



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



FACULTAT DE BELLES
ARTS DE SANT CARLES

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Facultad de Bellas Artes

Lo que quedan son recuerdos

Trabajo Fin de Grado

Grado en Bellas Artes

AUTOR/A: Marín Monsalve, Juliana

Tutor/a: Meneu Oset, Juan Ignacio

CURSO ACADÉMICO: 2023/2024

RESUMEN

Lo que queda son recuerdos es un proyecto de cortometraje 2D, del cual hemos creado desde el diseño de personajes hasta el storyboard final de la preproducción. La finalidad de este cortometraje es enseñarle a la sociedad la importancia de cuidar la salud mental, destacando el apoyo que brindan las personas que forman parte de nuestras vidas y que dan paz y calor a nuestros corazones. La protagonista, Olivia, encuentra consuelo en momentos de soledad gracias a un álbum de fotos donde guarda todos los recuerdos hermosos que tiene junto a sus seres queridos, aquellos que estuvieron y siguen estando presentes en su vida. El álbum le sirve de soporte para recordar aquellas escapadas en las que podía volver a sentir el amor y el calor de tener a toda su familia reunida, aunque solo sea a través de fotografías.

Palabras clave: animación 2D, preproducción, familia, recuerdos, storyboard.

ABSTRACT

What remains are memories is a 2D short film project, of which we have created from the character design to the final storyboard of the pre-production. The purpose of this short film is to teach society the importance of taking care of mental health by supporting those people who are part of our life and who give peace and warmth to our heart. The protagonist, Olivia, calms her moments of loneliness with the help of a photo album where she keeps all the beautiful memories she has with her loved ones, those who were and who are still there. The album serves as a support to remember those getaways in which he could feel the love and warmth of having his whole family together again, even if only for photos.

Keywords: 2D animation, pre-production, family, memories, storyboard.

[Escriba aquí]

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a Juan Ignacio Meneu Oset, mi tutor, por darme la mano y aceptar el proyecto, atendiéndome en todo momento, sin él no hubiera sido posible.

A mi familia y amigas por siempre animarme y estar ahí apoyándome viendo siempre el lado positivo.

A las mujeres de mi familia, por ser ellas un impulso para el desarrollo de este trabajo.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	2
1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS	6
objetivos generales	6
objetivos personales	7
3. METODOLOGÍA	7
3.1. Metodología para el trabajo teórico	7
3.2. Metodología para el trabajo práctico	9
4. MARCO CONCEPTUAL	12
4.1. Tratamiento de la soledad en la sociedad	12
4.2. Recuerdos como terapia y apoyo emocional.....	17
4.2.1. Terapias como refuerzo positivo en personas mayores	19
4.3. Referentes.....	22
4.3.1. Temática.....	23
4.3.2. Estética	24
5. DESARROLLO PRÁCTICO	25
5.1. Desarrollo del personaje, <i>props</i> y localización.....	27
5.1.1. Olivia	27
5.1.2. Carta del personaje.....	28
5.1.3. Álbum.....	29
5.1.4. Salón	30
5.1.5. Cocina.....	30
5.2. Estética	31
5.2.1. Proceso de diseño.....	31
5.3 Storyboard	38

5.4. Color script.....	40
5.5. Animática.....	41
5.5. Biblia de producción.....	42
5.6. Calendario de trabajo.....	42
6. CONCLUSIONES.....	43
7. BIBLIOGRAFÍA.....	45
8. ÍNDICE DE IMÁGENES.....	47
9. ANEXOS.....	48
Anexo I.....	48
Anexo II.....	50

1. INTRODUCCIÓN

Lo que queda son recuerdos es un proyecto de cortometraje 2D, para el que hemos creado desde el guion, el diseño de personajes hasta el *storyboard* final de la preproducción. La finalidad de este cortometraje; es mostrar a la sociedad la importancia de cuidar la salud mental apoyándonos en aquellas personas que forman parte de nuestra vida y que dan paz y calor a nuestro corazón. La protagonista, Olivia, calma sus momentos de soledad ayudándose de un álbum de fotos donde guarda todos los recuerdos hermosos que tiene junto a sus seres queridos, aquellos que estaban y que siguen estando.

Olivia es una mujer mayor que nunca quiso tener hijos y que por circunstancias de la vida no pudo tener un compañero sentimental. Sin pareja y sin hijos, vive en un apartamento sola donde en ocasiones le invade un sentimiento de nostalgia. Aunque tiene una buena calidad de vida y está rodeada de sus íntimas amigas, no puede evitar tener momentos en los que recuerda todos esos tiempos pasados en donde era joven, disfrutaba de su familia, bailaba y reía con una buena compañía.

En el álbum ha ido recopilando toda clase de fotos y recuerdos con su familia, pues es una de las cosas más importantes para ella y de la cual no pudo disfrutar cuando quería, ya que de pequeña tuvo que emigrar y por lo tanto alejarse de esta. El álbum le sirve de soporte para recordar aquellas escapadas en las que podía volver a sentir el amor y el calor de tener a toda su familia reunida, aunque solo sea a través de fotografías.

Es una historia de carácter personal pues quisimos reflejar en la protagonista a personas migrantes que tuvieron que dejar sus países de origen e irse a otros para lograr una mejor calidad de vida. Aquellas personas que sólo crecieron con su núcleo familiar básico: mamá, papá y hermanos, los cuales no tuvieron la oportunidad de crecer rodeados de grandes familias. Queremos hacer visible la importancia que tiene para nosotros la palabra *Familia*, tanto desde el núcleo como en su totalidad, y que sirva de inspiración para quien pueda verlo o incluso sentirse identificado con ella. Este cortometraje está dirigido a un amplio

público que abarca desde la adolescencia en adelante, donde los complejos, inseguridades, estrés y cambios pueden llevarnos a tener un sinfín de momentos en los que sentirnos solos y no saber en quién o en qué poder apoyarnos. El objetivo de este cortometraje es visibilizar mediante la animación la soledad que tienen muchos de nuestros mayores y el papel que juega la familia y/o seres queridos, el soporte y apoyo emocional que proporciona el poder contar con ellos, y más si los tienes cerca y puedes disfrutar de su compañía. Por ende, consideramos que este TFG se enmarca perfectamente dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible en la categoría 3, salud y bienestar, al remarcar la importancia de cuidar la salud mental.

2. OBJETIVOS

objetivos generales

Los objetivos planteados para la realización de este proyecto implican llevar a cabo todas las fases planteadas desde un principio, saberlas desarrollar de manera correcta, desde la búsqueda inicial de las ideas hasta la elaboración del storyboard definitivo, con el propósito fundamental de establecer una base sólida, que nos ayude a seguir desarrollando este proyecto hasta poder llegar a la fase final de postproducción.

Además, tener la posibilidad de difundir un tema que actualmente se trata de forma negativa e incluso tabú como es la soledad en personas mayores. Con este cortometraje queremos enseñar que hay maneras de sobrellevar los días malos y que no todas las personas que están solas, lo están por abandono, sino que puede ser por decisión propia.

objetivos personales

Compartir y mejorar todas las herramientas y conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera, los cuales han contribuido al crecimiento, tanto en el ámbito personal como artístico. Puesto que los trabajos planteados a lo largo de la carrera han sido grupales, sé ha querido afrontar un proyecto en solitario para mejorar y poner a prueba dichos conocimientos y así poder aprender mejor todo lo adquirido en la carrera.

Asimismo, buscaremos perfeccionar la distribución de las tareas para un buen desarrollo del proyecto, garantizando un resultado final satisfactorio. Para lograrlo, es necesario llevar a cabo una búsqueda exhaustiva de todas las facetas del proyecto y preparar una adecuada presentación, asegurando la coherencia entre estas.

3. METODOLOGÍA

Para llevar a cabo este proyecto hemos seguido un conjunto de procedimientos y técnicas que nos han servido para emprender una investigación de la propuesta y tema planteado. Para lograrlo creamos una estructura de trabajo organizada con la que hemos podido alcanzar el objetivo planteado desde un principio.

3.1. Metodología para el trabajo teórico

Para llevar a cabo la investigación de cómo vamos a tratar el trabajo, primero pensamos en lo que vamos a hablar y lo que queremos transmitir a la hora de presentar el cortometraje; la soledad deseada y el refuerzo positivo en el recuerdo con ayuda de imágenes. Comenzamos haciendo una búsqueda sobre la soledad en personas mayores y las primeras cosas que veíamos era el tema del abandono, originado por el desapego de sus familiares, los cuales los dejan en residencias o en sus propias casas con el cuidado de otras personas fuera del

núcleo familiar. Y aunque nuestro proyecto va sobre este tema, no queríamos hablar de forma negativa sobre la soledad, así que seguimos indagando. Lo que nos llevó a varios artículos de médicos que hablan de una manera más objetiva y explicando los diferentes puntos en los que catalogan la soledad. Por ejemplo, nos encontramos artículos de José Carlos Bermejo Higuera (Higuera, ARS MEDICA REVISTA DE CIENCIAS MÉDICAS , 2016) en los cuales explica que hay diferentes formas de entender la soledad, que no es negativo si se desea y que en ella podemos aprender a conocernos mejor. Por lo que esto nos ayudó a seguir buscando información en artículos médicos y psicológicos, pues la mayoría son estudios que hacen recopilando información para ver cómo evoluciona la sociedad y las diferentes necesidades que se van originando o incrementando. También encontramos a Manuel Rodríguez Carrajo, el cual en un artículo llamado *La soledad de las personas mayores* (Carrajo, 2000) nos habla tanto de lo positivo como de lo negativo de la soledad, de cómo poder combatirla y hacerla más pasajera.

Una vez obtenida una base de cómo se entiende la soledad y cómo queríamos reflejarla, nos pusimos a buscar información sobre los diferentes tipos de terapias para personas mayores con base en los recuerdos y el apoyo emocional que esto conlleva. Buscamos terapias con recuerdos, más concretamente con fotografías, pues es el soporte que utiliza la protagonista para aliviar sus días grises. Encontramos que evocar recuerdos nos ayuda a mantenernos en un estado de felicidad, que puede ser beneficioso para nuestra mente y salud, ya que con ellos conectamos con nuestro pasado y podemos aprender de ellos para nuestro futuro, pero sin llegar a quedarnos anclados en el pasado pues hay que aprender a recordar de manera positiva.

Además, encontramos que la terapia de reminiscencia¹, la cual sirve para ayudar la memoria episódica, la identidad de la persona y mejorar la autoestima a partir de recuerdos y experiencias emocionales. Y consiste en evocar recuerdos y sucesos pasados e integrarlos en el presente, utilizando las emociones con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas. Se pueden utilizar diferentes objetos, dependiendo de la persona, pero para este caso, el objeto al que la protagonista acude es a las fotografías.

Una vez tuvimos la información que deseábamos para darle mayor valor al trabajo, las sensaciones y aptitudes que queríamos que la protagonista tuviese, nos pusimos a trabajar sobre las bases prácticas.

3.2. Metodología para el trabajo práctico

Cuando se nos presentó la oportunidad de crear un proyecto lo primero que hicimos fue hacer una lluvia de ideas, pensar en aquello que queríamos representar y transmitir. Al principio pensamos en recrear fábulas o cuentos ya creados y versionarlos a nuestra manera. Pero seguimos aportando más ideas hasta que decidimos contar alguna historia más personal y de ahí surgió la idea de hablar de la soledad buscada y de la importancia de tener una buena salud mental. Nos pusimos a desarrollar la idea, creamos un primer guion de cómo nos lo imaginábamos, las acciones que haría, el carácter, etc. Aquí apareció la idea de utilizar un álbum de fotos como apoyo emocional y buscamos de qué manera lo íbamos a enseñar. También surgieron los primeros bocetos del personaje, si iba a ser un hombre o una mujer, que aspecto iba a tener, etc. Desarrollamos más el guion dejando claras en qué estancias iba a suceder la acción, cómo sería un poco la puesta en escena del personaje. Lo trabajamos hasta dejarlo casi terminado por completo y así con una base sólida poder

¹ La terapia de reminiscencia se originó en la década de 1960 y ha sido ampliamente estudiada y utilizada en el campo de la geriatría y la psicología. Fue desarrollada por Robert Butler, un gerontólogo estadounidense, quien destacó la importancia de recordar el pasado como una forma de revisar y hacer balance de la vida, lo que puede proporcionar un sentido de logro y satisfacción.

comenzar a crear tanto al personaje como las estancias ya sabiendo lo que queríamos que pasara.

LO QUE QUEDAN SON RECUERDOS.

1. INTERIOR PASILLO CASA DE OLIVIA. MAÑANA

Olivia recorre el pasillo para ir a la cocina para coger una taza de café. La vemos de espaldas.

2. INTERIOR COCINA CASA DE OLIVIA. MAÑANA.

Olivia toma una taza, coloca una cápsula de café en la cafetera. Se queda absorta mirando cómo cae el café. Cuando termina coge la taza y decide ir al salón.

3. INTERIOR SALÓN CASA DE OLIVIA. MAÑANA.

Olivia entra al salón por la puerta con la taza de café en las manos.

Ella parece triste, camina lentamente, sin ánimo.

Se detiene, le da un sorbo a la taza de café y continúa caminando hacia el sofá.

Cuando llega al sofá, antes de sentarse, ve el álbum de fotos, deja la taza de café en la mesilla de centro y coge el álbum. Esboza una sonrisa.

Se sienta en el sofá y se pone el álbum en las piernas, apoyándolo. Lo abre.

4. INTERIOR DEL ÁLBUM DE FOTOS.

Olivia abre el álbum por la primera página.

Se ven fotos de la familia paterna cuando eran jóvenes. Le gustan las fotos porque muestran cómo eran sus tíos y abuelos.

Sigue pasando las hojas y se encuentra con una foto de sus padres cuando eran jóvenes. La siguiente imagen de su familia ya formada. Olivia sonríe al ver cómo se convirtieron en una familia, a sus padres juntos y a su hermana.

1. GUION

Se detiene en una foto en la cual ella y su hermana están disfrazadas de lo mismo cuando eran pequeñas. La foto le trae muchos recuerdos pues el fondo es el jardín de su abuela, un lugar muy significativo. Le invade un sentimiento de nostalgia al recordar las fiestas de disfraces de su infancia junto a su familia.

Luego encuentra otra foto con su hermana cuando estaban aprendiendo a montar en patines. Le hace gracia pues su hermana tiene cara de cansada y recuerda cuanto les costó, las caídas que tuvieron mientras aprendían. Acabando cansadas.

Se detiene en una página con imágenes de sus primos, con quienes no compartió muchas aventuras pues emigró cuando era muy pequeña. Aunque la distancia siempre estuvo presente, recuerda a sus primos con mucho amor y cariño.

Sonríe al ver las fotografías. La expresión facial le va cambiando a medida que ve las fotos y recuerda momentos de su vida.

La última página en la que se detiene parece todos sus abuelos y abuelas, los cuales siempre fueron muy importantes para ella. Olivia se pone un poco nostálgica al recordar que no pudo pasar mucho tiempo con ellos, pero siempre los tiene en su corazón como parte fundamental de su vida.

Olivia cierra el álbum de fotos y pasa su mano por encima de este, reflexionando sobre los momentos que acaba de revivir.

5. INTERIOR SALÓN DE OLIVIA. MAÑANA

Olivia toma el álbum de fotos entre sus manos, lo abraza y sonríe.

Su actitud ha cambiado y se ve más animada que al principio de la mañana.

Fin.

A su vez creamos un primer storyboard² que nos ayudara de manera visual a entender mejor el concepto del guion, las estancias y las acciones que iba a llevar a cabo la protagonista en el cortometraje. Este primer storyboard fue creado de una manera muy sencilla, con líneas sin detalle, solo para mostrar las primeras ideas que surgieron.

Una vez obtuvimos la idea clara del guion y de lo que queríamos hablar y transmitir, nos pusimos a buscar las imágenes que iban a ir en ese álbum, recopilamos y elegimos cuales iban a formar parte de este proyecto, así que pedimos ayuda a la familia para que nos hicieran llegar las fotos que cada uno almacenara en su casa. Cuando tuvimos todas las fotos empezamos a seleccionar aquellas que más coordinaran con la historia y las que mejor se ajustaban para este proyecto. Una vez elegidas nos pusimos a buscar de qué manera ponerlas en el álbum, ya que buscábamos que se pudiesen ver las imágenes reales, pero ocultando la identidad de las personas. Por lo que, no queríamos dibujar cada una de ellas, pues lo bonito es la esencia que tienen, la calidad, dejando ver el paso del tiempo de estas, pero a su vez dándole un toque plástico con el que poder modificarlas y guardar la identidad de las personas. Para llegar al estilo que queríamos, nos apoyamos mucho en el trabajo de otros artistas y cortometrajes que hemos podido ver en el proceso de investigación.

Una vez obtenidas las imágenes que queremos plasmar, nos pusimos de lleno con la ambientación y escenificación. Para la estancia principal, que en este caso es la sala de Olivia, nuestra protagonista, quisimos que fuera un lugar tranquilo, con poca decoración, pero sí, con plantas, pues estas siempre han estado muy presentes en las casas de nuestra infancia. Por eso, aunque sea un ambiente sobrio y no muy recargado, contamos y dotamos de un sentimiento familiar esta estancia de una manera sutil, pero cargada de emoción.

² conjunto de ilustraciones presentadas de forma secuencial con el objetivo de servir de guía para entender una historia, previsualizar una animación o planificar la estructura de una película. Un story es básicamente una serie de viñetas que se ordenan conforme a una narración previa.

Con toda esta información clara empezamos a hacer bocetos de cómo nos imaginamos la estética tanto de la protagonista como de la casa y el álbum, este punto fue uno de los más importantes y de los que nos tomó más tiempo, pues todo el proceso creativo ha ido marcado tanto por la creación como por los rechazos, ya que por un lado íbamos creando al personaje, pero a medida que iba creciendo se modificaban otras cosas. Por lo que ha sido una evolución constante que ha llevado mucho tiempo en realizar y entender qué era lo que realmente estábamos buscando. También nos ayudamos con el soporte visual de los *moodboards*³, para que nos fuera un poco más sencillo captar las ideas y esencias de cada uno de los componentes de la historia.

Para llevar todo el proyecto de una forma lo más ordenada posible se procedió a crear un calendario de trabajo, en el cual se pone todos los pasos a seguir y las fechas máximas de cada punto para las revisiones con el tutor.

4. MARCO CONCEPTUAL

4.1. Tratamiento de la soledad en la sociedad

Estar solo no es lo mismo que sentirse solo.

Sentirse solo es sentirse incomunicado con el entorno por muy acompañado que se esté. Por el contrario, una persona que esté viviendo sola puede no sentirse sola ya que gracias a su riqueza interior puede disfrutar de la vida, sabe y quiere comunicarse con otros, y encuentra satisfacción en ello.

³ *Moodboard* o mapa de inspiración. Herramienta creativa que consiste en una visualización rápida de imágenes y palabras en un mismo soporte, que nos ayuden a preparar la ideación de un proyecto.

A menudo se tiende a pensar que las personas que viven solas son porque no les queda otro remedio, pero realmente es porque ven esta alternativa como la mejor y valoran su independencia por encima de cualquier otra cosa. Según los psiquiatras, la soledad es una experiencia universal y no específica de una edad determinada.

Se relaciona mucho la soledad con problemas de salud tales como la depresión, pues las personas mayores van dejando de hacer muchas actividades que antes hacían, como por ejemplo trabajar, pero todo esto se puede suavizar si se cuenta con apoyos correctos, como lo pueden ser las relaciones sociales, las amistades, las actividades participativas, entre otros recursos. Estos elementos pueden ayudar a contrarrestar los estados depresivos y promover un bienestar emocional más equilibrado. La soledad, o vivir solo, puede tener muchas ventajas tales como tener la libertad de hacer todo aquello que se quiera sin la necesidad de depender de otras personas o la aprobación de nadie. También el hecho de aprender a conocerse mejor, a conectar consigo mismo y descubrirse tal cual uno es sin importar lo que piense el resto.

Pero también puede tener efectos negativos en las personas, como lo son momentos de tristeza y no poder contar en dichos momentos con nadie como ayuda a paliar esos ratos. O compartir momentos del día que a primera vista son insignificantes pero que pueden estar cargados de emoción y significado y no poder hacer partícipe a nadie. (Carrajo, 2000)

Cuando se habla de soledad lo primero en lo que se piensa y se tiene creencia es de que la soledad es el hecho de estar excluido, de no tener acceso al mundo de buenas y profundas interacciones, de no tener oportunidades que otros tienen.

Pero realmente, según estudios realizados en España

Las personas ancianas no se sienten solas, si no que la soledad la causa el 8% de la población total de personas mayores. No es un tema que tengamos que dejar de lado si lo constituye la minoría, pero sí que se debería retirar la creencia de que todas las personas mayores que están solas se sienten solas y están abandonadas. (Gutiérrez, García, & Tovar, 2013)

Además, contamos con dos tipos de soledad - la objetiva y la subjetiva.

La objetiva- que hace referencia a la de falta de compañía, donde el 14% de las personas que residen en sus domicilios lo hace de manera buscada y enriquecedora.

La subjetiva- son las que se sienten solas y nunca ha sido una situación buscada.

(Herrera, 2009)

La soledad elegida para el desarrollo interior es vivida de manera positiva, Laín Entralgo dice “sin esa experiencia, uno es y sigue siendo persona, pero no sabe lo que es”. por lo que sería una condición esencial y necesaria para el ser humano. (Entralgo, 2017)

Zubiri señaló “quien se ha sentido radicalmente solo es quien tiene la capacidad de estar radicalmente acompañado”. (Zubiri, 2016)

Por lo que muchas veces esos estados de soledad son los que nos hacen conectar con nuestro interior y aprendemos de nosotros para poder entendernos mejor, alejándonos de los estados automáticos a los que nos vemos muchas veces inmersos por el ritmo de vida, que hacen que nos vayamos alejando de nuestra esencia personal y naturaleza y que simplemente vayamos viviendo por vivir.

En muchas ocasiones cuando las personas se van haciendo mayores pueden entrar en una especie de crisis, las cuales son crisis asociadas al envejecimiento:

- La crisis de identidad- la cual es la pérdida y deterioro de nuestra autoestima ya que se va distanciando la percepción de un yo ideal y un yo real.
- La crisis de autoestima- viene dada por el deterioro de los organismos y la posibilidad de ir perdiendo esa independencia en las actividades de la vida diaria y cotidiana.
- La crisis de la pertenencia- la cual se asocia con la pérdida de los roles y grupos, tales como la vida profesional y laboral, que permitían adaptarse al tejido social.

(Bermejo, 2016)

El hecho de que las personas mayores sufren la soledad hace que se caiga en unos prejuicios sobre la vejez la relación entre el niño y el anciano, no ser productivo, no tener experiencias nuevas, volverse inútil, ser dependiente. Por lo tanto, se crea la idea de que todos los ancianos se sienten solos y están aislados.

La experiencia de la soledad de manera negativa puede surgir cuando no se hacen actividades placenteras que eviten el surgimiento de estos pensamientos negativos asociados a la soledad.

Una de las causas por la que una persona mayor se encuentra sola es por la muerte de su cónyuge, quedando viudo. Esta situación puede hacer que la persona entre en un estado negativo de soledad, aislamiento, ya que, al perder a su compañero, tiene que aprender a estar solo.

Hay un tipo de psicología - la psicología positiva⁴- que se encarga de buscar características positivas de las personas para conseguir una mayor calidad de vida, el autoconocimiento y el uso de aptitudes. Se realiza en cualquier etapa de la vida.

⁴ Surge por primera vez en 1998 cuando el psicólogo Martin Seligman eligió este tema para su administración como presidente de la Asociación Norteamericana de Psicología. Gracias a ello se creó una nueva rama: La ciencia de la Felicidad. Los psicólogos Nancy Etcoff, Dan Gilbert, Mihály Csíkszentmihályi y Seligman, empezaron a trabajar en lo que se conoce como psicología positiva, como una forma de balancear esta área de estudio.

En la actualidad, a los mayores se les ve como personas pasivas y dependientes, que van actuando según su entorno, no por iniciativa propia. Pero no como personas activas capaces de modificar su entorno por sí solas.

Este tipo de psicología ayuda a disminuir las dificultades que van llegando en la adultez de una manera saludable.

Según Seligman y Csikszentmihalyi, el bienestar depende de:

- Una vida placentera: sentir emociones de carácter positivo como la alegría.
- Una vida comprometida: fomento de tus propias capacidades participando en actividades que te hacen sentir bien.
- Vida significativa: participar en algo que es más grande que tú.
(Csikszentmihalyi M. S., 2000)

Estos estilos de vida ayudan a aumentar las fortalezas para enfrentar los problemas de una mejor y resolutiva manera, lo que nos llevará a un estado de felicidad.

Las fortalezas pueden agruparse en:

- Sabiduría y conocimiento: conocer nuevas cosas, interés por saber más, creatividad...
- Humanidad: cariño, empatía...
- Templanza: arrepentimiento, humildad, pensar antes de hablar...
- Justicia: equidad, objetividad, ser un líder...
- Coraje: perseguir tus sueños, constancia, vitalidad, valentía...
- Trascendencia: religión, esperanza, gratitud...

Esto no quiere decir que tengamos que poseer todas estas aptitudes para poder ser felices, si no saber identificar cuáles son las nuestras y aprender a desarrollarla correctamente en nuestro día a día.

Con esto, aunque el proceso de envejecimiento se perciba como un aspecto negativo, este tipo de psicología pretende mejorar la vida y salud de las personas en cualquier etapa de su vida, para que sean más resolutivas en su día a día y mejorar su calidad de vida.

4.2. Recuerdos como terapia y apoyo emocional

Tener recuerdos bonitos y evocarlos para que nos ayuden a ser felices es una buena herramienta cuando tenemos un día gris. Por eso, son tan importantes los recuerdos que vamos creando a lo largo de la vida ya que de ello depende nuestra felicidad.

Los recuerdos nostálgicos nos ayudan a conectar con el pasado, mirar hacia el futuro y modificar nuestro estado de ánimo en el presente, haciendo que conectemos con nosotros mismos a lo largo de nuestra vida.

La evocación de un recuerdo nostálgico que hemos acumulado a lo largo de nuestra vida puede ayudarnos en momentos difíciles, dándonos rayitos de esperanza en días nublados.

Las personas mayores cuando piensan en el futuro lo ven de manera limitada, por eso es normal que miren al pasado, que recuerden lo vivido con un aire nostálgico. Pues la vida es continua y siempre caminamos hacia delante cargando nuestro pasado, nuestras vivencias, pues sin ellas no seríamos las personas que somos hoy en día.

“Sentir nostalgia, sin quedar fijados en el pasado, nos sirve para concebir mejor la vida, estando seguros de que no hay nada tan beneficioso como gozar del presente.” (Pozón, 2023)

Con el paso de los años es difícil no mirar hacia el pasado, recordar las cosas vividas y menos cuando nos vamos haciendo mayores. La vida pasa y no tenemos que sentirnos tristes, al revés, debemos de disfrutar el presente. Mirar atrás con nostalgia no es un sentimiento debilitador, sino una actividad muy saludable, un mecanismo de recuperación. Entre sus beneficios se encuentran una mayor felicidad, combate la soledad y alivia la exclusión social.

Hay que tener en cuenta que esto también puede tener sus consecuencias negativas, ya que, si se está muy anclado en el pasado, puede aparecer la depresión y esta es muy complicada tratarla y salir de ella, ya que siempre se va a pensar en que los tiempos pasados fueron mejores y no se tendrá nada mejor en la actualidad. Por esto, cuando se piense en el pasado de forma nostálgica, se tiene que pensar en ella de una manera positiva y dar gracias a todo lo que se ha vivido, de las lecciones aprendidas, de poder haber tenido la oportunidad, sentirse orgulloso de todo lo vivido, cogiendo fuerzas para el presente, porque no hay que dejarlo escapar. Saber que la vida sigue y no nos podemos quedar estancados en los recuerdos pasados, si no que debemos utilizar esos recuerdos para alegrarnos los días, ya que muchas veces tendemos a idealizar el pasado, recordamos todo con más nostalgia.

Poder recordar aporta a nuestra vida muchas cosas positivas, como, por ejemplo:

- Ayuda a serenar el estado de ánimo.
- Puede elevar nuestra autoestima.
- Nos ayuda a fortalecer nuestras relaciones interpersonales.
- Rememorar momentos, ideas y emociones ayuda a mantener en forma nuestra mente.

Es una fuente de equilibrio y bienestar psíquico. Acudir a los recuerdos es un buen método para calmar el humor, relajarnos y nos da motivos para seguir creando más recuerdos, seguir viviendo la vida y haciéndonos felices.

4.2.1. Terapias como refuerzo positivo en personas mayores

Durante la etapa del envejecimiento, las emociones desempeñan un papel muy importante en la vida de las personas, ya que puede afectar en la forma en que enfrentan su día a día. Por lo tanto, es fundamental prestar atención tanto a las emociones como a los recuerdos. Aunque a menudo se asocian los recuerdos como algo negativo en las personas mayores, la realidad es que recordar es un proceso del ciclo vital saludable y normal, que permite mantener la identidad y ganar confianza para enfrentar los cambios, dota de una mayor personalidad, haciendo sentir a la persona segura para abordar nuevas situaciones sin temor a lo desconocido.

Para aprender a manejar estas emociones y proyectarlas de una manera saludable existen diferentes terapias a las cuales podemos recurrir.

4.2.1.1. Terapia de reminiscencia

Es una terapia muy utilizada en personas mayores porque se encarga de evocar recuerdos positivos.

Comenzó a utilizarse en la década de los 80 y consiste en el análisis de actividades, eventos y experiencias pasadas, con ayuda de recuerdos tangibles como fotos, música, videos, objetos domésticos, etc.; que actúan de desencadenantes y estimulan la memoria episódica o autobiográfica. Al centrarse en las capacidades y recuerdos preservados promueve la comunicación y permite a la persona a conectar con su pasado, recuperando su sentido de identidad personal. Esta intervención pretende dar vivacidad para generar emociones que generen un efecto positivo sobre el estado de ánimo y el bienestar general de la persona mientras se estimula la capacidad cognitiva.

Según las publicaciones de la psicóloga Lorena Navarro algunos de los beneficios que se obtienen con esta técnica son:

- Incrementa la sensación de bienestar
- Aumenta la autoestima
- Supera las emociones negativas
- Aumenta las relaciones interpersonales
- Reduce la sintomatología depresiva
- Reduce conductas problemáticas
- Ralentiza el deterioro cognitivo

(Navarro, 2016)

Puesto que este tipo de terapias lo que se trata es de que la persona experimente emociones vinculadas a los recuerdos, haciendo hincapié en los que le resultan gratificantes se utiliza la estimulación, la comunicación, la socialización y el entrenamiento como herramientas de trabajo, haciéndola una terapia muy completa. Con esto se consigue que las personas desarrollen su revisión de vida, sintiéndose satisfechos con sus éxitos y se perciban como personas autorrealizadas con una vida completa, lo que les aporta una mayor tranquilidad y paz interior.

En la lista anteriormente citada de los beneficios que aporta esta terapia se encuentra la ralentización de deterioro cognitivo, el cual es uno de los puntos más relevantes de esta terapia, ya que es uno de los problemas más comunes ligados al envejecimiento, y para el cual también hay tratamiento que puede hacer ralentizar su aparición.

4.2.1.2 Estimulación cognitiva

El deterioro cognitivo es definido como “un descenso del rendimiento cognitivo de la persona desde un nivel previamente normal más allá de lo atribuible al declinar de la edad o a otros factores funcionales (IMSERSO, 2005, págs. 9-14) Este deterioro puede ser focal- y afectar a determinadas operaciones mentales aisladas o a un conjunto de operaciones relacionadas entre sí. O difuso- afectando a una amplia gama de capacidades mentales. En el segundo, el difuso, aparecen alteraciones de la memoria, del juicio y del razonamiento, y la demencia está relacionada con este tipo de deterioro, ya que afecta al cerebro de forma progresiva y crónica.

Y aquí es donde entra este tipo de estimulaciones, pues las personas a partir de los 65 años corren el riesgo de sufrir este tipo de deterioros, siendo los 80 años la edad más frecuente. Con este tipo de técnicas podemos ayudar a ralentizar la aparición o el rápido progreso del deterioro. La estimulación cognitiva es pues, una intervención neuropsicológica dirigida a potenciar la neuro plasticidad de las personas con deterioro cognitivo, tratando de reforzar o mantener distintas áreas y capacidades cognitivas de la persona a través de diversas actividades como la orientación, la atención, la memoria, el lenguaje, las cuales ayudan a estimular la memoria procedimental, la memoria semántica, la planificación, mejorando positivamente en el desarrollo de actividades en la vida cotidiana.

Este tipo de actividades ayudan a retrasar el deterioro de las capacidades y habilidades, promoviendo un envejecimiento activo, una mejor salud mental y una mayor independencia física y emocional de las personas mayores.

Por lo tanto, existen diversas terapias y estimulaciones que podemos llevar a cabo para prevenir el rápido envejecimiento cognitivo, que nos ayudarán a sentirnos más activos, más independientes y funcionales en el día a día.

4.3. Referentes

En la búsqueda de referentes que puedan servir para apoyar el proceso de trabajo y poder hablar más sobre la soledad en personas mayores, tuvimos algunas complicaciones ya que la mayoría de artículos y cortos que encontrábamos que hablaran de esto, trataban el tema de la soledad desde un punto de vista de abandono por parte de la familia, tomando el asunto desde una crítica negativa, pues es como si todas las personas mayores no decidieran querer estar solas si no que se quedan solas porque no tienen a nadie que se quiera hacer cargo de ellos y por lo tanto no disponen de otra alternativa que estar solas. Pero estas ideas distan bastante de cómo lo queremos tratar en el corto, pues el personaje que creamos está viviendo sola por decisión propia y es feliz así, sin embargo, de vez en cuando tiene algún día de bajón emocional, como lo podemos tener todos, incluso estando en compañía, y muestra cómo calmar esa tristeza.

Aun así, encontramos algunos cortometrajes que nos sirvieron de referentes, tanto de apoyo familiar como de ver la soledad.

En especial podemos ver el cortometraje de Gustavo Ribeiro *Napo* (Ribeiro, Napo, 2020) el cual toma dos temas importantes, la importancia de las imágenes como la importancia de la familia como soporte emocional. También encontramos el corto de Laura Stewart *Blobby* (Stewart, 2014) y de cómo se puede ver la soledad, dependiendo de cómo la tratemos.

Relacionado con la estética tenemos a María Manero con su cortometraje *Patchwork* (Manero, 2018) donde las imágenes son las que van contando la historia. Y con Alejandra Arboleda Tilano, que en su cortometraje *Una gallina* (Tilano, 20014) también trabaja con imágenes para contar la historia familiar.

4.3.1. Temática

Napo de Gustavo Ribeiro (*Ribeiro, 2020*)



2. GUSTAVO RIBEIRO: NAPO (RIBEIRO, 2020). PORTADA DEL CORTOMETRAJE DE ANIMACIÓN.

Este corto trata sobre el apoyo familiar que tienen con el abuelo cuando se va a vivir con ellos y su nieto se da cuenta que está perdiendo la memoria y a través de las imágenes le ayudan a recordar momentos de su vida y quiénes son sus familiares.

Es muy bonito ver cómo a través de las fotos y de su nieto va recordando momentos vividos, de quienes son sus familiares, recobrando la ilusión al ver las fotografías.

Este corto nos sirve mucho como apoyo y referente para hacer saber que recordamos momentos vividos y lo que sentíamos en esas ocasiones, haciendo que nuestro humor cambie a mejor.

Blobby de Laura Stewart (Stewart, 2014)



3. LAURA STEWART: BLOBBY (STEWART, 2014) FOTOGRAMA DEL PROTAGONISTA CON LA MASA GRIS DETRÁS.

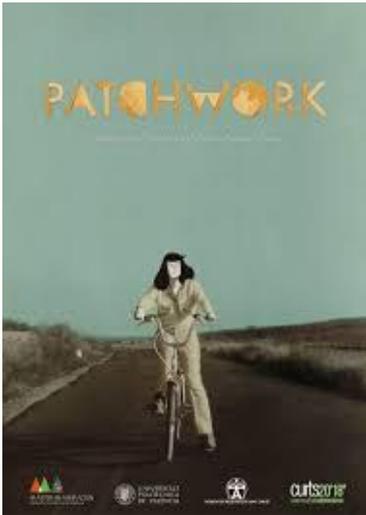
Este cortometraje muestra una masa gris que puede tomar la forma que quiera, así que tiene múltiples interpretaciones ya que, dependiendo de las vivencias de cada uno, le daremos un significado u otro.

Lo que percibimos en él y lo que tomamos como referencia, es que, aunque a veces la soledad sea molesta, hay que aceptarla y aprender a vivir con ella.

Además, es un corto sencillo que expresa perfectamente la intención, que es justo lo que queremos conseguir con el que estamos haciendo, pocos escenarios, pero con un objetivo claro.

4.3.2. Estética

Patchwork de María Manero (Manero, 2018)



4. MARÍA MANERO: PATCHWORK (MANERO, 2018) PORTADA DEL CORTOMETRAJE.

Este cortometraje nos ha servido para apoyarnos en cómo trata la estética de las imágenes que aparecen en el cortometraje, los rostros de las personas de forma sencilla.

Al verlo nos gustó la estética y supimos que queríamos hacerlo de esa forma, ya que se enseña algo personal mostrando fotografías familiares, pero a su vez guarda la identidad de las personas que aparecen en ellas tratándolas de una forma muy especial.

Una gallina de Alejandra Arboleda Tilano (Tilano, 20014)



5. ALEJANDRA ARBOLEDA TILANO: UNA GALLINA (TILANO, 20014) PORTADA DEL CORTOMETRAJE.

Desde que vimos este cortometraje nos sentimos muy reflejados en él pues habla de la historia de su abuelo y un poco de su familia. Al ser la protagonista colombiana, nos conmovió y nos sentimos muy identificados. Además, habla de su abuelo y de su raíz y, curiosamente, mi abuelo es igual al que ella habla.

Nos conmovió el amor que refleja hacia sus familiares, el sentimiento que demuestra, de manera no implícita y la nostalgia de estar lejos de ellos. Y es el mismo sentimiento que queremos transmitir a través de la protagonista cuando ve el álbum de fotos.

5. DESARROLLO PRÁCTICO

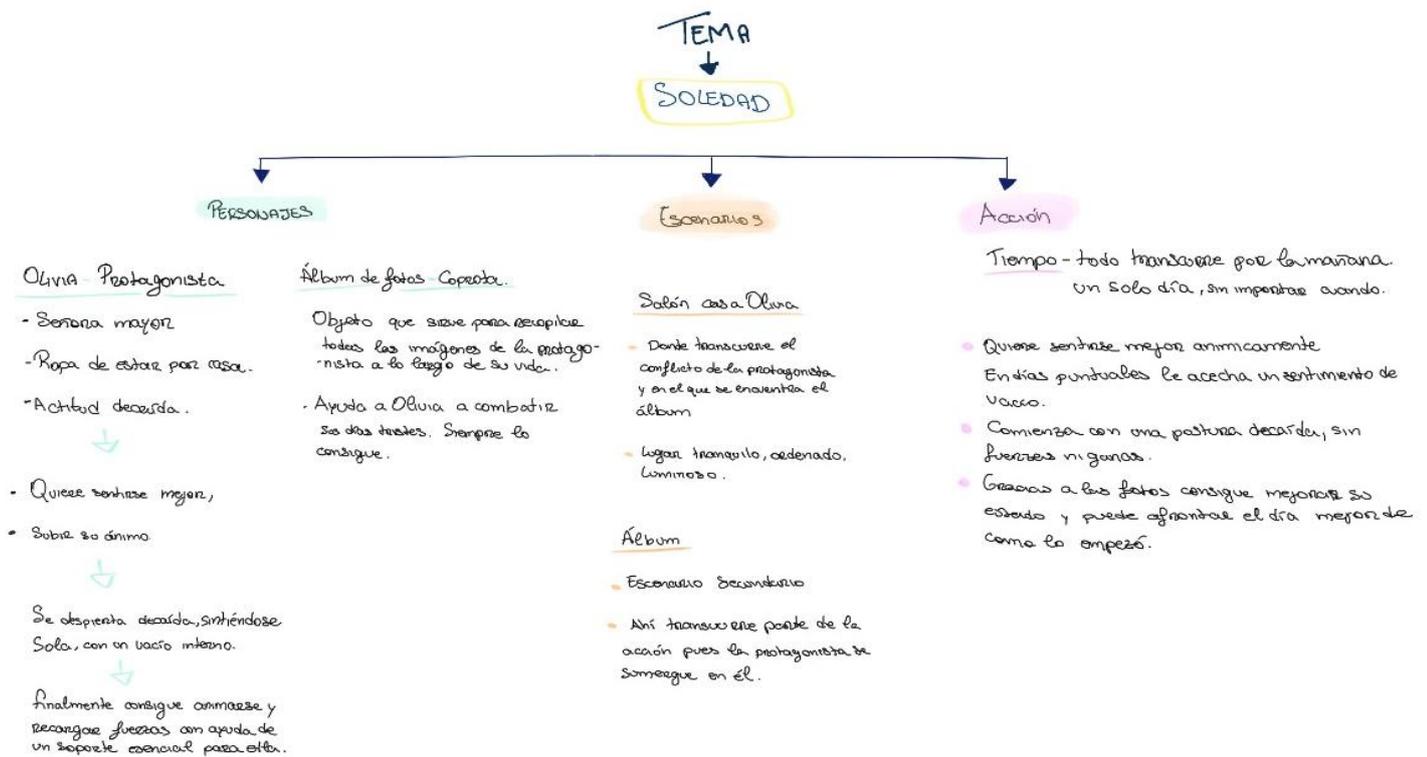
Para crear la historia hicimos una lluvia de ideas, ya que al principio no sabíamos bien qué contar, fuimos escribiendo posibles relatos que veíamos interesantes plasmar, hasta que planteamos contar una historia algo personal. A raíz de esto llegamos a la migración, el sentimiento de ser una persona inmigrante, las apuestas y renunciaciones que se hacen para llegar hasta donde estamos, de lo bueno y lo malo, lo que se gana y se pierde.

Con esto en mente seguimos indagando, buscando hacerlo aún más personal, contar una historia basada en recuerdos, y llegamos hasta los álbumes de fotos que tenemos todos en casa, a los que acudimos cuando queremos rememorar algo pasado, recordando cuando de pequeños nuestros padres nos enseñaban fotos de sus viajes, aventuras e incluso de su matrimonio.

Así pues, pensamos en nuestra protagonista Olivia, una señora mayor que vive sola, que atesora su álbum de fotos al que suele recurrir cuando se encuentra desanimada y quiere recargar su energía rememorando lo vivido con sus familiares, estos recuerdos son su pequeño tesoro ya que al vivir lejos de su familia tiene pocas fotos con ellos, pero las que tiene son cargadas de mucho valor para ella.

Con Olivia queremos reflejar a muchas personas mayores que viven solas o lejos de sus seres queridos, queremos representarla de manera que la soledad no fuese un tema negativo, pues Olivia vive sola por decisión propia, pero sí mostrar que de vez en cuando no se levanta con el mayor de los ánimos pero que a través de herramientas obtenidas en terapia aprendió a cómo combatir esos momentos, a qué acudir. Dejando ver que no siempre la soledad es algo malo, y que hay que tener recursos a mano que nos alegren los días grises.

Una vez tuvimos definido el concepto de nuestra protagonista, quisimos matizar mejor la historia, su principio, desarrollo y final y dónde iba a ocurrir. Para ello se hizo un mapa conceptual en el que se recoge toda la información necesaria.



6. MAPA CONCEPTUAL PARA EL DESARROLLO DE NUESTRO PROYECTO

Fue necesario crear un *moodboard* para tener más clara la estética que quería darle tanto a mi personaje como al ambiente en el que va a transcurrir la historia.



Z.MOODBOARDS

5.1. Desarrollo del personaje, *props* y localización

5.1.1. Olivia

Como queríamos hablar de las personas mayores, a la protagonista le pusimos unos 75 años de edad más o menos. Aunque Olivia ya no trabaja la quisimos dotar de un espíritu activo, que su aspecto sea de una persona que sigue saliendo con sus amigas, hace actividades, viaja, etc.

Para encontrar la estética que queríamos darle a Olivia buscamos referencias reales, actrices mayores, familiares, abuelas, para buscar los rasgos faciales, la forma de la cara, los cachetes caídos, el pelo corto grisáceo, con rizos, el estilo del cuerpo que no fuese muy atlético reflejo de su edad. Luego buscamos el tipo de ropa que queríamos que llevara, primero pensamos en un vestido a modo de pijama, pero no nos convencía porque no le queríamos dar la apariencia de señora muy mayor y con ese tipo de vestido daba esa sensación,

por lo que optamos por ponerle un pantalón, una camisa y una bata abierta, como levantadora de cama y con zapatillas de estar por casa cerradas.

Una vez creada la estética del personaje, pensamos en las posibles acciones que haría en la historia para las poses, para verla desde diferentes ángulos, pensamos en las acciones que hace y casi todas son poses donde ella se ve compungida y desanimada, así que también buscamos poses un poco más divertidas y dinámicas para mostrar también su espíritu libre y divertido. Junto con esto, también creamos las expresiones, ya que a lo largo de la historia irán cambiando, comenzando con unas expresiones tristes, desalentadas y acabando con un ánimo feliz y pletórico.

5.1.2. Carta del personaje

ASPECTO FÍSICO

- Edad - 75
- Color de pelo- gris por las canas.
- Ojos- marrones
- Estatura- 1,60
- Compleción física – gordita

Olivia nació en Colombia, pero emigró a España cuando tenía unos 7 años de edad. Tiene una hermana mayor, dos sobrinos, pero ya son mayores y los ve de vez en cuando. No tiene hijos, nunca le llamó la atención ser madre. Está divorciada desde hace 20 años, y no ha vuelto a tener pareja estable, pero tampoco ha sentido la necesidad de ello. Olivia trabajó durante muchos años como modista, aunque estudió la carrera de comunicación, pero ser modista era su verdadera pasión, la cual fue inculcada por sus tías cuando era pequeña. También en sus ratos libres le gusta pintar, ir a clases de bailes de salón, y de vez en cuando le gusta ir a *aquagym*, en el gimnasio, y su pasión es cuidar de sus plantas, aunque eso no se le dé del todo bien, pero ella le gusta. Intenta mantener sus días de una forma activa. A lo largo de su vida y por sus vivencias

comenzó a ir a terapia, donde aprendió a sanar y pasar página de los problemas del pasado. Allí es donde aprendió a manejar sus emociones, los días malos, a través de las fotografías, ya que para ella siempre habían sido importantes los recuerdos familiares. Por lo que ese método lo pone en práctica y se ha dado cuenta de que es muy importante y los beneficios que le aporta.

Este personaje fue creado basándonos en la historia familiar, viendo a nuestras tías salir a delante y viviendo solas, mujeres divorciadas que, tras separarse de sus maridos, no han vuelto a tener parejas. Es un tema que nos inspiró para crear la vida de Olivia, pues siempre se tiene la idea de que todos tenemos que estar emparejados y más cuando nos vamos haciendo mayor, por el tema de la compañía, los cuidados, aun estando insatisfechas con dichas parejas, pues al ser mayores la presión por no quedarse solas aumenta más por el qué dirán. Pero viendo a las mujeres de nuestra familia, que han sabido salir a delante por sus propios medios, sin necesidad de alguien a su lado, nada más que con el apoyo de sus hermanos/-as, fue fuente de inspiración pues supieron romper esa barrera y vivir realmente como ellas quieren y se sienten más felices y plenas.

5.1.3. Álbum

El álbum es el objeto al que Olivia recurre cuando se siente sola y/o baja de ánimos, y por eso es tan importante en la narrativa de la historia. Por esto decidimos también hacer un estudio aparte.

Como se ha comentado anteriormente, en el punto 4.2, las imágenes son utilizadas en diversos tipos de terapias para mantener regulada tanto la salud mental como física de las personas mayores, son un soporte emocional muy importante y lo queríamos dejar reflejada su valor, no solo enseñar fotografías del pasado, si no que después de esta pequeña auto terapia el ánimo de la protagonista cambia por completo y le da fuerzas para continuar su día.

Por lo que para la búsqueda de las imágenes que se encuentran en el álbum tuvimos que hacer una criba de estas y seleccionar las que resultaran más relevantes para contar pequeñas anécdotas de la vida de la protagonista, dejar entrever cual fue su pasado y sus familiares, la calidad de vida que tuvo en un pasado, lo feliz que era y que es recordando estas imágenes pues estas tienen un valor sentimental incalculable.

5.1.4. Salón

El salón es el lugar en el cual va a transcurrir la mayor parte de la acción, será el epicentro de la historia. Olivia pasará por esta estancia para ir a otra, como lo es la cocina, pero este aparecerá la mayoría de las veces.

Para la creación del salón buscamos estéticas familiares, apoyándonos vitalmente de nuestros salones, buscando una apariencia muy acogedora y hogareña, que no fuese artificial y fantasiosa, si no que, al verla, cualquiera se pudiera sentir identificado y la pudiera hacer suya.

Basándonos en la estética personal, quisimos añadirle plantas, pues estas han estado muy presentes siempre en torno a la familia, siendo un matiz identificador. También, hemos querido que fuera una estancia de apariencia tranquila, ordenada y limpia, sin demasiada decoración u objetos superfluos. Solo lo necesario para que Olivia se sienta tranquila.

5.1.5. Cocina

Este espacio es un lugar de paso en la historia, pero le da continuidad a la acción de prepararse su café mañanero, se muestra los pocos ánimos con los que se levanta la protagonista, pues mientras espera a que se le llene la taza de café se queda ensimismada mirando como cae, sin mucho entusiasmo.

La cocina es pequeña, con una encimera alargada, los muebles no son nuevos y se nota el paso del tiempo, no porque estén dañados ni nada, solo por su estética. A Olivia le apasiona cocinar y hacer platos ricos, desde que era joven le gusta meterse en la cocina y experimentar con los sabores y hacer platos nuevos, aunque no siempre salen bien.

La luz que entra en la cocina es muy poca y Olivia cuando entra no enciende la luz, por lo que no se logra ver con gran claridad la cocina, pero no es problema pues ya se la conoce de memoria. Por lo que, la luz ambiente que se refleja en la cocina es una luz muy débil, que apenas ayuda a iluminar algunas partes de esta.

Las partes más iluminadas son la cafetera, en la taza rebota un pequeño brillo cuando lo coge del cajón y la cara de Olivia cuando está esperando.

5.2. Estética

En esta parte del proceso nos centramos en cómo queremos que se vea, tanto nuestro personaje como los fondos que la acompañan. Aquí desarrollamos de una forma más extensa toda la parte de producción artística del cortometraje, buscando las formas finales y concretas de cómo serán todos los elementos que conforman el proyecto. Esta parte es la más extensa pues se hicieron muchas versiones del personaje y de los fondos hasta llegar a lo deseado.

5.2.1. Proceso de diseño

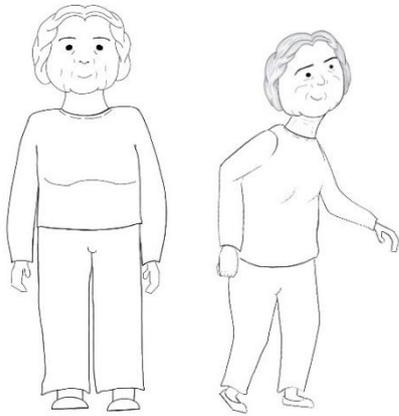
El proceso para elaborar los diseños tanto de la protagonista como de los espacios buscamos referencias en personajes públicos, actrices, pero sobre todo apoyándonos en los aspectos de nuestros familiares para darle la personalidad que estábamos buscando.

5.2.1.1. Olivia

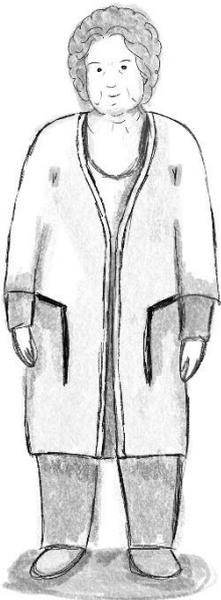
Comenzamos haciendo bocetos de fotografías de personas de nuestra familia, de personas mayores, para entender cómo es la anatomía a cierta edad, ya que dependiendo de los años que tenga va cambiando. Desde el principio buscamos la estética de una persona mayor un poco gordita con cachetes caídos, que se marcaran.

En los primeros bocetos no conseguimos la estética del cuerpo que estábamos buscando pues no era de una persona mayor sino más bien de una más joven. Así que rehicimos los bocetos de nuevo, ajustando más las características que buscábamos desde el principio, cuidando más las proporciones para que no se desdibujara las poses, el personaje sufría modificaciones en la estructura corporal.

Cuando ya encontramos la forma adecuada de la estética del personaje, nos basamos en ella para hacer todas las poses y expresiones de nuevo, ya sabiendo con más exactitud lo que íbamos a hacer. Nos apoyamos del boceto de la ilustración 8 para crear más poses siguiendo esta estructura corporal. Este diseño fue el que más nos gustó porque en él recogimos diferentes rasgos de personas allegadas a nuestro entorno y las plasmamos en ella, tanto el físico, uno que no fuese atlético, como en la vestimenta, pues todas las mujeres mayores que tenemos en nuestro entorno usan levantadoras de cama cada vez que se levantan cada mañana sin importar el clima que esté haciendo, es una prenda característica de ellas.



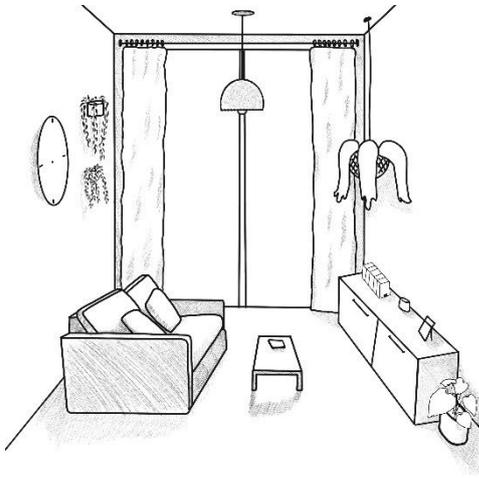
8. PRIMEROS BOCETOS DE OLIVIA



9. BOCETO DISEÑO DE OLIVIA

5.2.1.2. Fondos

Para el diseño de las estancias, hicimos lo mismo que como con la estética del personaje, basándonos en lo conocido, buscamos lugares que fuesen familiares, características de las casas de nuestra infancia y a partir de ahí empezamos a construir.



11. BOCETO DEL SALÓN

Para el diseño del salón al principio pensamos en un salón con mucha decoración poniendo objetos personales de cada uno en el mueble del salón para que tuviera carga emocional y hacerlo más personal, pero nos resultó muy aparatoso, pues la idea que teníamos de la casa de Olivia era que fuese un lugar tranquilo y austero, donde no tuviera mucha decoración, así que seguimos pensando en qué cosas pueden dotar a la estancia de personalidad familiar sin mucha decoración, y llegamos a la conclusión de incluir plantas, pues las plantas son algo característico que siempre está presente en casa y que se ha ido transmitiendo el amor por estas de generación en generación. Por lo que el objeto que implantamos en la estancia para dotarla de personalidad fueron las plantas, no pusimos muchas pero el detalle de incluirlas fue lo que le dio personalidad. Para tener una idea general de la perspectiva del salón, poderla ver de diferentes ángulos, nos apoyamos en programas 3D, en este caso Blender, para poder generar el salón, de forma muy sencilla, sin tanto decorado, con objetos que descargamos de internet, pero resultó ser un buen soporte a la hora de dibujarlo desde diferentes vistas, tanto a la altura de la protagonista como aérea.



10. COCINA GENERADA EN BLENDER

Lo mismo hicimos con la cocina, pero teniendo un poco más claro cómo iba a ser la distribución de los muebles, que no iba a ser un lugar muy recargado, pues aquí se enfatiza sobre todo en el estado de ánimo de la protagonista. Decidimos crear la estancia también en Blender, de una forma bastante sencilla, para tener las bases, aunque el diseño no varió mucho al final.

Cuando ya tuvimos la estética clara, buscamos de qué forma íbamos a transmitir las emociones que estamos buscando pues al ocurrir la acción por la mañana los colores son vibrantes y si queremos jugar con ello nos podría resultar un poco complicado. Por lo que decidimos volcar todas las emociones en la protagonista, en su pose corporal, en su rostro y en que las estancias se quedaran intactas.

5.2.1.3. Álbum

En cuanto a la estética del álbum queríamos un álbum un poco viejo, que reflejara el paso del tiempo, que fuese envejeciendo con la protagonista. Para esto buscamos álbumes que tenemos en casa e hicimos una mezcla de estos, que fuera alargado, no muy rígido, desgastado, buscando generar una resonancia visual que refleje la conexión entre el álbum y la protagonista a lo largo de la historia.

Para las imágenes del álbum buscamos que conservaran su estética original, los colores que tienen cada una de ellas reflejando el paso del tiempo y la calidad de imagen, sin modificar nada más de lo que hay en cada una de ellas, pero haciendo sólo una pequeña corrección en los rostros de las personas que aparecen en ellas, pues queremos conservar la privacidad de las personas, en las cuales sí hemos pintado los rostros con colores semejantes a los originales.



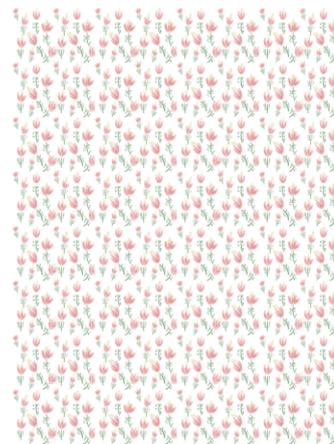
12. DISEÑO DE FOTOGRAFÍA DEL ÁLBUM

5.2.1.4. Clean up

Este siguiente paso consiste en limpiar y definir bien todos los bocetos creados. Al crear estancias con poca decoración resultó un proceso más tranquilo, pues consistió en ir matizando los objetos y los colores que íbamos a utilizar en cada una de ellas.

Comenzamos con Olivia, limpiando las poses y las expresiones, dejando claro cómo será su actitud a lo largo del cortometraje. Para tener concretado los colores que íbamos a utilizar hicimos una carta de color en donde colocamos los colores de cada prenda. Además, para la bata creamos un patrón de flores para darle un poco más de personalidad.

Seguimos con el diseño, para ello decidimos dejar una línea limpia, sombras no muy marcadas, colores llamativos, acorde con la personalidad de la protagonista.



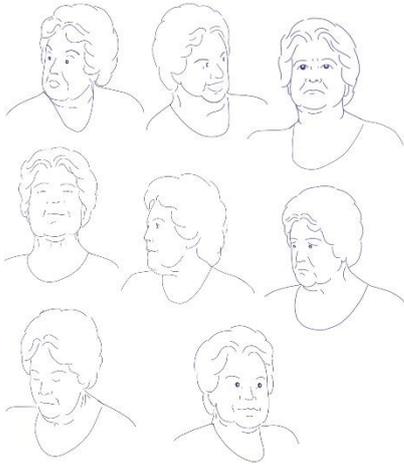
13. CARTA DE COLOR DE OLIVIA

14. PATRÓN BATA DE OLIVIA

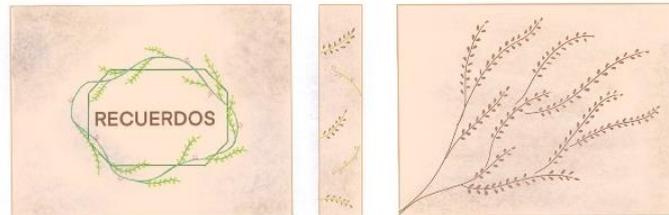
También creamos una carta donde se muestran diferentes expresiones faciales de Olivia que sirven como guía en el proceso de diseño.

Para el álbum escogimos colores cálidos, naranjas, marrones. Para la portada elegimos un decorado de ramitas que hace alusión a las ramas del árbol genealógico, de donde todos formamos parte, y titulado “recuerdos” con las ramas rodeándolo, haciendo referencia a que todas las personas que conforman una familia unida forman nuestros recuerdos desde la infancia.

Para crear el interior del álbum, primero seleccionamos las imágenes que íbamos a utilizar, las que mejor cuenten la historia de Olivia y su familia, las más relevantes. Las fuimos poniendo a modo de collage teniendo en cuenta las que destacamos en el guion, pues estas las colocamos en el centro de la página con otras fotografías a su alrededor.



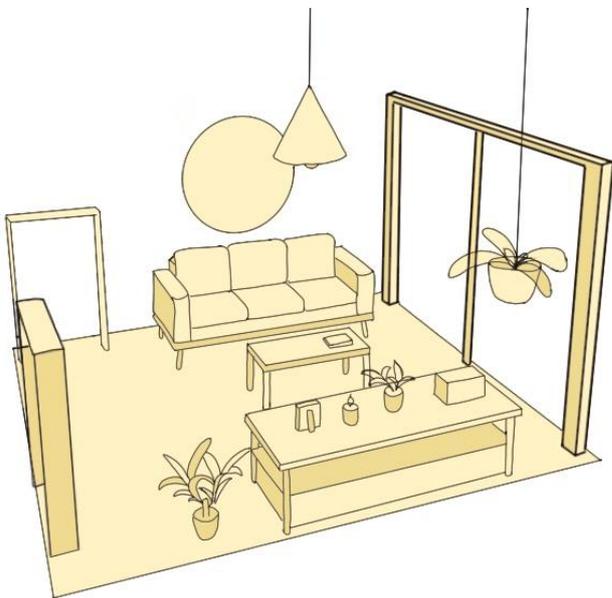
15. CARTA DE EXPRESIONES FACIALES



16. DISEÑO DEL ÁLBUM DE FOTOS

Quisimos crear una composición a modo de video para poder hacer un álbum más visual, por lo que creamos un documento en After Effects. Para esto hicimos diferentes carpetas para cada página del álbum y les pusimos efectos para darle un poco de dinamismo. Aparte de las imágenes del álbum colocamos dibujos donde se ven sus manos para mostrar que ella abre y cierra el álbum.

Por otro lado, para el salón de la casa quisimos recrear un espacio tranquilo, con colores suaves, que fuera luminoso pues la acción ocurre por la mañana, así que la luz que entra por el ventanal tenía que dar ese aspecto cálido. Los trazos los seguimos por la misma línea que en la construcción del personaje, una línea sencilla y cerrada. Lo que primero hicimos fue teñir toda la imagen de un color amarillo, para sacar las bases de lo que estábamos buscando. Luego procedimos a rellenarlo con los colores deseados.



18. VISTA AÉREA DEL SALÓN



17. PRUEBA DE COLOR DEL SALÓN



Estudio de Color

Sofá

Claro

Medio

Oscuro

Mesita de centro



Módulo



Marco ventana



Plantas



Lámpara



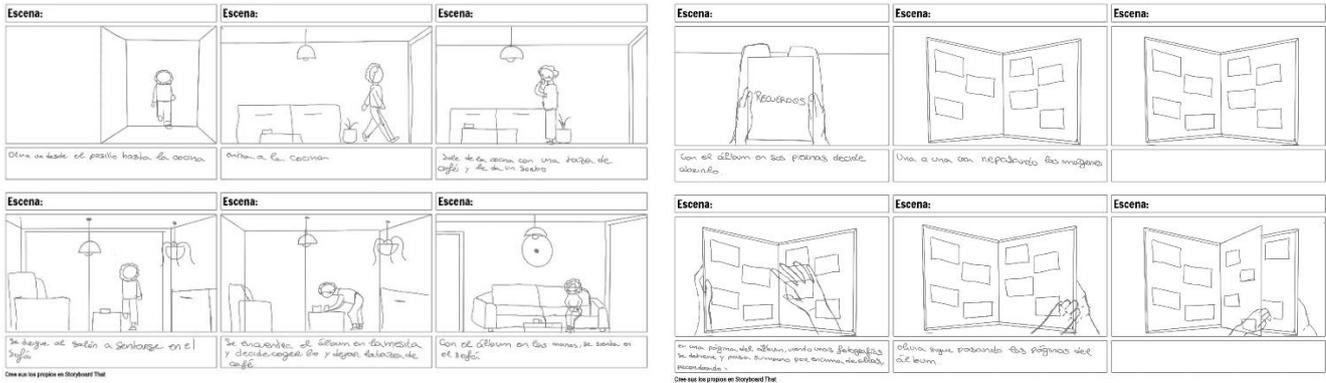
Pinceles

Dibajo - Pinta fina
Color - Plimsoll

19. CARTA DE COLOR DEL SALÓN

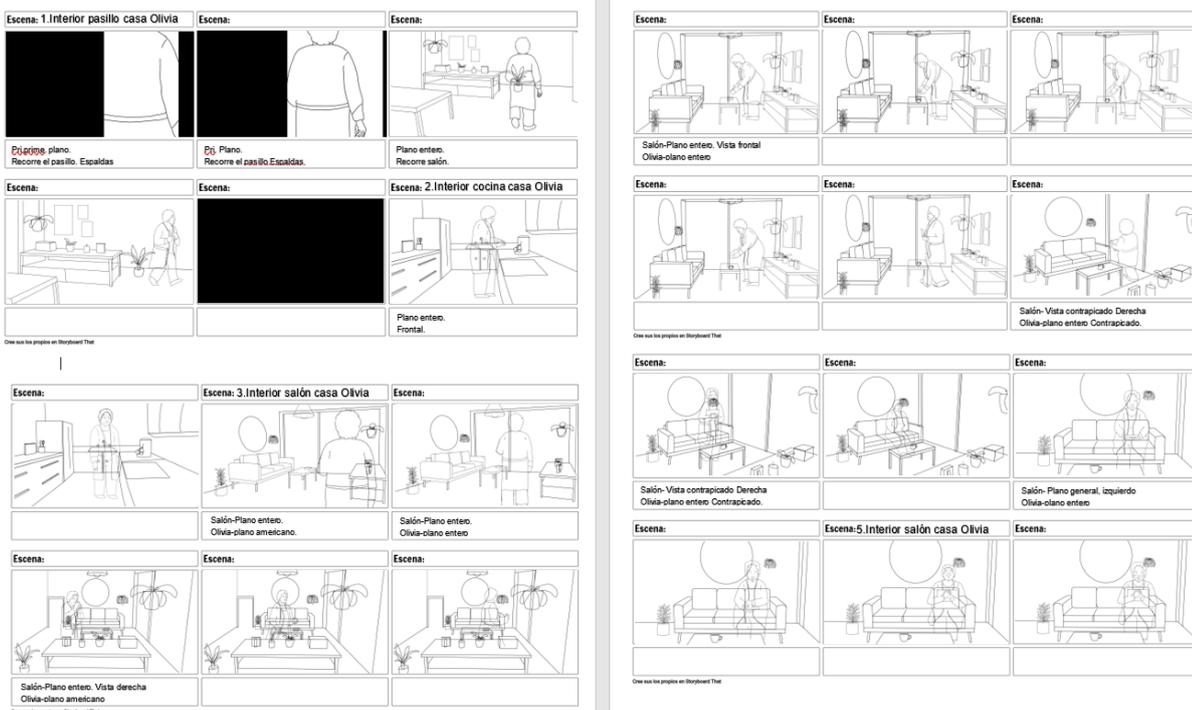
5.3 Storyboard

Cuando comenzamos a crear la historia, apoyándonos en el guion y teniendo una base de lo que queríamos contar, creamos un storyboard muy sencillo, sin ninguna pretensión, solamente cómo una especie de croquis que nos ayudara a plasmar la idea visualmente, en el que contamos los pasos que iba a llevar la protagonista en el cortometraje.



20. BOCETOS DEL PRIMER STORYBOARD

Con el desarrollo del proceso de trabajo fuimos añadiendo más escenas acabadas al storyboard, hasta que finalmente logramos hacer el storyboard con los fondos acabados colocando a la protagonista con las poses creadas. El acabado que estamos buscando son colores cálidos, para dar sensación de un hogar tranquilo, el cual contrastará con las expresiones de la protagonista, la cual se llevará toda la atención. Las líneas que hemos empleado son finas, queríamos que no fuesen muy marcadas.



21. STORYBOARD FINAL EN LÍNEA

5.4. Color script

El color script es un documento formado por una sucesión de viñetas a color de los momentos claves de las escenas, en los cuales se intenta expresar con claridad la atmósfera y las emociones que se quiera transmitir al espectador, garantizando una coherencia visual y apoyo narrativo.

Se realiza cuando el guion ya está cerrado para que se mantenga la coherencia visual a lo largo del proyecto. Este no es fijo y puede ir variando según las necesidades que vayan surgiendo, pero hemos creado uno para ver si los colores de las escenas funcionan entre sí.

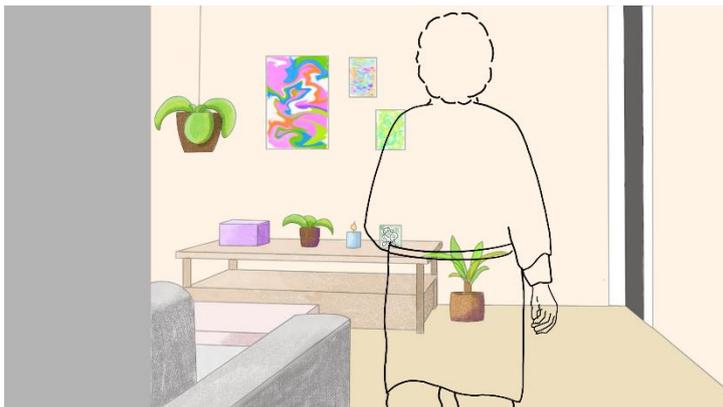


5.5. Animática

La animática es un video creado a partir de la unión de los planos hechos del storyboard, respetando los tiempos dados a cada plano. La animática ayuda a ver de una forma más visual el storyboard, ver qué cosas se pueden mejorar o modificar y nos da una idea de cuánto durará más o menos el cortometraje. No tiene por qué ser la animática final ya que se pueden hacer más versiones de esta pues se busca mejorar y darle fluidez a la narrativa.

Para crear la animática descargamos las imágenes a PNG y las pasamos al programa de edición de video, en este caso Premiere Pro, colocamos las imágenes y les dimos un tiempo determinado a cada frame⁵ y luego ajustamos cada escena.

Este paso requirió un poco más de tiempo, pues lo tuvimos que hacer varias veces ya que queríamos que fuera lo más fluido posible, que cada escena tuviera un tiempo determinado. Hasta que logramos un resultado óptimo.



23. ESCENA 1. FRAGMENTO DE LA ANIMÁTICA



24. ESCENA 3. FRAGMENTO DE LA ANIMÁTICA

⁵ O fotograma. Es una imagen concreta dentro de una sucesión de imágenes en movimiento.

5.5. Biblia de producción

La biblia de producción es un documento donde se recoge toda la información del trabajo realizado, sirve de guía para cuando se vaya a animar.

En ella se encuentran todos los puntos necesarios para entender el proyecto. En la biblia se incluye la ficha técnica con los datos generales del proyecto y el equipo de trabajo, el guion, el storyboard y el moodboard. Luego se añade la información del personaje, los fondos, los *props* y la animática.

Finalmente se añaden las artes finales como ejemplo de la estética que queremos darle una vez finalizado el trabajo y para la futura animación.

5.6. Calendario de trabajo

En el calendario de trabajo se incluye todos los tiempos previstos que fuimos marcándonos para tener a tiempo cada parte del proyecto, tanto finalización de historia como revisiones. También hemos incluido anotaciones con los imprevistos y las fechas prorrogadas cuando nos surgía algún problema y teníamos que rehacer las cosas.

FEBRERO

Búsqueda de la historia
Primeros bocetos del personaje y entorno

MARZO - ABRIL

Primera idea de storyboard para visualizar la historia
Búsqueda de información para la parte escrita
Creación del estilo y colocación de las fotografías

ABRIL - MAYO

Búsqueda de referentes, marco conceptual
Rehacer al personaje, seguir buscando referentes
Guión

****Mese importantes para mejorar el diseño del personaje y los fondos**

JUNIO

Acabar parte teórica
Storyboard
Personalidad
Páginas del álbum

JULIO

Storyboard
Biblia
Animática

***Las tutorías y revisiones se han realizado una vez por mes.**

25. CALENDARIO DE TRABAJO

6. CONCLUSIONES

La creación de este proyecto me ha permitido conectar un poco más con mi familia e infancia, pues han formado parte del proyecto. Además, como la historia familiar se cuenta a través del álbum, rememorando momentos vividos y recordando familiares que ya no están, como la reciente pérdida de mis dos abuelos, me ha hecho comprender lo importantes que son los abuelos y abuelas para la unión familiar.

He podido observar que la soledad no es bien recibida por muchos, pues siempre se piensa en ella de manera negativa, pero gracias a la visión que tiene este cortometraje he podido enseñar otro enfoque de esta, que existen recursos con los que poderle hacer frente, que sí puede ser deseada. Me ha

podido abrir una puerta en la mente de gente cercana a la cual le he explicado y enseñado el proyecto, a enseñar otras visiones. Y esto es lo que espero que se experimente cuando se pueda abrir a un público más amplio, que puedan entender otras visiones y a no tenerle miedo a la soledad, que pueda tomarse como una decisión y no como un descarte.

Llevar a cabo este proyecto me ha enseñado a ser más disciplinada, repartirme bien las tareas y cumplir con los tiempos establecidos. A lo largo de la carrera he adquirido unos conocimientos que he podido poner en práctica. Me resulta gratificante el poder presentar lo que llevo hasta el momento, he podido cumplir con lo que tenía establecido, poder tener una base sólida para seguir construyendo este cortometraje con el fin de llevarlo hasta la postproducción.

En cuanto a la visión futura de este proyecto, me gustaría seguir desarrollándolo a tal punto de verlo finalizado, para poder presentarlo a diferentes festivales de animación. También para usarlo de carta de presentación, pues al ser creado cien por cien por mí es un trabajo que me define, tanto como persona como artista.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Bermejo, J. C. (Agosto de 2016). *envejecimiento.csic.es*. Obtenido de La soledad en los mayores: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/bermejo-soledad-01.pdf
- Carrajo, M. R. (2000). *La soledad de las personas mayores*. Salamanca.
- Csikszentmihalyi, M. S. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, 5-14.
- Csikszentmihalyi, M. S. (2000). Positive psychology: An introduction. En *American Psychologist* (págs. 5-14).
- Entralgo, P. L. (13 de 07 de 2017). *Red Latinoamericana de Gerontología*. Obtenido de <https://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=922#:~:text=La%C3%ADn%20Entralgo%2C%20a%20prop%C3%B3sito%20de,y%20necesaria%20del%20ser%20humano>.
- Gutiérrez, E., García, M., & Tovar, R. (2013). *Estudio Preliminar sobre la soledad: un factor definitorio en la complejidad de cuidados Domiciliarios*.
- Herrera, D. R. (2009). *La soledad en los mayores. Una alternativa de medición a través de la escala Este*. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/rubio-soledad-02.pdf
- Higuera, J. C. (07 de 08 de 2016). *ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas*. Obtenido de ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas : <https://www.arsmedica.cl/index.php/MED/article/view/264>
- Higuera, J. C. (07 de 08 de 2016). *ARS MEDICA REVISTA DE CIENCIAS MÉDICAS*. Obtenido de ARS MEDICA REVISTA DE CIENCIAS MÉDICAS : <https://www.arsmedica.cl/index.php/MED/article/view/264/196>

IMSERSO. (2005). Deterioro cognitivo en el anciano . En I. d. Sociales, *Intervención psicoterapéutica en afectados de enfermedad de alzheimer con deterioro leve* (págs. 9-14). Madrid.

Manero, M. (Dirección). (2018). *Patchwork* [Película].

Navarro, L. (24 de Febrero de 2016). *psicocode.com*. Obtenido de psicocode.com: <https://psicocode.com/clinica/terapia-reminiscencia-estimular-partir-los-recuerdos/>

Pozón, E. (3 de Junio de 2023). *Solidaridad Intergeneracional*. Obtenido de Solidaridad Intergeneracional: <https://solidaridadintergeneracional.es/wp/la-nostalgia-en-los-mayores/>

Ribeiro, G. (Dirección). (2020). *Napo* [Película].

Ribeiro, G. (Dirección). (2020). *Napo* [Película].

Stewart, L. (Dirección). (2014). *Blobby* [Película].

Tilano, A. A. (Dirección). (20014). *Una gallina* [Película].

VI Congreso Internacional y XI Nacional de Psicología Clínica. Santiago de Compostela España, 6.-8. d. (2013). Avances en psicología clínica. 2013 . En 6.-8. d. VI Congreso Internacional y XI Nacional de Psicología Clínica. Santiago de Compostela España. Granada, España.

Zubiri, X. (2016). *Biblioteca virtual Miguel de Cervantes*.

8. ÍNDICE DE IMÁGENES

1. Guion	10
2. Gustavo Ribeiro: Napo, 2020. Portada del cortometraje de animación.....	23
3. Laura Stewart: Blobby (2014) Fotograma del protagonista con la masa gris detrás.	23
4. María Manero: Patchwork (2018) Portada del cortometraje.	24
5. Alejandra Arboleda Tilano: Una gallina (2014) Portada del cortometraje...	24
6. mapa conceptual para el desarrollo de nuestro proyecto	26
7. moodboards	27
8. primeros bocetos de Olivia.....	32
9. boceto diseño de Olivia	32
10. boceto del salón	33
11. cocina generada en Blender	33
12. diseño de fotografía del álbum	34
13. Carta de color de Olivia	35
14. Patrón bata de Olivia	35
15. Carta de expresiones faciales	36
16. Diseño del álbum de fotos	36
17. Prueba de color del salón	37
18. Vista aérea del salón	37
19. Carta de color del salón	38
20. Bocetos del primer storyboard	39
21. Storyboard final en línea	39
22. Color script.....	40
23. Escena 1. fragmento de la animática	41
24. escena 3. Fragmento de la animática.....	41
25. Calendario de trabajo	43

9. ANEXOS

Anexo I

Este anexo incluye un documento con las ODS. En mi caso la ODS que corresponde mi proyecto es a la tercera, la de salud y bienestar, pues en este proyecto se cuenta cómo se puede tratar y mejorar el estado anímico. También se habla de dos terapias que se llevan a cabo en personas mayores y son útiles para mantener una vida sana y feliz.



ANEXO I
RELACIÓN DEL TRABAJO CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE LA AGENDA 2030

Anexo al Trabajo de Fin de Grado y Trabajo de Fin de Máster: Relación del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030.

Grado de relación del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Objetivos de Desarrollo Sostenible	Alto	Medio	Bajo	No procede
ODS 1. Fin de la pobreza.				
ODS 2. Hambre cero.				
ODS 3. Salud y bienestar.		X		
ODS 4. Educación de calidad.				
ODS 5. Igualdad de género.				
ODS 6. Agua limpia y saneamiento.				
ODS 7. Energía asequible y no contaminante.				
ODS 8. Trabajo decente y crecimiento económico.				
ODS 9. Industria, innovación e infraestructuras.				
ODS 10. Reducción de las desigualdades.				
ODS 11. Ciudades y comunidades sostenibles.				
ODS 12. Producción y consumo responsables.				
ODS 13. Acción por el clima.				
ODS 14. Vida submarina.				
ODS 15. Vida de ecosistemas terrestres.				
ODS 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.				
ODS 17. Alianzas para lograr objetivos.				

Descripción de la alineación del TFG/TFM con los ODS con un grado de relación más alto.



**Anexo al Trabajo de Fin de Grado y Trabajo de Fin de Máster:
Relación del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030.**

Este proyecto puede entrar en la ODS número 3 – Salud y bienestar- ya que habla de un tema de interés social, que es la soledad y los diversos métodos que existen para saber tratarla. También en el documento podemos encontrar dos terapias muy utilizadas en la psicología que se utilizan en personas mayores con algún tipo de problema neurodegenerativo y a través de estos pueden ayudar a retrasar la aparición de estos problemas o a controlarlos.

Anexo II

Este anexo incluye un link de la carpeta donde se puede visualizar todo el trabajo que se ha llevado a cabo en este proyecto, desde la biblia de producción, la animática del cortometraje y un video creado con las fotos que incluye el álbum.

Carpeta de trabajo:

https://drive.google.com/drive/folders/1dMkpP2ZDRU7wQOBYItb8tVALWH_QT6K1?usp=sharing