirse qué se hizo para obtener, recoger y analizar los datos; es decir, el diseño del estudio, cómo se llevó a cabo, si tuvo distintas fases, qué variables se consideraron, cómo se analizaron los datos (análisis estadístico si hay).

Resultados.

En el póster incluiremos un resumen de los resultados, una vez analizados, tanto si la hipótesis que formulábamos se ha podido probar como si no ha sido así. Seleccionaremos los datos más relevantes y que estén más relacionados con el/los objetivo/s del estudio. Procuraremos evitar textos demasiado largos, con demasiados datos. La utilización de tablas, figuras, fotografías, diagramas, etc. En este apartado es muy útil y es preferible utilizarlas.

Conclusiones.

En general, en el póster se incluye un apartado específico con las conclusiones del trabajo Este apartado no debería olvidarse nunca. Además, según el caso, puede también incluirse una pequeña discusión de los resultados, una interpretación de los mismos, recomendaciones para futuros trabajos, sugerencias, etc. En cualquier caso, hay que ser muy objetivo en el momento de redactar tanto la discusión como las conclusiones.

Referencias bibliográficas.

No es obligatorio incluir referencias bibliográficas en un póster y podemos prescindir de este apartado (el espacio destinado a la bibliografía lo podemos aprovechar para incluir información de nuestro propio trabajo). Dependiendo del tipo de estudio, experiencia, etc. estará indicado incluir referencias; en este caso, seleccionaremos las más importantes, las que consideremos imprescindibles en relación con el tema.

Agradecimientos.

No es obligatorio pero debemos considerar si incluimos un pequeño apartado en el que se mencione a personas que ha participado en el trabajo pero que no pueden considerarse autores, a organizaciones, o sociedades científicas.

Tablas, figuras, fotografías, ilustraciones, etc.

Como el póster es un medio muy adecuado para la utilización de recursos gráficos. Hallar equilibrio entre texto e imágenes contribuye en gran parte al "éxito" del póster. Cualquier tipo de representación gráfica (figuras, fotografías, dibujos) debe ser de extrema calidad (en caso contrario es mejor no incluirlos en el póster). Las figuras (diagramas) pueden ser el mejor medio para presentar datos, resumir información y comunicarla. En ocasiones, una tabla bien estructurada puede realizar estas mismas funciones. Tienen que ser sencillas y de un tamaño tal que puedan verse bien. El color les añade impacto, pero cuidado con el uso de los contrastes. También puede ser útil incluir esquemas que faciliten la comprensión de conceptos.
Las representaciones gráficas en 3D, aunque son fáciles de hacer con los programas informáticos actuales, en muchas ocasiones son más difíciles de entender y son menos claras que las de dos dimensiones.

Algunas sugerencias para el diseño de un póster

Se incluyen una serie de sugerencias de distinto tipo con el fin de orientar en el momento en el que se diseñe y, posteriormente, se realice un póster. No se trata de normas estrictas, sino de orientaciones basadas en la experiencia. En cualquier caso, la decisión última es siempre de los autores y sus gustos o intereses son muchas veces determinantes en el momento de diseñar y preparar un póster.

1. Tipo y tamaño de letra.

No deben utilizarse solamente letras en mayúscula. Cuando leemos, identificamos formas; si todas las letras se parecen, cuesta más distinguirlas. Utilizar tipos de letra "sencillos", por ejemplo, Arial o Helvética, y no utilizar más de dos tipos distintos en todo el póster. Debe cuidarse la justificación del texto (hay que tener en cuenta que si se justifica el texto a ambos lados pueden quedar espacios en blanco grandes entre palabras).

A continuación, se incluyen unas sugerencias sobre el tamaño y el tipo de letra.

a. Título.

Tiene que poder leerse bien desde lejos (desde 1,5 m a 2 m de distancia); una vez preparado, hay que comprobar que realmente se ve bien.
Sugerencias: En negrita.
Tamaño: al menos 36 puntos. Que guarde proporción con el resto del texto en el póster.

b. Autores, Origen y encabezamientos de los apartados.

De tamaño menor que el título.
Sugerencias: En negrita. Tamaño: 30 puntos (o más).

c. Encabezamientos de niveles inferiores de los apartados.

De tamaño menor que los de los apartados
Sugerencias: En negrita. Tamaño: 24 puntos (o más).

d. Texto.

Sugerencias: No utilizar la negrita. Tamaño: 20 puntos (o más)

2. Contenido.

Además de tener en cuenta a la estructura del contenido del póster en diversos apartados, conviene recordar que:

- Tiene que predominar las figuras y las tablas. Algunos autores sugieren que al menos el 50% del póster debe destinarse a representaciones gráficas.
- Los diversos apartados deben separarse mediante espacios en blanco, cuidando especialmente tanto que no haya demasiados espacios blancos como que el contenido no esté demasiado abigarrado.
- Toda aquella información que no sea importante o relevante no debe incluirse en el póster: desvía la atención del lector y puede evitar que éste recuerde las ideas más importantes que queremos transmitirle.
- En el póster hay que cuidar especialmente la redacción, así como la ortografía (cualquier error se magnifica en el póster y la experiencia nos dice que

involuntariamente tendemos a fijar muestra vista en los errores).

Tenemos que vigilar que toda la información incluida en el póster sea consistente (que los datos, cifras, coincidan en el texto, las tablas y las figuras.

2. Otros aspectos

Medidas

Debemos tener en cuenta las medidas que la organización del congreso da y en ningún caso debemos sobrepasarlas **(en este caso deberá ser de 130 cm. de alto x 80 cm. de ancho).**

Esbozo y confección del póster

Antes de hacer el póster definitivo se recomienda hacer un esbozo, un borrador. Esto es muy importante porque si participan más de una persona tienen que ponerse de acuerdo tanto en el contenido como en el diseño.

Podemos considerar varias posibilidades:
Hacerlo de una sola pieza, lo imprimimos en un *plotter* en el tamaño que pide el congreso y una vez hecho lo podemos plastificar. Es importante tener en cuenta el traslado, podemos colocarlo en un tubo. No es recomendable colocarlo en una superficie dura porque complica en el momento de traslado.

Hacerlo en varias piezas, que montaremos cuando tengamos que realizar la presentación; que pueden estar plastificadas o montados en una pieza más rígida en el momento de traslado se facilita.

Por supuesto, que también podemos recurrir a empresas especializadas en realizar este tipo de póster, pero los costos son más elevados.

Colores, tipos de figuras, gráficos.

Es importante tener en cuenta los colores que utilizaremos.

El texto, las tablas y las figuras deben contrastar y no deben confundirse con el fondo. Los colores demasiado vivos pueden distraer al lector. De la misma manera, un póster demasiado “aburrido” puede que no le atraiga.

En general, debe utilizarse el cambio de color para enfatizar algún aspecto, para establecer diferencias o para añadir interés a lo que se presenta.

Las tablas, las figuras y otros elementos gráficos es preferible que guarden armonía en cuanto a tamaño, tipografía y colores, entre ellos y con el resto del póster (títulos, texto, etc.).

El “buen gusto” debe primar. No hay que confundir el póster que se presenta en un congreso (con el fin de difundir un trabajo, una contribución al conocimiento) con un cartel publicitario.

¡El póster ya está terminado!

¿Cómo lo fijamos y cuándo?

Habitualmente son los autores los encargados de colocar de sus trabajos en el lugar que se les asigna. En estas Jornadas el montaje y desmontaje será responsabilidad exclusiva del (los) Autor (res) del trabajo y la fecha del **montaje es el martes 20 de octubre y Retiro el jueves 22 de octubre.**

En algunos congresos le facilitan el material para la colocación, pero siempre es conveniente llevar nuestros propios materiales; tijera, cinta adhesiva doble faz, masilla especial para colocar carteles, etc. También hay congresos que piden el envío del póster unos días antes, para ello debemos ajustar buenas medidas de seguridad en el embalaje para que llegue resguardado y a tiempo. El póster lo podemos trasladar dentro de un tubo o en carpetas evitando cualquier doblez.

Copia de Seguridad:

Se recomienda, en general, hacer una copia en blanco y negro de menor calidad, que llevaremos al congreso o la jornada, por cualquier problema que surgiera con el original (rotura, extravío, etc.).

Presentación oral.

En algunos congresos se realiza una pequeña presentación oral en una sesión especial destinada a ese fin. Si tenemos que realizar una presentación así tenemos que ensayar para que no lleve más tiempo que el asignada.

En esta ocasión El (los) Ayudante(s) Autor(es) debe(n) estar presente(s) en el área de exhibición, en el horario de la jornada, miércoles 21 de octubre de 9:00 a 13:30 hrs. A fin de presentar el trabajo a la Comisión Evaluadora y al Público.

Finalizo el congreso.

El autor es el encargado de retirar su material, en esta oportunidad será el jueves 25 de octubre, si esto no sucede las autoridades dan por hecho que el autor no le interesa y pueden destruirlo.

Errores frecuentes.

Textos difíciles de leer:

Puede ser porque utilizaron una letra muy pequeña o borroso y o letra muy cargada.
Soluciones: Aumentar el título de letra teniendo en cuenta que debe seguir las proporciones entre títulos, apartados y texto.

Tipo de letra:

Debe ser sencilla, fácil de leer y que se pueda ver de lejos. Evitar la Time New Román No utilizar solo mayúsculas Utilizar negrita solo en aquello que queremos dar énfasis. Comprobar que se lea bien a una distancia no menor de 1 metro.

Demasiado lleno:

Tiene demasiada información, muchas imágenes, muy recargado.
Soluciones: Limitar la información que se incluye en el póster, recordar no entra todo Centrarse en puntos importantes Si hay mucho texto utilizar los recursos de los gráficos sin repetir en texto la información de las tablas y gráficos

Mala organización del contenido del póster.

Soluciones:
Seguir las instrucciones (tamaño, etc.) que da la organización del congreso.
Organizar la información en columnas para facilitar la lectura).
Organizar el texto del póster alrededor de las figuras.
Cada apartado debe tener su encabezamiento o título: sirven de guía al lector, que así sabe qué está leyendo o viendo en cada momento.
Tablas y figuras sin pies ni texto explicativo: cuando el lector está leyendo una tabla o viendo una figura debe disponer de un texto, junto a la tabla o la figura o al pie de la misma, que se la explique y le ayude a entenderla.

Efectos que distraen la atención.

Soluciones:
Evitarlos con un diseño sobrio pero atractivo, que no “moleste a la vista”.
No utilizar materiales que reflejen la luz o demasiado brillantes (dependiendo de la iluminación, puede ser difícil ver bien el contenido del póster).
No utilizar colores que sean demasiado claros sobre fondo claro ni demasiado oscuros sobre fondo oscuro. No utilizar tampoco colores demasiado llamativos.

EJEMPLOS DE PLANTILLAS.



TÍTULO:

Autores:

Objetivos:

Objetivos:

Métodos:

Métodos:

Resultados:

Resultados:

Imágenes:

Imágenes, tablas y gráficos:

Conclusiones:

Conclusiones: