

Universidad de Lima
Facultad de Comunicación
Carrera de Comunicación



“Tiempo Imprevisto”

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

Fiorella Marysol Diaz Suarez

Código 20092255

Jose Mario Olcese Trujillo

Código 20092483

Lima – Perú

3 de junio de 2020





“Tiempo Imprevisto”



<https://youtu.be/a4wkCQNdXoc>

RESUMEN EN ESPAÑOL

“Tiempo Imprevisto” es un documental autobiográfico que tiene como objetivo principal mostrar los cambios que pasó el personaje protagonista debido al aislamiento social obligatorio; presentando sus emociones, pensamientos, deseos, rutinas, dudas e incertidumbre, y cómo sus relaciones con la familia, el contacto físico, espacio entre otros, han tenido que adaptarse para sobrellevar la situación.

Este documental autobiográfico está dividido en 4 puntos importantes que sustentan el trabajo realizado: i) Antecedentes del trabajo, donde se contextualiza la situación y se presentan los conceptos básicos a desarrollar durante todo el documental. ii) La Propuesta de comunicación que muestra la propuesta de casting, espacios, visual, sonido, edición, entre otros. iii) la Sustentación a través de textos, referencias y datos se fundamenta cada decisión tomada para la realización de “Tiempo Imprevisto”. iv) las Recomendaciones explican los factores positivos que contribuyeron a la realización del filme como a su vez sugerencias futuras.

Palabras clave: Documental / Autobiográfico / Aislamiento social obligatorio / Adaptación al cambio / Espacio íntimo / Rutina / Añoranza

ABSTRACT

"Tiempo Imprevisto" is an autobiographical documentary whose main objective is to show the changes that the main character went through due to the obligatory social isolation; presenting their emotions, thoughts, desires, routines, doubts and uncertainty, and how their relationships with family, physical contact, space, amongst others, have had to adapt to cope with the situation.

This documentary is divided into 4 important points that support the work: i) Background of the work, where the situation is contextualized and the basic concepts that are developed throughout the documentary are presented. ii) The Communication Proposal that shows the casting proposal, spaces, visual, sound, editing, among others. iii) Support through texts, references and data is the basis for each decision made for the realization of "Tiempo Imprevisto". iv) the Recommendations explain the positive factors that contributed to the making of the film as well as future suggestions.

**Keywords: Documentary / Autobiographical / Mandatory /
Social Isolation / Adaptation to change / Intimate Space /
Routine / Longing**

ÍNDICE

RESUMEN EN ESPAÑOL.....	V
ABSTRACT.....	VI
ÍNDICE.....	VII
INTRODUCCIÓN.....	1
1. ANTECEDENTES DEL TRABAJO.....	2
1.1 Problemática.....	2
1.2 Contexto del caso.....	4
1.3 Conceptos básicos.....	4
1.4 Antecedentes audiovisuales.....	5
2. PROPUESTA DE COMUNICACIÓN.....	7
2.1 Objetivo.....	7
2.2 Ejes temáticos.....	7
2.3 Tratamiento audiovisual.....	8
2.4 Propuesta del producto.....	10
2.4.1 Guion.....	10
2.4.2 Propuesta Visual.....	11
2.4.3 Propuesta Sonora.....	12
2.4.4 Postproducción.....	13
2.5 Listado de Casting.....	15
2.5.1 Personajes.....	15
2.5.2 Espacios.....	16
2.6 Plan de Rodaje.....	17
2.7 Presupuesto.....	18
3. SUSTENTACIÓN.....	20
3.1 Contenido.....	20
3.1.1 Género documental.....	21
3.1.2 Recurso autobiográfico.....	23

3.2 Guion documental.....	24
3.3 Sustentación visual	25
3.4 Sustentación sonora	28
3.4.1 Voz en off.....	30
3.4.2 Sonido como creador de atmósferas	30
4. RECOMENDACIONES.....	33
4.1 Puntos favorables para desarrollo del trabajo.....	33
4.2 Sugerencias Futuras	34
REFERENCIAS.....	36
ANEXOS	41



INTRODUCCIÓN

La llegada del Covid-19 al Perú, reportando su primer caso confirmado un 6 de marzo del presente año, trajo consigo varias medidas necesarias anunciadas por el actual presidente de la República Martín Vizcarra, como es el caso del aislamiento social obligatorio desde el 16 de marzo.

En el contexto del aislamiento social obligatorio que se vive a nivel nacional, las personas experimentan varios cambios y emociones como respuesta natural a esta situación extraordinaria. Estos cambios se manifiestan en su rutina, en la transformación de su espacio íntimo, en la pérdida de contacto y la aparición de aquella añoranza por los recuerdos que vienen a la mente. Por tal motivo, se toma este contexto para impulsar el desarrollo de un proyecto audiovisual.

“Tiempo Imprevisto” es un documental autobiográfico de memorias que tiene como protagonista a Jose Olcese, un joven que ante las medidas radicales tomadas en el país tuvo que adaptarse a la situación de una forma abrupta cambiando así su día a día. Este filme busca exhibir y expresar algunos de los cambios drásticos que esta situación generó a un sector de la población peruana.

Dentro de este Trabajo de Suficiencia Profesional se podrá observar el análisis previo al desarrollo del proyecto, entrevistas a especialistas, la creación de la estructura y la sustentación que fundamenta su realización.

1. ANTECEDENTES DEL TRABAJO

Ante la existencia de una nueva enfermedad infecciosa bajo el nombre de Covid-19, que fue notificada por primera vez en la ciudad de Wuhan (China) el 31 de diciembre de 2019, hoy declarada como una pandemia global por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y al confirmarse el primer caso de contagio en el Perú el día 6 de marzo de 2020, el actual presidente Martín Vizcarra se vio obligado a declarar al país en estado de emergencia un 15 de marzo del presente año. Dicha medida trajo como consecuencias: Una orden de aislamiento social obligatorio (cuarentena) en todo el país por 15 días, incluyéndose la restricción de libre tránsito por horas de la noche, como también el cierre de sus fronteras nacionales y regionales. Todas estas medidas fueron tomadas para evitar la propagación del virus y reducir la cantidad de personas contagiadas.

El 26 de marzo, el gobierno peruano decreta una prórroga a las medidas tomadas aplazándolas por 15 días más. El 8 de abril, al ver la evolución de contagios a nivel nacional, el gobierno extiende el aislamiento social obligatorio por 15 días más. El 23 de abril, luego de una exhaustiva evaluación, el país queda en cuarentena por 15 días más. Así, cada vez el país se veía obligado a cumplir con las normas para ganarle la batalla al virus que día a día se propagaba con mucha más fuerza comenzando a cobrar la vida de muchos peruanos. Fue hasta el reciente 22 de mayo que el presidente una vez más se presenta ante el país con una medida que pocos veían venir, la extensión de la cuarentena esta vez hasta el día 30 de junio.

1.1 Problemática

Con el fin de prevenir la propagación del Covid-19, el Poder Ejecutivo dispuso ciertas medidas que se rigen a nivel nacional. Si bien es cierto, estas medidas buscan controlar los casos de contagios en el país, aún no se puede visualizar dichos resultados esperados por el gobierno y es que cada día el Ministerio de

Salud (MINSA) revela la existencia de nuevos casos¹, teniendo al departamento de Lima como la ciudad principal de contagios confirmados, ciudad que cuenta con casi un tercio de toda la población peruana (INEI², 2017).

Dentro de los casos confirmados por sexo, el género masculino representa el 60%, dejando un 40% al género femenino. No solo se va incrementando los casos confirmados de contagios por día sino también el número de fallecidos, teniendo una cifra total de 4,894 peruanos que el virus se llevó³.

En este contexto, cabe resaltar que no solo se puede ver cambios en la población como cifras sino también en su nuevo proceder, dado que el aislamiento obligatorio es una medida que pocos veían venir y de la que no se estaba preparada para afrontar. El pasar 24 horas metidos en casa ha traído toda una revolución al ser humano, definido por el filósofo Aristóteles como un ser social por naturaleza, situación que también ha generado cambios en su comportamiento, obligándolo a adecuarse y crear nuevas rutinas.

Dentro de estos cambios, las personas experimentan emociones negativas como respuesta natural a la situación que se vive, la cual genera mucha incertidumbre. Los niveles de ansiedad, preocupación, estrés, cambios de humor y de sueño, como también de tristeza y soledad se han incrementado (MINSA, 2020). Por lo cual, una vez más el gobierno se vio obligado a velar por el bienestar de las familias peruanas creando una plataforma llamada “Te cuido Perú”, la cual cuenta con una guía necesaria para el cuidado de la salud mental en la población afectada y bajo una red comunitaria, disminuir el impacto que esta pandemia ha creado en el bienestar emocional de las personas (MINDEF⁴, 2020).

¹ Ver Anexo 1.

² Instituto Nacional de Estadística e Informática.

³ Ver Anexo 2.

⁴ Ministerio de Defensa.

1.2 Contexto del caso

El aislamiento social obligatorio es una de las medidas impuestas más radicales como a su vez necesarias para combatir el virus. Una medida de las cuales está causando gran efecto en toda la población (MINSA, 2020). En consecuencia, diversas instituciones han tenido que adaptarse al cambio, como por ejemplo los centros educativos con las clases virtuales, y las empresas al brindar las facilidades a sus colaboradores para trabajar desde sus domicilios. Considerando también, parte de la adaptación, la disminución del contacto físico, como comenta Diego Otero, es una medida de prevención para no contraer el virus, la cual afecta también a los individuos a nivel psicológico.

Dentro del proyecto se busca mostrar y expresar, a través de nuestro personaje, algunos de los cambios que esta situación extraordinaria generó en parte de la población. Para ello, se utilizó como instrumento la entrevista, la cual fue realizada a un especialista en psicología, con la finalidad de guiar sobre los efectos más grandes que las personas están atravesando. Temas como la rutina, los espacios (íntimos y comunes), la pérdida de contacto físico, son los que se exponen en la autobiografía de nuestro protagonista, demostrando con ello que nuestro personaje es solo un ejemplo de lo que en muchos hogares también deben estar viviendo.

1.3 Conceptos básicos

En la entrevista realizada al especialista en psicología Diego Otero, podemos extraer los conceptos básicos que fueron utilizados en todo el documental y que a continuación detallan:

- *Rutina*: Conjunto de actividades habituales, producto de la costumbre. Para efectos de esta propuesta, se presenta la rutina como una forma de ordenar los días que se han vuelto un tanto difusos a raíz de los efectos del aislamiento social obligatorio, como es el caso del teletrabajo. No obstante, también es presentada como la causa de monotonía y estrés.

- *Espacio íntimo*: Representación del mundo interno. El espacio íntimo o privado es como un símil de tu espacio privado, de tu cuerpo, de tu espacio psíquico.
- *Espacio de intercambio*: Son espacios sociales donde se configuran las dinámicas de relación con los demás.
- *Contacto físico*: Directamente relacionado con el trasfondo del apego, el cual se considera como un impulso primario o primitivo de la necesidad de estar junto a alguien con el fin de proveernos de seguridad, sobre todo en contexto de sobrevivencia.
- *Adaptación al cambio*: Ante la falta de recurrir a cosas de su cotidiano, las personas pasan por un proceso, del cual todos se ven obligados a migrar para adecuarse.
- *Recuerdo*: Aquellos hechos, imágenes o situaciones que quedan en la mente.
- *Añoranza*: Sentimiento de tristeza por algo que ya no se tiene en el presente.

1.4 Antecedentes audiovisuales

Un referente peruano contemporáneo fuertemente relacionado al documental autobiográfico, son los trabajos realizados por Marianela Vega. A través de sus propuestas audiovisuales y su sello personal, ella presenta historias con un tratamiento interesante, con un acercamiento a lo experimental, sin perder la ilación marcada por el desarrollo dramático.

En su documental “*Distancia*” propone una reconstrucción de un pasado distante, a través de los recuerdos independientes de los diversos integrantes de su familia. Es interesante el recurso de la voz en off, pues adopta el rol de guiar la narración, no

obstante la misma es construida y editada a partir de la recolección de diversos testimonios de sus familiares. La propuesta visual se releva a un soporte abstracto, pero funcional para el desarrollo dramático.

En el 2005 presentó su documental *“Conversación”*, en el cual los espectadores se convierten en testigos de una conversación íntima entre una madre a su hija, tratando la incertidumbre que presentan no tanto lo jóvenes con respecto al futuro, sino también los adultos al decidir reformular sus propias vidas. Dos años después, Vega lanzó *“Conversación II”*, basado en la pieza mencionada anteriormente, pero bajo una mirada centrada en la madre y desarrollada en su historia.

El sello personalizado en sus producciones destacan el corte autobiográfico, a través no sólo de la voz en off, sino del material de archivo y su tratamiento a partir de fotos animadas (el cual se puede analizar en el último producto mencionado), de la propuesta visual en general.

Se consideran sus trabajos como antecedentes no solo para efectos del proyecto que se presenta a través de este documento, sino como referentes del género y externos al mismo, proponiendo un estilo atractivo para el formato audiovisual y la forma del desarrollo narrativo.

2. PROPUESTA DE COMUNICACIÓN

El género de este proyecto es enteramente un documental autobiográfico que alterna la técnica de observación y la representación de realidad a través del tipo memorias.

La narración cuenta con una retrospectiva al pasado del personaje para favorecer la reflexión que él tiene sobre la situación en la que se encuentra viviendo. En este documental se busca mostrar, desde la propia mirada del personaje principal, los cambios más grandes que ha generado el aislamiento social obligatorio.

2.1 Objetivo

El objetivo principal de este proyecto es mostrar los cambios que pasó nuestro personaje debido al aislamiento social obligatorio; presentando sus emociones, pensamientos, deseos, rutinas, dudas e incertidumbre, y cómo sus relaciones con la familia, el contacto físico, espacio íntimo, como también los espacios donde comparte con su familia, han tenido que adaptarse para sobrellevar la situación.

Se definió un recorrido narrativo a través el cual se puede ser espectadores de diversos cambios agrupados en bloques. Si bien, hasta cierto punto podría generar la sensación de nichos aislados, todos son necesarios para contextualizar, mostrar, generar empatía y ser la base para plantear la reflexión final a la que llega el protagonista.

2.2 Ejes temáticos

Para comenzar a desarrollar la estructura del documental, se comenzó evaluando los posibles ejes temáticos que a lo largo del proyecto se buscaba mostrar. La presencia de los ejes temáticos tienen como base dos aspectos: primero, la entrevista realizada a un especialista del caso quien ayudó a confirmar información

de nuestro estudio previo, a fin de entender los efectos y cambios que todos somos obligados a pasar, y segundo, una conversación con el personaje principal para entender un poco más su vida, sobre todo para definir los cambios más drásticos vivido durante este tiempo de encierro y obtener un punto de vista más personal, más autobiográfico. No solo se contó con una pequeña entrevista sino también con un proceso de observación a sus tareas diarias y su estado de ánimo.

Los ejes temáticos desarrollados en este documental son:

- *Adaptación al cambio*
- *Espacio íntimo*
- *Pérdida de contacto físico (comienzo era virtual)*
- *La rutina*
- *El recuerdo y la añoranza*

2.3 Tratamiento audiovisual

“Tiempo Imprevisto” busca invitar al espectador a explorar, atestiguar y empatizar los sentimientos y emociones que experimenta el protagonista a raíz de los efectos del aislamiento social obligatorio en Lima, propuestos a través de la narrativa audiovisual.

A continuación compartimos el tratamiento audiovisual planteado para este proyecto, el cual se complementa en la propuesta audiovisual y la sustentación.

- **Autobiográfico:** Se optó por utilizar la voz en off como recurso narrativo que no sólo adopte la responsabilidad de guiar el recorrido del relato, sino que también plantee emociones, dudas y anhelos desde un enfoque subjetivo. Esta variante del recurso fue seleccionada con la intención de denotar la humanidad del personaje, alguien muy lejos de saberlo todo, experimenta cambios repentinos de forma forzada y se releva a la posición de ser-observador,

transmitiendo principalmente honestidad con lo narrado, reforzando la identidad del producto documental, y la limitación de poder hacer cambios en el contexto.

- **Visual:** La imagen cumple un rol fundamental para el desarrollo dramático del relato, el cual se sitúa en dos planos principales: El aquí-ahora durante la cuarentena y otro interno, en el que se observan recuerdos y anhelos ajenos al presente. Esta dualidad propuesta se materializa a través de la colorización, presentando tonos fríos y opacos para el primer plano; y colores cálidos, saturados y con filtros de *film burn* para la abstracción interna.

La selección de encuadres utilizados permiten o restringen la visibilidad del espectador en función a lo propuesto desde la narrativa. En este sentido, se proponen planos abiertos con un fin observacional, los cuales son reforzados con insertos de detalles, enfocados a la creación de atmósferas. El flujo de información proporcionada es progresivo, de forma que el espectador cuente con la posibilidad de inferir, atestiguar y armar su propia interpretación complementaria a la narrativa propuesta.

Este documental se ubica en el formato de realización audiovisual independiente y de bajo presupuesto. Los equipos utilizados para el registro no cuentan con una calidad profesional, son aparatos domésticos, los cuales dotan al producto de una estética casera, la cual refuerza la credibilidad del desarrollo dramático.

- **Material de archivo:** Recurrir a este recurso fue indispensable para la materialización de los recuerdos, a los cuales se tenían acceso. En su totalidad es un archivo familiar, perteneciente al espacio íntimo que se decidió extrapolar para efectos de la realización, lo cual se refleja en el registro no-profesional del mismo. La selección del archivo y uso alineado a la estética propuesta desde el componente visual se complementan bien, reforzando así la verosimilitud de lo narrado con lo visionado.
- **Sonoro:** La voz en off complementa el flujo de información proporcionada desde la selección de encuadres, en función a una dosificación del testimonio por parte de la locución. Se busca que el narrador, desde su posición como ser-

observador, sea quien empatice con el espectador y no tanto al revés, como suele ser el esquema tradicional. Es el propio narrador quien en el desarrollo del documental gana confianza en el espectador, permitiéndole contar cada vez más y cada vez más íntimo.

Adicionalmente, el tratamiento sonoro cumple otra función, la de creador de atmósferas. A través de los sonidos diegéticos del presente, los fieles al del material de archivo y la música seleccionada, se logra complementar el componente visual de una atmósfera de estrés o de nostalgia según el desarrollo narrativo.

- **Edición:** Se busca, primordialmente, dotar de ritmo al producto sin perder la intención observacional de algunos planos específicos, logrando captar y mantener la atención del espectador de forma atractiva.

2.4 Propuesta del producto

El producto “Tiempo Imprevisto” se presenta como un documental autobiográfico basado en la experiencia de Jose Olcese en el contexto del aislamiento social obligatorio en Lima. Como se comenta anteriormente, el producto propone un recorrido de visibilización de los cambios que el protagonista se ha visto obligado a transitar. En la propuesta se busca, a través del lenguaje audiovisual, recrear por momentos la sensación experimentada por el personaje, en este sentido, no se opta por un producto descriptivo, sino uno que demanda cierta interacción por parte del espectador.

2.4.1 Guion

La escaleta⁵ propuesta tiene como finalidad ser un insumo flexible para el proceso de rodaje y edición. La ruta narrativa se dividió en escenas, con un

⁵ Ver Anexo 3.

total de 7, en las que se especificó el lugar, los personajes y el objetivo que se esperaba de cada una.

Esta ruta narrativa regida por la escaleta no resulta propicia, sino que tiene como finalidad partir de temas generales, como es la rutina este caso, y terminar en conceptos más íntimos y personales como pueden ser los recuerdos y anhelos propios del protagonista.

2.4.2 Propuesta Visual

En función a las limitaciones que presenta el contexto actual para optar por equipos profesionales de registro, tanto visual como sonoro, se desarrolló una propuesta visual basada en la estética casera, utilizando un smartphone Huawei P30 Lite como cámara principal para el producto audiovisual.

Como presenta el documental casero *“Joaquín y Cristina”*, en el cual nos volvemos espectadores de la boda de los personajes, se aprecia cómo la cámara del smartphone Huawei P30 Lite, a través del ruido generado por la sensibilidad ante la luz, se presta para crear una atmósfera casera, la cual se relaciona directamente con la intimidad. Si bien este cortometraje podría no ser un referente narrativo debido a la estructura rígida del mismo, sino que nos limitamos a identificarlo en función a la estética presentada por la cámara del dispositivo móvil.

En términos de planos, se optó por contar con la presencia de principalmente 3 tipos de encuadres, los cuales juegan con el concepto de la distancia. La propuesta cuenta con planos abiertos, como son los generales y conjuntos, éstos tienen la finalidad de brindar la sensación al espectador que es testigo de lo que está viendo, los cuales se asemejan a los también conocidos planos observacionales.

El documental también cuenta, en menor medida, con otro tipo de planos generales, los cuales podría definirse como paisajista. Estos fueron utilizados

para mostrar algunos de los anhelos que el protagonista plantea en la parte final del producto.

Por último, se tiene presencia de los planos detalles, los cuales se utilizaron con la finalidad de segmentar el campo visual, centrar la importancia a pequeñas acciones, como puede ser el escribir en el teclado de la computadora, la ebullición del café, el lavado de dientes, entre otros.

Estos tres tipos de planos y la dinámica que representa cada uno se pueden apreciar en el documental de Crulic *"The path to beyond"*, con planos generales y detalles que no solo son elementos para la continuidad narrativa visual, sino que cumplen la función de brindar al espectador la sensación de observador de la realidad propuesta por Crulic.

La propuesta visual también contempla dos tipos de colorización, una desaturada durante las tomas del presente en el contexto actual y otra más cálida utilizada para los recuerdos o anhelos colocados a través de las tomas extraídas del material de archivo. Adicionalmente, se propone utilizar un filtro que asemeje al film burn, o bolas de luz, las cuales resaltan las características de difusión en el plano mental - sentimental.

2.4.3 Propuesta Sonora

Darle presencia al sonido resultó indispensable para ser utilizado como recurso narrativo y soporte para la recreación de sensaciones y atmósferas.

Se optó por contar con una voz en off, no solo para reforzar el formato documental autobiográfico, sino con la finalidad de contextualizar, guiar la ruta narrativa y proponer puntos de vista. En este sentido, se propuso una evolución de la voz en off en el desarrollo del producto, partiendo de un distanciamiento inicial con el espectador hasta llegar a un momento íntimo de compartir deseos e incertidumbres. De esta forma, dicho recurso abre un espacio de expresión de sentimientos y reflexión acerca de la situación.

Por otra parte, el documental cuenta con sonidos diegéticos, que son aquellos que se encuentran en el espacio fílmico. Estos han sido necesarios en este proyecto por su contenido contextualizado, se puede escuchar en momentos puntuales al inicio del bloque de la rutina, en momentos de las dinámicas familiares, durante la video llamada, en algunos clips utilizados del material de archivo, entre otros.

La propuesta también cuenta con sonidos extradiegéticos, los cuales son utilizados como recurso dramático, con la finalidad de acentuar ciertos momentos del filme. Esto se puede observar en el desenlace de la escena de la rutina, la cual, si bien empieza con sonidos diegéticos, estos permanecen en la secuencia, desprendiéndose de su función descriptiva o contextualizadora para ser utilizados como recurso dramático en la recreación de la sensación de agobio por el personaje.

Adicionalmente, se propuso contar con un soundtrack en la transición del bloque de la regresión a los recuerdos y la presentación de los anhelos. Este es utilizado como recurso para reforzar el concepto de no estar en un plano físico, sino en un contexto interno e íntimo.

Como se mencionó en la sección anterior, el contexto actual imposibilitó contar con equipo profesional de audio y video. Por tal motivo, se recurrió a la grabadora del smartphone, la cual, si bien no presenta una excelente calidad, reafirma la propuesta de material casero por la que se apostó.

2.4.4 Postproducción

En la visualización del producto se pueden apreciar distintos estilos o formas de edición, las cuales fueron propuestos y ejecutados para crear diferentes atmósferas e impulsar el mensaje u objetivo definido por cada escena.

En la teorización de la clasificación de los diferentes tipos de edición según Eisenstein, se propuso dos principales: El montaje sobretonal (que de cierta forma incluye al métrico, rítmico y tonal) y el montaje intelectual. El primero es utilizado en la secuencia de la rutina, a través de la mezcla de la edición tonal que busca generar tensión; la edición rítmica en función a la continuidad del patrón visual; atravesando un momento de edición métrica, contando con una duración equilibrada de los clips al utilizar el recurso del cambio de ropa del protagonista frente a la computadora, marcado por el ritmo del reloj, desembocando en la edición sobretonal (Delgadillo, 2011, p. 73).

La segunda clasificación es propuesta utilizada a lo largo del documental, en función al desarrollo de cada segmento, pero sobre todo al hilo conductor que está presente de forma transversal a cada secuencia.

El estilo de corte seco y con ritmo acelerado se puede apreciar en la secuencia de la rutina, si bien por separado, el objetivo de cada plano detalle es brindar presencia a cada pequeña acción cotidiana, en conjunto se logra representar toda una situación llena de los momentos habituales del protagonista en esta nueva normalidad transitoria, entre el antes y después de la cuarentena.

En contraparte, también se hace presente otro tipo de edición más suave, con disolvencias, las cuales son principalmente utilizadas en los momentos de intimidad, en los recuerdos y anhelos del propio personaje. Este recurso busca recrear el proceso mental o interno de una persona al recordar o pensar. El especialista en psicología Diego Otero explica que no todos recordamos de la misma manera, pero suele ser un patrón contar con recuerdos difusos que se conectan entre sí, sin la necesidad de una relación lógica o racional.

En este sentido, se proponen los cortes a negro en 2 momentos puntuales como recurso potente para potenciar el sonido. En un primer momento se utiliza para romper la secuencia de la rutina, la cual termina con un ritmo acelerado con sobrecarga de sonido, el corte a negro en esta parte, sumado al corte del audio, transmite que, a pesar de terminar la rutina diaria, el tiempo continúa (a través del sonido del propio reloj), y esta rutina continuará al día siguiente. La

segunda vez que se utiliza es al final del producto, cuando al regresar a la toma inicial de la ventana, la cual refuerza la idea de tiempos cíclicos, suspende la imagen para realzar la voz en off y la expresión que el protagonista propone.

Adicionalmente se cuenta con una disolvencia a negro, la cual es propuesta como recurso que se va alejando, en contraposición al corte a negro. Esta transición es utilizada cuando se muestra, dos años atrás, la partida de la hermana, esta procura transmitir y reforzar el concepto que, a pesar de la distancia física, de alguna manera, sigue presente en la dinámica actual.

En función al audio, se decidió no editar el ruido obtenido de los planos definidos como observacionales, para reforzar la credibilidad que brinda el mismo encuadre y el propio formato casero. No obstante, sí se editaron los audios en off, en vista que es la representación de la consciencia de nuestro personaje, se buscó presentarlos lo más limpio posible, a pesar de las dificultades propias del contexto actual.

2.5 Listado de Casting

2.5.1 Personajes

- Personaje principal:

Jose Olcese, 28 años. Nació en la ciudad de Lima, actualmente vive con su familia en el distrito de Miraflores. Estudió Comunicación en la Universidad de Lima, labora actualmente como especialista en comunicación audiovisual de forma online en una agencia.

- Personajes secundarios:

- Ana Trujillo: Madre del personaje principal.
- Mario Olcese: Padre del personaje principal.
- Lucía Olcese: Hermana del personaje principal que se encuentra en cuarentena en Barcelona, España.

- Personajes incidentales:

- Familia Trujillo: Dentro del proyecto se ve la presencia de la familia por parte materna del personaje principal, que durante años ha construido un lazo muy fuerte, añorando las reuniones con ellos en pleno aislamiento social.
- Grupo de amigos: También se ve la presencia de las amistades, aquellas que significan mucho en la vida de nuestro protagonista y con las que compartió grandes momentos, reflejándose así mediante diferentes tomas, la felicidad que ellos transmiten en la vida.

2.5.2 Espacios

Debido al estado de emergencia que se vive en el país, todo el documental se realiza en el domicilio de los padres de Jose Olcese, ya que, es ahí, donde nuestro personaje se encuentra haciendo el aislamiento social obligatorio. Sin embargo, dentro del mismo hogar se pudo dividir los espacios en dos categorías: Espacios íntimos y espacios comunes. Los espacios que se han usado son:

- Espacios íntimos:

- Dormitorio de Jose: Espacio íntimo del personaje, donde se aprecia como uno de los primeros cambios que este aislamiento social trajo como efecto. Aquí se busca demostrar como actualmente es una habitación / oficina, ya que Jose, al no poder ir a trabajar presencialmente por el estado de emergencia, ha tenido que mudar su lugar de trabajo a su habitación, potenciando así su espacio íntimo y el significado de éste.

Desde el dormitorio, la ventana y la pared que se puede observar a través de la misma, adoptan un rol importante en función de la proyección de recuerdos y anhelos con la limitación que brinda el contexto actual. En este sentido, la ventana en sí, representa la facilidad de poder apreciar el mundo exterior desde la seguridad que brinda el propio aislamiento social; no obstante, la presencia

de la pared en este sentido, representa la propia limitación que tiene el protagonista por participar de dicha observación. En un segundo nivel de lectura, el cual se presenta en la última escena, se propone la libertad de interpretación en relación a la acción de ver a través de la ventana como la proyección (tanto a pasado como futuro) desde la seguridad ante el contagio del aislamiento; por lo que la pared adopta la representación del contexto en sí, un limitador de libertades que no permite visibilización de lo próximo o inmediato, sino que obliga al propio personaje a realizar una proyección mucho más distante.

- Espacios comunes:

- Comedor y sala de la casa de Jose: Estos representan el espacio social del personaje, es decir, espacio donde vemos al personaje interactuar y convivir con su familia día a día.

2.6 Plan de Rodaje

“El realizador debe llegar a convertirse en un verdadero especialista amateur del tema que ha elegido: leyendo, analizando, estudiando todos los pormenores del asunto. Mientras más profunda sea la investigación, mayores posibilidades tendrá el realizador para improvisar durante el rodaje y; por lo tanto, gozará de una mayor libertad creativa cuando llegue el momento.” (Patricio Guzmán, 1998, p. 4).

En función al comentario de Guzmán, se considera importante incluir la preproducción y el proceso de investigación como parte del plan de rodaje⁶ del documental, porque el producto no sería posible sin este. Si bien, Guzmán también recomienda una duración no menor a 7 meses para la elaboración de un guion documental, este se vio obligado a contar con un proceso acelerado.

En función a las 2 semanas proporcionadas para la elaboración del producto, destinamos 6 días, del miércoles 20 al martes 26 de mayo, a la investigación sobre

⁶ Ver Anexo 4.

el género documental y los efectos psicológicos del aislamiento social obligatorio en las personas, incluyendo las entrevistas con un especialista por cada investigación. Adicionalmente, también esta primera etapa se elaboraron propuestas de guiones, de estéticas visuales y pruebas de registro audiovisual, ritmos de edición y transiciones.

En una segunda etapa, destinamos 4 días, del martes 26 al viernes 29 de mayo, para el rodaje. No obstante, se aprovecharon algunas tomas que habían sido grabadas previamente en la etapa anterior de exploración de estilos.

Finalmente, se destinaron 3 días, del sábado 30 de mayo al lunes 1 de junio para la postproducción. Al igual que la segunda etapa, ya se había comenzado la edición del material de archivo familiar durante las pruebas de la primera etapa.

2.7 Presupuesto

Al encontrarse, el país, en pleno aislamiento social obligatorio, este proyecto ha tenido una realización casera. Como se mencionó anteriormente, el impedimento de salir de casa ha traído algunas limitaciones con respecto a los equipos y algunos otros gastos que se esperan tener en cualquier proyecto audiovisual, como: cast, location, transport costs, crew, catering, entre otros, áreas donde la mayoría del presupuesto va a parar. Por lo cual, dentro de “Tiempo Imprevisto” se ha tenido un gasto de cero soles peruanos.

Los equipos que se utilizaron para la realización fueron: un smartphone Huawei P30 Lite y 2 trípodes, otorgados por el mismo personaje; el cual, a su vez no tuvo un monto de pago, más aún, este proyecto cuenta con material de apoyo de videos y fotografías brindados gratuitamente por la familia Trujillo; asimismo, tampoco hubo gastos de transporte, maquillaje o vestuario, ya que se intenta mostrar la realidad en su máxima potencia. Gastos de dirección y producción tampoco estuvieron presentes dado que fue realizado por el mismo equipo que sustenta este

proyecto. Es así, como se prueba que durante la planificación y su desarrollo, no se tuvo algún tipo de gasto.

De todas maneras, de haber tenido un presupuesto designado⁷, los gastos estarían a la medida de un documental correspondiente a la propuesta de comunicación anteriormente descrita. En esta propuesta se incluyó los gastos del productor, director y postproductor, la compra de 3 programas que se usarían para postproducción: Premiere pro, After effects y Audition. Se adicionó también un pequeño petty cash para los días de rodaje, como a su vez, se trabajaría con un 10% de contingencia para cubrir cualquier evento o circunstancia que surja en la realización. Dejando un total de 13,140.60 soles peruanos.

Cabe destacar que, de haberse podido, se hubiera incluido los gastos de equipos (camera & lighting, sound, editing, other), proponiendo trabajar con una Black Magic Pocket; sin embargo, esta opción añadiría otra estética y, también, un presupuesto adicional de 7,560.00 soles peruanos.

Adicionalmente, el formato de presupuesto con el que se trabajó es uno del cual ya se venía trabajando a nivel profesional, es un formato un poco más amigable y sencillo que el mismo Movie Magic Budgeting, por ello la elección de éste.

⁷ Ver Anexo 5.

3. SUSTENTACIÓN

3.1 Contenido

“El tener un propósito es crucial para una escritura lograda. Puede tratarse, en un cierto nivel, de una tesis para obtener grado o de un examen para pasar un curso, pero, en un nivel más concreto, el tema específico requiere de invertir curiosidad, entusiasmo y esfuerzo. Un propósito específico, como defender una cierta posición, postular un punto de vista o explorar un problema, le da interés al ensayo. Reseñar simplemente una película, repitiendo lo que los demás han dicho de ella, o describiendo partes de ella sin evaluarlas (en esencia, rehusándose a dar una perspectiva personal), disminuye el interés del ensayo. Encontrar un tema o idea que mantenga un interés genuino, típicamente produce un mejor ensayo que el simplemente hacer lo necesario para cumplir con un encargo”. (Nichols, 2013)

Para poder abarcar los efectos que causa el aislamiento social obligatorio es necesario e importante que los realizadores se informen para poder desarrollar con óptima destreza los objetivos que se buscan mostrar en el trabajo.

Hablar de la cuarentena es sinónimo de ansiedad, preocupación, tristeza, cambios en el sueño, entre otros efectos, como se demuestra en la Guía Técnica para el Cuidado de la Salud Mental de la Población afectada, Familias y Comunidad, en el contexto del Covid-19 (Resolución Ministerial N° 186-2020-MINSA). Por este motivo, población ha tenido que entrar y pasar obligatoriamente a una adaptación.

Norberto Abdala (2020), Magister en Psiconeuroendocrinología, califica como “un duro y prolongado desafío” esta situación novedosa y excepcional de la que nadie tiene experiencia. Él afirma que se requiere de una gran fortaleza psicológica para adaptarse a esta nueva versión de la convivencia.

Sostiene también, que tanto el estado emocional como el psicológico juegan un papel fundamental en la salud de todo individuo, aunque en esta extraordinaria situación el abanico de posibles reacciones psicológicas es extensa. Cada persona reacciona ante el estrés e incertidumbre de acuerdo a su aparato psíquico.

Otros efectos durante este encierro que describe el psicólogo Diego Otero, son la incertidumbre sobre el futuro, como por ejemplo el trabajo, pérdida de la actividad física, la aparición de problemas en las relaciones familiares (dado que pasan 24 horas juntos), déficit de espacios íntimos, puesto que no hay donde salir a descargar. La pérdida de contacto físico es otro efecto importante, no solo en el caso de la familia y amigos, sino también en el caso de parejas separadas.

Como se demuestra, aquí es donde se comienza a dar la primera forma al proyecto bajo esta información, todo esto ayuda a entender un poco más los efectos que va dejando la cuarentena y el contexto que lo rodea, para así empezar a darle estructura al contenido, teniendo al género documental como canal de presentación.

3.1.1 Género documental

Basutto (1994) define al documental audiovisual como el medio para probar o constatar algo en función del registro de un acontecimiento que parte de la realidad. En este sentido, la propuesta desarrollada surge del contexto actual, el cual se rige bajo el estado de emergencia. Los acontecimientos que se exhiben como la rutina, la dinámica familiar, la migración a medios digitales para mantener la conectividad con las personas y la incertidumbre que propone el propio protagonista, son elementos extraídos de la realidad.

Asimismo, los personajes presentados en el documental no son actores, las relaciones y anécdotas narradas también pertenecen al plano real. Lo cual concuerda con Basutto al reforzar que el género trabajado no cuenta con la interpretación de papeles determinados por parte de actores.

Si bien se comparte que el género trabajado debe basarse en la realidad registrada, hay un punto importante que no se debe dejar pasar, que es la visión subjetiva de la realidad. El producto propuesto cuenta con una fuerte carga

subjetiva de los sucesos desarrollados, esto fue utilizado como recurso para incrementar la credibilidad del documental.

“En el centro de la cuestión se encuentra el viejo debate sobre la realidad, sobre lo que se entiende al hablar de realidad. La evolución de las formas de representación documental ha generado un discurso teórico sólido, que se enriquece constantemente. Se ha pasado de la pretensión de registrar la realidad tal cual es, a la situación de que algunos de los documentales más actuales nos proponen: asumir la subjetividad para llegar a comprender la realidad social.” (Sallés, 2016, p. 13)

En este sentido, Magdalena Sallés complementa la idea propuesta por Bill Nichols en función a la subjetividad, sobre todo el estilo autobiográfico (se detallará en el siguiente punto) como fuente de credibilidad a través de la presentación de la propia percepción de la realidad. Este difiere con los primeros productos asociados al género documental, los cuales mostraban un esfuerzo por presentarse de la forma más objetiva posible.

Emilio Bustamante ejemplifica cómo la narración (supuestamente) objetiva ya no está relacionada al concepto de credibilidad: “La objetividad se ha convertido en un anacronismo. El documental no es más concebido como el registro de la realidad, sino como una versión sobre ella. En la era de la sospecha que vivimos no existe la verdad absoluta sino la construcción de ‘verdades’ sobre la base de puntos de vista particulares y condicionados” (Bustamante, 2005, p. 125).

No resulta secreto la polémica en torno a la clasificación del género documental como parte de la ficción o la no-ficción. Si bien este trabajo no tiene la intención de profundizar en el tema, se comparte la idea desarrollada por Alejandro Seba, en función a clasificar un producto audiovisual dentro de esas dos grandes categorías, crear cierta predisposición contrapuesta al espectador. Por una parte, frente a la ficción, se prepara para firmar un pacto ficcional con el mundo no-real que se presenta; con la no-ficción, se espera una

mirada sobre acontecimientos reales, los cuales desemboquen una hipótesis o reflexión por parte de los realizadores.

Por otro lado, Basutto (1994) también menciona 4 tratamientos que el documental puede contemplar en su desarrollo:

- De lo real a lo abstracto
- De lo conocido a lo desconocido
- De lo inmediato a lo lejano
- De lo cercano a lo lejano

La propuesta presentada contempla principalmente 2 tratamientos de los 4 previamente mencionados. Partimos de lo real, lo que nuestro personaje asume como real: La rutina, la familia, las videollamadas; hasta llegar a lo abstracto, un plano en que se muestran recuerdos y anhelos del futuro.

Esta misma estructura cuenta con el recorrido de lo inmediato a lo lejano. Se empieza en un aquí-ahora actual, la cual se distancia en el transcurso del documental; puesto que, se llega a pasados remotos del propio personaje y, en contra posición, unos anhelos difusos entre el pasado y el futuro, los cuales siguen distantes de la realidad actual que el protagonista vive.

3.1.2 Recurso autobiográfico

La relación entre la credibilidad y la subjetividad que brinda el documental autobiográfico fue nombrado por Phillipe Lejeune como el '*pacto autobiográfico*' (Lejeune, 1992, p.47-61), el cual, como complementa Paola Lagos, busca en primera instancia forjar un vínculo entre el realizador y el espectador.

El documental autobiográfico permite a los realizadores no sólo contar nuestra versión de la realidad, sino que también brinda la posibilidad de compartir comentarios, sentimientos, incertidumbres, entre otros. A través de la voz en

off, los sonidos, las imágenes y la propia edición, se aprovechan momentos para transmitir agobio, inquietudes, sentimientos y reflexiones.

“Como su símil escrito, el ensayo conlleva siempre la posibilidad de la duda, la indecisión y de la reflexión como recurso modelador de las interrogantes existenciales del autor, en tanto determinan su visión sobre la propia vida, sobre los acontecimientos exteriores y también sobre la práctica autobiográfica en sí misma y sus potencialidades de representación a través del lenguaje cinematográfico” (Lagos, 2011, p. 69).

En esta línea, resulta importante el tratamiento del ‘yo’ en el documental, ya que tanto el protagonista, como el narrador, que son la misma persona, terminan alternando el rol de ser-observador y ser-observado, o como lo presenta Lagos, como la constitución del enunciador y el enunciado. Dicha alternancia entre el narrador y el protagonista se hace presente en el producto propuesto, en ciertas escenas se visualiza al protagonista como sujeto en medio de la acción o el contexto y, en otras, se deja experimentar con él las sensaciones que propone.

3.2 Guion documental

Se coincide con Guzmán que el guion resulta un insumo indispensable para la elaboración de un documental: “Mucha gente cree sinceramente que el guion documental en realidad no existe, que es una simple pauta, una escritura momentánea que se hace ‘sobre la marcha’ y que no tiene ningún valor en sí mismo. Probablemente tienen razón en esto último. Pero el guion documental es tan necesario como en el género ficción” (Guzmán, 1992, p. 1).

El autor explica no sólo la importancia del guion, sino que lo presenta como un material que debe evolucionar conforme la investigación. Esta idea es complementada por Indra Villaseñor, a través de la entrevista que se realizó con ella, comentó que el guion en el documental debe ser un insumo flexible, que

permita la apertura de nuevos temas no previstos y, sobre todo, no limite la investigación.

En este sentido, se considera importante compartir esta experiencia con la elaboración del guion para el presente proyecto. Previo a la escaleta final, se propuso un guion narrativo⁸ con mayor detalle de acciones y diálogos, el cual se asemejaba más a los guiones utilizados principalmente en productos relacionados a la ficción. No obstante, resultó poco práctico.

Este tipo de guiones trae ciertos beneficios, como el control casi absoluto de lo que se quiere narrar desde la preproducción. Sin embargo, restringe de cierta forma la posibilidad de incluir conceptos que surgen en el proceso de investigación y en las entrevistas realizadas a los especialistas y a los propios personajes.

Es así como, después de evaluarlo, se optó por modificar el guion, pasando de uno rígido y controlado a uno flexible, pero con objetivos claros.

En la misma comunicación con Indra Villaseñor, se pudo conversar acerca del guion que desarrolló para la elaboración de su documental autobiográfico “*Cuento para dormir fantasmas*”, un cortometraje que narra, a través de una visita que hacen sus personajes principales (protagonista, madre y abuela) a la antigua casa de la familia en campo, enfrentan el pasado y los secretos que todavía arrastran. Un producto muy interesante que, como comenta la realizadora, contó con un guion detallado, lo cual le permitió contar con el control sobre lo que se desarrollaba. No obstante, al trabajar con personas reales y no con actrices, el guion debe permitir por lo menos un mínimo de flexibilidad en función a cómo las personas dicen las líneas en sus propias palabras o con sus propias intenciones.

3.3 Sustentación visual

⁸ Ver Anexo 6.

Los planos abiertos, ya sean generales o conjuntos, contenidos en el producto, tienen la finalidad de brindar al espectador la sensación de poder observar la realidad propuesta. Complementando lo anterior, los planos detalles brindan información más puntual y segmentada con la finalidad de proporcionar al espectador la posibilidad de generar una interpretación basada en su observación. Esta relación entre los planos detalles y los abiertos, como complemento se puede apreciar en el documental *“La distancia perdida”* de Ilan Serruya.

Del ejemplo anterior, se rescata la estética propuesta por parte del material de archivo como estética casera. La sensación de un registro *amateur* a través del lenguaje audiovisual genera en el espectador confianza en la credibilidad de los hechos, puesto que se realza la presencia de personajes reales (no actores) y, como se detalló anteriormente, propone e incentiva la firma del *pacto autobiográfico* entre el realizador y el espectador.

Esta práctica se puede apreciar en documentales como: *“Autobiographical Documentary”*, *“Autobiografía”* o *“libre”*, en los que una imagen de baja calidad acerca como espectadores a una relación estrecha entre la narración del realizador y la credibilidad de la propuesta.

“Autographical Documentary” resulta un caso interesante de comentar, pues el cortometraje carece de una voz en off que guíe la narración, brindándole esa responsabilidad exclusivamente a la selección de planos y a la selección de sonidos a través de la edición. De cierta forma, le brinda la facultad al espectador de poder realizar su propio recorrido narrativo, un proceso un poco dificultado, pero que podría permitir la valoración subjetiva. Retomando el tema visual, este documental refuerza la idea de poder contar una historia o un suceso independientemente de la calidad técnica, un plano aberrante o una cámara muy movida pueden sumar a la narración en su conjunto.

Así mismo, el cortometraje *“Autobiografía”*, el cual narra la historia de una joven, desde la formación de su familia nuclear hasta sus anhelos actuales como profesional, encontramos una estética casera, con planos con movimiento o teóricamente no tan bien encuadrados, lo cual aparenta ser una decisión adrede por

parte de la realizadora y refuerza la idea de intimidad por parte de la narración del guion, la cual este caso en particular se optó realizar a través de subtítulos.

Esta idea de una edición que contempla planos caseros también lo vemos en “*Libre*”, un documental autobiográfico que explora el concepto de libertad a través de la narración de la historia de una joven. La realizadora optó por utilizar no solo tomas de apoyo, sino también fotografías y animaciones para reforzar el producto. Adicionalmente, se puede observar los filtros de *film burn* para reafirmar la abstracción de recuerdos distantes, ideas o inseguridades propuestas desde la misma voz en off y la proyección de anhelos.

En función a la dualidad propuesta en términos de colorización en el producto, más que formar parte de una estética particular, es un recurso para el soporte de los conceptos que el espectador pueda relacionar en función al plano real / cotidiano y al plano que simula el sentir del personaje. La desaturación ligada al primer momento busca resaltar la idea de una atmósfera monótona, limitada y repetitiva; en contraparte, los planos con la colorización saturada y el filtro de luz utilizados son para profundizar la subjetivación de ideas, sentimientos, anhelos, entre otros. La única toma que no pertenece al presente, pero que utiliza la desaturación, es la despedida de la hermana, al ser un recuerdo que no lleva a un anhelo positivo, sino a la partida de un integrante de la familia, se optó por reforzarlo a través de la colorización.

“La postura marcadamente colorista de Goethe se hará evidente a partir de algunos de sus postulados en la Teoría que reivindicarán al color principalmente en su relación con la naturaleza y la percepción visual, como por ejemplo: «Pues bien, afirmamos, por extraño que parezca nuestro aserto, que el ojo en sí no percibe forma alguna, por cuanto la luz, la oscuridad y el color constituyen juntos lo que para la vista diferencia los objetos y las distintas partes del objeto. De modo que a base de estos tres factores construimos el mundo visible haciendo así posible, al mismo tiempo, la pintura, capaz de representar un mundo visible mucho más perfecto de lo que puede ser el mundo real»” (Wolfgang, 1992, p.4)

En base a la definición de edición expuesta por Villain: "dar forma a una materia que está ahí, que se mueve, que se expresa, dar la forma conveniente" (Villain 1994, p. 11) para el proceso de edición, se considera que el producto propuesto adquiere una fortaleza en el campo; y a través de la misma, no solo se logra el desarrollo del mensaje, sino que crea las atmósferas previamente descritas en la propuesta.

Los cortes secos a negro mencionados en la propuesta tienen la finalidad de dotar de carga a la voz en off o a la parte sonora del producto. Es un recurso frecuentemente usado, en diversos documentales o piezas audiovisuales, como es el caso de “*Derakht*”, de Roya Eshraghi, en el cual, a través del recurso del corte seco a negro, se reduce el estímulo visual, logrando el aumento de la atención del espectador a la voz en off. Roya narra la historia de un árbol que creció en un edificio en Cuba donde ella vivió algunos años atrás, actualmente el inmueble se encuentra abandonado y el único que vive allí es un árbol. A través de la narrativa que propone con el recurso de la voz en off, los planos y algunos testimonios que se comparten, la realizadora nos permite conocer no sólo la historia del árbol, sino parte de un pasado distante.

3.4 Sustentación sonora

Se desarrolló 2 tipos de relación entre el sonido y la imagen, según la clasificación de Blanca Rodríguez, las cuales son:

- *Relación redundante*: sonido e imagen transmiten la misma información. En ese caso debe detallarse la información visual fundamentalmente.

- *Relación relevante*: la información del sonido y la imagen son complementarias. Deben detallarse las dos.

Se encontró relación relevante en la mayor parte del desarrollo del producto propuesto, se aprecia en ciertos momentos cómo lo visual y lo sonoro se

complementan entre sí en la elaboración de atmósferas. Se puede tomar como ejemplo la secuencia de la rutina, la familia y hasta la regresión a los recuerdos.

Asimismo, se planteó una relación redundante para la presentación de los anhelos, con la intención de reforzar al máximo el mensaje del narrador.

Con la finalidad de potenciar la intención de recrear atmósferas y sensaciones, se brinda al sonido la presencia en ciertas escenas. Como señalan Teresa Fraile y Eduardo Viñuela: “El mundo narrativo termina, por un lado, con lo diegético y, por el otro, con lo no-diegético; más allá parece haber sólo la realidad amorfa del creador y del público” (Fraile y Viñuela, 2015, p.15).

Esta realidad amorfa que señalan Fraile y Viñuela, se logra en 3 momentos puntuales de nuestra propuesta: En la secuencia de la rutina, en la que el tiempo se deforma adrede para impulsar la sensación de agobio; en un segundo momento, en la regresión a los recuerdos, donde se plantea un campo difuso y alternativo en función a la representación de la mente y su particular forma para conectar cada momento; por último, en continuación del punto anterior, es el planteamiento de los anhelos, en los que no se encuentra un momento ni un lugar en concreto o determinado, se sigue en la mente del personaje, un lugar abstracto creado por imágenes construidas de un pasado distante y proyecciones del futuro.

“El sonido también es una poderosa herramienta cuando se lo desvincula de una fuente concreta. La forma en que el sonido puede mutar de lo reconocible a lo abstracto, de sugerir figuras borrosas, de incorporarse a elementos realistas magnificando su presencia, permiten generar ambigüedad. La falta de un referente pone al escucha ante una experiencia inusual, y esto genera cierta inestabilidad. Nuestra mente tiende a generar correspondencias lógicas entre lo que se escucha y la fuente que lo debería generar; cuando esta operación inconsciente no se concreta, surgen interrogantes y el escucha entra en un estado de alerta o tensión” (Seba, 2016, p. 16).

3.4.1 Voz en off

Se opta en utilizar la voz en off del propio personaje como recurso autobiográfico, principalmente, como se definió anteriormente, para reforzar la credibilidad del producto a través del pacto autobiográfico que define Lejuene y complementa Lagos.

“El documental –tradicionalmente exigido de dar cuenta de la alteridad– en la actualidad es conminado a dar cuenta de ‘sí mismo’; esto es, del ‘sí mismo’ creador y, subsecuentemente, del ‘sí mismo’ obra.” (Lagos, 2013, p. 16)

En función a lo desarrollado en el punto 3.2.1, la voz en off propuesta en el producto presentado no solo tiene la finalidad de materializar la subjetividad del protagonista, sino que fue utilizada como hilo conductor entre las diferentes secuencias del documento. Dotándola, en este sentido, de la responsabilidad de guía como pieza clave del recorrido narrativo. Esta función la podemos apreciar en distintos productos documentales, como es el caso de “*Mon petit frere de la lune*”, donde la voz en off guía el recorrido narrativo, atravesando sonidos que dan la impresión de estar dentro del plano diegético, los cuales lejos de competir con el narrador, complementan los conceptos que se van desarrollando. Este cortometraje cuenta los pensamientos y sentimientos de una niña sobre su hermano menor, quien tiene una condición diferente. Si bien el tratamiento sonoro permite una lectura de la narrativa, la parte visual adopta un rol de redundar o complementar las ideas propuestas.

3.4.2 Sonido como creador de atmósferas

Como se mencionó anteriormente, la acumulación de tomas detalles en la secuencia de la rutina, no sólo tiene un fuerte contenido, sino también sonoro,

como señala Alejandro Seba: “Hay diversas formas de producir estas atmósferas o efectos que no evocan una fuente en particular. Se puede partir de grabaciones de objetos, instrumentos o espacios reales y alterar los parámetros que permiten crear la asociación sonido-fuente mediante procesadores.” (Seba, 2016, p.17)

Así, es como a través de sonidos diegéticos, que fueron grabados al momento del registro del plano, la composición sonora en función a la suma de estos produce una atmósfera, en este caso, recrea la sensación de agobio por parte del protagonista.

Por otra parte, otro momento donde el sonido impulsa esta idea es al adherirle una música como recurso de soundtrack, el cual solo tiene el objetivo de reforzar el tono de subjetividad en la secuencia en la que el protagonista narra sus anhelos. Si bien, la música utilizada no fue creada para este producto en específico, hubo un proceso de selección a través de bancos de sonidos para encontrar la mejor opción, la cual cuenta con sonidos disruptivos sin la necesidad de romper la armonía de la musicalización, complementando así la compatibilidad de la voz en off sobre las imágenes expuestas.

Este recurso de insertar una musicalización en un producto documental se puede apreciar en “*The path to beyond*” de Crulic, en el cual se aprecia que la presencia de la música no genera la división de la sensación de irrealidad, sino que a través de la animación del propio producto y la música, refuerzan la credibilidad de la narración subjetiva de la voz en off. El cortometraje animado de Crulic narra, a través de la voz en off del difunto, el recorrido que el cadáver realizar para poder ser repatriado por sus familiares a Polonia. Si bien esta pieza podría generar el debate de la ficción o no ficción, en el cual no proponemos adentrarnos (como se hizo mención en páginas anteriores), consideramos rescatable el uso de la narración subjetiva por parte de la locución en off como recurso audiovisual.

El documental “*Autobiografía*”, el cual se mencionó anteriormente, carece de una voz en off, la realizadora optó por utilizar la subtitulación como recurso

narrativo, dejando al sonido la responsabilidad no de narrar, sino aportar en la atmósfera con fin de reforzar la intimidad y cercanía que propone el producto. En este caso, se optó por una música que se adecúa a la propuesta, cumpliendo con su objetivo. En el caso de “Tiempo Imprevisto”, la selección de la canción “*We are all alone*” cumple la misma función, reforzar la intimidad de la conversación entre el narrador y el espectador, en un plano abstracto, interno, mental.

Marianela Vega hace uso de este recurso en su cortometraje documental “Payaso”, en el que narra la historia de un periodista que transita la defunción de su padre y las consecuencias que genera tanto en él como en su familia, y cómo a través de una nota que realiza a un niño payaso callejero encuentra respuestas. En esta pieza, la realizadora inserta música de acompañamiento en momentos claves de reflexión que realiza el protagonista, lo cual acentúa la realidad interna del personaje y lo abstracto de la representación del momento. Este efecto también lo utiliza en su documental “*Distancia*”, al momento de profundizar en la narración y la abstracción de la reconstrucción del pasado en base a los testimonios de los recuerdos de sus familiares.

4. RECOMENDACIONES

4.1 Puntos favorables para desarrollo del trabajo

Trabajar en equipo. Trabajar en conjunto fue de gran ayuda, ya que estas dos semanas se trabajó a la par, se unió las habilidades para llegar a presentar el proyecto en el tiempo acordado.

Diferencia de horarios. Se realiza el aislamiento obligatorio en diferentes países, con una diferencia horaria de 7 horas. Si bien es cierto, al inicio se comenzó con algunas dudas sobre la organización del tiempo, luego se vio la ventaja del caso: se ganaba 7 horas más, ya que mientras uno descansaba, el otro iba trabajando, se utilizaba las mañanas para ver los avances que se realizaba en equipo.

Decisiones rápidas para ganar tiempo. Al tener un tiempo máximo de 2 semanas para preproducción, producción y postproducción, el documental como también elaborar el trabajo escrito, generó la toma de decisiones rápidas y pensadas en conjunto desde la mañana del miércoles (día que se entregó el tema).

Máxima organización. Desde el primer día se creó una carpeta en Google drive para una mejor organización, se realizó un cronograma en Excel para optimizar el control del tiempo y llegar con los requerimientos del trabajo escrito y visual.

Previo estudio del tema. Durante los tres primeros días se realizó una exhaustiva investigación sobre los efectos y cambios causados por el aislamiento social obligatorio.

Entrevista con especialistas. Se buscó tener una buena base para poder producir el presente documental, por ello se hizo entrevistas con algunos especialistas para respaldar datos y confirmar información.

Visualización de numerosas referencias. Antes de empezar a darle forma al proyecto, se visualizó varias referencias en el género documental autobiográfico.

Grabación de planos prueba. Mientras se realizaba el estudio previo del tema, también íbamos probando algunos planos, buscando siempre una forma creativa de presentar nuestro documental.

Búsqueda del color. Al tener clara la idea, el personaje y la estructura, se estudió la teoría del color para reforzar las escenas y su significado.

Propuesta animada. En un primer momento, se pensaba en utilizar el recurso de la animación estética que realce la credibilidad. Si bien podría sonar como parte de una propuesta contraproducente, se consideró que tendría un efecto positivo en productos relacionados al género documental: “Al aparente antagonismo entre animación y documental subyace, en el documental de animación, la necesidad de encontrar otras vías de legitimación de la verdad documental en un momento en que el carácter probatorio de la imagen foto cinematográfica ha caído en descrédito ante la incertidumbre creciente con que nos enfrentamos a la autenticidad de las imágenes.” (García, 2019:136).

No obstante, en función al limitado tiempo con el que se contó para la relación la producción, la investigación que demanda y la sustentación de la misma; se descartó la propuesta de contar con animación, la cual estaba pensada para reforzar la secuencia de anhelos propuestos por el protagonista. No obstante, se pudo suplir esa secuencia con material de archivo que continúa la estética propuesta en la secuencia inmediatamente anterior, lo cual resultó en una decisión atinada.

4.2 Sugerencias Futuras

Recordar que el género documental es uno flexible y no tan rígido como la ficción.

Para una siguiente versión del trabajo, se debería incluir la presencia de la animación para potenciar algunos sentimientos al personaje en su interior, como también explicar momentos importantes dentro del documental. Si bien es cierto, estuvo en la propuesta inicial, no se pudo realizar dicha idea por el limitado tiempo.

El aislamiento social trajo consigo algunas limitaciones, por ejemplo: el uso de equipos profesionales. Para una presentación, con un poco más de tiempo, se puede contar con equipos que ayuden a tener una mejor calidad en la imagen.



REFERENCIAS

Bibliografía

- Abdala, Norberto. (2020). *Consecuencias del aislamiento y la soledad por el coronavirus*. Diario Clarín.
- Bustamante, E. (2005) *Rostros y máscaras: notas sobre objetividad y autobiografía en el cine documental*. Lima: Revista Quehacer.
- Basutto, Miguel. (1994). *Realizar un documental*. Grupo Comunicar. Huelva, España.
- Calvo, I. (2014). *Cuatro aproximaciones a la Teoría de los Colores de Johann Wolfgang Von Goethe*. Chile: Revista Disena.
- Delgadillo Velasco, Rocío. (2011). Teorías sobre montaje audiovisual. *Punto Cero*.
- Didier, Anzieu. (1998). *Funciones del YO-piel*. Madrid.
- Fraile, T. Viñuela, E. (2015) *Relaciones música e imagen en los medios audiovisuales*. Asturias: Universidad de Oviedo.
- García, Sonia. (2019). El documental animado: un género audiovisual digital. Madrid: Universidad Carlos III.
- Gifreu Castells, A. (2014). *El documental interactivo: Evolución, caracterización y perspectivas de desarrollo*. Barcelona: UOC.
- Guzmán, P. (1998) *El guion en el cine documental*. Madrid: Viridiana.

- INEI. (2017). *Población censada, según departamento y año censal*. Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/poblacion-y-vivienda/> [Consulta: 20 de junio de 2020].
- Lagos, P. (2013). *Primera persona singular. estrategias de (auto)representación para modular el "yo", en el cine de no ficción*. Chile: Comunicación y Medios.
- Lagos, P. (2011). *Ecografías del "Yo": documental autobiográfico y estrategias de (auto)representación de la subjetividad*. Chile: Comunicación y Medios.
- Lejeune, P. (1992) *El pacto autobiográfico*. In: LOUREIRO, Ángel G. (Org.). *La autobiografía y sus problemas teóricos*. Barcelona: Antropos.
- Mendoza, Carlos. (2010). *El guion para cine documental*. Ciudad de México.
- MINDEF. (2020). *Te cuido Perú*. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/mindef/campa%C3%B1as/974-te-cuido-peru> [Consulta: 19 de junio de 2020].
- MINSA. (2020). *Guía Técnica para el Cuidado de la Salud Mental de la Población afectada, Familias y Comunidad, en el contexto del Covid-19* (Resolución Ministerial N° 186-2020-MINSA).
- Nichols, B. (2013). *Introducción al documental* (Segunda. ed.). México, D.F: Universidad Nacional Autónoma de México.
- OMS. (2020). *Situación en las Américas*. Recuperado de https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAjwltH3BRB6EiwAhj0IUakINbJLhV5MV0zs6pObyOVnQi5-38rhHfkkb7VZPmvalJnqZAllgRoCrqQQA vD_BwE [Consulta: 20 de junio de 2020].
- Rodriguez, B. (2004) *El tratamiento documental del mensaje audiovisual*. León: Universidad de León.

- Seba, A. (2016) *Diseño sonoro en el documental. Representación y poética*. Buenos Aires: Imagofagia.
- Sellés, Q. M. (2016). *El documental*. Barcelona: Editorial UOC.
- Villain, Dominique. (1994). *El Montaje*. Madrid. Cátedra.

Referencias Visuales

- Arboleda, Laura. (2017) *Libre*. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=0z7T5zEA-3o&feature=youtu.be>
[Consulta: 27 de mayo de 2020].
- Bringas Sylvie. (2009) *Silence*. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=fQcfJUyo1R4>
[Consulta: 25 de mayo de 2020].
- Crulic. (2011) *The path to beyond*. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=rKR0tAC9EHY>
[Consulta: 28 de mayo de 2020].
- Eshraghi, Roya. (2016) *Derakht*. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=ThGcm5XOIVo>
[Consulta: 25 de mayo de 2020].
- Fernández, Félix (2010) *María y yo*. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=dIQHB58obJM>
[Consulta: 27 de mayo de 2020].
- Hodgson, Jonatha. (2001) *Camouflage*. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=TBcTgQMbc78>
[Consulta: 27 de mayo de 2020].

- Hurtado, Edith. (2013) *Autobiografía*. Recuperado de:
https://www.youtube.com/watch?v=omUW_Lr6po8
 [Consulta: 24 de mayo de 2020].

- Philibert, Frédéric. (2008) *Mon petit frere de la lune*. Recuperado de:
https://www.youtube.com/watch?v=T_2lhIy_8zo
 [Consulta: 25 de mayo de 2020].

- Riggs, Marlon. (1989) *United Tongues*. Recuperado de:
<https://youtu.be/tWuPLxMBjM8>
 [Consulta: 24 de mayo de 2020].

- Saborido, David. (2019) *Joaquín y Cristina*. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=6IpaKQzTj30>
 [Consulta: 23 de mayo de 2020].

- Serruya, Ilan. (2016) *La distancia perdida*". Recuperado de:
<https://movimcat.eu/post/185561474544/la-distancia-perdida-2016-by-ilan-serruya>
 [Consulta: 23 de mayo de 2020].

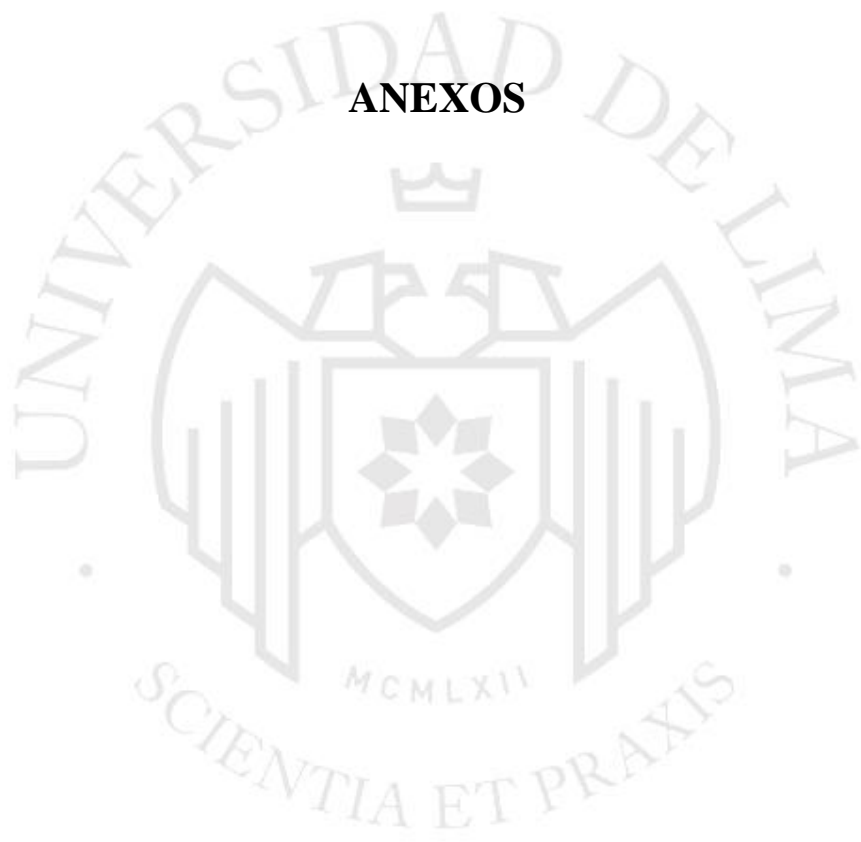
- Tan, Sandi. (2018) *Shirkers*. Recuperado de: <https://www.netflix.com/>
 [Consulta: 25 de mayo de 2020].

- Vega, Marianela. (2009) *Payasos*. Recuperado de:
<http://www.marianelavega.com/payasos.html>
 [Consulta: 22 de junio de 2020].

- Vega, Marianela. (2004) *Distancia*. Recuperado de:
<http://www.marianelavega.com/distancia.html>
 [Consulta: 22 de junio de 2020].

- Vega, Marianela. (2005) *Conversación*. Recuperado de:
<http://www.marianelavega.com/conversation.html>
[Consulta: 22 de junio de 2020].
- Vega, Marianela. (2007) *Conversación II*. Recuperado de:
<http://www.marianelavega.com/conversation2.html>
[Consulta: 22 de junio de 2020].
- Villaseñor, Indra. (2018) *Un prisionero en la familia*. Recuperado de:
<https://nyti.ms/2I9fGNP>
[Consulta: 24 de mayo de 2020].
- Villaseñor, Indra. (2019) *Cuento para dormir fantasmas*. Link no disponible.
[Consulta: 24 de mayo de 2020].
- Young, Kim. (2014) *Autobiographical Documentary*. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=GvnPHeL00lc>
[Consulta: 23 de mayo de 2020].

ANEXOS



ANEXO 2

Información oficial sobre el Covid-19

actualizado hasta el 03 de junio



ANEXO 3

Escaleta Final

1. INT. CUARTO. DIA	
Descripción	Objetivo
Protagonista mira por la ventana.	Presentación, contexto, sin revelar mucha información.
2. INT. CUARTO. DIA	
Descripción	Objetivo
Rutina diaria de nuestro personaje.	Mostrar la rutina de nuestro personaje y a través de la edición (los cortes de la imagen y la suma de sonidos), transmitir lo que siente internamente nuestro personaje.
3. INT. SALA-COMEDOR. DIA	
Descripción	Objetivo
Dinámica de la familia nuclear del personaje, almuerzos, reuniones, etc.	Presentar a la familia como parte de la cotidianidad de la cotidianidad y como ligero escape de la rutina. Introducir a la hermana ausente, presentar los sentimientos de la familia con respecto al tema.
4. INT. SALA-COMEDOR. DIA	
Descripción	Objetivo
Video llamada con la familia extendida.	Presentar a las video llamadas como parte de la nueva normalidad transitoria de cuarentena y comprar cómo era las reuniones anteriores (a un pasado más lejano).
5. Recuerdos	
Descripción	Objetivo
Material de archivo de la familia, del protagonista de niño/bebe.	Presentar recuerdos y el sentir de nuestro protagonista a través de la regresión. Presentar los dos niveles de ausencia: La

	física con la hermana y la vital con la abuela. Terminar la escena planteando el cambio de lo que representa un abrazo.
6. Collage de imágenes	
Descripción	Objetivo
Collage de imágenes en función a la voz en off.	Mostrar, a través de una relación redundante entre sonido e imagen, qué es lo que anhela nuestro personaje en este momento.
7. INT. CUARTO. DIA	
Descripción	Objetivo
Regresamos a la habitación, donde nuestro protagonista, al igual que en la primera escena, mira por la ventana.	Cortar el anhelo anterior por el contexto actual, cerrar con una reflexión en la que el propio personaje nos cuente qué es lo que siente.



ANEXO 4

Plan de Rodaje

Plan de Rodaje			
1. Preproducción			
Fecha	Descripción		
20.05 - 26.05	Investigación	Efectos de la cuarentena en las personas.	
		El género documental y el lenguaje audiovisual.	
	Registro audiovisual constante	Grabación a nivel de prueba con la finalidad de proponer la estética sonora, visual y de edición del producto.	
	Revisión de material de archivo		
22.05	Entrevistas a especialistas	Psicólogo	
25.05		Documentalista	
2. Rodaje			
Fecha	Descripción		
26.05	Entrevistas a personajes	Familia del personaje	
27.05		Protagonista	
28.05	Grabación	Escenas	1
			7
			2
29.05			3

			4
3. Postproducción			
Fecha	Descripción		
30.05 - 01.06	Edición y colorización		



ANEXO 5

Plan de Presupuesto

Budget Project "Tiempo Imprevisto"		
Film title:	"Tiempo Imprevisto"	
Duration:	7 minutos	
Format:	TBC	
Proposed Shoot Date:	26th - 29th May	
Proposed Delivery Date:	3rd Jun	
TOTAL BUDGET	PEN	13,140.60
1 Script, development / website	PEN	-
2 Producer	PEN	4,800.00
3 Director	PEN	4,800.00
4 Post Producer	PEN	1,030.00
5 Cast	PEN	-
6 Extras and crowd	PEN	-
7 Stunts and stunt doubles if any - no of days	PEN	-
8 Crew - Travel and expenses to crew	PEN	-
9 Production equipment itemised as		
Camera & Lighting	PEN	-
Sound	PEN	-
Editing	PEN	-
Grip	PEN	-
Other	PEN	-
10 Art Department - props, construction	PEN	-
11 Make up	PEN	-
Costume	PEN	-
12 Studios and location hire and costs	PEN	-
13 Transport costs	PEN	-
14 Catering	PEN	-
15 Film stock and processing (if required)	PEN	-
16 Edit facilities picture - grade, picture post-production, visual effects etc	PEN	216.00
17 Music - including copyright clearance and original composed music and musicians	PEN	-
Sound editing and mixing incl crew, studio etc		

Budget Project "Tiempo Imprevisto"

18 Festivals	PEN	-
19 Insurance - must include equipment and public liability insurance cover to £10m	PEN	-
20 Cash - during the shooting days		
Camera	PEN	300.00
Sound	PEN	300.00
Production	PEN	500.00
21 Contingency -5 -10% of total budget	PEN	1,194.60
TOTAL BUDGET REQUEST	PEN	13,140.60



ANEXO 6

Guión versión 1: Escrito por Fiorella Díaz y Jose Olcese

Título por definir

1- INT. CUARTO. DIA

Jose acaba de terminar de trabajar, ahora se está alistando, se abotona una camisa, tiene una reunión. Su espacio de trabajo sigue desordenado, no obstante su espacio de descanso (su cama) está ordenada.

JOSE

(en off)

Día 68. Parcialmente nublado como es de costumbre en esta ciudad, con un invierno que se asoma con más fuerza prometiéndonos acentuarse cada día que pasa. Muchas cosas ya cambiaron sin previo aviso...

Jose sale de la habitación.

2- INT. SALA. DIA

Jose está bien vestido, está caminando hacia la sala, donde planea encontrarse con sus padres.

JOSE

(en off)

Y me pregunto: ya pronto se acabará esto o es solo el inicio de algo más grande?

Está la mamá de Jose en la sala, sentada frente a la computadora.

MAMÁ

Esa camisa te queda súper bien ah!
Ya estamos listos?

El papá de Jose entra a la sala desde su habitación.

PAPÁ

Ya! Aquí estoy!

MAMÁ

Ya! Jose! Pónme la llamada!

JOSE

(en off)

Ellos son mi padres, una maestra de inicial y un ingeniero mecánico, a los que la vida me permitió conocerlos un 29 de febrero

Jose se acerca a la computadora y llama a Lucía (su hermana), quien contesta rápidamente.

MAMÁ

Ay! Hijita! Cómo estás?

LUCÍA

Bien, todo bien! Justo acabo de volver de
pasear hace un rato, ya podemos salir un poquito

MAMÁ

Ay que suerte! Igual no te olvides de andar con cuidado...

Jose se queda pensando, deja de escuchar un poco la conversación entre sus padres y su hermana.

3- Abstracción: Presentación con videos y fotografías Lucía.

JOSE

(en off)

Ella es Lucía, mi compañera de travesuras desde 1994,
Hace un par de años se fue a Barcelona a hacer su maestría,
de cierta forma nos preparó para este momento... hoy la
extraño más que nunca

4- INT. SALA. DIA

El comentario de la mamá rompe la abstracción de Jose.

MAMÁ

Ay! Hijita! Te extraño mucho! Cuánto daría por
abrazarte!

Nos quedamos en una foto de la sala.

5- Abstracción: Videos y fotografías de la niñez de Jose.

JOSE

(en off)

Aquí.. aquí me quiero quedar por un tiempo, hasta
que todo pase, sumergido en sonrisas, en abrazos,
con la familia unida donde sin saberlo éramos
más afortunados de lo que pensábamos.
Con una mesa llena sin que nadie falte,
escribiendo más historias por contar.
Aquí... aquí es donde mi corazón anhela estar pero
el tiempo se rehúsa en dármelo.

Tantas cosas han cambiado, quien diría que algo tan común
y reconfortante como un abrazo,
es ahora sinónimo de riesgo.

6- INT. CUARTO. DIA

Jose está trabajando online, felizmente su trabajo le brinda esa facilidad. Tiene muchos pendientes, el tiempo no es suficiente, los horarios se extienden.

El agobio del día a día, el estrés en la entrega de trabajos, fechas, reuniones constantes, Jose se levanta y abre la puerta de su cuarto, pero no se encuentra con el pasillo, sino con un mar.

7- Abstracción: Videos y fotografías de los viajes de Jose.

JOSE
(en off)

Respirar, salir, caminar, meter los pies en el agua,
sentir el pasto, la brisa del mar.
Desconectarme por un momento, sentir algo diferente,
lejano, recordar que todavía hay un mundo por ver y disfrutar,
que aún hay varias páginas del libro por escribir.
Que somos del agua y la tierra, de las sonrisas
y de los recuerdos que vamos creando.

Como dije, muchas cosas han cambiando y
no sabemos hasta cuando.

8- INT. SALA. DIA

Su último recuerdo del viaje a México se fusiona con una videollamada con sus amigos, quienes fueron juntos al viaje.

Está hablando con sus amigos del colegio. El papá llega con las compras, la mamá entra y lo rocía con el desinfectante, Jose se perturba y se lleva la computadora a su cuarto.

9- Abstracción presente: Sucesión de planos detalles repetitivos del día a día de Jose que se van acelerando.

10- INT. CUARTO. DIA

Jose está en facebook mientras avanza sus pendientes del trabajo, encuentra un video y lo mira:

Entrenadora
Recuerden bebitos, si no hicieron nada
en su cuarentena, están en nada!

JOSE
(en off)

*No solo intenté con el tele-entrenamiento,
también busqué refugiarme en el yoga,
en la cocina, hasta intenté ser influencer.*

11- INT. CUARTO. DIA

Jose está trabajando en su cuarto y escucha el mensaje a la Nación del presidente Martín Vizcarra sobre la nueva extensión del estado de emergencia en el país. Jose toma un sorbo de café.

12- Abstracción: Animación explicativa sobre los niveles de ansiedad y estrés que aumentan.

JOSE
(en off)

Y cuando todo esto acabe... cuál será el primer paso?
Cómo reconectaremos con ese mundo que se
quedó en pausa? Cómo veré a mis amigos? Cómo
será el primer abrazo? Para comenzar, habrán
abrazos?

13- INT. SALA. DIA (continuación de la escena 3)

Siguen hablando con la hermana por video llamada.

PAPÁ

Ay que bueno Lu! Nos alegra un montón
que todo esté bien por allá!

LUCÍA

Sii! Ya ahorita es de noche,
ya me voy a dormir! Los llamo el miércoles!
Los quiero mucho familia!

MAMÁ

Y nosotros a ti hijita! Chau!

JOSE

Chau Lu!

Se despiden, con sonrisas. Lucía se desconecta, la mamá y el papá se levantan de las sillas, la mamá se dirige a su habitación, el papá se va a la cocina. Jose se queda mirando la pantalla. Acerca su mano y cierra la laptop.

JOSE

(en off)

Dia 69. Parcialmente nublado como es de
costumbre en esta ciudad, cc

FIN

ANEXO 7

Entrevista con el psicólogo Diego Otero

Magíster en Psicoanálisis y Teoría de la Cultura de la Universidad Complutense de Madrid, Licenciado en Psicología Clínica de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Actualmente se desempeña en la clínica privada con adolescentes y adultos, así como en la docencia universitaria.

Conclusiones: Dentro de esta entrevista se habla sobre los efectos que el aislamiento social ha generado en las personas. Uno de los grandes cambios es la privación del contacto físico con los padres, amigos, una necesidad tan primaria para el ser humano, con el fin de proveernos seguridad y confianza. Otro efecto es el cambio en la rutina, aquellas actividades diarias del ser humano que se han interrumpido o transformado, como por ejemplo el trabajo. El especialista habla sobre la presencia de la incertidumbre en este periodo de tiempo, el no saber qué va a pasar ocasiona grandes niveles de estrés y ansiedad, que se pueden ver reflejados en los cambios de humor que experimenta la persona, como cambios en el sueño, en el apetito y en ocasiones se manifiesta con ataques de ansiedad.

Otro tema importante que se habla es el tema de los espacios. Hay dos tipos de espacios dentro del hogar: el espacio común que es aquel que compartes con otras personas, como la familia, y el espacio íntimo. Hace énfasis de la pérdida del espacio íntimo y todo lo que ello genera en el comportamiento de la persona. Explica también los abrazos, la importancia de este acto como un medio de soporte, de energía y muchas veces importante para la autoestima de todo ser.

Entrevista realizada el día viernes 22 de Mayo de 2020

El tema del contacto físico y del abrazo están directamente relacionados con el trasfondo del apego, el cual se considera como un impulso primario o primitivo de la necesidad de estar junto a alguien con el fin proveernos la seguridad, sobre todo en el contexto de la sobrevivencia. El contacto con otros va generando en nosotros psíquicamente cómo nos entendemos y contenemos a nosotros mismos.

Pensemos por un momento la piel como el contorno de un ser, el envoltorio de todo lo que tiene dentro. Tanto de pequeños como de grandes, necesitamos que alguien nos haga sentir la piel

para recordar nuestro propio límite físico, lo que nos constituyen como un ser, que nos arma y nos mantiene constituido. Por eso resultaría enloquecedor no tener contacto.

Las personas que no tienen contacto físico de alguna u otra manera, son personas que sufren bastante, no necesariamente a nivel sexual, sino el contacto físico con los padres o los amigos, y te haga sentir algo tan primario como la necesidad de ser sostenido.

En general cuando se siente mal se refugia en el contacto, siempre, y sentirse mal es una forma muy general, pues uno puede sentirse mal de diferentes maneras. Pero en general el sufrimiento alude a una angustia de cualquier tipo. En algún sentido, la angustia más fuerte de desfragmentación, te estás desarmando, como por ejemplo una ruptura amorosa a veces se siente como si en parte dejaras de existir, como si tus bordes empezaran a difuminar y te vas perdiendo en el universo.

El contacto te devuelve el valor de ser algo, que la autoestima es mucho la posibilidad de valorarte y entenderte en tu singularidad, en tu unicidad, como una cosa diferente de los demás, más allá de lo raro, malo o extraño que puedas ser.

Estoy haciendo un trabajo voluntario con gente que la ha pasado mal, por ejemplo estoy tratando a una persona que está infectado con el covid-19 y me cuentan que más allá de tenernos aislados, sentía que lo trabajaban como un objeto, que le ponen cosas, le quitan cosas, pero nadie le hablaba y evidentemente nadie lo tocaba, o de repente lo mínimo, como si fuera una cosa repulsiva. Esta persona llegó a experimentar un episodio de delirio, que es la pérdida de la noción de lo que es real, una confusión entre la vigilia y lo real. Luego de esos episodios, él ha tenido recuerdos irreales, que no han sido alusiones porque no es que las haya confundido con lo que pasaba, sino que las ha soñado y había perdido la diferenciación entre el sueño y la realidad. Esta es una sintomatología más complicada, pero una de las causas, entre otras, es el déficit de contacto con gente. Él ya está bien, regresó a su casa con su esposa y ella le ayuda a diferenciar los recuerdos reales y los que no, pero evidentemente el contacto con ella y con la gente en general facilitan el proceso.

La falta de contacto físico llevado al extremo, puede resultar enloquecedor, perder la ubicación en el aquí - ahora, lo cual puede detonar en ansiedad, sensación de depresión o a mucha confusión sobre el momento, tristeza, devaluación de uno mismo, etc.

En general, la situación de aislamiento hace que la gente no pueda recurrir a cosas de su cotidiano. Por ejemplo, la gente que no vive en pareja busca el contacto en otros lados, a través de una cita, o sales con alguien, que es la forma de tener ese contacto aunque sea eventualmente. Más allá de la presencia o no de amor o interés de formalizar una relación, eso recuerda a la persona el ser tocado y todo lo que eso significa a nivel psíquico. En este contexto de cuarentena, las personas que están absolutamente solas, la podrían estar pasando muy mal; no obstante, igual cada uno cuenta con recursos para sobrellevar la situación.

Por ejemplo en *El Náufrago* que el personaje hace esta amistad con la pelota, la cual podríamos analizar como una manera humana de establecer este contacto más allá de lo corporal. Igual el protagonista tenía que salir de la isla, se estaba volviendo loco, lo cual podemos interpretar con que las formas o recursos que utilizamos para enfrentar situaciones, en algunos casos no son sostenibles y podrían resultar contraproducentes. El contacto es necesario, imprescindible.

Los abrazos nos permiten mantener o fortalecer nuestra autoestima y nos permite tener control sobre el manejo del estrés y la angustia. Por ejemplo, la forma más efectiva de calmar a un niño que está llorando es abrazarlo; lo cual también vemos en personas adultas, cuando una persona está muy angustiada un abrazo resulta muy útil.

También no hay que olvidar el tema del placer en el plano sensorial, también necesitamos sentir placer a través del contacto con la piel, que otro sentido no nos puede brindar. No es lo mismo el tacto al olfato o la vista.

En el caso de utilizar otros recursos para sustituir el abrazo o el contacto físico es imposible, no se puede. No obstante, lo que nos puede ayudar a sobrellevar la situación es, indudablemente, el contacto virtual. La piel alude a lo más primitivo del ser humano, donde se fundamenta las otras funciones psíquicas. El contacto verbal, nos puede dar la sensación a nivel representacional, de estar acogidos o sostenidos.

Si bien no podemos sustituir el contacto físico de piel a piel, hay casos de personas, principalmente en niños, que optan por abrazar peluches y eso también ayuda, se logra desde lo sensorial permite enriquecer un poco el proceso.

Hay diferentes formas y niveles de abrazo, es diferente el abrazo de un amigo al abrazo con tu pareja o al padre. El pedir un abrazo podría ser considerado como una muestra de la necesidad, la cual no debería ser percibida como debilidad, sino como una necesidad humana de ser sostenido. En contraparte, querer dar un abrazo es una muestra de querer sostener, de querer ayudar a otra persona a estar más regulada.

Por un lado, los grupos familiares más constituidos van a ser los ganadores de este contexto que vivimos. Quienes ya tienen una familia o una pareja o un grupo íntimo, van a verse fortalecidos, justo por la contraposición de evitar el contagio y las amenazas externas. Las personas que carecen de esto, se van a ver perjudicados, porque, sin duda, a lo nuevo que vamos a llegar es al nuevo contacto íntimo, o sea a la posibilidad de abrazar a alguien que no has abrazado o tocar a alguien que no has tocado.

Preveamos una dificultad para establecer nuevos vínculos de intimidad, que incluyan lo físico. Es preocupante y de alguna manera, existe una tendencia por refugiarse en lo conocido, lo cual si bien es lo más saludable a nivel individuo, puede traer repercusiones a nivel social.

En términos históricos, como humanidad hemos vivimos momentos o detonantes de liberalización, los que trajeron mayor contacto y libertad sexual. Pero hubo un freno, que fue la aparición del VIH, que al comienzo fue una pandemia como esta, evidentemente no son iguales, pero era un virus que estaba dando vueltas y no puedes tocar a nadie porque te van a contagiar. Tomó un montón de tiempo establecer un conocimiento como que el virus se propaga de ciertas maneras específicas, entonces nos vamos ordenando y otra vez volvemos a la liberalización.

Ahora que vivimos en una etapa también de libertad sexual, creo que va a pasar algo similar, que todo el mundo se va a retraer, a tomar mucha distancia. Desde el mismo uso de la mascarilla, la mitad de la expresión facial se fue con la mitad de la comunicación no verbal, ya no sabemos si alguien está sonriendo o no. Y si la mascarilla se vuelve algo que tenemos que

usar por un tiempo prolongado, imagínense lo que va a pasar con eso, que está relacionado directamente con las interacciones sociales.

De alguna manera, toda esta tendencia podría desembocarnos a la virtualización de las relaciones, un espacio donde podemos ver el rostro completo de la persona y con ello, ver la comunicación no verbal facial completa.

Lo que más va a sufrir es el contacto físico, que como hemos conversado es fundamental, entonces podemos decir que vienen tiempos difíciles. En salud mental, psicología sabemos que se aproxima una pandemia de salud mental porque hay cosas que son fundamentales y no se pueden hacer o que se ven dificultadas o trucadas.

Hay que ser optimistas, veamos el camino y cómo van sucediendo las cosas, pero hay que reflexionar sobre los cambios que vayamos notando. Personalmente considero que no deberíamos renunciar al contacto, el mundo tiene que pensarse de manera diferente.

Todo este problema es principalmente urbano, en el campo esta problemática no está tan presente. Si estuviésemos más dispersos no estaríamos tan complicados, pero la cotidianidad que nos inculca el ritmo de Lima, como capital superpoblada, nos afecta porque contrapone la forma en la que hemos vivido.

En grupos íntimos donde no hay contacto físico, es evidencia de una confianza debilitada, de repente esté conservada a un nivel más abstracto; pero no hay verdadera confianza física. Es un tema más complejo y tendríamos que analizar al grupo específico, pero en un análisis general podríamos deducir que la confianza está debilitada. Y a veces hay que intentar restablecer, no siempre es fácil. Normalmente en el período de la adolescencia, es un momento en el que los hijos se alejan de los papás a nivel físico, y hay familias donde eso nunca se reconstituyó y a veces es necesario intentar otra vez y buscar el abrazo.

Es interesante casos como este, porque esta es una etapa que vamos a tener que buscar el abrazo, intentar recuperarlo entre las personas que tenemos cerca, porque como ya no podemos ir fácilmente allí afuera a buscar ese contacto que no tenemos en la casa, hay que ver de recuperarlo.

Efectos de la cuarentena: Incertidumbre sobre el futuro (trabajo), pérdida de la actividad física, problemas de relaciones familiares, déficit de espacios personas o íntimos, no hay donde salir a descargar. En lugares humildes no hay muchos espacios, un solo cuarto 3 o 4 personas, o una casa sin puertas. No hay espacios de intimidad, los espacios propios se buscaban fuera “ya no tengo mi espacio”. La pérdida de contacto físico, en el caso de parejas separadas.

Culturalmente o por costumbres hay un debate, porque hay lugares donde no hay tanta presencia de los lugares privados, lo cual no es reflejo de una salud mental deteriorada, sino es algo básicamente de tradición. Nosotros de una cultura más occidentalizada, queremos tener nuestro cuarto y se asume que a partir de cierta edad, los chicos deben tener sus propio cuarto. Desde esa mirada, si es fundamental. Los cuartos de los adolescentes se vuelve una especie de piel, una cosa que te contiene, como hay tanto cambio a nivel físico, la manera de reconfigurar su identidad y el sentido de sí mismo, tiene que ver como su espacio íntimo / privado. A veces

decorar tu propio espacio es el proceso por el cual vamos constituyendo una nueva piel y un nuevo marco identificador. Tus cosas que reflejan quién eres tú, con las que te identificas.

El espacio íntimo o privado es como un símil de tu espacio privado, de tu cuerpo, de tu espacio psíquico, los cuales se retroalimentan y se van expandiendo, a tu casa, etc. La intimidad de los espacios tienen que ver con la posibilidad de tener un espacio contigo mismo, de acuerdo a tu identidad. Cuando eso se pierde, no tienes un espacio donde estar contigo mismo.

El espacio representa tu mundo interno. En las familias donde no hay muchos espacios individuales, suele haber una sensación más colectiva, donde todos son parte de los mismo. Cuando los hermanos cuartos, comparten una intimidad, pero suele haber un rincón propio, donde uno mismo tiene control y protege su propio micro espacio.

Los espacios de intercambio, sociales, dentro de la casa, donde se configura las dinámicas de relación con los demás. Por ejemplo, hay casas u hogares donde los espacios comunes no se usan, las familias donde pasa esto, son familias donde las relaciones no funcionan tan bien, y las personas que crecen en esos entornos tienden a tener déficits de socialización o capacidades de relacionarse en general.

En una época de cuarentena, los espacios sociales se vuelven mucho más importantes. Hay una necesidad de conversar más, estar más cerca al otro. Cuando eso no sucede, habría que preguntarse qué está pasando. El espacio de intercambio normalmente, donde entendemos lo que le pasa al otro. Donde hay modos y formas de comunicarse.

Síntomas: En la mayoría de casos, lo que hace que la gente busque ayuda es que no pueda dormir, y no puedes hacerlo porque no descargas energía, preocupaciones. Ataques de ansiedad, sientes te vas a morir literalmente, cuando una persona pasa por eso, es evidente que necesita ayuda. Todas las alteraciones en las funciones básicas, no tener hambre o comer en exceso, estar engordando o adelgazando. Situaciones de estreñimiento, todas las anomalías somáticas, son gatilladores de ansiedad o preocupación alta. Gente muy irritable también es clave. o si por cualquier cosa te pones a llorar, es síntoma de un nivel de ansiedad alto. Un poco de contacto o abrazos podría ayudar a bajar eso.

ANEXO 8

Entrevista con la directora Indra Villaseñor

Entrevista con la directora de documental Indra Villaseñor Amador

Nació en Zapopan, México. Estudió Realización y Guión en el centro Universitario de Estudios Cinematográficos de la UNAM. Actualmente se encuentra pre produciendo su nuevo largometraje titulado “Adiós amor” en el que se desempeña como directora y guionista.

Conclusiones: En esta entrevista se habla sobre el género Documental Autobiográfico y sus rasgos característicos. En esta ocasión la especialista comenta bajo su propia experiencia la difícil tarea de hacer un filme sobre tu familia o que los incluya, dado que entras en una línea ética de lo que se debe o no se debe grabar. Ella recomienda tomar decisiones prontas, comenta que una de las que más trabajo da es saber primero qué historia se quiere contar, luego ver cuál es el ángulo, seleccionar los espacios y cuán íntimo se busca hacer el documental. Lo siguiente es pensar en estrategias para lograr contar la historia.

Decidir qué es más importante: la propuesta estilística o la historia a narrar, es uno de los dilemas muy característicos de este género. Ella aconseja crear una escaleta en vez de un guión, dado que este género a diferencia de la ficción, es más flexible. Al final de la entrevista nos comenta que aquí no existen ideas malas o buenas ya que este género toma su principal labor que es mostrar desde una mirada la realidad.

Entrevista realizada el día sábado 23 de Mayo de 2020

Yo siempre recomiendo que en el documental autobiográfico primero uno se responda: ¿Cuál es el acercamiento? ¿Qué tan íntimo es? Siempre recordar el aprovechar los recursos, más aún si es un documental con un estilo casero.

En un documental no se le puede pedir a los padres como si fueran actores que sobreactúan algo. Si ellos te dan una respuesta, aprovecharlo y grabarlo porque es un sentimiento de verdad.

Y esa cercanía con los padres es muy valioso. Es el mismo protagonista quien nos va a dar el acceso especial y de lujo de él mismo.

Es mucho más provechoso decidir cuál va a ser esa cercanía que quieres mostrar a diferencia de la propuesta estilística. A veces uno sacrifica la historia, el contenido por respetar que se viera bonito. En el documental una decisión importante es el privilegiar la estética o el material, me refiero a la situación que se da en ese momento. Lo siguiente es pensar en estrategias para contar la historia.

Es muy difícil hacer un documental sobre tu familia o que los incluya, porque no sabemos que es ético o no grabar. Lo que si uno se puede preguntar es ¿Qué situaciones se pueden generar? Uno tiene la ventaja que si está dentro del documental, puede generar que un familiar diga lo que busca que esa persona diga, para ello se tiene que hacer la pregunta y que sea el familiar mismo quien responda libremente.

Otra decisión importante es decidir los espacios y el momento adecuado para hacer las preguntas. Hacer una lista de las preguntas que te gustaría que, por ejemplo tu familia responda, es importante.

Es mas recomendable crear una escaleta que un guión. Ahí se escribe las preguntas, lo que se busca obtener, los espacios, que sentimiento se busca, donde poner la cámara.

¿Qué tipo de documental se quiere hacer? Es otra pregunta muy esencial. Si el guión es más científico, se busca un especialista el cual vaya explicando los cambios mediante una voz en off. Si se quiere hacer un guión más emocional se debe buscar la evolución emocional para ello se diseña una escaleta de emociones.

El documental siempre tiene un punto de vista, por eso no es tan periodístico. Uno siempre tiene una opinión, uno decide cómo montar la película, esto hace que tu metas mano en cuanto a qué quieres decir.

En el documental se tiene la responsabilidad de decidir qué punto de vista mostrar. Ideas malas o buenas en el documental no existe porque toma su principal labor de trabajo de la realidad. Lo ideal sería hacer algo sin voz en off y utilizarla como apoyo después cuando en imágenes no se puede ver. A no ser que se digan cifras o acotaciones científicas, entonces si debe ir acompañado de una voz en off, preferible de un especialista.

ANEXO 9

Segunda entrevista con el psicólogo Diego Otero

Conclusiones: En esta segunda entrevista otorgada por el psicólogo Diego Otero, nos comenta acerca de las añoranzas y la necesidad de recurrir a ello durante esta cuarentena. La presencia de la incertidumbre en estas épocas, genera que las personas recurran a los recuerdos del pasado para no perder el sentido de uno mismo, a lo que él refiere como la subjetividad que se construye en función a los otros. Más aún, afirma que si el presente es incierto, con miedos, tristeza, una manera de defender el sentido de uno mismo es ir a los momentos bonitos, no solo refiriéndose a los espacios o situaciones, sino a las personas que están detrás de cada recuerdo, ya que el ser humano se siente acogido. También hace referencia al apego como una herramienta para calmar el estrés. Al inicio uno debe calmar al bebé, luego poco a poco es la misma persona la que va encontrando nuevos mecanismos para calmarse.

Al hablar de los espacios, el especialista comenta sobre el ejercicio de mirar por la ventana como un intento de salir, aunque sea en mente, de proyectarse afuera. Explica que los seres humanos estamos de alguna manera programados genéticamente a salir, ya sea a buscar comida, buscar pareja. Una salida limitada, pero saludable, ante el confinamiento, es mirar hacia la ventana. Ese espacio te ayuda a entender que existe algo más allá del cuarto.

Al final de la entrevista, se habla sobre el umbral del sonido y las respuestas del ser humano ante ello. Específico dos tipos: las personas hiper-reactivos, aquellas que ante cualquier mínimo de sonido activan su alerta de peligro, y por otro lado los hipo-reactivos. Las reacciones que una persona pueda tener ante los sonidos, depende de su umbral.

Entrevista realizada el día sábado 20 de Junio de 2020

Se puede deber a varios factores del por qué recurrimos a una añoranza de la niñez. Yo tengo una hipótesis, esto tiene que ver con la subjetividad, saber cómo nuestra conciencia funciona. Yo tengo conciencia de quién soy yo basándome en mi historia, los recuerdos que se tiene. Un niño comienza a recordar a la edad de 3 años o 4 años. Por ejemplo yo tengo una sobrina, ella reconoce quien es su tío, si le preguntas qué hizo temprano, ella te responde: parque, recuerda

su nombre pero si le preguntas: ¿quién eres tú?, es más complicado de responder, eso se gana un par de años después. En la medida que la subjetividad se construye en función a los otros, es una inter-subjetividad; es decir, necesitamos de los otros para sostener también nuestra subjetividad. Yo creo que en la medida que estamos en aislamiento, que no podemos salir, que dejamos de ver a las personas que queremos, es que comenzamos a recurrir a la memoria para poder recobrar ese sentido de sí mismo. Entonces, al tener incertidumbre, el no saber qué va a pasar causa que recurramos al pasado y a nuestros recuerdos para no perder el sentido de uno mismo. Esto en verdad lo hacemos todo el tiempo, solo que en la cuarentena se ve más acrecentado por la incertidumbre porque la mirada al futuro está débil, no se tiene claro que va a pasar. Si el presente es incierto, con miedos, triste, una manera de defender el sentido de uno mismo es ir a los momentos bonitos, ir a las personas que nos hemos sentido acogidos.

Una de las primeras cosas que pasa en el desarrollo es lo que entendemos por apego. El apego es una conducta y a la vez una relación que se va entablando desarrolla por los niños para manejar su estrés. Cuando a un niño algo le fastidia o siente miedo, busca a alguien que lo acoja, se apega a alguien, para que esa persona como modelo de “otro” nos vaya enseñando a calmar nuestro estrés. Al comienzo uno tiene que calmar al bebé, poco a poco uno mismo va encontrando la manera de calmar su propio estrés. Lo saludable es recurrir a otras personas, ya sea a la mamá, un hermano, la misma pareja.

El ejercicio de mirar por la ventana es como un intento de salir, aunque sea en mente, de proyectarse afuera. Todas las personas con un desarrollo saludable se proyectan hacia fuera, hacia lo externo del espacio privado. Los seres humanos estamos de alguna manera programados genéticamente a salir, ya sea a buscar comida, buscar pareja. Una salida saludable, ante el confinamiento, es mirar hacia la ventana. Ese espacio te ayuda a entender que existe algo más allá del cuarto, ayuda a calmar el estrés. Es así, como vemos varios departamentos a la venta con precios muy altos, ya que no solo se paga por el espacio en sí sino por la vista que tienen las ventanas. Ahora imagínate una casa sin ventanas, llega ser hasta deprimente. Tomemos también en cuenta la vista que se tiene, si se tiene mirada hacia el parque, siempre hay algo que mirar; sin embargo, si se tiene mirada a fachadas o paredes, no ayuda mucho porque básicamente no hay nada que mirar, podría hasta darte la sensación de estar atrapado.

Como sabemos, se habla mucho del cine como una pantalla al mundo. La ventana es el símil de la pantalla, en la medida que no tengo nada que ver en la pantalla o estoy viendo por quinta vez la misma película llega un momento que ya no me gusta pero si me das algo nuevo, algo que me interesa, atrapas mi atención y me ayudas a distraerme.

En cuanto al umbral del sonido, siempre el ser humano va responder de acuerdo a los sonidos, en este caso sonidos aberrantes. como respuesta al estrés que pueda estar generando, un estrés que está asociado al peligro. En el caso de los niños hay algunos que son hiper-reactivos –ante cualquier mínimo de sonido activan su alerta de peligro y reaccionan, y otros, que son hiporeactivos. El tipo de vida que una persona ha tenido también genera un cambio en los umbrales, por ejemplo, una persona que ha crecido en el campo, que no está acostumbra a los ruidos fuertes de la ciudad, llega a la ciudad y se aturde, dado que el cerebro todo el tiempo está mandando señales de peligro, comparado a una persona que creció en ciudad ya que está acostumbrado a ello. Todo depende del umbral de la persona.