

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL

Facultad de Diseño y Comunicación Visual

Jiu Jitsu como terapia alternativa
para trastornos de conducta

PROYECTO INTEGRADOR

Previo la obtención del Título de:

**Licenciado en Producción para medios
De Comunicación**

Presentado por:

Rosa Faride Clavijo Cuello
Joselyn Lisette Santana Mora

GUAYAQUIL - ECUADOR

Año: 2019

DEDICATORIA

El presente proyecto lo dedicamos a todas nuestras familias y a quienes nos apoyaron durante todo este proceso, Gracias por su ayuda para culminar esta etapa tan importante para nuestro desarrollo profesional.

Rosa Clavijo.

Joselyn Santana.

AGRADECIMIENTOS

Nuestro más sincero agradecimiento a cada uno de nuestros familiares, por su apoyo incondicional y a nuestros maestros por sus enseñanzas durante todos estos años de estudio.

Rosa Clavijo.

Joselyn Santana.

DECLARACIÓN EXPRESA

“Los derechos de titularidad y explotación, nos corresponde conforme al reglamento de propiedad intelectual de la institución; *Rosa Faride Clavijo Cuello* y *Joselyn Lisette Santana Mora* damos nuestro consentimiento para que la ESPOL realice la comunicación pública de la obra por cualquier medio con el fin de promover la consulta, difusión y uso público de la producción intelectual”

Rosa Clavijo Cuello

Joselyn Santana Mora

EVALUADORES

Mae. Ronald Villafuerte
PROFESOR DE LA MATERIA

Mae. Juan Zielaskowski
TUTOR DE LA MATERIA

RESUMEN

Este **proyecto integrador** presenta por medio de un **Docu-reportaje**, como el Gracie Jiu Jitsu en conjunto con la terapia, ayuda a personas que padecen **trastornos de conducta** como ansiedad social, depresión por problemas emocionales o baja autoestima, convirtiéndose en un soporte adicional en quienes padecen dichos trastornos.

En un video de 10 minutos, se narran testimonios de pacientes, se presentan opiniones de psicólogos clínicos acerca de las terapias y se entrevistan a entrenadores, maestros cinturón negro en Gracie Jiu Jitsu hablando sobre los antecedentes de esta disciplina y su filosofía de vida, la cual es parte fundamental para las personas que sufren de algún trastorno de comportamiento.

Con la práctica habitual del Gracie Jiu Jitsu, las personas que padecen estos tipos de trastornos de conducta encontraron una forma de sobrellevar sus crisis emocionales, sintiendo que podían controlar su mente y su cuerpo a través de las técnicas de esta disciplina de **defensa personal**, la cual podía ser practicada por cualquier persona, sin importar su estatura, peso o fuerza.

Como conclusión se expresa que, además de informar sobre los trastornos de conducta y presentar el Gracie Jiu Jitsu, se manifiesta la intención de terminar con el estigma sobre las enfermedades mentales y lo que representa lidiar con ello día a día, siendo subestimado muchas veces por padres, autoridades educativas e inclusive la ciudadanía en general.

Palabras Clave: Proyecto Integrador, docu-reportaje, trastornos de conducta, defensa personal.

ABSTRACT

This integrating project presents through a documentary report, how Gracie Jiu Jitsu together with the therapy, helps people suffering from behavioral disorders such as social anxiety, depression due to emotional problems or low self-esteem, becoming an additional support in those suffering from such disorders. In a 10-minute video, patient testimonies are narrated, opinions of clinical psychologists about the therapies are presented, trainers and black belt teachers are interviewed at Gracie Jiu Jitsu. Furthermore, they talk about the background of this discipline and its philosophy of life, which is a fundamental part for people suffering from a behavioral disorder.

With the usual practice of Gracie Jiu Jitsu, people suffering from these types of behavioral disorders found a way to cope with their emotional crises, feeling that they could control their mind and body through the techniques of this self-defense discipline, which could be practiced by anyone, regardless of their height, weight or strength.

In conclusion, it is expressed that, in addition to reporting on behavioral disorders and presenting Gracie Jiu Jitsu, the intention is expressed to end the stigma on mental illnesses and what it means to deal with it day by day, by being underestimated many times by parents, educational authorities and even the general public.

Keywords: integrating project, documentary report, behavioral disorders, self-defense discipline.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	I
<i>ABSTRACT</i>	II
ÍNDICE GENERAL.....	
CAPÍTULO 1.....	5
1.1 Introducción.....	5
1.2 Descripción del problema.....	5
1.3 Justificación del problema.....	5
1.4 Objetivos.....	6
1.4.1 Objetivo General.....	6
1.4.2 Objetivos Específicos.....	6
1.5 Marco teórico.....	6
CAPÍTULO 2.....	8
2. Metodología.....	8
2.1 Imagen 1.....	8
2.2 Imagen 2.....	9
CAPÍTULO 3.....	10
3. Resultados Y ANÁLISIS.....	10
3.1 RESULTADOS Y ANÁLISIS.....	10
3.2 Análisis de Costos.....	10
3.2.1 Tabla 1.....	11
3.2.2 Tabla 2.....	11
CAPÍTULO 4.....	12
4. Conclusiones Y Recomendaciones.....	12
4.1 Conclusiones.....	12

4.2	Recomendaciones	12
	BIBLIOGRAFÍA.....	

CAPÍTULO 1

1.1 INTRODUCCIÓN

1.2 Descripción del problema

Los trastornos de conducta son un grupo de problemas de índole psicológico, los cuales pueden provocar ansiedad, depresión, adicciones y comportamiento impulsivo. Estos trastornos surgen por diferentes motivos como pobreza, pérdida de seres queridos, divorcios, incluso detonantes que no se perciben aparentemente pero que existen dentro de quienes padecen síntomas relacionados a estos trastornos. Durante la vida, el ser humano puede sentir estas dolencias, a consecuencia de algún evento desafortunado, pero para considerarse trastorno conductual debe ser mucho más extremo de lo socialmente aceptable. Psicólogos, terapeutas y expertos, aconsejan a sus pacientes retomar o empezar alguna actividad, que le permita mantener su mente alejada de lo que provoca sus dolencias emocionales. Es aquí donde entra el Gracie Jiu Jitsu, disciplina de defensa personal, donde quien lo practica, no necesita mayor fuerza física ya que se centra en poder dominar técnicas y movimientos específicos contra algún oponente. Además, conlleva una filosofía de vida, que favorece la salud mental y física, desde una buena alimentación hasta relaciones interpersonales saludables.

1.3 Justificación del problema

Evidenciar por medio de este proyecto al Gracie Jiu Jitsu como actividad adicional al tratamiento de trastornos como ansiedad, depresión, adicciones y comportamiento impulsivo, donde los pacientes obtienen una sensación de calma y autocontrol mediante la práctica de dicha disciplina y su filosofía de vida equilibrada, convirtiéndose en un hábito dentro de su estilo de vida.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Realizar un proyecto audiovisual, para comprender trastornos del comportamiento y a su vez presentar el Gracie Jiu Jitsu como alternativa a la terapia de personas que padecen ansiedad, depresión, adicciones y comportamiento impulsivo. Especialistas y psicólogos clínicos explicarán estos padecimientos desde el punto de vista terapéutico, el efecto que tienen en la vida de quienes los padecen, las opciones de tratamientos que existen y los tipos de trastornos más comunes. Los maestros en Gracie Jiu Jitsu relatarán los antecedentes de esta disciplina y en qué consiste, además de sus beneficios para la salud, tanto física como mental.

1.4.2 Objetivos Específicos

1. Determinar los trastornos más comunes en nuestro país para realizar el proyecto audiovisual, a través de una investigación.
2. Organizar la grabación de las entrevistas y testimonios necesarios para la producción del proyecto.
3. Seleccionar el material audiovisual para trabajar en la edición y post producción del docu-reportaje de 10 minutos.

1.5 Marco teórico

En los últimos 10 años, se ha evidenciado un incremento considerable de material audiovisual informativo sobre los trastornos de conducta y la salud mental.

En 2019, la plataforma streaming Netflix, presenta una serie de corte documental denominada “La mente en pocas palabras”, cuyo tercer episodio trata sobre los 4 miedos más comunes que producen los trastornos de ansiedad: el miedo catastrófico, el miedo a ser evaluado, miedo a perder el control y el miedo a la incertidumbre. Estos miedos son signos indiscutibles de quienes sufren de ansiedad.

En este mismo año, tres jóvenes españolas realizaron el documental llamado Zauria (k) que significa Herida(s) en idioma euskera dialecto vasco, donde se reflexiona acerca de los problemas mentales y malestares, entre otros indicios del trastorno, con un enfoque desde el punto de vista feminista. Dicho proyecto utilizó la narrativa, poesía e ilustración, para evidenciar una intersección entre la salud mental y las vivencias de género, mediante el testimonio de 9 mujeres.

Con estos dos ejemplos, se puede demostrar que existe material audiovisual que informa sobre salud mental y sus trastornos, que en los últimos 5 años va en aumento contribuyendo a la toma de conciencia y a perder el miedo.

CAPÍTULO 2

2. METODOLOGÍA

En la realización de un docu-reportaje se busca la necesidad de ordenar e interpretar un mensaje audiovisual que revele la problemática actual de la sociedad, quienes no reconocen o asimilan la aparición y la importancia de las alteraciones de comportamiento permanentes tales como ansiedad, exceso de estrés, problemas escolares; relacionados con el aprendizaje, trastornos de la conducta, entre otros. Con ideas ya concretas y pasos técnicos de las 3 fases de la producción audiovisual, se empezó con la organización de la Pre – Producción, fase 1.

Pre – Producción: En esta fase se construyó un guion para identificar a las protagonistas, se armó un storyline que contenía preguntas para los testimonios que se necesitaban como soporte académico para explicar el significado de los problemas conductuales. Después de esto se diseñó un plan de rodaje que se estableció según la disponibilidad de nuestros protagonistas y profesionales.

En la fase 2 de la elaboración de esta pieza audiovisual, se distribuyó las escenas a grabar, con la finalidad de recolectar la mayor cantidad de material original grabado o filmado por nosotras mismas. Para la producción los equipos de grabación de audio y video fueron trasladados a diferentes puntos al norte de la ciudad de Guayaquil, tomando el testimonio de las protagonistas y finalmente se grabaron las actividades que desempeñaban dentro de las academias de Gracie Jiu-Jitsu.

Posteriormente y basándonos en el cronograma anteriormente definido se procedió a realizar el resto de las grabaciones, esta fase se llevó a cabo en el transcurso de los 2 últimos meses.

La post – producción es la última de las fases, en esta etapa se estableció una estructura base para la futura edición, se seleccionó el material grabado y se lo respaldó en los distintos dispositivos de almacenamiento, además, se escogieron

las animaciones de claquetas y la musicalización según el ritmo de la edición ya establecida del docu-reportaje.



2.1 Grabación

Fuente: Rosa Clavijo - Joselyn Santana



2.2 Grabación

Fuente: Rosa Clavijo – Joselyn Santana

CAPÍTULO 3

RESULTADOS Y ANÁLISIS

2.3 Resultados y Análisis de costos

Durante la etapa de la producción por medio de las entrevistas se pudo evidenciar que existe una negativa en la sociedad a la hora de aceptar los problemas conductuales como una enfermedad. Aunque a nivel nacional la difusión ha crecido de manera considerable, las personas que atraviesan por cualquier trastorno de conducta consideran que aún hace falta conocimiento y empatía. Con el docu-reportaje se logró dar a conocer una alternativa deportiva que permita mediante técnicas corporales y mentales, llevar una vida con mucha disciplina.

2.4 Análisis de Costos

La elaboración de este docu-reportaje se llevó a cabo mediante una organización previa de presupuesto en donde lo distribuimos para cubrir las grabaciones en las distintas academias deportivas y consultorios de especialistas dentro de la ciudad de Guayaquil. El equipo de grabación para audio y video es propio, por lo que no hubo necesidad de alquilar equipos extras. A continuación, se detallan los valores en la siguiente tabla:

2.4.1 Equipos

Fuente: Rosa Clavijo – Joselyn Santana

Cantidad de equipos	Equipos	Precio por equipos
2	Cámara Canon T5i	\$1.500
1	Micrófono y pedestal	\$100
1	Interfaz de Audio	\$100
1	Cable audio USB y Canon	\$50
2	Luces LED	\$16
2	Trípodes	\$100
1	Tarjeta de memoria 64gb	\$35
1	Tarjeta de memoria 16gb	\$20
1	Laptop HP	\$500
3	Audífonos	\$80
1	Disco Duro 1 Tb	\$100
Precio Final de Equipos		\$2601

2.4.2 Movilización

Fuente: Rosa Clavijo – Joselyn Santana

Movilización			
Semanas	Descripción	Precio c/u	Precio Final
6	Transporte para grabaciones	\$9	\$51
Precio Final			\$51

CAPÍTULO 4

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

4.1 Conclusiones

1. Al término de la producción de este proyecto, se fundamenta lo que significan los trastornos de conducta, su sintomatología y los detonantes en casos de ansiedad, depresión, adicciones y comportamiento compulsivo siendo estos, los más comunes.
2. De la información proporcionada por los especialistas en el área de salud mental señala que las actividades relacionadas con alguna disciplina, soporta las terapias por el sentido de pertenencia a un colectivo o grupo y la sensación de autocontrol.
3. El material audiovisual contó con tres casos de trastornos leves, los cuales buscaron ayuda antes de ser mucho más graves y el Gracie Jiu Jitsu fue la alternativa que dio mayor satisfacción en los tres casos presentados.
4. De los tres casos presentados, en uno se evidenció la búsqueda de ayuda con los padres resultando de forma positiva el apoyo. Sin embargo, otro de los casos no consiguió el apoyo que buscaba, siendo minimizados los síntomas de ansiedad que presentaba.

4.2 Recomendaciones

1. El proyecto audiovisual tiene un corte informativo – social, por lo que se recomienda la difusión de material relacionado, enfocado a sectores vulnerables, como lo son adolescentes y adultos de escasos recursos, siendo la pobreza uno de los principales detonantes en casos de depresión.

2. El Ministerio de Salud Pública, debe informar a la comunidad que, dentro de los Centros de Salud, existen profesionales dedicados al cuidado de la salud mental y sus trastornos.
3. La comunidad debe considerar los factores iniciales de estos trastornos para realizar seguimiento y un diagnóstico preciso, ya que en su etapa inicial en muchos de los casos solo se presentan como bajo rendimiento académico, agresividad hacia otras personas o hacia sí mismo y problemas de autoestima.
4. La Escuela Politécnica del Litoral, mediante el uso de este material audiovisual, podrá generar una campaña de consciencia social, a través de sus redes sociales, para que sectores como el académico, laboral, familiar conozcan más acerca del impacto que tiene los trastornos de conducta en la sociedad.
5. Impulsar la práctica de disciplinas en niños, jóvenes y adultos mayores, para implementar hábitos saludables, que repercutirán de manera positiva tanto en la salud mental como en la salud física.

BIBLIOGRAFÍA

Ecuador entre los cinco países con más discapacidad por depresión. 03 de abril de 2019. Salud Pública, Redacción Quito.

<https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica>

Documental Zauria(K): Locura – Cuerpos – Feminismo. 16 de mayo, 2019 por DV & archivado en Cultura, eventos.

<https://diariodevurgos.com>

Ansiedad: Los cuatro miedos más comunes que produce este trastorno. 04 de octubre de 2019 por Patricia Pineda.

<https://www.meganoticias.cl>