

Escola Universitària Politècnica de Mataró

Centre adscrit a:



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA

Graduat en Mitjans Audiovisuals

Píndoles audiovisuals (3x3')

Memòria

Daniel Raja Nadales
PONENT: Alex del Olmo Ramon

TARDOR 2014



TecnoCampus
Mataró-Maresme

Agraïments.

Al meu tutor del projecte Alex del Olmo, que m'ha resolt tots els dubtes que se m'han presentat.

A la meva tutora Montserrat Rabassa, per informar de la gestió documentària i les dates de lliurament del projecte.

Als membres del COIB especialment a Gisel Fontanet i Salomé Ciórraga, per facilitar la feina.

A Oleguer Rocafull, per donar-me les pautes necessàries i els antecedents creats amb anterioritat pel COIB.

A Anna Martínez, per fer de locutora en les dues primeres Píndoles.

A Soraya Ait, per ocupar-se de substituir a l'anterior locutora a última hora.

I a tots els actors, actrius i persones que han col·laborat en el projecte.

Resum.

Creació de tres Píndoles audiovisuals d'aproximadament 3 minuts de durada, compostes per una sèrie de consells relacionats amb la salut, la cura de pacients i el seu entorn, creant una funció d'utilitat a l'usuari. Les píndoles estan complementades per un llenguatge de fàcil comprensió i enteniment i estan subjectes a una lliure accessibilitat mitjançant la distribució per Internet, adaptades a qualsevol aparell electrònic de reproducció audiovisual.

Resumen.

Creación de tres píldoras audiovisuales de aproximadamente 3 minutos de duración, compuestas por una serie de consejos relacionados con la salud, el cuidado de pacientes y su entorno, creando una función de utilidad al usuario. Las píldoras están complementadas por un lenguaje de fácil comprensión y entendimiento y están sujetas a una libre accesibilidad mediante la distribución por Internet, adaptadas a cualquier aparato electrónico de reproducción audiovisual.

Abstract.

Creating audiovisual three pills about 3 minutes, composed of a series of tips related to health care for patients and their surroundings, creating a utility function to the user. The audiovisual pills are complemented by an easy to understand language and understanding and are subject to a free accessibility via Internet distribution adapted to any electronic device
audiovisual
playba

Índex.

Índex de figures.....	III
Índex de taules.....	V
Glossari de termes.....	VII
1. Introducció	1
1.1. Propòsit.....	1
1.2. Finalitat	1
1.3. Objecte	1
1.4. Abast	1
2. Estudi previ i cerca d'informació.	3
2.1. Antecedents ja existents.....	3
2.2. Idea.....	3
2.3. Característiques principals.....	4
3. Planificació del treball.....	5
3.1. Distribució de les tasques	5
3.2. Pressupost.	6
4. Preproducció.....	7
4.1. Lingüística	7
4.2. Temàtica.....	7
4.3. Guionatge.....	8
4.4. Material i programari	8
4.4.1 Material (físic).....	8
4.4.2. Programari (Software)	9
4.5. Equip tècnic	10
4.6. Localitzacions	10

4.7. Actors.....	11
4.8. Disseny visual.....	11
4.9. Legalitat.....	12
5. Producció.....	15
5.1. Enregistrament de vídeo.....	15
5.1.1. Enregistrament píndola 1- La higiene postural.....	15
5.1.2. Enregistrament píndola 2- El dolor i el cuidador	17
5.1.3. Enregistrament píndola 3- Promoure un bon ús del mòbil entre els joves	19
5.2. Enregistrament d'àudio.....	21
6. Postproducció.....	23
6.1. Muntatge de vídeo.....	23
6.1.1. Muntatge píndola 1- La higiene postural.....	24
6.1.2. Muntatge píndola 2- El dolor i el cuidador	25
6.1.3. Muntatge píndola 2- Promoure un bon ús del mòbil entre els joves	26
6.2. Muntatge d'àudio.....	27
7. Entrega.....	29
8. Conclusions..	31
9. Referències..	33
10. Annexos.....	35

Índex de figures.

Fig. 3.1. Exemple de diagrama de gantt.....	5
Fig. 3.2. Exemple de plantilla de guió.....	8
Fig. 4.1. Mostra de colors utilitzats en els cairons	12
Fig. 4.2. Exemple d'adaptació de logotips.....	12
Fig. 5.1. Captura de píndula 1	16
Fig. 5.2. Captura de píndula 2	18
Fig. 5.3. Captura de píndula 3	20
Fig. 6.1. Mostra de les pistes de la seqüència	24
Fig. 6.2. Mostra de partició de dos plans	25
Fig. 6.3. Mostra de la línia de temps de la segona píndola.	26
Fig. 6.4. Mostra de la imatge creada en Adobe Photoshop.....	26
Fig. 6.5. Mostra de la imatge implementada al vídeo	27
Fig. 10.1. Mostra d'autorització de gravació i reproducció audiovisual	38
Fig. 10.2. Mostra d'autorització de drets audiovisuals de menors	48
Fig. 10.3. Mostra d'autorització d'ús i cessió de drets audiovisuals.....	48

Índex de taules.

Taula 3.1. taula dels costos del projecte.....	6
Taula 5.1. Breakdown Script píndola 1.....	16
Taula 5.1. Breakdown Script píndola 2.....	17
Taula 5.1. Breakdown Script píndola 3.....	19
Fig. 10.1. Mostra del guió de la píndola 1.....	35
Fig. 10.2. Mostra del guió de la píndola 2.....	36
Fig. 12.3. Mostra del guió de la píndola 3.....	37

Glossari de termes.

EUPMT.....Escola Universitària Politècnica de Mataró

TFG..... Treball Final de Grau

COIB..... Col·legi Oficial Infermeria de Barcelona

INT.....Interior

EXTExterior

1. Introducció.

1.1. Propòsit.

Creació de tres píndoles audiovisuals d'aproximadament tres minuts de durada, compostes per una sèrie de consells relacionats amb la salut i la cura de malalts i cuidadors.

1.2. Finalitat.

Transmetre consells i guies per ajudar a pacients i cuidadors a solucionar els dubtes que puguin sorgir a l'hora de realitzar accions quotidianes del dia a dia.

En finalitzar el projecte, ha d'acomplir una sèrie d'objectius bàsics:

- **Eficiència audiovisual:** la unió de so, imatges i textos ha de ser fluid i fàcil de comprendre.
- **Funcionalitat:** ha de ser d'utilitat per a l'usuari.
- **Fàcil i lliure accessibilitat:** ha d'arribar a tothom mitjançant Internet i diferents plataformes.

1.3. Objecte.

Les píndoles s'exposen mitjançant la plataforma audiovisual de Youtube, on es poden visionar de forma online des del canal del COIB [1], també està pensada la seva reproducció en dispositius mòbils i monitors d'ambulatoris.

1.4. Abast.

Gràcies al fet que els continguts s'han realitzat en català i en castellà, l'abast geogràfic està destinat tant a la comunitat autònoma de Catalunya com a nivell estatal i zones de parla hispana.

Cada vídeo consta d'àudio i text realitzat de forma clara i simple, sense tecnicismes ni col·loquis, perquè qualsevol persona de qualsevol edat o estatus social el pugui entendre amb facilitat.

2. Estudi previ i cerca d'informació.

2.1. Antecedents ja existents.

Mitjançant una recerca d'informació sobre els antecedents ja existents, s'han trobat diversos tipus de vídeos semblants als que el COIB vol realitzar, entre ells s'aprecien punts en comú, però també estan subjectes a mancances de producció i excés d'informació.

La majoria dels clips solen ser molt llargs de durada creant una sobreinformació que pot ser perjudicial per a l'enteniment i comprensió de l'usuari, solen tenir entrevistes i llargues xerrades que no defineixen una resolució simple i concisa. Una dada negativa que comparteixen la majoria és que no segueixen una estètica d'imatge corporativa, donant de costat al nom i la valoració de l'entitat que els crea o exposa.

Els responsables de realitzar aquest material solen ser empreses del sector privat on en alguns casos s'especialitzen en un únic tema a tractar, entre els més destacats es troben:

- **L'Institut Català de la Salut.** [2]
- **Novartis.** [3]
- **Grupo Menarini.** [4]
- **Guiainfantil.** [5]

L'opció que més s'acosta a la idea del COIB a l'hora de realitzar el projecte és la de l'Institut català de la salut, que és en l'exemple en què es basen com a referència, amb una sèrie de pautes pròpies per marcar una diferència identificativa tant d'estil com d'elaboració que fins fa poc temps no havien pogut realitzar com pretenien per falta de mitjans tècnics i humans.

2.2. Idea.

La idea principal és crear una plataforma audiovisual a Internet formada per un conjunt de vídeos, amb consells i pautes a seguir per ajudar a l'usuari, els vídeos han de ser de fàcil enteniment, breus i de fàcil accessibilitat per arribar a qualsevol públic.

2.3. Característiques principals.

Per crear un estil propi enfront de la competència i empreses del sector que atorguen un servei semblant, des del COIB s'han marcat unes característiques a seguir.

- **Brevetat:** s'ha estipulat no sobrepassar els tres minuts de durada, d'aquesta manera l'usuari no rep més informació de la que necessita i no hi ha pèrdua d'interès.
- **Llenguatge estàndard:** el vocabulari que s'utilitza tant en els cairons com en la veu en off, han de ser senzills d'entendre sense paraules rebuscades ni argots tècnics del sector.
- **Estil propi:** el disseny visual y els cairons són definits pel COIB per crear una imatge corporativa clara i sòlida.
- **Fàcil accessibilitat:** els clips es troben al canal oficial de Infermera virtual de Youtube, des d'allà poden ser visualitzats en el moment i compartits en xarxes socials, d'aquesta manera poder arribar a qualsevol usuari sense necessitat de tenir grans coneixements informàtics.

3. Planificació del treball.

3.1. Distribució de les tasques.

Per mantenir un ordre de treball complementari a les dates de lliurament de cada píndola, s'ha creat una guia mitjançant un processador de diagrames de Gantt, en aquest cas s'ha utilitzat un processador online anomenat Tomsplaner [6]

Mitjançant el diagrama de Gantt s'ha fet un seguiment pas a pas de tot el projecte, per determinar la relació treball / temps. En aquest cas el temps estipulat no es va poder complir per diversos factors detallats en el punt de producció i la data de lliurament es va allargar més del previst.

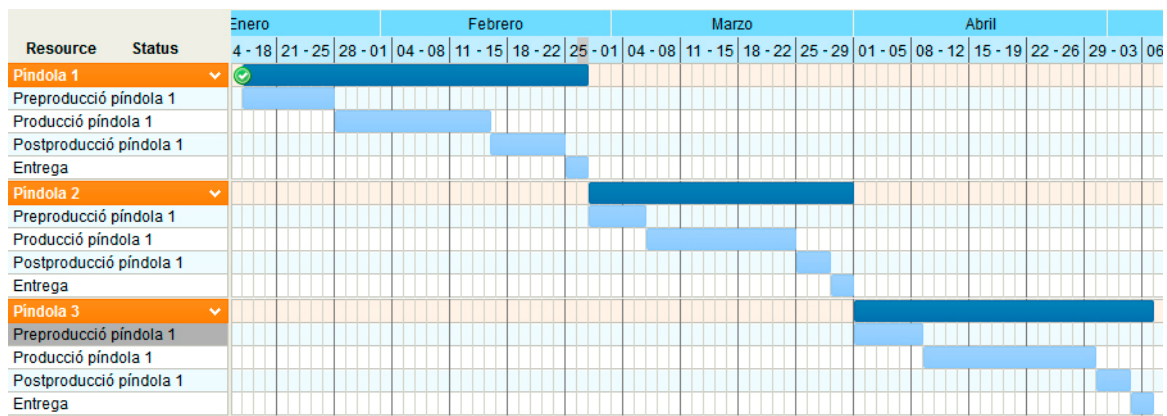


Fig. 3.1. Exemple de diagrama de Gantt.

Les tasques han d'estar ordenades progressivament ja que no es pot avançar si el punt anterior no està correctament finalitzat, per als tres clips s'efectuarà el mateix procediment.

- **Preproducció** - Creació del guió.
- **Preproducció** - Es lliura el guió per al seu vistiplau, en cas de ser incorrecte s'haurà de corregir.
- **Producció** - Es gravarà el vídeo, si alguna presa és incorrecta es tornarà a gravar.
- **Postproducció** - S'editarà el vídeo.

- **Postproducció** - Es lliura el vídeo editat per el seu vistiplau, en cas de ser incorrecte s'haurà de corregir.
- **Lliurament** - Si el vídeo és correcte es procedirà al lliurament final i es passarà a començar el següent vídeo.

3.2. Pressupost.

El pressupost s'ha realitzat en base a tenir els mínims costos, el material utilitzat ha estat material propi i material de l'EUPMT, d'aquesta manera no ha estat necessari fer una inversió econòmica molt elevada.

Despesa	Total
Transport <ul style="list-style-type: none"> • Mataró - Barcelona • Barcelona 	49 €
Material <ul style="list-style-type: none"> • Dues targetes SD 32G 	54 €
Altres <ul style="list-style-type: none"> • Reparació càmera nikon 5100 	60 €
Total: <u>163 €</u>	

Taula 3.1. Taula dels costos del projecte.

4. Preproducció.

4.1. Lingüística.

Amb anterioritat a aquest projecte el COIB ha realitzat diversos vídeos amb un altre realitzador, en els quals es van pactar que els textos dels cairons i la veu en off de l'àudio es fessin en les dues llengües oficials de la comunitat autònoma de Catalunya, que són el castellà i el català, permetent la seva lliure circulació a nivell estatal i a països de parla hispana.

4.2. Temàtica.

Els temes han estat escollits amb anterioritat entre els membres del COIB, cada píndola està basada en un tema diferent.

- **Tema píndola 1 - La higiene postural:** Aquesta píndola conté consells de com posicionar el nostre cos a l'hora de fer moviments o accions quotidianes del dia a dia.
- **Tema píndola 2 - El dolor i el cuidador:** Les persones que estan al càrrec d'altres que no poden valer-se per si soles també es veuen afectades, és per això que aquesta píndola està enfocada únicament al cuidador amb diversos consells per intentar fer més fàcil la seva situació
- **Tema píndola 3 - Promoure un bon ús del mòbil entre els joves:** El mòbil és l'aparell més utilitzat d'aquest temps, el seu ús cada vegada és més d'hora en els joves i com a tal s'ha de fer servir amb responsabilitat, aquesta píndola està basada com conscienciar un ús responsable dels mòbils en els joves.

4.3. Guionatge.

Després de l'elecció d'un tema per part dels encarregats del COIB per plasmar en una de les píndoles, arriba el moment de crear el guió, sempre d'acord amb una documentació composta normalment d'un document de text sobre el tema a tractar. El guió ha de ser fluid i exhaustiu detallant totes les característiques de cada pla, quin tipus de pla és, que apareix en cada pla, quin text apareix en cada pla i quin àudio apareix en el pla o en la seqüència.

En els guions s'ha de veure reflectit el temps de durada, i totes les característiques han d'estar complementades pla per pla complint el temps establert. En aquest cas es va acordar 03:00 píndoles de tres minuts, en alguns casos aquest temps ha estat reduït per raons d'estètica o de sobreinformació.

A continuació es mostra un exemple de la plantilla a seguir per realitzar els guions, cada guió es repetirà en castellà i català. En el punt d'Annexos es mostren els guions complets.

	Pla	Video	So	Text
1	PMLL	PMLL: Noi/a assentada en oficina estirant-se per agafar una carpeta / portadocuments	Veu en off: Mantenir el cos en una postura correcte en totes les activitats del dia a dia ajuda	Com mantenir una bona postura per evitar lesions?

Fig. 3.2. Exemple de Plantilla de guió.

4.4. Material i programari.

4.4.1. Material (físic).

- Càmera DSLR Nikon D-5100.
- Objectiu Nikon 24-70mm f/2.8.

- 2 Targetes SD de 32 GB
- Trípodde Hama star 63.
- 3 Focus Focus Ianiro Lilliput 650w.
- Ordinador personal
 - Processador Intel I7-3770
 - Placa base Asus P8Z77V
 - 32 gb RAM DDR3 1666MHz
 - Targeta gràfica Nvidia GeForce GTX 660
 - Disc dur mecànic WD caviar green (2 Tb)
- Disc dur extern WD (2 Tb)
- Monitor Acer V206HQLAb 19"
- Teclat i ratolí Logitech Combo MK220
- Càmera JVC GY-HM150
- Micròfon Shure SM58

4.4.2. Programari (software).

- Sistema Operatiu Windows 7 Professional
- Paquet de programes Adobe Creative Suite 6
 - Premiere
 - Photoshop
 - Illustrator
 - Audacity

- Microsoft Office 2003
 - Word
 - Excel

4.5. Equip tècnic.

Aquest projecte ha estat realitzat pel cap de projecte Daniel Raja, que ha realitzat totes les funcions per a portar a terme el treball en tots els passos de preproducció, producció, postproducció i lliurament.

Les persones esmentades a continuació han col·laborat en alguns dels passos del treball.

- **Anna Martínez:** Locutora de les dues primeres píndolas, ha posat la veu en off en castellà i català
- **Soraya Ait:** Locutora substituïda d'Anna Martínez a la tercera píndola.
- **Gisel Fontanet i Salomé Ciórraga:** Encarregades del COIB s'han ocupat de facilitar les localitzacions de la primera píndola i els actors de la primera i segona píndola, també s'ocupaven de donar el vistiplau dels guions i els vídeos finals..

4.6. Localitzacions.

Les localitzacions han estat escollides partint del guió, cada escena està subjecta a una localització que complementa l'acció que es porta a terme, hi ha localitzacions exteriors i interiors d'àmbit privat i públic.

- **Píndola 1 - La higiene postural:**
 - **Instal·lacions privades de la seu del COIB (Barcelona):** Localitzacions interiors i exteriors realitzades en una de les terrasses de la seu del COIB.
- **Píndola 2 - El dolor i el cuidador:**

- **Pis particular (Mataró):** Localitzacions interiors del pis i el replà, i exteriors de la terrassa del pis.
- **Platja del port de Mataró (Mataró):** Localitzacions exteriors públiques.
- **Píndola 3 - Promoure un bon ús del mòbil entre els joves:**
 - **Pis particular (Sabadell):** Localitzacions interiors.
 - **Instal·lacions del centre universitari Tecnocampus (Mataró):** Localitzacions interiors.

4.7. Actors.

- **Píndola 1 - La higiene postural:** Els responsables del COIB es van ocupar de buscar dues actrius adultes, professionals en el sector de la fisioteràpia, perquè a l'hora de dur a terme les accions i els moviments tinguessin experiència prèvia. També es van utilitzar com a actors a dos components del COIB d'edat més grans.
- **Píndola 2 - El dolor i el cuidador:** En aquest cas els actors també van córrer per compte del COIB, es van buscar quatre actors components i familiars de membres del COIB per simular una família.
- **Píndola 3 - Promoure un bon ús del mòbil entre els joves:** Per aquesta píndola es van buscar cinc nois joves estudiants del Tecnocampus i una noia adolescent i la seva mare.

4.8. Disseny visual.

El disseny visual està molt marcat per la imatge corporativa del COIB, d'aquesta manera s'aconsegueix que la marca sigui reconeguda i crear un producte propi. Els colors predominants utilitzats en cairons i títols són blaus i blancs ja que són la senyal identificativa del COIB.



Fig. 4.1. Mostra de colors utilitzats en els cairons.

El disseny de la imatge corporativa ja estava creada amb anterioritat, només s'han hagut d'adaptar els logotips de les institucions.



Fig. 4.2. Exemple d'adaptació de logotips

4.9. Legalitat.

Com marca la llei de drets audiovisuals de l'estat Espanyol, el Col • legi Oficial Infermeria de Barcelona és el titular dels elements que integren els tres vídeos, compostos per imatges, disseny gràfic, àudio, textos i qualsevol altre contingut del projecte, disposant de la corresponent autorització per a la seva lliure utilització.

D'aquesta manera per tal que les persones i professionals que han contribuït en el projecte cedeixin part dels drets d'aquest treball, s'han de signar una sèrie de documents legals.

- **Autorització i ús d'imatges:** En aquest document queda vigent que tota persona que hagi col·laborat amb el projecte cedeix part dels drets.
- **Autorització i ús d'imatges (Consentiment infants):** En aquest document queda vigent que tota persona menor d'edat que hagi col·laborat amb el projecte cedeix part dels drets, aquest document va dirigit a tutors o responsables directes del menor.
- **Autorització de Gravació i reproducció d'audiovisuals:** Aquest document és necessari per poder gravar en llocs o recintes privats o particulars.

Com que és un producte no comercial i és part d'un projecte universitari no cal cap document legal per gravar a la via pública sempre que es demostrï l'esmentat, en un altre cas si comercial es necessitaria un document especial per gravar a la via pública.

5. Producció.

La producció potser és el punt més elaborat de realitzar en tot el projecte, es necessita temps i es depèn de factors ambientals i humans els quals poden fer retardar la data de lliurament.

La producció consta de dues parts: gravació de vídeo i gravació d'àudio, els enregistraments s'han de complir tal com marquen els guions, l'ordre de gravació entre les parts no importa. Dins de cada part hi ha un ordre de gravació, en vídeo es graven normalment els plans que poden ser compromesos al llarg del temps i els externs que depenen d'aspectes mediambientals, en àudio es grava tot progressivament de principi a fi.

5.1. Enregistrament de vídeo.

5.1.1. Píndola 1- La higiene postural.

- **Breakdown Script**

- **Realitzador:** Daniel Raja

- **Data:** 1 de Gener de 2013

- **Nom Clip:** La higiene postural

- **INT/EXT:** INT/EXT

- **DIA/NIT:** DIA

- **Descripció:** Dues noies realitzen accions amb moviments que impliquen tot el cos especialment la columna i les espatlles, les accions estan basades en moviments típics del dia a dia, també es donen consells de com moure a una persona amb manca de mobilitat.

Actors	Roba	Material d'enregistrament
- Dues Noies adultes - Dues Persones amb mobilitat reduïda	- De carrer/informal/còmoda.	- Càmera Nikon D-5100 - Objectiu Nikon 24-70mm - Trípodde Hama star 63

Escenografia	Atrezzo	Plans
<ul style="list-style-type: none"> - Biblioteca - Oficina - Sala d'espera amb sofà - Sala normal - Lloc exterior 	<ul style="list-style-type: none"> - Prestatgeria amb llibres - Tamboret de plàstic - Material d'oficina - Caixa de cartró gran - Carro de la compra - Camilla sanitària - Cadira de rodes - Estoreta 	<ul style="list-style-type: none"> - 55 Plans, amb una escena Exterior.

Taula 5.1. Breakdown Script píndola 1.

- **Comentaris:** El rodatge es va ajornar una vegada pel mal temps, la localització no es va poder planificar i les zones d'enregistrament es van triar durant la marxa, l'enregistrament va ser ràpid i la relació de treball amb les actrius va ser divertida, en postproducció es van veure errors en alguns plànols d'objectes que apareixien i desapareixien ja que a les sales havien més persones fora del control del projecte que hi treballen i això va ocasionar que s'hagués de tornar a quedar per tornar a gravar alguns plans retardant la data de lliurament.



Fig. 5.1. Captura de píndola 1.

5.1.2. Píndola 2- El dolor i el cuidador.

- Breakdown Script

- Realitzador: Daniel Raja

- Data: 31 de Maig de 2013

- Nom Clip: El dolor i el cuidador

- INT/EXT: INT/EXT

- DIA/NIT: DIA

- Descripció: Una cuidadora intenta afrontar el dia a dia amb ajuda del seu entorn.

Actors	Roba	Material d'enregistrament
<ul style="list-style-type: none"> - Família. - Cuidadora (mare). - Veïna. 	<ul style="list-style-type: none"> - De carrer. - D'estar per casa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Càmera Nikon D-5100. - Objectiu Nikon 24-70mm. - Trípod Hama star 63.
Escenografia	Atrezzo	Plans
<ul style="list-style-type: none"> - Bany - Menjador - Terrassa - Lloc exterior a prop del mar 	<ul style="list-style-type: none"> - Calendari - Bolígraf - Objectes de menjador - Objectes de bany - Testos - Got amb aigua 	<ul style="list-style-type: none"> - 17 Plans, amb dues escenes exteriors.

Taula 5.2. Breakdown Script píndola 2.

- Comentaris: Planificar el dia de rodatge va ser un gran problema, la disponibilitat d'actors entre si i la propietària del pis particular era gairebé impossible, el compromís d'alguns actors va ser deficient (com ara avisar hores abans de començar la gravació confirmant que no podrien assistir) allargant cada vegada mes el possible dia de gravació.

Després d'aconseguir citar-nos un dia disponible per a tots, el rodatge va començar, un dels actors va faltar i un dels membres del COIB va ocupar amb satisfactoris resultats el lloc del

fallit actor. El rodatge va ser fluid, els actors participaven donant opinions o suggerint aspectes possibles a realitzar creant una correcta i agradable relació de treball. En aquest cas no va fer falta tornar a quedar per repetir cap pla.



Fig. 5.2. Captura de píndula 2.

5.1.3. Píndola 3- Promoure un bon ús del mòbil entre els joves.

- Breakdown Script

- Realitzador: Daniel Raja

- Data: 6 d' Octubre de 2014

- Nom Clip: Promoure un bon ús del mòbil entre els joves.

- INT/EXT: INT

- DIA/NIT: DIA

- Descripció: un grup de nois joves ens mostren com s'ha de comportar una persona quan està en grup davant la utilització del mòbil, i una mare aconsella a la seva filla que classe de mòbil ha de triar i com ha de mantenir-lo.

Actors	Roba	Material d'enregistrament
<ul style="list-style-type: none"> - Mare. - Filla (menor de 18). - Quatre noies (d'entre 20 i 25 anys). - Un noi (d'entre 20 i 25 anys). 	<ul style="list-style-type: none"> - De carrer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Càmera Nikon D-5100. - Objectiu Nikon 24-70mm. - Trípodè Hama star 63.
Escenografia	Atrezzo	Plans
<ul style="list-style-type: none"> - Corredor amb escales - Passadís (normal) - Zona de descans amb taules i cadires - Menjador - Sala d'estar 	<ul style="list-style-type: none"> - Dispositius mòbils - Taules - cadires - cartell de prohibit fumar - Material d'oficina - Calculadora - Moneder - Diners - Portàtil 	<ul style="list-style-type: none"> - 24 Plans. tots els plans són interiors.

Taula 5.3. Breakdown Script píndola 3.

- **Comentaris:** El retard de la producció de la segona píndola va influir en el començament de la següent, els membres del COIB tenien vacances i es va decidir per esperar a després de l'estiu per començar, el tema es va pactar al setembre i a l'octubre es va començar la seva producció, la seva postproducció i el lliurament.

En aquest cas la gravació es va fer en dues parts, d'una banda el cap de projecte Daniel Raja va contactar amb diversos alumnes del Tecnocampus i es va concretar un dia de gravació. El rodatge es va realitzar a les mateixes instal·lacions del campus universitari, va ser fluid i ràpid. D'altra banda es va contactar amb una mare i la seva filla per realitzar la part del clip on apareixia una nena menor d'edat, el rodatge es va realitzar en 20 minuts ja que el temps de gravació era curt i concret. En cap dels dos casos van haver problemes, ni tècnics ni humans, complint així amb la data de lliurament.



Fig. 5.3. Captura de píndola 3.

Un problema que va sorgir en la gravació va ser que es necessitava un plànol on aparegués un cartell de prohibit fumar, però a les instal·lacions del Tecnocampus no es va trobar cap, per a la seva solució es va determinar per gravar un pla d'una paret buida i implementar el cartell en postproducció.

5.2. Enregistrament d'àudio.

L'enregistrament d'àudio ha seguit els mateixos passos en totes les píndoles, el procediment començava concretant una cita amb la locutora Anna Martínez, la qual ja havia gravat anteriorment algunes altres píndoles. La seva disponibilitat va ser limitada per causa de diversos compromisos que ha de realitzar durant el dia a dia, per a la tercera píndola es va comptar amb la locutora Soraya Ait, ja que l'anterior no estava disponible i el temps de lliurament estava en perill d'allargar-se indefinidament.

El patró per a la gravació de la veu en off consistia a gravar en els dos idiomes, tres preses d'àudio de cada text escrit en el guió, això ajudava a aconseguir un ritme de narració més fluida i la possibilitat de triar entre tres preses diferents, en total són sis preses per vídeo i divuit en tot el projecte.

Tècnicament, es gravava la veu en off mitjançant un micròfon Shure SM58 connectat a una càmera de vídeo JVC GY-HM150 dins d'una sala insonoritzada per tal que la gravació no captés interferències ni sorolls de fons.

6. Postproducció.

6.1. Muntatge de vídeo.

En el primer muntatge existia el repte de ser el primer, s'havia de crear una forma de treball correcta ordenada per seguir en els següents muntatges. La forma de treball és progressiva i està formada pels següents passos:

- **Importació de material a l'ordinador:** S'han d'importar tots els clips de vídeo a l'ordinador i fer un previ visionat per triar les preses correctes, d'aquesta manera es redueix la quantitat de material.
- **Importació dels vídeos al programari:** Després d'escollir el material a utilitzar s'ha d'importar al programa d'edició de vídeo. El programa escollit per a editar i muntar els vídeos és l'Adobe Premiere Pro CS6, un programa d'edició de vídeo professional creat per l'empresa Adobe Systems [7].
- **Creació de línia de temps:** S'ha de crear una línia de temps en el projecte del muntatge, en la qual s'ha de situar i manipular els clips de vídeo. La línia de temps és el lloc de treball.
- **Manipulat d'imatges:** El següent pas és la manipulació dels clips de vídeo, s'han de modificar els clips tant com calguin per obtenir els resultats desitjats, el programa d'edició conté una àmplia gamma d'eines a la nostra disposició on el material es pot manipular en tots els aspectes.
- **Creació i utilització dels títols i els cairons:** Per crear i modificar els títols i els cairons s'han d'utilitzar el programes Adobe Illustrator CS6 i Adobe Photoshop CS6. S'ha de crear una plantilla amb l'Adobe Illustrator, de la base del fons dels rètols i posteriorment el text amb l'Adobe Photoshop. Seguidament s'han d'importar en el programa d'edició de vídeo i s'han de col·locar adequadament on corresponen.
- **Selecció d'àudio:** Després de l'edició de l'àudio explicat en el punt muntatge d'àudio, s'ha d'importar en el programa d'edició de vídeo i s'ha de col·locar adequadament.

- **Exportació de la seqüència:** Després de visionar el vídeo diverses vegades per a detectar possibles errors que s'hagin passat de llarg, l'edició el vídeo estarà finalitzada i s'ha de prosseguir amb l'exportació en els dos idiomes de la seqüència. El format d'exportació que s'ha triat per a totes les seqüències és l'H.264, amb unes proporcions de 1920x1080, amb valor creat per a plataformes de vídeo online com Youtube o Vimeo.

A continuació es detallaran les característiques més destacades de cada muntatge de forma individual.

6.1.1. Muntatge Píndola 1- La higiene postural.

Abans de començar el muntatge, es va decidir crear una pauta ordenada en la línia de temps per a tots els muntatges, compostes per dues pistes de vídeo i dues d'àudio:

- **Pista de vídeo 1:** composta per tots els títols i cairons.
- **Pista de vídeo 2:** composta per clips de vídeos ja editats.
- **Pista d'àudio 1:** composta per la pista d'àudio dret.
- **Pista d'àudio 2:** Composta per la pista d'àudio esquerre.

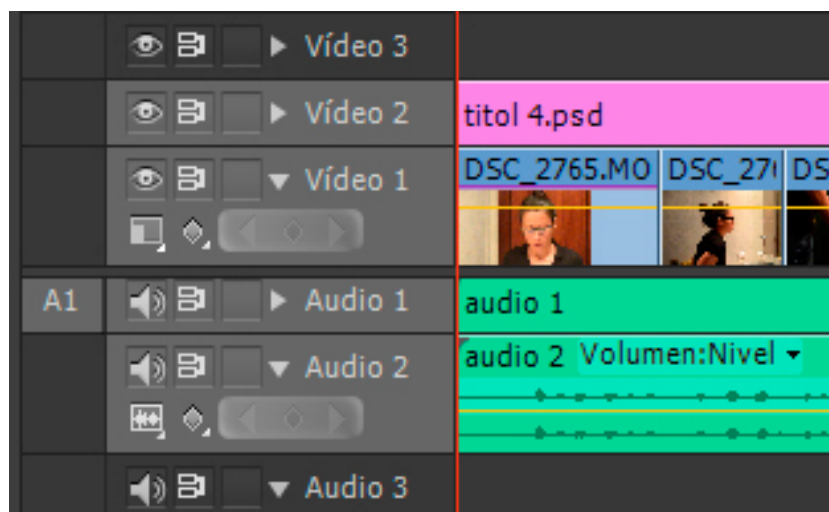


Fig. 6.1. Mostra de les pistes de la seqüència.

En l'edició del vídeo destaca una partició de pla creada com a recurs per introduir el començament del vídeo.



Fig. 6.2. Mostra de partició de dos plans.

La durada final d'aquesta píndola va complir la demanda principal del projecte que va ser de 2 minuts i 56 segons, però el COIB va decidir que per als següents vídeos es disminuís el temps de cada vídeo perquè el consideraven massa llarg.

6.1.2. Muntatge píndola 2- El dolor i el cuidador.

A diferència del que posa en el títol del projecte, el que destaca d'aquest muntatge és la seva curta durada, demanada exclusivament pel COIB, arribant als 35 segons de vídeo, el muntatge es va realitzar amb les pautes en comú amb els altres muntatges, es destaquen canvis constants de plans en els moviments de les accions dels figurants.

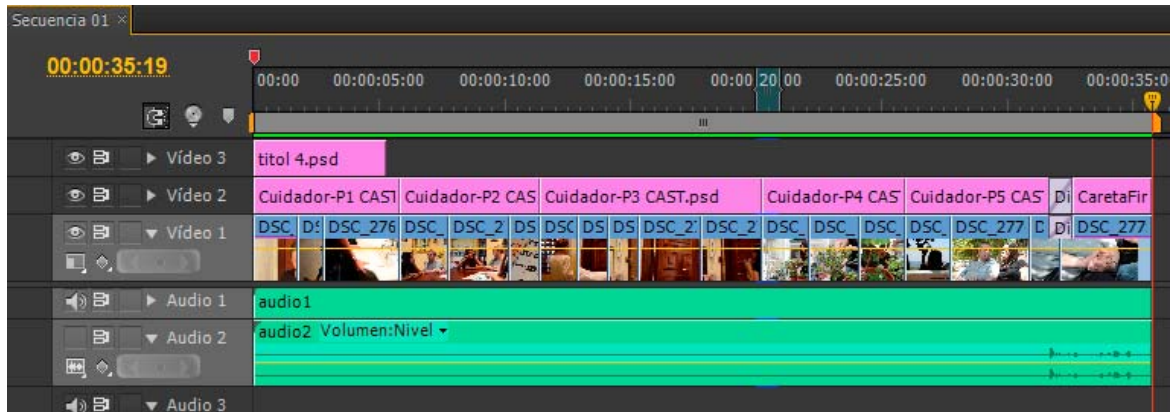


Fig. 6.3. Mostra de la línia de temps de la segona píndola.

6.1.3. Muntatge píndola 3- Promoure un bon ús del mòbil entre els joves.

Els tres muntatges han estat força simples i senzills, el temps final de durada del tercer clip exportat ha estat de 53 minuts.

El més destacable del muntatge és la creació d'un cartell indicador de prohibit fumar, mitjançant una imatge creada en Adobe Photoshop i posteriorment implementada en el vídeo amb Adobe Premiere.



Fig. 6.4. Mostra de la imatge creada en Adobe Photoshop.

Es va decidir crear d'aquesta manera, per solucionar un imprevist en la producció del mateix vídeo, en el qual es necessitava un pla que no es va poder realitzar, perquè en la localització era inexistent.



Fig. 6.5. Mostra de la imatge implementada al vídeo.

6.2. Muntatge d'àudio.

Aquest pas va ser molt senzill, de les preses realitzades en producció es van triar les que tenien millor redacció i comprensió oral. Es va utilitzar un programa anomenat Audacity [9], per editar àudio de forma professional.

En l'edició es va analitzar cada pista d'àudio buscant sorolls o senyals brutes, i es van utilitzar els efectes de normalització i equalització per crear un so equilibrat, per donar una sensació real d'estèreo es van crear dues pistes del mateix àudio una per al canal dret i una altra per l'esquerre. Seguidament es va importar al Adobe Premier, per implementar-ho en el vídeo i exportar-ho en una mateixa seqüència.

7. Entrega.

El lliurament es concretava en finalitzar cada vídeo, després del vistiplau es procedia al lliurament online i es passava a la reproducció de la següent píndola. De les tres píndoles sols una va excedir la data de lliurament concertada, afectant a la següent a realitzar.

La forma de lliurament s'efectuava mitjançant un lloc web anomenat Mega [8] que atorga un servei d'allotjament d'arxius immediat (One-click hosting), on es pujaven les píndoles i es creava un enllaç web de descàrrega, que s'enviava per correu electrònic a la seu del COIB.

Quan els responsables del COIB rebien el vídeo, procedien a la seva pujada al canal oficial d'Infermera virtual de You Tube.

8. Conclusions.

En general ha estat un treball progressiu i constant, on s'han establert una sèrie de punts realitzats correctament fins al seu final, mitjançant la responsabilitat, la dedicació i la resolució d'imprevistos soferts, aconseguint d'aquesta manera els objectius del projecte, satisfent les necessitats demandades pel client.

A nivell personal ha estat una experiència satisfactòria i constructiva, realitzar un projecte per a una empresa laboral real, en la qual et dóna l'oportunitat de viure situacions de les que aprendre tant psicològicament com tènicament per tenir en compte per a un futur.

9. Referències.

[1] <http://www.youtube.com/user/infermeravirtual>

[2] <http://www.gencat.cat/ics/>

[3] <http://www.novartis.es/>

[4] <http://www.menarini.es/>

[5] <http://www.guiainfantil.com/>

[6] <https://www.tomsplanner.es/>

[7] <http://www.adobe.com/es/#>

[8] <https://mega.co.nz/>

[9] <http://audacity.sourceforge.net/?lang=es>

10. Annexos.

COL·LEGI OFICIAL D'INFERMERES I INFERMERS DE BARCELONA
C/Pujades núm. 350
08019 - Barcelona

AUTORITZACIÓ DE GRAVACIÓ I REPRODUCCIÓ D'AUDIOVISUALS/REPORTATGES IV

El COL·LEGI OFICIAL D'INFERMERES I INFERMERS DE BARCELONA (en endavant, COIB) disposa d'un portal de salut anomenat "Infermera Virtual" (IV) i elabora regularment material gràfic i audiovisual de difusió de les activitats del portal IV que es pot presentar en tot tipus de suports digitals, analògic, magnètics, i en paper. En aquests suports i amb l'única finalitat de difusió i promoció de les activitats que desenvolupa el portal, el COIB produeix la gravació dels audiovisuals/reportatges pel portal IV en les instal·lacions de l'Hospital....., podent gravar, publicar, reproduir i difondre imatges, individualment o col·lectivament, i/o amb els usuaris i col·legats del COIB.

En/Na sotasignat amb DNI....., actuant en nom i representació de l'Hospital (en endavant, l'Hospital) autoritza al COIB a accedir i usar les instal·lacions de l'Hospital situades a (lloc de gravació) per dur a terme la gravació dels audiovisuals/reportatges pel portal IV titulat en les dates i a reproduir, exhibir i distribuir els audiovisuals/reportatges, la producció dels quals correspon al COIB, i amb les finalitats a dalt esmentades.

A la finalització de la gravació, el COIB es compromet a retirar el material de decoració o ambientació utilitzat, deixant el lloc de gravació en el mateix estat que estava abans de començar la gravació.

Totes les imatges, seqüències, fotogrames i/o fixacions, preses o gravades en el lloc de gravació seran propietat exclusiva del COIB, qui ostentarà la plena titularitat sobre les mateixes i, per tant, podrà realitzar qualsevol tipus d'explotació, mitjançant qualsevol procediment i en qualsevol tipus de suport o mitjà.

El COIB s'obliga a no realitzar cap ús d'aquesta autorització que suposi una vulneració dels drets fonamentals de les persones.

Barcelona, a de de 2013

Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona Hospital
COIB

Fig. 10.1. Mostra d'autorització de gravació i reproducció audiovisual.

Registre
Consentiment infants



El dret a la pròpia imatge és un dret reconegut a l'art.18.1 de la Constitució i regulat a la Llei 5/1982, de 5 de maig, sobre el dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar, i a la pròpia imatge, així com en l'aplicació de la Llei Orgànica 15/1999 de Protecció de Dades de Caràcter Personal, de 13 de desembre. Així mateix, el dret a l'honor del menor es troba recollit a l'article 4 de la Llei Orgànica 1/1996, de protecció jurídica del menor, en el sentit que no hi poden haver intromissions il·lícites en relació amb la vida d'aquest menor mitjançant la difusió o la utilització d'imatges o noms d'aquests menors sense estar legitimats o amb finalitats il·legítimes.

Per aquest motiu, per la present, us demanem el consentiment per a fer difusió de les imatges en les que el seu fill/la seva filla resulta clarament identificable.

En/na. _____, major d'edat i amb
DNI _____, actuant com a representant
legal de _____ mitjançant la
signatura del present document consent expressament i autoritza que el
COL·LEGI OFICIAL D'INFERMERES I INFERMERS DE BARCELONA,
amb NIF Q0866003G prengui imatges del seua fill amb la finalitat que
puguin ser divulgades en el portal Infermera virtual. Aquestes dades
passaran a formar part del fitxer de l'entitat.

En tot cas, vostè podrà exercir els drets d'oposició, accés, rectificació i cancel·lació de les seves dades en l'àmbit reconegut per la Llei Orgànica 15/99 de 13 de desembre davant el responsable del fitxer Sr. Gabriel Bronchales dirigint-se a l'entitat Col·legi Oficial d'infermeria de Barcelona, departament Qualitat amb domicili a Barcelona, carrer Pujades, número 350

Barcelona, de _____ de 201

Signat:

Fig. 10.2. Mostra d'autorització de drets audiovisuals de menors.

AUTORITZACIÓ DE L'ÚS I CESSIÓ DE LA IMATGE

El COL·LEGI OFICIAL D'INFERMERES I INFERMERS DE BARCELONA (en endavant, COIB) disposa d'un portal de salut anomenat "Infermera Virtual" (IV) i elabora regularment material gràfic i audiovisual de difusió de les activitats del portal IV que es pot presentar en tot tipus de suports digitals, analògic, magnètics, i en paper. En aquests suports i amb l'única finalitat de difusió i promoció de les activitats que desenvolupa el portal, es poden publicar, reproduir i difondre imatges, individualment o col·lectivament, i/o amb els usuaris i col·legiats del COIB.

El dret a la pròpia imatge està reconegut en l'article 18.1 de la Constitució i regulat per la Llei Orgànica 1/1982, de 5 de maig, sobre el dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge, així com per la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal (LOPD), el COIB li demana el seu consentiment exprés per a poder publicar i difondre la seva imatge en els suports i finalitat a dalt esmentades.

En/Na sotasignat amb DNI..... manifesta que participa voluntàriament en la gravació dels audiovisuals/reportatge pel portal IV en les instal·lacions del COIB i/o fora de les mateixes, la producció dels quals correspon al COIB, i amb les finalitats a dalt esmentades, autoritza i presta el seu consentiment exprés al COIB per a la captació de les seves imatges, gravacions, i demés dades personals, perquè siguin tractades i cedides als ens col·laboradors i institucions o estaments públics i privats directament relacionats amb la tasca col·legial que presta el COIB. Així mateix, cedeix de manera expressa, inequívoca i gratuïta al COIB els drets de la seva pròpia imatge i demés dades personals perquè siguin fixades en els audiovisuals/reportatge esmentats, i perquè els mateixos puguin ser publicats, difosos i explotats de la manera i en les condicions previstes en la legislació aplicable, d'acord amb les funcions i competències del COIB.

Aquesta cessió no atorga al cedent cap mena de benefici econòmic sobre els rendiments que el COIB pugui obtenir de la difusió o explotació dels audiovisuals/reportatge en qualsevol forma i modalitat, els quals corresponen íntegrament i de forma exclusiva al COIB en la seva condició d'entitat productora dels audiovisuals/reportatge.

En compliment de l'article 5 de la LOPD, l'informem que les seves dades personals que vostè ens faciliti seran incorporades a un fitxer o arxiu documental amb l'única finalitat esmentada de difusió de les activitats del portal IV. El consentiment que presta per al tractament, ús i cessió de les seves dades personals podrà ser revocat en qualsevol moment. Vostè podrà exercitar els drets d'accés, cancel·lació, rectificació i oposició dirigint-se per escrit al COIB, C/Pujades, 350, 08019 de Barcelona.

El COIB s'obliga a no realitzar cap ús d'aquesta autorització que suposi una vulneració dels drets fonamentals de les persones.

Barcelona, de 2013

Conforme |

En/Na amb DNI

Signatura

Fig. 10.3. Mostra d'autorització d'ús i cessió de drets audiovisuals.

Pla	Vídeo	So	Text
PMLL	PMLL: Noi/a assentada en oficina estirant-se per agafar una carpeta / portadocuments	Veü en off: Mantenir el cos en una postura correcte en totes les activitats del dia a dia ajuda a evitar lesions i dolors d'esquena. (5,5 seg)	Com mantenir una bona postura per evitar lesions?
PG	Àvia i nena (Pendent també d'actors disponibles)	Veü en off: Aquestes recomanacions són vàlides per a totes les edats. (3,9 seg)	Consells per a per tothom
PG/PM/PM	PG: protagonista dempeus agafant un objecte. PM: espatlles del protagonista. PM: peus del protagonista.	Veü en off: Quan estem dempeus cal mantenir les espatlles al mateix nivell i els peus lleugerament separats. (6,1 seg)	Dempeus s'aconsella mantenir les espatlles anivellades i els peus separats.
PD/PG/PD/P M	PD: peus del protagonista, posant-se de puntetes. X de prohibit. PG: protagonista agafant una cadira. PD: Peus pujant a	Veü en off:- Per arribar a un lloc alt, utilitza un tamboret o una cadira estable i evita posar-te de puntetes.	Evita posar-te de puntetes per arribar a llocs alts / Utilitza una cadira

	<p>la cadira.</p> <p>PM: protagonista a la altura del objecte</p>	(9,1 seg)	
2PM	<p>2PM: dos plans mitjans en cada pla el / la protagonista en un asseguda en cadira i en l'altra a terra</p> <p>* pot ser que només es posi un depèn de com quedi estèticament.</p>	<p>Veü en off:</p> <p>Al seure sobre qualsevol superfície cal tenir l'esquena recta</p> <p>Cal mantenir l'esquena recta quan ens asseiem al terra o en una cadira</p> <p>(3,9 seg)</p>	Per estar ben asseguts cal tenir l'esquena recte
PG/PG/PG	<p>PG1: actor amb la posició de genolls.</p> <p>PG2: actor amb la posició a la gatzoneta.</p> <p>PG3: actor amb la postura de l'indi.</p>	<p>Veü en off: Les posicions correctes a terra són: de genolls, a la gatzoneta i amb la postura de l'indi.</p> <p>(9,1 seg)</p> <p>* hi ha petites pauses en la veü, d'una posició a l'altra perquè es pugui apreciar bé la imatge del vídeo</p>	Les posicions correctes a terra són: de genolls // a la gatzoneta //i amb la postura de l'indi.

PG/PM	<p>PG: actor assegut al terra, recolzat a la paret.</p> <p>PM: zona de l'esquena enganxada a la paret</p>	<p>Veü en off: Recolzar-se en una paret ajudar a mantenir més estona la postura.</p> <p>(4,5 seg)</p>	<p>Recolzar-se en una paret ajuda a mantenir una postura més còmoda.</p>
PG/PM/PM/PG	<p>PG: actor fent moviment d'aixecar-se del terra amb posició de quatre grapes.</p> <p>PM: colzes fent força.</p> <p>PM: genolls en moviment fent força.</p> <p>PG: actor acabant-se d'aixecar</p>	<p>Veü en off:</p> <p>Per aixecar-se del terra cal posar-se a quatre grapes i fer força amb l'ajuda de colzes i genolls.</p> <p>(6,5 seg)</p>	<p>Per aixecar-se del terra cal ajudar-se de colzes i genolls.</p>

<p>PG/PD/PM/PG</p>	<p>PG: actor assegut en cadira o sofà.</p> <p>PD: peus tocant el terra.</p> <p>PM: genolls en 90°.</p> <p>PG: esquena tocant el respalller.</p> <p>* en aquest cas seria més còmode en una cadira perquè des de perfil s'apreciaran millor les posicions</p>	<p>Veü en off:</p> <p>La manera correcta per seure en un sofà o cadira és amb els peus tocant a terra, els genolls en angle de 90 ° i l'esquena tocant el respalller del seient.</p> <p>(10,4 seg)</p>	<p>Seu amb els peus a terra, els genolls en 90 graus, i l'esquena tocant el respalller.</p>
<p>PG/PMLL/PM</p>	<p>PG: pla de costat de l'actor treballant amb l'ordinador.</p> <p>PMLL: pla de costat de l'actor on es mostra la distancia y altura de la pantalla.</p> <p>PM: pla de front de l'actor fent servir l'ordinador.</p>	<p>Veü en off:</p> <p>Quan treballem davant de l'ordinador, cal col·locar la pantalla a uns dos pams de la cara i a l'alçada dels ulls.</p> <p>(8,9 seg)</p>	<p>Per treballar amb l'ordinador situa la pantalla dos pams de la cara i a l'alçada dels ulls.</p>

PM/PG/PM	<p>PM: del teclat amb les mans.</p> <p>PG: de les espatlles.</p> <p>PM: de la posició dels braços.</p>	<p>Veü en off:</p> <p>Hem de col·locar el teclat de manera que les espatlles estiguin relaxades i els braços col·locats en forma de quatre.</p> <p>(6,8 seg)</p>	<p>Cal mantenir les espatlles relaxades i els braços formant un angle de 90 graus.</p>
PG/PM/PG	<p>PG: actor al llit de costat.</p> <p>PM: actor al llit de costat (part de les espatlles i coll).</p> <p>PG: actor al llit panxa enlaire.</p>	<p>Veü en off:</p> <p>La posició correcta quan dormim és de costat o panxa enlaire i evitar cal dormir bocaterrosa.</p> <p>(7 seg)</p>	<p>S'aconsella dormir de costat o panxa enlaire.</p>
PM	<p>PM: cap de l'actor al coixi.</p>	<p>Veü en off:</p> <p>Per mantenir una bona posició, es recomana utilitzar un coixi adequat per al coll.</p> <p>(5, 6 seg)</p>	<p>Utilitzar un coixi adequat per al coll.</p>

PG/PM	<p>PG: de l'actor estirat al llit.</p> <p>PM: part dels genolls amb el coixí.</p>	<p>Veu en off:</p> <p>Per tal de mantenir l'esquena recta, quan estem de panxa enlaire cal col·locar un coixí sota els genolls.</p> <p>(6 seg)</p>	De panxa enlaire, cal col·locar un coixí sota els genolls.
PG/PM/PG	<p>PG: actor posant-se de costat.</p> <p>PM: actor incorporant-se el tronc.</p> <p>PG: pas desde la incorporació a posició d'assegut al llit.</p>	<p>Veu en off:</p> <p>Per sortir del llit cal posar-se de costat i al mateix temps que es baixen les cames incorporar el tronc amb l'ajuda del braç fins quedar assegut al llit.</p> <p>(8,2 seg)</p>	Per sortir del llit cal posar-se de costat i incorporar el tronc fins quedar assegut.
PG	PG: actor assegut	Veu en off:	Per ajupir-se correctament, es pot fer de

	al terra.	Per ajupir-se ho podem fer (3,1 seg)	dues maneres.
PM/PG	PM: acció de doblegar els genolls (desde terra). * es podrien fer els dos tipus o un de sol. PG: actor de peu.	Veü en off: doblegant els genolls (els dos ahora o doblegant un genoll amb l'altre recolzat al terra). (6 seg)	Doblegar els genolls.
PM/PG	PM: acció de bascular (desde terra). PG: actor de peu.	Veü en off: O basculant una cama recolzant-se amb una mà en un lloc segur. (4,5 seg)	Bascular una cama.
PG/PM	PG: actor agafant	Veü en off:	

	<p>un objecte.</p> <p>PM: actor deixant l'objecte al seu lloc.</p>	<p>Tant si s'està dempeus com assegut cal situar-se de cara a l'objecte o la persona amb el que s'interactua, per evitar rotacions.</p> <p>(7,2 seg)</p>	<p>Cal evitar girs bruscos del tronc.</p>
PG/PM	<p>PG: actor agafant un objecte pesat.</p> <p>Que sigui una persona</p> <p>PM: aproximació de l'objecte amb l'actor.</p> <p>Daniel: Es proposa incloure la recomanació per mobilitzar una persona, dirigit sobretot a</p>	<p>Veu en off:</p> <p>Abans d'aixecar una persona amb dificultats de mobilitat, cal establir la cadira, si és possible amb els frens i hem d'assegurar els reposapeus per evitar cops o accidents. A</p>	<p>Per aixecar una persona hem de repartir bé el nostre pes.</p>

	cuidadors.	l'hora de moure a la persona cal portar el pes a prop del cos per controlar-la millor." (5,9 seg)	
PG/PM/PM	PG: actor empenyent un objecte. PM: actor empenyent (posició aprofitant el pes) PM: peus separats.	Veü en off: Per traslladar objectes, cal empènyer aprofitant la força del propi pes del cos, amb els peus separats, un davant de l'altre. (6,7 seg)	Per traslladar objectes, cal empènyer amb la força del nostre cos.
PG/varis	PG/varis: intercalar plànols d'actors de	Veü en off:	El pes que podem agafar és diferent per

	diferents edats subjectant objectes	El pes que pot agafar cada persona, varia segons l'edat, la constitució i l'estat físic. (5,9 seg)	a cada persona
--	-------------------------------------	---	----------------

Taula. 10.1. Mostra del guió de la píndola 1

Pla	Vídeo	So	Text
PD	Braços amb les mans sobre una pica (postura de mirar-se al mirall, només veurem els braços i mans)	Veu en off: El dolor prolongat afecta a la persona que el té, a qui en té cura i a les seves relacions familiars (5,5seg)	Què pots fer per cuidar-te?
PG	Mare (protagonista) Explicant quelcom i enumerant amb la mà i assenyalant una data en un calendari de paret, fills i pacient escolten atents.	Veu en off: Fer canvis en la rutina familiar ajudarà a tots a afrontar el dia a dia. (4,5 seg)	Reorganitzar i prioritzar les coses del dia a dia.
PD	Calendari on es veu amb un cercle una data (no és té que veure any)		
PMLL / PD	Mare obrint la porta i agafant el pa que porta una veïna, aquesta porta un carret de la compra. PD: Donant el pa, traient-lo del carro	Veu en off: Ajuda a la persona amb dolor a delegar petites tasques a la família, amics o veïns. (5 seg)	Demandar ajuda al l'entorn més pròxim: família, amics o veïns
PG / PP	Protagonista arreglant unes plantes (És pot substituir pel que vulgueu)	Veu en off: Es bo reservar temps per fer alguna activitat que t'agradi. (3,5 seg.)	Busca espais per esbargir-te.

PG	Parella parlant a vora del mar, d'esquenes	Veu en off: Si algú proper a tu té dolor parla-hi, poseu-vos al dia. (3,5 seg.)	Parla amb la persona que té dolor, comparteix sensacions, sentiments i emocions
PD	Mans agafades		
PG	Mar	Veu en off: Per a més informació, consulta Infermera virtual (4 seg)	(Text careta)

Taula. 10.2. Mostra del guió de la píndola 2

Pla	Vídeo	So	Text
PG	Un grup d'adolescents/joves estan en un espai obert amb el mòbil a les mans. (Es podria gravar en el mateix tecnocampus sortida Universitat sense focalitzar molt les cares per si són més joves que adolescents)	Veu en off: Els adolescents són grans usuaris dels dispositius mòbils/ telèfons mòbils. Cal acompanyar-los en un ús saludable	Consell n°1: Com ajudar a fer un ús responsable del mòbil?
PM/PG	Un adult parlant amb dos adolescents d'edats diferents (12-15) parlant com si estiguessin escollint un mòbil (tenda o mirant una revista)	Veu en off: Tingues en compte el grau de maduresa de l'adolescent més enllà de la seva edat	Consell n°2: Tenir en compte el seu grau de maduresa
PM	Imatge de mòbils i dispositius diferents	Veu en off: Pacta el model del mòbil buscant	Consell n°3 No cal comprar l'últim model

		l'equilibri entre la necessita i les il·lusions.	
PMC	El noi o noia que agafa la seva cartera o guardiola i li dóna al pare o mare una quantitat, al mateix temps que l'adult posa la mateixa quantitat de diners. P.ex: 5 euros.	Veu en off: Afavoreix que l'adolescent ajudi a pagar la despesa mensual amb l'assignació d'una paga o de feines alternatives.	Consell n°4: Afavoreix que ajudi a pagar la despesa mensual
PG	El noi o noia està parlant amb un altre i rep un missatge (que es vegi com entra per exemple un whatsapp) té la temptació de mirar-lo però finalment el silenci el guarda a la bossa i continua la conversa. El noi noia amb qui estava parlant fa una cara d'agraïment d'avant la decisió presa	Veu en off: Promou la cultura de l'espera per poder frenar l'impuls de respondre missatges a l'instant.	Consell n°5: Educar en l'espera i no en la resposta immediata
PM	Noi o noia parlant i com un altre company l'avisa diverses vegades per asseure's a una taula a esmorzar per exemple i quan deixa de parlar ja no té	Veu en off: És necessari que l'adolescent sigui conscient que fer un ús	Consell n°6: Limitar les converses al mòbil permet obrir-se a

	lloc amb els amics o opció de fer quelcom.	intensiu del mòbil li pot fer perdre estones amb els amics o participar en d'altres activitats.	noves oportunitats
PG	Imatge d'espais a on es vegi el símbol de si es pot o no utilitzar el mòbil	Veu en off Recorda que no a tot arreu es pot utilitzar el mòbil	Consell n° 7 Cal respectar els llocs on no es permet utilitzar el mòbil

Taula. 10.3. Mostra del guió de la píndola 3

