

TFG

PREGUNTAS SIN RESPUESTA (SEGUNDA PARTE)

POSTPRODUCCIÓN Y DIFUSIÓN

Presentado por Sofía Manresa Pérez
Tutora: Eulalia Adelantado

Facultat de Belles Arts de Sant Carles
Grado en Bellas Artes
Curso 2020-2021



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

RESUMEN

Preguntas sin respuesta es un proyecto audiovisual de carácter documental en el que se busca reflexionar sobre la situación respecto a la salud mental de la Generación Z desde un punto de vista autobiográfico. Para ello se realiza un análisis de los factores del deterioro de esta a través de la lente de la experiencia personal, la cual se relaciona con el contexto social actual.

A través del uso del monólogo interior y reflexiones conversacionales, se realiza una indagación sobre temas candentes tales como el uso de las redes sociales, la cultura del esfuerzo y la productividad y la represión de sentimientos como la soledad, la incertidumbre y el desasosiego. Junto al apoyo de profesionales de la psicología, se realiza una búsqueda de respuestas a algunas de las cuestiones que nos preocupan como generación.

Palabras clave: Documental, psicología, redes sociales, generación Z, docuserie

SUMMARY

Preguntas sin respuesta (Questions without answers) is a documentary whose goal is to reflect on the mental health situation of Generation Z from an autobiographical point of view. In order to achieve this an analysis is made of the factors that contribute to its worsening through the lens of personal experience, which is related to the current social context.

Through the use of inner monologue and conversational reflections, an investigation is made about current themes such as social media usage, productivity culture and the suppression of feelings such as loneliness, uncertainty and unease. Along the support of psychology professionals, we make a search for the answers of some of the questions that worry us as a generation.

Key words: Documentary, psychology, social media, Gen Z, docuseries

Agradecimientos

En primer lugar, a mi compañera Belén, por su apoyo constante en el viaje que ha sido este proyecto.

A nuestra tutora Eulalia Adelantado, por creer en nosotras y por su cariño y atención hasta el último momento.

A mi psicóloga Verónica Rubio, por haberme ayudado a descubrir partes de mí que desconocía.

A mi familia, por estar siempre ahí.

Por último, a mis amigos y compañeros, por el gran apoyo y cariño que he recibido durante este curso, por recordarme que no estoy sola en esto.

ÍNDICE

- 1. INTRODUCCIÓN 5**
- 2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA 6**
 - 2.1 OBJETIVOS GENERALES 6
 - 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS RELACIONADOS CON LA POST-PRODUCCIÓN Y DIFUSIÓN 6
 - 2.3 METODOLOGÍA 7
- 3. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROYECTO Y REFERENTES 8**
 - 3.1 INVESTIGACIÓN TEMÁTICA 8
 - 3.1.1 TECNOLOGÍA Y REDES SOCIALES 8
 - 3.1.2 CREATIVIDAD Y PRODUCTIVIDAD 9
 - 3.1.3 EFECTO PSICOLÓGICO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 10
 - 3.2 REFERENTES 10
- 4. PRIMERAS IDEAS 14**
 - 4.1 SITUACIÓN PREVIA 14
 - 4.2 PLANTEAMIENTO DE LA IDEA 15
 - 4.3 EXPLORACIÓN FORMAL 15
- 5. PROCESO DE TRABAJO 16**
 - 5.1 POSTPRODUCCIÓN 16
 - 5.1.1 PRIMERAS PRUEBAS Y PREPARACIÓN DEL MATERIAL 17
 - 5.1.2 ESTRUCTURACIÓN DEL AUDIO 18
 - 5.1.3 DESARROLLO DE LA NARRATIVA INTERNA 19
 - 5.1.3.1 *CAPÍTULO 1: INCERTIDUMBRE 20*
 - 5.1.3.2 *CAPÍTULO 2: SOLEDAD 20*
 - 5.1.3.3 *CAPÍTULO 3: AUTOCRÍTICA 21*
 - 5.1.4 EDICIÓN 22
 - 5.2 DIFUSIÓN 23
 - 5.2.1 TEASER 23
 - 5.2.2 CARTEL Y PRESSBOOK 24
 - 5.2.3 MINIATURAS DE EPISODIOS 25
- 6. CONCLUSIONES 27**
- 7. LISTADO DE IMÁGENES 27**
- 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 28**
- 9. ANEXOS 30**

1. INTRODUCCIÓN

Preguntas sin respuesta surge de un proceso de exploración de algunas de las cuestiones que nos han preocupado y afectado de manera directa una vez comenzada la pandemia del COVID-19 en marzo de 2020. Nosotras, Sofía Manresa y Belén Segura, realizamos una exploración en conjunto para entender por qué nos encontramos afectadas a nivel psicológico y buscar las causas responsables de los anhelos y sentimientos que nos forman como individuos.

Este proyecto nace a partir de la idea de encontrar respuestas. Trata de una constante búsqueda de autoayuda y crecimiento personal. En esta época de nuestra vida las dos comenzamos a ir a terapia porque necesitamos entender cosas que hasta entonces no nos habían inquietado, lo cual supuso un cambio en nuestro interés sobre la forma en la que entendíamos la gestión nuestras emociones y pensamientos.

Ambas nos habíamos ido de Erasmus en enero de 2020 y, a los dos meses de estar en los respectivos países, se declaró a nivel mundial la pandemia de COVID-19, lo cual cortó de golpe nuestra experiencia. Debido a esto y a causa del confinamiento, nos encontrábamos en un estado mental incomprensible, el cual achacábamos a la pandemia en sí. Conforme pasan los meses nos empezamos a dar cuenta de que el problema nunca había sido el virus, ni los miedos que éste acarrea, sino una serie de factores fuera de nuestro control que nos habían estado afectando inconscientemente desde mucho antes. Este cúmulo de circunstancias resultan ser las responsables del deterioro de nuestra salud mental, que se junta con el desasosiego de un futuro incierto y un presente roto. Pronto nos dimos cuenta de que estos factores no eran únicos a nuestra situación, y comenzamos a ver ciertos patrones en las preocupaciones de la gente sobre todo de nuestra edad.

En este proyecto buscamos no solo ofrecer una visión única de nuestra propia experiencia personal, sino también relacionarla con las experiencias comunes de toda una generación. Para formular esta idea, decidimos, mediante una serie de conceptos, realizar una docuserie que aborde todas nuestras preocupaciones recientes y ofrecerles contexto. Se lleva a cabo una investigación en común que sirve de guía y como base teórica a partir de la cual realizar el análisis de los temas.

En la primera parte de esta memoria, realizada por Belén Segura se presenta el proyecto mediante los procesos de preproducción y producción, analizando las características y pautas que rigen cada parte de nuestra obra. En la segunda parte, realizada por Sofía Manresa, se presentan las fases de postproducción y difusión del proyecto.

El resultado es una organización de los temas ya mencionados, tratados tanto subjetiva como objetivamente y de manera crítica al tipo de sociedad en el que vivimos.

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

En esta sección se exponen los objetivos a cumplir con la realización de este proyecto, así como la metodología utilizada para ello.

2.1. OBJETIVOS GENERALES

- Realizar un proyecto audiovisual de carácter documental que explorara nuestras inquietudes.
- Explorar nuevos procesos creativos que sirvan tanto de autorreflexión como de medio de expresión artística.
- Realizar una evolución del enfoque del proyecto basado en la prueba y error y abierta a la experimentación y a la investigación.
- Fomentar un punto de vista crítico sobre nuestra situación personal y social promoviendo la autorreflexión.
- Relacionar las experiencias individuales con un contexto social.
- Buscar una identificación del espectador con las cuestiones reflejadas en esta obra y ofrecerle herramientas para entenderlas.
- Realizar una investigación sobre los temas a tratar que nos proporcione unas bases para dar opiniones fundamentadas sobre estos.
- Gestionar la realización de un proyecto individual en un contexto de comunicación interpersonal en trabajo en equipo, en el que exista *feedback* y comunicación constante.
- Realizar un trabajo con el apoyo de otra persona de manera que haya un enriquecimiento del resultado final.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS RELACIONADOS CON LA POST-PRODUCCIÓN Y DIFUSIÓN

En este apartado se comentan los objetivos relacionados con el trabajo que apporto a este proyecto, focalizado en la post-producción y difusión de este. En la memoria de mi compañera Belén se detallan los objetivos de los procesos de pre-producción y producción.

- Explorar el montaje audiovisual como herramienta narrativa y expresiva.
- Saber priorizar entre la gran cantidad de material disponible en la edición y organizarlo para crear una narrativa coherente.
- Montar un proyecto cuyo lenguaje audiovisual fluya y mantenga un ritmo apropiado.
- Crear un producto final aceptable tanto visualmente gracias al etalonaje, como sonoramente gracias al ajuste de volúmenes, ecualización del audio, y otras técnicas de edición de sonido.
- Ofrecer herramientas de difusión accesibles al espectador en el contexto mediático digital actual.
- Elaborar unos elementos de diseño gráfico dedicados a la difusión, como carteles o miniaturas, que mantengan una coherencia plástica y estética y se correspondan con el tono del proyecto.

2.2. METODOLOGÍA

A la hora de desarrollar la metodología de la práctica artística de este proyecto, nos hemos ajustado a las fases tradicionales de la realización audiovisual, las cuales serían las siguientes: fase de investigación, documentación y desarrollo de la idea, pre-producción, producción, post-producción y difusión.

A un nivel más concreto, al tratarse de un proyecto colaborativo, se ha trabajado desde el inicio a partir de reuniones periódicas entre los dos miembros del equipo. De esta manera nos aseguramos de que existiera comunicación y poder asentar las ideas mutuamente. En estas reuniones, se llevaron a cabo conversaciones personales, además de visionado de referentes con posterior diálogo reflexivo sobre este. También se pusieron en común las búsquedas de material bibliográfico realizadas de manera individual.

La búsqueda de referencias bibliográficas marcó un antes y un después en nuestro trabajo, nos ayudó a encaminarlo y a encontrar puntos de conexión de interés. En el siguiente apartado mencionamos todos los referentes que han sido considerados relevantes dentro de la contextualización del proyecto.

Durante la pre-producción planificamos el inicio del trabajo de la mejor manera posible para asegurarnos de que la idea avanzaba tanto a nivel teórico como a nivel subjetivo, basándonos en un cronograma y unos cuestionarios a modo de entrevista abierta que guiaban el proceso. En la producción se recopiló el material utilizado para el documental y se clasifica todo el archivo que tenemos, entre las que destacan las conversaciones que ambas grabamos y que funcionan de hilo conductor a lo largo de la producción. En esta parte realizamos una sinopsis de cada capítulo y nos adentramos en el montaje.

En la fase de post-producción se analiza el material recopilado y clasificado en las fases anteriores, y se termina de concretar la narrativa del documental a través del ensamblaje y edición del audio y vídeo grabado, así como proporcionar elementos estilísticos que ayuden a definir el formato del resultado final.

Finalmente, en la última fase se confecciona todo el material complementario para la difusión del documental, el cual consiste en elementos gráficos como carteles, miniaturas o un *pressbook*, además de utilizar plataformas de *streaming* online para compartir nuestro trabajo.

Estas fases han entrado dentro del marco de la asignatura Realización de documentales de creación, la cual ha guiado gran parte del proceso, ofreciéndonos unas fechas a las que nosotras nos hemos adaptado a la hora de la realización del cronograma y la organización del tiempo dedicado al proyecto. El desglose de cada una de estas fases se divide en dos memorias diferentes, y se desarrolla en sus apartados correspondientes.

3. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROYECTO

En este apartado se proporciona contexto sobre los temas a tratar del proyecto, y se comenta la información extraída de la fase de documentación, la cual tuvo lugar los meses previos a la conceptualización del proyecto. En ella nos dedicamos a leer, informarnos y apuntar referencias para crear una investigación temática que diera pie a embarcarnos en el proyecto.

3.1 INVESTIGACIÓN TEMÁTICA.

3.1.1 Tecnología y redes sociales.

Es innegable que, en la actualidad, nuestras vidas y sobre todo las de la gente joven, están dominadas y regidas por el uso de la tecnología y las redes sociales. En un proyecto que aborda el tema de la salud mental es necesario reconocer la influencia que tienen estos factores en esta, por lo cual gran parte de la investigación inicial que se realizó al abordar este proyecto fue relacionada con este tema. La gran mayoría de jóvenes no se imaginan una vida sin internet, sin estar constantemente conectados. Nos lleva a formularnos preguntas como las siguientes: ¿Cómo vivían esto nuestros padres y nuestros abuelos? ¿Qué hacían en su tiempo libre? ¿Hasta qué punto se podrían relacionar los altos índices de depresión juvenil con el hecho de haber crecido con esta tecnología?

Esta es una cuestión que se plantea hoy en día, y a la que varias fuentes afirman tener la respuesta. En el documental *El dilema de las redes*, el Dr. Jonathan Haid comenta sobre este tema “Ha habido un enorme aumento en los índices de ansiedad y depresión en adolescentes (...) El número de chicas jóvenes que se autolesionaban se ha mantenido estable hasta alrededor de 2010-2011, cuando entonces las cifras se dispararon (...) Las tasas de suicidio han aumentado en la última década un 70% en chicas adolescentes, y un 151% en chicas preadolescentes, y este patrón apunta a las redes sociales.” (Haid, 2020).

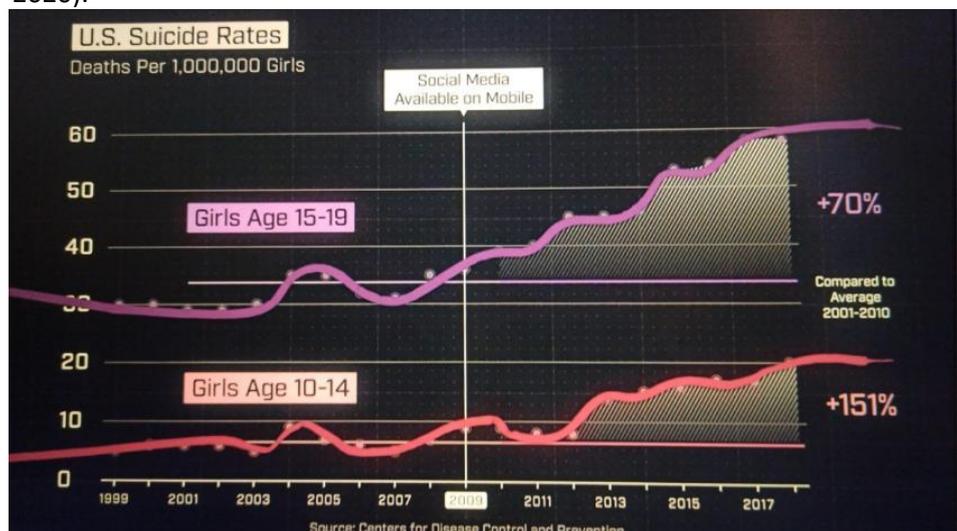


Fig. 1 Tabla de índice de suicidios en chicas adolescentes en los últimos 20 años. De *El dilema de las redes* (2019).

Pero incluso sin irnos tan lejos como para hablar de suicidio y autolesión, se puede hablar de la influencia de las redes sociales de manera más sutil y más

reconocible por un mayor número de la población joven que las usa. Uno de los más notables es el sentimiento de soledad, cuyo origen en relación al uso de las redes sociales no es inmediatamente reconocible, pero obvio en cuanto te informas sobre ello.

A lo largo de la historia, en la experiencia humana ha habido dosis de soledad necesarias para el correcto desarrollo del cerebro. Cuando eliminas el aburrimiento, la pausa y la soledad y creas un entorno en el que cualquier momento de tu día puede ser llenado, ya sea por una conexión humana inmediata, por una actividad o una fuente de entretenimiento, se priva por completo al cerebro de momentos en los que estar solo con sus propios pensamientos. Si además estos mecanismos de eliminación del aburrimiento son favorecidos por aplicaciones móviles diseñadas con la intención de ser adictivas para el consumidor, se produce por tanto un círculo vicioso en el que la ansiedad por estar conectado y el sentimiento de soledad se vuelve insoportable, por lo que se requiere aún más el uso de estas tecnologías. Se produce por tanto un abuso de la necesidad primaria de conexión humana. “La apatía es una tragedia y el aburrimiento es un crimen.” (Burnham, 2021)

Además del sentimiento de soledad, surge un problema relacionado con la producción de obra artística. Ya que la velocidad de consumo de contenido se ha multiplicado, los artistas sienten la presión de adaptarse a un sistema en el que no tiene cabida la pausa y la reflexión; estas son sustituidas por la necesidad de que exista un contenido constantemente cambiante.

3.1.2. Productividad y creatividad

El pensamiento creativo y el valor en torno a este es de suma importancia en nuestra sociedad, un tipo de sociedad en la que la innovación y el cambio y mejora constante marcan la misma construcción de esta. En este modo de pensamiento creativo interviene la memoria, la imaginación y la inteligencia, a parte de otros procesos mentales complejos del pensamiento original. La creatividad es la capacidad o habilidad que el ser humano tiene para crear o inventar cosas. Existe una constante necesidad de innovar; ya sea innovar objetos, formas de entretenimiento, maneras de vivir, de pensar, etc. Y la encontramos en estado puro y libre durante la niñez. La creatividad vive en nosotros y nos rodea en todos los ámbitos de nuestra vida. Es lo que nos diferencia de las formas de inteligencia artificial.

Algo que nos llegamos a cuestionar en algún momento es si todos/as somos capaces de tener el mismo nivel de creatividad. O, dicho de otra manera, si todos somos artistas en potencia. Es frecuente que se conciba la creatividad como una cualidad única con la que, prácticamente, se nace. Por ello nos podemos llegar a culpabilizar a nivel de producción personal si nos encontramos atascados en el proceso de creatividad.

Los términos productividad y creatividad están directamente relacionados si nos enfocamos en lo que la sociedad espera de nosotros como individuos. Si la creatividad no surge como se espera, no es suficiente, no es útil como se nos

marca; no puede haber productividad. Si no producimos a nivel personal, de manera constante y eficiente, da la impresión de que no estamos cumpliendo nuestro papel. Lógicamente esto crea unos niveles de tensión y estrés que vemos reflejado en el día a día en todos nosotros, aunque en la mayoría de los casos no somos conscientes ni sabemos culpabilizar a factores externos.

En este trabajo queremos dar a entender esto a través de nuestros puntos de vista basados en respectivas experiencias y abriendo nuestro mundo, ya que cada persona percibe el mundo de distinta manera. Cada persona tiene en su mente una versión personalizada de la realidad, guiada y construida en base a sentimientos y todo lo que hemos entendido por nuestra propia experiencia.

Por lo tanto, entendemos que la creatividad va a menudo acompañada de la evolución de nuestro mundo, y que es en este mundo individual donde adquirimos nuestra visión y nuestras inspiraciones creativas.

Tal y como explican las psicólogas con las que nos hemos puesto en contacto en este proyecto¹, en nuestro tipo de sociedad hemos forzado nuestros cerebros humanos a estar en constante formación, a sentir una presión desde el momento en el que nacemos debido a que debemos desempeñar un papel. Debemos estar a la altura día sí y día también de lo que supuestamente se espera de nosotros como individuos.

El dilema del artista nace por ende de la misma problemática. Para el artista lo más importante es estar en constante innovación, ya que al final su valor de cara a la sociedad es este; la creación y la creatividad. El peso que existe sobre él/ella entonces es mucho mayor porque se valoriza tanto lo creativo como el nivel de producción. La confusión viene cuando este valor que se crea en el individuo es el que se mantiene en su misma personalidad, es decir, que deja de ser alguien independiente, interesante, con un único mundo individual, para convertirse en una mera máquina dispuesta a producir en lo externo. Entonces el valor que tiene como persona consiste en el propio trabajo que está obligado a desempeñar. “Una vida bien vivida requiere actividades cuyo único propósito sea la satisfacción que genera la propia actividad.” (Newport, 2019)

A lo largo de la historia han vivido artistas que han sido relacionados con algún tipo de desequilibrio o trastorno psicológico: melancólicos, personas solitarias, temperamentales, depresivas, comportamientos ansiosos... De Tavira (1996), hablando del psicoanálisis en el arte, se refiere a dos psicoanalistas:

Para Sigmund Freud, la creatividad es la cumbre del deseo del artista, una forma de entrar en el mundo de los deseos y las fantasías reprimidas, donde fácilmente encontramos personalidades psicóticas. En cambio, el psicoanalista Erns Kris asocia la creatividad con la habilidad de conectar nuevas ideas entre sí.

Sin embargo, nos encontramos en un contexto social que no deja de crecer en cuanto al dilema de la productividad, estamos constantemente rodeados de

¹ Entrevistas mantenidas con Verónica Rubio y Paula Murciano entre los días 17 y 18 de abril de 2021 en formato de audio

positividad tóxica, lo vemos en las redes sociales, en los anuncios, en los discursos de poder, escuchamos el famoso ‘si quieres, puedes’ y construimos una visión del futuro irreal basada en la ficción que hay detrás de todo esto. Todos estos factores son los causantes lógicos de un aumento de trastornos psicológicos, con la ansiedad y la depresión como protagonistas de nuestra sociedad.

3.1.3. Efecto psicológico de la pandemia de COVID-19

A raíz de los temas tratados en los puntos anteriores en relación a la investigación temática, nos encontramos en un contexto pandémico desde marzo del 2020. Debido a la grave situación sanitaria a nivel mundial, nos vemos obligados a relacionarnos meramente a través de las redes sociales. En esta época es cuando más se ha dependido del uso de Internet para todo; entretenimiento, socialización, educación, trabajo. Es por esto que los problemas que ya íbamos acarreado como sociedad debido al uso de las redes sociales, el cual también influye en cómo se entiende la producción artística, se han intensificado hasta límites absurdos.

Justo cuando empezó la cuarentena debido al virus, se observó un movimiento prominente sobre todo en las redes sociales, que abogaba por la creación artística ininterrumpida, con el pretexto de que en ese momento ya no había excusa para no crear, al tener todo el tiempo del mundo por estar encerrados en casa. Este movimiento, generado sobre todo en esferas de grandes creadores de contenido para las redes, generó una enorme presión en jóvenes artistas que expresaron su descontento ante esta mentalidad, ya que la mayoría de ellos no solo tenía que lidiar con los problemas psicológicos que acarrea la presencia de la pandemia, sino además con la aparente obligación de continuar funcionando a pesar de estos. La cultura de la productividad, la falsa suposición de que todos debemos ser emprendedores y embarcarnos en proyectos para ofrecer un valor a la sociedad en la que vivimos, ha hecho sin duda un daño que fue especialmente notable durante la cuarentena.

Además, aunque ya existían problemas relacionados con la dependencia y el abuso de las redes sociales en un sector de la población, como se menciona en el apartado anterior, a partir de marzo de 2020 este sector se amplió enormemente debido a que prácticamente toda la población requería usarlas para estar comunicada con el exterior, lo cual evidenció tanto las ventajas de estas tecnologías como sus defectos. Sus efectos a posteriori de esta época de confinamiento aún no han logrado irse del todo, y no parece que lo vayan a hacer pronto, lo que provoca que colectivamente como sociedad nos dirijamos a un futuro cada vez más hiperconectado dominado por la influencia de las redes sociales, si no es que ya nos encontramos en él.

3.2 REFERENTES ARTÍSTICOS

Además de una investigación temática, se realizó una búsqueda de referentes para así realizar un proyecto artístico con una mayor base. Algunos de ellos se encontraban ya en nuestro imaginario, otros los buscamos de manera activa, y otros tuvimos la oportunidad de verlos en la asignatura

Realización de documentales de creación. A continuación, se exponen algunos de ellos, y se comentan las partes que más nos han interesado e influenciado a la hora de la realización de este trabajo.



Fig. 2 y 3. Capturas de pantalla del vídeo *when will things be normal again?* Producido por Bertie Gilbert (2020)



Fig. 4 y 5 Capturas de pantalla del vídeo *how 2020 has me feeling* producido por Ashley aka bestdressed (2020)

- *Bertie Gilbert* es un joven director de cine inglés que trabaja mediante cortometrajes artísticos, videos musicales, películas independientes, etc. Nos apoyamos en su trabajo a raíz del visionado del video *when will things be normal again?*, en el que entrevista a gente de su entorno tras una serie de eliminación de restricciones después de la primera ola del COVID-19. Bertie pregunta a sus amistades cuándo creen que todo volverá a ser como antes, y cuánta incertidumbre vemos de cara al futuro tras los hechos del año 2020. Nos resulta interesante cómo introduce a las personas, la fotografía y su tipo de edición y montaje y, sobre todo, cómo normaliza el uso de plataformas como Youtube o Instagram para darse a conocer y para lanzar mensajes tan personales y relevantes a día de hoy.

- *Ashley (bestdressed)* es una creadora de contenido, cineasta y escritora, que realiza vídeos en la plataforma YouTube dedicados a diversos temas, entre ellos moda, salud mental, viajes, experiencias personales, etc. En septiembre de 2020 publicó su vídeo *how 2020 has me feeling*, un minidocumental de 6 minutos de duración en el cual Ashley utiliza material de archivo grabado en película de 8mm durante la cuarentena, a la vez que reflexiona sobre sus sentimientos y vivencias durante esta con una voz en off. El estilo de edición, el tema y la cercanía con la que lo trata, y el hecho de no llegar a una conclusión clara y admitir el hecho de no haber encontrado una solución a su situación, fueron conceptos que nos influyeron enormemente a la hora de desarrollar y conceptualizar el proyecto. “Meses después, finalmente encontré un hueco en mi calendario para procesar el trauma de la cuarentena (...) Creo que estuve en modo de supervivencia durante tanto tiempo que, ahora que las cosas vuelven a ser normales, (...) ahora que no tengo una razón real para explicar por qué no puedo levantarme de la cama... esta ha sido la parte más difícil”

- *Leon Siminiani* es un director y escritor de cine de San Sebastián, España. Tomamos como una referencia muy importante a Leon, mencionando ante todo su película *Mapa* y su serie documental *Conceptos clave del mundo moderno*. Conocemos *Mapa* a través de la asignatura *Realización de documentales de ficción*, en este documental el protagonista viaja a la India a buscar su primer largometraje para descubrir que esta búsqueda se encontraba en Madrid. Narra lo que pasa al volver a su país de origen desde un punto de vista íntimo y personal. Por otro lado, gracias a *Conceptos clave del mundo moderno*, hallamos la posibilidad de realizar nuestro proyecto

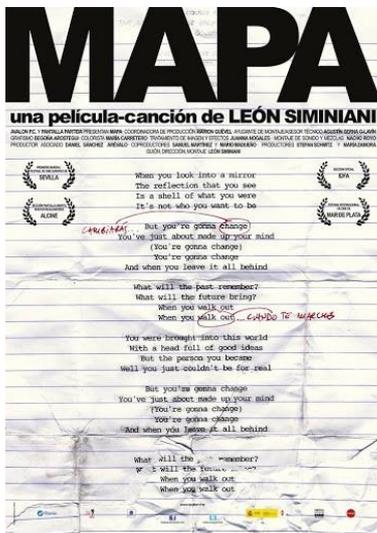


Fig. 6. Cartel promocional de la película *Mapa* dirigida por León Siminiani, (2012)



Fig. 7. Captura de pantalla del capítulo *El tránsito* (2009) del documental *Conceptos clave del mundo moderno*, dirigido por León Siminiani.



Fig. 8. Captura de pantalla del documental *Elena* (2012), dirigido por Petra Costa.

como microdocumentales y nos sirve como una guía artística clara; en estos microdocumentales, una voz en off reflexiona sobre distintos conceptos de la sociedad moderna junto a imágenes evocativas.

- *Elena* de Petra Costa es un documental brasileño en el cual su autora cuenta la historia de su hermana Elena. En él, se combina una gran cantidad de material de archivo con conversaciones y entrevistas actuales, además de monólogos a modo de voz en off, todo ello con un estilo personal ligeramente experimental. Su manera de tratar el material de archivo nos sirvió de gran inspiración en fases tempranas de este proyecto, ya que nos hizo darnos cuenta de que no solo podíamos utilizar vídeos, sino una gran variedad de recursos como fotografías, recortes, diarios, etc. Además, nos llamó mucho la atención su estilo de narración poético y sutil, que en determinados momentos se volvía más cercano y natural cuando la directora consideraba.

- Bo Burnham es un actor, director, cómico y cantautor estadounidense. Su especial musical de 2021 *Bo Burnham: Inside* trata diversos temas de actualidad a través de números musicales realizados por él mismo en su casa durante la cuarentena. A lo largo del especial se muestra un visible deterioro de su estado mental, a la vez que trata con un tono satírico temas como la depresión, el suicidio, las redes sociales, la cultura popular de internet y el proceso creativo, junto a críticas al capitalismo y a la ironía del mundo moderno. Tomamos a Bo como referencia al ver su interés en los últimos años respecto a los temas que a nosotras también nos han empezado a afectar tras la pandemia de COVID-19.



Fig. 9. Captura de pantalla del especial *Bo Burnham: Inside* (2021), realizado por Bo Burnham.

4. PRIMERAS IDEAS

En este apartado se va a exponer la fase introductoria del proceso creativo, en la que a través del diálogo y la puesta en común se llega a distintas conclusiones para decidir la dirección definitiva del documental.

4.1. NUESTRA SITUACIÓN PREVIA

En enero de 2020 nosotras, Belén Segura y Sofía Manresa, comenzamos una estancia Erasmus en Estonia y Reino Unido respectivamente. Como todos sabemos, en marzo de ese mismo año se declaró a nivel mundial la pandemia de COVID-19, lo cual cortó de golpe todos los planes que teníamos para el resto de nuestras estancias. Sofía se encontraba en Southampton, Reino Unido, y en cuanto se declaró el estado de alarma en España se volvió a casa de sus padres a hacer cuarentena. Belén estaba estudiando en Tartu, Estonia, y al volver de un viaje a Finlandia recibió la noticia y decidió quedarse en el país hasta que todo mejorase al acabar el curso. A continuación, detallamos nuestras experiencias individuales, las cuales han influido en gran parte en la concepción de este proyecto.

Yo, Sofía, me encontraba en Southampton, Reino Unido, era mi segundo mes de encontrarme viviendo allí. Aunque el proceso de adaptación fue duro, para marzo yo me encontraba muy a gusto en el país, por lo que no me hizo ninguna gracia el tener que volverme a España de repente debido al estado de alarma que se dio por la pandemia. De todas maneras, yo en todo momento tenía la idea de volver a Reino Unido para reanudar mi estancia Erasmus, algo que por razones obvias no llegó a suceder. Los meses que se sucedieron a continuación fueron una mezcla de culpabilidad por haber vuelto a España tan pronto (en ese momento, el Reino Unido no estaba tan mal y aunque había cuarentena, se podía salir a la calle una hora al día), frustración, y, sobre todo una sensación de vacío, al no reconocermme a mí misma tras haber depositado todo prospecto de crecimiento personal en mi intercambio Erasmus. Al volver a casa se volvieron más evidentes los problemas que ya llevaba acarreado desde antes, y ante mi incapacidad de gestionar estos sentimientos en ese momento, lo único que supe hacer fue reprimirlos y aguantar como pude, encontrándome en un estado depresivo de apatía, confusión y desrealización.

Durante esta época mi manera de racionalizar lo que me estaba pasando era darle la explicación más sencilla: nos encontramos en una pandemia mundial, es normal encontrarse así. Además, tuve muchos problemas con la universidad, por la imposibilidad de retomar mis proyectos y de recoger muchas de mis cosas que se habían quedado en mi residencia. Pero, aunque todos estos factores también influyeron en mi estado mental, las verdaderas razones iban mucho más allá de eso, como luego pude averiguar tras acudir a una psicóloga a finales de año.

4.2. PLANTEAMIENTO INICIAL

Durante todo lo vivido en 2020 y después de ello, comentamos nuestras preocupaciones y vivencias y a lo largo de varios meses creamos un diálogo de reflexión entre las dos.

Nos dimos cuenta de que teníamos una visión muy común tanto de los temas que nos interesa tratar como de la manera en la que queríamos tratarlos, es decir, a nivel formal. Ambas hemos tenido experiencia con videocreación, fotografía y montaje, y teníamos claro que queríamos continuar por esa línea en nuestro trabajo final de grado, así que, puesto que teníamos unas experiencias muy parecidas y habíamos tenido un proceso similar durante este tiempo, para nosotras era obvio que teníamos que desarrollar este proyecto juntas.

Una cosa que tuvimos clara desde el principio es que queríamos hablar de la salud mental, por lo importante que había sido esta para nosotras en esos últimos meses. Surgió un interés por entender nuestros procesos psicológicos y nuestras emociones. Nos encontrábamos compartiendo experiencias en las que nos entendíamos mutuamente, pero no poseíamos las herramientas necesarias para verbalizar de manera coherente lo sucedido, ni para dar respuesta a las cuestiones que nos atañían.

Es por tanto que decidimos enfocar el proceso creativo como un camino de autodescubrimiento y, además, a modo de autoterapia. De manera que el resultado final pueda servir para ayudarnos a comprender, tanto a nosotras mismas como al espectador, de dónde pueden provenir estos sentimientos.

4.3 EXPLORACIÓN FORMAL

A la vez que debatíamos el enfoque del contenido de la obra, nos surgía la cuestión de cómo se iba a realizar a nivel formal.

Partíamos de las influencias mencionadas en el apartado de referentes, que nos hicieron plantearnos distintas opciones. Entre ellas, consideramos realizar un guion literario previo que acabamos descartando debido a la propia naturaleza del proyecto, ya que ya teníamos claro que iba a ser un proceso en constante evolución y por tanto no considerábamos que un guion cerrado tuviera mucho sentido.

Otra de las opciones era tener en cuenta un posible formato que permitiera documentar en tiempo real distintas experiencias, en el cual nos cuestionamos trabajarlo como un diario filmado, o incluso una auto ficción. Nos resultaba atractiva la idea de capturar la realidad de las pequeñas cosas y nos dimos cuenta de que la cotidianidad era una de las maneras de enfocarlo que más nos llamaba la atención, porque suponía un acercamiento más cercano a unos temas que no eran tan accesibles en un primer momento.

Llegados a este punto, decidimos enfocar la parte formal del proyecto a través de la documentación audiovisual del proceso, tomando de referencia el concepto de cotidianidad y sin perder durante el recorrido la importancia de la evolución de este. Además, se realizó una separación del trabajo de aquí en

adelante, que se dio de la siguiente manera: los procesos de pre-producción y producción los supervisaría Belén, y los de post-producción y difusión los supervisaría Sofía. De esta manera, a pesar de estar en una situación de comunicación constante, cada una podía centrarse y organizarse alrededor de una tarea en concreto.

5. PROCESO DE TRABAJO

En este apartado voy a detallar algunas de las fases del proceso de trabajo, en concreto las fases de post-producción y difusión, que complementan a las fases de pre-producción y producción explicadas en la memoria de mi compañera Belén.

5.1. POSTPRODUCCIÓN

En esta fase nos encontramos ya con prácticamente todo el material que íbamos a acabar necesitando para empezar a montar los episodios del documental, es decir:

- Audios de tres psicólogos
- Vídeos grabados durante el erasmus de Belén
- Vídeos grabados durante el erasmus de Sofía
- Material de archivo adicional (vídeos de amigos, familiares, etc)
- Escaneo digital de cintas VHS con vídeos de Sofía y Belén de pequeñas
- Conversaciones grabadas en audio entre Belén y Sofía sobre cada tema a tratar
- Vídeos adicionales grabados durante la fase de producción (vídeos en el campo, vídeos de casa, vídeos mostrando el proceso de trabajo)
- Reuniones de Microsoft Teams grabadas
- Diario escrito
- Vídeo aplicación 1SE

Con todo el material compilado y organizado, tocaba empezar a estructurarlo en los distintos capítulos para crear dentro de cada uno de ellos una narrativa interna, que pasara por varios puntos y diera a entender una idea, al mismo tiempo manteniendo la estética y el tono del conjunto del documental. Para ello, lo primero que hicimos fue estructurar el audio ya que, al ser un proyecto basado en conversaciones y reflexiones internas, era muy importante que la voz en off estuviera organizada de manera coherente. Para cada uno de los capítulos hubo un proceso ligeramente distinto, ya que en algunos hubo una mayor combinación de vídeos con voz en off y vídeos sin ella, como el capítulo 1 *Incertidumbre*, y en otros, como el capítulo 3 *Autocrítica*, la voz en off ha sido la que ha dominado el discurso y el hilo conductor. El software utilizado para la edición de todo el documental ha sido Adobe Premiere Pro CC 2018 y Adobe Premiere Pro CC 2020.

5.1.1 Primeras pruebas y preparación del material

Mientras terminábamos la fase de producción, decidimos realizar unas cuantas pruebas en Adobe Premiere, que utilizamos para realizar un primer borrador de edición de los vídeos y así poder orientar el resto del montaje. Para realizar estos primeros montajes provisionales, Belén y yo nos dividimos el material de manera que cada una hacía uno con el material que teníamos disponible en nuestros ordenadores, que más tarde pusimos en común.

La metodología que utilizamos fue, para cada capítulo, crear un proyecto en Premiere con varias secuencias, en las que íbamos estructurando el material progresivamente, partiendo de lo general hacia lo particular. Dentro de cada secuencia ha sido de gran ayuda el uso de las etiquetas de color para una mayor organización visual de la línea de tiempo. En las primeras secuencias se colocó el material en sucio para ir cortando las partes que nos interesaban. Algunos audios grabados por nosotras superaban la media hora, y por tanto lo primero que hicimos fue dividirlos en secciones, de las cuales luego descartamos algunas por no interesarnos, por no contribuir al tema de ninguno de los capítulos en cuestión, por problemas técnicos o por imposibilidad de enlazarlas con otros fragmentos de audio y vídeo.

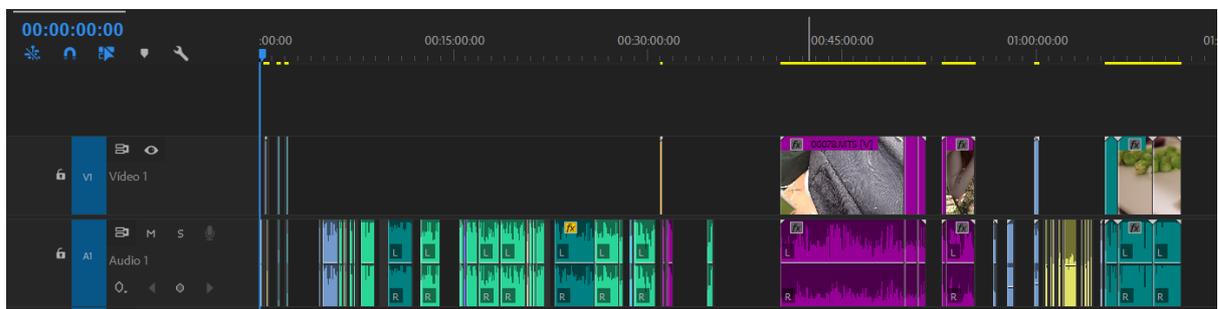


Fig. 10. Captura de pantalla de la línea de tiempo de una secuencia de prueba, en el programa Adobe Premiere.

En esta línea de tiempo se pueden ver parte de los vídeos y audios cortados en sucio, que posteriormente se colocaron en las secuencias definitivas para terminar de pulir el audio y así finalmente implementarlo en los vídeos definitivos. Debido a que gran parte del audio estaba grabado de manera no profesional y sin guion, sobre todo los audios de los/as psicólogos/as, hubo una primera parte del proceso bastante laboriosa en la que nos dedicamos a limpiar el audio y a quitar en la medida de lo posible muletillas y reiteraciones; aun así, procurando mantener en todo momento el tono coloquial y cercano. He de mencionar que, debido a su corta duración entre otros factores, los audios de uno de los psicólogos, Juan Carlos, acabaron no apareciendo en el montaje final, aunque sin duda nos ayudaron en la fase de investigación previa.

De estas primeras pruebas surgieron vídeos breves que hicimos cada una por separado, cortando trozos de audio que nos parecían interesantes de manera no tan rigurosa, y montándolos para ver cómo quedaban. De este periodo de prueba y error salieron fragmentos que nos parecieron interesantes tanto temática como formalmente, de los cuales algunos acabaron apareciendo en el montaje final. Cabe recalcar que uno de los factores que más determinaban si un fragmento entraba en montaje o no, era el impacto psicológico que este nos

producía a nivel personal. Se podría decir que, a pesar de tener claros los temas a tratar, esta fue verdaderamente la fase en la que se determinó el estilo y formato definitivo del documental, al intercalar testimonios de autoridad proporcionados por profesionales de la psicología, con reflexiones personales grabadas de manera coloquial.

Adicionalmente, separamos en una secuencia aparte todos los vídeos grabados de las conversaciones entre Belén y yo, que comprendían las reuniones grabadas de Microsoft Teams y los vídeos caseros que estuvimos grabando durante la fase de producción. Acabamos cortando grandes secciones de las más de 6 horas de metraje en las que había silencio, nos poníamos a hacer otra cosa, o en general no aparecía nada relevante para el proyecto. Esto nos dejó con aproximadamente una hora de metraje. Como anotación, he de comentar que la gran mayoría de este material no acabó apareciendo en el montaje final, pero a pesar de ello fue una parte muy importante de nuestro proceso creativo, ya que sin estas conversaciones no podríamos haber tenido la claridad mental que poseíamos al grabar gran parte del audio que finalmente sí acabó en el documental. A través del montaje y el revisionado de estas conversaciones grabadas, la edición y clasificación del audio de los psicólogos, y la realización de estas pruebas iniciales, pudimos ir definiendo los puntos clave a tratar en los capítulos.

Una vez realizadas estas pruebas y esta preparación inicial, se procedió a estructurar el audio de manera definitiva, tomando estas pruebas como referencia del tipo de montaje que íbamos a realizar.

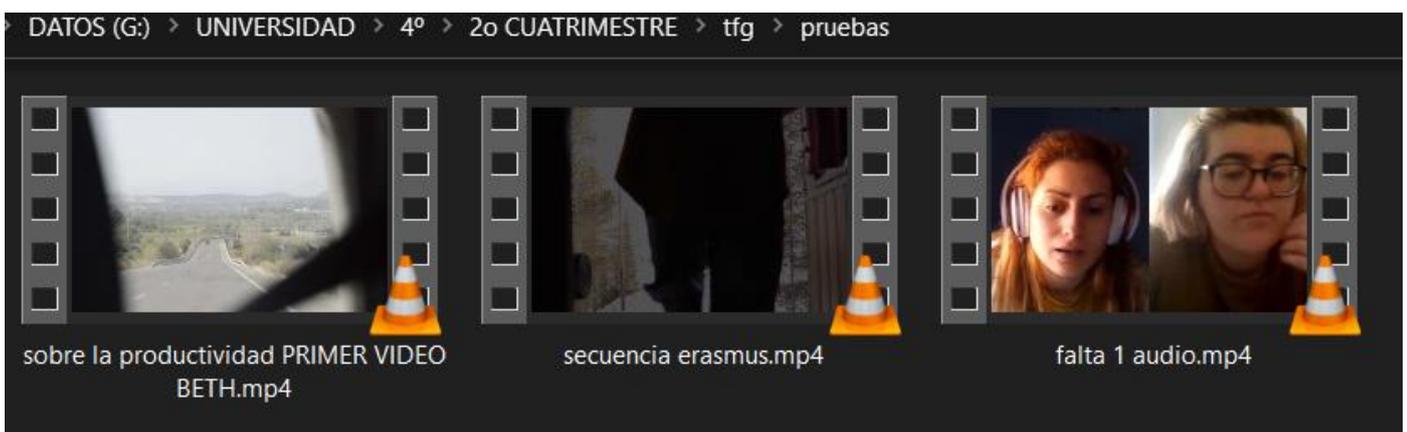


Fig. 11. Captura de pantalla del explorador de Windows, con los archivos renderizados de las primeras pruebas realizadas en la fase de post-producción.

5.1.2 Estructuración del audio

Ante la decisión de realizar un documental en tres capítulos, en vez de una única pieza de mayor duración, la estructuración del audio debía replantearse para que cada episodio tuviera un comienzo, desarrollo y conclusión coherente y satisfactoria. El proceso consistió a partir de este momento en numerosas cribas a cada cual más estricta, en la que íbamos seleccionando qué audios se relacionaban con los temas de los capítulos. En este momento teníamos la intención de hacer cuatro capítulos, así que generamos cuatro líneas de tiempo diferentes que iban evolucionando conforme el audio iba encasillándose en una u otra. En esta etapa del proyecto no teníamos aún el nombre de los capítulos

decidido, y las líneas de tiempo tuvieron los nombres provisionales de “redes sociales”, “productividad” y “erasmus”, además de una secuencia genérica donde íbamos colocando todos los audios que nos parecían interesantes para el supuesto cuarto capítulo.

Comenzamos estructurando el audio recortado de las psicólogas Verónica y Paula en relación al material de nuestras conversaciones, de manera que se creara un hilo conductor que englobara un mismo tema, pero que fuera pasando por varias fases. Por tanto, si en un audio se trataba una cuestión desde un punto de vista subjetivo, ya fuera contando una anécdota, expresando una opinión, o relatando unos sentimientos en concreto, este podía ser continuado por un testimonio de una de las psicólogas que hablara del mismo tema o un tema relacionado. De esta manera se contrasta la subjetividad de los sentimientos y experiencias personales con la manera objetiva de entenderlos desde el punto de vista de la psicología, lo cual es uno de los mecanismos que se suelen utilizar en terapia para la gestión emocional. Esta estrategia de montaje ha sido clave para definir la estructura interna de los capítulos, ya que ha guiado esta de una manera orgánica.

Uno de los imprevistos que tuvimos era que, a pesar de haberlo cortado lo mejor que podíamos recortando palabras e intentando modificar el audio en favor de la claridad del discurso, algunos fragmentos eran inaceptables por el ruido de fondo o por no entenderse bien las palabras que decíamos. Debido a esto, hubo varios fragmentos que regrabamos a modo de voz en off, con el micrófono Blue Yeti. Para estas grabaciones intentamos reproducir el tono conversacional de los audios originales, pero con una mayor claridad, cambiando mínimamente la frase y ajustando algunas palabras para que se entendiera mejor.

Durante esta fase del proyecto, se comprobó que el material destinado a la realización de un cuarto capítulo era insuficiente y no nos despertaba tanto interés como los otros tres, por lo que la idea que teníamos hasta ese momento de dedicar un capítulo a la salud mental de la generación Z a nivel general fue descartada, y el material que recopilamos en su línea de tiempo fue desechado o reaprovechado para otros capítulos.

5.1.3 Desarrollo de la narrativa interna

Una vez establecida la estrategia de montaje, procedo a comentar en este apartado cual fue el desarrollo de la narrativa interna de cada capítulo. Adjuntaré para ello una captura de pantalla de la línea de tiempo de cada secuencia de Adobe Premiere.

5.1.3.1 Capítulo 1: Incertidumbre

Este capítulo dura 6' 37", y puede dividirse a nivel estructural en dos partes. La primera se da hasta aproximadamente el minuto 5, y la segunda parte comprende el minuto y medio restante, a modo de conclusión. La primera sección de este capítulo ha sido dedicada a exponer nuestra experiencia con el Erasmus, y los sentimientos que surgían a partir de esta situación de manera cronológica y alternada entre nosotras, es decir, Belén comenta su experiencia y acto seguido la mía. Se comenta un sentimiento, como cuando alrededor del minuto 1:30 yo hablo del deseo de ser la mejor versión de ti mismo, y a continuación, en el minuto 2:00, Belén comenta cómo durante tu estancia Erasmus se suele decir que puedes llegar a ser quien tú quieras. De esta manera ambas tenemos la oportunidad de expresar nuestras emociones, pero se estructura a modo de conversación y de escuchar lo que la otra persona tiene que decir, comparando así las dos experiencias y viendo lo que estas tienen en común.

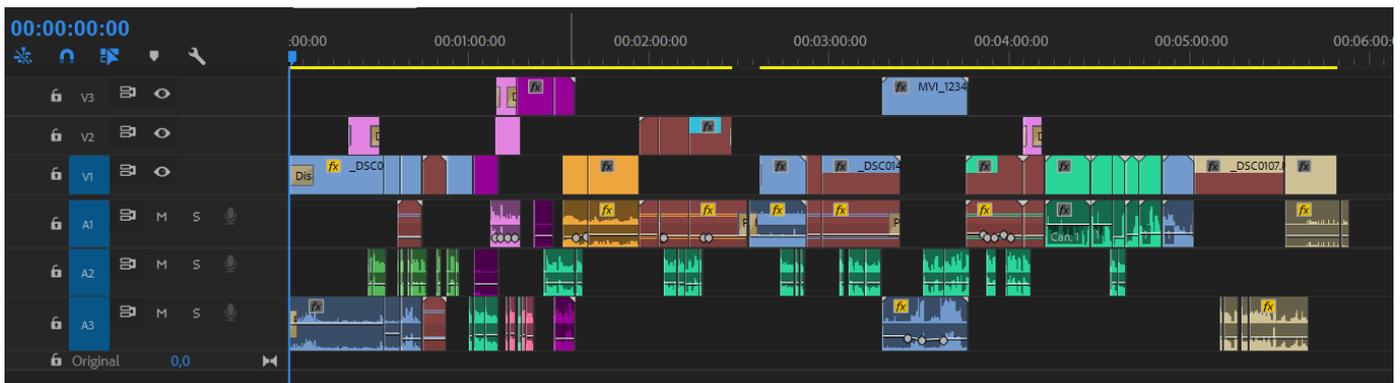


Fig. 12. Captura de pantalla de la línea de tiempo de la secuencia del primer capítulo *Incertidumbre*, en el programa Adobe Premiere.

A modo de conclusión, se utiliza un fragmento de la psicóloga Verónica Rubio, en el que habla de cómo ha sido su situación con sus pacientes en consulta desde que empezó la pandemia de COVID-19. De esta manera cerramos el capítulo con una explicación más objetiva y con mayor autoridad. Durante nuestra parte comentamos que nuestra situación psicológica durante ese tiempo fue inestable, la cual teorizamos venía de mucho antes y no se debía en sentido estricto a la pandemia o a otros factores situacionales. Verónica comenta precisamente esto en su monólogo, así pues, no solo se realiza una exploración subjetiva de nuestro estado mental, sino que una opinión profesional la racionaliza e impregna de validez a nivel psicológico.

5.1.3.2 Capítulo 2: Soledad

Este capítulo dura 5' 27" y sigue una estructura no tan marcada en partes diferenciadas, sino más bien en una exposición de los puntos del tema a tratar de una manera más orgánica.

Se comienza con un testimonio de Belén sobre material de archivo de su infancia, en el que se muestra un uso muy temprano de los videojuegos. Esto sirve como introducción y contexto de lo que va a venir a continuación: una exploración de cómo la tecnología y las redes sociales han formado parte de nuestro desarrollo de manera integral. Belén y yo mantenemos un diálogo desde la perspectiva de una edad más adulta, para acto seguido ser comentado desde el punto de vista profesional de la psicóloga Verónica Rubio. El primer punto, por tanto, consiste en un comentario de la influencia de estas tecnologías a edades tempranas y cómo nosotras ya somos víctimas de este sistema.

El siguiente punto con el que se enlaza esto es cómo debido a lo expuesto en el primer punto, se desarrolla un sentimiento de soledad muy intenso, el cual comienza exponiendo Verónica para luego ser comentado desde nuestro punto de vista más personal, poniendo ejemplos de situaciones en las que nos sentimos así y dando nuestra opinión sobre el tema. La psicóloga Paula Murciano también comenta parte de los motivos por los cuales esto sucede.

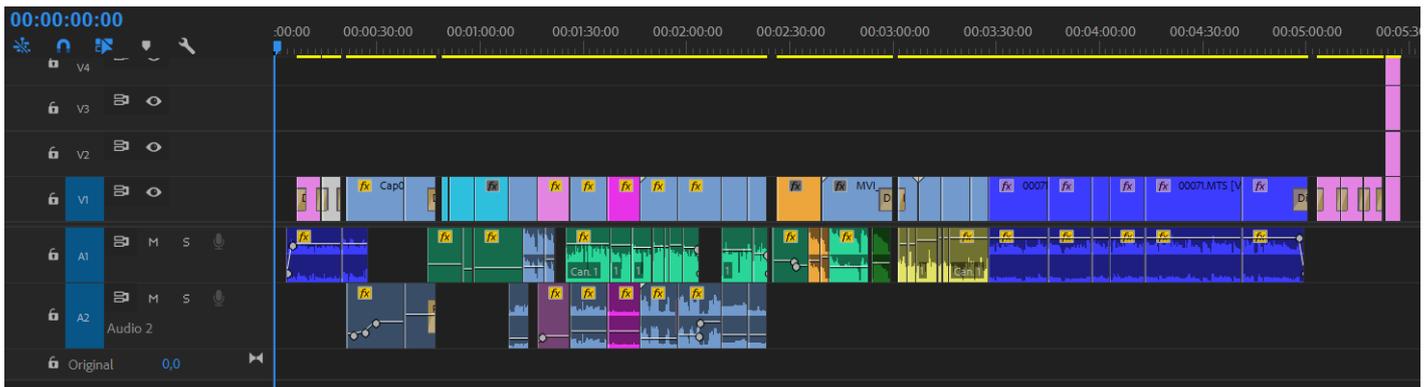


Fig. 13. Captura de pantalla de la línea de tiempo de la secuencia del segundo capítulo *Soledad*, en el programa Adobe Premiere.

A modo de cierre, a partir del minuto 3:27 aproximadamente, se sucede una conversación entre Belén y yo, expresando nuestra frustración y opiniones sobre lo tratado durante el capítulo, ya que no logramos llegar a ninguna conclusión sobre el asunto, al tratarse de algo tan complejo y fuera de nuestro control, hablando de la concienciación como la única herramienta viable para provocar un posible cambio.

5.1.3.3 Capítulo 3: Autocrítica

Este capítulo tiene una duración de 4' 30'', y comienza con un montaje pausado y música de fondo, para dar la sensación de que los puntos a exponer se tratan de pensamientos que se tienen de manera más casual. La voz en off está mucho más basada en testimonios de las psicólogas que los otros dos capítulos. Su estructura, por tanto, es más sencilla, y consiste mayoritariamente de un mismo monólogo de la psicóloga Paula Murciano, en el que habla de temas como la necesidad de sentirnos productivos, la mercantilización del

tiempo, y la importancia de la pausa y el descanso, los cuales complementamos con material de archivo que ilustra cada uno de los puntos.

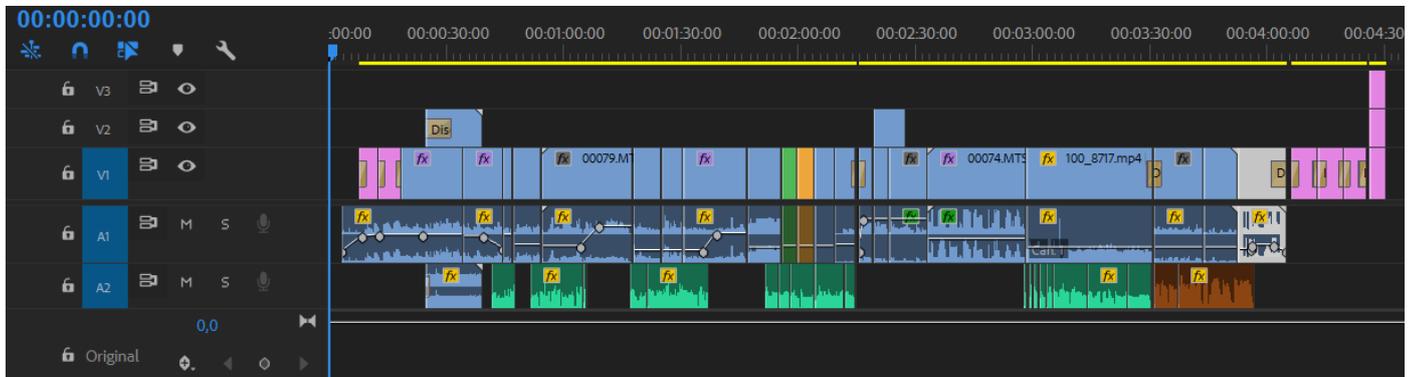


Fig. 14. Captura de pantalla de la línea de tiempo de la secuencia del tercer capítulo *Autocrítica*, en el programa Adobe Premiere.

Hasta el minuto 3:30 aproximadamente, se da una fase de exposición guiada por el monólogo, pero es a partir de esta marca que la psicóloga Verónica Rubio la releva y sintetiza una conclusión a modo de cierre, en la que se relacionan los temas previamente mencionados con el concepto del desarrollo personal y el instinto de supervivencia.

5.1.4 Edición

En este apartado se detallan algunas de las técnicas de montaje y edición que se han realizado en este documental. Para ello adjunto capturas de pantalla de las líneas de tiempo de cada uno de los capítulos. Como anotación previa he de comentar que en el caso del capítulo 1 *Incertidumbre*, a tan solo unos cuantos días antes de la finalización del proyecto, el ordenador de Belén, en el cual se encontraba el archivo de Premiere de este capítulo, dejó de funcionar y perdimos gran parte de los vídeos y del trabajo realizado hasta el momento. Al final pudimos reconstruirlo a partir de archivos anteriores y vídeos que ya teníamos renderizados; la línea de tiempo que voy a comentar a continuación es por tanto la versión reconstruida tras el incidente, el cual por suerte afectó mínimamente al resultado final.

Al principio de cada uno de los capítulos, se presenta el título Preguntas sin respuesta, así como el título de cada uno de los respectivos capítulos. En cada uno de ellos la entrada es distinta, pero por lo general se han dejado unos segundos entre cada título. A lo largo de toda la edición en Adobe Premiere se ha intentado mantener el mínimo número de pistas de audio y vídeo posible para una organización más clara del proyecto, acumulando varias pistas solo cuando hay audio o vídeo superpuesto.

Se les ha dedicado especial atención a los volúmenes de los audios, ya que es imprescindible para un mejor entendimiento del discurso al guiar la atención del espectador. Así pues, en los momentos en los que predomina el audio de la imagen, su volumen se subía, y cuando debía predominar la voz en off, se bajaba.

Otro de los factores más tenidos en cuenta a la hora de editar es el ritmo. La duración de los vídeos, así como el audio, ha sido medida al segundo para guiar

la fluidez de la pieza. Para ello se ha trabajado tanto el montaje externo, es decir, la cantidad y el momento en el que se debía cortar el audio y el vídeo, como el interno, refiriéndose al ritmo propio de cada fragmento.

En cuanto al montaje externo, además, hemos cuidado el ritmo de las transiciones de un tema a otro, utilizando tanto cortes a negro como fundidos, o incluso superposición de vídeo dependiendo del momento. En ocasiones utilizamos la técnica de reducir el tamaño de un vídeo y que quede enmarcado por el fondo negro, la cual se utiliza por efecto visual y para transmitir una sensación de encapsulamiento o de algo distante. Una gran parte del proyecto ha sido elaborada con la metodología de relacionar una narrativa confeccionada previamente con vídeos que se relacionan con este discurso, ya sea por su ambientación, ritmo, estética o propia narrativa interna, todo con la intención de crear una sensación concreta en el espectador.

Adicionalmente, se utilizan títulos adicionales y subtítulos, en concreto en el capítulo 1 *Incertidumbre*, para ofrecer información complementaria y para ayudar al entendimiento del audio respectivamente.

5.2. DIFUSIÓN

Una vez concretada la parte de la creación audiovisual del proyecto, se realizó una serie de material complementario para la difusión del documental. En este apartado se detallan los procesos de la realización del diseño gráfico relacionado con la pieza documental, es decir, el cartel, las miniaturas de los capítulos y el pressbook. Además, se comentarán las decisiones tomadas en la realización del teaser del proyecto, así como su posterior difusión en las plataformas Vimeo y YouTube.

5.2.1 Teaser

A finales de mayo, muy cerca de la finalización del proyecto, realizamos un teaser para la asignatura Realización de documentales de creación, para promocionar y ofrecer una primera toma de contacto al espectador con el contenido de la obra.

Un teaser tiene la función de un mecanismo de publicidad, que forma parte de lo que se conoce como campaña de intriga. Puede adoptar diversos formatos: audiovisuales, consiste en un vídeo corto de duración menor a un minuto en el que se muestran imágenes que pueden aparecer o no en el producto final, en el que por lo general se hace alusión a elementos de este, con un mayor o menor grado de abstracción. Esto funciona para generar intriga y curiosidad en el espectador.

En nuestro caso, hemos realizado un teaser de 28 segundos de duración. En este se muestra un vídeo con un encuadre estático, acompañado de una voz en off realizada por mí; se trata de una versión un poco cambiada de uno de los audios que aparecen en el capítulo 1, regrabada a propósito para el teaser. Adjunto la transcripción de la voz en off.

“Cuando vuelves y te enfrentas a tu realidad te das cuenta de que tienes que afrontar las mismas cosas que siempre, porque lo único que sabías hacer era huir”



Fig. 15. Captura de pantalla del teaser del documental *Preguntas sin respuesta*.

En esta frase aprovechamos la naturaleza enigmática del teaser, ya que no utilizamos palabras específicas que den a entender todos los temas que se tratan el documental, pero sí se insinúa parte del enfoque de este, relacionado con la salud mental y el autodescubrimiento. Así mismo, el tipo de montaje viene inspirado de un ejercicio que realizamos en clase, en el que teníamos que crear una narrativa sencilla utilizando un encuadre estático de menos de un minuto, dejando que la acción dentro del plano hablara por sí misma. La duración de 28 segundos ofrece el tiempo justo para que el espectador se pueda sumergir en el ambiente del documental, pero cortándolo a tiempo para así poder generar expectación.

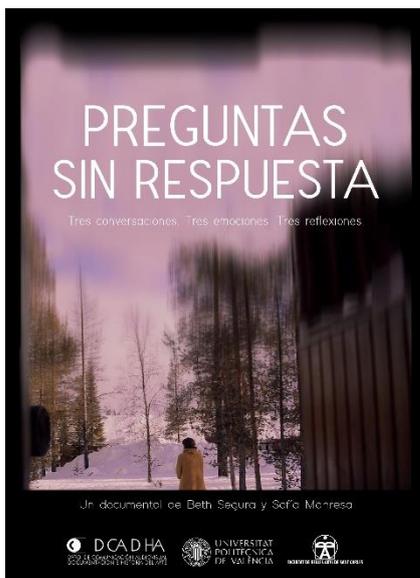


Fig. 16. Cartel promocional del documental *Preguntas sin respuesta*.

5.2.2 Cartel y pressbook

Para la realización del cartel nos basamos en la captura de pantalla mencionada anteriormente, la cual editamos en Adobe Photoshop CS6. A través de la elección de esta imagen quisimos resaltar una simbología que creemos que encapsula el mensaje final del proyecto, y complementa el título de este. Así pues, vemos la silueta de Belén de espaldas, que se ha alejado de la cámara y está mirando más allá, alejándose de lo cotidiano y entrando a lo desconocido, como embarcándose en un viaje para dar respuestas a cuestiones que no sabe responder por sí sola. Para que la imagen fuera vertical y para darle otra capa de significado, hemos expandido esta con la herramienta Rellenar según contenido de Photoshop, y efectos de distorsión de movimiento para integrar el relleno con la imagen original. Así, junto al fondo negro, el resultante es una imagen que se difumina en la parte superior, dando un aire fantástico al conjunto y dando la sensación de que se trata de una instantánea distorsionada, como un pensamiento o un recuerdo.

Acompañada a esta, se encuentra el título *Preguntas sin respuestas*, para el cual hemos utilizado la tipografía Vintage Avalanche, junto al subtítulo “Tres conversaciones. Tres emociones. Tres reflexiones.”, que hace alusión a los tres

capítulos del documental y sus elementos en común. Para este subtítulo, los créditos inferiores, y el texto del pressbook, hemos utilizado la tipografía Modern Sans. Al haber utilizado la misma imagen para todo el contenido promocional, la paleta de color quedó muy clara desde el inicio, el rosa apagado del ambiente junto al negro y el blanco, además del amarillo anaranjado de la chaqueta de Belén como contraste y foco de atención.

En el pressbook hemos optado por una estética y maquetación sencilla y directa, en la que comentamos brevemente la sinopsis de la obra, ofrecemos una ficha técnica y una bio-filmografía de las autoras, además de maneras de contactarnos vía Instagram o correo electrónico.



Fig. 17 y 18. Páginas 1 y 2 del *pressbook* promocional del documental *Preguntas sin respuesta*.

5.2.3 Difusión en Vimeo y YouTube y miniaturas de episodios

Para la difusión del proyecto, hemos optado por las plataformas Vimeo y YouTube por tratarse de páginas web gratuitas, accesibles y de gran alcance. En estas plataformas los vídeos subidos suelen tener una miniatura, que sirve para ofrecer de un vistazo una idea del tipo de contenido que se ofrece en el vídeo. Normalmente la gente con grandes audiencias se preocupa mucho por las miniaturas, porque es el primer paso para captar la atención del espectador.

Hemos optado por un estilo minimalista y directo, utilizando la gama cromática del cartel. En cada una de las miniaturas se encuentra la palabra que da título a su respectivo capítulo, con un tipo de distorsión diferente dentro del rectángulo de color, dando a entender que los sentimientos sufren cambios y alteraciones cuando se ven desde una lente en particular.



Fig. 19, 20 y 21. Miniaturas de los capítulos del documental *Preguntas sin respuesta: Incertidumbre, Soledad y Autocrítica*.

6. CONCLUSIONES

Han pasado muchos meses desde que me puse en contacto con mi compañera Belén para hablar de la posible realización de un proyecto conjunto, y desde entonces se ha producido un cambio enorme tanto en mi manera de ver la creación artística, como en la manera de concebir cómo iba a ser mi proyecto de final de carrera, como en yo misma como persona. Ha sido un proyecto con altibajos, con cambios aquí y allá, con momentos en los que no sabíamos muy bien cómo íbamos a terminarlo. Nos dimos cuenta de que el desarrollo que ha tenido ha ido muy ligado a nosotras mismas y a los altibajos que tiene la vida, y de que al final todo se puede sacar adelante de alguna manera.

Considero que los objetivos propuestos al inicio de esta memoria se han cumplido satisfactoriamente, tanto los relacionados con el trabajo colaborativo, como los míos particulares en cuanto a la post-producción y difusión. Personalmente nunca había tenido que editar una cantidad tan grande de material desde cero, y hacerlo de manera que el resultado exprese lo que queremos que exprese ha sido todo un reto. Trabajar junto a mi compañera Belén ha sido algo que, he de admitir, me daba cierto respeto. Abrirme tanto y compartir tantos momentos de estrés relacionados con el trabajo suelen afectar tanto al resultado del proyecto como a tu relación previa con esa persona. En mi caso no puedo estar más contenta de cómo hemos sabido sacarlo adelante, en base a un entendimiento y apoyo mutuo constante.

La salud mental es un tema complejo y cuyo estudio está en constante evolución. Estamos en una época en la que consideramos que esta debería estar en el punto de mira, tanto a nivel interpersonal como sanitario, por lo que creemos que su concienciación es clave. Nosotras tan solo nos hemos adentrado en la superficie de estos problemas, los cuales hemos descubierto que son mucho mayores de lo que pensábamos. Ha sido un proyecto que ha sufrido muchos cambios en cuanto a su enfoque y, a decir verdad, tras el planteamiento del título *Preguntas sin respuesta*, tuve cierta esperanza en que este título cambiase y finalmente encontráramos las respuestas que buscábamos. La verdad es que no sé si podremos encontrarlas algún día, pero con la realización de este proyecto nos hemos dado cuenta de que hay un valor enorme en el proceso de intentarlo.

7. LISTADO DE IMÁGENES

1. Tabla de índice de suicidios en chicas adolescentes en los últimos 20 años. De *El dilema de las redes* (2019). P. 8

2 y 3. Capturas de pantalla del vídeo *when will things be normal again?* Producido por Bertie Gilbert (2020) P. 12

- 3 y 4. Capturas de pantalla del vídeo *how 2020 has me feeling* producido por Ashley aka bestdressed (2020) P. 12
6. Cartel promocional de la película *Mapa* dirigida por León Siminiani, (2012) P. 13
7. Captura de pantalla del capítulo *El tránsito* (2009) del documental *Conceptos clave del mundo moderno*, dirigido por León Siminiani. P. 13
8. Captura de pantalla del documental *Elena* (2012), dirigido por Petra Costa. P. 13
9. Captura de pantalla del especial *Bo Burnham: Inside* (2021), realizado por Bo Burnham. P. 13
10. Captura de pantalla de la línea de tiempo de una secuencia de prueba, en el programa Adobe Premiere. P.17
11. Captura de pantalla del explorador de Windows, con los archivos renderizados de las primeras pruebas realizadas en la fase de post-producción. P. 18
12. Captura de pantalla de la línea de tiempo de la secuencia del primer capítulo *Incertidumbre*, en el programa Adobe Premiere. P. 20
13. Captura de pantalla de la línea de tiempo de la secuencia del segundo capítulo *Soledad*, en el programa Adobe Premiere. P. 21
14. Captura de pantalla de la línea de tiempo de la secuencia del tercer capítulo *Autocrítica*, en el programa Adobe Premiere. P. 22
15. Captura de pantalla del teaser del documental *Preguntas sin respuesta*. P. 24
16. Cartel promocional del documental *Preguntas sin respuesta*. P. 24
- 17 y 18. Páginas 1 y 2 del *pressbook* promocional del documental *Preguntas sin respuesta*. P. 25
- 19, 20 y 21. Miniaturas de los capítulos del documental *Preguntas sin respuesta: Incertidumbre, Soledad y Autocrítica*. P.26

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Para la realización del apartado referencias bibliográficas, hemos utilizado el documento de *Cómo citar la bibliografía en los trabajos académicos*, ubicado en la dirección

http://mpison.webs.upv.es/investigacion_aplicada/textos/como_citar_upv.pdf.

ARON, E. (2006). *El don de la sensibilidad*. Barcelona: Ediciones obelisco.

BERTIE GILBERT, "when will things be normal again?"
en Youtube <<https://youtu.be/cMnzmvlErXk>> [Consulta: 20 de noviembre de 2020]

BESTDRESSED, "how 2020 has me feeling"
en Youtube <<https://youtu.be/GKRgMvfEmSE>> [Consulta: 20 de noviembre de 2020]

Bo Burnham: Inside (dir. Bo Burnham). Josh Senior. 2021.

Conceptos clave del mundo moderno. (Dir. León Siminiani) León Siminiani. 2009.

Confederación salud mental de españa. <<https://consaludmental.org/>> [Consulta: 13 de marzo de 2021].

DE TAVIRA, F (1996). *Introducción al psicoanálisis del arte*. México: Plaza y Valdes.

Elena (dir. Petra Costa) Busca Vida Filmes. 2012.

GARCÍA CUEVAS, A. (2020). *En pausa*. Proyecto final de carrera. Universitat Politècnica de València

LANIER, J (2018). *Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now*. Nueva York: Macmillan USA.

Mapa (Dir. León Siminiani). Avalon P.C. 2012.

NEWPORT, C (2019). *Digital Minimalism*. Estados Unidos: Penguin LCC US.

PRESSFIELD, S (2013). *The War of Art*. Estados Unidos: Black Irish Entertainment LLC.

RAFFINO, M. E. (2020). *Creatividad, Concepto*.de Recuperado de: <https://concepto.de/creatividad-2/#ixzz6odxpvspj>

ROTHKO, M. (2004). *La realidad del artista: filosofías del arte*. Madrid: Síntesis.

SCOTT, E. (2013). *8 Keys to Stress Management*. Nueva York: WW Norton & Co.

The Social Dilemma (El dilema de las redes. Dir Jeff Orlowski). Exposure Labs. 2020.

ZAFRA, R. (2017). *El entusiasmo. Precariedad y trabajo creativo en la era digital*. Barcelona: Anagrama.

9. ANEXOS

a) Enlace al documental en YouTube:

<https://youtube.com/playlist?list=PLB6r0WrKg3W0xinHFIZsrdJJQofYU3VAQ>

b) Enlace al documental en Vimeo: <https://vimeo.com/user142909898>

c) Enlace al Teaser: <https://youtu.be/VCixcrdOeJE>

d) Apuntes en libretas

- ① Episodio de Sofía como arranque
 - voz experta de Paula
 - comentarios nuestros (transcribir) nuestra conversación
 - volverla a grabar

↓ AUDIO

PREGUNTAS SIN RESPUESTA

 - ② Episodio de Estelma INCERTIDUMBRE
tal cual está
 - transmite serenidad y tranquilidad

→ quitar audio dingo el sentido

 - Comentarios nuestros a propósito (diálogos nuestros)
- ↓ AUDIO
-
- ③ Episodio de redes sociales
(el audio de los ordenadores)
(+ material de archivo de visitas)
- falta de seguridad de certeza o de algo especialmente cuando crea inquietud

What's the problem?

redes social — depresión

↳ Se culpa a sí mismo

- Ten arguments for deleting your social media

- It's slight - BIG DATA

Afecta el futuro de los humanos

- Cambio del meaning de manipulación

↳ Como funciona los algoritmos - magia

↳ Psicología - manipular a la gente

↳ Refuerzo positivo intermitente

o A whole generations is more anxious, more depressed, more fragile (KLS)

What is happening with our kids?

The seniors are milking people

As already our today's world are...

El show de Terna

COVID misinformation

Violencia

Society is incapable do worse a sí misma

TRABAJO FINAL DE GRADO

- Como ha afectado la pandemia
- Salud mental

DOCUMENTAL SOCIAL ANTISOCIAL

STANLEY ROSE

bestdressed

'how 2020 has me feeling'

Angela Cruz, Geraci

'on paper'

Betha Gilbert

'when will things be normal again?'

- experiencia personal crasmas
- experiencias distintas
- documentacion en tiempo real
- como ha repercutido el confinamiento en la vida de la gente

como plantearlo

'¿que' ve a ser de nosotros?'

Focalizar en este grupo de personas

INVESTIGACION (Referente de otros estudios)

- Dion J. J. ... Antropología, ... fotografía documental

nuestra agenda □

Resumen

valoración/ángulo

título
Resumen
Palabras clave

• Transcribir

• Grabar

- Transcripción

- Cosa Estonia

1. Tecnología y redes sociales.

Inicio piano.

o Grabar audio (transcripción)

o Grabar diálogo.

2. Erasmus.

o Grabar nuevo audio.

3. Productividad y creatividad

4. Salud mental, covid y Gen Z.

Abri → Rodaje - Localizaciones

- Realizar entrevistas ✓
- Material de archivo ✓
- Pensar - ~~Escribir voz en off~~

CROMOGRAMA

18

Guion to wapo

ESCALETA 00)

~~secuencia de ficción no~~

20 en off: 3 personas (entr.)

↳ Diario escrito

→ nuestra experiencia con las redes sociales
depresión y ansiedad en jóvenes ✓

↳ experiencias personales

- hábitos (diario)

diálogo voz en off
+ ejemplos visuales

ponemos en otra situación
otro espacio físico

- Breche generacional

Estructura

Conceptos del arte

1. Exposición:

¿Qué nos pasa?

Anécdotas + voz en off

Incertidumbre

Definición.

Reflexión

Redes sociales

Productividad

León Siminiari



Miércoles 19 Mayo.

- o Grabar Audio Salud Mental en Jóvenes.
- o Grabar Audio Conclusión Redes sociales.
- o Montar trailer.
- o Grabar imágenes ????

Cosas que tenemos (audiovisual)

- Material de archivo:
- Conversaciones grabadas
- Vídeos Erasmus
- Vídeo diario
 - o (vídeos gaba)
 - o (vídeos 156)
- Vídeos cámara 2021
- Audios psicólogos
- Diario Esarito

f) Cartel y pressbook

PREGUNTAS SIN RESPUESTA

Tres conversaciones. Tres emociones. Tres reflexiones.

Un documental de Beth Segura y Sofía Manresa



PREGUNTAS SIN RESPUESTA

FICHA TÉCNICA

GÉNERO: DOCUMENTAL
 AÑO: 2021
 DURACIÓN: 4' - 6'
 AUTORAS: BETH SEGURA
 SOFÍA MANRESA

 sofiakw14
 bethnment

 sofiamanpe@hotmail.com
 bethnment@gmail.com

SINOPSIS

Una pieza audiovisual dividida en cuatro capítulos en los que se pretende reflexionar sobre la salud mental desde distintos puntos de vista y experiencias personales; partiendo de conversaciones sobre las diferentes circunstancias que nos afectan como generación, desde la cultura de la productividad hasta los efectos del uso de las redes sociales.



BIO-FILMOGRAFÍA

SOFÍA MANRESA PÉREZ

Nacida en Callosa de Segura en 1999, se muda a Valencia para estudiar la carrera de Bellas Artes, donde descubre su pasión por el cine y la videografía. Directora del cortometraje "Tarde para cenar", así como numerosos proyectos audiovisuales personales. A principios de 2021 se matricula en el Máster de Filmmaker de la escuela Barreira, que comenzará en noviembre de 2021 para continuar su formación.

BELÉN SEGURA SEDANO

Nace en Valencia en 1999 y comienza a interesarse por la fotografía cursando Bachillerato artístico. Después comienza el grado en Bellas Artes de la UPV y se enfoca en fotografía y videografía. Cámara y editora del cortometraje "Tarde para cenar", complementa su formación en el departamento de fotografía de Tartu Art College en Estonia. Matriculada en el diploma de l'Espai d'art fotogràfic que comenzará en octubre de 2021.

g)Miniaturas





h) Diario escrito

¿Qué te gustaría ver reflejado en el documental?

¿Por qué es importante para ti esto en tu vida?

¿Qué narrativa y qué punto de vista puedes utilizar para expresar esto?

En este documental me gustaría ver reflejado una forma de pensar personal que ni siquiera yo entiendo todavía. Sé que tengo conocimientos objetivos y subjetivos de todo lo que ha pasado este año pero necesito verlo plasmado en algún medio audiovisual, para que me sirva tanto a mí como a cualquier persona que lo vea. Siento una conexión importante entre este documental y el progreso de mis pensamientos desde que pasó todo esto el año pasado.

Cuando empezó la pandemia no me imaginé que este era el camino que debía recorrer. Los meses que estuve allí, viví muchísimas experiencias y un gran cúmulo de emociones. Nuevas emociones, sentimientos encontrados, felicidad, tristeza, miedo, enfado. Lo viví todo a flor de piel. Aún no entiendo a qué se

debió lo que me pasó en abril. Y no creo que la respuesta esté en saber qué proceso químico siguió mi cabeza. Porque al final, eso no es lo importante.

Los dos meses que viví allí fueron una de las temporadas más intensas y felices de mi vida. Todas las personas, los idiomas, los paisajes, las risas, los momentos incómodos, los tristes, los raros. Todos los ratitos que me sentaba en la cama a escribir y procesar todo lo que me estaba pasando. Pensaba que lo estaba haciendo bien. Pensaba que me estaba curando allí, en Tartu. En Estonia. Tan lejos de mi vida, tan lejos de mí, siendo alguien que nadie conocía. Algo que había buscado toda mi vida.

Cuando todo paró pensé que mi mente iba a funcionar de la misma manera. Pero no pasó. Y las semanas que no podía moverme de la cama ni tenía ganas ni energía para nada, utilicé los mismos mecanismos que hasta entonces conocía, y que, a decir verdad, eran bastante sanos para lo poco que sabía: escribir, comunicar abiertamente cómo me sentía, pedir ayuda. No sabía cómo funcionar, y a la vez el sentimiento de vacío e incertidumbre lo conocía de hacía tiempo.

Hasta verano yo no supe cuál era mi problema, cuáles eran los problemas del mundo ni si había algo que me estaba haciendo daño a mí o nos estaba haciendo daño a todos como individuos. Es lógico que al final todo lleva a una cosa; porque lo que a mí me sacó de un golpe de mi “bienestar” mental (que nunca fue eso, solo pura evitación) fue el cambio repentino de la forma que tenemos de socializar. Y esto me suena a algo.

Si introducimos un modo de socialización basado en manipular directamente nuestra mente, no podemos esperar un buen resultado. Este es el papel que las redes sociales han dejado en nuestra sociedad, es claro. Es el viejo y típico mensaje de lo malas que son las redes sociales y que hay que intentar usarlas menos. Pero no podemos esperar que como individuos tomemos estas acciones por nuestra cuenta, así no funciona la manipulación. Conforme han pasado los años, más y más problemas mentales y situaciones conflictivas vemos, de las cuales cuesta ver el problema base.

Ahora que me encuentro ante esta nueva información no sé muy bien qué hacer. Estoy yendo a terapia y tratando todas las cosas que me han hecho daño a lo largo de mi vida, que no han sido pocas. Porque resulta que son una persona altamente sensible. Y que tengo ansiedad, y apego emocional. Y adicción al móvil, y miedo a mostrarme al mundo, y un montón de inseguridad. Quién me lo iba a decir. Y he estado viviendo casi 22 años llenándome una mochila invisible con todas las emociones que no sabía gestionar, con todas las cosas de las que huía por puro miedo, de todo lo que he visto en el mundo y que nadie me ha sabido explicar. Siendo como soy. Y aún me extraña que me pasara eso el año pasado, frente a una pandemia como la que estamos viviendo y a casi 3.000km de casa.

Ahora más que nunca, busco respuestas, pero entiendo que las cosas llevan su tiempo. Pero también entiendo que es necesario que la gente empiece a saber

más o menos cómo funciona el cerebro humano, y como, quizás, es buena idea dejar de ignorar emociones.

Por eso la mejor forma de que la gente vea esto es de una forma íntima y personal, enseñando nuestros recuerdos, nuestras palabras, nuestra visión.

i) Documento general de investigación

Documental ‘autoficción’ a modo de diario filmado. Proceso de investigación sobre los temas a tratar: la salud mental y la importancia de ésta en nuestra generación y nuestra época.

Belén Segura Sedano

Sofía Manresa Pérez

BRAINSTORMING

TEMA

1. Perspectiva de futuro
 - Tecnología -> Redes sociales
 - Estudios/Trabajo
2. Pérdida de golpe de la Vida social
 - Necesaria introspección de uno mismo a causa de todo esto.

Modo de supervivencia: así es como nos sentíamos y se intensificó al vernos obligados a vivir con nosotras mismas

Objetivos y qué queremos dar a entender y cómo lo vamos a mostrar

3. Zona personal

Experiencias propias - scratchbook pedacitos de tu vida

4. Creatividad y productividad en tu tiempo libre
 - Presión en nuestra generación
 - Necesidad de producir todo el rato
 - Desarrollo personal, pérdida del individuo

FORMATO

- **Uso de guión**
- Posible formato grabamos a nosotras mismas
- Documentación en tiempo real de distintas experiencias
- Diario filmado, cotidianidad, fotografía documental, autoficción, VIDEOARTE
- **Preguntas:**
 - ¿Qué va a ser de nosotros?
 - ¿Qué quiero mostrar? ¿Qué queremos decir?
 - ¿Cuál es el mejor encuadre?

Focalización en nuestra generación (nosotras)

Importancia e intensificación de las herramientas para la salud mental

Personas con Alta Sensibilidad

Es un rasgo completamente normal. Se encuentra entre el 15 y el 20% de la población; un porcentaje muy alto como para ser un trastorno, pero no lo suficiente como para que la mayoría de quienes lo rodean lo comprendan bien. Es innato. De hecho, los biólogos lo han encontrado en más de 100 especies (y probablemente hay muchas más) desde moscas de la fruta, pájaros y peces hasta perros, gatos, caballos y primates. Este rasgo refleja un cierto tipo de estrategia de supervivencia, estar atento antes de actuar. Los cerebros de las personas altamente sensibles (PAS) en realidad funcionan de manera un poco diferente a los de otras personas.

Eres más consciente que otros de las sutilezas. Esto se debe principalmente a que su cerebro procesa la información y la refleja más profundamente. Entonces, incluso si usa anteojos, por ejemplo, ve más que los demás al notar más. También se abruma más fácilmente. Si nota todo, naturalmente se sentirá sobreestimulado cuando las cosas sean demasiado intensas, complejas, caóticas o novedosas durante mucho tiempo. Este rasgo no es un descubrimiento nuevo, pero se ha malinterpretado. Debido a que las PAS prefieren mirar antes de entrar en situaciones nuevas, a menudo se las llama "tímidas". Pero la timidez se aprende, no innata. De hecho, el 30% de las PAS son extrovertidas, aunque el rasgo a menudo se etiqueta erróneamente como introversión. También se le ha llamado inhibición, temor o neuroticismo. Algunas PAS se comportan de esta manera, pero no es innato hacerlo y no es el rasgo básico. La sensibilidad se valora de manera diferente en diferentes culturas. **En culturas donde no se valora, las PAS tienden a tener baja autoestima. Se les exige que "no sean tan sensibles" para que se sientan anormales.**

Estos términos fueron acuñados por primera vez por los psicólogos Elaine Aron y Arthur Aron a mediados de la década de 1990 y el interés en el concepto ha seguido creciendo enormemente desde entonces.

Ser una PAS viene con ventajas y desafíos. Es posible sentirse fácilmente ofendido por personas que no pretenden hacer daño o que están haciendo todo lo posible para ser amables. También es posible reaccionar exageradamente ante el estrés diarios o problemas de relaciones, particularmente si te vuelves emocionalmente agresivo para defenderte.

Sin embargo, ser una PAS no significa necesariamente que imagines motivos negativos cuando estos no existen. Es más que los percibes más fácilmente. O bien, puedes verte afectado más profundamente por experiencias negativas, que no es necesariamente una debilidad.

Fuentes: <https://hsperson.com/>

<https://www.verywellmind.com/highly-sensitive-persons-traits-that-create-more-stress-4126393>

TRABAJO DE CAMPO

Asociaciones sobre salud mental en Valencia.

Telefonodelaesperanza.org

IDEA

Documental artístico sobre la salud mental basado en nuestra experiencia personal con la intención de encontrar un mensaje final positivo.

Catarsis purificación de las pasiones del ánimo mediante las emociones que provoca la contemplación de una situación trágica.

INVESTIGACIÓN TEMÁTICA

Referencias sobre el bloque Tecnología y Redes sociales

- *El dilema de las redes (documental)*
- *Digital minimalism (libro)*
- *Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now (libro)*

Somos la primera generación que ha crecido y se ha desarrollado con las redes sociales e internet impregnando la mayor parte de nuestras vidas, y los efectos que estos han tenido en la salud mental de los jóvenes son increíblemente notables. Hablando con amigos y compañeros nos hemos dado cuenta de que la gran mayoría de jóvenes no se imaginan una vida sin internet, sin estar constantemente conectados. ¿Cómo vivían esto nuestros padres y nuestros abuelos? ¿Qué hacían en su tiempo libre? ¿Se podrían relacionar los altos índices de depresión juvenil con el hecho de haber crecido con esta tecnología?

- ▣ *Vídeo charla hablando sobre el documental y los temas que éste trata: what's the problem?*

Redes sociales: vinculado directamente con la depresión

BIG DATA

De una forma muy sutil afecta directamente el futuro de los humanos, cada vez más, sin pausa. Cambio del significado de manipulación: a través de este tipo de 'magia' se enseña cómo funcionan los cerebros. Psicología para manipular a la gente. Refuerzo positivo intermitente. Una generación entera es más ansiosa, más deprimida, más frágil. ¿Qué está pasando con los niños y las niñas? Estos servicios están directamente matando personas. La inteligencia artificial ya gobierna el mundo en este momento. Creación y divulgación de información falsa: peligro de dividir a la gente y dividir las creencias, la gente se vuelve más extremista y violenta. En este punto, la sociedad es incapaz de curarse a sí misma. Regulación.

Referencias sobre la Creatividad y la necesidad de producir como individuos

- *Introducción al psicoanálisis del arte (book)*

<https://books.google.es/booksid=BO1KzSuEkLMC&pg=PA27&lpg=PA27&dq=freud+y+gedo+creatividad&source=bl&ots=37KvDQIHjm&sig=w1EZTIY2rodH4O2W53MUmIdkYMg&hl=es&sa=X&ei=PO9gVKaoJsKsafC-grgI#v=onepage&q=freud%20y%20gedo%20creatividad&f=false>

¿Qué es la creatividad?

La creatividad es la capacidad o habilidad del ser humano para inventar o crear cosas, que pueden ser objetos físicos, ideas, representaciones o simplemente fantasías. Se trata de la posibilidad de generar lo nuevo: nuevos conceptos, nuevas ideas o nuevas asociaciones entre ellos, lo cual conduce habitualmente a nuevas soluciones a los problemas.

- El pensamiento creativo está muy valorado en nuestras sociedades, en las que la innovación y el cambio juegan un rol importante. En él intervienen la memoria, la inteligencia, la imaginación y otros procesos mentales complejos que conducen al pensamiento original. (Apunte: presión social)

La creatividad es típica de la cognición humana, y es lo que la diferencia de las formas de inteligencia artificial. Está presente en distinta medida en numerosas formas de personalidad (llamadas personalidad creativa) y se encuentra en estado puro y libre durante la niñez, cuyo mayor ejemplo son los juegos de la imaginación. Escritores, artistas, arquitectos, científicos e inventores son cultores del aspecto creativo de su personalidad.

Fuente: <https://concepto.de/creatividad-2/#ixzz6odxpvspJ>

THE WAR OF ART

¿Somos todos artistas en potencia?

- Creatividad: cómo y por qué

La creatividad se define como el proceso de dar a luz algo nuevo y útil a la vez. Para establecer la relación entre ese entorno nuevo y la realidad, nos servimos de nuestra imaginación.

Es frecuente que la gente conciba la creatividad como un atributo o cualidad con la que, prácticamente, se nace. La “creatividad del artista” es la más reconocida como genuina, pero ¿qué tiene un artista para desarrollar esa faceta creativa?

El mundo que nos rodea lo percibimos cada uno de nosotros de distinta manera. **Tenemos en nuestra mente una versión personalizada de la realidad, es decir, cada uno de nosotros tenemos nuestra propia visión del mundo que sentimos y entendemos, guiado por nuestra experiencia.**

Muchos artistas de la historia han sido relacionados con algún tipo de desequilibrio o trastorno psicológico: personas temperamentales, melancólicos, solitarios... Sigmund Freud expresó esta circunstancia con las siguientes palabras: “Hay siempre una patología que remite con frecuencia a experiencias traumáticas de la infancia, una apertura a los conflictos del inconsciente”.

Para Freud, la creatividad es la cumbre del deseo del artista, una apertura hacia los deseos y fantasías reprimidas, donde caben la neurosis o personalidades psicóticas. En cambio, el psicoanalista Ernst Kris asoció la creatividad con la habilidad de encontrar nuevas conexiones entre ideas. Una receta compuesta en conjunto con el pensamiento consciente e inconsciente.

Entender la mente creativa

Si nos paramos a pensar en escritores, escultores, maestros del arte y vendedores de sueños; **la inmensa mayoría comparten un relato de su vida intenso, pensamientos profundos, búsqueda de la verdad y la perfección, desengaños y dolor, la autopercepción de un yo profundo con el que nos sentimos identificados.** Hay personas que me cuentan en repetidas ocasiones que, durante sus pesadillas, en su momento más descorazonador o en su momento de un júbilo más intenso, es cuando encuentran la llave que da paso a la idea que estaban buscando, o al concepto que da un nuevo color al sentido de la vida.

Por tanto, **no debemos descartar que la creatividad va acompañando a la evolución de nuestro mundo, y que es en nuestro mundo donde adquirimos nuestra visión e inspiración creativa.**

Referencias sobre el bloque Cambio social repentino, choque emocional

CUESTIONARIO PSICÓLOGXS

- Preguntas sobre lo que ellas ven en su trabajo
 - Contrastar respondiéndonos a nosotras mismas
 - Grabar nuestros pensamientos y reflexiones sobre la salud mental en nuestra vida
-
1. ¿Qué crees que falta por conocerse a nivel general de la psicología en la gente de nuestra edad?
 2. ¿Crees que nuestra generación siente una mayor presión en relación a la productividad y a la creatividad? ¿A qué crees que se debe la constante necesidad de sentir que estamos desarrollándonos personal y profesionalmente?
 3. En los rangos de edad de 18-27 años, en tu experiencia, ¿cuáles son los motivos por los que la gente ha acudido más a terapia este año?
 4. ¿Cuál crees que es el impacto y el efecto de que las redes sociales hayan tomado el control de nuestra vida? ¿Crees que la exposición constante a las redes sociales ha tenido un efecto negativo en la salud mental de las personas jóvenes que han crecido con estas?

DIÁLOGO entre las dos

MAPA MENTAL, encontrar idea de fuerza , ramificaciones a raíz de una imagen de fuerza

Para el 26, hasta lo que hemos llegado con el material de archivo y con la idea de fuerza

En otro espacio físico

TRÍPTICO - MINISERIE

https://aresvisuals.net/fichas/91_siminiani_leon/

Título: preguntas sin respuesta

Títulos individuales de cada episodio

Idea de estructura: empezar el documental contando nuestras experiencias para dar pie a cómo tratamos dichas experiencias a nivel psicológico.

Exposición: qué nos pasa (anécdotas + voz en off)

Desarrollo: desde el punto de vista psicológico

Conclusión: generación joven a la que se le está culpando y responsabilizando. Dar consciencia de cómo nos puede afectar mentalmente tanta responsabilización y culpa.

WEBGRAFÍA

<https://elcultural.com/El-dilema-del-artista>

i) Transcripción de la voz en off de los capítulos:

1. INCERTIDUMBRE

Belén: Yo creo que lo que me estaba pasando era que estaba por primera vez en mi vida tranquila y todo iba bien, bueno, más o menos porque pasó lo de la pandemia. Sentía que tenía la mente super bien puesta, y creo que por esa tranquilidad me empecé a sentir así, apaciguada y sola y pensando en mis cosas. Y de un día para otro... un día simplemente no tenía ganas de salir de la cama.

Sofía: A mí me pasó parecido, pero más de golpe porque yo no me quedé allí. El primer día de estado de alarma yo me vine a España pensando que iba a volver, que al final no volví. Terminó de una manera super brusca y turbulenta por todo lo de pandemia y tal, me sentía super sola... porque yo es eso, a mí la pandemia me afectó, pues bueno, me tuve que venir a mi casa. Pero era más que nada psicológicamente el saber que has tenido la oportunidad de ser la mejor versión de ti misma o de aprovechar este tiempo en el que estas viviendo tu mejor vida literalmente.

Belén: Tú aquí eres quien quieres ser, en plan eres quien eliges ser. Me decía todo el mundo eso, que hiciera lo que quisiera porque aquí nadie me conocía, pero siento que al final nos pasó eso porque nos estábamos forzando a ser alguien que no éramos.

Sofía Es como un mecanismo de evasión porque, al final, tú sabes que en tu vida de normal en el lugar donde estuvieras antes no estabas bien, aunque tú no te dieras cuenta. Llegas al país, estas súper bien, pero claro, luego vuelves y

vuelves a ver tu realidad y te das cuenta de que tienes que enfrentarte a las mismas cosas de siempre. Porque no te has enfrentado a ellas, lo único que has hecho ha sido huir a literalmente otro país.

Belén. Si que es verdad que luego me... a ver, estaba jodida pero no sé, luego cuando me mudé con Miguel Ángel yo estuve... no estuve genial. Estuve mucho más tranquila, eso sí que es verdad, pero porque lo estaba reprimiendo todo. Los dos meses que estuve allí de más la verdad es que tengo recuerdos muy bonitos. Y es que de hecho creo que es... a ver, no lo más bonito del erasmus, pero... yo recuerdo con muchísimo cariño estar en el piso con Miguel Ángel. Y es que, si no hubiera sido por el... no sé, habría sido muy distinto, yo habría estado bastante en la mierda.

Sofía: Cuando terminó todo el confinamiento que pudimos relativamente volver a vivir normal entre comillas, fue como... para mí, por lo menos, fue como una época súper rara en cuanto a tener una crisis existencial de quien era yo, qué quería... Estaba mal porque me estaba dando cuenta de un montón de cosas de golpe. Tenía un montón de tiempo para pensar en ellas, lo único que hacía era intentar reprimirlas para que no salieran todas a la vez. Teníamos tanto tiempo para pensar en nuestra vida y en quienes éramos y tal, y aun así... me da la sensación de que yo en esa época lo único que hacía era intentar evadirme de las cosas e intentar no pensar en las cosas.

Verónica: Yo personalmente no estoy viendo... a lo mejor otros compañeros sí, pero yo no estoy viendo a personas que estén mal a causa de la pandemia. Lo que sí estoy viendo son personas que tienen problemas que llevan arrastrando desde hace muchísimo tiempo y este periodo de encierro, de no tener las libertades que teníamos antes, de menos relaciones sociales... ha hecho que mucha gente dinamite del todo cosas que ya tenía de antes. Pero no la pandemia como una petición de consulta, ni muchísimo menos. De hecho, no he visto a nadie que haya sido esa petición, y si en algún momento lo ha sido, después no era tal, era la manera de entender en ese momento la persona lo que le estaba pasando "tengo mucha ansiedad por la pandemia" pero luego no tenía nada que ver.

2. SOLEDAD

Belén: Que... ¿Qué te estaba diciendo? Que eso, entonces, lo único que, o sea, mi único entretenimiento era el ordenador, y yo estaba todo el día jugando a Tarzán, en Messenger, hablando en Messenger, en Metroflog, editando cosas de anime, viendo anime... Sentada delante del ordenador con la cabeza llena de vinagre porque tenía piojos... esos eran mis fines de semana.

Sofía: Tengo 22 años y ya me siento vieja en Internet y en las redes sociales, porque hay mucha gente que con 14 y 15 años parece que está ya metida en absolutamente todo lo actual. Es que cada vez la tecnología avanza más rápido, y por eso a nuestros padres y nuestros abuelos les cuesta tanto adaptarse, e incluso me da la sensación de que nosotras, que somos súper jóvenes, ya estamos

anticuadas en ciertas cosas. Lo que para mí era normal hace no mucho ahora ya ha cambiado, porque es que parece que cada año hay algo nuevo.

Belén: Y luego, conforme pasen las generaciones y los niños crezcan con este mundo que hay de internet, más problemas van a tener luego, en plan, más van a arrastrar.

Verónica: Cuando yo soy niño, yo necesito un espejo donde mirarme. Normalmente son los papás, los hermanos mayores, es gente con la que yo puedo generar ese vínculo y decir “yo de mayor quiero ser como él o como ella”. Si yo estoy expuesto a las redes sociales de manera continua, en una cultura donde se fomenta muchísimo el éxito, yo ahí estoy expuesto a un contenido que no está siendo real, que no es una muestra realista de lo que es la vida, y yo tengo esos anhelos. Como estoy anhelando algo que no puedo conseguir me va a generar muchísima frustración. ¿Qué pasa? Que encima la gente joven tiene esa intolerancia a la frustración. En consulta una de las cuestiones que más se tratan es el sentimiento de soledad, y esto está siendo fomentado por las redes sociales. Hay muchísima gente conectada sintiéndose más sola que nunca.

Sofía: Yo por lo menos sí que tengo algunos momentos en los que dejo el móvil y me pongo a no hacer nada, sin escuchar música, simplemente mirar por la ventana o algo así. Pero no sé, es como que se me hace raro.

Belén: Yo no tengo muchos, eh. Y también se me hace muy raro. Como que me siento súper sola.

Sofía: O sea, no es como decir, me siento sola porque no tengo amigos o porque no tengo a nadie a mi alrededor, es decir, me siento sola porque estas conductas que llevo teniendo durante años me han generado esta sensación de soledad con el tiempo. Porque es que no es realista estar 24/7 hablando con gente o interactuando con gente.

Paula: No tenemos paciencia, no sabemos esperar que el refuerzo se nos dé dentro de un tiempo, no somos constantes, perdemos enseguida la motivación, ¿no? Y al final, si te pones a investigar y piensas un poquito en cómo funciona el cerebro, pues tiene todo el sentido del mundo. Porque dices, nuestros cerebros están acostumbrados a tener una barbaridad de estímulos entrando en ellos.

Sofía: Respecto a esto, que es, que el que te estén diciendo todo el rato que las redes sociales son malas, pero al mismo tiempo no tienes las herramientas para dejar las redes sociales porque las redes sociales están hechas para que sean adictivas.

Todos tus amigos las usan, si no las usas no estás conectado con tus amigos y tus seres queridos. Porque ya no te digo que tengas que leer libros, pero yo conozco a mucha gente que es como “es que me he desinstalado Twitter porque estaba muy mal, porque me agobiaba” o “me he desinstalado Instagram” que no sé qué o “es que

estoy enganchado al móvil todo el puto día y no sé qué hacer”, y, es como, no vas a dejar de estar enganchado al móvil.

Belén: Claro, claro, o que hay muchos posts en Twitter en plan de “o tengo que estar todo el rato compartiendo todo lo que hago o me quiero ir de todas las redes sociales”, como que son muy polarizados.

Sofía: A nivel artista es como que, si no subes nada a redes sociales, no te conoce ni Dios. Si estás todo el rato subiendo cosas a redes sociales, al final te quemas tú como persona.

Belén: Claro, como que no puedes irte y ya está, sabes, que no... sabes, es el mundo así ahora y personalmente no tenemos autoridad para eso ni para... ni para nada. En plan, que por más que hablemos y nos informemos y tal, lo único que haces es estar concienciado y ya está, no te sirve de mucho más porque es eso. No podemos hacer nada.

Sofía: Es como que parte de tu personalidad tiene que ser la... figura, no es una figura pública, pero, como tu yo de redes sociales es parte de tu personalidad. Y a lo mejor conoces a alguien que no tiene redes sociales y te quedas como... ¿qué coño pasa en tu vida? En plan, quién eres.

3. AUTOCRÍTICA

Paula: Nos han enseñado que ser productivos es trabajar estudiar, hacer deporte. Pero no nos han enseñado que ser productivos también es hacer nada. Que no “no hacer nada” sino “hacer nada”, permitirte ese momentito de mirarte hacia dentro, de aburrirte incluso para que esa creatividad pueda salir. Y de frenar, ¿no? de decir: “bueno, también estoy siendo productiva dándome un baño relajante, o haciéndome una comida rica, o haciendo un puzle, o simplemente estando sentada en el sofá sin hacer nada o tirada en la cama sin hacer nada. Eso también es producción y además es completamente necesario para que el cerbero funcione. El tema de la constante necesidad de sentir que estamos desarrollándonos personal y profesionalmente creo que esta un poquito relacionada con el tema de la mercantilización del tiempo, ¿no? Vivimos en una sociedad en la que vivimos estresados, vivimos en un constante “tengo que, tengo que, tengo que, tengo que...” y además, esos “tengo que” tienen que ser productivos como lo que la sociedad entiende como productivo.

Sofía: El tema de la productividad yo siempre que vengo a sitios así, o sea, a lo mejor vas al campito, o a la huerta, o a la naturaleza... ahora es como que, estamos grabando o pensando cosas para el TFG, pero si no estuviéramos haciendo cosas para el TFG, pues bueno...

Belén: Estaríamos aquí en plan de... ¿nos vamos?

Sofía: Nos vamos.

Belén: Me siento un poco como que... nada es suficiente. En plan, ni yo soy suficiente, ni nada es suficiente. Pero, en plan, para qué. Suficiente para qué. Es que no sé qué me pasa.

Paula: Entonces, ahí está esa espiral de autocrítica que es un poquito destructiva, ¿no? donde entra en juego el ponernos límites muchísimo más altos de los que los tenemos. El tener que poder con todo, el tener que dar siempre el 100% de nosotros, y no somos máquinas, somos seres humanos que de vez en cuando tenemos que parar, y no podemos llegar a todo, y hay muchísima gente que siente una culpa brutal por este tema, por el tema de no poder llegar a todo, no poder dar el 100% constantemente.

Verónica: Si todo mi yo, todo mi desarrollo personal se mezcla mucho con el profesional, y yo sin eso no me siento válido, no me siento útil. No sé quién soy. Imagínate que todo lo dedico a sacar buenas notas, y sin las buenas notas yo no sé quién soy. El desarrollo personal es como una carrera, entonces, por la supervivencia.