

TFG

**CUANDO LAS PIEDRAS HABLAN.
DOCUMENTAL AUTOBIOGRÁFICO.**

**Presentado por Aurora Orts Fernández
Tutor: Roberto Giménez**

**Facultat de Belles Arts de Sant Carles
Grado en Bellas Artes
Curso 2018-2019**



**UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA**



**UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES**

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Proyecto audiovisual de carácter social y formato documental, para el cual se ha realizado: guión, dirección, producción y montaje.

La temática es narrada a través de una vivencia personal de la propia autora con la intención de crear un contenido narrativo, informativo y artístico para una amplia variedad de público.

El documental trata cómo una persona que estaba en depresión y con trastornos de conducta, sale de esto a través de una terapia poco convencional.

Se hizo previamente una lluvia de ideas de las cuales salieron tres para tres posibles guiones que trataban una temática similar de forma distinta. Antes de proceder a realizarlo, se estudiaron distintos referentes que habían tratado la misma temática.

Después, entre estas ideas, se seleccionó la opción más viable y que podría narrar más eficazmente, se escribió el guión y se separó en distintas secciones: Pre-Introducción, introducción, problema, crisis y terapia.

Esto dio paso a la pre-producción del documental, se buscaron a las personas que podrían colaborar en el proyecto y se seleccionaron los lugares en los que realizar las grabaciones y las entrevistas para el documental.

Una vez claro y dispuesto todo se hizo un calendario en el que se organizó adecuadamente el trabajo de producción, edición y montaje.

Palabras clave: Documental, audiovisual, autobiografía, anorexia, trastorno de conducta alimentaria, terapia, minerales y espiritualidad.

Audiovisual project of social nature and documentary format, for which has been made: script, direction, production and assembly.

The theme is narrated through a personal experience of the author with the intention of creating a narrative, informative and artistic content for a wide variety of audiences.

The documentary refers to a person who was already in a depression and with behavioral disorders and she overcomes this through unconventional therapy.

Previously, a brainstorming session was held that dealt with a similar theme in a different way. Before proceeding to do it, the aspects that dealt with the same topic will be studied.

Then, among these ideas, we selected the most viable option and could narrate more effectively, we wrote the guide and we separated into different sections: Pre-Introduction, introduction, problem, crisis and therapy.

This is the step to the pre-production of the documentary, the search of the people who could collaborate in the project and the selection of the places in which to make the recordings and the interviews for the documentary.

Once clear and ready everything was made a calendar in which it was organized for the work of production, editing and assembly.

Key words: documentary, audiovisual, autobiography, anorexia, eating behavior disorder, therapy, minerals and spirituality.

A mis padres y hermanos.

Gracias a Roberto Giménez por ayudarme con este TFG y a Eulalia Adelantado por todos los consejos.

También a Pau por sus sinceras y dolorosas críticas.

ÍNDICE

1. Resumen	2
2. Agradecimientos	3
3. Introducción	6
4. Objetivos y metodología	7
5. Contextualización del proyecto	
5.1. Anorexia	
5.2. Terapia con minerales	8
6. Referentes	
6.1. Referentes de documentales	
6.1.1. Alan Berliner	9
6.1.2. León Siminiani	10
6.2. Referentes televisivos	
6.2.1. Diario de una anoréxica	
6.2.2. Veintiún días sin comer	
6.2.3. Una vida sin comer	11 y 12
6.3. Referentes de novela	
6.3.1. El arte del montaje	13
6.3.2. Cómo acabar de una vez por todas con la cultura	14
7. Preproducción artística y análisis de los elementos	
7.1. El guión.	
7.1.1. Pre - Introducción	
7.1.2. Introducción y problemas	
7.1.3. Problemas y crisis	
7.1.4. Crisis y terapia	
7.1.5. Terapia	
7.1.6. Trailer	15 al 18
8. De la Preproducción al montaje	
8.1. Calendario	19 y 20
8.2. Rodaje.	21
8.3 Clasificar el material	21
8.3.1. Material de archivo familiar.	
8.3.2. Creación y contenido actual.	
8.3.3. Sonido	22
8.3.3.1 Voz en off	
8.3.3.2. Música	
8.4. Producción, realización y montaje	
8.4.1. Primera parte	23
8.4.2. Segunda parte	24
8.4.3. Tercera parte	25
8.4.4. Cuarta parte	26
8.4.5. Quinta parte	27

8.5. Edición y efectos	
8.5.1. Adobe Premiere	
8.5.2. Abode After Effects	28
9. Promoción/difusión:	
9.1. Cartel	29
9.2. Trailer	30
9.3. El DVD	31
9.4. PressBook	32
10. Conclusiones	33
11. Bibliografía	
11.1. Filmografía	
11.2. Trabajos fin de grado	34 y 35
12. Índice de imágenes	36
13. Anexos	
13.1. Enlaces de visualización del documental	
13.1.1. Trailer I	
13.1.2. Trailer II	
13.1.3. Documental	37

3. INTRODUCCIÓN

Este proyecto se ha iniciado en la asignatura de Documentales, por la necesidad de hacer visible un tema que está a la orden del día y que sin embargo se invisibiliza por tratarse de una enfermedad de carácter psicológico que a larga afecta físicamente al cuerpo.

Los trastornos de alimentación, ya sean, anorexia, bulimia, ortorexia, vigorexia, trastorno por atracón... generan especial vergüenza en aquel que la padece y a sus familiares que se respaldan de excusas para no buscarle soluciones. Por ello, creo que es necesario mostrar cómo alguien que ha padecido de esto puede salir con ayuda de un profesional sobretodo si el paciente pone fuerza en sanar y sus seres queridos y el terapeuta le respaldan y acompañan en el proceso de superación, asumiendo que ésta pueda requerir de una terapia familiar para sanar tanto conductas del paciente como acciones de los allegados que las refuerzan y perjudican; aunque en este caso se trate de una terapia alternativa.

La terapia ha sido de carácter holístico que emplea tratamiento energético, espiritual, a la par que psicológico, familiar y físico, se ha empleado una metodología por anclajes con minerales, colores, relajación y reiki para el control de la ansiedad, fobias y bloqueos, terapia escrita, hablada y meditación para el autoanálisis, la sana autocrítica y finalmente adquirir la conciencia para ser capaz de agradecer y sanarse a través de una psicología más positiva.

Se ha decidido contar con un recurso audiovisual de carácter documental, empleando los conocimientos adquiridos durante la carrera en las asignaturas de Tecnologías de la imagen, Relatos de ficción y Creación de documentales.

4. OBJETIVOS

El objetivo es visibilizar un problema del que prácticamente no se habla; informar de qué es, cómo se vive para aquel que no lo conozca de cerca; y en caso contrario, si es visto por una persona que cumple con el perfil clínico, ayudar y motivarle a que busque ayuda de un especialista.

Con este proyecto se pretende acercar a aquel que se halle atravesando una situación similar a la artista, expresándolo de forma autobiográfica y relatando en primera persona y a través de la cotidianeidad cómo los acontecimientos de la vida de la protagonista desembocaron en problemas familiares y sociales que a cualquiera le pueden suceder y que hicieron detonar en ella un TCA (trastorno de conducta alimentaria), en este caso la anorexia. Y cómo una terapia guiada por un buen profesional de la psicología puede ayudar al paciente a superarla.

Procurando a su vez profundizar y mejorar en el uso de técnicas audiovisuales de carácter social, guión y dirección.

METODOLOGÍA

Para ello se ha empleado todos los conocimientos aprendidos en las asignaturas cursadas de audiovisuales en Bellas Artes de la UPV, principalmente La asignatura de creación relatos de ficción y sobretodo documentales, que es donde se ha realizado. Se ha empleando como recurso el material técnico disponible por la facultad; como son, la cámara de vídeo, grabadora, micro y pértiga. A la vez que el uso de las aplicaciones para editar el material recopilado, como es Adobe Premiere CC 2018.

5. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROYECTO

5.1. Anorexia.

La enfermedad que sufro se llama, trastorno de conducta alimentaria (TCA). Más conocido como anorexia nerviosa purgativa. Digo *sufro* y no *sufría*, porque nunca se cura del todo y se debe luchar en no recaer de por vida una vez que se desarrolla.

Tras caer en una depresión en la cual me consolaba comiendo, y en consecuencia engordar diez kilos, empecé una dieta muy sana recomendada por un nutricionista del gimnasio al que había empezado a ir. Tras la primera semana en la que perdí un kilo y medio me motivé a reducir un poco más las calorías, por lo tanto, pesaba los alimentos recomendados por el nutricionista y luego quitaba parte de ellos; y por otro lado, aumentaba la intensidad en el deporte. Más tarde me instalé una aplicación en la que apuntaba lo que comía y la cual contaba las calorías que ingería al día. Luego compré un reloj que medía las pulsaciones, contaba los pasos y te apuntaba las calorías quemadas. Esto al final me llevó a períodos de dietas muy restrictivas, pasé de ingerir 1500 calorías aproximadamente, a comer solo 600. Mi peso bajó dieciséis kilos en tres meses. La ansiedad por el hambre hacían que hubiera días en los que ingería grandes cantidades de comida que generaban una culpabilidad muy grande y eso iniciaba un período de purga que solía consistir en hacer deporte intenso, reducir entre 500 y 600 calorías, tomar laxantes y diuréticos de forma compulsiva.

La gente de mi entorno me premiaba la pérdida de peso generando un placer y un sentimiento de satisfacción que se volvió adictivo y luego no podía parar. Mis familiares y amigos se fueron dando cuenta, sobretodo mi compañero de piso empezó a vigilar mi comportamiento y mirar lo que ingería y sobretodo lo que no.

Se sentó varias veces a hablar conmigo, lo negaba todo, siempre le quitaba importancia, me sentía muy atacada y cuestionada y sentir que alguien vigilaba lo que comía, hizo que empezase a fingir que comía más de lo que hacía en realidad y a mentir constantemente sobre lo mismo. Hasta que al final, un día me desmayé por culpa de la inanición y me golpeé fuertemente la cabeza. Fue ahí que asumí que estaba haciendo algo mal y me dispuse a pedir ayuda.

5.2. Terapia con minerales.

Después de probar con dos psicólogos tradicionales y no mejorar, decidí acudir a una terapeuta alternativa especializada en holística que me habían recomendado por ayuda a varias chicas a salir del bucle que generan los TCA.

En la holística se considera trabajar con el **todo** de un ser individual, esto quiere decir, que para ellos, la mente, el cuerpo y la energía no son exactamente cosas diferentes, si no una mezcla homogénea que hay que trabajar al completo, por lo tanto hay que sanar la mente, el cuerpo y la energía a la vez.

En la psicoterapia, la terapeuta trataba todos los aspectos psicoemocionales que a parte del diálogo, también trataba con ejercicios para hacer allí con ella y en casa como son los que se explican en el documental: Cartas sobre el perdón y el agradecimiento, anclaje por colores y uso de minerales para el control de las emociones, como son: Cuarzos blancos, amatistas, obsidianas, piedra luna, malaquitas o angelitas.

En la terapia energético-espiritual dedicábamos un tiempo a meditar largo y tendido, después me realizaba reiki usando más minerales y desbloqueaba los chakras que estuvieran bloqueados con imposición de manos sobre mi cuerpo.

El cuerpo físico se curó en cuanto empecé a comer de forma normal y desapareció la ansiedad.

6. REFERENTES

Antes de realizar el proyecto se consideró necesario hacer un estudio de referentes para concretar el estilo del documental y los recursos que podían emplearse en dicho proyecto.

6.1. REFERENTES DE DOCUMENTALES

6.1.1. Alan Berliner



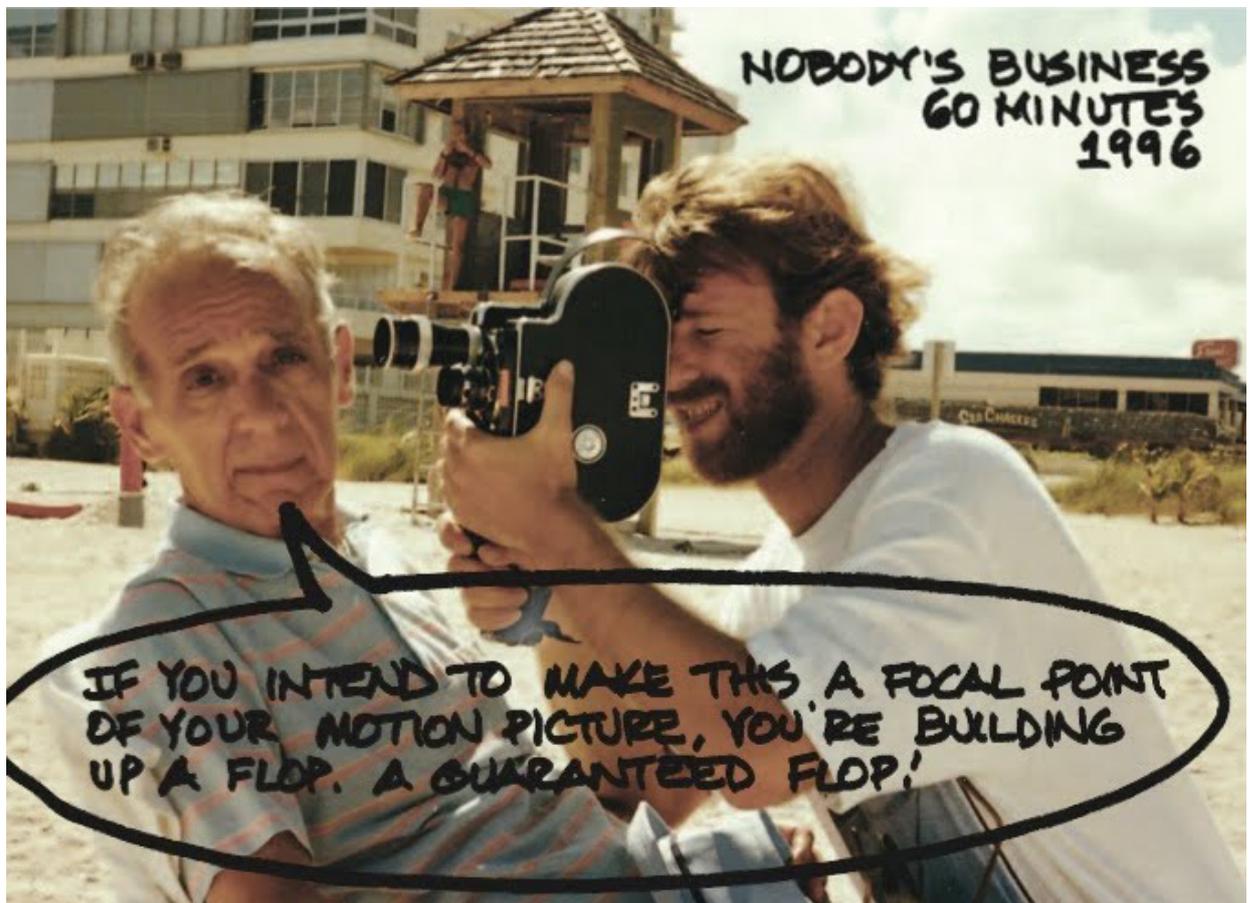
Nobody's Business . (1996)

Director experimental y protagonista in off de la obra, forma parte del emotivo film a través cómo los demás lo ven, le conocemos sin mirarle. Juega con las emociones del público para conseguir una mirada más interesada.

Se podría resumir en que somos lo que nos dan y lo que nos quitan. Nos construimos en base a las vivencias, las ausencias, la aceptación y la negación. La familia, la humanidad, el retrato de su padre, el árbol genealógico, el vínculo, el tiempo, la soledad, la reconciliación y el olvido, son los conceptos transmitidos.

Es interesante para elaborar mi documental por el recurso de la entrevista, los efectos sonoros y los juegos con referencias/metáforas visuales de situaciones en relación a lo que se habla (Ej: Combate de boxeo), son realmente interesantes.

En mi caso, las referencias las extraeré de archivos familiares que he ido recuperando de la filmoteca de mi padre.



1. Retrato de Alan Berliner, 1996.
2. Alan Berliner filmando a su padre, 1996.

6.1.2. León Siminiani

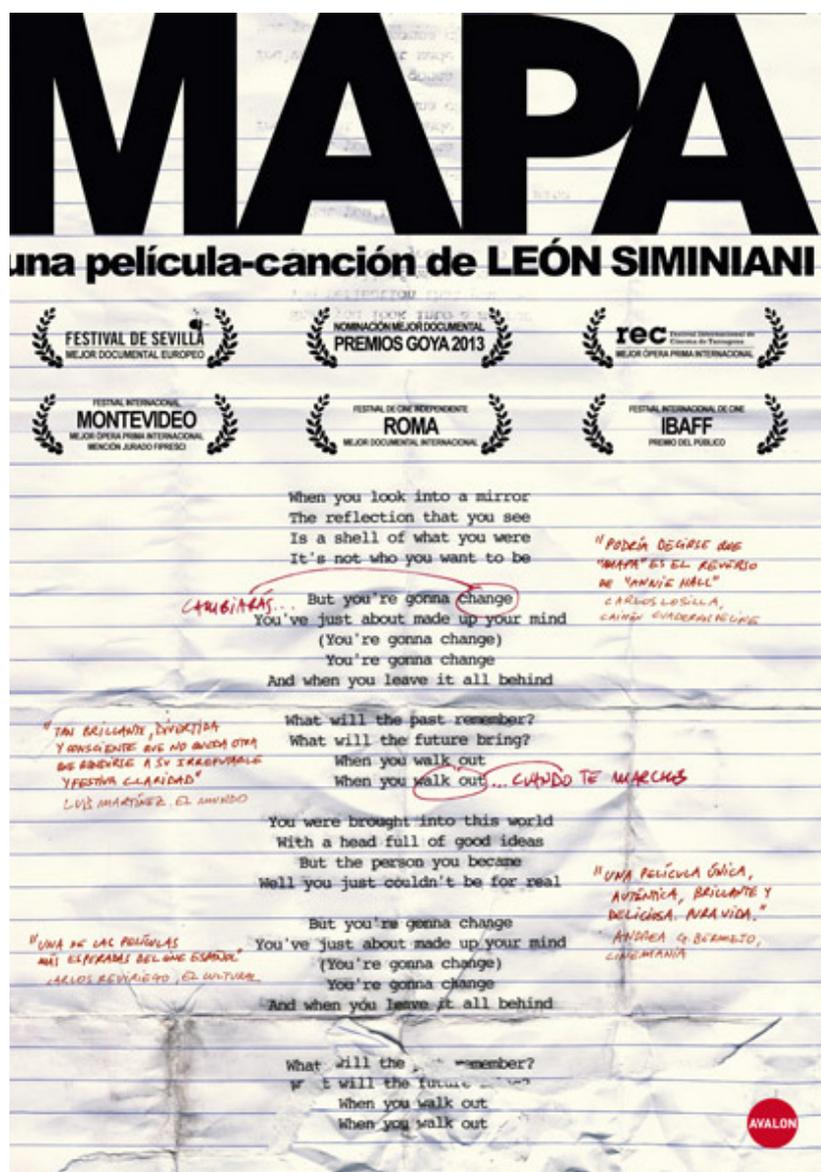
Mapa. (2012)

Director del diario/documental, te cuenta sobre sí mismo en toda su plenitud sin dejarse ver por la cámara prácticamente.



Tras una ruptura amorosa, León decide hacer un documental a modo de diario; viaja a la India y durante este viaje graba las vivencias más importantes y reveladoras para él que utiliza como mecanismo para la autosuperación. Durante el viaje se enamora de otra mujer con la que más tarde, tras romper con ella, necesita de nuevo gestionar y superar lo ocurrido, finalizando con la vuelta a la India.

Me interesa porque trata el tema de la obsesión, dependencia emocional, viaje y autoayuda, que es algo a emplear en mi documental. La forma en la que utiliza la voz en off para narrar algunas situaciones es muy interesante, en mi documental haré uso de este recurso. Ese momento en el que inicia el juego del olvido interactuando con el espectador y animándole a participar con él me ha sido de gran ayuda a la hora de meter en el guión una escena en la que le hable directamente al espectador a la hora de explicar mis ataques de ansiedad antes de irme a dormir.



3. Retrato de León Siminiani, 2012.

4. Cartel del documental **Mapa**, 2012.

6.2. REFERENTES TELEVISIVOS

Decidí analizar algunos documentales relacionados con la anorexia que hubieran llegado a un número alto de alcance en espectadores, y esto me llevó a los reportajes televisivos y la tele-realidad. El problema que vi en ellos era la forma en la que se exponía, se olvidaban de las personas y lo que se dejaba ver al final era el retrato de una enfermedad y la destrucción morbosa de los que la viven. Puede que a alguien ajeno a la enfermedad que vea estos programas le pueda hacer consciente de qué es, sin embargo, a aquellos al límite de padecerla o en plena enfermedad les provoca un *efecto llamada* muy peligroso, que deriva en una posible recaída o en un detonante a empezar a sufrirla. Como el adicto que ve algo relacionado con su adicción, no importa lo duras que sean las imágenes. En mi caso, uno de los detonantes fue ver la película de *To the bone*.

6.2.1. Diario de una anoréxica - Odisea

Muestra de forma muy explícita cómo Chloe vive la enfermedad, todos sus trucos y sus adicciones, la autodestrucción, la soledad y el autosabotaje.

Me gusta mucho que vayan siguiendo a la muchacha y viendo como se comporta en su día a día, cómo sufre la enfermedad, (aunque también lo veo nocivo si es visualizado por alguien con su mismo problema). Yo no pretendo llegar a eso.

El recurso de estilo reportaje que se emplea aquí es el que quiero conseguir, más que lograr imágenes muy bonitas o de gran fotografía, quiero llegar al espectador a través de algo más real y cotidiano.

6.2.2. 21 días sin comer, con Samanta Villar - Cuatro.

Muestra como las enfermas y las familias se van destruyendo a causa de los comportamientos autodestructivos de las pacientes. Este reportaje, aunque me interesa esa imagen realista y corriente con la que lo cuenta, no me conviene mostrar esa parte dura de la enfermedad que parece casi regodearse en el morbo del dolor y lo destructivo. Lo que quiero es animar a buscar ayuda para salir de la enfermedad y mostrar que hay esperanza.

6.2.3. Una vida sin comer, 21 días con Catalina Castro - TVN

Al igual que el anterior, las enfermas y las familias se van destruyendo a causa de los comportamientos de las pacientes. Al final la reportera Catalina Castro, después de superar el reto de 21 días sin comer, está al borde de sufrir anorexia, muy peligroso para cualquier actor someterse a ese reto sólo por el sensacionalismo.



5. Captura de Chloe, *diario de una anoréxica*, 2007.

6. Captura de *21 días sin comer con Samanta Villar*, 2012.

7. Captura de *una vida sin comer con Catalina Castro*, 2013.

No pude terminar de ver ninguno de los reportajes, me despertaba pensamientos recurrentes característicos del trastorno, hasta el punto de querer imitar los comportamientos de las muchachas.

Para hacerme entender, lo describiría como si portara un insecto dentro de la cabeza que a veces se mueve al ver ciertas imágenes y luego, hacerlo que pare costase mucho. Por eso, aunque los exponga de referente, no podría llevar a cabo ese estilo de tele-realidad, por quienes pudieran verme y sobretodo porque se llevaría a cuestras mi salud. Sin embargo podría decir que me ha resultado muy útil para saber como no hacerlo y para quedarme con esa forma que tienen de mostrar la vida de las personas en su día a día.

6.3. REFERENTES DE NOVELA

Los cuales ayudaron a la realización del escrito para la voz en off.

6.3.1. Una conversación entre Walter Murch y Michael Ondaatje: El arte del montaje.

Esta novela trata el arte del montaje entre el sonido, la imagen y sus secretos. Analiza las mejores películas de la historia y el por qué funcionan tan bien gracias a la edición, montaje y etalonaje.

Se narra todo a través del interrogatorio que le realiza el novelista Michael Ondaatje al montador y diseñador de sonido Walter Murch.

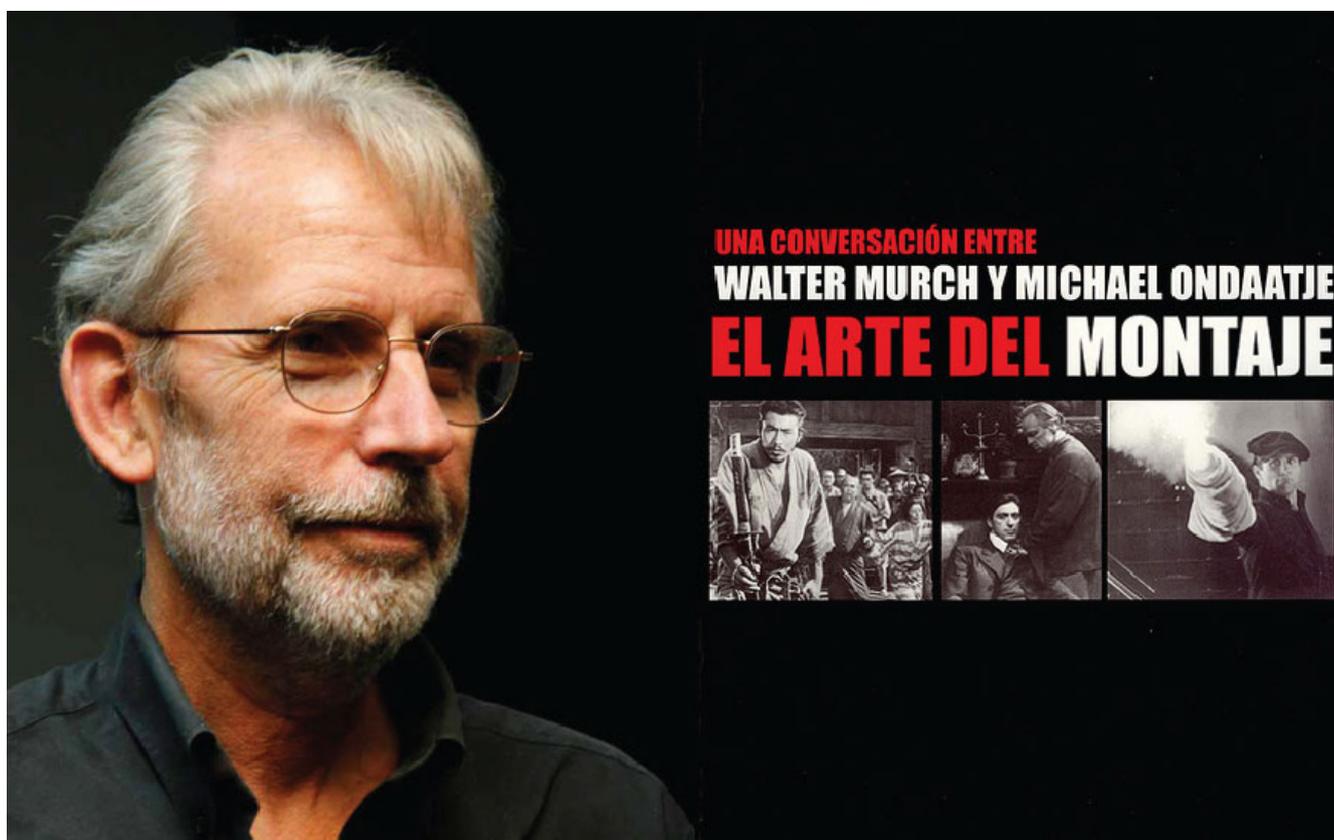
Hay momentos realmente interesantes en las conversaciones, cuando hablan sobre cómo adentrar al espectador en la historia e involucrar sus emociones, el papel que juegan en este momento el sonido, las imágenes y su eficaz montaje. Dice:

“Las notas << emocionales >> son lo más cercano a las reacciones que tendrá el público que vea la película. Sólo hay una primera vez.” (Walter Murch: 2007)

En esta misma conversación también hace referencia, como en la anterior frase, al hecho de ver y sentir la película de forma real e intensa esa primera vez, que es lo que se quiere conseguir. Transmitir, poner en la piel:

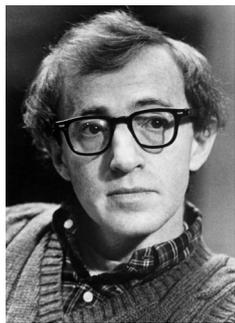
“En el cine hay un baile entre las palabras, las imágenes y los sonidos. Por muy completo que parezca, el cine se ve restringido a dos de los cinco sentidos, el oído y la vista, y tiene un límite de tiempo: la película el tiempo que se tarda en proyectarla. No es como un libro. (...)

El espectador es participante creativo de la obra. El modo en que se completa cada momento depende de cada uno individualmente.” (Con lo que siente, reaccionando cuando la ves). (Walter Murch, 2007).



8. Portada del libro y Retrato de Walter Murch, 2007.

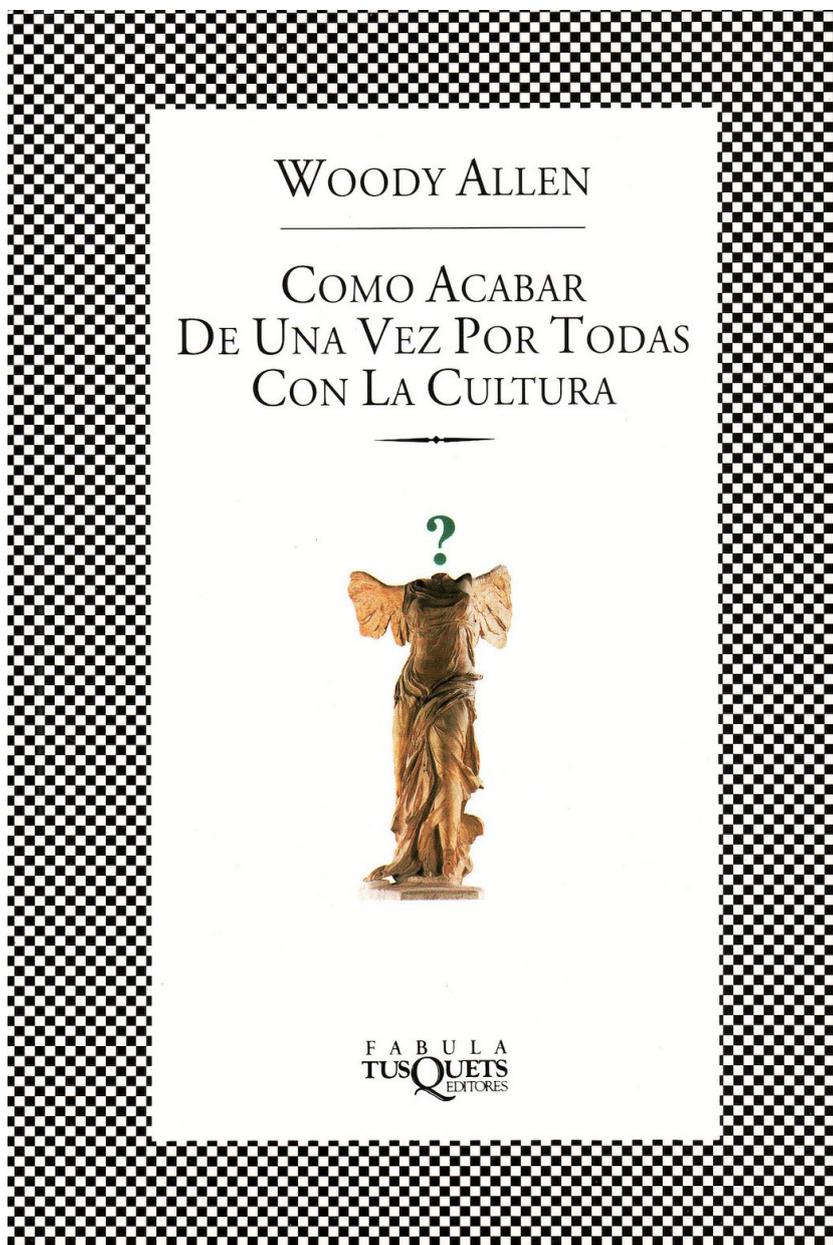
6.3.2. Cómo acabar de una vez por todas con la cultura por Woody Allen.



En esta novela Woody Allen critica, desmonta ideas y desmitifica tópicos y supuestas verdades asta entonces inquebrantables de la cultura actual de forma muy divertida. Ironiza sobre el cine, sobre la filosofía, las autobiografías, la psiquiatría, los regímenes de bajas calorías, el psicoanálisis...

Dice así después de narrar cuantísimo peso había engordado:
“Adelgazar hubiera representado la peor de las locuras, ¡un pecado! porque cuando perdemos diez kilos, querido lector, ¡quizás estemos perdiendo los mejores diez kilos que tenemos! (...) Los que contienen nuestro ingenio, nuestra humanidad, nuestro amor y honradez.” (Woody Allen, 1971)

Parece una burla incoherente pero tiene cierta verdad, cuando pierdes peso, un peso de forma insana y destructiva, se pierde mucho más que unos simples kilos, corres el riesgo de perder también todo lo citado por él, y también la cordura.



9. Retrato de Woody Allen, 2007.

10. Portada del libro de Woody Allen, 1971.

7. PRODUCCIÓN ARTÍSTICA

Y ANÁLISIS DE LOS ELEMENTOS

Elaboración y proceso del proyecto

7.1. EL GUIÓN

En la realización del guión decidí dividir el documental en cinco partes diferentes para poder organizar la información y que llegase mejor al espectador. He unido el guión inicial que realicé antes de los rodajes junto a los cambios que hice posteriormente tras tener las tomas.

Así son:

- **Parte primera:** Pre-introducción, en la cual se habla de cómo el ser humano experimenta la felicidad en la edad temprana y la vive de forma natural, he introduzco mi estrecha relación con mis hermanos.
- **Parte segunda:** Introducción. Entrevistas en las cuales se habla de la afición de mis hermanos y yo por recoger minerales.
- **Parte tercera:** Problemas. Donde se describe la base del problema que hace detonar el trastorno, entrevistas a la familia y amigos.
- **Cuarta parte:** Crisis. Cómo los medios de comunicación fomentan estos problemas y lo difícil que es ignorarlo. Relato de una crisis por hambre antes irme a dormir.
- **Quinta parte:** Terapia. Cómo la protagonista sale de dicho problema gracias a una terapia alternativa que emplea el uso de minerales, anclajes y crecimiento personal.
- **Trailer:** En éste se ha resumido la temática del documental realizando preguntas directas al espectador rompiendo la cuarta pared para dar una sensación de cercanía al que lo ve.

7.1.1. Pre-introducción

Estas imágenes tienen por lo menos unos tres años. Me dio por grabar los caminos que recorría cuando supe que sufría de depresión, pensé que a lo mejor eso me ayudaba a vivir un poco más el presente y apreciar mi vida. Me duró cuatro días, ni uno más porque no tenía la fuerza suficiente, ni mental ni físicamente. Solo el sujetar la cámara me producía cansancio. Hacía unos meses que había dejado de comer.

El sentido de la maravilla es la habilidad de percibir las cosas como si fuera la primera vez que las observas, esto combinado con una enorme imaginación, ganas de vivir y amor... obtenemos al humano primario. Al niño. Es la fórmula de la felicidad. Ser niño es un estado, naturalmente experimentado en la infancia, la mayoría lo pierden con la madurez y algunos lo son también de viejos. Desde pequeña que he sido niña, una niña muy fantasiosa, a veces mi hermana me recuerda con cariño que cuando mis hermanos y yo eramos pequeños, solíamos ir con las papás a la montaña o la playa y allí recogíamos conchas y piedras, dice que les pintaba cara y les hablaba, decía que podían entenderme.

Mis hermanos y yo, siempre hemos tenido un vínculo muy estrecho, me gusta pensar que si nos reencarnamos nos reencontramos en todas las vidas.

Una de las aficiones que compartimos desde niños es coleccionar minerales, ([imagen minerales del tete](#)) de pequeños los recogíamos de la montaña, normalmente nos hacíamos con cuarzos rojos, blancos, calcita, Fluorita, pirita o mármol...

7.1.2. Introducción

Entrevistas

Conchi, madre de Aurora

- ¿Qué vínculo tienen tus hijos con los minerales? ¿qué experiencias han tenido?

Respuesta mamá.

Ramón, hermano de Aurora

¿Desde cuándo eres aficionado a coleccionar minerales? ¿Crees en las propiedades de las piedras?

Respuesta tete.

Violeta

¿Qué vínculo tienes con las piedras y desde cuando? ¿Crees en las propiedades de los minerales?

Respuesta Violeta.

Quando fui a entrevistar a mi hermana di por hecho que accedería desde el principio, la verdad que no esperaba que hubiera inconveniente por su parte, sin embargo luego me vi así... (Violeta huyendo) Al final llegamos a un acuerdo para que accediera a la entrevista, no quería que se la viera hablando así, que me pidió tomarla de espaldas. De hecho esta fue la única vez que conseguí tomarla así, estaba trabajando, así que ni se enteró. Cuando vea esto, me va a matar. (entrevista)

7.1.3. Problemas

Toda esta anécdota con mis hermanos y los minerales, era algo que al final se quedó en un recuerdo de la infancia, (imágenes de biblioteca de mi crecimiento) y en fin, fui creciendo y la niña que era se fue haciendo cada vez más pequeñita y salía bastante poco a mirar, lo normal, te vas haciendo mayor y los problemas típicos de la vida derivados de cientos de cosas que en realidad a la mayoría nos pasa: el maltrato en el colegio, amistades perdidas, complejos con el cuerpo, ¿veis que me agarro el bañador? era para que no se me marcara el michelín. Tenía 10 años. Tampoco ayudó mucho la enfermedad de mi padre, las anginas de pecho, los infartos, su depresión... dejó la cámara para siempre. Derivado de todo esto, le llegó también el Parkinson... Y entonces la ceguera de mi madre, los desmayos de mi hermano y las pruebas inconcluyentes, la depresión de mi hermana y su intento de suicidio, la muerte de Peter...

Pero lo llevaba bien, yo todo lo llevo siempre bien, soy fuerte, no me rompo fácilmente... Me enfoco en lo bueno y por aquella época estaba súper enamorada de un chico. Pero un día, tras varias negativas a mantener relaciones íntimas con él porque no me apetecía, pues... mi pareja me forzó. Y entonces sí que me rompí.

Desarrollé un trastorno sexual y uno alimentario. La culpabilidad me acompañaba en las dos principales torres de placer de la vida. El sexo y la comida estaban vetadas para mí. Pasaba períodos de atracones y restricción en ambos ámbitos; y así estuve durante tres largos años sin que nadie se diera cuenta, hasta que al final, en los últimos meses subí bastante de peso y luego lo perdí exageradamente rápido y obviamente la familia y los amigos empezaron a darse cuenta.

ENTREVISTAS

Mamá

¿Cuándo te diste cuenta que tu hija tenía un problema con la comida?

Respuesta mamá

Pau, compañero de piso.

¿Cuándo te diste cuenta que tu compañera tenía un problema con la comida?

Respuesta Pau

Miriam, compañera de clase.

¿Por qué le recomendaste a Aurora ir a Eva? ¿Cuándo fue?

Respuesta Miriam

Eva, terapeuta

¿A qué te dedicas? ¿con qué personas trabajas? ¿Qué métodos utilizas? ¿Qué tratamiento empleaste con Aurora? ¿Qué minerales utilizaste con ella? ¿Cómo funcionan las piedras?

7.1.4. Crisis

([imágenes de películas sobre anorexia, modelos en pasarela, mujeres flacas...](#))

Es curioso que desde que desarrollé esto, no soy capaz de ver algo en la televisión que tenga que ver sobre el tema anorexia sin pecar luego de querer repetir los pasos del personaje. Es uno de los problemas que veo en los medios a la hora de tratar los trastornos de alimentación y es que de alguna forma tengo la sensación de que lo tratan de manera casi romántica... ([ojos saliéndose de personaje de dibujos](#)) (Cassie, serie skins. Fragmentos película: To the bone.) Por esa razón y para evitar esto a cualquier persona susceptible, no quiero hacer especial incapié en mi comportamiento insalubre con la comida. Pero tratando de ayudarlos a ponerlos en mi lugar, voy a explicarlos cómo era una de las crisis de ansiedad que me rondaba y torturaba cada día antes de ir a la cama, solo esto nada más. Para que me entiendas, para que sepas que esto no es solo pasar hambre y que no es bonito en absoluto.

([Larga imagen de mi tumbada en la cama de espaldas](#))

Irse a la cama con hambre es horrible, no te puedes dormir. Pero irse a la cama con hambre y ansiedad porque no te permites comer, es mucho peor. Pero no puedes comer, no puedes, si comes por la noche las calorías se almacenan mucho más, ¿lo sabías? Pues espero que no, porque es una burda mentira que algunas personas creen. Las calorías de la noche y la mañana se comportan exactamente igual. Pero ahí estaba yo, afirmándome siempre en pensamientos erróneos, creyéndome que con nada engordas y que luego, es ejercicio extra que tenía que hacer.

Me costaba mucho dormir por el hambre, me daba muchísima ansiedad. Supongo que sería por eso que antes de darme cuenta estaba masturbándome por debajo de las sábanas. No sé por qué lo hacía, no me daba placer ninguno, de hecho, si alguna vez llegaba al orgasmo aparecían la culpabilidad y el asco.

Pero en fin, era la única manera de no pensar y dormirme.

7.1.5. Terapia - resurgir

([con un plato de comida delante y urgando en él.](#)) Salir de esto es más que ir a un terapeuta. Es querer salir. Eva me enseñó la forma con la que había ayudado a otras personas con los mismos problemas que yo. La misma forma con la que también se ayudó a sí misma. Y tras unos meses con la rutina de la terapia, estaba prácticamente sana. ([imágenes de mi levantándome de la cama y meditando, encendiendo incienso, rezándole a una piedra, haciendo el saludo al sol, el cielo despejado](#))

No tenía mucho secreto, cada mañana me levantaba, meditaba usando piedras las cuales previamente les había solicitado que trabajaran conmigo para curarme, luego visualizaba ciertos colores, al principio era muy escéptica con el tema y me sentía ridícula hablándole a una piedra.

Aún así seguí realizando los ejercicios que me aconsejaba Eva, los médicos tradicionales que me trataron antes y yo no nos comprendimos bien, así que no perdía nada por probar con una terapia alternativa.

Recurría a imaginar el azul si me daba un ataque de ansiedad a la vez que hacía ejercicios de respiración, luego susurraba: "con el azul me libero de este sentimiento, estoy en paz". Al principio era complicado cortar la ansiedad, luego con la constancia, solo el hecho de mirar el cielo y ver el azul, ya me hacía entrar en un estado de calma increíble. ([imagen de mi enmarañándome el pelo, escribiendo y quemando cartas](#))

El morado lo utilizaba si tenía miedo o me ponía triste, al rosa si me daba por analizarme acusadora frente al espejo. Era simple, casi todo se basaba en escribirme cartas a mi misma para luego deshacerme de ellas, con esto conseguí quitarme de encima el pesar y la culpabilidad

que llevaba años conmigo.

(imágenes de mi pensando, papás, amigos, yo mirándome en un espejo pequeño-mediacara-, el plato vacío que voy llenando sirviendo en él.)

Agradecía con constancia lo que tenía, la familia, los amigos y la universidad, a mi misma...

Pero la que sin duda hizo el gran cambio en mí, consistía básicamente en agradecer la comida de mi plato, (Proceso agrícola, regadío, recogida, transporte, supermercado y plato lleno del todo) pensando todo el proceso por el que ésta había pasado para llegar a mi.

(Imágenes finales felices, hermano diciendo en qué reside la felicidad.)

BSO - LP Tightrope - créditos

7.1.6. TRAILER

¿Te pasas el día pensando en comida? ¿Planificando calorías? ¿Te miras demasiado al espejo? ¿Te analizas? ¿Te tapas las carnes cuando crees que alguien puede verlas? Te da vergüenza desnudarte delante de alguien o de “esa” persona. Te dan rabia los demás por no hacer como tú, o por hacerlo y que no les importe, que no les afecte.

¿Comes y te sientes culpable? Evitas hablar de comida delante de los demás. O no, a lo mejor eres de los que habla demasiado, de los que pregonan su estilo de vida “saludable”. También podría ser que fueras de los obsesionados con definir, con muscular.

Puede que no seas de las que no come como hacía yo, sin embargo te pegas atracones, te pasas de laxantes, te pasas con estos. (enseña dos dedos)

Mira, no sé quien eres, no sé cual es tu problema, puede que ninguno y que estés aquí como mero espectador y no te sientas en absoluto identificado. Pero también puede que sí, puede que en algo te recuerdes. Seas quien seas, te recomiendo este documental. (Título)

Planteamiento:

El documental tiene una estructura tradicional, introducción, nudo y desenlace. Cada una una con una función para entender al completo el trabajo:

00:00'	Introducción	Desarrollo	Cierre	14:36'
	Minerales y familia	Problemas, enfermedad, terapia y minerales como remedio terapéutico.	Recuperación, Autosuperación, familiares y amigos, felicidad. Créditos.	
	Preintro e Introducción	Problemas, crisis	Terapia	
	Primera y segunda parte	Tercera y cuarta parte		Quinta parte

Elaborando el anterior esquema surgieron nuevas ideas que fueron incluyéndose sobre la marcha, durante el rodaje y sobretodo en la edición y el montaje. Empleé un registro de filmación de carácter amateur, siempre cámara en mano, para transmitir esa cotidianidad de lo que me rodeaba.

8. DE LA PREPRODUCCIÓN AL MONTAJE

Elaboración y proceso del proyecto

8.1. CALENDARIO

Se han separado por colores los días de trabajo según las necesidades del proyecto:

Amarillo: Estudio de referentes, tormenta de ideas.

Azul: Elaboración del guión que duró desde finales de febrero al 11 de marzo, durante esas fechas además se localizaron los lugares en los cuales me era conveniente organizar las grabaciones. Aún así el guión ha sido un trabajo cambiante durante todo el proceso.

Verde: Grabaciones en las localizaciones anteriormente acordadas, para las entrevistas acudía a la casa respectiva de cada uno, y en el caso de la recopilación de imágenes antiguas necesité indagar en la vieja filmoteca de mi padre.

Rojo: Días de descanso.

Violeta: Edición y montaje de las escenas tomadas y recopiladas para el documental.

Rosa: Elaboración de la memoria.

Naranja: Entrega final.

Febrero

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Marzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mayo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Junio

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

8.2 RODAJE

Para el rodaje reuní a los más allegados, para realizar una serie de entrevistas para las cuales preparé unas preguntas relacionadas tanto con la enfermedad como la terapia que ya se han nombrado anteriormente en el guión.

Recogí también imágenes cotidianas, unas que hablaran sobre la amistad y el disfrute; que solían ser planos generales, americanos o medios, y para los alimentación, recurrí principalmente a primeros planos o planos de detalle

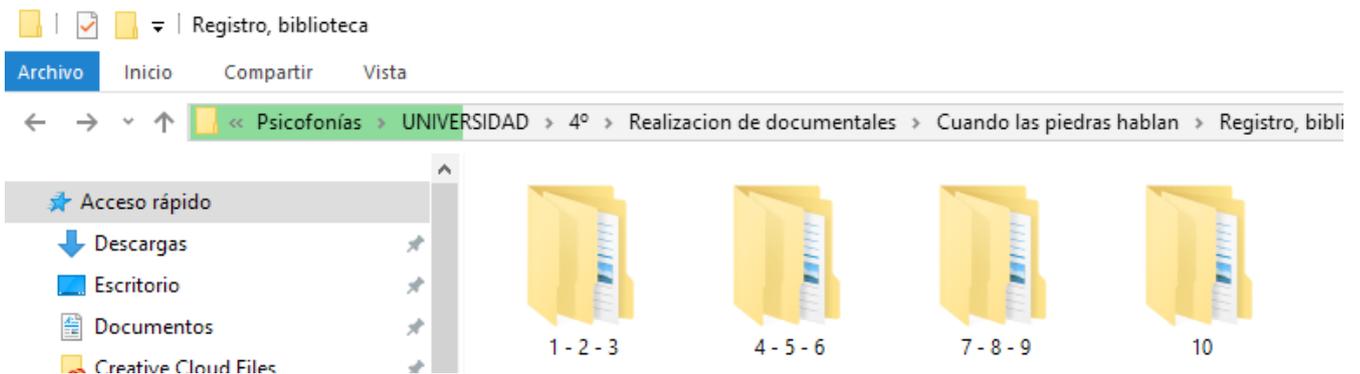
Decidí realizar primero las entrevistas para luego recoger las escenas cotidianas, sin embargo, había ocasiones en las cuales fue necesario combinar ambas situaciones. Como fue por ejemplo en el caso de mi hermana, dado que vive fuera y tuve que ir durante unos días sacando imágenes de ella.

El material utilizado para grabar, fue prestado por la Universidad, por lo que dispuse de cámara **PANASONIC Modelo AG-AC90EJ**, y una grabadora **TASCAM DR-40**.

8.3. CLASIFICAR MATERIAL

8.3.1. Imágenes de archivo familiar

Recopilé todo el material audiovisual familiar que habían ido recogiendo mis padres durante toda nuestra infancia y lo repartí en cuatro carpetas: 1-2-3 donde se encontraba toda la infancia de mis hermanos y yo, 4-5-6 aquí se guardó toda la comunión de mi hermana, 7-8-9 en este estaba la juventud de mis padres y su boda, y en la 10 viajes que realizamos juntos.



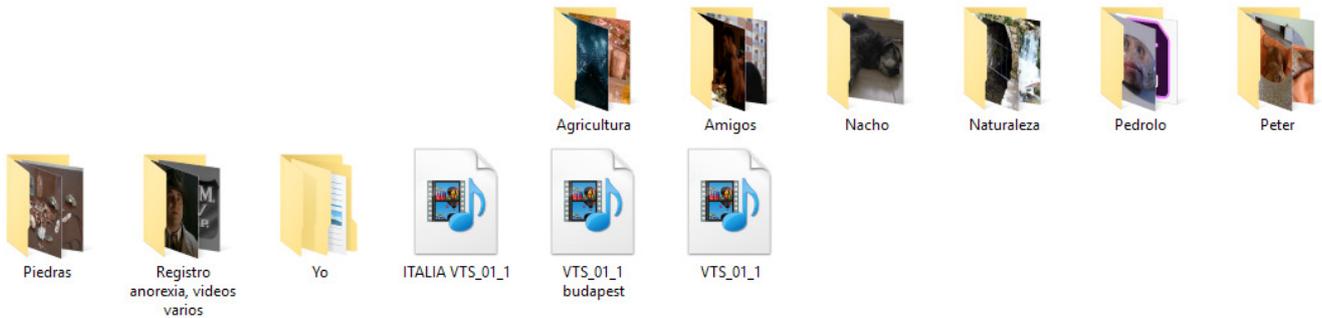
8.3.2. Creación de contenido actual

Entrevistas, personas y escenarios, autorretratos, planos detalle.

Para las entrevistas creé una carpeta llamada: **ENTREVISTAS**, y dentro de esta repartí los archivos en otras subcarpetas llamadas: **Eva**, dentro de ésta había dos más de imagen y otra de sonido. **Hermanos**, donde estaba la carpeta de **Violeta y Ramón**, también con sus respectivas de imagen y sonido. **Papás**, donde estaba la entrevista de mi madre y algunas imágenes conjuntas con mi padre. Y la carpeta de **Pau, Erik y Ángel**, donde entrevisté a mi compañero de piso y a mis amigos de siempre, aunque la mayoría de escenas fueron descartadas.

Nombre	Fecha de modifica...	Tipo	Tamaño
Eva	11/05/2019 13:14	Carpeta de archivos	
Hermanos	08/04/2019 8:05	Carpeta de archivos	
Papás	08/04/2019 8:08	Carpeta de archivos	
Pau, Erik, Ángel	21/03/2019 12:47	Carpeta de archivos	

Entre otras carpetas repartí más tomas, como son: *Agricultura*, donde se encuentran las imágenes con las que explico el proceso de recogida de alimento, transporte y venta. *Amigos*, donde fui repartiendo los vídeos de las quedadas con los amigos, tomas en la calle, fiestas... *Nacho*, donde metí vídeos de mi perro los cuales al final no me hicieron falta. *Naturaleza*, los planos que salen justo al principio del documental cuando hablo de la depresión. *Pedrolo*, la carpeta en la que está todo el contenido *After Effects*, algunos de los efectos especiales/animaciones no se llegaron a utilizar nunca porque no encajaban con la estética del documental. *Peter*, en esta metí las imágenes recopiladas de mi gato desde su adopción. En *Piedras*, están todos los planos de los minerales que fui tomando. *Registro anorexia, vídeos varios*, son fragmentos de películas, series y vídeos de Internet que utilicé para hablar de los medios a la hora de tratar los TCA.



Finalmente, en la carpeta *Yo*, se encuentran todos los planos en los que salgo. Están ordenados de la siguiente forma:

Psicofonías > UNIVERSIDAD > 4º > Realizacion de documentales > Cuando las piedras hablan > Registro, biblioteca > Yo >



Nombre

- 1 Pre intro
- 2 Intro
- 3 Problemas
- 4 Crisis
- 5 Terapia
- Efectos sonido
- Música

8.3.3. Sonido

8.3.3.1. Voz en off

El off lo grabé y lo organicé por carpetas en el orden de aparición en el documental y con el nombre de cada secuencia.

8.3.3.2. Música

La música como recurso en el documental prácticamente no se ha empleado, tres veces puntuales en las cuales era necesario para transmitir la sensación de desasosiego y melancolía que pedía la propia obra contextualizada con las imágenes y lo que se narraba en el off.

Dos veces suena la melodía de *Hammok - Sinking inside yourself* durante la narrativa y sólo una vez la canción cantada de *LP - tightrope*, justo al final para concluir el documental con un tono más feliz, para transmitir la recuperación.

Los efectos de sonido que se utilizaron para las distorsiones estáticas de la grabación analógica, (que se emplearon como transiciones de las imágenes retro) se introdujeron en la carpeta *Efectos sonido* junto con el efecto del *clik* de la cámara que suena al comienzo del documental, justo antes de pasar al título.

13, 14 y 15.
Organización de las carpetas, del documental **Cuando las piedras hablan.**

8.4. PRODUCCIÓN, REALIZACIÓN Y MONTAJE

Primera parte: Pre-introducción.

Para este fragmento se hizo recopilación de vídeos antiguos de archivo familiar y personal para contextualizar la narración del guión que habla sobre la niñez, la familia y el sentido de la maravilla. Los más recientes, los que salen justo al comienzo antes del título que son de hace unos años y que tomé yo tras decidir emplear el arte de la imagen como terapia, y tras el crédito inicial algunos de carácter familiar tomados principalmente por mis padres, con la Súper ocho. Algunas de su juventud y también de la nuestra.

Con estas imágenes he decidido hablar del niño interior que todos tenemos, de los vínculos familiares y mostrar esa unión y amor que nos tenemos. De ésta forma he expuesto la temática minerales, porque a parte de ser el hilo conductor que acompaña durante toda la obra, también es la afición común que tengo con mis hermanos. Por eso he contado nuestra vivencia personal individual con estas piedras y la percepción que tenemos cada uno sobre ellas, ya sea a nivel coleccionista o terapéutico.

Al final de este fragmento he mostrado algunas de las piedras que recogíamos como son los cuarzos rojos y blancos, el coral y la pirita, las demás fueron añadidas por mi para completar mejor la imagen en cámara.



CUANDO LAS PIEDRAS HABLAN

Un documental escrito y dirigido por Aurora Orts Fernández.



Segunda parte: Introducción, entrevistas.

Para esta parte se hicieron entrevistas a la familia para respaldar la información anteriormente dada en la Pre-introducción, así cada miembro comenta su experiencia con los minerales y la relación que tuvimos los tres hermanos con ellos.

Mi madre presenta esta segunda parte comentando cómo de pequeños nos llevaban al monte y la playa a recoger conchas, corales pero sobretodo minerales.

Luego mi hermano la sigue hablando de su colección de cuarzos y su escepticismo a cerca de las propiedades terapéuticas de estas piedras.

En tercera posición quería situar la entrevista de mi hermana, pero se negó en un primer momento. Aproveché esta negativa para perseguirla por la casa intentando sacar imágenes de ella huyendo hasta que al final accedió con la condición de no salir su cara.

Cada persona en su entrevista viene presentada por un crédito con una pequeña animación de unos minerales girando, he asociado a cada persona con una piedra dependiendo de lo que me transmite o la relación personal que he visto de cada uno con ese mineral.



21,22 y 23. Aurora Orts F. Secuencias de la introducción y entrevistas del documental **Cuando las piedras hablan.**

- **Mamá:** La turquesa. He escogido para ella este mineral porque desde que tengo uso de razón mi madre utiliza un anillo con una turquesa. Las propiedades de este mineral son: Equilibrio, calma, alegría, bienestar y protección.
- **Ramón:** El granate. En este caso he escogido este mineral por lo que representa mi hermano para mí, el granate es un mineral de fuerza, vitalidad mental, sabiduría y energía. Me recuerda mucho a él, no conozco a nadie más inteligente y capaz que él.
- **Violeta:** Amatista. Es una piedra de purificación de las malas sensaciones, de protección, serenidad y transmutación de la negatividad. Le llaman **la piedra multiusos** porque se le puede pedir cualquier cosa en beneficio terapéutico. Mi hermana siempre lleva una.
- **Pau:** Cuarzo rosa. Es una piedra de amistad, amor, alegría y autoestima. La relaciono con él porque a parte de ser un amigo de toda la vida, ha sido un gran compañero de piso en estos tres años y me da lecciones de amor personal cada día.
- **Miriam:** El Citrino. Es un mineral que relaciono con Miriam por su simbología, representa la honestidad, la paciencia y la generosidad. Ayuda a la estabilidad y creatividad.
- **Eva:** Y por último la Malaquita. Es una piedra terapéutica que se emplea para curar enfermedades, le llaman **la piedra de la salud** y es muy utilizada para depurar el alma, la mente y el cuerpo. Se la considera una piedra de una energía muy potente. Solo se emplea pulida, en cualquier otra forma es muy tóxica. La relaciono con Eva por su posición de terapeuta y por su fuerza personal.



24, 25, 26, 27, 28 y 29. Minerales empleados en los créditos de presentación individual de cada personaje.

Tercera parte: Problemas.

Este apartado, al durar más que los anteriores se han seleccionado imágenes muy variadas, colección del registro de imágenes retro, anteriormente empleadas para hablar sobre los problemas familiares como es la enfermedad cardíaca de mi padre, la depresión y el Parkinson, mis inseguridades y pérdida de autoestima que se empiezan a adivinar en una etapa muy temprana de mi vida y que derivan en el trastorno de alimentación; la enfermedad degenerativa de la vista de mi madre, la inmonológica de mi hermano que le producía pérdidas de conocimiento; y la muerte de mi gato.

Luego con las imágenes actuales y las entrevistas narro cómo percibían los demás el TCA (trastorno de la conducta alimentaria), mi madre habla de los inicios de la enfermedad, mi compañero de piso que la vivió al completo con todos sus matices comenta el desarrollo de ésta, mi amiga de la universidad que fue recomendándome buscar ayuda y cómo llegué al final a la especialista en trastornos de la conducta que hizo uso de sus conocimientos en holística y terapias alternativas como la cristaloterapia y el reiki para sanarme.



Cuarta parte: Crisis.

En este fragmento he seleccionado diversas imágenes extraídas de películas, series y vídeos de curiosidades de Youtube para hablar del peligro con el que los medios de comunicación hablan de la figura, la delgadez y los problemas alimentarios de carácter psicológico.

Finalmente he concluido con una imagen fija para narrar a una de mis crisis de ansiedad antes de ir a dormir que me impedían conciliar el sueño con esos pensamientos recurrentes que acababan generando un ataque de ansiedad que trataba de aplacar a través de la masturbación, sin embargo, ésto cada vez era menos efectivo y el sentimiento de culpabilidad y asco hacia mi sexualidad y mis genitales era cada vez más fuerte, al final no podía mantener una relación amorosoafectiva más de un par de meses porque no podía relacionarme con normalidad con ellos.

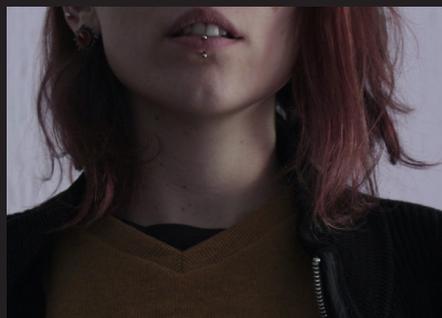
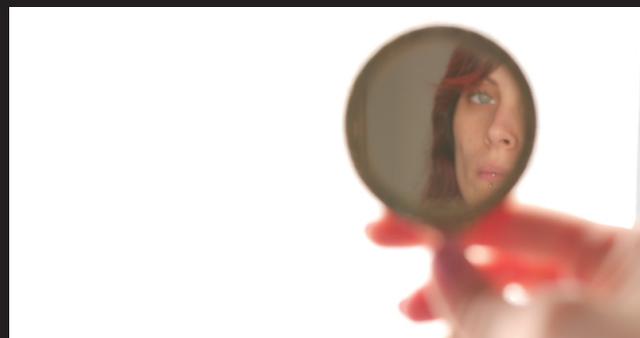


36, 37, 38, 39, 39, 40, 41 y 42. Aurora Orts F. Secuencias de la cuarta parte, **crisis**, del documental **Cuando las piedras hablan**.

Quinta parte: Terapia.

Para el final he decidido hablar de la superación del problema a través de escenas en las que documento el seguimiento de la terapia, escritura de cartas, minerales y cómo los empleaba; así como imágenes recurso extraídas de Internet en las que se muestra la industria agraria, de recogida y transporte para contar esa parte de la terapia que se basa en la toma de conciencia y la gratitud por los alimentos y su recorrido.

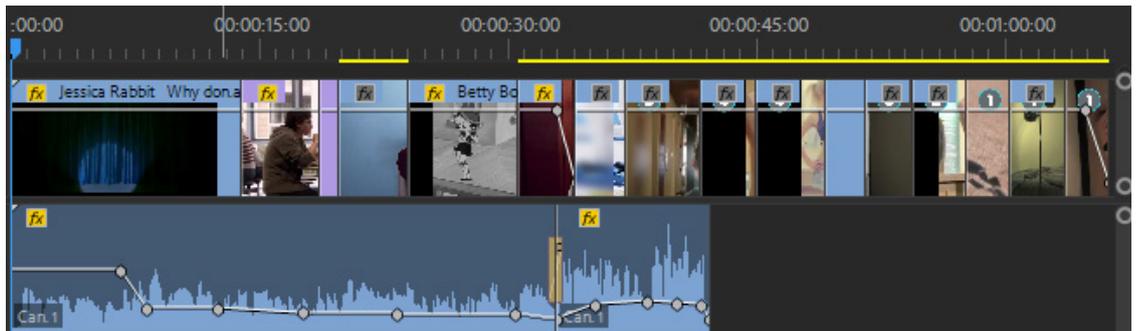
Finalmente se concluye con la aparición de los seres queridos, la autoaceptación, la búsqueda de la felicidad y el apoyo en las personas que se han involucrado para ayudar en la recuperación de la enfermedad.



8.5. EDICIÓN Y EFECTOS

8.5.1. Adobe Premiere

La edición y el montaje de las imágenes se ha elaborado con Adobe Premiere. Se editó en distintas secuencias que fueron nombradas anteriormente como los apartados del documental (Pre-introducción, introducción, problemas, crisis y terapia) y que luego se unieron en una nueva para crear el contenido entero.



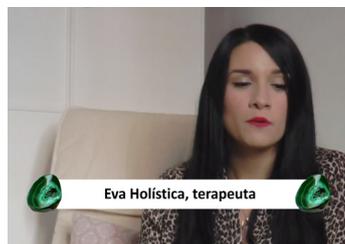
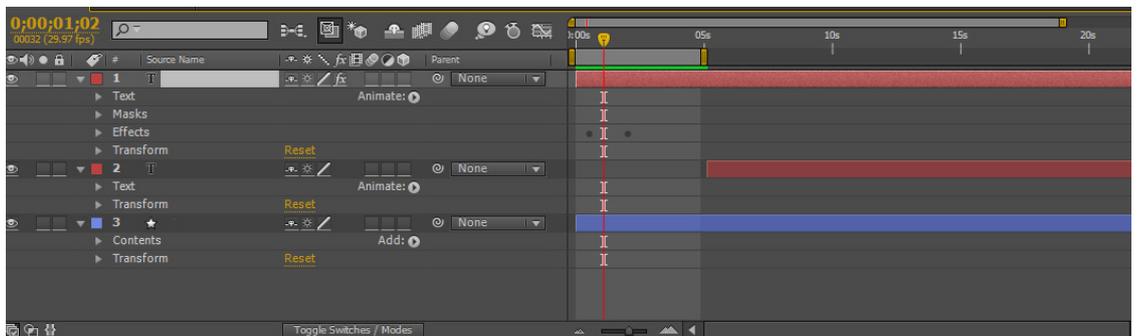
51. Aurora Orts F. fragmento del panel de edición en Adobe Premiere del documental **Cuando las piedras hablan.**

8.5.2. Adobe After Effects

Para la presentación de cada persona en cada entrevista, quise utilizar como elemento decorativo un mineral que apareciera junto al nombre y apellidos de cada uno, integrando así también la temática de los minerales en todo momento y sin dejar al espectador olvidarse de éstos.

Por falta de conocimientos, dado que nunca he utilizado esta aplicación, Sergi Llácer Sánchez colaboró en la creación de dichos efectos especiales con la aplicación de Adobe After Effects.

52. Fragmento del panel de edición de Adobe After Effects del documental **Cuando las piedras hablan.**



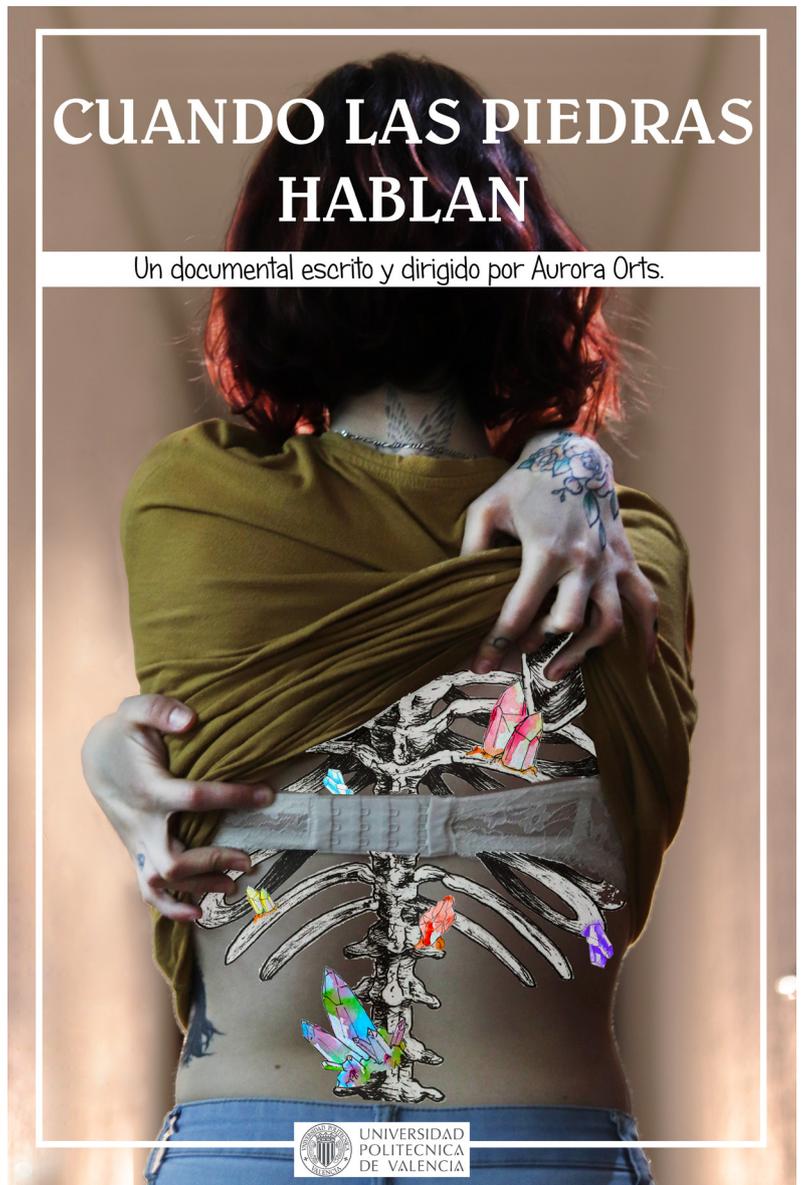
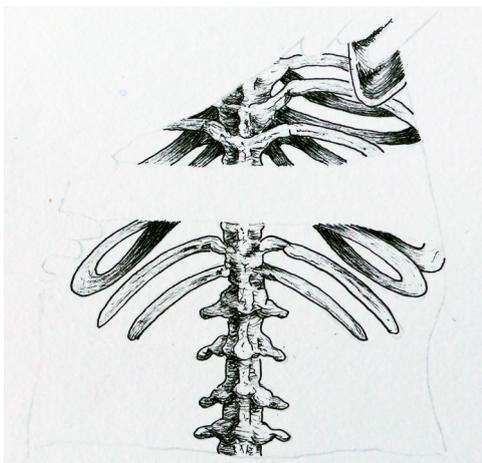
53, 54, 55, 56, 57 y 58. Aurora Orts F. Secuencias de las entrevistas, del documental **Cuando las piedras hablan.**

9. PROMOCIÓN

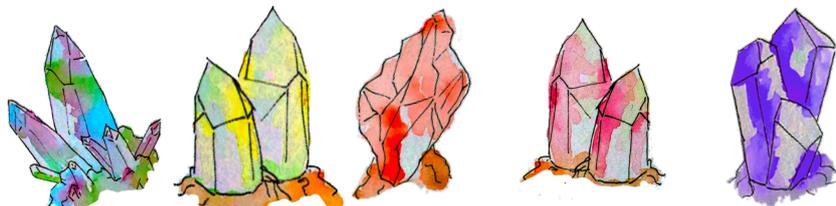
9.1. Cartel

Para la elaboración del cartel se hizo un brainstorming de donde partió la idea de combinar, a modo de collage, fotografía con ilustración, sabiendo que a parte de crear un elemento visual fotográfico que es de lo que parte el documental en sí, se conseguía una combinación de aire irreal al incluir el grafismo de las ilustraciones; queriendo crear la sensación de irrealidad que una persona con este trastorno tiene.

Previamente se hizo una sesión de fotografías de las cuales se seleccionó una, luego se realizó la ilustración del esqueleto con Lápiz y Rotring para luego, hacer a parte los minerales a rotring y acuarela. A continuación se editó el color y el tamaño y las imperfecciones de los elementos por Adobe Photoshop y se unieron en un sólo archivo al que se le seleccionó una tipografía que encajara para el título.



59, 60 y 61.
Fotografía e
ilustraciones para
la portada del
documental **Cuando
las piedras hablan.**



62. Aurora Orts F.
Portada finalizada del
documental **Cuando
las piedras hablan.**

9.2. Trailers

En este caso el guión y la forma de transmitirlo estaba muy clara, todo el documental está realizado para que el espectador pueda sentir cierta cercanía a la problemática y los personajes, así que la intención para el Trailer era la misma, llegar a los espectadores a través de dialogar de alguna forma con ellos, en este caso rompiendo la cuarta pared y queriendo (a aquellos que sufran de algo similar) hacerlos sentirse identificados, o en caso contrario, generar una empatía y un entendimiento.

Así se escogió un fondo neutro y sin elementos y un primer plano para hablarle directamente a cámara. Decidí que quería que el mensaje llegara de forma natural y concisa, así que me presenté ante la cámara tal cual, sin maquillaje y con las gafas de siempre.

Finalmente el título de proyecto.

Primer Trailer



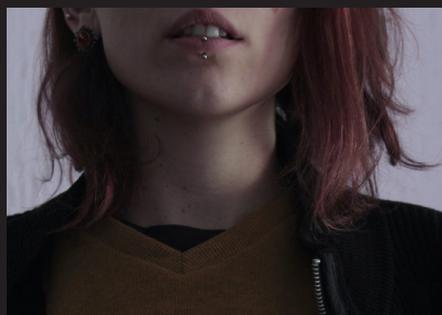
CUANDO LAS PIEDRAS HABLAN

Un documental escrito y dirigido por Aurora Orts Fernández.

Estreno el 16 de Julio, 2019

Para este trailer, al contrario que con el primero, decidí que transmitiría la información sin palabras, únicamente con las imágenes más representativas del documental que hablaran de forma sencilla a cerca de la realidad de la enfermedad y con una canción que fuera acorde con ello, en este caso decidí que la mejor opción era la canción de Amarante - Don't Look Back, que habla sobre la superación de un problema, mantenerse a flote y luchando porque la vida merezca la pena.

Segundo Trailer



63. Aurora Orts F. Secuencias del primer Trailer del documental **Cuando las piedras hablan.**

64. Aurora Orts F. Secuencias del segundo Trailer del documental **Cuando las piedras hablan.**

9.3. EL DVD

Portada, contraportada y galleta.

Para la contraportada se ha utilizado el guión del propio Trailer como resumen y en su parte baja se encuentran las principales colaboraciones y la forma de contactar con la directora través del correo y de Instagram como red social para acceder y visualizar las obras artísticas que se van produciendo.



¿Te pasas el día pensando en comida? ¿Planificando calorías? ¿Te miras demasiado al espejo? ¿Te analizas? ¿Te tapas las carnes cuando crees que alguien puede verlas? Te da vergüenza desnudarte delante de alguien o de *esa* persona. Te dan rabia los demás por no hacer como tú, o por hacerlo y que no les importe, que no les afecte. ¿Comes y te sientes culpable? ¿Evitas hablar de comida delante de los demás? O no, a lo mejor eres de los que habla demasiado, de los que pregonan su estilo de vida "saludable". O también podría ser que fueras de los obsesionados con definir, con muscular...

Puede que no seas de las que no come como hacía yo, sin embargo te pegas atracones, te pasas de laxantes o incluso vomitando... Mira, no sé quien eres, no sé cual es tu problema, puede que ninguno, que estés aquí leyendo esto sin más y no te sientas en absoluto identificado. Pero también puede que sí, o puede que te recuerde a alguien.

Seas quien seas, aquí está mi historia.

Con la colaboración de Eva Holística. Aqua Aura. Eulalia Adelantado. Roberto Giménez y la Universidad Politécnica de Valencia.





aurora.winter



aurora.orts@gmail.com

CUANDO LAS PIEDRAS HABLAN

Un documental escrito y dirigido por Aurora Orts.






65. Aurora Orts F. Portada y contraportada del DVD del documental **Cuando las piedras hablan**.

66. Aurora Orts F. Galleta del DVD del documental **Cuando las piedras hablan**.

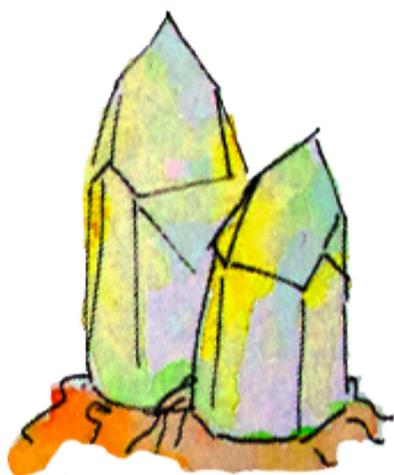
9.4. PRESSBOOK

SINOPSIS

Proyecto audiovisual de carácter social y formato documental, para el cual se ha realizado: guión, dirección, producción y montaje.

La temática es narrada a través de una vivencia personal de la propia autora con la intención de crear un contenido narrativo, informativo y artístico para una amplia variedad de público.

El documental trata cómo una persona que estaba en depresión y con trastornos de conducta, sale de esto a través de una terapia poco convencional.



BIOFILMOGRAFÍA DEL DIRECTOR

Aurora Orts F. (1993) Ilustradora titulada y estudiante de audiovisuales en la Universidad Politécnica de Valencia.

Debuta con el cortometraje de *Apócrifo* (2019) como técnico de sonido. Ha trabajado en guión, edición, montaje y como sonidista en diversos trabajos académicos.

Cuando las piedras hablan es el trabajo más personal y representativo de la autora, es una obra individual que experimenta con el documental.

FICHA TÉCNICA

Duración: 14'31''

Idioma: Castellano

Género: Documental de creación y autobiográfico

País: España/2019

CRÉDITOS

Realización: Aurora Orts Fernández.

Música Trailer: • One another - Hammok

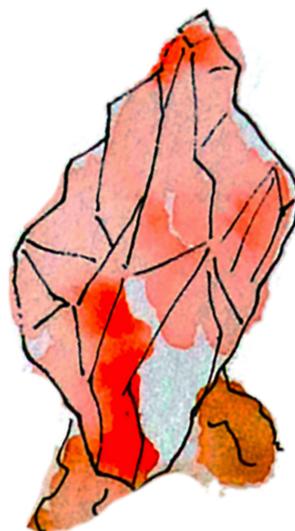
Música Documental: • Sinking inside yourself- Hammok

• Cold Front- Hammok

• Tigthrope - LP

Producción general: Aurora Orts Fernández

Producción ejecutiva: Universitat Politècnica de València



10. CONCLUSIONES.

Mi objetivo es presentar este documental a AVCOTA (Asociación Valenciana Contra Trastornos alimentarios), para colaborar en su objetivo de asesorar, concienciar, e informar sobre esta enfermedad a pacientes y familiares. Mi objetivo con esto es difundir información y sensibilizar a la sociedad en todos los aspectos relacionados con estas enfermedades para ayudar a que no se desarrollen o que se detecten en su etapa más temprana para que ésta sea más fácil de tratar.

Puedo decir que he alcanzado todos los objetivos que me había propuesto:

- Hablar de un tema social.
- Visibilizar la anorexia adecuadamente sin efectos contagio.
- Contar mi experiencia con la holística.
- Que sea ameno, fácil de entender y entretenido de ver.
- Que no influyera en las creencias personales espirituales de cada uno.
- Que pudiera llevar a plantearse a un enfermo de TCA a buscar ayuda de un terapeuta profesional especializado en estos trastornos tras ver una superación personal.

Cuando comencé con este proyecto prácticamente no sabía hacer uso de los materiales técnicos de la facultad o la aplicación informática de Adobe Premiere; poco a poco fui entendiendo cómo funcionaban la grabadora, el micrófono de cañón y cámara de video, y por otro lado a manejar de forma más profesional Adobe Premiere para la edición del material, ya no solo el montaje, si no la edición de sonido, ganancia, filtros, etalonaje...

Puedo afirmar que sé utilizar y comprender de forma rápida y eficaz cómo organizar, dirigir, grabar y editar un reportaje audiovisual.

Con este documental no sólo he narrado una vivencia personal, he hecho Arte terapia de forma complementaria al tratamiento, he conseguido superar un miedo, he cerrado una etapa y he iniciado otra; he aprendido a ser muy consciente de mi persona, en qué momentos del mes estoy más débil (porque las hormonas también juegan su papel en esta enfermedad). Ahora soy muy consciente de qué es lo que me mueve a estar bien, por mi y por quienes amo.

De realizar este documental he conseguido analizar mis comportamientos nocivos, qué los origina y qué debo hacer para evitarlos. He aprendido a cortar los pensamientos destructivos y el autosabotaje, logrado la superación de un trauma sexual que arrastraba desde hacía años y por fin puedo decir que me conozco, me entiendo cuando estoy débil y sobretodo cuando estoy fuerte; este documental me ha enseñado que la segunda Aurora, la fuerte, es mucho mejor que la primera, más valiente, más capaz y creativa. Incluso cuando las cosas están mal se puede crear, aprender y descubrir una pasión. En mi caso, descubrir el mundo audiovisual, sobretodo el documental. Quiero que este sentimiento pueda ser descubierto por más personas que estén pasando lo que pasé yo, por ello, lo estoy difundiendo por las redes sociales.

Qué maravilloso es cuando te descubres a ti mismo con dos piernas y todas tus uñas bien puestas, porque es entonces que entiendes lo perfecto que eres y que siempre lo fuiste.

*“A veces, el mayor regalo que puedes hacerle a alguien es un **NO**, incluso si es para ti mismo.”*
(Eva Holística, 2019)

11. BIBLIOGRAFÍA

WALTER M, y MICHAEL O. **Una conversación entre Walter Murch y Michael Ondaatje: El arte del montaje.** Plot ediciones, 2007.

WOODY ALLEN. **Cómo acabar de una vez por todas con la cultura.** EEUU: Fábula TusQuets Editores, 1971.

LINDENMUTH, K. J. **Como hacer documentales. Guía práctica para iniciarse en la creación de documentales.** Barcelona: Acanto, 2011.

PUERTO, C. **Mi tigre es lluvia.** EVEREST. Punto de encuentro, 2008.

HOLÍSTICA, E. **Curso iniciático Ser tu mejor versión. Volumen 1: Darme cuenta de mi poder.** Terapias de crecimiento personal, 2019.

Filmografía

FLAHERTY, R. (dir.) Nanook el esquimal [documental]. USA: Revillon Frères, 1922.

VERTOV, D. (dir.) El hombre de la cámara [documental]. URSS: VUFKU, 1929.

SIMINIANI, L (dir.) Mapa [documental]. ES: Avalon/Pantalla Partida, 2012.

ODISEA, Diario de una anoréxica [documental]. FRA: Odisseia, 2007.

[consultado: 20 de marzo de 2019] Disponible en:

<https://www.directopaladar.com/salud/diario-de-una-anorexica-la-historia-de-chloe>

CUATRO, 21 días sin comer con Samanta Villar [docureality]. ES: Cuatro, 2012.

[consultado: 20 de marzo de 2019] Disponible en:

<https://www.documentales-online.com/21-dias-sin-comer/>

https://www.cuatro.com/21-dias/Dias-comer_0_794850008.html

TVN, Una vida sin comer con Catalina Castro, 21 días [docureality]. CHL: TVN, 2013.

[consultado: 20 de marzo de 2019] Disponible en:

<https://www.soychile.cl/Santiago/Espectaculos/2013/08/27/196069/21-Dias-la-periodista-Catalina-Castro-paso-tres-semanas-viviendo-en-la-calle.aspx>

CHANEL 4, Skins, capítulo 2: CASSIE [serie]. GB: CHANEL 4, , 2007.

<https://www.youtube.com/watch?v=s7DrnYXGt38&t=1555s>

SPARKHOUSE MEDIA, NETFLIX, To the bone, [película]. EEUU: NETFLIX, 2017.

<https://www.netflix.com/watch/80171659?trackId=13752289&tctx=0%2C0%2C74e26646d223b31d1960b682fa9825c0f96bf463%3A09fcef9688afe8719861e0ae43cefca3d0f149e3%2C%2C>

TOUCHSTONE PICTURES, Quién engañó a Roger Rabbit [película]. EEUU: TP, 1988:

<https://www.youtube.com/watch?v=mNBm5D7jIPo&t=351s>

FLEISCHER STUDIOS, Betty Boop the old man of the mountain, [animation]. EEUU: FS, 1933:

<https://www.youtube.com/watch?v=tK6Ty-uLlwM>

XTRAIINTERESANTE, Cinco de las mujeres más delgadas de nuestra actualidad, [vídeo amateur] 2015.

<https://www.youtube.com/watch?v=8zselKfjsls&t=2s>

Trabajos fin de grado en los que basarse:

CAÑELLAS VALERO, C. **Viaje a los cuerpos de Lewy**, directora del Trabajo fin de grado. 2017-2018:

<https://riunet.upv.es/handle/10251/108162>

<https://www.youtube.com/watch?v=gt0nWOGyEMQ>

GARCÍA MARÍN, I. **Propuesta Plástico-sonora, Percu-Picto-Pies**, directora del Trabajo fin de grado. 2017-2018:

<https://riunet.upv.es/handle/10251/119816>

https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/119816/memoria_20490878.pdf?sequence=1&isAllowed=y

12. ÍNDICE DE IMÁGENES

1. Retrato de Alan Berliner, 1996, pag: 9.
2. Alan Berliner filmando a su padre, 1996, pag: 9.
3. Retrato de León Siminiani, 2012. Pag. 10.
4. Cartel del documental **Mapa**, 2012. Pag. 10.
5. Captura de Chloe, **diario de una anoréxica**, 2007. Pag. 11.
6. Captura de **21 días sin comer con Samanta Villar**, 2012. Pag. 11.
7. Captura de **una vida sin comer con Catalina Castro**, 2013. Pag. 11.
8. Portada del libro y Retrato de Walter Murch, 2007. Pag. 13.
9. Retrato de Woody Allen, 2007. Pag. 14.
10. Portada del libro de Woody Allen, 1971. Pag. 14.
- 11 y 12. Esquema del sistema de organización del documental **Cuando las piedras hablan**, 2019. Pag. 21.
- 13, 14 y 15. Organización de las carpetas, del documental **Cuando las piedras hablan**, 2019. Pag. 22.
- 16, 17, 18, 19 y 20. Aurora Orts F. Secuencias de la Pre-introducción, del documental **Cuando las piedras hablan**, 2019. Pag. 23.
- 21,22 y 23. Aurora Orts F. Secuencias de la tercera parte, **problemas** del documental **Cuando las piedras hablan**, 2019. Pag. 24.
- 24, 25, 26, 27, 28 y 29. Minerales empleados en los créditos de presentación individual de cada personaje. Pag. 24.
- 30, 31, 32, 33, 34 y 35. Aurora Orts F. Secuencias de la tercera parte, **problemas** del documental **Cuando las piedras hablan**. Pag. 25
- 36, 37, 38, 39, 40, 41 y 42. Aurora Orts F. Secuencias de la cuarta parte, **crisis**, del documental **Cuando las piedras hablan**, 2019. Pag. 26.
- 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49 y 50. Aurora Orts F. Secuencias de la quinta parte, **Terapia**, del documental **Cuando las piedras hablan**, 2019. Pag. 27.
51. Aurora Orts F. fragmento del panel de edición en Adobe Premiere del documental **Cuando las piedras hablan**. 2019. Pag. 27
52. Fragmento del panel de edición de Adobe After Effects del documental **Cuando las piedras hablan**. 2019. Pag. 27
- 53, 54, 55, 56, 57 y 58. Aurora Orts F. Secuencias de las entrevistas, del documental **Cuando las piedras hablan**. 2019. Pag. 28
- 59, 60 y 61. Fotografía e ilustraciones para la portada del documental **Cuando las piedras hablan**, 2019. Pag. 28.
62. Aurora Orts F. Portada finalizada del documental **Cuando las piedras hablan**, 2019. Pag. 27.
63. Aurora Orts F. Secuencias del primer Trailer del documental **Cuando las piedras hablan**, 2019. Pag. 29.
64. Aurora Orts F. Secuencias del segundo Trailer del documental **Cuando las piedras hablan**, 2019. Pag. 29.
65. Aurora Orts F. Portada y contraportada del DVD del documental **Cuando las piedras hablan**, 2019. Pag. 30.
66. Aurora Orts F. Galleta del DVD del documental **Cuando las piedras hablan**, 2019. Pag. 30.
- 67, 68 y 69. Aurora Orts. Ilustraciones de la portada del documental **Cuando las piedras hablan**, 2019. Pag. 31.

13. ANEXOS

13.1. Enlaces de visualización del documental:

13.1.1. TRAILER I:

<https://youtu.be/cRTGM1Fc1R8>

13.1.2. TRAILER II:

<https://youtu.be/593VWHW1LMs>

13.1.3. DOCUMENTAL:

<https://youtu.be/XgM3f6KZZ3k>