

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL

FACULTAD DE ARTE, DISEÑO Y COMUNICACIÓN

AUDIOVISUAL

PROYECTO INTEGRADOR

Cortometraje testimonial sobre cómo sobrellevar la crisis de ansiedad y depresión durante la pandemia del COVID-19.

PREVIO LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

Licenciado en Producción para Medios de Comunicación

PRESENTADO POR:

John Alexander Núñez Zúñiga

GUAYAQUIL - ECUADOR

2021

DEDICATORIA

A Dios todopoderoso, quien me ha dado el conocimiento y la sabiduría para realizar este proyecto. También quiero dedicar este trabajo a mis padres, John y Luz Marina, quienes han sido mi motor principal de vida y apoyo fundamental durante esta carrera. Y a mi hermano Carlos, quien me ha acompañado desde los 4 años como mi gran compañero de las aventuras que nos ha brindado la vida.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a Dios, quien hizo posible que llegue al final de esta carrera de forma exitosa. Agradezco a mis padres porque su amor y apoyo incondicional han permitido que llegue a este punto de mi vida donde estoy por convertirme en profesional. A mi hermano porque sin su compañía no hubiera disfrutado de grandes aventuras que he vivido junto a él. Quiero también reconocer a mis amigos del ministerio evangelístico *Cru* por ser un soporte valioso, que desde el 2017 me han acompañado durante la vida estudiantil de mi carrera. Me gustaría también agradecer a la PhD. Daniela del Pino, quien me dio la oportunidad de conocer otra perspectiva de la vida universitaria mediante las ayudantías de docencia. Cada uno de sus consejos me han servido para crecer como estudiante y profesional. Adicionalmente, quiero reconocer a la MSc. Elizabeth Elizalde, quien también ha sido parte de mi crecimiento profesional por medio de su guía como docente y tutora del proyecto con el que realicé mis prácticas de servicio comunitario. Agradezco a Trina Zamora, que junto al equipo de producción de *En Contacto* me brindaron sus enseñanzas durante la realización de mis prácticas empresariales. Finalmente, me gustaría agradecer a mis amigos Paolo, Joshua, y Andrés (miembros de *Deep Pro*) por su apoyo para producir este proyecto de excelente calidad. Quiero agradecer también a María por su colaboración con el maquillaje, y a los protagonistas de cada testimonio, Ericka, José, y Jorge por compartir sus experiencias. También quiero reconocer la excelente guía que me han brindado mis dos tutores, el MSc. Omar Rodríguez y la MSc. Jeannine Zambrano, para la realización de esta serie documental.

DECLARACIÓN EXPRESA

“Los derechos de titularidad y explotación, me corresponden conforme al reglamento de propiedad intelectual de la institución; *John Alexander Núñez Zúñiga*, y doy mi 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”.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'John Alexander Núñez Zúñiga', is centered on the page. The signature is written in a cursive style and is enclosed within a faint, light-colored oval shape.

John Núñez Zúñiga

AUTOR

EVALUADORES



Omar Rodríguez
PROFESOR DE LA MATERIA



Jeannine Zambrano
TUTORA

RESUMEN

La salud mental se ha convertido en un tema importante a tratar desde el 2020, cuando la pandemia del coronavirus cambió al mundo. Adolescentes y jóvenes han sufrido ansiedad y depresión durante el COVID-19, una realidad que se sigue agravando cada día. El objetivo de este proyecto es producir tres cápsulas documentales con el testimonio de tres jóvenes que han enfrentado estas enfermedades mentales durante la pandemia. La finalidad es recopilar sus experiencias para conocer cómo la ansiedad y depresión se comportan a través de sus causas y síntomas, y los tratamientos que ayuden a superarlas.

La técnica audiovisual elegida fue el documental social participativo en el cual estos jóvenes fueron los protagonistas de sus historias. Adicionalmente, se escogió una propuesta estética minimalista cuyo contenido produjo un gran impacto a través de cada cápsula documental. El resultado final de este proyecto fue una serie documental de tres capítulos con las experiencias de cómo estos jóvenes sufrieron ansiedad y depresión durante la pandemia.

En conclusión, existen tratamientos que ayudan a enfrentar estas enfermedades mentales efectivamente. Estos son el bordado, la correcta aplicación de ansiolíticos y antidepresivos, y el acompañamiento psicológico. Adicionalmente, este documental logra la difusión efectiva de esta problemática, dándole la importancia debida dentro de las enfermedades que han sido parte de la cuarentena.

Palabras claves: ansiedad, depresión, documental, documental social participativo.

ABSTRACT

Mental health has turned into an important issue to deal with since 2020 when coronavirus pandemic changed the world. Teenagers and young people have suffered anxiety and depression during COVID-19, a situation which is getting worse every day. This project's purpose is to produce three documentary video capsules with the testimony of three young people who has faced these mental illnesses during pandemic. The intention is to compile their experiences to know how anxiety and depression behind through their causes and symptoms. As well as the treatments to get over them.

The audiovisual technique chosen was the participatory social documentary in which these young people performed starring roles in their stories. Furthermore, it was chosen a minimalistic visual design of which content produced a great impact through each documentary video capsule. This project's result was a documentary series of three chapters with the experiences of how these young people suffered anxiety and depression during pandemic.

In conclusion, there are treatments which help to face these mental illnesses effectively. These are the embroidery, the correct application of anxiolytics and antidepressants as well as the psychological accompaniment. Additionally, this documentary gets the effective diffusion of this problem, giving it the real importance between the illnesses which have taken part of quarantine.

Key words: anxiety, depression, documentary, participatory social documentary.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	I
DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
DECLARACIÓN EXPRESA.....	IV
EVALUADORES.....	V
RESUMEN.....	VI
ABSTRACT.....	VII
ÍNDICE GENERAL.....	VIII
ÍNDICE DE IMÁGENES.....	X
CAPÍTULO 1	
1. Introducción.....	1
1.1. Descripción del problema.....	2
1.2. Justificación del proyecto.....	3
1.3. Objetivos.....	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. Marco teórico.....	4
1.4.1. Ansiedad.....	4
1.4.2. Depresión.....	5
1.4.3. Documental.....	7
1.4.4. Documental Social Participativo.....	8
CAPÍTULO 2	
2. Metodología.....	9
2.1. Investigación.....	9

2.2. Preproducción.....	10
2.3. Producción.....	10
2.4. Postproducción.....	13
2.5. Descripción del producto final.....	15
CAPÍTULO 3	
3. Resultados y Análisis.....	16
CAPÍTULO 4	
4. Conclusiones y Recomendaciones.....	18
4.1. Conclusiones.....	18
4.2. Recomendaciones.....	19
BIBLIOGRAFÍA.....	20
ANEXOS.....	23

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1. Set y programación de cámaras.....	11
Imagen 2. Director del proyecto junto a Ericka Bósquez.	11
Imagen 3. José Castelo junto al equipo de producción.	12
Imagen 4. Jorge Ibáñez en la grabación de su testimonio.	12
Imagen 5. Postproducción sonora de la voz de José Castelo.....	13
Imagen 6. Grafismos en el testimonio de Jorge Ibáñez.....	14
Imagen 7. Montaje final del testimonio de Ericka Bósquez.	14

CAPÍTULO 1

1.INTRODUCCIÓN

La pandemia del COVID-19 cambió drásticamente el estilo de vida que llevábamos las personas hasta el 2020. A partir de ese año, comenzó una crisis que obligó a todos los países del mundo a decretar un emergente confinamiento para salvaguardar la vida humana ante el ataque masivo de este virus mortal. Esta pandemia no sólo ha generado la muerte de millones de personas en el mundo entero, también un sinnúmero de enfermedades, y en especial las relacionadas con la salud mental.

El encierro y la falta de actividades al aire libre llevó al hombre a replantearse un nuevo estilo de vida que al principio parecía ser llevadero, pero que con el tiempo originó una gran alerta sobre el bienestar emocional y mental del individuo. El estrés y la preocupación que provocó el aislamiento alteró la paz de las personas debido a que el miedo se convirtió en un arma letal en contra de la mente humana. Era inevitable no estar pendiente de las malas noticias que se generaban día tras día, y que sólo producían más temor del que ya se tenía en ese entonces. Las personas no se morían sólo de COVID-19 sino que el miedo inmediatamente provocó alteraciones que bajaban las defensas del organismo de las personas:

Porque el largo confinamiento no solo afecta la vulnerabilidad del hipocondriaco, sino a la población en general. Así, como consecuencia del aislamiento, muchas personas comenzaron a manifestar fiebre, dolor de cabeza e incluso tos, a pesar de no estar contagiados de Covid-19. Se considera que el propio miedo al contagio del Covid-19 puede llevar a ciertas

personas a presentar sus síntomas y por lo tanto a creer que se han contagiado y cuestionarse si están enfermos (Gonzalez, Souto, & Llamazares, 2020).

El coronavirus se ha convertido en un estresor psicológico que está afectando a la población mundial. Ya no solo se trata de una crisis sanitaria sino de una crisis de salud mental. Esto ha revelado que trastornos mentales como la ansiedad, depresión, miedo, y estrés se han agudizado producto del confinamiento.

1.1. Descripción del problema

Uno de los grupos más afectados por la crisis de salud mental que genera la pandemia es el correspondiente a los jóvenes. Si la depresión en promedio aparece por primera vez entre finales de la adolescencia y mediados de los 20 (American Psychiatric Association, 2020), los efectos del confinamiento terminan de afianzar esta estadística. Por esta razón, los jóvenes sufren impactos graves y duraderos a causa de la pandemia.

Un estudio llevado a cabo en el 2020 por la Organización Internacional del Trabajo, junto a los socios de la Iniciativa Mundial sobre Empleo Decente, refleja las consecuencias inmediatas que ha traído la cuarentena en jóvenes de 18 a 29 años con respecto a su bienestar mental. Se encuestaron a más de 12000 jóvenes de 112 países, que representan a estudiantes y trabajadores que tienen un nivel de educación superior y gozan de acceso a Internet. Adicionalmente, se utilizó la *Escala de Bienestar Mental de Warwick-Edimburgo* como medidor general de los resultados:

Entre los jóvenes que creían que su educación se retrasaría o podría fracasar, el 22% probablemente sufría ansiedad o depresión, en comparación con el 12% de los estudiantes cuya educación había proseguido. Estas tendencias son similares al comparar a los estudiantes

que indicaron que habían aprendido menos. Los resultados ponen de relieve el vínculo entre el bienestar mental, por una parte, y el éxito educativo y la integración del mercado de trabajo, por otra (Organización Internacional del Trabajo, 2020, págs. 32-33).

El estudio termina revelando que el impacto de la pandemia afecta principalmente a jóvenes de menor edad, mujeres jóvenes y aquellos que buscan trabajo, pero cuyos países sufren una profunda crisis económica.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) también presenta un informe con respecto a esta problemática. Esta organización realizó un sondeo rápido a 8.444 adolescentes y jóvenes de 13 a 29 años en nueve países de Latinoamérica y el Caribe. Según este reporte, el 27% sufre de ansiedad y el 15% presenta episodios de depresión. Una de las razones principales que influye en la inestabilidad de sus emociones es la situación económica que viven. Además, uno de los datos que preocupa a las autoridades de salud es que el 73% necesita pedir ayuda con respecto a sus trastornos mentales, mientras que un 40% prefiere no solicitar ningún apoyo para superarlos. (UNICEF, 2020).

1.2. Justificación del proyecto

Para exponer esta problemática desde una perspectiva más profunda, se propone realizar cápsulas documentales con el testimonio de tres jóvenes que vivieron la ansiedad y depresión durante la pandemia del COVID-19. El propósito es que el espectador pueda reflexionar sobre las experiencias presentadas y relacionarlas con sus propias vivencias. Este tipo de cápsulas documentales permite conocer los problemas de salud mental que algunos jóvenes enfrentan, y así brindar recomendaciones para poder superarlos.

1.3. Objetivos

1.3.1. General:

Producir tres cápsulas documentales con el testimonio de tres jóvenes que sufrieron crisis de ansiedad y depresión durante la pandemia del COVID-19.

1.3.2. Específicos:

- Recopilar junto a los protagonistas los hechos más impactantes que vivieron durante la pandemia.
- Ordenar los hechos recopilados para estructurar la narrativa más idónea para este proyecto.
- Profundizar a través de cada testimonio sobre cómo actúa la ansiedad y depresión en los jóvenes durante la pandemia.
- Promover una reflexión sobre las formas en que los jóvenes pueden salir de este tipo de crisis de salud mental.

1.4. Marco teórico

1.4.1. Ansiedad

La etimología de esta palabra proviene del latín *anxiētas*, y se refiere al estado de agitación, inquietud, y zozobra del ánimo (Real Academia Española, 2020). La ansiedad es un mecanismo de respuesta que se presenta en el sujeto ante situaciones amenazantes y peligrosas que no son reales. Por este motivo se la relaciona con el miedo, pero con sus respectivas diferencias. Mientras que el miedo es una perturbación ante diversos estímulos, la ansiedad anticipa peligros futuros, inexistentes e indefinibles. Adicionalmente, este tipo de respuesta se presenta, en algunas ocasiones, en un estado difuso o en forma de crisis a través de síntomas obsesivos e histéricos. Y llega a producir manifestaciones físicas y mentales nocivas, excesivas, y frecuentes:

Por todo lo mencionado, la ansiedad es considerada como un trastorno mental prevalente en la actualidad, ya que engloba toda una serie de cuadros clínicos que comparten, como rasgo común, el carácter patológico que se manifiesta en múltiples disfunciones y desajustes a nivel cognitivo, conductual y psicofisiológico (Virues, 2005).

La ansiedad como trastorno mental encierra una lista de diagnósticos clínicos que tienen un carácter patológico común, las disfunciones psicofisiológicas que afectan a la mente y a la conducta del individuo. Sin embargo, es importante señalar que la ansiedad en algunas circunstancias no es patológica. La ansiedad normal se la concibe como un estado emocional básico que ayuda a las personas a establecer medidas de prudencia ante situaciones potencialmente amenazantes. “Clínicamente la ansiedad es el miedo sin saber a qué. El miedo normal es una reacción con componentes psicológicos y corporales. Ambos forman parte de la respuesta normal del individuo, con reacciones necesarias para la supervivencia” (Fernandez, Jimenez, Alfonso, Sabina, & Cruz, 2012, pág. 467). Por otro lado, la ansiedad patológica es un miedo vago sin motivo externo que se centra en la espera de un futuro negativo no definido. Esta genera un malestar general del individuo, provocándole alteraciones funcionales.

1.4.2. Depresión

El término, desde la concepción psicológica y psiquiátrica, se define como un síndrome de profunda tristeza que inhibe funciones psíquicas y provoca trastornos neurovegetativos (Real Academia Española, 2020). La depresión también es conocida como trastorno depresivo mayor, y es una enfermedad que produce una alteración del ánimo del individuo. Este cambio emocional conlleva

una pérdida de interés para experimentar satisfacción en las actividades cotidianas que uno realiza.

Los síntomas que presenta se clasifican en diferentes grupos de alteraciones. En primer lugar, se encuentran las alteraciones emocionales que encierran el sentimiento de tristeza, pérdida de placer en actividades que se disfrutaban previamente, irritabilidad y angustia. Luego, están las alteraciones del pensamiento que engloban dificultad para tomar decisiones, fallas de concentración, ideaciones delirantes y suicidas, entre otras. Las alteraciones somáticas involucran pérdida del apetito, dificultad para dormir, disminución de peso, y fatiga. Existe un último grupo de alteraciones que son las conductuales y se presentan como llantos, aislamiento, mutismo, entre otros cambios del comportamiento humano. El desglose de estos síntomas invita a un análisis de las causas que los provocan:

Es razonable plantear que existe una multicausalidad, siendo frecuente encontrar que a partir de una cierta *predisposición biológica* (herencia, alteraciones hormonales, y bioquímicas) y *biográfica* (estilo de personalidad predepresiva o melancólica, junto a factores de crianza, estructura familiar, y situaciones estresantes vitales infantiles), se desencadenan los síntomas en coincidencia con situaciones ambientales y de conflicto (dificultades matrimoniales), fracaso (económico) o pérdidas (duelo) (Retamal, 1998, págs. 10-11).

La depresión es tratable a través de medicamentos como ansiolíticos y antidepresivos. Además, también requiere de ayuda psicológica por medio de sesiones de psicoterapia. Se ha comprobado que entre el 80% y el 90% de las personas que sufren depresión presentan una respuesta positiva ante estos

tratamientos (American Psychiatric Association, 2020). Con respecto a la primera alternativa, se debe esperar entre 1 y 2 meses para analizar si los ansiolíticos y antidepresivos surten efecto en el estado de ánimo del individuo, estudiando también si su falta de sueño, apetito, y concentración mejoraron previamente. Se debe tomar en cuenta que en algunas personas los antidepresivos causan pensamientos o conductas suicidas, por lo tanto se debe revisar cuidadosamente si el paciente reaccionará de forma positiva ante los medicamentos para determinar si los necesita o no. En la psicoterapia, un profesional de la salud mental es el encargado de llevar la terapia cognitivo-conductual, y la terapia interpersonal. “Con la terapia cognitivo-conductual, las personas pueden aprender a desafiar y cambiar los patrones de pensamiento y de conducta que no son útiles, para así mejorar sus sentimientos de depresión y ansiedad” (National Institute of Mental Health, 2021). En cambio, el objetivo de la terapia interpersonal es mejorar las destrezas de comunicación del paciente en sus relaciones, creando expectativas realistas que le ayuden a sobrellevar sus crisis de depresión.

1.4.3. Documental

Su etimología lo define como aquello que se funda en documentos. Dentro del ámbito cinematográfico, es la pieza audiovisual que representa a través de un carácter informativo, hechos y escenas tomadas de la realidad (Real Academia Española, 2020). Estos acontecimientos son trabajados desde la memoria de las personas, sus testimonios son fundamentales a la hora de producir un documental. Además de la narrativa, el material de archivo también es importante. Las tomas, fotos, sonidos, recreaciones, entre otros componentes narrativos, se organizan para representar la realidad. Sin embargo, la estética

de cómo se maneje la imagen establece un punto de vista del autor, determinando así el tipo de documental. Es así como existe una diversidad de formatos en la actualidad como el documental puro, documentales de creación, reportajes variados, docudramas hasta el documental falso conocido como mockumentary (Beceyro, 2007).

1.4.4. Documental social participativo

La esencia y espíritu del documental se basan en la exploración de personas y situaciones reales. Los documentales más importantes se componen de una buena historia, personajes interesantes, gran tensión narrativa, y un punto de vista integrado, características fundamentales dentro de estos relatos. Por lo tanto, un documental se construye a base de evidencias. “Su objetivo es hacer vivir a los espectadores la experiencia por la que sus autores han pasado, mientras tratan de entender el significado de los acontecimientos concretos que se van sucediendo ante sus ojos” (Rabiger, 2005, págs. 12-13).

Esta estructura narrativa donde el individuo es quien marca su relevancia dentro del relato, nos lleva al documental social participativo. Su formato se compone de metodologías participativas audiovisuales que trasladan al protagonista como objeto de análisis, sujeto a ser estudiado dentro del relato de su historia. Este tipo de documental sirve como herramienta para encontrar una alternativa de expresión individual y colectiva que exponga las necesidades del individuo dentro de sus diferentes problemáticas sociales. El documental social participativo hace fuerza del dispositivo audiovisual para que desde la internalización del protagonista, se exprese y comunique su mundo real narrado desde un saber compartido (Sucari, 2017, págs. 69-72).

CAPÍTULO 2

2.METODOLOGÍA

2.1.Investigación

En primer lugar, se realizó una investigación bibliográfica sobre la ansiedad y depresión como las enfermedades analizadas en la problemática de este proyecto. Esto permitió conocer la etimología, causas, síntomas, y tratamientos de cada enfermedad, además de sus distintos efectos en la salud mental del ser humano. Dentro de esta primera parte, también se indagó el desenvolvimiento de la ansiedad y depresión en los jóvenes con el surgimiento del COVID-19. Se investigaron estudios e informes sobre su impacto en este grupo social durante el confinamiento.

El documental fue otro tema de investigación clave en este primer capítulo porque sirvió para definir los conceptos principales del tipo de audiovisual escogido para la realización de este proyecto. Además, se conocieron los elementos que conforman su estructura, y cómo junto a la estética de la imagen se han producido una variedad de estilos del documental dentro del ámbito cinematográfico. Avanzando con este mismo estudio, se analizó el documental social participativo debido a su relación con la narrativa utilizada para los cortos documentales. En cada corto, los entrevistados son los protagonistas de su historia. Esto permite estudiarlos y conocer sus necesidades dentro de las problemáticas sociales que ellos van a exteriorizar desde su realidad.

De esta forma es como se trabajó con Ericka Bósquez, Jorge Ibáñez, y José Castelo, tres jóvenes que han sufrido crisis de ansiedad y depresión durante la

pandemia del COVID-19. Sus relatos y testimonios permitieron profundizar la investigación primaria realizada bibliográficamente.

2.2. Preproducción

En la etapa de preproducción se realizaron reuniones a través de la plataforma digital Zoom con cada uno de estos tres jóvenes, para recopilar los hechos más impactantes que ellos vivieron durante la pandemia en relación con su salud mental, que posteriormente se documentaron por escrito. Esta documentación se utilizó para elaborar una escaleta que sirviera como guía general de lo que iban a contar en los testimonios de cada una de las cápsulas documentales.

Dentro de la propuesta estética, se optó por un estilo minimalista. Se planificó grabar en un solo set con fondo negro, y conseguir una silla modelo Luis XV como atrezzo. Para la iluminación, se usó una sola luz cenital blanca, y para la fotografía se programó grabar con dos cámaras. Otro detalle importante dentro de esta planificación fue pedir a los entrevistados que utilizaran una vestimenta negra u oscura para la grabación. Cada uno de los detalles mencionados fueron escritos en el plan de rodaje de este proyecto, así como los horarios y lugar de grabación.

2.3. Producción

El martes 29 de junio se procedió a grabar las tres cápsulas documentales que conforman este proyecto. Previo al inicio de la grabación se preparó el set y cada detalle establecido en el plan de rodaje. Se usó una inmensa tela negra para armar el fondo de este color. Se ubicó la silla modelo Luis XV en la mitad del set. En cuanto a los recursos técnicos, se posicionó una luz cenital GVM 800D-RGB LED por encima de donde iban a ubicarse los protagonistas. Se utilizaron dos

cámaras Sony HXR-MC88 Full HD, y para el sonido se grabó con un boom, un micrófono Sennheiser MKE 600, más la grabadora Zoom H6.



Imagen 1. Set y programación de cámaras.

La grabación se realizó a través de tres horarios. Ericka Bósquez grabó su testimonio de 5pm a 7pm. José Castelo le siguió en el horario de 7pm a 9pm. Y finalmente, la jornada culminó con Jorge Ibáñez grabando de 9pm a 11pm. Cada protagonista llegó con media hora de anticipación para que la maquilladora pueda prepararlos antes de iniciar sus turnos de rodaje.



Imagen 2. Director del proyecto junto a Ericka Bósquez.



Imagen 3. José Castelo junto al equipo de producción.

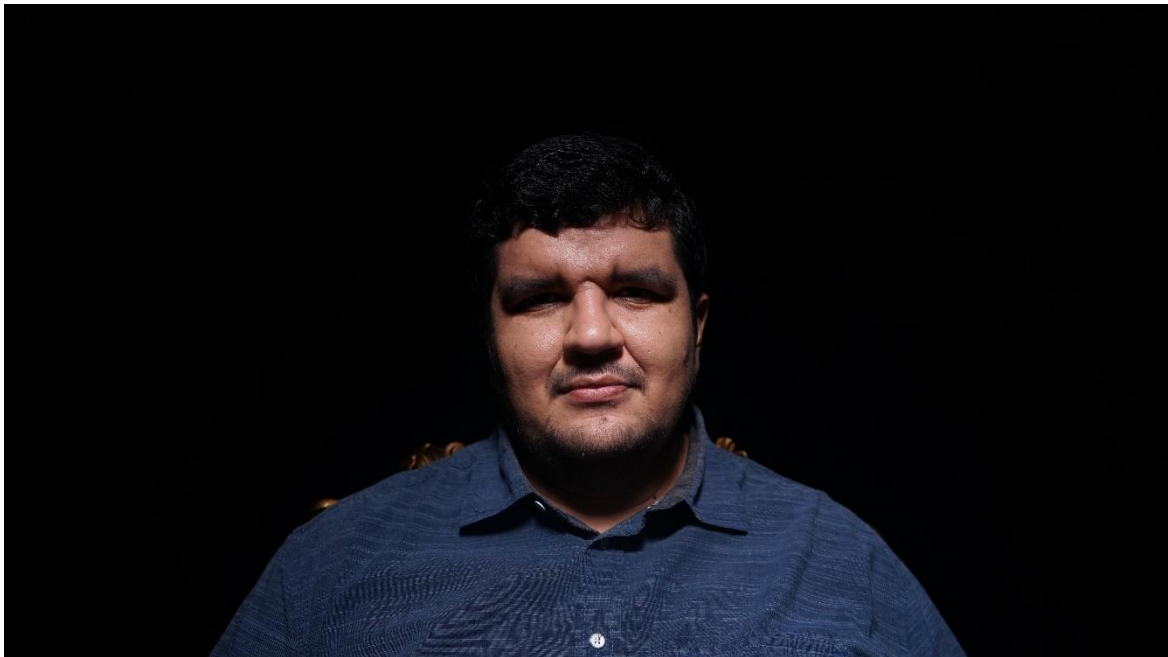


Imagen 4. Jorge Ibáñez en la grabación de su testimonio.

Como punto adicional en esta etapa, al final de cada testimonio se realizaron diferentes tomas de graficación (insertos) que sirvieron para el montaje de cada uno de los cortos documentales.

2.4. Postproducción

En esta etapa se realizó el montaje de las cápsulas documentales. A continuación se detalla cómo se editó cada cápsula individualmente. En primer lugar, se sincronizó el audio captado por la grabadora con las tomas de las cámaras utilizadas, generando así un primer montaje. El siguiente paso fue limpiar el audio sincronizado de la voz de cada protagonista en el programa *Adobe Audition*.

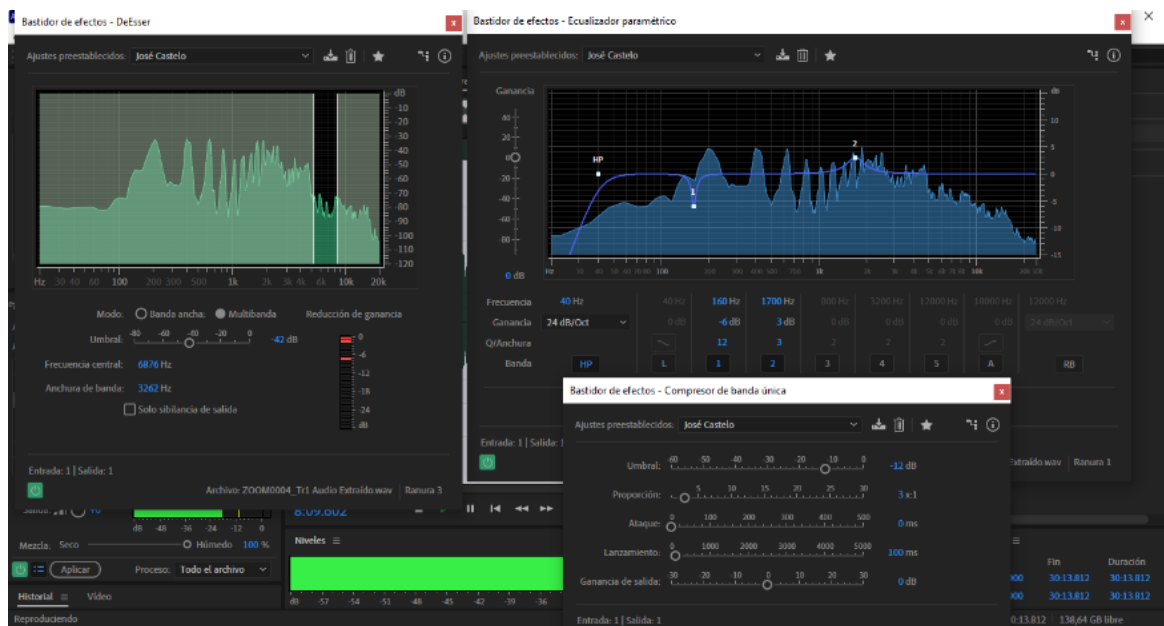


Imagen 5. Postproducción sonora de la voz de José Castelo.

Luego, se realizó el montaje de la cápsula discriminando la información más relevante de cada relato, esta estructura se armó con los planos registrados de las cámaras más los insertos que acompañaron a la narrativa del testimonio. Adicionalmente, se incluyeron grafismos y títulos que fueron animados en el programa *Adobe After Effects*.

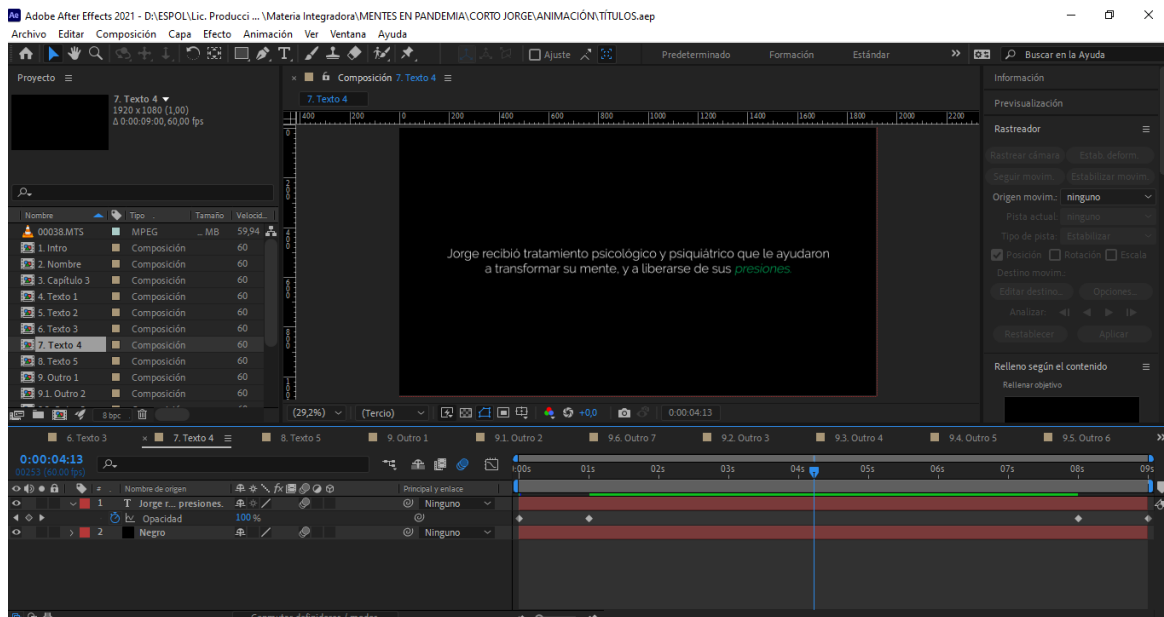


Imagen 6. Grafismos en el testimonio de Jorge Ibáñez.

Una vez terminado este proceso de edición, se procedió a musicalizar la cápsula, las canciones fueron elegidas de acuerdo con cada ambiente del relato. Se descargaron desde la Biblioteca de Audio de YouTube Studio para su libre uso de derechos intelectuales. Finalmente, como parte final de esta etapa se realizó la corrección y gradación de color de la cápsula como parte de la estética visual del documental en general. Cada uno de estos procesos de montaje, musicalización, y colorización fueron realizados en el programa *Adobe Premier Pro*.

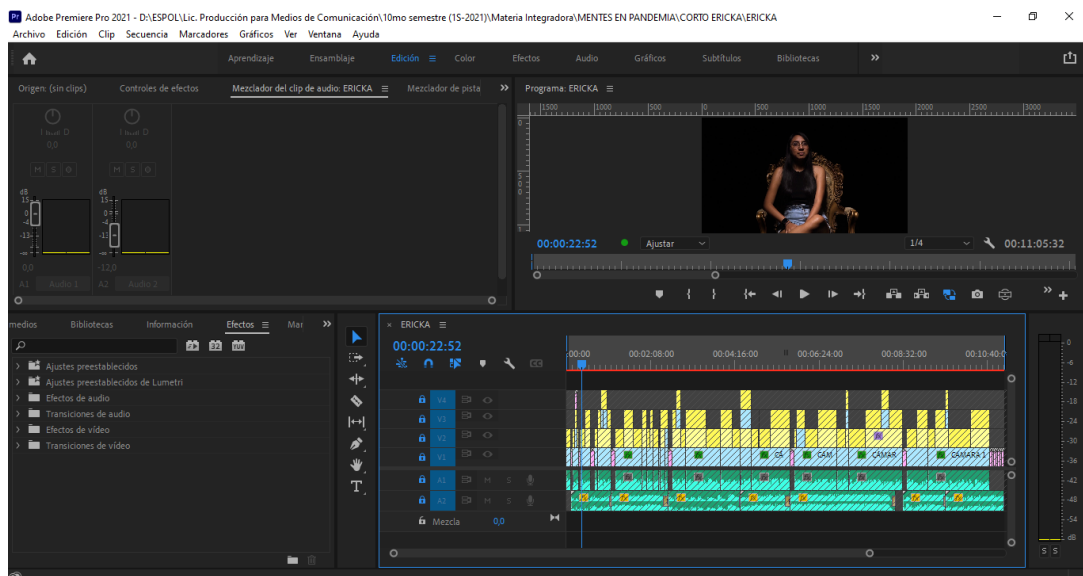


Imagen 7. Montaje final del testimonio de Ericka Bósquez.

2.5. Descripción del producto final

Se estructuraron las cápsulas como una serie documental titulada ***Psicovid***, que se compone de 3 capítulos. Cada uno fue exportado en *H.264* con 16:9 de relación de aspecto, y 1920 x 1080 de resolución. A continuación, se detalla el contenido de cada capítulo.

- **Capítulo 1:** Se titula *Bordar La Vida*, y narra el testimonio de Ericka Bósquez. Tiene una duración de 11 minutos con 16 segundos.
- **Capítulo 2:** Lleva el título *Antidepresivos*, y corresponde a los hechos narrados por José Castelo. Su duración es de 9 minutos con 44 segundos.
- **Capítulo 3:** Posee el título *Presiones*, y expone el testimonio de Jorge Ibáñez. Su tiempo es de 10 minutos con 11 segundos.

CAPÍTULO 3

3.RESULTADOS Y ANÁLISIS

La investigación bibliográfica dio a conocer datos científicos sobre la ansiedad y depresión como patologías dentro de la salud mental. En base a estos registros, se analizó como estas enfermedades afectan al ser humano, estudiando las causas y síntomas que producen en su organismo. La suma de esta investigación más la recopilación de las experiencias de cada joven entrevistado permitieron sustentar sólidamente la problemática planteada para el proyecto. Estos resultados abrieron el camino a la creación de la serie documental. Adicionalmente, producto de la investigación que se realizó de este género cinematográfico, se eligió el formato del documental social participativo como el más idóneo.

De acuerdo con la preproducción, se consiguieron los recursos planificados para lograr la estética audiovisual propuesta. Estos son: la tela para el fondo negro, la luz cenital, las dos cámaras, el boom, y la silla donde cada protagonista relataba su historia. En la producción, no se utilizó la escaleta porque la grabación de los testimonios resultó espontánea y fluida. La grabación de los insertos fue satisfactoria donde en algunos se utilizaron los props definidos previamente. La jornada resultó productiva porque se grabó a la hora estipulada que le correspondía grabar a cada joven, logrando producir cada testimonio en un solo día como se lo planificó, sin retrasos.

En la postproducción, se dio como resultado un montaje seleccionando la información más impactante de cada testimonio. La forma de este contenido narrativo se la construyó visualmente a través de diversos planos generales, medios, cerrados, y los insertos que se grabaron para acompañar cada relato. En cuanto a la

sonorización, se logró una excelente postproducción de los audios de la voz de cada protagonista. Este proceso se dio mediante la eliminación de ruido. También se aplicaron efectos como ecualización, compresión, y DeEsser para mejorar la calidad de audio registrada. Y como un punto extra, se aplicó un limitador de audio en general para darle mejor presencia, y lograr un volumen adecuado. Dentro de la musicalización, se consiguieron temas cuyas armonías iban acorde a la tensión narrativa del relato. Para los títulos, se escogió el color verde agua como tema principal debido a que se lo simboliza con la salud mental. Finalmente, en la corrección y gradación de color, se obtuvo la estética minimalista planificada. El fondo negro más la iluminación cenital produjeron una especie de ambiente donde el espectador se adentra en la intimidad del protagonista y su historia.

Para el análisis económico del proyecto, se elaboró un presupuesto de **\$23.187,20** con el que se estima producir 12 cápsulas documentales durante 1 mes, grabando 3 cápsulas por semana. De esta forma, se proyectó una versión extendida de la serie documental propuesta que tenga estos 12 capítulos a producirse en 1 mes. Para este presupuesto se consideró el alquiler de los recursos para el diseño del set, los equipos técnicos a utilizar, y el personal de producción a contratar. Una de las estrategias planteadas para llegar a producir la versión extendida de este proyecto en un futuro, es la obtención de ayuda económica por parte de organizaciones no gubernamentales y fundaciones que se dediquen a tratar este tipo de realidades sociales como la ansiedad y depresión en los jóvenes.

CAPÍTULO 4

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones:

- La recopilación de los hechos más impactantes que los tres jóvenes vivieron durante la pandemia dio a conocer a profundidad como cada uno experimentó la ansiedad y depresión de diferentes maneras.
- La cápsula de Ericka expone que las manualidades como el bordado son herramientas terapéuticas de gran ayuda para aquellas personas que sufren problemas de salud mental.
- El testimonio de José destaca como los ansiolíticos y antidepresivos actúan dentro del organismo. Su correcta aplicación junto al acompañamiento psicológico y psiquiátrico ayudan a contrarrestar los síntomas que provocan la ansiedad y depresión de forma efectiva.
- Los hechos relatados por Jorge muestran la realidad sobre las presiones que tienen los jóvenes en diferentes etapas de su vida, y como estas pueden generar un colapso emocional que desemboca en algunas enfermedades mentales.
- La producción de las tres cápsulas generó una serie documental que a través de cada capítulo revela al espectador la realidad que viven los jóvenes que han sufrido ansiedad y depresión durante la pandemia.
- La narrativa final del proyecto permite conectar con esta realidad que la pandemia ha provocado, y difundir a través del documental posibles soluciones para esta problemática.

4.2.Recomendaciones:

- Es necesario que para futuros documentales, se investiguen más técnicas de este género que sirvan para la recopilación de problemáticas sociales. Esta indagación permitirá innovar en nuevas formas de difundir estas realidades a través de nuevos formatos que presenta el documental como género cinematográfico.
- Por este motivo, la innovación de las técnicas del documental nacional es necesaria para dejar de transmitir historias muy planas que si bien narran problemáticas sociales, no generan ningún tipo de impacto. Esto produce que los documentales nacionales no lleguen a tener el alcance esperado dentro del medio social.
- Se recomienda armar una serie documental como la propuesta con más episodios, aumentar la cantidad de capítulos que amplíen a profundidad cómo la ansiedad y depresión ha actuado durante la pandemia, ya no sólo en jóvenes sino en la población en general.
- Para poder generar un mayor alcance de este tipo de documentales, se recomienda trabajarlos con alguna ONG cuyo compromiso sea difundir a través del documental diferentes problemáticas sociales que la población vive.

BIBLIOGRAFÍA

Libros:

- Rabiger, M. (2005). ¿Qué es un documental? En M. Rabiger, *Dirección de Documentales* (Tercera ed., págs. 12-13). Madrid. Recuperado el 6 de julio de 2021, de <http://campostrilnick.org/wp-content/uploads/2016/04/Direccion-de-Documentales-Michael-Rabiger.pdf>
- Retamal, P. (1998). *Depresión*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria, S.A. Recuperado el 10 de junio de 2021, de https://books.google.es/books?hl=es&lr&id=1kwVmA7st_cC&oi=fnd&pg=PA9&dq=depresi%C3%B3n+definiciones&ots=7QSdTCyZ0V&sig=CAaAxAwbDbtqx_5iv8vyGr1T6M&pli=1#v=onepage&q=depresi%C3%B3n%20definiciones&f=false

Artículos:

- Fernandez, O., Jimenez, B., Alfonso, R., Sabina, D., & Cruz, J. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *Revista Electronica de las Ciencias Medicas en Cienfuegos*(ISSN:1727-897X), 466-479. Recuperado el 10 de junio de 2021, de <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59. Recuperado el 10 de junio de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Sucari, J. (2017). El documental social participativo: el protagonista como sujeto de la historia. *Obra Digital*, 69-85. Recuperado el 6 de julio de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6122238.pdf>

- Virues, R. A. (25 de mayo de 2005). *Estudio sobre ansiedad*. Obtenido de Revista Psicología Científica.com: <https://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>

Informes:

- Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Los Jóvenes y la Covid-19: efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental*. Recuperado el 11 de junio de 2021, de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_753054.pdf
- UNICEF. (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. Obtenido de <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

Páginas web:

- American Psychiatric Association. (2020). *¿Qué es la depresión?* Obtenido de American Psychiatric Association: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
- Beceyro, R. (2007). *Sobre Cine Documental*. Recuperado el 6 de julio de 2021, de Educomunicación: <https://educomunicacion.es/cineyeducacion/cinedocumental.htm>
- Gonzalez, C. (27 de abril de 2018). *¿Por qué es tan importante el testimonio en las vivencias traumáticas?* Obtenido de La Vanguardia: <https://www.lavanguardia.com/vida/20180427/443022000098/por-que-es-tan-importante-el-testimonio-en-las-vivencias-traumaticas.html>
- Gonzalez, G., Souto, M., & Llamazares, G. (20 de octubre de 2020). *Covid-19: enfermar por miedo*. Obtenido de Redacción médica:

<https://www.redaccionmedica.com/opinion/gaspar-llamazares-gema-gonzalez-y-miguel-souto--1989/covid-19-enfermar-por-miedo-gaspar-llamazares-miguel-souto-bayarri-gema-gonzalez-lopez-4839>

- Grupo de Educación en Salud para la Ciudadanía de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI). (s.f.). *Ansiedad*. Obtenido de Sociedad Española de Medicina Interna: <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/ansiedad>
- National Institute of Mental Health. (2021). *Depression*. Recuperado el 10 de junio de 2021, de National Institute of Mental Health: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/>
- Real Academia Española. (2020). *ansiedad*. Obtenido de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/ansiedad>
- Real Academia Española. (2020). *depression*. Obtenido de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/depresi%C3%B3n>
- Real Academia Española. (2020). *documental*. Obtenido de Real Academia Española: <https://www.rae.es/desen/documental>

ANEXOS

ESCALETA

ESCALETA			
TÍTULO	Psicovid		
SINOPSIS	Cápsulas documentales con el testimonio de tres jóvenes que sufrieron crisis de ansiedad y depresión durante la pandemia del Covid-19.		
CÁPSULAS	PROTAGONISTA	ESTRUCTURA	GUIA
Bordar La Vida	Ericka Bósquez	Introducción	Datos personales, ocupación, y experiencias previas.
		Desarrollo	Experiencia con la ansiedad y depresión durante su confinamiento en Estados Unidos en 2020.
		Desenlace	Experiencia con su emprendimiento <i>Bordar la Vida</i> . Recomendaciones finales.
Presiones	Jorge Ibáñez	Introducción	Datos personales, ocupación, y experiencias previas.
		Desarrollo	Cuenta su colapso ante problemas emocionales y cómo se agravaron durante el confinamiento en el 2020.
		Desenlace	Narra cómo sobrelleva la ansiedad y depresión actualmente. Recomendaciones finales.
Antidepresivos	José Castelo	Introducción	Datos personales, ocupación, y experiencias previas.
		Desarrollo	Narra el tratamiento de su crisis de ansiedad y depresión en la pandemia luego de contagiarse de COVID-19.
		Desenlace	Cuenta su mejoría ante su crisis mental. Recomendaciones finales.

PLAN DE RODAJE

PLAN DE RODAJE									
TÍTULO	Psicovid								
SINOPSIS	Cápsulas documentales con el testimonio de tres jóvenes que sufrieron crisis de ansiedad y depresión durante la pandemia del Covid-19.								
CÁPSULAS	PROTAGONISTA	ESTRUCTURA	GUIA	PROPS	SET	ILUMINACIÓN	VESTUARIO	HORARIO	LUGAR
Bordar La Vida	Ericka Bósquez	Introducción	Datos personales, ocupación, y experiencias previas.	Biblia, kit de bordado que le regaló su novio, y bordados realizados para su emprendimiento.	Interiores. Armar set con fondo negro, y conseguir un sillón/silla.	Una sola luz blanca cenital sobre el protagonista.	Ropa negra u oscura.	Junio 29 - 17h00	Cdla. Polaris Manzana 788 Villa 21
		Desarrollo	Experiencia con la ansiedad y depresión durante su confinamiento en Estados Unidos en 2020.						
		Desenlace	Experiencia con su emprendimiento <i>Bordar la Vida</i> . Recomendaciones finales.						
Presiones	Jorge Ibáñez	Introducción	Datos personales, ocupación, y experiencias previas.	Mascarilla, y globos blancos y negros.	Interiores. Armar set con fondo negro, y conseguir un sillón/silla.	Una sola luz blanca cenital sobre el protagonista.	Ropa negra u oscura.	Junio 29 - 21h00	Cdla. Polaris Manzana 788 Villa 21
		Desarrollo	Cuenta su colapso ante problemas emocionales y cómo se agravaron durante el confinamiento en el 2020.						
		Desenlace	Narra cómo sobrelleva la ansiedad y depresión actualmente. Recomendaciones finales.						
Antidepresivos	José Castelo	Introducción	Datos personales, ocupación, y experiencias previas.	Mascarilla, y frasco con pastillas.	Interiores. Armar set con fondo negro, y conseguir un sillón/silla.	Una sola luz blanca cenital sobre el protagonista.	Ropa negra u oscura.	Junio 29 - 19h00	Cdla. Polaris Manzana 788 Villa 21
		Desarrollo	Narra el tratamiento de su crisis de ansiedad y depresión en la pandemia luego de contagiarse de COVID-19.						
		Desenlace	Cuenta su mejoría ante su crisis mental. Recomendaciones finales.						

PRESUPUESTO PONDERADO

PRESUPUESTO PONDERADO	
Se estima producir 12 cápsulas documentales durante 1 mes, grabando 3 cápsulas por semana.	

SET					
ALQUILER	CANTIDAD	DÍAS	SEMANAS	VALOR	SUBTOTAL
Estudio B Acolite	1	1	4	\$224,00	\$896,00
Tela fondo negro	1	1	4	\$50,00	\$200,00
Sillón blanco	1	1	4	\$80,00	\$320,00
TOTAL					\$1.416,00

EQUIPOS					
ALQUILER	CANTIDAD	DÍAS	SEMANAS	VALOR	SUBTOTAL
Cuerpo de Cámara Sony ALPHA A7Sii Kit CP2	2	1	4	\$560,00	\$4.480,00
Montura PL					
2 Tarjetas SD (64Gb)					
2 Baterías Anton Bauer					
1 Cargador					
Rig Movcam					
Mattebox – Redrock					
Set de filtros ND3, ND6, ND9 Polar					
Follow Focus – Redrock					
Ópticas CP2 (18, 25, 35, 50, 85)					
Tripode Satchler 1011 ACE L					
Monitor 7" HDMI Full HD – 4k Lilliput					
Micrófono Boom Sennheizer MKH-416					
Grabadora Zoom H6	1	1	4	\$44,80	\$179,20
Kit de iluminación KINO FLO 4 Bank 2' 120cm	1	1	4	\$112,00	\$448,00
TOTAL					\$5.331,20

PERSONAL				
CONTRATO	MES	CANTIDAD	VALOR	SUBTOTAL
Productor/a ejecutivo/a	1	1	\$3.000,00	\$3.000,00
Director/a	1	1	\$2.000,00	\$2.000,00
Director/a de fotografía	1	1	\$1.500,00	\$1.500,00
Asistente dirección	1	1	\$500,00	\$500,00
Asistente producción	1	1	\$500,00	\$500,00
Post productor/a video	1	1	\$3.200,00	\$3.200,00
Post productor/a sonido	1	1	\$3.200,00	\$3.200,00
CONTRATO	DÍAS	CANTIDAD	VALOR	SUBTOTAL
Camarógrafo	4	2	\$120,00	\$960,00
Sonidista (boom)	4	1	\$100,00	\$400,00
Maquillador/a	4	1	\$25,00	\$100,00
Servicio de Catering	4	1	\$180,00	\$720,00
Transporte	4	9	\$10,00	\$360,00
TOTAL				\$16.440,00

TOTAL FINAL	\$23.187,20
--------------------	--------------------

PRESUPUESTO REAL

PRESUPUESTO REAL				
SET				
DETALLE	DÍAS	CANTIDAD	VALOR	SUBTOTAL
Estudio Deep Pro	1	1	\$0,00	\$0,00
Tela fondo negro	1	1	\$0,00	\$0,00
Silla Modelo Luis XV	1	1	\$0,00	\$0,00
TOTAL				\$0,00
EQUIPOS				
DETALLE	DÍAS	CANTIDAD	VALOR	SUBTOTAL
Sony HXR-MC88 Full HD Camcorder	1	2	\$0,00	\$0,00
Manfrotto MVH502A Fluid Head and 546B Tripod System	1	2	\$0,00	\$0,00
SanDisk 32GB Extreme UHS-I SDHC Memory Card	1	2	\$9,79	\$19,58
AC-L200D AC Adapter with Cable	1	2	\$0,00	\$0,00
GVM 800D-RGB LED Light	1	1	\$0,00	\$0,00
Boompole	1	1	\$0,00	\$0,00
Sennheiser MKE 600 Microphone	1	1	\$0,00	\$0,00
Zoom H6 Recorder	1	1	\$0,00	\$0,00
Dell Inspiron 5559	1	1	\$1.200,00	\$1.200,00
Audífonos AKG K240	1	1	\$69,00	\$69,00
TOTAL				\$1.288,58
PERSONAL + COMIDA + TRANSPORTE				
DETALLE	DÍA	CANTIDAD	VALOR	SUBTOTAL
Cam arógrafo	1	2	\$0,00	\$0,00
Sonidista (boom+grabadora)	1	1	\$0,00	\$0,00
Maquilladora	1	1	\$25,00	\$25,00
Comida (sanduches, pizzas, botellas de agua, y cola)	1	1	\$95,00	\$95,00
Transporte maquilladora y entrevistados	1	1	\$16,00	\$16,00
TOTAL				\$136,00
POSTPRODUCCIÓN				
DETALLE	MES	CANTIDAD	VALOR	SUBTOTAL
Plan estudiantil de Adobe	3	1	\$20,00	\$60,00
TOTAL				\$60,00
TOTAL FINAL				\$1.484,58