

Universidad de Lima
Facultad de Comunicación
Carrera de Comunicación



PRODUCCIÓN Y REALIZACIÓN DE EPISODIO PILOTO: “ANSIEDAD”

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en
Comunicación

Auza Sibille Emilio Andre
Código 20100095

Lima – Perú
September de 2020





**PRODUCCIÓN Y REALIZACIÓN DE
EPISODIO PILOTO: “ANSIEDAD”**

ÍNDICE

RESUMEN	8
INTRODUCCIÓN	9
1. ANTECEDENTES DEL TRABAJO	10
1.1 Diagnóstico de la situación	10
1.2 Los resultados psicológicos de vivir en cuarentena	11
1.3 El cuidado de la salud mental	11
1.4 La nueva normalidad	11
2. PROPUESTA DE COMUNICACIÓN	13
2.1 Concepto del formato	13
2.2. Episodios de la primera temporada	14
2.3 Propuesta audiovisual del episodio	16
2.4 Perfil de personajes	18
3. SUSTENTACIÓN	20
3.1 Dirección.....	20
3.2 Producción	20
3.3 Propuesta de arte	21
3.4 Propuesta de fotografía.....	22
3.5 Propuesta de sonido	25
3.6 Propuesta de post producción.....	26
4. RECOMENDACIONES	28
4.1 Sobre la grabación del episodio.....	28
4.2 Sobre la edición del episodio.....	28
REFERENCIAS	30
ANEXOS	32



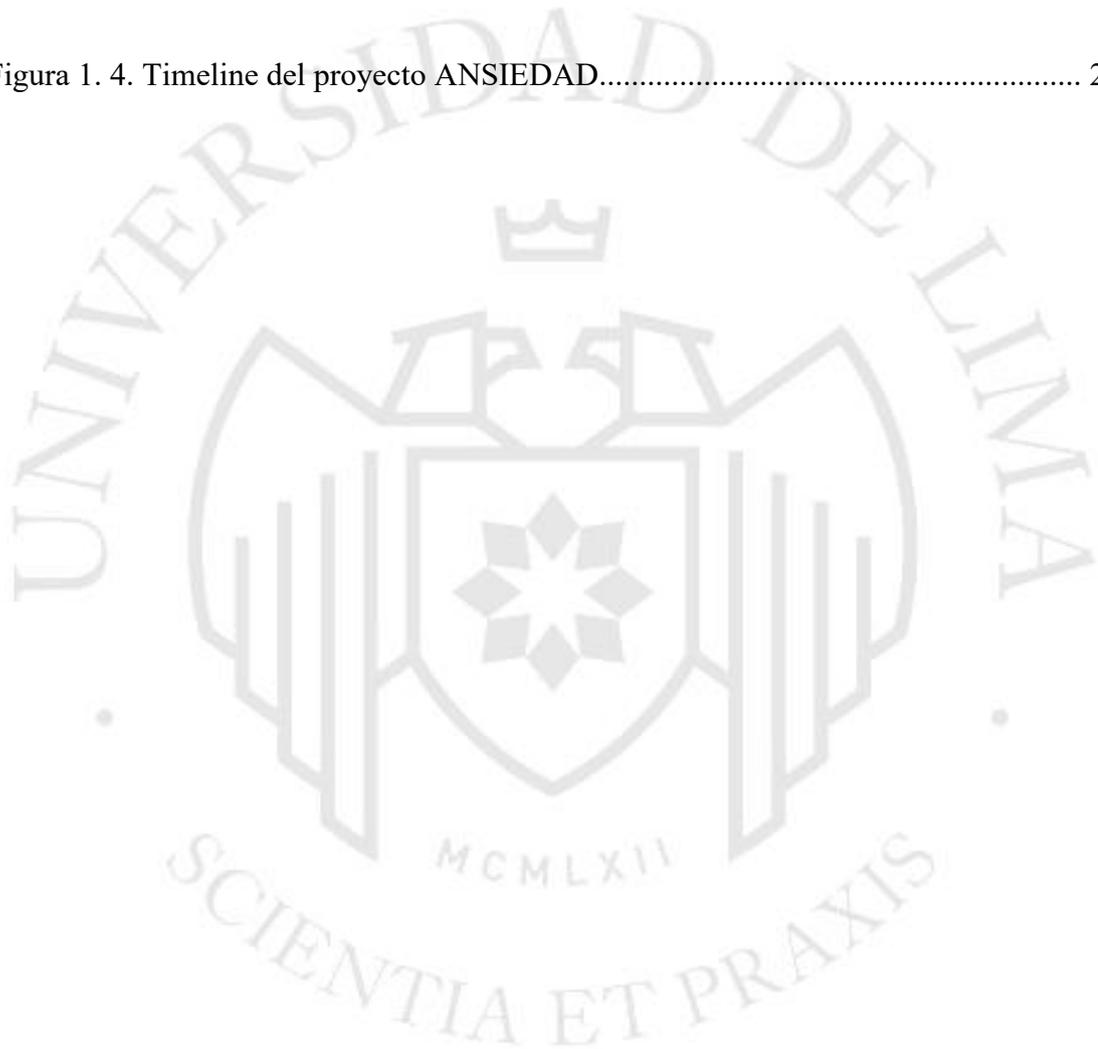
**Dirección web de las piezas y producciones de comunicación
parte del trabajo**

https://youtu.be/iELFEv_q25A



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. 1. Fotograma de ANSIEDAD Escena 4 Toma Contraluz.....	20
Figura 1. 2. Fotograma de ANSIEDAD Escena 4 Toma Contraluz con razón áurea.....	21
Figura 1. 3. Fotograma de ANSIEDAD Escena 4 Toma Baño con razón áurea.....	22
Figura 1. 4. Timeline del proyecto ANSIEDAD.....	23



RESUMEN EN ESPAÑOL

ANSIEDAD es el episodio piloto de la serie web, “La nueva normalidad”, que busca retratar la realidad de personajes comunes de la Lima en cuarenta por la pandemia del Covid-19. El episodio se enfoca en los problemas emocionales que pueden surgir o empeorar debido al encierro obligatorio a través de la perspectiva de Juan.

La intención es mostrar cómo el distanciamiento social se puede convertir en distanciamiento emocional y cómo este, a su vez, puede degenerar en ansiedad y depresión. Además, pretende generar, en el espectador, empatía con la ansiedad del personaje para así lograr que este pueda pedir o brindar ayuda a personas que sufren con este síntoma indirecto de la pandemia.

Palabras clave: ansiedad, depresión, pandemia, Covid-19, encierro, cuarentena

ABSTRACT

Anxiety, is the pilot episode of the web series “The new normal”. The series shows the reality of the people that live in Lima in the time of the Covid-19 pandemic. The episode will focus in the psychological impact that the mandatory confinement generates or worsens, through the perspective of Juan.

The intention is to show how social distancing can turn into emotional distancing and how this degenerates into anxiety and depression. It also wants to generate empathy in the viewers so that they can give or ask for help if they are overwhelmed by this indirect symptom of the health crisis.

Keywords: anxiety, depression, pandemic, Covid- 19, confinement, quarantine

INTRODUCCIÓN

El episodio piloto de la serie web “La nueva normalidad” tiene por nombre ANSIEDAD y tiene como meta el normalizar en los espectadores los temas de ansiedad y depresión. Menciono la palabra normalizar ya que la sociedad limeña tiene temor a hablar de los problemas mentales y psicológicos que han surgido a partir de inmovilización social obligatorio.

La intención de normalizar nace en base a un análisis de la situación psicológica de la población limeña. Se realizó una entrevista Israel Torres Pitman, fundador de la institución Kalma, especializada en el tratamiento psicológico y psiquiátrico de la ansiedad, depresión y problemas emocionales. De la entrevista se puede obtener un indicador clave, el número de pacientes buscando tratamientos psicológico o psiquiátrico incrementa en paralelo con la duración de la emergencia nacional.

Es aquí donde se forja el concepto. “La nueva normalidad” pretende ser un referente visual de la problemática nacional presentando problemas que han surgido o empeorado por la cuarentena global. Referente que sirve como guía para entender por qué en Lima han incrementado los síntomas, rasgos de personalidad y trastornos, considerando que son temas taboo o que no suelen ser bien vistos en una conversación. Por ello pretende normalizar la temática.

1. ANTECEDENTES DEL TRABAJO

1.1. Diagnóstico de la situación

Este proyecto de serie de antología se plantea con la intención de retratar la nueva normalidad que ha generado la pandemia causada por el virus Sars-cov-2, también denominado Covid-19.

En la actualidad el número de contagios, a nivel mundial, ha pasado los 29 millones de casos y han fallecido más de 900 mil personas. El Perú se encuentra entre los 5 primeros países en casos de Covid-19. La estado emergencia de emergencia sanitaria ha sido expandido hasta el 7 de diciembre del presente año. Los toques de queda están vigentes de 10 p.m. a 4 a.m. de lunes a sábado y los domingos está prohibido salir a las calles.

Luego de conversar con el Sr. Pitman se estableció un hecho factible. La cantidad de personas que empezaron a acudir al instituto psicológico Kalma incrementó de manera sustancial. Los problemas fueron varios, pero existía una constante, la necesidad de desahogo. Necesidad que aparenta estar siendo descuidada en una sociedad que está en una situación que va a sufrir estragos psicológicos de lo que implica estar en aislamiento.

1.2. Los resultados psicológicos de vivir en cuarentena

La cuarentena es a menudo una experiencia desagradable para los que se someten a ella. La separación de los seres queridos, la pérdida de la libertad, la incertidumbre sobre el estado de la enfermedad y el aburrimiento pueden, en ocasiones, crear efectos dramáticos. Se han notificado casos de suicidio, se ha generado una ira considerable y se han presentado demandas tras la imposición de la cuarentena en brotes anteriores. Los posibles beneficios de la cuarentena masiva obligatoria deben sopesarse cuidadosamente frente a los posibles costos psicológicos. (Lancet 2020; 395: 912)

Como bien lo explica el artículo, la cuarentena está ligada a problemas psicológicos que no solo se exhiben en la cuarentena, sino también, meses después de

estar en ella. De los factores que generan los problemas, es necesario destacar que la pérdida de libertad no solo se refiere al aislamiento por contagio o a la inmovilización social obligatoria. La libertad también se ve afectada cuando las costumbres y estilos de vida pretenden ser modificados de manera radical en un corto plazo.

La estabilidad financiera se ve amenazada sin planificación previa, ya sea por pérdida de trabajo, reducción de sueldo o imposibilidad de conseguir trabajo por una oferta laboral escasa. Este último factor nos permitirá entender cómo el personaje de Juan, en el episodio de ANSIEDAD, pierde la libertad.

En los estudios examinados, las pérdidas financieras resultantes de la cuarentena crearon graves trastornos socioeconómicos y se determinó que eran un factor de riesgo de síntomas de trastornos psicológicos y de ira y ansiedad varios meses después de la cuarentena. (Lancet 2020; 395: 913)

El episodio presentado narra la perspectiva de una persona que sufre de ansiedad. Para ello se hizo un análisis de las características que definen a una persona ansiosa. Algunos de los rasgos mencionados a continuación no presentan los rasgos que se denotan en el personaje de Juan. Esto con la intención de retratar un personaje con intención, pero desviado por sus circunstancias.

En el mismo estudio, el personal en cuarentena tenía muchas más probabilidades de informar sobre el agotamiento, el desapego de los demás, la ansiedad al tratar con pacientes febriles, la irritabilidad, el insomnio, la falta de concentración y la indecisión, el deterioro del rendimiento laboral y la renuencia a trabajar o la consideración de la dimisión. (Lancet 2020; 395: 913)

1.3. El cuidado de la salud mental

La OMS (Organización Mundial de la Salud) es consciente de que los protocolos de sanidad tienen un impacto considerable en la salud psicológica de las personas. “Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado y molesto durante una crisis.” Es por ello que recomienda que las personas le den importancia a su salud emocional. “mantente positivo y energizado socializando con vuestros seres queridos, ya sea por teléfono o Internet y haz ejercicio en casa.” (WHO, 2020, Q&A)

1.4. La nueva normalidad

La nueva normalidad es el término que se le ha dado al cambio en los hábitos y costumbres que se han visto modificados de manera radical por la pandemia global. Es un término que nace de la necesidad de diferenciar lo que antes consideramos normal respecto a los nuevos hábitos que se han impuesto.

Dar un mirada en retrospectiva puede llegar a ser entristecedor al destacar las limitaciones actuales, pero, a la vez, nos permite entender que tenemos que buscar nuestra libertad en lo que ahora consideramos normal, por mas que luzca como una normalidad ajena. Es por este motivo que la UNESCO lanzó una campaña con el nombre “la nueva normalidad”, en la que “invitan a los espectadores a reflexionar sobre lo que es normal, sugiriendo que hemos aceptado lo inaceptable durante demasiado tiempo. Nuestra realidad anterior ya no puede ser aceptada como normal.” (UNESCO 2020, La nueva normalidad)

Dicha campaña también consiste de una película de 2,20 minutos. Esto demuestra que existe un incentivo por generar material audiovisual que nos presente nuevas realidades para entender cómo es la situación de nuestra sociedad actual.

2. PROPUESTA DE COMUNICACIÓN

2.1. Concepto del formato

El proyecto “La nueva normalidad” es una serie web que retrata las situaciones que afectan al limeño en época de pandemia. La intención del proyecto es contextualizar para concientizar y así promover el diálogo respecto a lo que implica la nueva normalidad.

El concepto de la serie “La nueva normalidad” nace con la intención de brindar una mirada realista de la coyuntura actual a través de la perspectiva de distintos personajes de la urbe limeña pertenecientes al sector B y C. Cada capítulo contará una historia particular que no se conectará con el resto de episodios: Sin embargo, tendrán como común denominador el impacto que ha generado la pandemia en sus vidas.

Se seleccionó este sector en particular por representar un porcentaje considerable de la población limeña. Según Ipsos (2020), el 64.5% de la población limeña pertenece al NSE B y C. (Ipsos, 2020). Cabe destacar que “La mayor reducción (en porcentaje) fue en el nivel socioeconómico (NSE) C, que pasó de tener ingresos de S/ 1,913 a S/ 1,124, lo que resultó en 41% menos comparado con la situación precovid.” (Miñán, 2020, sección de Economía). Lo anterior nos demuestra que el NSE C es el más afectado, pero es importante resaltar que todos los NSE se ven afectados.

Si bien la economía cumple un rol importante en los cambios que sufren los personajes principales, se presenta a un grupo de personas que, en su mayoría, no tengan una riqueza dispareja con la realidad limeña ni carezcan de la capacidad de solventar necesidades básicas. Es decir, no se verán personajes principales que pertenezcan al NSE A por vivir una realidad ajena a la mayoría de Limeños. Tampoco se utilizarán personajes de NSE D y E para así poder destacar que los problemas tratados en la serie pueden afectar a cualquiera sin importar cuán estables se encontraban previos a la cuarentena.

El formato de la serie consta de capítulos con una duración aproximada de 1,30 minutos. Se establece este tiempo al tomar en cuenta que está dentro de los parámetros

de duración ideal para la captación en la mayoría de redes sociales. “Según HubSpot, vídeos con menos de 90 segundos de duración tienen una tasa de retención del 57%, mientras que los que tienen más de 30 minutos, sólo el 10%” (Rock Content, 2019). Cada episodio contará con un personaje y una temática que será abordada con una narrativa visual que permita al espectador empatizar con la situación que vive el personaje. Esto se logrará a través de un enfoque artístico que pueda sustentar de manera visual y sonora los problemas que sufran los personajes de la serie.

Es de esta manera que se busca generar un contenido que atrape al espectador por la calidad audiovisual, pero con la intención de concientizar respecto a las nuevas realidades que afrontan los limeños. La necesidad de un buen contenido es esencial, ya que los temas a tratar son deprimentes. Se busca generar esta experiencia para así lograr que el espectador se cuestione cómo tratar frente a los escenarios presentados.

Un ejemplo de lo anterior lo podemos observar en Black Mirror, serie de antología de la televisión británica que trata el género de ciencia ficción distópica. En dicha serie se presentan escenarios futurista, pero con una visión satírica y hasta paranoica de los que pueden significar los avances en la tecnología. Este referente presenta historias que enfatizan los efectos secundarios o negativos de vivir en un mundo con tecnología avanzada y, en consecuencia, hace que el espectador se cuestione qué hacer si estuviese en la situación. De la misma manera, La nueva normalidad, busca que el público se cuestione si ya está en esa realidad o si alguien de su entorno lo está y, por ende, intente enfrentar el problema.

2.2. Episodios de la primera temporada

La primera temporada del proyecto “La nueva normalidad” consta de 4 capítulos. Cada uno nos presenta a un personajes diferente, pero todos son afectados por las circunstancias. Se plantearon 4 episodios para la primera temporada para poder estrenar los episodios en el lapso de una semana.

A su vez, cada episodio tendrá como hora de estreno una hora más temprano respecto al episodio anterior. El primero estaría disponible desde el lunes de la semana de estreno a las 3 p.m. y el último el jueves de dicha semana desde las 11 a.m. en

adelante. Ya que según Perta (2020), las mejores horas para publicar videos en Youtube son de 2 a 4 p.m. de lunes a miércoles; de 12 a 3 p.m. los jueves y domingos; y de 9 a 11 a.m. los sábados y domingos. (Perta, 2020). El autor también recomienda que los videos se suban y estrenen hasta 2 horas antes de las horas más relevantes para permitir que los algoritmos de las distintas redes sociales puedan indexar el video.

El dato anterior y el siguiente se extraen de estadísticas de Norte América, pero nos sirven de referencia. Por otro lado, según Kolowich (2020), destaca que los mejores días para subir contenido a Facebook es de jueves a viernes, mientras que en Instagram es de lunes a viernes. De preferencia en las mañanas o a la hora del almuerzo. (Kolowich, 2020, sección de Marketing). A lo anterior se suma el uso de una careta que se repita en cada episodio. Esta debe presentar el título La Nueva Normalidad en el que se presente una pantalla de celular en la que se intenta escribir “Normalidad”, pero el auto-corrector lo cambia a La Nueva Normalidad. Se consideró incluir créditos finales en el episodio, pero estos se pondrían en la descripción del video.

Se estableció este formato para resaltar el concepto de que los cambios radicales que sufren los limeños se dieron en un periodo corto y abrupto. Aquello se toma en consideración para dar una lectura metalingüista que pretende sobrecoger al espectador con episodios constantes y cada vez más cercanos. Además, permitirá que se genere expectativa por cada capítulo, pero en un corto periodo, para no permitir que el tiempo reduzca el interés del espectador en la serie.

Finalmente, se eligieron 4 capítulos para la primera temporada como metáfora de los primeros días en cuarentena, culminando en el 4to día. El día en que el Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas del Perú intentó levantar la moral de los peruanos, invitando a que alcen sus banderas como acto simbólico, y, en paralelo, se reportó los primeros 3 fallecidos por Covid-19. Esta contradicción es propia de la nueva normalidad y denota una etapa de adaptación a la novedad que se vuelve real con las primeras muertes. Cabe destacar que los episodios, en sí, transcurren en lapsos de tiempo distintos y acorde a sus historias.

Los episodios son:

- Episodio 01: *Contagio: Pérdida*

Manuel se vuelve portador del virus, pero no lo sabe hasta que se entera que su abuelo está en su lecho de muerte y él fue el que lo contagió.

- Episodio 02: *Automedicación: Intoxicación*

Daniela es profesora de colegio y decidió tomar cloruro de sodio, tras recomendación de las madres de sus alumnos, pero tomó una dosis que su cuerpo no resistió.

- Episodio 03: *Distanciamiento: Separación*

Javier y Malena eran mejores amigos por varios años, hasta que el tiempo los unió, lastima que coincidió con el inicio de la pandemia.

- Episodio 04: *Crisis: Ansiedad*

Juan está encerrado en su mente y al ser despedido de su trabajo se ve obligado a mudarse de vuelta a la casa de su padre.

2.3. Propuesta audiovisual del episodio

Ansiedad cuenta la historia de Juan, una persona ansiosa que ve cómo va perdiendo el control de sus pensamientos al estamparse contra una realidad para la que no había planeado. Está acostumbrado a vivir solo, lo que implicaba trabajar, salir de fiesta, hacer ejercicio y repetir el proceso. Ahora se enfrenta aun mercado laboral que requiere menos vendedores presenciales y empieza a dudar si tiene lo necesario para destacar su rubro.

Tomando en consideración lo anterior, se presenta una propuesta narrativa que resalte la ansiedad del personaje y cómo el aislamiento transformó el distanciamiento social en distanciamiento emocional. Para esto se planteó que no se vean las caras de los personajes. Siendo Juan y su padre los únicos que salen en pantalla, con Juan se utilizará detalles de su rostro, pero nunca el rostro completo, para resaltar el distanciamiento. Además, esto permitirá que el espectador perciba que la situación que está viviendo Juan la puede tener cualquier persona.

El siguiente parámetro que se utilizó fue el usar una sola locación. Si bien hay una escena que nos permite ubicarnos en el contexto de Juan, esta es la única toma que no muestra el cuarto en el que se aísla. Este parámetro se escogió, al mismo tiempo, para destacar la repetitividad de la inevitable nueva rutina.

Para lograr transmitir las dudas del personaje y su necesidad por cuestionar hasta sus pensamientos se buscaron referentes audiovisuales que ofrezcan personajes en estados comparables. En un principio se tomó en consideración la película *Guasón* (2019) motivo por el cual vemos una iluminación opaca en el episodio, pero el cambio en su personaje es tan radical que se buscó otra película que trate más el encierro.

La segunda película que se examinó es *La ventana indiscreta* (1945). Se hizo un homenaje visual a la película en el inicio de la escena final del episodio, donde se visualiza un plano entero del personaje sentada junto a la ventana, con una pierna levantada y visto desde afuera. Este referente incentivó un incremento en el suspenso que genera el encierro, pero el ritmo de la edición y la falta de introspección en el personaje llevó a la elección del mayor referente.

El tercer referente es el anime *Neon Genesis Evangelion* (1995). En particular el segundo episodio *Un techo desconocido*, ya que narra la sensación de estar encerrado en un espacio que te es ajeno, pero que tienes que aceptar. El personaje del anime tiene una introspección en la que se cuestiona hasta el estar vivo, elemento que se tomó como parte esencial del episodio *Ansiedad*. No solo se utilizó la herramienta técnica de varias veces una misma voz para enfatizar la sensación de disconformidad con uno mismo y sus circunstancias, además, se imitó el estilo de planos que narran sin necesidad de diálogo hablado. Incluso se editó el episodio, de *Ansiedad*, con la intención de ofrecer un ritmo más dinámico que busca aturdir al espectador.

Esta serie está presente como referente a lo largo del episodio. Es tal su influencia que el 1er plano de la escena 2 es una reproducción en la que solo varía el tamaño del encuadre. El fotoboard comprueba que la concepción del plano toma como referencia el plano tal cual sale en el anime. Para no generar confusiones, se pondrá la atribución de dicha imagen en las referencias.

2.4. Perfil de personajes

Juan Pérez

Tiene 28 años. Pertenece al nivel B. Vivía solo en un departamento en Miraflores, pero la reducción de sueldos, por culpa de la pandemia, lo obligó a mudarse de vuelta a la casa de su padre en una zona privada. Es administrador de profesión, pero trabajaba como asesor de ventas en un concesionario de venta de automóviles; Sin embargo, él considera que no es bueno en lo que hace. Incluso admite que Franco, un compañero del trabajo, es mejor vendedor que él y ni si quiera tiene título universitario.

Su madre se mudó a Francia después del divorcio; Juan tenía 3 años. Con el tiempo su relación se marchitó y son raras las ocasiones en las que llegan a conversar. Tiene 2 hermanas exitosas, deportistas y con relaciones estables. Su situación psicológica se ve afectada por las circunstancias y empieza a mostrar signos de ansiedad. Tales como sus preocupaciones constantes, el dudar sus pensamientos y repetirlos hasta llegar a conclusiones negativas, la falta de sueño, el temor al qué sucederá, huir de sus seres cercanos, etc.

Jefe (Rene Dibós)

Tiene 46 años. Pertenece al nivel A. Vive en San Isidro. Es administrador del concesionario de venta de automóviles. Fue el mejor vendedor que ha tenido el concesionario, lo que le permitió escalar hasta ser el administrador del local y luego gerente comercial. Tiene 2 hijos jóvenes con su esposa, Lucía, de 32 años.

Padre (Guido Pérez)

Tiene 54 años. Pertenece al nivel A. Es abogado, socio fundador de una de las firmas más importante de Lima respecto a derecho internacional de marcas. Campeón nacional de equitación y de natación. Se casó con Edith de 22 años a los 24 años, poco después de enterarse que ella estaba embarazada de su primogénita.

A los 26 tuvo a Juan. A los 27; a su última hija. Días antes de su aniversario, cuando Guido tenía 29, Edith le dijo que no podía más con la relación. Edith se fue, pero nunca volvió. Desde entonces se dedicó a hacer crecer la firma de abogados para tener el sustento para mantener a sus hijos. Aquello implicó un distanciamiento que sus hijas supieron llevar con normalidad, pero no Juan.

Camila Sanchez

Tiene 26 años. Pertenece al nivel B. Vive en Jesús María. Conoció a Juan cuando estudiaban Administración en la Universidad del Pacífico. Camila era de los primeros puestos y compartía salón con Juan, que era 2 años mayor. Le gusta Juan desde que lo conoció, pero Juan no supo entender las indirectas que ella le manda. Le gusta la actitud de Juan de lucir perdido en el mundo, pero le asusta que eso pueda llevarlo a cometer estupideces. Al terminar la universidad Camila empezó a salir con uno de los chicos populares de la promoción y Juan se volvió su mejor amigo. Antes de empezar la cuarentena Ella le contó a Juan que había terminado su relación. Quedaron en salir a caminar y conversar, pero no se pudo concretar por la cuarentena. Ella quiso seguir conversando de manera virtual con Juan, pero él se fue alejando de a pocos hasta que dejó de responder por completo.

3. SUSTENTACIÓN

3.1. Dirección

La episodio narra la la situación de desamparo emocional que vive Juan Pérez. Motivo por el cual entrevisté a uno de los socios fundadores de Kalma, Israel Torres Pitman institución que brinda tratamiento psicológico accesible a persona que sufren de ansiedad, depresión y problemas emocionales. De la entrevista pude entender cuál es el procedimiento que se utiliza para el tratamiento de terapia cognitiva conductual.

La terapia cognitiva conductual comúnmente incluye estos pasos:

“Identificar situaciones problemáticas o trastornos de tu vida. Prestar atención a tus pensamientos, emociones y opiniones en relación con estos problemas. Identificar pensamientos negativos o inexactos. Reformar pensamientos negativos o inexactos.”
(Mayo, 2019)

De aquí surge la necesidad de presentar a un personaje que esté en constante replanteo de sus pensamientos. Duda sobre sus capacidades, se compara con el resto y piensa poco de sí mismo. No se da oportunidad a superarse al considerar que no es apto para lo que hace.

El personaje de Juan, finalmente se arma como una descripción gráfica de los problemas mentales que conlleva el aislamiento. Agotamiento, desapego de los demás, ansiedad, irritabilidad, insomnio, falta de concentración e indecisión. Es decir, todos los resultados comprobados del aislamiento están presentes de una u otra manera en Juan.

3.2. Producción

La producción empezó con la etapa de pre-producción. Antes de armar el guión se tomaron en consideración los límites físicos del proyecto. En principio se respetó el distanciamiento social, así que la única persona que estuvo presente en la grabación fue Camila Sanchez, quien fue la asistente de cámara, al yo ser el actor que sale en pantalla. Luego se estableció el espacio en el que se grabaría. Una vez se decidió el cuarto, se empezó la realización del guión, en paralelo con un análisis de los problemas psicológicos que la pandemia ha generado.

Una vez se finalizó el guión se procedió al armado de un guión técnico que destacaba las cuestiones a tener en consideración para la grabación de cada toma. De ahí se procedió con un foto board que dio luces de los cambios que se deberían hacer en el guión y guión técnico, para que el concepto del video sea más comprensible. Aquello implicó cambios de lentes y la decisión de conseguir un lente macro y un drone.

Contamos con una cámara Canon 70D y tres montura. El principal fue un lente 50mm con diafragma 1.8. El segundo lente fue un teleobjetivo con el lente más abierto de 18-135mm con apertura variable de diafragma entre 4 y 5.6. El último lente a mi disposición es un 175-300mm, también con diafragma variable de 4 a 5.6. Para poder grabar las tomas en macro le pedí a mi vecino, Alejandro de la Piedra, su cámara, una Lumix G5 ya que su lente no es compatible con la montura Ef/Ef-s de la 70D.

Para la toma del drone le pedí a otro vecino, Antonio Garaycochea, que vuele el drone dentro sobre el jardín apuntando hacia la ventana del cuarto en el que se grabó. Esto implicó una coordinación a distancia, pero siempre con el drone visible para los involucrados.

El arte del espacio se consiguió recopilando distintos objetos que destacaran los hábitos y deportes que el padre de Juan realiza. Estos objetos tenían que seguir los parámetros que se establecieron en la propuesta de arte, cuyas características resaltaré luego. Cabe destacar que se plantearon 4 días distintos en la ficción, cada uno con una vestimenta y arte distintos. En el cuarto de Juan se ven 3 de los 4 planteamientos de arte. Los cambios son sutiles, pero requirieron una buena planeación para mantener una buena continuidad.

3.3. Propuesta de arte

La propuesta de arte se planteó con una paleta de colores enfocada en el azul como el color que resalta. Se escogió este color al tomar en cuenta las palabras de Johann Wolfgang von Goethe.

Se puede decir que el azul tiene un principio de la oscuridad en él. Este color tiene un efecto peculiar y casi indescriptible en el ojo. En su pureza más alta es, por así decirlo, una negación estimulante. Su aspecto es, pues, una especie de contradicción entre la excitación y reposo. (Goethe, 1840, p. 310)

Luego se escogieron los colores complementarios. Eva Heller en su libro, *Psicología del color*, nos presenta el naranja como color complementario al azul, pero divide el naranja en 2 colores para demostrar la trinidad de colores que funcionan bien en conjunto. Es decir, se planteó una paleta de colores que tenga al azul como color que resalta y el amarillo, llevado a una tonalidad más crema, como el color constante. El rojo vendría a ser el tercer color de la paleta, pero se reemplazó por el marrón para darle mayor prioridad al azul, resaltando frente a los colores tierra.

El arte utilizado consistió de cajas que se desarmaron y armaron con la parte de color cartón hacia afuera. Una cama con cubrecama crema con amarillo, además de una manta y sábanas azules. Muebles de madera que no cambian de lugar para denotar que el personaje no está augusto con el ambiente. Libros de derecho con portada azul, celeste o marrón. Instrumentos para equitación. Una vez Juan se empieza a instalar realmente en el cuarto, las prendas se van quedando botadas, las colillas se siguen acumulando y los platos de comida y basura empiezan a aparecer.

Son 4 días de ficción. El día 1 que es el inicio del episodio. El día 2 que es la llegada a casa. El día 3 que es el momento en el que Juan se cuestiona a sí mismo y su capacidad. El día 4, último día de ficción, es cuando Juan está fumando en la ventana.

Para el día 1 se estableció un vestuario veraniego, que de la sensación de que es recién el inicio de la cuarentena en el Perú. El cuarto, por su parte luce lo más cercano al depósito de objeto del padre. Para el día 2 vemos a Juan llegar con camisa azul y un par de maleta del mismo color. El día 3 volvemos al cuarto, pero de noche. El personaje usa polo manga larga, pero delgado. El cuarto ya se empieza a acomodar a Juan, destacan el desorden y la acumulación de objetos, detalles que denotan su situación psicológica.

3.4. Propuesta de fotografía

La propuesta de fotografía que se planteó tuvo como principal reto poder narrar la historia sin la necesidad del texto. Al buscar una narración visual, se logra que el texto no sea explicativo, sino que acompañe a las situaciones que podemos deducir de la fotografía. Esto, sumado al no uso del rostro y al uso de un solo espacio, guían el concepto visual de la historia.

Con el paso de tiempo los encuadres se ensucian, hasta generar disconformidad, sensación que se pretende utilizar para empatizar con el personaje. Otro detalle que guía al espectador a tener una mirada como la del personaje es el uso exclusivo de tomas a nivel o en picado. Con el picado se pretende dar a entender que el personaje no mira para arriba. De hecho, el inicio y la escena de Juan sentado en el baño son los únicos dos momentos en los que el personaje mira para arriba, pero en ambos es derrotado. En el primer momento por el despido y en el segundo por sus propios pensamientos.

La iluminación jugó un papel importante en el rodaje, pues solo contamos con una luz led de 300 lux y una lámpara. Es por ello que se decidió cambiar los focos del cuarto para mantener la misma iluminación en el cuarto y así poder aprovechar las distintas escenas que genera tener la luz del techo prendida.



Figura 3.1. Fotograma de ANSIEDAD Escena 4 Toma Contraluz

Se usaron focos con temperatura cálida, para resaltar el amarillo de las paredes. Otro motivo para elegir focos cálidos fue el poder utilizar la luz cálida del dicróico como back, fill e incluso para un contraluz con el personaje.

Como se aprecia en la imagen, la intención del encuadre es destacar la soledad del personaje. Para lograr esto se aprovechó la luz dicróico para contrastar la figura del personaje sin perder la oscuridad que lo rodea. También es interesante destacar el uso del espacio para generar líneas que te llevan al personaje.

Cabe mencionar que la ubicación del personaje invita a encuadrar la cabeza en el punto áureo inferior de la izquierda, pero la intención es resaltar el cuerpo tenso, pero en posición de descanso. Por eso la razón áurea lleva la mirada del espectador al cuerpo de Juan. Vale la pena entender que el encuadre está armado con la intención de exponer cada detalle en las intersecciones, en particular al durazno, que da un preámbulo a la siguiente toma, donde este se pudre.



Figura 3.2. Fotograma de ANSIEDAD Escena 4 Toma Contraluz con razón áurea

La calidez de la imagen se compensó en el balance de blancos de la cámara, que se mantuvo en K3200, bajando a K3000 en los detalles grabados cerca a la luz dicróica. Es importante resaltar que el color amarillo, siempre presente, incita la ansiedad en el espectador.

El cansancio también está representado de manera visual con una desaturación gradual de las tomas. Esta pérdida de saturación pretende mostrar el desvanecimiento de la personalidad de Juan, cayendo, sin darse cuenta, en un círculo vicioso de noches sin dormir, falta de ejercicio y consumo de tabaco. Esta sensación de incomodidad se resalta en el siguiente encuadre.



Figura 3.3. Fotograma de ANSIEDAD Escena 4 Toma Baño con razón áurea

Aquí, si bien el cuerpo del personaje sigue la curva, el personaje en sí no se encuentra en un punto de razón áurea. Esto tiene el propósito de generar una sensación de inestabilidad. Como detalle interesante, el caballo es uno de los objetos del padre, pero la mirada

El iso que se utilizó varió entre 650 y 1600. Lo recomendable sería no pasar los 800 de iso con la 70D, pero al no tener lentes luminosos preferí arriesgar iso a shutter speed. El shutter speed se mantuvo en el regla de los 180 grados. Considerando que todo se grabó en 24 fps (23.976), el shutter speed estuvo en 50. Por cuestiones de luz, en todo momento se utilizó el diafragma más abierto que permita el lente. Se compensó con el iso la diferencia entre uno y otro lente, siendo el lente 50mm el que pudo llegar a iso 650 por tener un diafragma de 1.8.

3.5. Propuesta de sonido

La propuesta de sonido se basó en 3 elementos principales. La voces, los efectos de sonido y la música. El audio se captó con un pechero Rode smartLav+ que grabó conectado a un iPhone. La música lleva por nombre “Panic Man 3” y está libre para el uso público. El compositor es David Fesliyan y está citado en la descripción del video.

La intención de la música era generar un ambiente de suspenso, ya que la historia sale a flote cuando el espectador permite dejarse llevar por el pacto ficcional.

Los sonidos repetitivos son un reflejo de la mente sobrecargada del personaje. La deformación de las voces, que por otro lado, se empiezan a mover fuera de lugar, es una manera de materializar el estigma que Juan Pérez siente por sentirse decaído.

El recurso de la voz en off está presente de inicio a fina. De hecho, la única escena en la que Juan habla en toma es cuando se autodenomina inútil. Y aún en esa circunstancia, las voces no desaparecen de su mente, dando a entender que lo que dice es solo una versión de lo que piensa. Lo que implica que el personaje se cuestiona hasta las decisiones ya ha tomado.

3.6. Propuesta de post producción

La post producción del video se enfocó en irrumpir constantemente con las expectativas que tenemos de lo que sucederá. Llevando la defragmentación del personaje de la mano con una edición cada vez más rápida, con saltos en el tiempo y una decoloración que resalta la fragilidad emocional que causa la ansiedad.

La organización del proyecto se hizo en base a escenas, voces, efectos de sonido y música. El índice guía de los colores en el proyecto es el siguiente. Las voces se presentan con el color azul claro. Los efectos de sonido, desde pisadas hasta los sonidos de celular y room tone se presentan con el color morado. La líneas inferior, con el color azul oscuro es la música de fondo. Los videos son los de color celeste y los verdes claros son videos que se transformaron en nest para poder modificar la duración a la par con la estabilización.

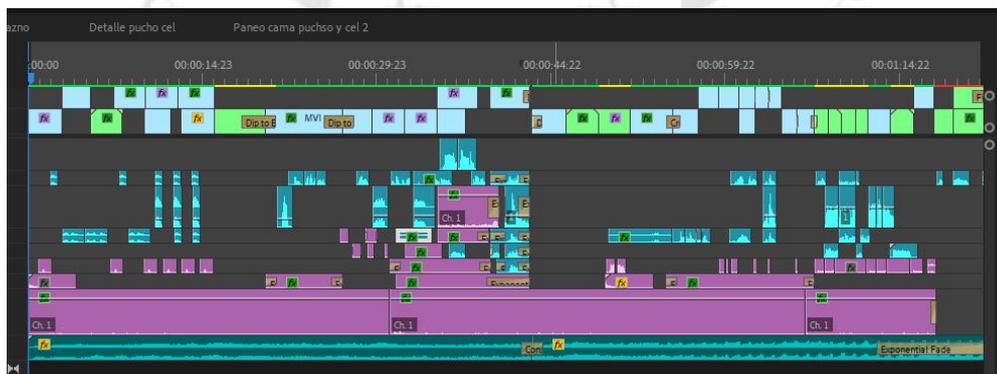


Figura 3.4. Timeline del proyecto ANSIEDAD

Como se observa en la imagen, las tomas se vuelven cada vez más cortas, recurriendo a herramientas como Morph Cut para dar un escozor que se sienta presente,

pero que el personaje pareciera no desea rascar. Incluso se utilizan tomas puestas en reversa o con variaciones en la velocidad para dar un mayor sensación de incomodidad.

La corrección de color fue la primera etapa, con la intención de conseguir uniformidad entre las tomas. Si bien se grabó en el formato neutral de la cámara, el rango dinámico no me fue suficiente. Es por ello que luego de darle una colorización final, se procedió a reducir el ruido de la imagen, arriesgando la resolución. Arriesgar la resolución fue, además, una decisión que se tomó al tener claro que el producto busca ser visto en redes sociales. Es decir, se verá en pantallas de celular o computadoras que por sus dimensiones enmascaran la pequeña pérdida.

El último paso que se llevó a cabo en la post producción fue la sonorización y la mezcla de sonido. Primero se insertaron los audios y se colocaron en sus posiciones, con una nivelación de volumen inexacta. A continuación se limpiaron las voces y se modificaron para lograr efectos sonoros que perturben. Finalmente se establecieron los parámetros respecto al volumen. Las voces se nivelaron a -12dB. La música se mantiene entre -18dB y -24dB, pero a partir de la mitad sube hasta llegar a -12dB por momentos. Por último, los efectos de sonido fluctúan para tomar presencia o solo para añadir al ambiente.

4. RECOMENDACIONES

4.1. Sobre la grabación del episodio

La grabación del episodio se planteó en un plan de rodaje muy optimista si se toma en cuenta que el actor, director, director de fotografía, director de arte, sonidista y script eran la misma persona. En un principio se pensó que en 2 días de rodaje se grabaría todo; Sin embargo, no se tomó en consideración los contratiempos propios de un rodaje.

Un ejemplo de factores que escapan de nuestras posibilidades, pero afectan al rodaje es que se planteó una toma en la que se vea el reflejo del personaje en la ventana. Al hacer el foto board no hubo problemas, pero ambos días de rodaje la construcción al lado de la locación decidió prender las luces. Aquello implicó que la ventana no reflejara al personaje. Para resolver esto se movió cámara y encuadre para poner una bandera detrás de la luna y así recrear el efecto buscado.

La calidad de la cámara canon 70D en oscuridad no es la suficiente para mantener la cantidad de detalle que se buscaba. Se recomienda que para este tipo de grabación se utilice una cámara como la Sony alpha 7sII o la Black Magic Pocket Cinema Camera 6k. La primera recuperaría más información en las zonas oscuras y la segunda se aproximaría a la calidad de formato de cine que los episodios buscan tener.

4.2. Sobre la edición del episodio

La edición del video tomó el triple de tiempo de lo que se esperaba. Bien dicen que la perfección es el enemigo del progreso. En el afán por incluir detalles que sugieran la historia, en retrospectiva considero que se perdió tiempo puesto que varios de los detalles pasan desapercibidos.

De ser posible, le dedicaría más tiempo a incluir nuevos sonidos para sobrecargar el ambiente, pero no lo hice en un principio por temor a no tener espacios de silencio. La inclusión de sonido de amanecer me parece que es un detalle casi imperceptible, pero que aporta bastante a la narrativa. Por ello sería interesante descubrir qué se lograría con más sonidos de fondo. Sonidos como roces, la cama rechinar, el cigarro

siendo consumido, Juan pasando saliva y sonido de dedos tecleando serían los audios que agregaría.



REFERENCIAS

- Lancet. (2020). *El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: revisión rápida de la evidencia*. Obtenido de:
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0140673620304608?token=C5831CA3466F88A180AAA8B082DA4855C2B6AF06E9F2519B161D27E5EB3BC07E8972E61F190B2E19840796CAFA109DC8>
- World Health Organization. (2020). *Q&A on coronavirus (COVID-19)*. Obtenido de World Health Organization:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- UNESCO. (2020). *La campaña “La Nueva Normalidad” de la UNESCO*. Obtenido de UNESCO: <https://es.unesco.org/campaign/nextnormal>
- Ipsos (2019). *Perfiles Socioeconómicos de Lima*. Obtenido de Ipsos:
<https://www.ipsos.com/es-pe/perfiles-socioeconomicos-de-lima>
- Miñán, W. (2020). *Ingreso promedio del estrato C es el más afectado por pandemia: bajó 41%*. Economía. Obtenido de Gestión:
<https://gestion.pe/economia/ingreso-promedio-del-estrato-c-es-el-mas-afectado-por-pandemia-bajo-41-noticia/?ref=gesr>
- Rock Content. (2019). *¿Cuál es la duración ideal de un video en cada plataforma? ¡Conoce ahora!* Obtenido de Rock Content:
<https://rockcontent.com/es/blog/duracion-ideal-de-videos/>
- Perta, A. (2020). *Stop Guessing: THIS is The Best Time to Post on YouTube! (and Get More Views)*. Obtenido de Misfit Hustler:
<https://misfithustler.com/youtube/best-time/>
- Kolowich, L. (2020). *The Best Time to Post on Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn, & Pinterest*. Marketing. Obtenido de Hubspot:
<https://blog.hubspot.com/marketing/best-times-post-pin-tweet-social-media-infographic>
- Clínica Mayo. (2019). *Terapia cognitiva conductual*. Obtenido de Clínica Mayo:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cognitive-behavioral-therapy/about/pac-20384610>
- Goethe, J. (1840). *Teoría de los colores*. Obtenido de:
<https://books.google.es/books?id=OIoIAAAAMAAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Heller, E. (2007). *Psicología del color: cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón.*

Anno, H. (Director). (1995-1996). *Neon Genesis Evangelion.* [Serie de TV]. Gainax; Televisión





ANEXOS

ANEXO 1: Guión GUIÓN

ESC. 1. Habitación Juan. Int. Tarde - Noche

Juan echado con los pies en la cabecera de la cama, mirando el techo, con el celular en la mano y las piernas recogidas. En el celular se ve la conversación con una nota de voz que recibió de su JEFE.

JEFE
(VOZ EN OFF)

Lo siento, sabes que te estimo, pero
la situación... tú sabes.

Juan repite la nota de voz.

JEFE
(VOZ EN OFF)

Lo siento, sabes que te estimo, pero
la situación... tú sabes.

Juan se sienta en la cama y repite la nota de voz una vez más.

JEFE
(VOZ EN OFF)

Lo siento, sabes que te estimo, pero
la situación... tú sabes.
Te estimo bastante

ESC. 2. Puerta de la casa. Int. Día

Juan está parado en el umbral de la puerta de la casa de su padre con la mascarilla puesta. Su padre lo recibe.

JUAN
Hola pa.

PADRE
Usa el cuarto de arriba.

ESC. 3. Habitación Juan. Int. Noche

Juan está parado frente a la ventana y se ve su reflejo, pero no su rostro.

JUAN
(VOZ EN OFF) (CURIOSO)
¿Por qué te despidieron?

JUAN
(VOZ EN OFF)

Por la pandemia.

JUAN
(VOZ EN OFF) (MOLESTO)
¿Por qué te despidieron?

JUAN
(VOZ EN OFF)
No hay dinero en la empresa.

JUAN
(VOZ EN OFF) (TRISTE)
¿Por qué te despidieron?

JUAN
Soy un inútil.

ESC. 4. Baño de Juan. Int. Noche

Juan sentado en el piso del baño junto al inodoro.

JUAN
(VOZ EN OFF) (TRISTE)
No sé qué hacer

Inserto de imágenes del cuarto desordenado con restos de comida, un cenicero lleno, botellas tiradas y ropa en el piso. El celular de Juan está vibrando. Se ven llamadas perdidas y mensajes preguntando: por qué no contestas?

ESC. 5. Baño de Juan. Int. Amanecer

Juan sigue sentado en el piso del baño junto al inodoro. Se escuchan pájaros cantar.

JUAN
(VOZ EN OFF) (MOLESTO)
Otras personas la pasan peor.

ESC. 6. Cuarto de Juan. Int. Amanecer

Juan sale del baño, cierra las cortinas y se mete a su cama.

JUAN
(VOZ EN OFF) (SIN ÁNIMOS)
Estoy cansado.

JUAN
(VOZ EN OFF) (DECEPCIONADO)
Estás cómodo.

FADE TO BLACK

ESC. 7. Ventana del cuarto de Juan. Ext. Noche

Juan está sentado junto a la ventana abierta mientras fuma un cigarrillo y escribe con la laptop en las piernas.

ESC. 8. Cuarto de Juan. Int. Noche

Juan sigue sentado junto a la ventana. Se escuchan distintas voces en sucesión diciendo el mismo texto.

DISTINTAS VOCES

Estimado Sr. Pérez

Nos agrada bastante su perfil, pero lamentamos decirle que en estos momentos no estamos en la capacidad para contratar nuevo personal.

Saludos cordiales.

Juan se para en la silla para subir a la ventana y respira.

ELLA

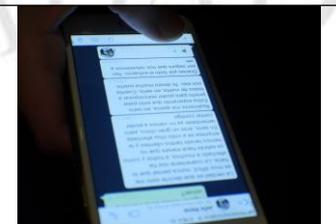
(VOZ EN OFF) (PREOCUPADA)

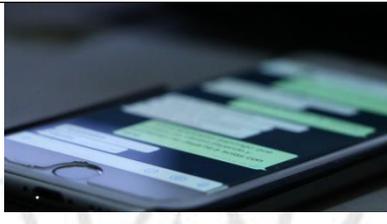
Juan, todos tenemos ansiedad, nadie puede con todo... pedir ayuda está bien.

ANEXO 2: Guión técnico

Esc.	Plano	Encuadre	Movimiento/ dirección	Óptica	Acción	Texto Sonido	Tiempo	Arte /Vestuario
1 Tarde Noche	1	General	Picado Zoom out	18	Juan en cama	Sonido de nuevo mensaje de whatsapp	4"	Vest-arte 1
	2	Medio Lateral	Nivel Trav-lat	50	Juan en cama	Lo siento, sabes que te estimo, pero la situación... tú sabes.	7"	Vest-arte 1
	3	Detalle	Picado Trav-out	Macro	Juan pone play	Texto en celular: Lo siento, sabes que te estimo, pero la situación... tú sabes.	8"	Vest-arte 1
	4	Medio Espalda	Nivel Trav-lat	50	Juan se sienta		5"	Vest-arte 1
	5	Medio	Cenital	50	Juan pone play	Lo siento, sabes que te estimo, pero la situación... tú sabes.	7"	Vest-arte 1
2 Día	1	Conjunto Contraluz Medio	Nivel	32	Juan y Padre en la puerta	J: Hola pa. P: Usa el cuarto de arriba.	3"	Vest-arte 2
3 Noche	1	Medio Espalda	Nivel	50	Juan en la ventana	J (v.o.): ¿Por qué te despidieron?	4"	Vest-arte 3
	2	Detalle	Picado Trav-out	135	Manos de Juan	J (v.o.): Por la pandemia.	4"	Vest-arte 3
	3	Primer Plano	Nivel Zoom in	50	Pecho de juan ansioso	J (v.o.): ¿Por qué te despidieron? J (v.o.): No hay dinero en la empresa.	8"	Vest-arte 3
	4	Detalle	Nivel Zoom in	300	Juan habla	J (v.o.): ¿Por qué te despidieron? J: Soy un inútil	8"	Vest-arte 3
4 Noche	1	Detalle	Nivel Trav-in	135	Durazno Podrido		2"	Arte 1 y 3
	2	Medio	Picado Trav-lat	50	Maleta y ropa sucia		2"	Arte 1 y 3
	3	Medio	Nivel Trav-lat	50	Cuarto sucio	Celular Vibrando J (v.o.): No sé qué hacer.	2"	Arte 3
	4	General	Nivel	26	Juan sentado	J (v.o.): Otras personas la pasan peor.	3"	Vest-arte 3
5 Aman.	1	General	Nivel	26	Juan se para	J (v.o.): Estoy cansado	3"	Vest-arte 3
6 Aman.	1	Entero	Cenital	18	Juan se mete a la cama y se retuerce	J (v.o.): Estás cómodo	6"	Vest-arte 3
7 Noche	1	Conjunto	Nivel	Drone	Juan fuma		3"	Vest-arte 4
8 Noche	1	Conjunto	Nivel	18	Juan fuma		3"	Vest-arte 4
	2	Medio	Nivel	75	Juan deja su celular en la silla	DISTINTAS VOCES Estimado Sr. Perez Nos agrada bastante su perfil.	6"	Vest-arte 4
	3	Detalle	Picado	50	La sombra de juan se ve	DISTINTAS VOCES pero lamentamos decide que en esto momento no estamos	6"	Vest-arte 4
					sobre el celular	en la capacidad para contratar nuevo personal. Saludos cordiales.		
	4	Detalle	Contrapicado	300	Rostro de Juan	ELLA (v.o.) Juan, todos tenemos ansiedad, nadie puede con todo... pedir ayuda está bien	8"	Vest-arte 4

ANEXO 3: FOTO BOARD

		
1.1	1.2	1.3
		
1.4	1.5	2.1 Imagen tomada de Neon Genesis Evangelion (2015)
		
3.1	3.2	3.3
		
3.4	4.1	4.2
		
4.3	4.4	5.1

		
6.1	7.1	8.1
		
8.2	8.3	8.4



ANEXO 4: CRONOGRAMA

Lun. 31/8	Mar. 1/9	Mie. 2/9	Jue. 3/9	Vie. 4/9	Sab. 5/9	Dom. 6/9
	INVESTIGACIÓN	INVESTIGACIÓN	GUIÓN	GUIÓN	GUIÓN TECNICO	ARTE
					FOTOBOARD	PLAN DE RODAJE
Lun. 7/9	Mar. 8/9	Mie. 9/9	Jue. 10/9	Vie. 11/9	Sab. 12/9	Dom. 13/9
GRABACIÓN	GRABACIÓN	EDICIÓN	EDICIÓN	POST PRODUCCIÓN	COLORIZACIÓN	ELABORACIÓN DE DOCUMENTO
			RESHOOT		EXPORTAR	
Lun. 14/9	Mar. 15/9	Mie. 16/9	Jue. 17/9	Vie. 18/9	Sab. 19/9	Dom. 20/9
ELABORACIÓN DE DOCUMENTO	ENTREGA DE TRABAJO					



ANEXO 5: Plan de rodaje

Día/ Hora	Esc Plano	Hora ficción	Arte/ Vest	Efectos	Person.	Sonido	Utilería
D1 2-4 am	E: 8 P: 1-4	Noche	4		Juan		Celular Cigarrillos
4-5 am	E: 4 P: 1-4	Noche	1 y 3	Limpio a sucio	Juan		Durazno 1 y 2 Celular
5-6 am	E: 3 P: 1-4	Noche Aman.	3		Juan	Soy un inútil.	
6-6:30 am	E: 5 P: 1	Aman.	3	Noche a Día	Juan	Celular Vibra	
6:30-7 am	E: 6 P: 1	Aman.	3	Pantalla del Cel prendida.	Juan		Celular con llamadas perdidas en la cómoda.
7-7:30 am	E: 2 P: 1	Día	2	Contraluz	Juan y Padre		Maletas
D2 12-2 am	E: 7 P: 1	Noche	4		Juan		
12-2 am	E: 1 P: 1-5	Noche	1		Juan		