

Animar a comprendre la salut mental: Ansietat

Producció d'un curtmetratge d'animació 2D
per la visibilització del trastorn d'ansietat.

Júlia Gusi Catalán
Grau en Mitjans Audiovisuals

CURS 2021-22



Centre adscrit a la



Grau en Mitjans Audiovisuals

ANIMAR A COMPRENDRE LA SALUT MENTAL: ANSIETAT

PRODUCCIÓ D'UN CURTMETRATGE D'ANIMACIÓ 2D
PER LA VISIBILITZACIÓ DEL TRASTORN D'ANSIETAT

Memòria Treball Aplicat

JÚLIA GUSI CATALÁN
TUTOR: DAVID MINGUILLÓN
CURS 2021-22

Resum

Aquest Treball de Final de Grau té com a finalitat elaborar un curtmetratge d'animació 2D on es mostrin els símptomes que pot patir una persona amb ansietat i les situacions del dia a dia en les que també hi pot aparèixer; i, d'aquesta manera, donar a conèixer una mica més aquest trastorn mental. Per aquest motiu, el treball engloba tot el procés de producció, des de la ideació del guió fins a la postproducció del curt; encapçalat primer per un recorregut d'investigació que va des dels principis i tècniques de l'animació fins a quines són aquelles causes, símptomes, tipus o tractaments que giren al voltant de l'ansietat.

Resumen

Este Trabajo de Final de Grado tiene como finalidad elaborar un cortometraje de animación 2D donde se muestren los síntomas que puede sufrir una persona con ansiedad y las situaciones del día a día en las que también puede aparecer; y, de este modo, dar a conocer un poco más este trastorno mental. Por ese motivo, el trabajo engloba todo el proceso de producción, desde la ideación del guion hasta la postproducción del corto; encabezado primero por un recorrido de investigación que va desde los principios y técnicas de la animación hasta cuáles son aquellas causas, síntomas, tipos o tratamientos que giran en torno a la ansiedad.

Abstract

This Final Degree Project has the purpose of produce a 2D animated short film showing the symptoms that a person with anxiety can suffer and the day-to-day situations in which it can also appear; and, in this way, make this mental disorder a little more known. For this reason, the work encompasses the entire production process, from the creation of the script to the post-production of the short film; headed first by a research journey that goes from the principles and techniques of animation to what are those causes, symptoms, types or treatments that revolve around anxiety.

Índex

| | |
|---|-----|
| Índex de figures | V |
| Índex de taules | VII |
| 1. <u>Introducció</u> | 1 |
| 2. <u>Marc Conceptual</u> | 5 |
| 2.1. <u>Què és l'animació?</u> | 5 |
| 2.1.1. <u>Principis d'animació</u> | 5 |
| 2.1.2. <u>Tècniques d'animació</u> | 8 |
| 2.1.2.1. <u>Animació 2D</u> | 9 |
| 2.2. <u>Educar amb mitjans audiovisuals</u> | 10 |
| 2.3. <u>Què aporta l'animació a l'hora de mostrar els trastorns mentals?</u> | 11 |
| 3. <u>Marc Contextual</u> | 13 |
| 3.1. <u>Salut mental</u> | 13 |
| 3.1.1. <u>Què són els trastorns mentals?</u> | 14 |
| 3.1.2. <u>Trastorns mentals comuns</u> | 15 |
| 3.1.2.1. <u>Què és l'ansietat?</u> | 15 |
| 3.1.2.2. <u>Quan passa a convertir-se en una patologia o trastorn mental?</u> | 16 |
| 3.1.2.3. <u>Trastorns d'ansietat i simptomatologia</u> | 17 |
| 3.1.2.4. <u>Diagnòstic</u> | 18 |
| 3.1.2.5. <u>Tractament</u> | 19 |
| 3.2. <u>Divulgació i comunicació de la salut mental</u> | 20 |
| 3.3. <u>Educació emocional</u> | 22 |
| 3.3.1. <u>Què són les emocions?</u> | 23 |
| 3.3.2. <u>Què és la intel·ligència emocional?</u> | 24 |
| 3.3.3. <u>Com afecta a la salut?</u> | 24 |
| 3.3.4. <u>Per què és necessària l'educació emocional?</u> | 25 |
| 4. <u>Anàlisi de referents</u> | 27 |
| 4.1. <u>Tema i contingut</u> | 27 |
| 4.1.1. <u><i>En la mente del trastorno depresivo</i></u> | 27 |
| 4.1.2. <u><i>Tu ansiedad y tú</i></u> | 28 |
| 4.1.3. <u><i>Overcomer animated short</i></u> | 28 |
| 4.1.4. <u><i>Panick attacks</i></u> | 29 |
| 4.1.5. <u><i>Breathe</i></u> | 29 |
| 4.1.6. <u><i>Inner Workings</i></u> | 30 |

| | | |
|---------|--|----|
| 4.1.7. | <i>Ansiedad</i> | 30 |
| 4.1.8. | <i>Living with social anxiety</i> | 31 |
| 4.1.9. | <i>What having anxiety feels like</i> | 31 |
| 4.1.10. | <i>Anxiety</i> | 32 |
| 4.2. | <u>Estètica i estil d'animació</u> | 32 |
| 4.2.1. | <i>¿Cómo es la buena salud mental?</i> | 32 |
| 4.2.2. | <i>Yoga</i> | 33 |
| 4.2.3. | <i>One small step</i> | 33 |
| 4.2.4. | <i>I'm Ok</i> | 34 |
| 4.2.5. | <i>Duet</i> | 34 |
| 4.2.6. | <i>Las crónicas de Seba y Ceci</i> | 35 |
| 4.2.7. | <i>Simbad: la leyenda de los siete mares</i> | 35 |
| 4.3. | <u>Paleta de color</u> | 36 |
| 4.3.1. | <i>Expressionisme abstracte</i> | 36 |
| 4.3.2. | <i>Audrey Kawasaki</i> | 37 |
| 4.3.3. | <i>Telma & Louis</i> | 37 |
| 4.3.4. | <i>La vida de Adèle</i> | 38 |
| 4.3.5. | <i>Django Unchained</i> | 39 |
| 4.4. | <u>Resum</u> | 39 |
| 5. | <u>Definició dels objectius i abast</u> | 43 |
| 5.1. | <u>Objectius principals</u> | 43 |
| 5.2. | <u>Objectius secundaris</u> | 43 |
| 5.3. | <u>Abast</u> | 43 |
| 6. | <u>Metodologia i Flux de treball</u> | 45 |
| 6.1. | <u>Desenvolupament</u> | 45 |
| 6.2. | <u>Preproducció</u> | 46 |
| 6.3. | <u>Producció</u> | 48 |
| 6.4. | <u>Postproducció</u> | 49 |
| 7. | <u>Anàlisi i Resultats</u> | 53 |
| 7.1. | <u>Desenvolupament</u> | 53 |
| 7.1.1. | <u>Idea / Història</u> | 53 |
| 7.1.2. | <u>Guió</u> | 54 |
| 7.2. | <u>Preproducció</u> | 55 |
| 7.2.1. | <u>Disseny de personatges</u> | 55 |
| 7.2.2. | <u>Disseny d'espais</u> | 58 |
| 7.2.3. | <u>Disseny de so</u> | 59 |

| | |
|--|----|
| 7.3. <u>Producció</u> | 59 |
| 7.4. <u>Postproducció</u> | 62 |
| 8. <u>Conclusions</u> | 63 |
| 9. <u>Referències</u> | 65 |
| 9.1. <u>Llibres</u> | 65 |
| 9.2. <u>Revistes</u> | 65 |
| 9.3. <u>Webs i blogs</u> | 67 |
| 9.4. <u>Altres documents</u> | 68 |
| 9.5. <u>Filmografia</u> | 69 |
| 9.6. <u>Altres referències</u> | 71 |
| 10. <u>Estudi de viabilitat</u> | 73 |
| 10.1. <u>Pla de treball</u> | 73 |
| 10.2. <u>Anàlisi de viabilitat tècnica</u> | 74 |
| 10.3. <u>Anàlisi de viabilitat econòmica</u> | 75 |
| 10.4. <u>Aspectes legals</u> | 77 |
| 11. <u>Annexos</u> | 79 |
| 11.1. <u>Annex 1. Disseny de personatges</u> | 79 |
| 11.2. <u>Annex 2. Disseny d'espais</u> | 81 |
| 11.3. <u>Annex 3. Detalls de producció i postproducció</u> | 82 |
| 11.4. <u>Annex 4. Storyboards (inicial i final)</u> | 84 |
| 12. <u>Referències Annexos</u> | 87 |

Índex de figures

| | |
|--|----|
| <i>Figura 1. Principi de Straight-ahead & Pose-to-pose</i> | 6 |
| <i>Figura 2 .Principi de Follow through & Overlapping actions.</i> | 6 |
| <i>Figura 3. Principi de Slow in & Slow out.</i> | 7 |
| <i>Figura 4. Principi d'Arcs</i> | 7 |
| <i>Figura 5. Principi de Timing.</i> | 7 |
| <i>Figura 6. Principi de Solid drawing.</i> | 8 |
| <i>Figura 7. Frames de "En la mente del trastorno depresivo".</i> | 27 |
| <i>Figura 8. Frames de "Tu ansiedad y tú".</i> | 28 |
| <i>Figura 9. Frames de "Overcomer animated short".</i> | 28 |
| <i>Figura 10. Frames de "Panic Attacks".</i> | 29 |
| <i>Figura 11. Frames de "Breathe".</i> | 29 |
| <i>Figura 12. Frames de "Inner Workings".</i> | 30 |
| <i>Figura 13. Frames de "Living with social anxiety".</i> | 31 |
| <i>Figura 14. Frames de "What having anxiety feels like".</i> | 31 |
| <i>Figura 15. Frames de "Anxiety".</i> | 32 |
| <i>Figura 16. Frames de "¿Cómo es la buena salud mental?".</i> | 32 |
| <i>Figura 17. Frames de "Yoga".</i> | 33 |
| <i>Figura 18. Frames de "One small step".</i> | 33 |
| <i>Figura 19. Frame de "I'm Ok".</i> | 34 |
| <i>Figura 20. Frames de "Duet".</i> | 34 |
| <i>Figura 21. Frames de "Las crónicas de Seba y Ceci".</i> | 35 |
| <i>Figura 22. Frames de "Simbad: la leyenda de los siete mares".</i> | 36 |
| <i>Figura 23. Obres de la sèrie "Camps de color".</i> | 36 |
| <i>Figura 24. Obres "Possessed" i "It was you".</i> | 37 |
| <i>Figura 25. Paleta de colors de "Telma & Louis".</i> | 38 |
| <i>Figura 26. Paleta de colors de "La vida de Adèle".</i> | 38 |
| <i>Figura 27. Paleta de colors de "Django Unchained".</i> | 39 |
| <i>Figura 28. Desenvolupament.</i> | 45 |

| | |
|--|----|
| <i>Figura 29. Preproducció.</i> | 48 |
| <i>Figura 30. Producció.</i> | 49 |
| <i>Figura 31. Postproducció.</i> | 50 |
| <i>Figura 32. Procés tecnològic</i> | 51 |
| <i>Figura 33. Models de color.</i> | 56 |
| <i>Figura 34. Personatge final.</i> | 57 |
| <i>Figura 35. Turn around.</i> | 57 |
| <i>Figura 36. Expressions facials.</i> | 58 |
| <i>Figura 37. Cut out.</i> | 59 |
| <i>Figura 38. Moodboard (1).</i> | 79 |
| <i>Figura 39. Moodboard (2).</i> | 79 |
| <i>Figura 40. Moodboard (3).</i> | 80 |
| <i>Figura 41. Siluetes, esbossos i traçat definitiu.</i> | 80 |
| <i>Figura 42. Habitació.</i> | 81 |
| <i>Figura 43. Carrer.</i> | 81 |
| <i>Figura 44. Exterior galeria</i> | 82 |
| <i>Figura 45. Substitució d'elements.</i> | 82 |
| <i>Figura 46. Efecte.</i> | 83 |
| <i>Figura 47. Plans mitjos.</i> | 83 |
| <i>Figura 48. Storyboard inicial</i> | 84 |
| <i>Figura 49. Storyboard final</i> | 85 |

Índex de taules

| | |
|--|----|
| <i>Taula 1. Característiques de l'ansietat fisiològica i l'ansietat patològica</i> | 16 |
| <i>Taula 2. Taula resum dels referents de tema i contingut</i> | 40 |
| <i>Taula 3. Taula resum dels referents d'estètica i estil d'animació</i> | 41 |
| <i>Taula 4. Taula resum dels referents de paleta de color</i> | 41 |
| <i>Taula 5. Cronograma bàsic</i> | 46 |
| <i>Taula 6. Resum guió literari</i> | 54 |
| <i>Taula 7. Diagrama de Gantt</i> | 73 |
| <i>Taula 8. Pressupost real</i> | 75 |
| <i>Taula 9. Pressupost previst per a una producció professional</i> | 76 |

1. Introducció

Tal com esmenta l'Organització Mundial de la Salut en el seu article *Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta* (2018):

La salut mental és un estat de benestar en el qual la persona realitza les seves capacitats i és capaç de fer front a l'estrès normal de la vida, de treballar de forma productiva i de contribuir a la seva comunitat.

De manera que, tenir una bona o correcte salut mental no només és fonamental per a aconseguir el benestar personal sinó que també ho és pel fet que la persona pugui contribuir sobre un bon funcionament de la comunitat; per aquest mateix motiu considera “que la promoció, la protecció i el restabliment de la salut mental són preocupacions vitals de les persones, les comunitats i les societats de tot el món.” (OMS, 2018)

Per tal de posar una mica més en context a través de dades, la confederació Salut Mental Espanya aporta en la seva nota de premsa *El desconocimiento y el silencio son las mayores barreras para aceptar los problemas de salud mental con naturalidad* (2016) que un 19,5% de la població espanyola ha patit algun trastorn mental al llarg de la seva vida, sent el 9% dels espanyols els que n'estan patint un actualment. Però a més, l'Organització Mundial de la Salut eleva aquest percentatge al 25% de la població mundial, ja que avui en dia són 1 de cada 4 persones les que pateixen algun tipus de trastorn mental.

Entre els problemes de salut mental més comuns es troben l'ansietat i la depressió, sent un 6,7% dels adults a Espanya els que afirmen patir ansietat crònica (Govern d'Espanya, 2018).

Tanmateix, és important considerar que no només afecta aquest percentatge de la població, sinó que, com afirma Salut Mental Espanya (2016) “la salut mental és un aspecte que forma part de la vida de totes les persones” i que, a més a més, tot i no parlar-ne amb la suficient naturalitat a causa de tabús i la falta de coneixement sobre el tema “cal acceptar que els trastorns mentals poden aparèixer en qualsevol moment de les nostres vides”.

A banda d'això, també cal destacar que resulta “difícil definir i explicar els problemes de salut mental si no es viuen en primera persona, més encara si es té en compte que afecten d'una manera diferent a cadascuna” (Salut Mental Espanya, 2016).

És precisament per aquest motiu i per la falta de coneixement sobre el tema que aquest treball anirà orientat a mostrar la situació d'aquelles persones que pateixen problemes de salut mental.

Més concretament, s'enfocarà cap a l'ansietat, un dels problemes de salut mental més comuns i a la vegada desconeguts pel que fa a la seva simptomatologia. Sent d'aquesta manera una temàtica rellevant de treball a causa de la seva funció informativa i divulgativa, permetent conèixer i comprendre encara millor un aspecte important (donat que es tracta de la salut) que envolta la vida de les persones d'una manera o altra.

Per tant, com ja s'ha comentat, els problemes de salut mental són habituals, d'interès general, i, a més, estigmatitzats, sent aquest últim un factor que no només dificulta la recuperació sinó que a més agreuja el patiment tant o més que els mateixos símptomes del trastorn (CAC, 2015).

Portar una vida normalitzada és possible gràcies al seu correcte tractament, però, a més, els mitjans de comunicació poden resultar molt útils en el procés de la seva normalització, ja que ajuden a reduir els estereotips a través de la seva influència en l'opinió pública. Tot i això, el tractament dels trastorns mentals en els mitjans de comunicació i els audiovisuals és complex, ja que es tendeix a exagerar, contribuint a aquesta desconfiança i desconeixement (CAC, 2015).

Tenint en compte això i que “les activitats de promoció de la salut mental comporten la creació de condicions individuals, socials i de l'entorn que permeten un desenvolupament psicològic i psicofisiològic òptim per millorar la qualitat de vida”, segons el que es menciona a la carta d'Ottawa de Promoció de la Salut (Jané-Llopis, 2004, p.68), aquest treball planteja la realització d'un curtmetratge d'animació, on es mostren de manera molt més visual els símptomes físics i psicològics que podria patir una persona amb ansietat crònica o generalitzada.

I per què animació?

Doncs principalment perquè permet a l'autora d'aquest projecte treballar de manera més independent sense dependre d'altres factors, és a dir, dependre d'altres persones, espais o il·luminacions com succeiria en el cas d'una ficció. A banda d'això, aquesta tècnica també compta amb altres recursos que permeten remarcar de manera més gràfica o visual aquells missatges que es volen transmetre amb el curt, a través d'efectes o del mateix disseny de personatges i espais.

Un curt allunyat de l'humor o el drama, simplement que mostra la realitat tal qual és a través d'una història i un personatge de ficció que viu un dia qualsevol i que lidia amb les seves pors i ansietats constants.

Dirigit, per tant, a qualsevol persona que necessiti o vulgui entendre una mica més aquesta realitat viscuda per gran part de la població; des d'aquell públic més infantil o jove que fins i tot pugui començar a patir aquesta ansietat, fins a aquell públic més adult que tampoc acabi d'entendre o identificar en què consisteix això.

Pel que fa a l'estructura del treball, aquest TFG s'organitzarà en 5 apartats principals. Després d'aquesta primera introducció i de citar els objectius a seguir, en el segon apartat es citaran una sèrie de referents a partir dels quals es començarà a construir la part més pràctica d'aquest treball. En el tercer apartat s'exposarà tota la informació corresponent al marc teòric, necessària per a poder comprendre bé tots els aspectes que envolten la problemàtica que gira entorn de la salut mental i l'ansietat, així com aspectes relacionats amb l'animació. Al quart apartat s'hi especificarà la metodologia a seguir, i, finalment a l'últim apartat, es recolliran les conclusions finals de tot el procés.

2. Marc conceptual

2.1. Què és l'animació?

El terme “animació” (del llatí *animare*, que significa “donar vida”) fa referència al fet de generar la il·lusió de moviment mitjançant formes o elements inanimats, generant d'aquesta manera imatges amb moviment però de forma artificial. (Selby, 2013, p.9)

2.1.1. Principis d'animació

A partir de tota la feina feta pels animadors de Disney des de l'any 1930, Ollie Johnston i Frank Thomas (animadors de *Walt Disney Animation*) van establir els 12 principis bàsics de l'animació l'any 1981, quedant redactats i explicats en el seu llibre *The Illusion of Life: Disney Animation*.

Això ho van fer amb l'objectiu principal de "crear unes guies per produir animacions més realistes i que les animacions s'acostessin una mica més a les lleis bàsiques de la física, encara que també es tracten temes més abstractes, com la sincronització emocional i l'atractiu d'un personatge". (Angulo, 2019) (Selby, 2013)

Però, tot i tractar-se de 12 principis, en aquest capítol només es passaran a detallar aquells que puguin tenir alguna mena d'implicació en el curtmetratge d'animació d'aquest treball, així que, tal com mencionen Johnson i Thomas (1981), Williams (2001) i Selby (2013), alguns d'aquests principis són i mantenen les característiques següents:

- ❖ **Staging:** és la posada en escena i està més relacionat amb la composició dels diversos elements i personatges, la seva il·luminació i les posicions de càmera que destaquen al subjecte en el seu entorn; és a dir, es basa en centrar l'atenció de l'audiència en el que és més rellevant, situant tots els elements de la millor manera per tal que s'interpreti bé. A més, també inclou la gesticulació i la manera de comportar-se de cada personatge, definint d'aquesta manera el seu caràcter. Aquest és, per tant, un principi a tenir en compte per a la realització del curt, ja que cal saber situar bé els elements i accions perquè l'espectador entengui que està succeint en l'escena.

- ❖ ***Straight-ahead & Pose-to-pose***: el primer terme fa referència a l'acció o animació directa, és a dir, de manera lineal, on es dibuixa cada fotograma de principi a fi i es genera un moviment més detallat i fluït. El segon terme, fa referència a una animació més planificada, és a dir, l'animador planifica l'acció i d'aquesta manera s'estalvia més fotogrames, generant un efecte més dramàtic i immediat. S'utilitza quan es necessita una acció més controlada, com ho seria un *timing* precís per la vocalització. És aquest segon terme el que es pretén emprar per al curt d'aquest treball, ja que se situaran els fotogrames clau i la resta s'interpolaran automàticament pel programa emprat.

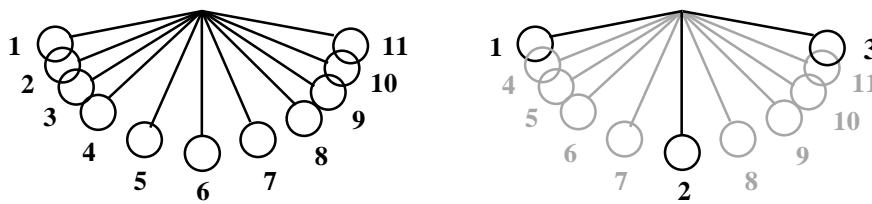


Figura 1. Principi de *Straight-ahead & Pose-to-pose*. Diferència visual entre els dos conceptes. Elaboració pròpia.

- ❖ ***Follow-through & Overlapping actions***: si l'anticipació és el pas previ a l'acció, *follow-through* és la conseqüència de l'acció, és a dir, quan una acció finalitza, les lleis de la física fan que aquest cos o objecte continuï una mica més sobrepassant el punt de destí abans de parar del tot. El segon terme fa referència al fet que els diversos elements d'un cos humà tenen velocitats diferents, com per exemple les parts soltes o annexes d'un objecte o personatge, i això genera accions superposades. Tot i això, ambdós termes queden bastant difosos entre si i, per això, s'inclouen dins d'un mateix principi, el qual també seria interessant utilitzar en aquest treball per a donar més realisme als moviments del personatge.

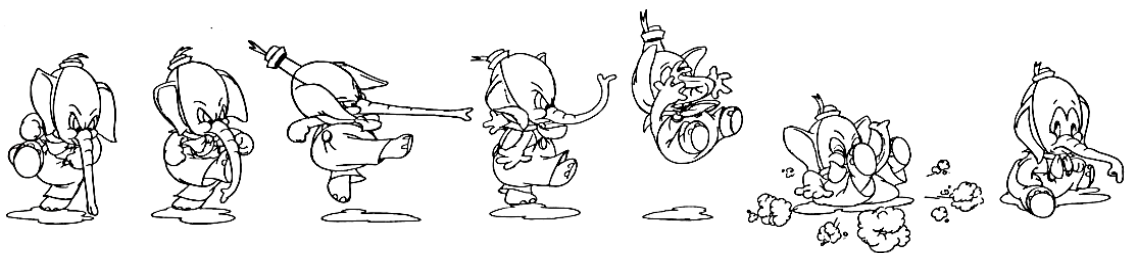


Figura 2. Principi de *Follow through & Overlapping actions*. Exemple de com les parts annexes del personatge continuen el moviment un cop finalitzada l'acció. Extret de Johnson i Thomas (1981).

- ❖ **Slow in & Slow out:** consisteix en les acceleracions i desacceleracions d'un subjecte en realitzar un moviment, i en animació es genera augmentant el nombre de fotogrames al principi i al final de la seqüència en moviment. Un principi que també seria convenient emprar per a afavorir al realisme de les accions, com en el cas anterior.

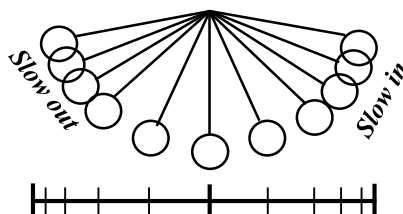


Figura 3. Principi de Slow in & Slow out. Mostra de com els fotogrames clau s'ajunten i se separen segons l'acceleració. Elaboració pròpia.

- ❖ **Arcs:** són línies invisibles que ressegueixen el moviment amb la funció de recrear moviments més naturals i orgànics, és a dir, d'una manera més arquejada, no tan robòtica. Com, per exemple, a l'hora de fer moviments amb els braços tal com es mostra a la figura 3.4 o a l'hora de caminar, on els peus haurien de “dibuixar” una passa més circular o arquejada, de manera que aquest principi també serà d'utilitat pel curtmetratge.

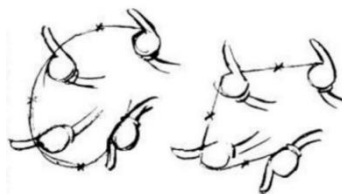


Figura 4. Principi d'Arcs. Exemple de moviment orgànic. Extret de Johnson i Thomas (1981).

- ❖ **Timing:** és el temps que es triga a realitzar una acció o moviment, i, per tant, el nombre de fotogrames que requereix. Cosa que implica també controlar la seva velocitat (accions més ràpides duraran menys temps i accions més lentes duraran més temps), o influir en altres aspectes com l'estat d'ànim dels personatges, un dels principis més claus.

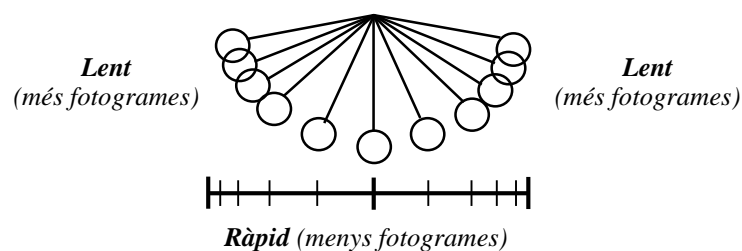


Figura 5. Principi de Timing. A més fotogrames (més junts) el moviment serà més lent i a menys fotogrames (més separats) serà més ràpid. Elaboració pròpia

- ❖ **Solid drawing:** requereix l'habilitat del dibuix tridimensional i de la comprensió de la forma i l'anatomia per fer que un dibuix pla es converteixi en un element en profunditat tot i tractar-se de dues dimensions. De manera que durant el disseny de personatges que es durà a terme més endavant s'haurà d'aconseguir aquest mateix efecte.



Figura 6. Principi de *Solid drawing*. Exemple de com el personatge presenta volum encara que sigui en dues dimensions. Extret de Johnson i Thomas (1981).

- ❖ **Appeal:** consisteix en els elements que donen un "atractiu" al personatge, però no tant a la forma física sinó més aviat aquells punts o trets de caràcter que el fan interessant de cara al públic. Si un actor es diu que té carisma, un personatge de dibuixos animats el que té és *appeal*, aquelles qualitats que atrauen els altres (barreja de caràcter, influència i habilitats socials). Un principi més complicat d'implementar o posar en pràctica en aquest treball donat que se centra en altres aspectes.

2.1.2. Tècniques d'animació

Segons el que Selby (2013) també menciona, un dels avantatges de l'animació és el fet que tant els processos tradicionals com els processos digitals puguin coexistir, deixant marge per la creació de múltiples tècniques i formats d'animació.

Aquestes tècniques són les diferents maneres que existeixen de dur a terme una animació, és a dir, les diferents maneres de representar els objectes, els espais i els personatges amb característiques visuals diferents, com les que mencionen Selby (2013) i Ali (2020): l'animació 2D, l'animació 3D, l'*stop motion* i l'animació no-ortodoxa.

En aquest treball només s'explica de manera més detallada l'animació en dues dimensions, ja que és la que s'emprarà per al curtmetratge, però, tot i això, també es menciona a continuació una breu descripció de les altres tècniques per tal de poder comparar una mica les seves peculiaritats.

Per una banda, destacar com l'animació 3D només es pot generar de manera digital, on l'animador parteix d'un polígon en tres dimensions i a partir d'aquí comença a desenvolupar els diferents elements mitjançant el modelatge, la texturització i el *rigging* (una mena d'esquelet per poder articular i animar els personatges), entre altres elements. (Selby, 2013) (Ali, 2020)

Per altra banda, està l'*stop motion*, que consisteix en crear la il·lusió de moviment a través de la manipulació física d'elements de manera incremental i fent una fotografia cada vegada, una tècnica que distingeix entre bidimensionals i tridimensionals. (Selby, 2013) (Ali, 2020)

I, per últim, l'animació no-ortodoxa, que sorgeix com a resultat de l'experimentació i on s'han anat incorporant nous processos i estils, a través de dispositius o llocs inesperats o sorprenents.

2.1.2.1. Animació 2D

L'animació en dues dimensions és la que es va començar a utilitzar des dels inicis de l'animació i la que va predominar durant tot el segle XX. Aquesta consisteix en tot aquell procés de producció que es basa en el dibuix per tal de crear una il·lusió de moviment mitjançant la realització de dibuixos consecutius on cadascun és una mica diferent de l'anterior. (Selby, 2013)

En aquesta animació bidimensional, on les imatges s'aprecien planes i sense volum, cal destacar com Selby (2013) i Ali (2020) en distingeixen l'animació tradicional (manual) i l'animació digital (amb ordinador), explicades a continuació, igual que la tècnica de la rotoscòpia, originalment creada manualment, però, actualment, de manera digital.

- ❖ **Animació tradicional (manual):** consisteix en dibuixar manualment dibuix a dibuix sobre fulls de cel·luloide amb una certa transparència que permet visualitzar el dibuix de sota i calcar-lo amb una mínima variació gràcies a una llum que il·lumina des de baix. Això dóna una gran llibertat artística a l'animador, permetent utilitzar nous mètodes a banda d'aquests més industrials com una gran varietat de suports secs, humits, amb textures, etc.
- ❖ **Animació digital (ordinador):** Tot i ser semblant al procés manual, en aquest cas es creen tots els elements únicament amb tecnologia digital a través de programes d'animació, permetent dur a terme diferents fases de la producció a la vegada. És aquesta tècnica la que s'agafarà per tal d'elaborar el curtmetratge d'animació d'aquest treball, ja que resulta una de les més senzilles i factibles pel que a recursos i temps respecta.

- ❖ **Rotoscopia:** Aquesta tècnica consistia originalment en calcar a mà els *frames* d'un *live-action*, convertint les imatges d'acció real en una guia per les imatges d'animació i fent que aquestes fossin més realistes i detallades. Actualment, aquesta tècnica s'efectua de forma digital i resulta molt més eficient encara, permet combinar la llibertat creativa amb una informació tècnica molt precisa com podrien ser els moviments d'una persona o animal.

2.2. Educar amb mitjans audiovisuals

Des del seu origen, els mitjans audiovisuals han tingut un gran impacte i s'han mantingut en un constant desenvolupament tecnològic, cosa que no només ha comportat canvis en la societat i en la ment dels éssers humans sinó també en la manera de pensar, de fer i de viure en general. Tant els progressos tecnològics com els progressos científics han acabat conformant les societats actuals i la relació que s'estableix entre els éssers humans, per tant, es consideren dues branques que conviuen contínuament i que s'aporten beneficis l'una a l'altra, fent que l'efecte de totes dues juntes sigui superior al de cadascuna per separat. (Barros i Barros, 2015).

Segons Hernández i Peña (2013, p.246), els mitjans audiovisuals ajuden a fer més amens i comprensibles aquells continguts o informacions que puguin ser més difícils d'explicar o d'entendre, com ho podrien ser els valors o determinades branques d'estudi com la psicologia (tractada en aquest mateix treball). A banda d'això, si es té en compte que "el 83% dels coneixements s'adquireix a través de la vista, i l'11% mitjançant l'oïda, s'evidencia l'avantatge d'utilitzar mitjans que combinen la imatge amb el so."

Hernández i Peña (2013) també afirmen que els resultats de diverses investigacions demostren com l'ús de determinades pel·lícules ajuden a reduir el temps d'aprenentatge, que allò aprés es retengui durant més temps, a despertar un major interès per allò que s'està aprenent i a estimular tant la creativitat com la fantasia de la persona.

És per aquest motiu que educar a través de mitjans audiovisuals pot resultar de gran utilitat, ja que "aquests poden ser educatius en la mesura que influeixin sobre allò que els individus aprenen i sobre la manera com aprenen, és a dir, sobre els seus sabers i sobre la seva relació amb el saber, sobre el procés on es barregen raó i emoció, informació i representació." (Barros i Barros, 2015, p. 27)

Per concretar una mica més dins del món audiovisual, Mayer i Moreno (2002, p.97) afirmen que “l’animació té un gran potencial per millorar l’aprenentatge humà, sobretot quan l’objectiu és promoure una comprensió profunda”, i que per tal d’utilitzar-la d’una manera eficaç “és útil entendre com les persones aprenen dels mitjans pictòrics i verbals.”

2.3. Què aporta l’animació en la mostra dels trastorns mentals?

L’animació és una forma d’expressió audiovisual que resulta molt eficaç a l’hora d’explicar històries o de transmetre idees, ja que “la seva flexibilitat com a forma construïda artificialment fa que s’adapti a una àmplia gamma d’aplicacions de comunicació”, demostrant a través de totes aquestes formes que es tracta d’un mitjà que no només té la capacitat d’entretenir sinó també la d’informar, educar i inspirar. (Selby, 2013, p.6)

Qualsevol peça audiovisual genera una reacció en aquella persona que l’està veient i escoltant, remetent a alguna de les seves vivències i fent que allò li agradi o no, però l’animació en concret, a més, al ser una representació fictícia o “no humana” de la realitat, estableix una mena de límit amb l’espectador que fa que tot i poder-se sentir identificat es generi una mena d’espai segur en el qual aquesta relació no sigui tan directa. (Garmendia, 2019)

Altres avantatges serien el fet de poder tenir a l’abast molts recursos que ajuden a reforçar aquests missatges que es volen transmetre (Garmendia, 2019) i un inferior pressupost a l’hora de produir determinades seqüències en comparació amb algunes escenes de cinema d’acció real, “oferint major quantitat d’informació en menys temps, ja que aquesta es pot sobreposar o executar simultàniament, enriquint l’experiència de visualització” (Selby, 2013, p. 8).

3. Marc contextual

A continuació es plantegen una sèrie de punts necessaris per a poder contextualitzar millor el tema i acabar de comprendre bé què és el que es vol tractar i, sobretot, donar a conèixer. De manera que, després de definir el concepte general de salut mental, seguit d'una distinció entre aquest concepte i els trastorns mentals, es concreta una mica més aprofundint en l'ansietat, donat que és el problema de salut mental que tracta aquest treball aplicat. Finalment, es conclou amb una explicació sobre les emocions i la necessitat d'una millor educació emocional.

3.1. Salut mental

Recordant la definició principal de salut mental elaborada per l'OMS (2018) que ja s'ha mencionat a l'apartat d'introducció:

La salut mental és un estat de benestar en el qual la persona realitza les seves capacitats i és capaç de fer front a l'estrès normal de la vida, de treballar de forma productiva i de contribuir a la seva comunitat.

De manera que aquest concepte es troba estretament relacionat amb l'estat de benestar de cada persona, englobant de manera primordial dins del seu significat no només el fet de promoure aquest estat de benestar sinó també la prevenció de possibles trastorns mentals o bé, en el cas de patir-ne, el seu correcte tractament i la recuperació d'aquelles persones que els pateixen. (Salut Mental Espanya, s.d)

Però, i en què consisteix exactament aquest estat de benestar? Doncs és l'estat que permet a les persones viure amb qualitat de vida, és a dir, que permet a una persona poder-se relacionar d'una manera gratificant i agradable o afrontar amb bona disposició els problemes de la vida, en definitiva, tot allò que d'alguna manera o altra facilita i fa possible poder portar una vida equilibrada i harmoniosa. (FEAFES Salut Mental Extremadura, 2020)

Per tant, qualsevol persona pot ser víctima de patir problemes de salut mental en algun moment de la seva vida, però, és encara més probable el fet que qualsevol persona es pot trobar envoltada per situacions o successos que generin patiment o malestar, i és en aquests moments on la manera com es gestionin pugui comportar un malestar encara pitjor, limitant les capacitats d'aquella persona per poder desenvolupar tots els aspectes que comporta poder viure una vida

plena i satisfactòria. És en aquest moment quan ja s'estaria parlant de problemes de salut mental. (FEAFES Salut Mental Extremadura, 2020)

Per últim, fer un incís sobre la manera en què Erich Fromm, un psicoanalista i sociòleg alemany del segle XX, reflexiona sobre la salut mental des d'un punt de vista ètic, preguntant-se què és allò que fa bé o que fa mal als éssers humans. Fromm afirma que els éssers humans tenen certes necessitats bàsiques que necessiten ser satisfetes i que la manera que aquestes es satisfacin, per una banda, dependrà del context historicosocial i natural (podent evolucionar i canviar juntament amb aquest context), i, per altra banda, determinarà o no el seu grau de salut mental. Sent per aquest motiu que si aquestes necessitats no poden ser satisfetes, la persona reaccionarà a través de manifestacions funcionals o psicossomàtiques. (Ubilla, 2009)

3.1.1. Què són els trastorns mentals?

Inclusos dins dels problemes de salut mental es troben també algunes alteracions anomenades trastorns mentals. El que diferencia aquestes alteracions dels problemes de salut mental és que els seus símptomes es mantenen en el temps de forma continuada impedit que la persona pugui funcionar de manera normal, de manera que, tal com FEAFES Salut Mental Extremadura (2020, p.4) i Salut Mental Espanya (s.d.) afirmen:

Aquesta condició pot causar alteracions de pensament, de percepció, d'estat d'ànim, de personalitat o de comportament, afectant processos psicològics com són l'emoció, la motivació, la cognició, la consciència, la conducta, la percepció, l'aprenentatge i el llenguatge, la qual cosa dificulta a la persona la seva adaptació a l'entorn on viu i crea una forma de malestar subjectiu.

Tot i això, les persones que pateixen algun trastorn mental també poden ser capaces d'aconseguir viure dins d'un estat de benestar alhora que aprenen a conviure amb les limitacions provocades pels símptomes (Medina, Sarti i Real, 2016).

Un cop definits i diferenciats aquests termes, abans de passar a comentar quins són els trastorns mentals més comuns o que prevalen majoritàriament, comentar que les causes que poden provocar que apareguin aquests mena de trastorns o afectar a la salut mental solen ser una combinació de factors genètics i aspectes relacionats amb l'entorn social o experiències viscudes (Salut Mental Espanya, s.d)

3.1.2. Trastorns mentals comuns

Tenint en compte una categorització bastant generalitzada, es consideren trastorns mentals “l’ansietat, l’estrès, la depressió, el trastorn d’hiperactivitat i dèficit d’atenció, la bipolaritat, l’esquizofrènia, l’alcoholisme i la drogodependència (Medina *et al.*, 2016), tot i que d’entre aquesta llista, els més comuns entre la població es consideren la depressió i l’ansietat, segons l’Enquesta Nacional de Salut d’Espanya (2017), el llibre *La depresión y otros trastornos psiquiátricos* (2015) i l’OMS (2017), entre d’altres.

La depressió, caracteritzada per provocar en qui la pateix “un sentiment de tristesa, pèrdua de l’interès o de plaer, sentiments de culpa o autoestima baixa, alteracions de la son o de gana, fatiga i falta de concentració” (Organització Panamericana de la Salut, 2017, p.7), és un dels trastorns més comuns i “una de les principals causes de discapacitat en tot el món”, donat que afecta al voltant de 400 milions de persones. A banda d’això, és important destacar el fet que en la seva forma més greu inclús pot provocar el suïcidi (Medina *et al.*, 2016).

Pel que fa al trastorn d’ansietat, donat que és el motiu central d’aquest treball, s’explica a continuació d’una manera molt més detallada i extensa.

3.1.2.1. Què és l’ansietat?

Per tal de definir l’ansietat, cal entendre primer la manera com l’ésser humà ha anat desenvolupant al llarg de la seva evolució la seva manera de relacionar-se amb l’entorn, ja que igual que el proveeix d’allò que necessita, també es converteix en una font de riscos i amenaces. És per aquest motiu que l’ésser humà ha hagut de desenvolupar una sèrie de mecanismes que el permetin adaptar-se a les diferents circumstàncies que l’envolten, com ho serien els sistemes de defensa i alerta. (Baeza, Balaguer, Belchi, Coronas i Guillamón, 2008)

És aquí quan apareix l’ansietat, una emoció, un mecanisme adaptatiu que es mostra com un “sistema d’alerta de l’organisme davant situacions considerades amenaçadores [...] situacions que ens afecten i en les que tenim alguna cosa a guanyar o a perdre” (Baeza *et al.*, 2008, p.1). Per tant, la funció que té l’ansietat en el nostre cos és la d’advertir i activar l’organisme, fer que aquest es mobilitzi davant aquestes situacions de perill i li permeti fugir a través d’una sèrie de reaccions cognitives, fisiològiques i conductuals. (Navas i Vargas, 2012) (Baeza *et al.*, 2008)

Això es pot entendre millor en situacions més primitives on es podia trobar l'ésser humà, com el fet de ser atacat per algun animal, així que, fins i tot, resulta ser un mecanisme positiu i funcional, ja que ajuda a l'ésser humà a sobreviure. Però, avui en dia, al haver evolucionat i trobar-se en situacions no tan primitives, aquesta emoció apareix en altres circumstàncies com podrien ser el fet d'afrontar una exposició en públic o trobar-se rodejat de molta gent.

3.1.2.2. Quan passa a convertir-se en una patologia o trastorn mental?

Hi ha vegades en què l'ansietat, en comptes de ser funcional i facilitar aquesta adaptació a situacions de perill o al medi que envolta a la persona, fa l'efecte contrari i provoca una sèrie de “falses alarmes davant de possibles amenaces que realment no ho són, o es tendeix a percebre reiteradament una sèrie d'amenaces magnificades que provoquen nivells excessivament alts d'ansietat” (Navas i Vargas, 2012, p.498) activant i preparant el sistema defensiu-adaptatiu del cos a través de mecanismes físics i psicològics.

Per tant, és “quan l'ansietat sobrepassa determinats límits, es converteix en un problema de salut, impedeix el benestar i interfereix notablement en les activitats socials, laborals o intel·lectuals de la persona” (Baeza *et al.*, 2008, p.5)

Navas i Vargas (2012) diferencien en el seu article (*Trastornos de ansiedad* de la revista mèdica de Costa Rica i Centreamèrica) les característiques de l'ansietat fisiològica i les característiques de l'ansietat patològica, tal com es mostra a la taula 1 de la pàgina següent:

Taula 1

Característiques de l'ansietat fisiològica i patològica

| Ansietat Fisiològica | Ansietat Patològica |
|---|---|
| Mecanisme de defensa davant d'amenaces de la vida diària. | Pot bloquejar una resposta adequada a la vida diària. |
| Reactiva una circumstància ambiental. | Desproporcionada al desencadenant. |
| Funció adaptativa. | Funció des-adaptativa. |
| Millora el nostre rendiment. | Empitjora el rendiment. |
| És més lleu. | És més greu. |
| Menor component somàtic. | Major component somàtic. |
| No genera cap demanda d'atenció psiquiàtrica. | Genera demanda d'atenció psiquiàtrica. |

Nota: Diferències entre les característiques de l'ansietat fisiològica i l'ansietat patològica.

3.1.2.3. Trastorns d'ansietat i simptomatologia

A continuació, s'esmenten els tipus de trastorns més comuns relacionats amb l'ansietat segons el que es menciona als articles mèdics de Navas i Bargas (2012), Martínez i Nelson (2011) i la guia d'ajuda a pacients i familiars sobre els trastorns d'ansietat i estrès de Pastrana (2009):

- ❖ **Fòbies específiques:** Sol ser el trastorn d'ansietat més freqüent i es caracteritza per la por intensa, i sobretot irracional, cap a una situació o estímul específic, ja estigui present o simplement per anticipació, com ho podrien ser les aranyes, els avions, les altures, els ascensors o la conducció, entre d'altres. Sovint, el que solen fer aquelles persones que ho pateixen és evitar aquestes situacions o estímuls, i en cas de no ser possible, és llavors quan apareixerien els símptomes com la sudoració, tremolors, falta d'aire, palpitations, i inclús es pot acabar convertint en una crisi d'angoixa.
- ❖ **Fòbia social:** Succeeix quan l'ansietat apareix en situacions socials quotidianes on la persona sent una por intensa i persistent davant del fet de poder ser vista i/o jutjada per les altres persones que no solen ser del seu cercle familiar o més proper, o al fet d'haver de fer determinades activitats que l'incomoden, com parlar en públic. Però aquesta ansietat no només passa en el moment en què la persona es veu exposada sinó que comença hores o dies abans, de manera anticipatòria, intentant evitar aquesta exposició sigui com sigui i si no s'aconsegueix és quan apareixen els diversos símptomes com en el cas anterior, podent arribar a ser tan intensos i severos com per interferir a la feina, els estudis o la socialització.
- ❖ **Trastorn d'estrès posttraumàtic (TEPT):** Aquest tipus d'ansietat és el que apareix després d'alguna situació traumàtica que hagi causat o amenaçat la integritat física de la persona, o d'altres, però n'ha estat testimoni, com un accident de trànsit, violència sexual, actes terroristes, etc. Aquest trastorn es caracteritza per la re-experimentació del fet succeït a través de records que apareixen de forma repetitiva i intrusiva, generant símptomes com la dificultat per dormir, irritabilitat, ensurts, i fins i tot es repeteix el patró d'evitar aquestes situacions, activitats o llocs que recorden el succés i generen aquesta ansietat.
- ❖ **Trastorn d'ansietat generalitzada (TAG):** Es caracteritza per la presència de preocupacions excessives al llarg del dia que poden englobar múltiples temes, encara que cap no es relacioni amb res prou important perquè generi aquests nivells de tensió i preocupació.

Solen anticipar el desastre i per això poden arribar a bloquejar la presa de decisions o activitats del dia a dia. Els símptomes que poden aparèixer en aquests casos podrien ser la dificultat per relaxar-se o concentrar-se, mals de cap, tensions musculars i contractures, molèsties digestives, respiratòries o cardíques, fatiga, inquietud o irritabilitat.

- ❖ **Trastorn d'angoixa / trastorn de pànic:** Aquest tipus d'ansietat es diferencia dels altres trastorns al caracteritzar-se per episodis molt intensos i sobtats d'ansietat i/o por extrema en un període molt més breu de temps (deu minuts intensos que es poden estendre fins a una hora), acompanyats per símptomes físics com palpitations, sensació de desmai o de manca d'aire, sudoració, tremolors, onades de calor o fred, formigueig a extremitats, nàusees o molèsties abdominals, a més d'una sensació de des-realització (sensació d'irrealitat, com si no es pertanyés al medi extern) o una por de perdre el control. Solen confondre's amb atacs cardíacs, per això és important dur a terme un correcte diagnòstic.
- ❖ **Trastorn obsessivocompulsiu (TOC):** Qui ho pateix són persones que no poden evitar treure's del cap obsessions persistents, seguides de comportaments repetitius i compulsius per disminuir l'ansietat que els provoquen aquests pensaments i obsessions, com ho podrien ser la neteja, l'ordre o la seguretat. La repetició d'aquestes comprovacions per saber si tot està correcte pot acabar controlant la mateixa persona i provocar que quedi atrapada durant hores en aquesta conducta. De vegades, també es poden dur a terme altres actes que no tenen a veure amb aquests actes de control, com ficar-se la mà a la butxaca, parpellejar tres vegades o fins i tot actes violents cap a altres persones.
- ❖ **Trastorn d'ansietat a causa de malaltia mèdica:** Aquest tipus d'ansietat es deriva d'una malaltia física, és a dir, els símptomes d'ansietat que apareixen com a efecte secundari als símptomes físics generats per la malaltia. Com, per exemple, preocupacions al fet que es tracti d'una malaltia greu fins i tot quan no hi ha evidències mèdiques d'això.
- ❖ **Trastorn d'ansietat induït per substàncies:** En aquest cas, els símptomes d'ansietat es deriven dels efectes fisiològics causats per una droga o un fàrmac, en forma d'efecte secundari com en el cas anterior.

3.1.2.4. Diagnòstic

Segons l'article *Avaluació i intervenció dels problemes d'Ansietat i Depressió en Atenció Primària: Un problema sense resoldre* de la Revista Clínica de Medicina de Família, als metges

d'atenció primària els és més difícil identificar i avaluar aquest tipus de trastorns. De manera que un dels problemes que es generen és l'infradiagnòstic dels trastorns mentals, fent que no es dugui a terme cap tractament en la meitat dels casos d'ansietat i/o depressió. (Latorre, Navarro, Parra, Salguerob, Mae i Cano, 2012).

Altres problemes que afecten el diagnòstic dels centres d'atenció primària són la sobrecàrrega assistencial, el poc temps que es dedica a aquests casos o la poca familiaritat amb els trastorns psíquics en general, tant de metges com de pacients, ja que la majoria que acudeixen al metge ho fan a conseqüència dels símptomes físics (insomni, mal de cap, pèrdua de pes o fatiga, entre d'altres), dificultant al metge el diagnòstic un possible trastorn mental. (Latorre *et al.*, 2012).

Tot i això, el procediment a seguir començaria per descartar que els símptomes que presenta el pacient fossin per causa mèdica o neurològica. Posteriorment, cal categoritzar aquests símptomes per poder establir de quina branca patològica es tracta. Aleshores, un cop es consideri que es pot tractar d'un trastorn d'ansietat com a origen i no com a causa d'una altra possible malaltia, el diagnòstic diferencial és complicat, ja que els diferents trastorns ansiosos presenten símptomes molt similars. (Navas i Bargas, 2012).

Llavors es sol derivar al pacient a un professional de la salut mental, el qual es dedicarà a avaluar l'estat i la situació del pacient entre dues i quatre sessions. Una vegada el terapeuta tingui clar el diagnòstic, es procedirà a informar el pacient d'aquest i del tractament que sigui més convenient a seguir. (Baeza *et al.*, 2008)

3.1.2.5. Tractament

De vegades, pel que fa als tractaments psicològics, no és tan senzill com dur a terme les sessions de teràpia establertes per tal de solucionar el problema, ja que pot ser que no es trobi un terapeuta amb el qual la persona encaixi i on flueixi la comunicació, que la tècnica emprada no sigui la més adequada per aquell cas o persona, o que simplement la persona es trobi en un moment on el seu cap i els seus símptomes superin les ganes de superar el problema i no col·labori del tot amb el terapeuta (Pastrana, 2009).

En el cas dels trastorns d'ansietat s'ha demostrat que una teràpia cognitiva-conductual és eficaç, ja que les sessions terapèutiques serveixen per ajudar a disminuir l'ansietat mitjançant la respiració diafragmàtica (Martínez i Nelson, 2011), a potenciar aquells recursos que ja disposa i a

entrenar noves habilitats que li permetin reduir els nivells d'ansietat (Baeza *et al.*, 2008) o simplement per aprendre a conviure amb aquesta. Tot i això, també hi hauria l'opció de dur a terme un tractament farmacològic o mixt entre aquest i la psicoteràpia. Tot i que si es requereix d'un tractament farmacològic, haurà de ser prescrit per metges especialistes o per psiquiatres.

“El principal objectiu del tractament farmacològic de l'ansietat és el control de la simptomatologia central de la malaltia” (Navas i Bargas, 2012. P.504), i els dos tipus que es solen administrar en aquests casos són els ansiolítics i els antidepressius (Pastrana, 2009). Tot i que, com a alternatives, també hi hauria l'opció de l'antihistamínic, el qual causa menys addicció, però també proporciona un cert efecte tranquil·litzant (Navas i Bargas, 2012), o de fàrmacs per a malalties cardíques o neurològiques, ja que poden ajudar de manera eficaç al control dels símptomes físics com la sudoració, la tremolor o les palpitations. (Pastrana, 2009)

3.2. Divulgació i comunicació de la salut mental

Tal com afirmen Fábregas, Tafur, Guillén, Bolaños, Méndez i Fernández (2018):

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) estima que l'any 2030 els problemes de salut mental seran la principal causa de discapacitat al món. Per tant, no hi ha cap dubte que són informativament rellevants. A més, escollir parlar de salut mental als mitjans és el primer pas perquè la població en comenci a parlar amb naturalitat. (p.27)

Això és degut al fet que avui dia encara existeix molt d'estigma pel que fa als trastorns mentals, fent que a causa d'això es produeixin actes de discriminació, menyspreu i rebuig social cap a les persones que les pateixen, cosa que fins i tot pot acabar generant més patiment que els mateixos símptomes i dificultar encara més el seu procés de recuperació. Un estigma difícil de combatre que requereix la responsabilitat de tots, inclosos els mitjans de comunicació i altres mitjans audiovisuals, per tal de normalitzar-ho i combatre els estereotips existents. (Mena, Bono, López i Díaz, 2010) (CAC, 2015).

El paper que prenen els mitjans a l'hora de comunicar aquests temes pot ser crucial i molt útil per lluitar contra aquest estigma a causa de la seva gran influència cap a un gran públic. Tot i que també pot resultar una arma de doble fil, generant l'efecte contrari i contribuint a reforçar encara més aquest estigma (Mena *et al.*, 2010), exagerant l'agressivitat o generant encara més por i desconfiança cap a aquests trastorns (CAC, 2015).

“Nombrosos estudis els identifiquen com a creadors o reforçadors d'aquesta imatge negativa a la societat”, i pel fet que aproximadament un 90% de la població rep la “informació sobre salut mental a través dels mitjans de comunicació” és important destacar les formes que s’haurien d’evitar i aquelles recomanacions que caldria seguir (Mena *et al.*, 2010, p. 598):

- ❖ No tractar-se com a fets puntuals, ja que afecta un 25% de la població mundial, ni utilitzar generalitzacions o etiquetes per denominar a les persones que pateixen algun problema de salut mental, ja que aquests afecten de forma diferent a cada persona. (CAC, 2015)
- ❖ Evitar confondre els trastorns mentals amb alguna mena de demència o discapacitat psíquica, ja que "el trastorn mental no disminueix les facultats mentals ni les deteriora, sinó que les altera de manera esporàdica". (CAC, 2015)
- ❖ Evitar el fet de classificar a les persones que pateixen certs tipus de trastorns mentals com a perilloses, violentes o imprevistes (CAC, 2015). La majoria de vegades, aquestes persones només apareixen als mitjans de comunicació quan es tracta d'algun crim o acte violent, en canvi, en altres casos solen aparèixer professionals del sector o familiars, generant així un buit pel que fa a la seva presència en els mitjans. Canviar això resulta prioritari per poder donar visibilitat a aquest col·lectiu que s’ha mantingut silenciats i que ha generat aquesta visió estigmatitzada. (Mena *et al.*, 2010)
- ❖ Evitar el paternalisme, destacant les carències i necessitats amb compassió i deixant de banda les capacitats de la persona (CAC, 2015). "Rarament, el problema de salut mental es mostra com una circumstància més de la persona i no com la seva qualitat fonamental" (Fábregas *et al.*, 2018, p.13), encara que la majoria pugui superar les seves limitacions causades pel trastorn mitjançant l'ajuda del tractament corresponent i un entorn favorable. Per aquest motiu "és convenient que els mitjans transmetin també una visió positiva dels problemes de salut mental, que centrin l’atenció en les capacitats de les persones i no tant en els límits." (Fábregas *et al.*, 2018, p.29)
- ❖ Evitar utilitzar imatges que generin rebuig o compassió cap a aquestes persones, on es mostrin amb actituds passives o d'aïllament, denotant por, soledat, angoixa o desesperació (Fábregas *et al.*, 2018), ja que “les persones amb problemes de salut mental no volen ser mostrades visualment de manera diferent que la resta de la societat." (CAC, 2015, p.4)

Actualment, la majoria d'informació es rep a través dels mitjans audiovisuals i sovint és "mitjançant un bombardeig d'imatges i missatges davant dels quals és difícil reflexionar", per això el que caldria és produir més materials audiovisuals (sobretot d'entreteniment, com series o pel·lícules de ficció i magazines) que es puguin difondre a través de canals convencionals o de les noves tecnologies com Internet, les Xarxes Socials o *Youtube*. (Mena *et al.*, 2010)

Aquests materials audiovisuals també requereixen certes guies per tal de trencar amb les estigmatitzacions i els estereotips, de manera que a continuació es mencionen les recomanacions bàsiques que, segons el CAC (2015, p. 9-10), haurien de seguir les obres de ficció per visibilitzar una imatge més normalitzada de la salut mental:

- ❖ Investigar sobre el tema escoltant a aquelles persones que hagin experimentat els problemes de salut mental, des de la seva simptomatologia fins a les diverses opcions de tractament o serveis que se li plantegen, per tal de donar més autenticitat i realisme.
- ❖ La vida de les persones amb problemes de salut mental no gira entorn del seu trastorn, de manera que cal mostrar els personatges desenvolupant altres tasques del dia a dia més enllà de les possibles limitacions que puguin tenir en alguns moments.
- ❖ Les reaccions de les altres persones tenen un gran impacte en la vida de les persones que pateixen problemes de salut mental, ja sigui negatiu a causa de l'estigma o positiu a causa de l'empatia, per això també és important reflectir això en els personatges.
- ❖ "Els símptomes [...] es manifesten en un període de temps i creixen en intensitat, no apareixen un dia per l'altre", igual que la seva recuperació, de manera que sempre que el format ho permeti cal "donar a la història el temps suficient per desenvolupar-se".
- ❖ Finalment, i encara que sembli que pugui promoure la ridiculització o els estereotips dels problemes de salut mental, l'humor també pot resultar útil per abordar certes qüestions.

3.3. Educació emocional

Segons Goleman (1995, p.23), existeixen "dues classes diferents d'intel·ligència: la intel·ligència racional i la intel·ligència emocional, i el nostre funcionament a la vida està determinat per tots dos." Però, tot i això, un dels principals problemes que comprèn la societat és el fet de centrar l'educació únicament en el desenvolupament intel·lectual, deixant de banda

la part més emocional (Vivas, 2003) i sense incloure en els programes d'ensenyament una educació en aspectes tan essencials de la vida com l'autoconeixement, l'empatia, l'autocontrol o el fet de saber resoldre conflictes i relacionar-se amb la resta de persones; de manera que resulta convenient dur a terme una correcta educació emocional per tal que s'acomodin bé "aquests ensenyaments a cadascun dels passos de la lenta maduració del cervell" i no deixant que els nens i joves aprenguin pel seu compte aquestes competències emocionals, ajudant al fet que "els nens desenvolupin un repertori emocional més saludable." (Goleman, 1995, p.173)

A més, a "diferència del que passa amb el quocient intel·lectual, la intel·ligència emocional pot millorar al llarg de la vida" (Vivas, 2003, p.6) a través de l'experiència o l'orientació professional, encara que alguns trets puguin ser definits per la genètica. (Yöney, 2001)

De totes maneres, per acabar d'entendre millor en què consisteix això de l'educació emocional, cal definir primer alguns termes com les emocions o la intel·ligència emocional.

3.3.1. Què són les emocions?

Les emocions són aquells "impulsos que ens porten a actuar, programes de reacció automàtica amb què ens ha dotat l'evolució." Com el seu origen etimològic explica, la paraula "emoció" deriva del verb llatí *emovere*, el qual significa "moviment cap a", suggerint d'aquesta manera que tota emoció implica una tendència cap a una acció (Ortega, 2010), i que cadascuna d'elles té una funció determinada i única (Goleman, 1995, p.11).

"Les emocions són una part innegable i integral del nostre ésser que condicionen la nostra salut i exerceixen un paper essencial en el nostre comportament, aprenentatge, creativitat i interacció social, etc." Per tant, es troben sempre presents i afecten directament a la vida quotidiana de les persones, determinant el seu benestar (o no) en cada moment (Ortega, 2010, p.463), i gràcies a això, permeten fer front a situacions que podrien resultar massa difícils per resoldre's únicament amb la part més racional o intel·lectual. (Goleman, 1995)

Ortega (2010, p.464) analitza aquest concepte d'emoció dins les categories de supervivència i adaptació a través de diferents autors, tal com es mostra a continuació:

- ❖ Les emocions es poden entendre com a mecanismes autoregulats que permeten "el manteniment constant de l'organisme independentment de les condicions del medi extern

en la seva lluita per la supervivència", activant-se cada vegada que el cos detecta qualsevol canvi i donant prioritat a la informació que rebí relacionada amb qualsevol aspecte de la supervivència. (Damasio, 2000) i (Fernández-Abascal, Jiménez i Martín, 2003)

- ❖ Però, a més, les emocions són mecanismes adaptatius que serveixen precisament per adaptar l'individu a l'entorn que l'envolta; de manera que "no són processos estàtics, sinó que van canviant en funció de les demandes de l'entorn, per acció de l'experiència personal i social". (Reeve, 1995), (Carpena, 2008) i (Fernández-Abascal *et al.*, 2003, p.49).

Per tant, al ser un pilar fonamental en aspectes tan bàsics de la vida, vol dir que una millor educació emocional podria afavorir a una millor autoconsciència de les emocions, és a dir, saber reconèixer quines emocions s'estan sentint en cada moment i quines són les seves causes, així com el control d'aquestes emocions, més comprensió amb les emocions dels altres i una millora en les relacions interpersonals. (Goleman, 1995)

3.3.2. Què és la intel·ligència emocional?

Fa referència al conjunt de característiques que inclouen la capacitat de motivació d'un mateix, l'afany de voler aconseguir allò que es vol tot i les possibles frustracions o adversitats que puguin sorgir, la capacitat de poder controlar els impulsos o de regular el mateix estat d'ànim per tal d'evitar angoixes que puguin interferir en la part més racional, així com el fet d'empatitzar amb les altres persones, entre altres coses. (Goleman, 1995)

La intel·ligència emocional resulta un aspecte fonamental en la vida de les persones i s'obté a través d'aquesta educació emocional, per tal de poder assolir una millora tant de la salut mental com també de la física. (Ortega, 2010)

3.3.3. Com afecta a la salut?

Tal com s'acaba de mencionar, la intel·ligència i l'educació emocional afavoreixen a la salut mental i física, i això és important tenir-ho en compte, ja que, tal com explica Goleman (1995), les emocions afecten directament a la salut; segons va descobrir l'any 1974 el psicòleg Robert Ader a través de les vies de comunicació existents que es van trobar entre el sistema nerviós i el sistema immunitari.

Per exemple, en els moments de tensió que poden generar tant l'estrès com l'ansietat, s'alliberen una sèrie d'hormones que “tenen una gran influència sobre les cèl·lules del sistema immunitari” (Goleman, 1995, p.105). De manera que les emocions negatives, com també podrien ser la por, l'odi, la ràbia o la ira, “bloquegen les nostres defenses naturals” (Ortega, 2010, p.467) i “constitueixen una seriosa amenaça per a la salut”. (Goleman, 1995, p.105)

Les emocions positives, en canvi, fins i tot poden ajudar a protegir de certes malalties, ja que ajuden a suportar les seves dificultats i la seva recuperació, convertint-se en un benefici per la salut dels éssers humans. (Ortega, 2010)

3.3.4. Per què és necessària l'educació emocional?

Doncs bé, un cop definits aquests conceptes i tornant una mica a l'inici de l'apartat, es podria definir l'educació emocional com “un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament integral de la persona, a fi de capacitar-lo per a la vida.” Per tant, té com a principal objectiu o finalitat optimitzar i harmonitzar el benestar tant de la persona individual com de la societat. (Bisquerra, 2003, p.27) (Ortega, 2010)

Altres objectius més generals que defineix Bisquerra (2003, p.29) serien:

“Adquirir un millor coneixement de les mateixes emocions; identificar les emocions dels altres; desenvolupar l'habilitat per regular les mateixes emocions; prevenir els efectes nocius de les emocions negatives; desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives; desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se; adoptar una actitud positiva davant de la vida; aprendre a fluir, etc.”

De manera que la importància de l'educació emocional no recau tant el fet d'evitar les emocions més negatives sinó en saber reconèixer per què apareixen i quina és la seva funcionalitat, així com el fet de saber canalitzar-les d'una manera més sana i positiva per tal de poder tenir una vida més plena. “En definitiva, l'educació emocional té molt a aportar a la millora de la salut, ja que el coneixement de les emocions” és tan fonamental i útil que ajuda a reduir “la incertesa i millora la qualitat de vida en benefici de les persones i dels altres.” (Ortega, 2010, p.468)

4. Anàlisi de referents

Al ser un curt audiovisual, aquest treball consta de diversos referents per tal de poder agafar inspiració, tant pel que fa a la part més artística o estètica com pel que fa a la part de contingut o format, de manera que, per una banda, s'ha fet una primera classificació segons la seva temàtica, que en aquest cas seria sobre salut mental, i, per altra banda, s'ha fet una segona classificació segons la seva estètica.

A causa que la majoria de les peces han estat escollides com a referents per diferents motius, ha estat difícil seguir aquesta classificació d'una forma molt diferenciada entre una categoria i una altra, però, tot i això, s'especifiquen en cada cas cadascun dels elements rellevants.

4.1. Tema i contingut

4.1.1. *En la mente del trastorno depresivo*

Tot i no ser una peça d'animació de caràcter més acadèmic o formal, aquesta animació de Ruiz (2020) serveix molt bé com a referent pel que fa a la seva senzillesa, però, sobretot, per la manera de mostrar com se sent el personatge psicològicament, tan visualment com a través de la veu en off, narrant els pensaments que es repeteixen constantment dins la ment d'una persona que, en aquest cas, pateix depressió.

A més, també mostra en un parell d'ocasions els símptomes físics que pateix el personatge d'una manera molt visual, un element que també es pretén incorporar a la peça d'animació d'aquest treball. En aquest cas, ho fa a través d'una mena de nus a la gola i al pit del personatge tal com es mostra a la figura següent.

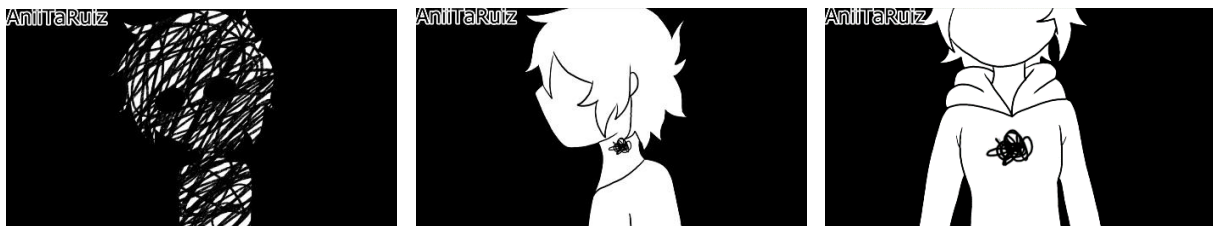


Figura 7. Frames de “*En la mente del trastorno depresivo*”. Referent de tema i contingut. Extret de Ruiz (2020)

4.1.2. *Tu ansiedad y tú*

Aquest curt d'animació de Lammie (2021), tot i que tampoc és de caràcter gaire formal, serveix de referent pel que fa a la representació, tant visual com sonora, de la lluita entre els pensaments intrusius, causats per l'ansietat, i els pensaments racionals que es dóna en moltes de les situacions del dia a dia d'una persona amb ansietat, un element que també es pretén incorporar a la peça final tot i que no segueixi la mateixa estètica. En aquest cas, el pensament intrusiu es representa a través d'una bafarada, com en els pensaments d'un còmic, però animada com si es tractés d'un altre personatge, tal com es pot observar a la figura següent.

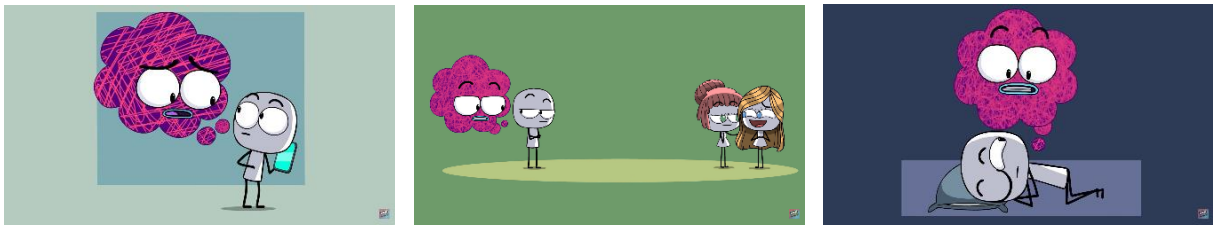


Figura 8. Frames de “*Tu ansiedad y tú*”. Referent de tema i contingut. Extret de Lammie (2021).

4.1.3. *Overcomer animated short*

D'aquest curtmetratge de Grace (2016) sobre l'ansietat que pateix una persona a causa dels traumes del seu passat s'han pres com a referents diversos aspectes, com ho serien les frases que reflecteixen els pensaments intrusius negatius, l'espai creat a part de manera més simplificada com a representació dels seus pensaments o les cadenes que simulen com aquests pensaments i traumes del passat no deixen actuar al personatge de manera lliure.

A més a més, també s'agafaria com a referent per l'estètica del curt, ja que és senzilla però alhora agradable de veure, i el fet d'utilitzar únicament una música suau de fons que acompanya les sensacions que transmet de manera visual també és un element destacable que funciona força bé i es tindrà en compte.

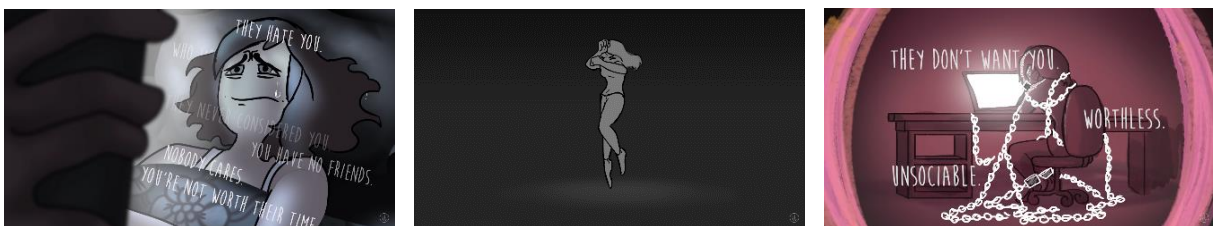


Figura 9. Frames de “*Overcomer animated short*”. Referent de tema i contingut. Extret de Grace (2016)

4.1.4. *Panic attacks*

De l'animació d'Illymation (2019), a banda de l'estètica senzilla de l'animació que s'empra per als personatges, l'element principal que es prendrà com a referència és la manera com es representa el moment de l'atac de pànic que pateix la protagonista a través d'aquesta mena d'espiral que es pot observar a la figura següent, juntament amb les frases dels pensaments intrusius i la sensació de fer-se més petit/a davant els problemes, ja que es fa d'una manera molt visual i representativa.

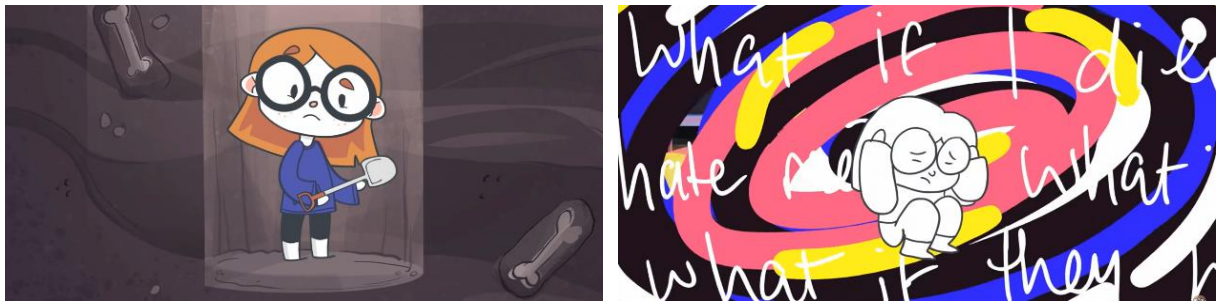


Figura 10. Frames de “Panic Attacks”. Referent de tema i contingut. Extret d’Illymation (2019)

4.1.5. *Breathe*

Aquesta animació de Dignum (2019) sobre els trastorns d'ansietat i de pànic serveix també molt bé com a referent, pel fet que intenta transmetre la sensació que es crea dins de la persona que ho pateix, i no només en situacions d'estrès o més extremes sinó en el seu dia a dia, carregant una motxilla que cada vegada va pesant més i va augmentant la sensació d'ofec, tal com mostra un dels elements del curt, la respiració forta i agitada com a únic element sonor. Altres elements a destacar com a referents són les accions que fa el personatge en el seu dia a dia i, tot i situar-se en la categoria de tema i contingut, també la seva estètica, ja que els fons són d'una manera (més acabats i colorits) i l'animació del personatge és molt més senzilla i lineal.

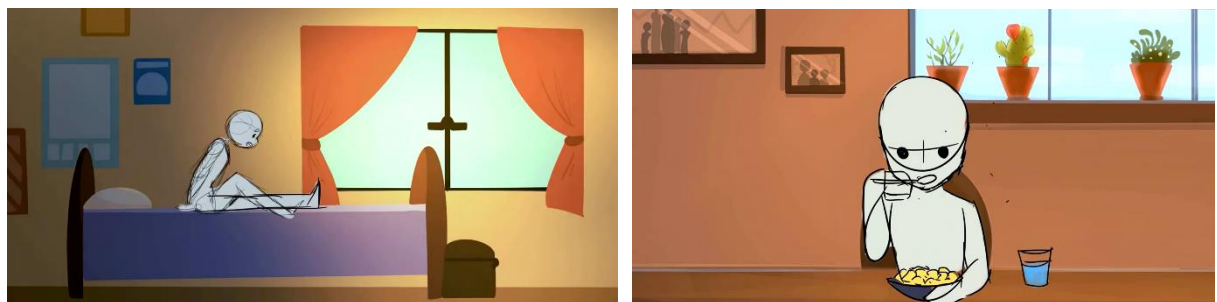


Figura 11. Frames de “Breathe”. Referent de tema i contingut. Extret de Dignum (2019)

4.1.6. *Inner Workings*

L'estudi d'animació Walt Disney va crear aquest curtmetratge d'animació 3D l'any 2016 amb la direcció de Leo Matsuda i la producció de Sean Lurie. En el curt es mostra el funcionament intern del personatge protagonista a través de la personificació dels diferents òrgans i com el cervell envia la informació cap a cadascun per tal que desenvolupin la seva funció. Però, sobretot, es mostra també el control que aquesta exerceix sobre el cor o sobre el que el personatge sent advertint-lo de totes les seves pors o coses negatives que poden succeir, per, finalment, acabant sent a l'inrevés i deixant-se fluir amb allò que realment vol fer.

Tot i que en aquest curtmetratge no es tracti l'ansietat, aquesta dualitat o control de pensaments que hi apareix és un dels elements clau en el trastorn d'ansietat i, per tant, un element important d'agafar com a referència en el curtmetratge d'aquest treball.

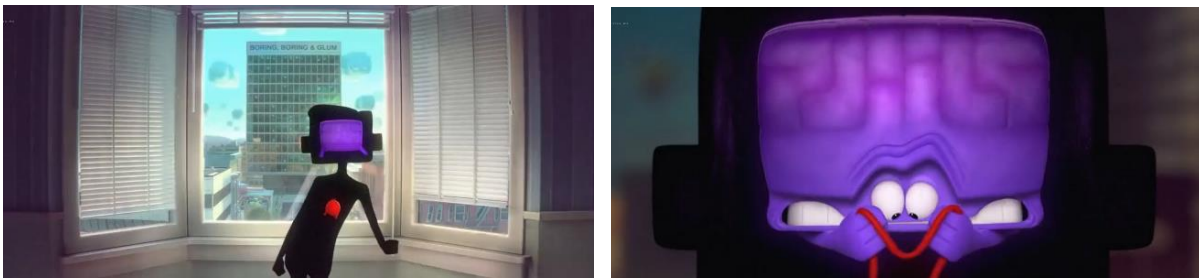


Figura 12. Frames de "Inner Workings". Referent de tema i contingut. Extret de Disney (2016)

4.1.7. *Ansiedad*

Aquest curt sobre l'ansietat de Julián Pablo Latorres va ser finalista en el concurs de beques *¡Hacé cine!* de la *Escuela de Cine del Uruguay* (ECU) l'any 2019. Mostra accions quotidianes i rutinàries d'un matí qualsevol en plans molt tancats mentre una veu en off va murmurant de fons pensaments que no paren i es van entrelaçant.

Aquesta mena de murmuri o veu interior és el que es pretén incorporar al curt d'aquest treball, ja que en combinació amb una música suau de fons pot ajudar a transmetre molt millor les sensacions causades per l'ansietat, de manera que és per aquest motiu que s'agafa com a referent com a manera de fer. En aquest cas, donat que l'únic element que es pren com a referència és sonor, no s'incorporen imatges de mostra.

4.1.8. *Living with social anxiety*

Sortint una mica dels curts d'animació, també s'han agafat com a referents tres curts de ficció com aquest de Napirkowska (2017), on simplement es mostra **com les accions normals de la vida quotidiana suposen un esforç extra per la persona que pateix ansietat**, de manera que serveix com a referent, ja que ho exposa d'una forma normalitzada i pausada, a través de la veu en off que verbalitza els pensaments, com una cosa més amb la que conviu una persona amb ansietat.

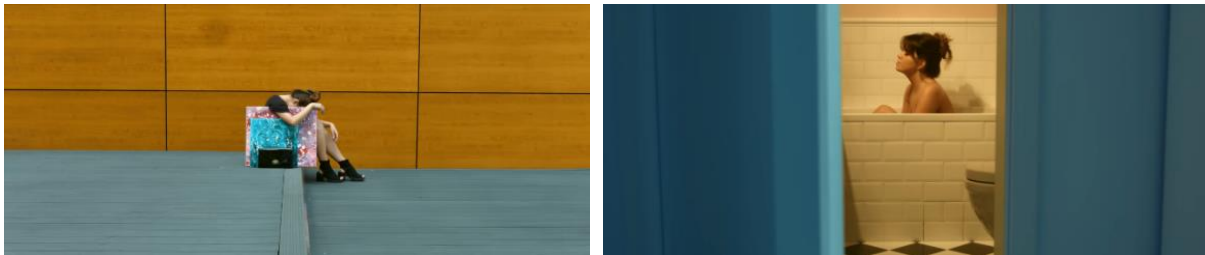


Figura 13. Frames de "Living with social anxiety". Referent de tema i contingut. Extret de Napirkowska (2017).

4.1.9. *What having anxiety feels like*

En aquest curtmetratge de Rienks (2016) s'utilitza la **metàfora** d'una noia que corre per **representar com l'ansietat fa tenir la sensació que tot va més de pressa i que tots els pensaments succeeixen alhora, i accelerant, a més, el ritme de la veu en off** que va narrant aquesta sensació mentre ho compara amb elements com una bateria o el zumzeig d'una abella.

De manera que serien aquests elements que transmeten una sensació d'acceleració els que s'agafarien com a referència.



Figura 14. Frames de "What having anxiety feels like". Referent de tema i contingut. Extret de Rienks (2016)

4.1.10. Anxiety

En aquest últim curt de ficció, de Smigiel (2018), es torna a repetir la **personificació dels pensaments intrusius**, semblant al curt d'animació de *Tu ansiedad y tú*. En aquest cas, una noia que va duent a terme **accions quotidianas del seu dia a dia** (un altre element que es manté en la majoria de curts) és perseguida pels pensaments que li impedeixen estar segura de si mateixa i fer allò que realment vol, fins que decideix trencar amb això i deixar d'escoltar aquesta part més destructiva de la seva ment. De manera que aquests serien elements i accions que es podrien prendre com a referent.



Figura 15. Frames de “Anxiety”. Referent de tema i contingut. Extret de Smigiel (2018)

4.2. Estètica i estil d'animació

4.2.1. ¿Cómo es la buena salud mental?

En aquesta peça d'animació elaborada per Saint Elizabeth Foundation (2019), més aviat de divulgació científica i dirigida als cuidadors i cuidadores de persones amb Alzheimer, s'explica en què consisteix una bona salut mental i com aconseguir-la. De manera que aquesta peça serviria de referent tant per la temàtica com per la seva estètica, com ho seria la seva **senzillesa** o la **representació visual que fa d'una sensació física/psicològica a través d'un petit cercle taronja** tal com s'observa a la figura següent, semblant a la del primer referent.

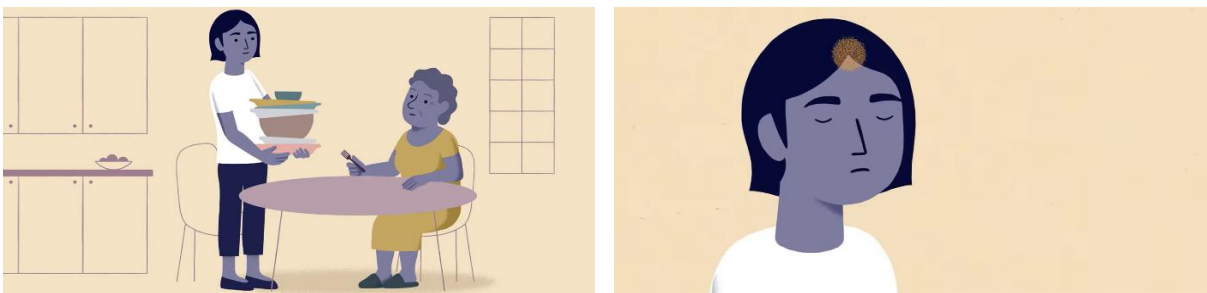


Figura 16. Frames de “¿Cómo es la buena salud mental?”. Referent d'estètica i estil d'animació. Extret de Saint Elizabeth Foundation (2019)

4.2.2. Yoga

Aquest curt de Yang (2018), tot i ser d'una temàtica que no té res a veure, s'agafa també com a referent pel que fa a la **senzillesa** de la seva estètica i, també, pel **canvi ràpid de colors estridents** en un moment determinat, element que podria servir com a referent a l'hora de representar el canvi ràpid de pensaments que caracteritza l'ansietat.



Figura 17. Frames de "Yoga". Referent d'estètica i estil d'animació. Extret de Yang (2018)

4.2.3. One small step

Els estudis Taiko ("fundats per exartistes veterans de Disney") són els creadors d'aquest curtmetratge d'animació 3D que narra la vida i el somni de convertir-se en astronauta d'una noia (Cortés, 2019). Un referent per la peça d'animació d'aquest treball sobretot per l'**estètica i l'animació dels personatges**, molt agradables a la vista i sense massa detalls que compliquin massa el seu disseny. A banda dels **colors vius** utilitzats en moments alegres i **més foscos** en moments tristos.



Figura 18. Frames de "One small step". Referent d'estètica i estil d'animació. Extret de Taiko Studios (2018)

4.2.4. *I'm Ok*

Aquest curtmetratge de Maia (2017) serveix de referent pel que fa a la seva estètica simplificada i el glitch que fa servir per representar el món creat per als pensaments, a banda de la música de caràcter més tètric que podria ser emprada també com a referent a causa de la negativitat que caracteritza normalment aquests pensaments causats per l'ansietat.



Figura 19. Frame de “*I'm Ok*”. Referent d'estètica i estil d'animació. Extret de Maia (2017)

4.2.5. *Duet*

És un curt d'animació 2D creat per Glen Keane, un “artista digital que va prestar el seu talent durant anys a la companyia Disney, com a creatiu en el disseny de personatges d'animació, com *La Sireneta*, *Aladdin*, *La bella* i *La Bèstia*, etc”. En aquest curt, també de temàtica completament diferent, es narra la història de la vida de dues persones i com les seves vides conflueixen (Cortés, 2019).

En definitiva, un referent estètic també per aquest treball pel que fa al **món interior dels pensaments**, a causa de la seva **senzillesa**, el seu **dibuix lineal**, etc., semblant també a la idea que s'agafa del curt *I'm Ok* mencionat anteriorment.

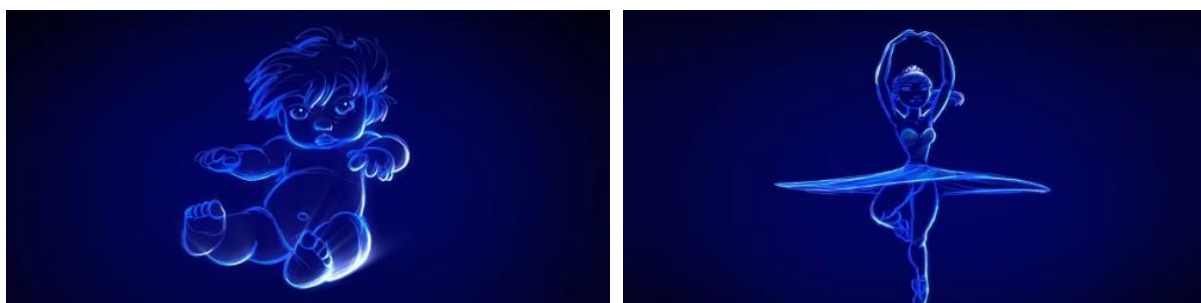


Figura 20. Frames de “*Duet*”. Referent d'estètica i estil d'animació. Extret de Keane (2014).

4.2.6. *Las crónicas de Seba y Ceci*

Aquest curt d'animació 2D creat per l'Estudi d'Animació Alkimia l'any 2019 mostra les aventures per les quals ha de passar una parella abans de casar-se.

Tot i que la trama no té res a veure amb la temàtica d'aquest treball, l'**estètica** i el **tipus d'animació** que utilitza seria un bon exemple de referent, donat que fa ús d'un **traçat senzill** i uns **colors bastant plans** sense excessives ombres o detalls. A banda també dels **moviments senzills** dels personatges.



Figura 21. Frames de "Las crónicas de Seba y Ceci".

Referent d'estètica i estil d'animació. Extret d'Alkimia (2019).

4.2.7. *Simbad: la leyenda de los siete mares*

Com un altre exemple de l'estètica o estil d'animació que es pretén aconseguir s'ha agafat aquest llargmetratge dirigit per Gilmore (2003) i produït pels estudis d'animació DreamWorks i Universal, on el protagonista és un aventurer famós que creua els set mars i és acusat de robar un dels tresors més preuats del món, però el qual necessita trobar per tal de salvar al seu amic.

És cert que serveix com a referent igual que també podria haver estat una altra pel·lícula, com ho podria ser el cas del curtmetratge anterior, no obstant això, aquesta reflecteix bastant bé la figura lineal i senzilla dels personatges amb l'ús de colors simples i plans, així com un estil de caràcter més "realista" pel que fa a dimensions o proporcions del cos humà (tal com s'observa en la següent figura), deixant de banda l'estil més de tipus *cartoon*. Un aspecte important a tenir en compte, ja que el motiu pel qual es busca aquest estil d'animació bidimensional és pel fet de no distreure a l'espectador amb altres elements que no li permetin una identificació amb el personatge d'una manera més senzilla o ràpida.



Figura 22. Frames de “Simbad: la leyenda de los siete mares”.

Referent d'estètica i estil d'animació. Extret de Gilmore (2003)

4.3. Paleta de color

4.3.1. Expressionisme abstracte

Com a element de referència més general per a la creació del curtmetratge, centrat sobretot en la representació del color, s'ha agafat el concepte que engloba el corrent artístic de l'Expressionisme Abstracte. Un moviment pictòric originat als Estats Units a principis dels anys quaranta, en un període de gran incertesa després de la Segona Guerra Mundial i l'Holocaust com a reacció a les tècniques i temàtiques més convencionals.

Inclòs dins del concepte de l'abstracció, aquest moviment es caracteritza per l'espontaneïtat i la improvisació, allunyant-se del que és figuratiu per expressar de forma lliure i subjectiva l'interior de l'artista, vessant els colors de pintura a l'oli sobre grans llenços per crear l'atzar. (Ausane, s.f.) (Calvo, 2015)

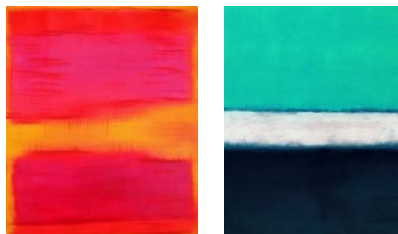


Figura 23. Obres de la sèrie “Camps de color”. Referents de paleta de color. Extret de Rothko (s.d.).

Però, no es pren tant com a referència aquesta espontaneïtat o el punt més abstracte sinó la idea d'expressar l'interior de l'artista mitjançant els colors, com es pot observar a les obres de Rothko o Pollock.

De manera que el que es pretén dur a terme és el fet de representar i exterioritzar l'estat d'ànim del personatge mitjançant aquestes paletes de colors que s'esmenten a continuació.

4.3.2. Audrey Kawasaki

Per una banda, la de l'artista Audrey Kawasaki, que treballa dins del que es coneix com a art obscur fusionant el *manga* japonès amb l'art *nouveau*, sobretot en els colors i les figures (Torreangel, 2011). "Amb un fort èmfasi en la qualitat de les línies i l'expressió facial", combina la pintura a l'oli "amb la veta natural dels panells de fusta sobre els quals pinta, aportant una calidesa inesperada a un tema enigmàtic" (Thinkspace, 2022).

Això és degut al fet que, a més, contraposa estats d'ànim com tristesa i alegria o innocència i erotisme (Torreangel, 2011), generant figures seductores amb un aire malenconiós que atrauen l'observador a través d'unes mirades directes (Thinkspace, 2022).



Figura 24. Obres "Possessed" i "It was you". Referents de paleta de color. Extret d' Audrey Kawasaki (2012 i 2014).

L'elecció d'aquesta artista com a referent, sobretot per al personatge, ha estat basada en la delicadesa de les seves formes i la seva paleta de color, poc saturada i suau, amb tonalitats grisenques. Elements que poden afavorir l'estètica d'un personatge que pateix ansietat, ja que no se l'estereotipa a través de colors foscos com si s'aïllés del món, però alhora tampoc no es representa amb colors extremadament vius.

4.3.3. Telma & Louis

En segon lloc, la paleta de color de la pel·lícula *Telma & Louis*, dirigida per Scott (1991) i distribuïda per la famosa Metro-Goldwyn-Mayer. Una pel·lícula que relata la història de dues dones que intenten fugir a Mèxic després d'haver matat a un home que les intentava violar, en definitiva, una fuga heroica lluny de tota la violència masclista que les envolta.



Figura 25. Paleta de colors de “*Telma & Louis*”. Referent de paleta de color. Elaboració pròpia.

S’ha escollit aquesta paleta de color com a referent pel seu ús de colors marrons, ocres, grisos i blavosos, ja que són tonalitats semblants a les anteriors, una mica apagades, suaus, que no criden gaire l’atenció, però que alhora resulten una combinació agradable a la vista, per tal d’aconseguir l’objectiu esmentat en l’anterior cas.

4.3.4. *La Vida de Adèle*

Una pel·lícula dirigida i produïda per Kechiche l’any 2013 que explica la història de l’Adèle, una jove a la recerca de la seva identitat i llibertat i que en conèixer una noia de cabells blaus fa que trontolli la seva identitat sexual.

Aquí també destaquen les tonalitats blavoses i rosades suaus tal com es pot observar a la figura següent, semblants a les de l’artista Audrey Kawasaki. A més, també s’utilitza el color com a element simbòlic, com el color blau del cabell, un dels aspectes que es pretén incorporar al curtmetratge tot i que no sigui de la mateixa manera o amb la mateixa intenció.



Figura 26. Paleta de colors de “*La vida de Adèle*”. Referent de paleta de color. Elaboració pròpia.

4.3.5. *Django Unchained*

Per últim, destacar també la paleta de colors d'aquesta pel·lícula dirigida per Tarantino l'any 2012 i que relata la història de Django, un esclau negre alliberat per un dentista alemany que el necessita per ajudar-lo a identificar uns assassins que treballen a una plantació on la dona de Django hi està com esclava, i a més, alliberar-la.

Una paleta de colors que destaca per les tonalitats terroses i també algunes de blavoses. Concretament, s'agafarien com a referència les de la figura següent, semblants a les dels casos anteriors.



Figura 27. Paleta de colors de "Django Unchained". Referent de paleta de color. Elaboració pròpia.

4.3. Resum

Un cop esmentats tots els referents i destacades aquelles característiques que es volen prendre com a referència de cadascun, a la pàgina següent es mostren una sèrie de taules resum per tal de tenir totes aquestes característiques recollides d'una manera més visual i fàcil d'identificar (veure Taules 2, 3 i 4).

Taula 2

Taula resum dels referents de tema i contingut

| 4.1. TEMA I CONTINGUT | |
|---|---|
| 4.1.1. <i>En la mente del trastorno depresivo</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mostra com es sent el personatge psicològicament. ➤ Síntomes físics de manera molt visual. |
| 4.1.2. <i>Tu ansiedad y tú</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Representació (visual i sonora) de la lluita entre els pensaments intrusius i els racionals. |
| 4.1.3. <i>Overcomer animated short</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Frases de pensaments intrusius negatius. ➤ Espai creat a part de manera més simplificada com a representació dels seus pensaments. ➤ Cadenes simulant com els pensaments i traumes del passat no deixen actuar de manera lliure. ➤ Estètica senzilla i agradable de veure. |
| 4.1.4. <i>Panic attacks</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Com es representa l'atac de pànic. |
| 4.1.5. <i>Breathe</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sensació d'ofec. ➤ Respiració agitada com a únic element sonor. ➤ Accions del dia a dia. ➤ Estètica senzilla. |
| 4.1.6. <i>Inner Workings</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dualitat o control de pensaments. |
| 4.1.7. <i>Ansiedad</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Veu en off que va murmurant pensaments que no paren i es van entrellaçant. |
| 4.1.8. <i>Living with social anxiety</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mostra com les accions de la vida quotidiana suposen un esforç extra per qui pateix ansietat. |
| 4.1.9. <i>What having anxiety feels like</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Metàfora d'una noia que corre per representar com l'ansietat fa tenir sensació que tot va més ràpidament i que tots els pensaments succeeixen alhora. ➤ Acceleració del ritme de la veu en off. |
| 4.1.10. <i>Anxiety</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Personificació dels pensaments intrusius. ➤ Accions quotidianes de dia a dia. |

Nota: Característiques referents sobre el tema i el contingut que serveixen com a idees per a la història del curtmetratge.

Taula 3

Taula resum dels referents d'estètica i estil d'animació

| 4.2. ESTÈTICA I ESTIL D'ANIMACIÓ | |
|---|---|
| 4.2.1. <i>¿Cómo es la buena salud mental?</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senzillesa. ➤ Representació visual d'una sensació física/psicològica a través d'un petit cercle taronja a la zona. |
| 4.2.2. <i>Yoga</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senzillesa. ➤ Canvi ràpid de colors estridents. |
| 4.2.3. <i>One small step</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Estètica i animació dels personatges. ➤ Colors més vius o més foscos segons l'emoció. |
| 4.2.4. <i>I'm Ok</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senzillesa i dibuix lineal. ➤ <i>Glitch</i>. ➤ Món creat per als pensaments. |
| 4.2.5. <i>Duet</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senzillesa i dibuix lineal. ➤ Món interior dels pensaments. |
| 4.2.6. <i>Las crónicas de Seba y Ceci</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Traçat i moviments senzills, i colors plans. |
| 4.2.7. <i>Simbad: la leyenda de los 7 mares</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Figura lineal i senzilla, i colors plans. ➤ Estil de caràcter més realista i no tan <i>cartoon</i>. |

Nota: Característiques referents que serveixen com a idees per al disseny de personatges i espais.

Taula 4

Taula resum dels referents de paleta de color

| 4.2. PALETA DE COLOR | |
|---------------------------------|--|
| 4.3.1. Expressionisme abstracte | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Idea d'expressar l'interior de l'artista mitjançant els colors. |
| 4.3.2. Audrey Kawasaki | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Paleta de color, poc saturada i suau, amb tonalitats grisenques. |
| 4.3.3. <i>Telma & Louis</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Colors marrons, ocres, grisos i blavosos, tonalitats apagades, suaus, que no criden gaire l'atenció. |
| 4.3.4. <i>La vida de Adèle</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tonalitats blavoses i rosades, suaus. ➤ Ús del color com a element simbòlic. |
| 4.3.5. <i>Django Unchained</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tonalitats terroses i blavoses. |

Nota: Idees de paleta de colors per al disseny de personatges i espais.

5. Definició dels objectius i abast

5.1. Objectius principals

L'elaboració del conjunt d'aquest treball acadèmic va dirigida a un objectiu principal:

- ❖ Conscienciar a la societat sobre la situació real de les persones que pateixen problemes de salut mental. Més concretament, un dels més comuns com ho és l'ansietat. Això es pretén aconseguir a través de la realització d'un curtmetratge audiovisual a través de les tècniques d'animació, per tal que doni a conèixer i ajudi a conscienciar sobre com es pot sentir, tant emocionalment com físicament, una persona que pateix ansietat; és a dir, mostrar de manera visual els símptomes físics i psicològics que podria provocar aquest problema de salut mental.

5.2. Objectius secundaris

D'aquest objectiu principal se'n deriven d'altres que ajudaran a l'elaboració del curt final:

- ❖ Analitzar i conèixer quina és la situació real dels problemes de salut mental de manera general, així com el que es tractarà de manera més específica, l'ansietat.
- ❖ Analitzar com està coberta aquesta problemàtica de salut mental pel que a recursos psicològics respecta i com la gent que té problemes de salut mental en fa ús.
- ❖ Informar a les persones que desconeixen aquests problemes de salut mental actualment bastant comuns com l'ansietat i la depressió, els quals sovint no es tenen en compte.
- ❖ Evitar el fet de normalitzar l'autodiagnòstic de problemes de salut mental i la seva automedicació a través de la divulgació d'informació.

5.3. Abast

El que finalment s'acabarà obtenint serà, per una banda, tota la part de preproducció del curtmetratge d'animació, on s'inclourà tant el desenvolupament de la història com el desenvolupament del disseny de personatges i espais.

Per altra banda, el projecte també inclourà la part de producció d'un petit curtmetratge d'entre dos i tres minuts. Això és degut al fet que tant el temps com els recursos resulten limitats, però alhora és important realitzar una peça final per tal d'aconseguir l'objectiu principal d'aquest projecte, que és mostrar un missatge determinat, tal com ja s'ha mencionat anteriorment.

I, per últim, la seva posterior postproducció, ja que sense aquesta no es podria assolir un resultat acabat d'aquest. Tot i que, en aquest cas, no serà la part on més es centrarà l'atenció i es durà a terme un treball més bàsic, tant d'imatge com de so.

A banda del procés de producció de la peça, aquesta també constarà penjada en alguna xarxa social per tal que pugui ser consultada i permeti acabar de desenvolupar la seva finalitat, tot i que queda exempta la seva difusió massiva a causa de la falta de recursos.

6. Metodologia i Flux de treball

Com a tota producció audiovisual, la seva creació es basa en tres etapes principals: preproducció, producció i postproducció, tot i que també es pot considerar una primera etapa inicial prèvia a la preproducció, que seria el desenvolupament. A continuació s'exposa de manera més concreta quins serien els diversos elements que cal elaborar en cadascuna d'aquestes fases i, en el cas d'aquest treball, quins s'han decidit ometre o seguir.

6.1. Desenvolupament

Sovint es pot confondre amb la fase de preproducció, però, en definitiva, sol consistir en la creació d'una primera base creativa a través de diversos materials d'inspiració que ajudin a crear aquesta primera idea, per, posteriorment, acabar redactant una història mitjançant un guió, personatges i els diversos elements que defineixin l'estil de la producció, sigui més realista o més *cartoon*. També s'hi pot incloure una primera versió d'*storyboard* o guió il·lustrat per tal de deixar encara més clars els conceptes. (Winder i Dowlatabadi, 2011).

En el cas d'aquest treball, aquesta primera part de les primeres idees consisteix més concretament en un primer desenvolupament de la **història** sobre la qual gira el curtmetratge, a banda del tema general de l'ansietat, com ho serien les accions que du a terme el personatge, si n'hi haurà més d'un, si hi haurà diàlegs o no, etc.

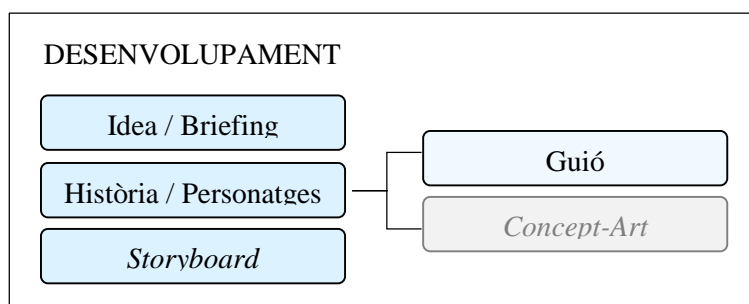


Figura 28. *Desenvolupament.* Resum de les fases dins la primera etapa de desenvolupament. Elaboració pròpia.

De manera que, és en aquest moment quan, utilitzant tots aquests primers elements inicials o idees, s'analitza la viabilitat de la producció, és a dir, els costos i les necessitats que pot generar (Winder i Dowlatabadi, 2011), un procés que, en el cas d'aquest treball, s'incorpora

en el capítol d'anàlisi de viabilitat. Però, tot i això, a continuació es mostra una primera guia de planificació a través d'un cronograma més senzill.

Taula 5

Cronograma bàsic

| | | CRONOGRAMA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------|------------|--|--|--------|--|--|--|------|--|--|--|-------|--|--|--|------|--|--|--|------|--|--|--|--|--|--|
| FASE | | Gener | | | Febrer | | | | Març | | | | Abril | | | | Maig | | | | Juny | | | | | | |
| D E S | Idea / Briefing | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Història / Guió | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| P R E P | Disseny | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Storyboard | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| P R O D U | Cut Out | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Rigging | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Animació | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Composició | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| P O S T | Postpo de vídeo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Postpo de so | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Nota: Planificació de les principals fases de l'elaboració del curt.

6.2. Preproducció

Aquesta fase consisteix en acabar de consolidar els elements de l'anterior, concretant més i desenvolupant una guia completa d'estil per tal de desenvolupar el disseny de personatges, el disseny d'espais, d'accessoris i d'efectes, així com el disseny del so i el seu enregistrament, és a dir, si hi haurà diàleg, música, efectes sonors, veu en off, etc. (Selby, 2013)

Per altra banda, el procés de producció d'una animació 2D també inclou l'elaboració de l'*storyboard* (el guió il·lustrat amb més detall encara), els anomenats *dope sheets* (una descripció *frame a frame* de tot el que va apareixent i succeint per tal de tenir una millor planificació amb molt més detall) i les animàtiques (una primera animació molt senzilla i esquemàtica que serveix per calcular els *timings* i altres elements).

Un cop mencionades les fases més generals, dins del disseny de personatges també s'hi inclouen elements més específics com els següents:

- ❖ **Briefing:** que consisteix en definir breument les característiques físiques, psicològiques i socials que distingeixin al personatge de la resta, que el facin únic i que l'humanitzin, per tal de poder tenir més clara quina podria ser la seva aparença física a l'hora de dissenyar.
- ❖ **Moodboards:** un recull d'imatges que s'agafen com a referència d'altres elements que puguin ser útils en el disseny i estètica del personatge, agrupades segons convingui per tal de crear un imaginari que barregi tot aquest conjunt d'elements estètics.
- ❖ **Esbossos i traçat del personatge:** una fase que consisteix en fer una sèrie de siluetes (molt ràpid) de la possible forma del personatge, canviant volums i formes per, posteriorment, escollir la que millor encaixi amb el briefing. Un cop determinada la forma principal del personatge es fan una sèrie d'esbossos més detallats fins que s'acaba decidint l'aspecte final, moment en què ja s'acaba de traçar de manera definitiva.
- ❖ **Models de color:** abans de definir qualsevol color dels elements del personatge, és convenient fer diverses proves de color abans, per tal de veure quines combinacions serien les més adequades.
- ❖ **Turn around:** que consisteix en les diferents vistes d'un personatge, com ho serien el frontal, el perfil o la part posterior. Un element molt important, ja que a l'hora d'animar el personatge s'ha de moure cap a diferents direccions, no únicament frontal.
- ❖ **Expressions facials:** que són una part també molt important, ja que serveixen per poder tenir les diferents opcions per a cada estat d'ànim del personatge, sigui trist, content, sorprès o enfadat...
- ❖ **Mides comparatives:** que serveixen, com el seu propi nom indica, per comparar les mides entre els diferents personatges situant-los un al costat de l'altre.
- ❖ **Mouth Chart / Hand Chart:** que consisteix en generar diversos models de boca i mans d'acord amb les necessitats de l'animació, ja sigui perquè el personatge parla i es necessiten diferents posicions de la boca o perquè el personatge agafa alguna cosa i es necessita la mà en la versió tancada.

En definitiva, aquesta fase de preproducció consisteix en desenvolupar tots aquells elements que són necessaris abans de començar a produir l'animació.

En el cas d'aquest treball, però, no s'elaboraran els elements que es mostren sense color a la Figura 29, ja que significaria un volum extra de feina que no seria possible assumir en el temps del qual es disposa. Tot i això, sí que es mantindran la resta de processos com el disseny de tots els elements principals i l'*storyboard*.

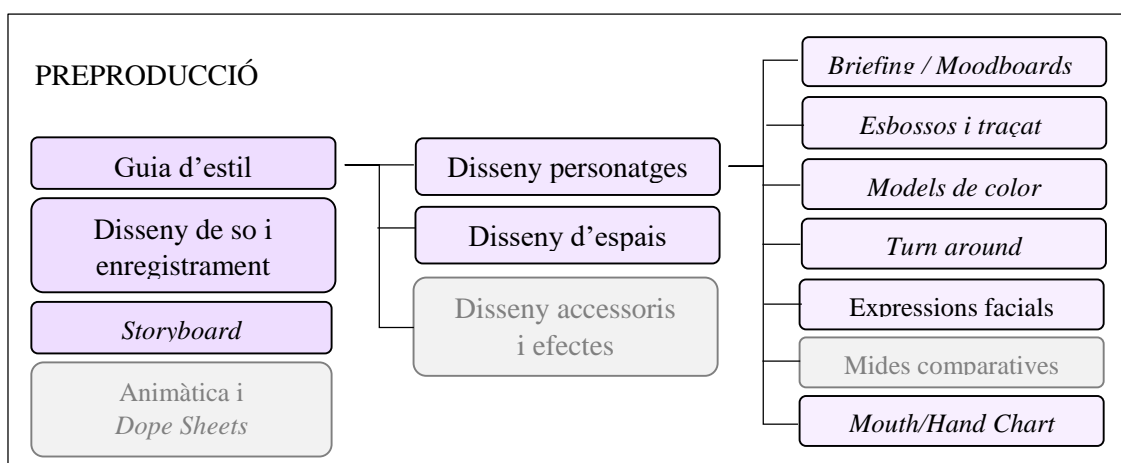


Figura 29. Preproducció. Resum de les fases dins l'etapa de preproducció. Elaboració pròpia.

El programa que s'emprarà per a la digitalització del personatge i els diferents fons serà l'*Adobe Photoshop*, un programa que principalment s'usa per al retoc de fotografies i altres gràfics, però que també permet el dibuix i la separació dels diversos elements en capes per tal de facilitar la feina. S'ha escollit aquest per sobre de l'*Adobe Illustrator*, ja que *Photoshop* permet un dibuix amb unes línies d'estil més manual o artístic i no tan vectorial com seria el cas d'*Illustrator*. Un estil de línia que també es pretén aconseguir amb l'ajuda d'una tauleta gràfica (*Ugee M708 Pen Tablet*), la qual permetrà facilitar un millor traç.

6.2. Producció

En aquesta fase és quan ja es comença a diferir més d'altres tècniques d'animació, com l'*stop motion* o el 3D (mencionats en el capítol de marc conceptual), ja que a partir de la construcció d'elements i personatges realitzats es comença l'animació a través de posicions clau (key-frames), entre les quals s'interpolen diferents posicions per tal d'obtenir els moviments, i, finalment, s'incorporen els espais de fons. (Selby, 2013) (Winder i Dowlatbadi, 2011)

Abans d'això, però, cal fer el que s'anomena el *rigging* dels personatges, és a dir, connectar cadascuna de les parts del cos anteriorment seccionades (*cut out*) amb una mena d'esquelet, per tal de poder articular cada extremitat que es desitgi moure i poder animar del personatge.

Finalment, un cop acabada l'animació, i si s'escau, es genera també el *lipsync* (que consisteix en sincronitzar les posicions de la boca del personatge generades durant la preproducció amb la veu) i s'afegeixen els efectes necessaris. Si no fos el cas, ja es podria procedir amb la composició final. (Selby, 2013) (Winder i Dowlatabadi, 2011)

Concretament en aquest treball, es mantindran totes les fases d'aquesta tercera etapa, exceptuant la del *lipsync*, ja que no s'elabora la part del *Mouth Chart* en la fase anterior de la preproducció i al fet que, a més, el projecte que es pretén elaborar tampoc requereix necessàriament un diàleg per part del personatge per tal de transmetre el missatge.

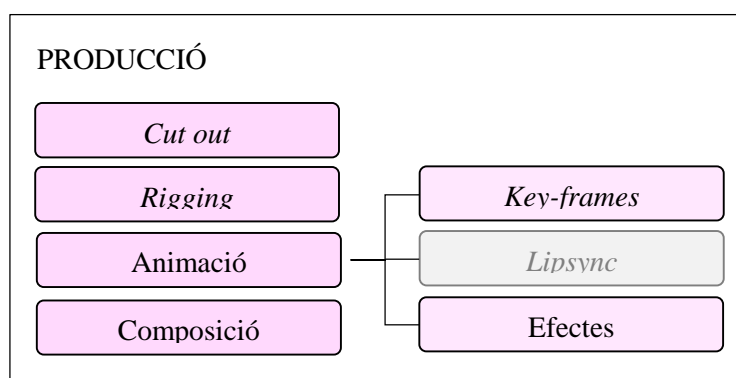


Figura 30. Producció. Resum de les fases dins l'etapa de producció. Elaboració pròpia

Els programes que s'empraran en aquesta fase seran l'*Adobe Photoshop* (per a la realització del cut out en diferents capes) i l'*Adobe After Effects*, ja que presenta una forma senzilla de *rigging* a través del *plugin* anomenat *Duik Bassel* i resulta perfectament funcional per a la realització d'aquest curt, a banda de la possibilitat d'efectes que presenta, els quals seran necessaris per a la representació visual dels símptomes físics de l'ansietat.

6.3. Postproducció

En comparació amb el procés de postproducció del cinema tradicional, en animació cal dir que és una mica més curt, ja que seria el moment en el qual es passen a corregir aquells errors que s'hagin pogut passar per alt abans que es procedeixi a la seva distribució. (Selby, 2013)

La finalitat d'aquesta última fase és la de cohesionar tots els aspectes de so, imatge i efectes, així com dur a terme la seva correcta sincronització i una última correcció de color per tal d'eliminar irregularitats. (Winder i Dowlatabadi, 2011)

Un altre procés que s'inclou és la creació de títols i crèdits, abans de deixar la postproducció en mans de l'equip de so per tal que puguin acabar de crear la banda sonora, incorporar diàlegs, etc. I, finalment, s'acaben de fer les últimes revisions i correccions fins que queda tot aprovat i llest pel seu llançament i distribució. (Selby, 2013) (Winder i Dowlatabadi, 2011)

Algunes d'aquestes fases mencionades es duran a terme com a fase final d'aquest treball, exceptuant la sincronització (ja que no hi haurà diàlegs), la correcció de color (degut a que es mantindran els primers colors emprats en el seu disseny) i el seu llançament i distribució (a gran escala, donat que sí que serà penjat en alguna plataforma o xarxa social per promoure la seva visibilització).

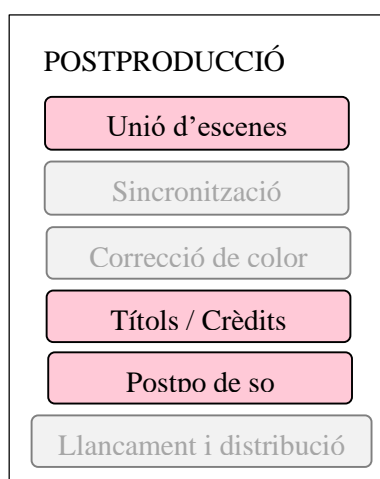


Figura 31. Postproducció. Resum de les fases dins l'etapa de postproducció. Elaboració pròpia

En aquest últim pas, el programari usat serà *Wondershare Filmora*, ja que presenta una interfície molt senzilla i intuïtiva que permet editar molt fàcilment sense massa complicacions, ideal per a la simple unió de poques escenes amb alguna pista i uns títols/crèdits senzills.

Tot i això, aquest programari no permet l'opció d'afegir efectes com la reverberació que es pretén incorporar, de manera que les pistes de veu seran editades amb el software d'*Adobe Premiere Pro*, el qual sí que ho permet.

De manera que, un cop finalitzada aquesta última fase de postproducció, les eines més tècniques emprades durant tot el procés hauran estat les que es mostren a la Figura 32, on es diferencien per colors segons l'ordre de les diferents etapes esmentades anteriorment:

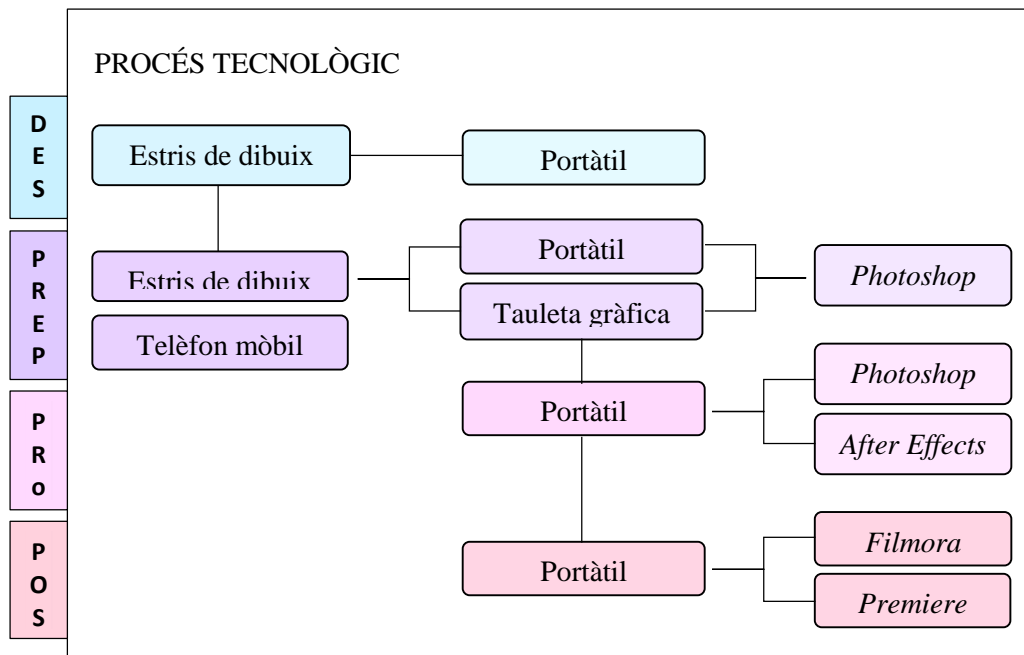


Figura 32. Procés tecnològic. Esquema resum de les eines que s'utilitzaran durant el procés. Elaboració pròpia

7. Anàlisi i Resultats

7.1. Desenvolupament

7.1.1. Idea / Història

En aquest cas, la idea principal del curtmetratge ja venia pràcticament donada pel tema central d'aquest treball vers la salut mental i l'ansietat. Tot i que, a partir d'aquí, s'han acabat de definir encara més els aspectes i elements que es volien incloure i mostrar en aquest curt i de quina manera.

És per aquest motiu que, després d'haver generat una primera pluja d'idees amb diverses situacions o accions i revisant la llista de referents cercats sobre el tema i contingut s'ha redactat una mena de fil conductor o sinopsi de la història:

Una noia jove que pateix d'ansietat, la Noa, ha d'acabar de pintar un quadre per a una galeria d'art i no li queda gaire temps. D'aquí poca estona ha de reunir-se amb les persones que li han encarregat i encara ha d'ultimar alguns detalls.

Un cop surt per la porta de casa cap al lloc de la quedada apareixen els nervis i alguns pensaments comencen a envair la seva ment. No els hi fa gaire cas i continua. Un cop allà, mentre passen els minuts i la persona no apareix, comença a impacientar-se i un conjunt de pensaments intrusius tornen a envair-la, augmentant la seva ansietat i provocant que decideixi tornar cap a casa per fer-ne altres de millors.

Quan arriba a casa agafa alguna cosa per menjar, passa per davant del mirall i es mira, apareixen més pensaments intrusius sobre el seu físic. Decideix no menjar. Augmenta l'ansietat. No es troba gaire bé i decideix estirar-se al llit. Tots els pensaments intrusius del dia s'apoderen de la seva ment. Sent molta ansietat. Llavors té la necessitat de parar-los.

No es tracta d'una història amb un plantejament, nus i desenllaç clars, ja que el seu objectiu primordial és mostrar una realitat que es manté constant en la vida de les persones i, per tant, no consta d'un principi i un final. Tot i això, s'ha volgut reflectir com, en un inici, l'ansietat està menys present i, a mesura que va pensant i va transcorrent el dia, aquesta augmenta fins que apareix la sensació de no poder més, com la sensació que transmet el curtmetratge *What having anxiety feels like* de Rienks (2012).

7.1.2. Guió

Per tal de redactar el guió literari, s'ha hagut de concretar i detallar encara més la història, i, primerament, s'ha hagut de fer una divisió per escenes tenint en compte els diversos temps i espais. Posteriorment, una de les decisions més importants ha estat el fet de no incorporar diàlegs ni més personatges a banda de la protagonista, ja que un dels elements clau a destacar són els pensaments de la protagonista, plantejats com a veu en off per sobre d'una música instrumental, sobreposant-se a les diverses accions que va duent a terme al llarg del seu dia.

Taula 6

Resum guió literari

| |
|--|
| 1. INT. CASA / HABITACIÓ – DIA (FLASHBACK) |
| Rostre de la Noa amb els ulls tancats, expressant molta ansietat. |
| 2. EXT. CARRER – DIA |
| La Noa surt de casa i comença a caminar mentre apareixen alguns pensaments intrusius. |
| 3. EXT. GALERIA – DIA |
| Arriba al lloc on ha quedat i s'asseu al banc del costat. Apareixen més pensaments intrusius potenciats per la seva inseguretat i un grup de gent que està a prop seu. |
| 4. INT. CASA / HABITACIÓ – DIA |
| Entra a la seva habitació amb alguna cosa de menjar a la mà. Es mira al mirall i després de tenir més pensaments intrusius ho llença. Intenta pintar alguna altra cosa, però no aconsegueix deixar de banda els pensaments. S'estira al llit i l'ansietat l'acapara. |

Nota: Breu resum de les escenes del guió literari.

Decisions que s'han anat prenent després de la recerca i el recull dels diversos referents, com en el cas de la música instrumental de fons, una idea que apareix en el curtmetratge *Overcomer animated short* de Grace (2016) i que ajuda a transmetre determinades sensacions, o el fet de centrar-se en accions de la vida quotidiana, com en els casos de *Living with social anxiety* (Napirkowska, 2017) i *Breathe* (Dignum, 2019), entre d'altres.

El fet d'incorporar els pensaments en forma de veu en off s'ha ideat a partir de curtmetratges com *En la mente del trastorno depresivo* (Ruiz, 2020) o *Ansiedad* (Latorres, 2019), així com les contradiccions o dualitat que es mostren en els curts de *Tu ansiedad y tú* (Lammie, 2021) i

Inner Workings (Disney, 2016). Una veu en off, a més, amb un to despectiu cap a si mateixa, destructiu, com el que es presenta al curtmetratge *Anxiety* de Smigiel (2018), on els pensaments es personifiquen amb una versió més “dolenta” d’ella mateixa.

Per altra banda, s’ha elaborat també el guió tècnic, dividint la història per plans en una taula i especificant en diverses columnes tots els elements tècnics que caldrà tenir en compte durant la producció, és a dir, tot allò que apareixerà en pantalla o que s’escoltarà en cadascun dels plans; així com tots els moviments de càmera, obertures de pla i altres especificacions. En aquest cas encara s’han hagut de tenir més en compte les limitacions tècniques i temporals per tal de pensar cadascun dels plans d’una manera factible de crear, sobretot pel que fa a la perspectiva.

I, per últim, s’ha elaborat també un primer *storyboard* per tal de comprovar de manera més visual que els plans i perspectives pensats en el guió tècnic podrien dur-se a terme i de quina manera, ajudant d’aquesta manera a acabar de prendre determinades decisions i generant una idea de producció viable per a poder continuar amb la següent etapa (veure Annex 4).

7.2. Preproducció

7.2.1. Disseny de personatges

Per començar amb aquesta etapa, el primer pas ha estat redactar un breu briefing per tal de generar una idea de com seria la protagonista i, a partir d’aquí, començar a visualitzar-la:

La Noa és una noia de 22 anys que pateix ansietat. És una persona força sensible i intensa, per la qual cosa li va bé expressar les emocions mitjançant l'art, pintant quadres a la seva habitació. Aquest petit refugi li permet estar dins la seva zona de confort i mantenir una mica més a ratlla la seva ansietat i preocupacions, acompanyada sempre també dels seus auriculars per escoltar aquella música que més li agrada. Però, tot i això, també li agrada compartir el seu temps amb els seus amics, familiars i aquella gent amb qui se sent més còmoda. Encara viu amb la seva família, de classe mitjana, i, físicament, sempre intenta no destacar de la resta de la gent.

Un cop recollides totes aquestes característiques, s’han recollit alguns dels diferents elements destacats del conjunt de referents que ja s’havien cercat anteriorment i s’han agrupat en les diferents *moodboards* (veure Annex 1), les quals permeten veure una idea general de la idea estètica que es pretén aconseguir.

Posteriorment, s'han començat a realitzar una sèrie de siluetes que representessin la forma d'una noia jove, canviant volums i postures, fins que finalment s'ha procedit a la realització de diferents esbossos amb més detall i definició, fins que s'ha arribat al disseny final que més s'assemblava a la idea concebuda i a la descripció del briefing (veure Annex 1).

Escollit ja l'últim esbós com a forma final del personatge, s'ha procedit al traçat definitiu d'aquest tenint en compte les proporcions del cos humà i aplicant alguns detalls més per acabar de donar-li la seva personalitat (veure Annex 1). A més, s'ha tornat a donar una ullada als referents cercats anteriorment (els d'estètica i estil d'animació) per tal d'acabar d'agafar inspiració sobre l'acabat final del personatge, i als que més s'ha acabat acostant l'estil d'animació ha estat en els curtmetratges de *Las crónicas de Seba y Ceci* (Alkimia, 2019) i *Simbad: la leyenda de los siete mares* (Gilmore, 2003), ja que presenten uns acabats senzills i plans que facilitaràn el *cut out* i l'animació en la posterior producció.

Després de digitalitzar el traçat definitiu mitjançant el software *Photoshop*, s'ha procedit a la fase de prova de diferents models de color per veure quines serien les millors combinacions. Per tal de fer-ho, s'han agafat de mostra els referents de paleta de color i, basant-se en les seves tonalitats suaus i apagades (sobretot les d'Audrey Kawasaky), s'han anat fent diferents proves tant en les peces de roba com en el color de pell, tal com es mostra en la figura següent.



Figura 33. Models de color. Diferents proves de color en la roba i pell del personatge. Elaboració pròpia.

L'elecció final ha estat basada en el fet que tant el color del jersei o de la pell permetessin veure amb claredat els efectes visuals que representen els símptomes físics, i en la vivacitat dels colors, ja que una de les idees principals era la de no fer destacar gaire el personatge a causa de la seva personalitat. De manera que s'ha acabat optant pel model de color central, de pell clara i tonalitats ocre i verdós fosc (més apagades i poc cridaneres).



Figura 34. Personatge final. Digitalització i paleta de color final del personatge. Elaboració pròpia.

El següent pas ha estat el *turn around*, on s'han dibuixat les diferents vistes del personatge (frontal, $\frac{3}{4}$ frontal, perfil, $\frac{3}{4}$ posterior i posterior). Una fase que ha generat algunes complicacions a l'hora d'elaborar-se, ja que algunes perspectives resulten més difícils de dibuixar. S'ha hagut de tenir en compte el fet de mantenir les mateixes proporcions i dimensions en cadascun dels casos, i, tot i que en un inici no es va aconseguir del tot, finalment i a mesura que s'ha anat avançant amb el procés s'han anat corregint alguns dels errors.

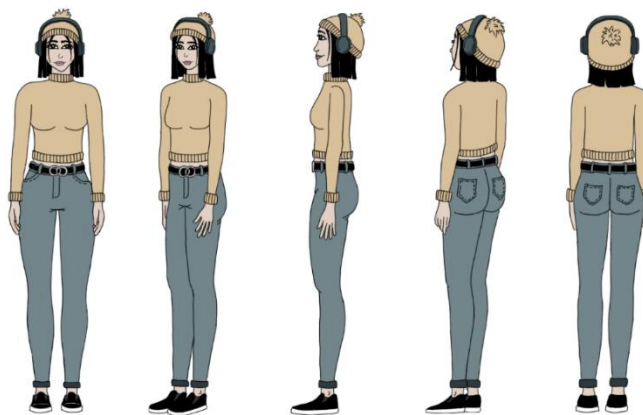


Figura 35. Turn around. Diferents vistes del personatge. Elaboració pròpia.

La fase d'elaboració de les expressions facials també ha resultat lleugerament complicada, ja que cal vigilar que realment es reflecteixi l'emoció que el personatge sent i que no es desproporcionin els elements de la cara i es mostri tan creïble com sigui possible. En aquest cas, s'han elaborat cinc expressions facials, però, realment, segons el que la història explica i el que es pretén mostrar, únicament seran necessàries les expressions d'alegria (per als moments inicials en què encara no apareix l'ansietat), la tristesa i la preocupació.



Figura 36. Expressions facials. Diferents emocions del personatge. Elaboració pròpia.

Per finalitzar amb el disseny de personatges, s'ha procedit a elaborar el que seria el *Mouth Chart / Hand Chart*. No ha estat elaborat de manera estrictament tècnica però sí que ha estat necessari dissenyar diversos models de boca (trista, contenta, sospirant) i mans (mans tancades per agafar el quadre o el menjar, i mans obertes), tal com es pot observar a l'Annex 3.

7.2.2. Disseny d'espais

Per aquesta fase, el que s'ha fet ha estat buscar idees de diferents espais a Internet per tal d'agafar inspiració i, mitjançant la unió de diversos elements s'ha acabat dibuixant cadascun dels espais, a través de *Photoshop* i la tauleta gràfica mencionada anteriorment. A banda d'això, cal comentar també que s'ha seguit un mateix estil de línia i color que en el cas del personatge, a través d'unes tonalitats suaus i poc saturades per tal de no destacar per sobre del personatge.

Els espais dissenyats han estat cinc: un pla general de l'habitació de la Noa, un pla més tancat del mirall, un altre pla més tancat i zenital del llit, un pla lateral del carrer, un pla frontal del mateix carrer i un pla general de l'exterior de la galeria d'art (veure Annex 2).

A més, s'han hagut de tenir en compte els moviments del personatge per tal de situar els diversos elements de manera que després no resultés massa difícil d'animar, i alguns d'aquests elements (com el cavallet, el vidre del mirall o la paperera) s'han hagut de dibuixar en capes sobreposades per tal que el personatge s'hi pugui desplaçar per darrere. I en el cas del pla exterior de la galeria d'art, un altre element que s'hi ha afegit ha estat una silueta d'un grup de tres persones, a les quals se'ls animarà una mica el cap per tal que sembli que estan interactuant.

En últim lloc, destacar també que en el cas del pla frontal del carrer, s'ha intentat simular un efecte de desenfocament, simulant poca profunditat de camp.

7.2.2. Disseny de so

La primera decisió que s'ha pres després de revisar tots els referents ha estat la d'incorporar una música instrumental de fons, per tal de reforçar les sensacions que es pretenen transmetre. Una música suau, però alhora que causi cert nerviosisme, trepidant, però tampoc massa, com seria el cas de *En la memòria*, una música sense drets extreta de la plataforma *Fifty Sounds*.

Un altre element sonor és la veu en off de la protagonista, apagada i melancòlica, però amb un to despectiu i desagradable cap a si mateixa. Un to que reforça l'actitud destructiva i intrusiva cap a si mateixa, la qual acaba generant-li aquest estat d'angoixa i ansietat.

I, finalment, també es pretenen incorporar algunes respiracions agitadaes i algun sospir, una acció que caracteritza el fet de nerviosisme o d'intentar-se calmar. Una idea extreta del curtmetratge *Breathe* (Dignum, 2019), un dels referents de tema i contingut, entre d'altres.

7.1. Producció

Un cop elaborats tots els elements anteriors, s'ha procedit amb el primer pas de la producció: el *cut out* de les diferents vistes del personatge, necessari per poder tenir totes les parts i extremitats separades entre si. Un pas molt laboriós, ja que algunes de les parts no s'havien dibuixat prèviament de manera completa perquè en aquelles vistes o perspectives en concret no es veia, però, tenint en compte que al moure's es veuen del tot, s'han hagut d'afegir. A més, cadascuna de les parts s'ha hagut de situar en una capa independent mitjançant el software *Photoshop* per tal que cadascuna es pogués moure de manera independent en l'animació.

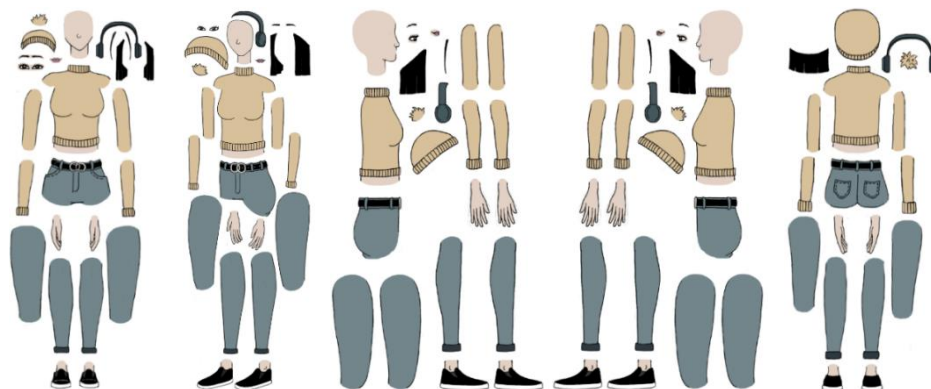


Figura 37. Cut out. Separació de cadascuna de les parts del personatge en totes les vistes. Elaboració pròpia.

Un cop fet això, en comptes de fer un *rigging* inicial de tot, s'ha començat a animar l'escena on camina pel carrer (pla lateral i pla frontal), de manera que s'ha anat generant el procés de *rigging* escena per escena, a mesura que s'anaven acabant les animacions de cadascuna.

En el cas d'aquesta escena en concret, s'ha hagut de fer el *rigging* de la vista lateral i frontal del personatge, i, posteriorment, un cop enllaçades cadascuna de les capes de les extremitats amb el seu ós, o amb una altra capa (en el cas de la resta de parts del cos que no necessiten *rigging*), s'han anat generant els *keyframes* en cadascuna de les posicions clau del moviment, i, si ha estat necessari, s'han acabat d'afegir la resta de fotogrames per tal d'acabar de generar el moviment complet.

Per tal de donar realisme al cicle de caminat del personatge (tant en aquesta escena del carrer com en totes les altres on el personatge camina), s'ha aplicat un lleuger moviment de rotació als cabells, el cap i el tors, per tal de simular el lleuger balanceig que es produeix al caminar, o en el cas del pla frontal, també s'ha generat un moviment d'espatlles cap endavant i cap endarrere per tal de simular també aquest lleuger balanceig lateral.

En alguns moments de l'animació, el que s'ha fet també ha estat jugar amb l'opacitat de diversos elements per tal de canviar algunes capes per altres, com en el cas de la boca, que primer està alegre, després trista i en algun moment sospira, o en el cas del cap o de les mans, tal com es pot veure a l'Annex 3.

Cal mencionar també l'animació dels dos fons del carrer, ja que en el cas del pla lateral s'ha animat generant un efecte de *parallax* per tal de simular un *tràveling* lateral i en el cas del pla frontal també s'ha animat a través de l'escala, per tal de simular un *tràveling* frontal, allunyant el fons. A més, en els moments de més ansietat, també s'ha aplicat un enfosquiment de l'escena, un element que es repeteix en gairebé totes les escenes.

L'últim pas en aquesta escena ha estat el d'afegir un efecte per simular els efectes físics. Així que després de fer diverses proves s'ha acabat aplicant un efecte especial dissenyat per a generar focs artificials (d'*After Effects*), en el qual se li han modificat múltiples paràmetres fins que s'ha aconseguit fins i tot una millor simulació dels símptomes físics de la idea que es tenia en un inici. Un efecte que s'ha situat tant en el pit com en el cap o en l'estómac del personatge i que, a més, s'ha anat implementant en la resta d'escenes animades a continuació (veure Annex 3).

Un cop finalitzada, s'ha procedit amb l'escena de l'exterior de la galeria, en la qual també s'ha hagut de generar el mateix cicle de caminat, a banda d'altres accions com la d'asseure's al banc, la de moure la cama amb rapidesa com a expressió de nerviosisme, el gir de cap o l'animació dels caps de les siluetes per tal de donar una mica de dinamisme.

Cal mencionar que en aquesta escena apareixen diferents vistes del personatge en un mateix pla, de manera que cadascuna ha hagut d'estar animada de manera independent en diferents projectes d'*After Effects*, ja que resultava molt complicat fer-ho en un mateix. Per la qual cosa s'han hagut d'unir posteriorment les diferents animacions en una de sola.

La part més complicada i la que pitjor resultat ha obtingut ha estat la de canviar la vista del personatge al girar, és a dir, passar de la vista lateral de quan arriba a la de $\frac{3}{4}$ per asseure's, ja que queda un gir massa estàtic, igual que en el moment de girar per marxar. Tot i això, la resta d'animació de l'escena es considera ben realitzada, tant l'expressió de la cara, com el gir que fa únicament del cap al mirar cap al costat, com el moviment d'asseure's o moure la cama.

A continuació, s'ha animat el pla zenital del llit, on hi apareix estirada i cada vegada presenta més símptomes d'ansietat. Un pla molt més senzill d'animar, ja que els moviments del personatge han estat mínims i únicament calia modificar els elements de la cara. A banda del braç, on s'ha hagut d'afegir un esquelet per poder-lo flexionar i pujar la mà.

El pla on la Noa es mira davant del mirall també ha resultat bastant senzill d'animar, ja que únicament apareix el tors i no fa gaires moviments, de manera que l'animació s'ha centrat més en l'expressió de la cara i la flexió del braç cap amunt. Cal destacar, però, que s'han hagut d'animar els moviments de cap d'ambdues vistes del personatge ($\frac{3}{4}$ frontal i posterior) de manera sincronitzada per tal de simular el reflex del mirall, i, a més, que la vista frontal que representa el reflex del mirall està situada sota una lleugera capa blavosa que representa el vidre del mirall, per tal de remarcar encara més que es tracta d'un reflex.

Seguint amb l'última escena, la del pla general de l'habitació, es pot dir que ha resultat la més complicada de totes, ja que camina per l'espai en diferents vistes i utilitzant la tridimensionalitat de l'espai (caminat cap al fons del pla), la qual cosa implica també una animació de l'escala del personatge (pel fet que quan està més a prop de càmera l'escala és major que quan s'allunya). A aquesta dificultat se li suma també la que ja s'ha mencionat anteriorment, que és la d'animar

cadascuna de les vistes de manera independent per després ajuntar-les totes fent que coincideixin les posicions i escales d'on acaba una i comença l'altra, a banda dels girs, que finalment han quedat bastant estàtics i el resultat no ha estat el desitjat.

En total, en aquesta última escena s'han hagut de generar quatre *riggings* diferents (vista en $\frac{3}{4}$, posterior i frontal, i vista de perfil, dreta com esquerra). En la vista de $\frac{3}{4}$ posterior ha estat complicat de realitzar el cicle de caminat i el resultat pot veure's una mica estrany, ja que la cama que avança primer no redueix la seva escala abans que la resta de cos com succeiria en la vida real, però, tot i així, el resultat és millor del que s'esperava. Pel que fa a la vista $\frac{3}{4}$ frontal, únicament ha servit per a modificar una mica la seva posició i fer-la coincidir amb la següent. Finalment, les vistes de perfil han estat utilitzades per caminar cap al llit i asseure's, animacions que han aconseguit un millor resultat i més satisfactori que els casos anteriors.

7.1. Postproducció

Cal mencionar que aquesta última fase no s'ha dut a terme exclusivament al final de procés, ja que a mesura que s'anaven animant les diferents escenes ha estat necessària la postproducció en diversos casos. Això és degut al que ja s'ha mencionat abans, l'animació independent de les diverses vistes, de manera que s'han hagut d'anar unint per acabar de conformar cada escena.

Un cop unides les tres escenes principals del curt, s'ha decidit tallar un parell de parts de plans generals que duraven massa estona per generar algun pla mitjà i mostrar millor les expressions facials de la protagonista, com en el cas de l'escena del banc i la de l'habitació, on simplement s'ha augmentat l'escala en alguns segons del pla. (veure Annex 3).

Finalment, pel que fa a la postproducció de so, les frases dels pensaments han estat enregistrades amb un telèfon mòbil (donat que el so no és la part en la qual se centra aquest projecte) i, després, mitjançant el software *Adobe Premiere Pro*, se'ls ha afegit una lleugera reverberació d'estudi de fons per simular l'efecte de pensament. A més, també s'han escollit les parts de la música que més s'adequaven amb cada moment de l'animació segons el ritme o sentiment, i s'han afegit unes lleugeres respiracions de fons i amb una certa reverberació per tal de representar el nerviosisme.

En general, la postproducció ha estat la part més senzilla i curta de tot el procés i el resultat ha estat bastant satisfactori en aquest aspecte.

8. Conclusions

Com a tancament del present treball, a continuació es plantegen una sèrie de reflexions finals relacionades amb els diferents objectius plantejats a l'inici del treball, per tal de veure si han estat assolits i si se n'ha pogut extreure alguna conclusió o algun aprenentatge:

Com a objectiu principal es plantejava el fet d'intentar conscienciar a la societat sobre la situació en la qual es troben aquelles persones que pateixen problemes de salut mental (o més concretament, ansietat), a través de la realització d'un curtmetratge d'animació que pogués donar a conèixer i ajudar a conscienciar sobre com es poden sentir aquestes persones, tant emocionalment com físicament, d'una manera més visual i gràfica.

De manera que, arribats a aquest punt, es podria dir que ha estat bastant assolit, i això és degut al fet que la peça final, a banda d'estar acabada completament i estar elaborada amb aquesta intenció i finalitat, mostra de manera gràfica a través d'efectes les diverses sensacions o malestars que pot estar sentint el personatge del curt quan els pensaments i l'ansietat augmenten, acompanyats d'aquestes veus internes que també es poden escoltar i que, per tant, permeten a l'espectador del curt endinsar-se més en aquesta ment plena de preocupacions i malestars constants i entendre com es pot sentir la persona que ho pateix.

Tal com s'esmenta en el subapartat de *Què aporta l'animació en la mostra dels trastorns mentals?* del marc conceptual, l'animació és una forma d'expressió audiovisual que resulta molt eficaç a l'hora de transmetre idees pel fet que permet oferir major informació en menys temps, podent sobreposar o executar simultàniament diversos elements que permeten enriquir l'experiència visual (Selby, 2013), i això s'ha pogut comprovar amb la realització d'aquest curt, ja que amb els diversos recursos que presenta s'ha pogut mostrar una idea que possiblement amb el cinema d'acció real no hagués estat possible o, si més no, hagués estat bastant allunyat de l'objectiu principal. Tot i això, més que la sensació, el curt potser acaba mostrant més específicament les situacions del dia a dia en les que també es pot desenvolupar aquesta sensació.

Participant, a més, en el procés de visibilització, normalització i eliminació de l'estigma que porten a sobre els trastorns mentals, tenint en compte les diverses especificacions establertes pel CAC (2015) que s'esmenten en el subapartat *Divulgació i comunicació de la salut mental*.

Continuant amb els objectius més secundaris, cal dir que no tots han estat assolits a causa de la limitació de temps i, sobretot, de la limitació d'extensió del treball.

Per una banda, estava el punt d'anàlisi i coneixement sobre la situació real dels problemes de salut mental de manera general i, més en concret, de l'ansietat, el qual sí que ha estat assolit durant el procés d'investigació per a l'elaboració d'un marc contextual que permetés una millor elaboració del curtmetratge final. De la mateixa manera que, tot i no haver estat possible un nivell de difusió més a gran escala, també ha estat assolit el punt que fa referència al fet d'informar a les persones que desconeixen aquests problemes de salut mental actualment bastant comuns, com l'ansietat i la depressió, ja que a través del curtmetratge realitzat es pot transmetre aquesta informació a qualsevol persona que el visualitzi.

Per altra banda, l'objectiu d'anàlisi sobre com està coberta aquesta problemàtica de salut mental amb els diversos recursos psicològics i l'ús que en fa la gent que té problemes de salut mental, no ha estat possible d'assolir d'una manera més específica a causa de la dificultat d'enfocament cap a la recerca d'informació en aquest aspecte i per la limitació de pàgines que la guia de realització del treball presenta. De manera que s'ha hagut d'optar per altres apartats que aportessin més a la investigació i elaboració del treball. De la mateixa manera que ha succeït amb el fet d'evitar la normalització de l'autodiagnòstic de problemes de salut mental i la seva automedicació a través de la divulgació d'informació, ja que és un objectiu massa ambiciós per a un petit curtmetratge i no incorpora aquesta mena d'avís o informació cap a l'espectador.

En definitiva, durant el transcurs d'aquest projecte s'han pogut conèixer amb més profunditat tant la realitat dels trastorns mentals i l'ansietat com les diferents possibilitats que ofereix l'animació a través de la llarga pràctica que ha promogut la realització del curt, generant conflictes i dificultats que s'han hagut d'anar solucionant o buscant alternatives per tal de poder seguir i obtenir una peça final acabada d'acord amb l'objectiu principal.

9. Referències

9.1. Llibres

Academia Nacional de Medicina. (2015). *La depresión y otros trastornos psiquiátricos*. Intersistemas S. A.

Baeza, J. C., Balaguer, G., Belchi, I., Coronas, M. i Guillamón, N. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad*. Ediciones Díaz de Santos.

Damasio, A. R. (2000). A second chance for emotion. Dins Lane RD i Nadel L (Ed.), *Cognitive Neuroscience of emotion* (p. 12-23). Oxford University Press.

Fábregas, M., Tafur, A., Guillén, A., Bolaños, L., Méndez, J. L. I Fernández, P. (2018). *Les paraules sí que importen: Comunicar sense prejudicis depèn de tu*. Confederación Salud Mental España.

Fernández-Abascal, E. G, Jiménez, M. P. i Martín, M. D. (2003). *Emoción y motivación humana. La adaptación humana*. Ramón Areces.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.

Johnson, O. i Thomas, F. (1981). *The Illusion of Life: Disney Animation*. Abbeville Press.

Reeve, J. (1995). *Motivación y emoción*. McGraw-Hill.

Selby, A. (2013). *Animation*. Blume.

Williams, R. (2001). *The animator's survival kit*. Faber and Faber.

Winder, C. i Dowlatbadi, Z. (2011). *Producing animation* (2a ed.). Focal Press.

9.2. Revistes

Ali, H. (2020). Animation techniques and styles. *World Applied Sciences Journal*, 38(5), 422-426. Recuperat de [https://idosi.org/wasj/wasj38\(5\)20/7.pdf](https://idosi.org/wasj/wasj38(5)20/7.pdf)

Barros, C. i Barros, R. (2015). Los medios audiovisuales y su influencia en la educación desde alternativas de análisis. *Revista Universidad y Sociedad*, 7(3), 26-31. Recuperat de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v7n3/rus04315.pdf>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43. Recuperat de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Carpena, A. (2008). Emociones y salud. *Aula de Innovación Educativa*, 173-174, 61-64.

Hernández, P. i Peña, F. (2013). El cine como herramienta en la docencia de Psiquiatría. *Humanidades Médicas*, 13(1), 244-265. Recuperat de <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v13n1/hmc14113.pdf>

Jané-Llopis, E. (2004). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (89), 67-77. Recuperat de <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n89/v24n1a05.pdf>

Latorre, J. M., Navarro, B., Parra, M., Salguerob, J. M., Mae, C. i Cano, A. (2012). Evaluación e intervención de los problemas de Ansiedad y Depresión en Atención Primaria: Un problema sin resolver. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 5(1), 37-45. Recuperat de <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v5n1/especial3.pdf>

Martínez, M. i Nelson, D. (2011). Trastornos de ansiedad. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 44(3), 101-107. Recuperat de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2011/nnp113d.pdf>

Mayer, R. i Moreno, R. (2002). Animation as an Aid to Multimedia Learning. *Educational Psychology Review*, 14(1), 87-99. Recuperat de <http://ydraw.com/wp-content/uploads/2012/04/Stop-Motion-Aids-Multimedia-Learning.pdf>

Mena, A. L., Bono, Á., López, A. i Díaz, D. (2010). Reflexiones en torno a la sensibilización de medios de comunicación sobre el estigma de la enfermedad mental. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 30(108), 597-609. Recuperat de <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v30n4/04.pdf>

Navas, W. i Vargas, M. J. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de Costa Rica y Centroamérica LXIX* (604), 497-507. Recuperat de <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>

Ortega, M. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 21(2), 462-470. Recuperat de <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230785025.pdf>

Ubilla, E. (2009). El concepto de salud mental en la obra de Erich Fromm. *Revista chilena de Neuro-Psiquiatria*, 47(2), 153-162. Recuperat de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v47n2/art08.pdf>

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 0. Recuperat de <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>

Yöney, H. (2001). Emotional Intelligence. *Marmara Medical Journal*, 14(1), 47- 52. Recuperat de <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/252805>

9.3. Webs i Blogs

Angulo, M. (1 d'abril de 2019). Los 12 principios de animación. *Tesseract Space*. Recuperat de <https://www.tesseractspace.com/blog/los-12-principios-de-animacion/>

Calvo, M. (21 de enero de 2015). *Expresionismo Abstracto*. Recuperat de <https://historia-arte.com/movimientos/expresionismo-abstracto>

Cortés, J. *TAIKO Studios anuncia su primer cortometraje: One Small Step* (1 de febrer de 2019). *Notodoanimacion.es*. Recuperat de <https://www.notodoanimacion.es/taiko-studios-anuncia-sul-primer/>

Cortés, J. *Maravilloso cortometraje de animación: Duet*. (27 de febrer de 2019). *Notodoanimacion.es*. Recuperat de <https://www.notodoanimacion.es/maravilloso-cortometraje-de-animacion/>

Lindsay, E. (18 de febrer de 2021). CGI vs. 3D animation: the differences. *Blaque*. Recuperat de <https://www.blaque.com/cgi-vs-3d-animation-the-differences/>

Salut Mental Espanya (s.d.). *Salud mental España y los problemas de salud mental*. Recuperat de <https://consaludmental.org/informate/>

Talent. (2022). *Salario en España 2022*. Recuperat de <https://es.talent.com/salary?job>

Thinkspace. (2022). *Audrey Kawasaki Biography & Works*. Recuperat de <https://thinkspaceprojects.com/artists/audrey-kawasaki/>

Torreangel. (22 de febrero de 2011). *La inocencia y la erótica de Kawasaki*. Recuperat de <https://www.elpoderdelasideas.com/la-inocencia-erotica-de-kawasaki/>

9.4. Altres documents

CAC. (2015). *Recomendaciones: El tratamiento de la salud mental en los medios audiovisuales*. Recuperat de https://www.cac.cat/sites/default/files/2018-04/Recomanacions%20salut%20mental%20_ES.pdf

Consell de l'Audiovisual de Catalunya. (2015). *Recomendaciones: El tratamiento de la salud mental en los medios audiovisuales*. Recuperat de https://www.cac.cat/sites/default/files/2018-04/Recomanacions%20salut%20mental%20_ES.pdf

FEAFES Salut Mental Extremadura. (2020). *La salud mental, un estado de bienestar*. Recuperat de <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-mental-estado-bienestar.pdf>

Govern d'Espanya. (2018). *Encuesta Nacional de Salud. España 2017*. Recuperat de https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017_notatecnica.pdf

Organització Mundial de la Salut. (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*. Recuperat de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

OPS/OMS. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes Estimaciones sanitarias mundiales*. [Conjunt de dades]. Recuperat de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pastrana, J. I. (2009). *Trastornos de ansiedad y estrés*. Recuperat de <https://consaludmental.org/publicaciones/Trastornosansiedadestres.pdf>

9.5. Filmografia

Alkimia Animation Studio. (2019). *Las crónicas de Seba y Ceci*. [Vídeo]. Recuperat de <https://www.alkimiastudio.com/work/cortometraje-animacion-2d-las-chronicas-de-seba-y-ceci/>

Ausane. (s.f.). *Expresionismo Abstracto*. Recuperat de <https://www.ausane.es/expresionismo-abstracto-historia/>

Dignum, L. (2019, març 16). *Breathe*. [Vídeo]. Recuperat de https://www.youtube.com/watch?v=0hKrz2Ncz1A&ab_channel=KAI_404

Garmendia, G. (2019, maig 24). *La animación en la promoción de la salud mental*. [Vídeo] Recuperat de https://www.youtube.com/watch?v=RgjbLLIIdJc&ab_channel=INPRFM

Grace, H. (2016, abril 26). *Overcomer Animated Short*. [Vídeo]. Recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=V6ui161NyTg>

Illymation. (2019, desembre 12). *Panic attacks*. [Vídeo]. Recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=gfWgmgz8BiY>

Katzenberg, J., Soria, M. (Producers), i Johnson, T., Gilmore, P. (Directors). (2003). *Simbad: la leyenda de los siete mares* [DVD]. Estats Units: DreamWorks, Universal.

Keane, G. (2014, juny 27). *The duet*. [Vídeo]. Recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=GuX52wkCIJA>

Kechiche, A. (Productor i Director). (2013). *La vida de Adèle* [DVD]. França: Quat'sous Films, Wild Bunch.

Lammie, F. (2021, gener 23). *Tu ansiedad y tú*. [Vídeo]. Recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=UqnXZjrG-d8>

Maia, B. (2017, juny 14). *I'm Ok*. [Vídeo]. Recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=8lnJFx17ecA>

Napiorkowska, K. (2017, juliol 26). *Living with social anxiety*. [Vídeo]. Recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=6KkObSWyhYc>

Pablo, J. (2019, febrer 12). *Ansiedad*. [Vídeo]. Recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=IMsNjfbUwiY>

Polk, M, Scott, R. (Productors), i Scott, R. (Director). (1991). *Telma & Louis* [DVD]. Estats Units: Patché Entertainment, Percy Main, Star Partners III Ltd., Metro-Goldwyn-Mayer.

Rienks, M. (2016, gener 3). *What having anxiety feels like*. [Vídeo]. Recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=nCgm1xQa06c>

Ruiz, A. (2020, febrer 12). *En la mente del trastorno depresivo – Animación* [Vídeo]. Recuperat de https://www.youtube.com/watch?v=R81nlh8BeaE&ab_channel=AniiTaRuiz

Saint Elizabeth Foundation. (2019, setembre 17). *¿Cómo es la buena salud mental?* [Vídeo]. Recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=05SjFIhdEtQ>

Sher, S., Hudlin, R., Savone, P. (Productors), i Tarantino, Q. (Director). (2012). *Django Unchained* [DVD]. Estats Units: A Band Apart, The Weinstein Company, InterCom, Netflix, FandangoNow.

Smigiel, M. (2018, febrer 25). *Anxiety*. [Vídeo]. Recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=mRqR4mOC4gc&t=45s>

Taiko Studios. (2018, octubre 4). *One small step*. [Vídeo]. Recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=yWd4mzGqQYo&t=1s>

Walt Disney Animation Studios. (2016, novembre 23). *Inner Workings*. [Vídeo]. Recuperat de <https://vimeo.com/264774069>

Yang, C. (2018, abril 28). *Yoga*. [Vídeo]. Recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=ssBbStmaEYw>

9.6. Altres referències

Fifty Sounds. (2022). *En la Memoria*. Recuperat de <https://www.fiftysounds.com/es/musica-libre-de-derechos/en-la-memoria.html>

Kawasaki, A. (2011). *Charlotte* [Obra pictòrica]. Recuperat de <https://www.audkawa.com/>

Kawasaki, A. (2012). *Possessed* [Obra pictòrica]. Recuperat de <https://www.audkawa.com/>

Kawasaki, A. (2014). *It was you* [Obra pictòrica]. Recuperat de <https://www.audkawa.com/>

Kawasaki, A. (2018). *She will* [Obra pictòrica]. Recuperat de <https://www.audkawa.com/>

Rothko, M. (s.d.). *Obres de la sèrie "Camps de color"* [Obres pictòriques]. Recuperat de <https://www.markrothko.org/paintings/>

10. Estudi de viabilitat

10.1. Pla de treball

Per tal de poder tenir una millor organització a l'hora de dur a terme les diferents tasques s'ha elaborat un diagrama de Gantt, on es reflecteixen les diferents fases de creació del curt d'animació d'acord amb les fases establertes a l'apartat de metodologia. La duració de cadascuna de les fases s'ha previst de manera realista tot i que no deixa de ser una previsió que posteriorment es pot veure modificada per qualsevol imprevist.

Taula 7

Diagrama de Gantt

| TASCA | | Gener | Febrer | Març | Abril | Maig | Juny |
|--|-------------------------|-------|--------|------|-------|------|------|
| D E S E N V O L | Idea / Briefing | | | | | | |
| | Història / Guió | | | | | | |
| | Argument | | | | | | |
| | Guió literari | | | | | | |
| | Guió tècnic | | | | | | |
| | 1r. <i>Storyboard</i> | | | | | | |
| P R E P R O D U C C I Ó | Disseny | | | | | | |
| | So | | | | | | |
| | Personatges | | | | | | |
| | <i>Briefing</i> | | | | | | |
| | Esbossos i traçat | | | | | | |
| | Models de color | | | | | | |
| | <i>Turn Around</i> | | | | | | |
| | Expressions facials | | | | | | |
| | <i>Hand Chart</i> | | | | | | |
| | Espais | | | | | | |
| | <i>Storyboard Final</i> | | | | | | |
| P R O D U C C I Ó | <i>Cut Out</i> | | | | | | |
| | <i>Rigging</i> | | | | | | |
| | Animació | | | | | | |
| | Key-frames | | | | | | |
| | Efectes | | | | | | |
| | Composició | | | | | | |
| P O S T | Unió d'escenes | | | | | | |
| | Títols / Crèdits | | | | | | |
| | Postpo de so | | | | | | |

Nota: Planificació detallada de totes les tasques a desenvolupar.

El diagrama està elaborat tenint en compte l'inici de la part aplicada d'aquest projecte, és a dir, el desenvolupament, el qual està programat durant el mes de gener. A mesura que es vagi acabant aquesta fase, ja s'aniran plantejant les primeres idees de disseny de personatges i so, ja que també es necessita una primera noció per tal d'acabar de configurar el guió. Un cop iniciada aquesta segona fase de preproducció, s'allargarà durant dos mesos i mig, ja que es tracta d'una fase llarga amb molts elements a elaborar,

Posteriorment, es posarà en marxa la part de producció i d'animació pròpiament dita, la fase més incerta pel que fa a imprevistos i temps d'elaboració, però prevista de finalitzar pràcticament en tres mesos, és a dir, des de principis de març a finals de maig.

Finalment, es preveu finalitzar la fase de preproducció en una sola setmana, ja que és la que conté menys fases a seguir, i amb un temps d'antelació tenint en compte l'entrega final del projecte per qualsevol imprevist general que pugui sorgir durant tot el procés de creació.

10.2. Anàlisi de viabilitat tècnica

En aquest cas, els elements tècnics que cal tenir en compte per tal de poder elaborar el curt d'animació són, en primer lloc, un ordinador, sent l'ordinador portàtil de l'autora d'aquest treball el que s'utilitzarà durant tot el procés de creació, a més d'una tauleta gràfica per tal de poder digitalitzar millor els dibuixos:

→ *HP pavilion power laptop 15-cb0xx*

→ *Tauleta gràfica Ugee M708 10"*

En segon lloc, estarien els softwares, és a dir, aquells emprats per a la preproducció, la producció i la postproducció:

→ *Adobe Photoshop*: ja que es disposa de la seva llicència, permet un estil de línia més artístic i la separació dels diferents elements en capes. Aquest servirà tant per finalitzar la fase de disseny de personatges com per la primera part de la producció (*cut out*).

→ *Adobe After Effects*: pel fet que també es disposa de la seva llicència i presenta una forma senzilla de *rigging* a través del *plugin* anomenat *Duik Bassel* i resulta perfectament funcional per a la realització d'aquest curt, a banda de la possibilitat d'efectes que presenta, els quals seran necessaris per a la representació visual dels símptomes físics de l'ansietat.

→ *Wondershare Filmora*: ja que presenta una interfície molt senzilla i intuïtiva que permet editar fàcilment sense complicacions, ideal per a la simple unió d'alguns plans amb alguna pista d'àudio i uns títols/crèdits senzills.

→ *Adobe Premiere Pro*: necessari com a últim recurs per a l'efecte de reverberació que es pretén incorporar als àudios de veu, el qual no es troba al programari anterior.

De manera que, tenint en compte aquests elements, sembla que la creació d'aquest projecte és viable pel que fa als aspectes tècnics.

10.3. Anàlisi de viabilitat econòmica

Pel que fa a la part econòmica, aquest treball s'ha plantejat de manera que els recursos emprats no suposin cap despesa, de manera que és completament viable pel que això respecta.

A continuació, la Taula 8 conté els costos reals del projecte, els quals es poden comparar amb els costos que haguessin suposat una producció de caràcter professional (veure Taula 9), tenint en compte recursos i equip tècnics d'acord amb la planificació del diagrama (veure Taula 7).

Taula 8

Pressupost real

| TASCA | COST UNIT. / MES | SETMANES | COST TOTAL |
|--|------------------|----------|--------------|
| Recursos Humans | | | |
| Autora del treball | - | 24 | Gratuït |
| Recursos tècnics | | | |
| Portàtil: <i>HP pavilion power laptop 15-cb0xx</i> | 800 € | 24 | 100 € |
| Tauleta gràfica: <i>Ugee M708 10"</i> | 56 € | 10 | 56 € |
| <i>Adobe Photoshop</i> | Llicència UNI | 20 | Gratuït |
| <i>Adobe After Effects</i> | Llicència UNI | 12 | Gratuït |
| <i>Adobe Premiere Pro</i> | Llicència UNI | 4 | Gratuït |
| <i>Wondershare Filmora</i> | Gratuït | 1 | Gratuït |
| <i>Música En la Memoria (Fifty Sounds)</i> | Gratuït | - | Gratuït |
| TOTAL | | | 156 € |

Nota: Costos reals de la producció. En el cas del portàtil s'ha tingut en compte una amortització de quatre anys d'ús i se n'ha calculat la part proporcional. En el cas de la tauleta, el seu ús ha estat únicament per a aquest projecte, però el seu cost no anava dirigit a aquest projecte en concret.

Taula 9*Pressupost previst per a una producció professional*

| TASCA | COST UNIT. / MES | SETMANES | COST TOTAL |
|---|------------------|----------|---------------------|
| Recursos Humans | | | |
| Director/a | 3.125 € | 24 | 18.750 € |
| Productora/a | 2.500 € | 24 | 15.000 € |
| Guionista | 1.800 € | 4 | 1.800 € |
| Artista d' <i>storyboard</i> | 1.500 € | 2 | 750 € |
| Dissenyador/a pers. i espais | 1.833 € | 10 | 4.582,5 € |
| Animador/a | 10 € / hora | 11 | 4.400 € |
| Cap de so | 1.500 € | 1 | 375 € |
| Muntador/a | 1.630 € | 1 | 407,5 € |
| Recursos tècnics | | | |
| Portàtil: <i>HP pavilion power laptop 15-cb0xx</i> | 800 € | | 800 € |
| Tauleta gràfica: <i>Ugee M708 10''</i> | 56 € | | 56 € |
| <i>Adobe Photoshop</i> | 24,19 € | 20 | 120,95 € |
| <i>Adobe After Effects</i> | 24,19 € | 12 | 72,57 € |
| <i>Adobe Premiere Pro</i> | 24,19 € | 4 | 24,19 € |
| <i>Wondershare Filmora</i> | Gratuit | 1 | Gratuit |
| <i>Música En la Memoria (Fifty Sounds)</i> | Gratuit | - | Gratuit |
| TOTAL | | | 47.138, 71 € |

Nota: Planificació dels costos de producció en el cas d'un treball professional, tenint en compte els mateixos recursos tècnics que s'han emprat en aquest cas.

Alguns d'aquests salaris estan basats en la mitjana de salari d'aquestes professions a Espanya, extreta de la pàgina web Talent (2022). Resulta complicat especificar sous concrets, ja que hi ha un rang molt variable de salaris en una mateixa professió dins d'aquesta àrea segons l'experiència.

Cal mencionar també que únicament s'han tingut més en compte les figures principals i no tant un desplegament de tot un gran equip tècnic, ja que es tracta d'un petit curt de poc més de dos minuts i que, per tant, per al sector professional no suposaria una feina de tants mesos.

10.4. Aspectes legals

En aquest treball, pel que fa a la part de la memòria, s'ha fet ús de les múltiples fonts consultades i referenciades a l'apartat de referències, les quals ja han estat citades correctament segons la normativa APA.

Pel que fa a la peça d'animació resultant de la part aplicada, s'ha fet ús d'una música instrumental lliure de drets extreta de la pàgina web de *Fifty Sounds*, la qual ha estat referenciada igualment, tant en el treball escrit com en la descripció de *Youtube*, on consta penjat el curt.

Finalment, com qualsevol element artístic creat, aquest curtmetratge queda lligat als drets que van subjectes a la propietat intel·lectual, tant als drets morals (irrenunciables), com als drets patrimonials (que protegeixen l'obra de ser explotada lliurement sense cap mena de permís o compensació econòmica). Però, a més, també consta d'una llicència de *Creative Commons* que la mateixa plataforma de *Youtube* ofereix.

11. Annexos

11.1. Annex 1. Disseny de personatges



Figura 38. Moodboard (1). Recull de referents d'estils d'animació. Elaboració pròpia.



Figura 39. Moodboard (2). Recull de referents de paleta de color i figura. Elaboració pròpia.



Figura 40. Moodboard (3). Recull d'idees per al vestuari de la protagonista. Elaboració pròpia.

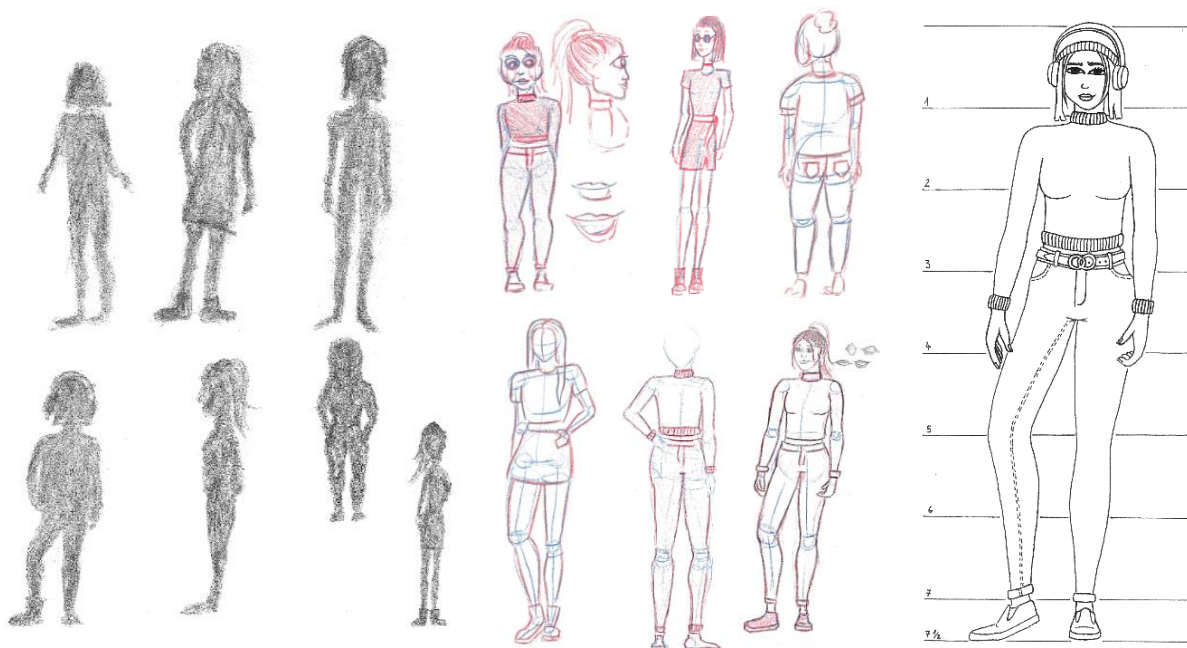


Figura 41. Siluetes, esbossos i traçat definitiu. Diferents formes de la protagonista i elaboració de la idea de personatge final. Elaboració pròpia.

11.2. Annex 2. Disseny d'espais



Figura 42. Habitació. Diferents fons que corresponen a l'espai de l'habitació (pla general, zenital del llit i part del mirall). Elaboració pròpia.

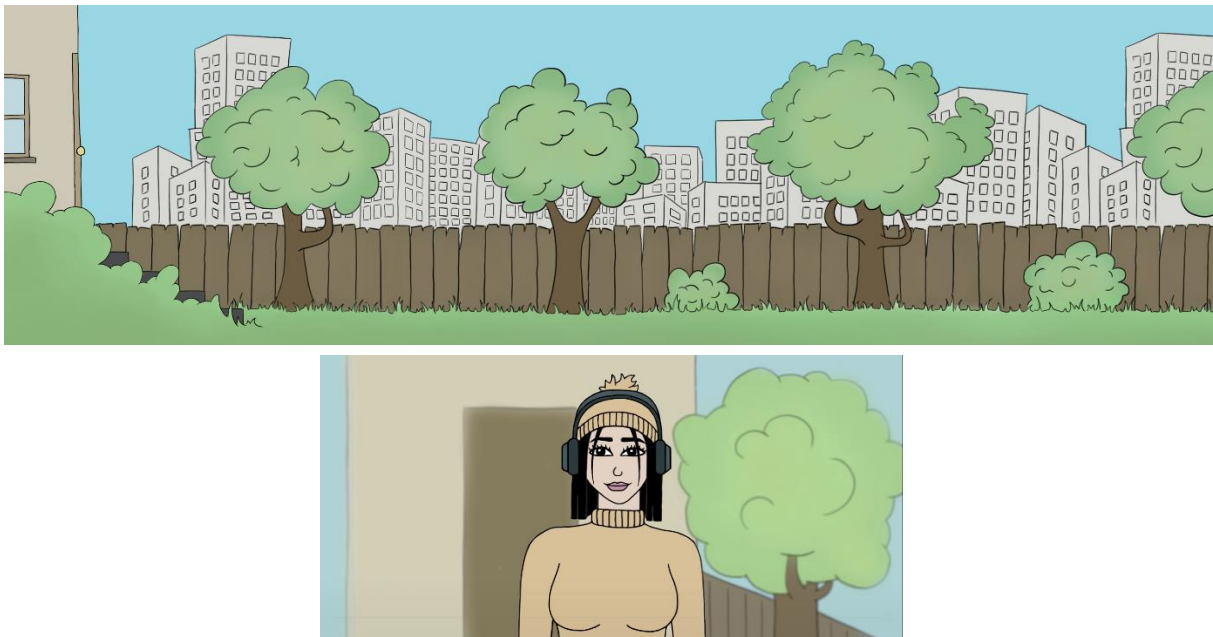


Figura 43. Carrer. Vista lateral panoràmica (per a l'efecte de tràveling lateral) i vista frontal. Elaboració pròpia.



Figura 44. Exterior galeria. Pla general de l'exterior de la galeria amb banc i grup de gent. Elaboració pròpia.

11.3. Annex 3. Detalls de producció i postproducció



Figura 45. Substitució d'elements. Canvi d'opacitat per substituir el model d'un element (boca, ulls, mans o cap) per un altre model. Elaboració pròpia.

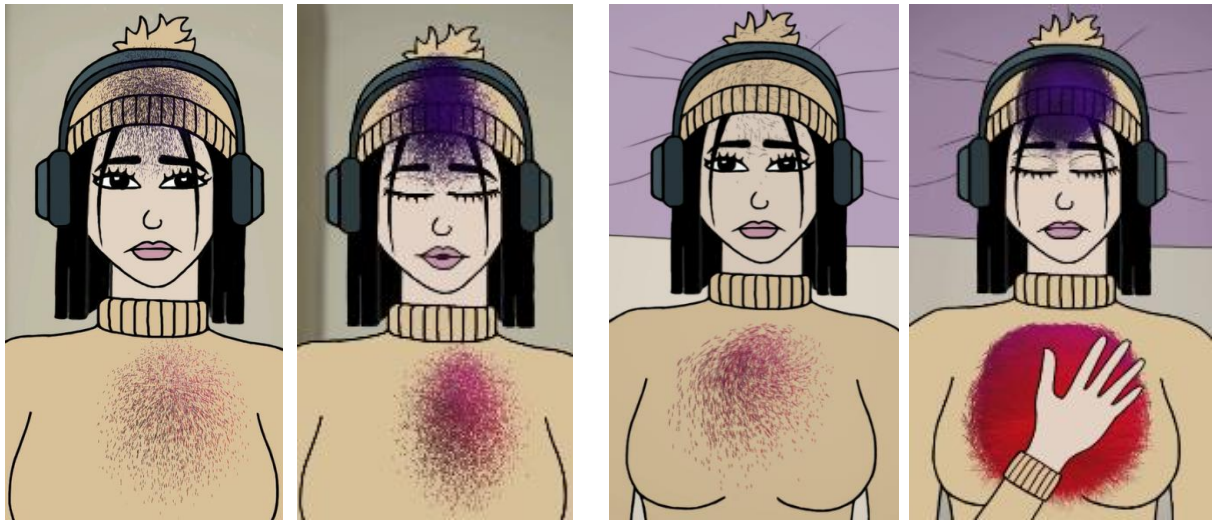


Figura 46. Efecte. Representació visual dels símptomes físics quan augmenta l'ansietat. Elaboració pròpia.

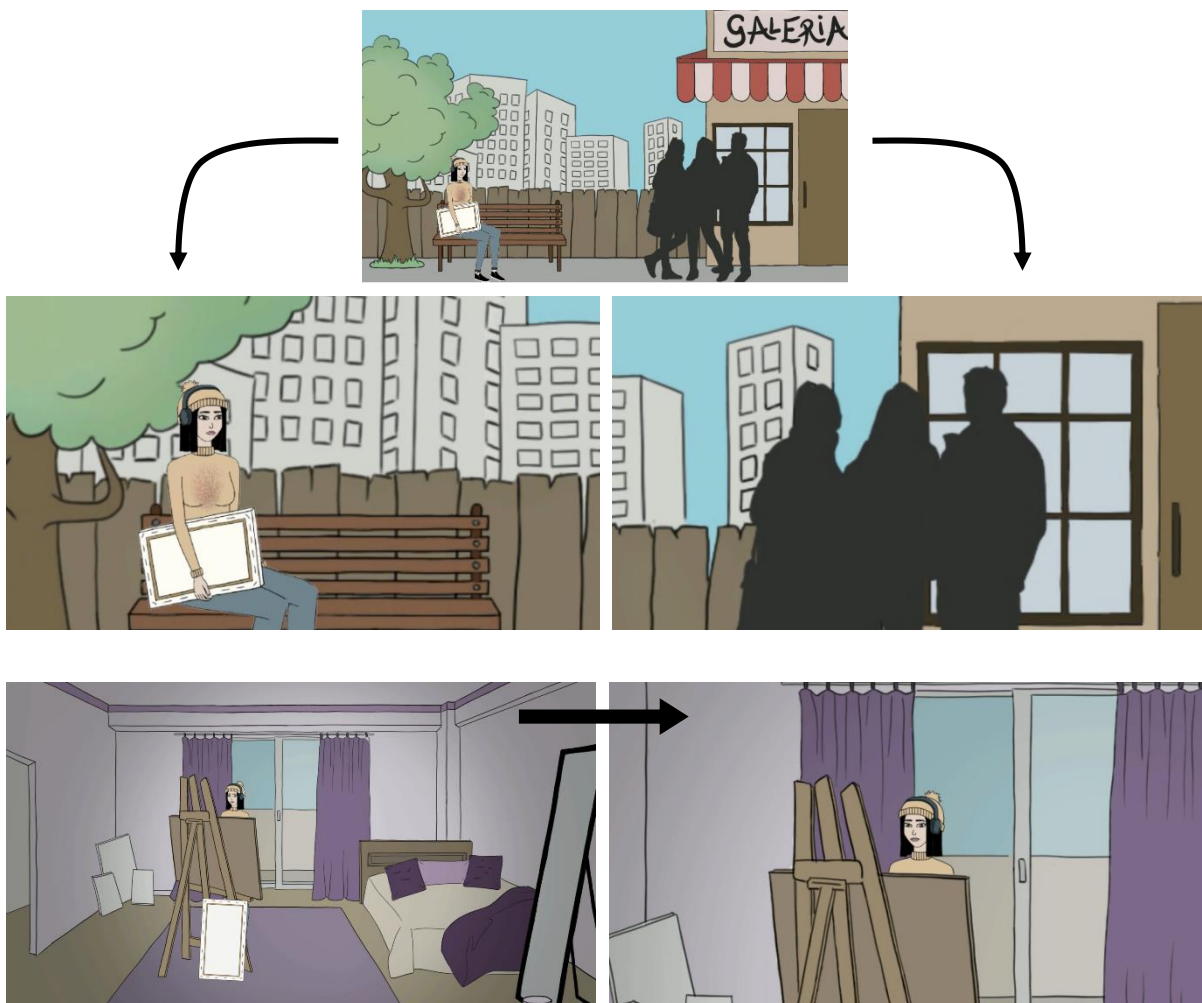


Figura 47. Plans mitjos. Plans generals retallats per poder observar millor els detalls. Elaboració pròpia.

11.4. Annex 4. Storyboards (inicial i final)

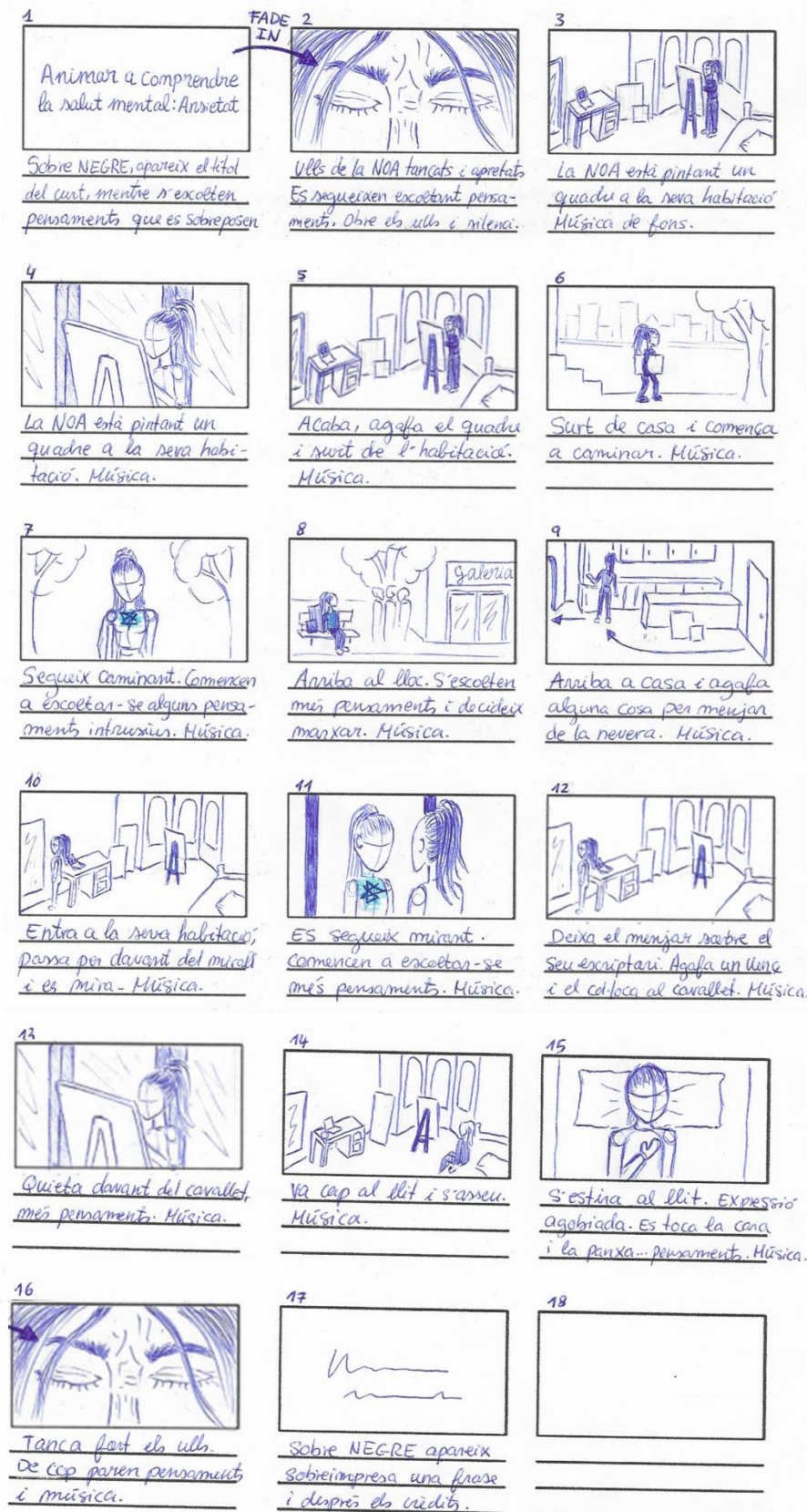


Figura 48. Storyboard inicial. Plantejament inicial dels plans i accions del curt. Elaboració pròpia.

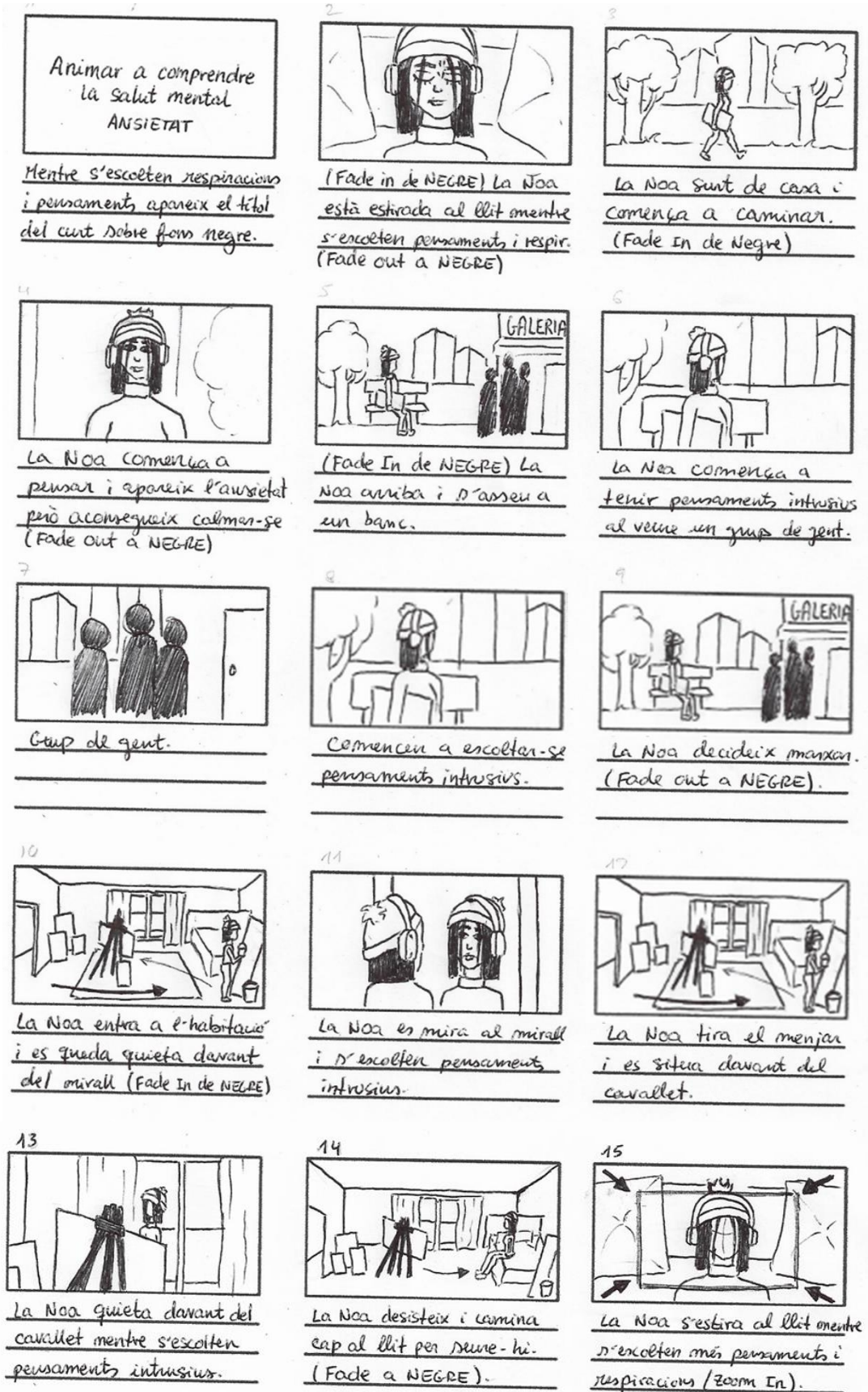


Figura 49. Storyboard final. Plans i accions del curt que s'han acabat realitzant. Elaboració pròpia.

12. Referències Annex

Alkimia Animation Studio. (2019). *Las crónicas de Seba y Ceci*. [Vídeo]. Recuperat de <https://www.alkimiastudio.com/work/cortometraje-animacion-2d-las-cronicas-de-seba-y-cecii/>

Katzenberg, J., Soria, M. (Producers), i Johnson, T., Gilmore, P. (Directors). (2003). *Simbad: la leyenda de los siete mares* [DVD]. Estats Units: DreamWorks, Universal.

Kawasaki, A. (2011). *Charlotte* [Obra pictòrica]. Recuperat de <https://www.audkawa.com/>

Kawasaki, A. (2012). *Possessed* [Obra pictòrica]. Recuperat de <https://www.audkawa.com/>

Kawasaki, A. (2018). *She will* [Obra pictòrica]. Recuperat de <https://www.audkawa.com/>

Kechiche, A. (Producer i Director). (2013). *La vida de Adèle* [DVD]. França: Quat'sous Films, Wild Bunch.

Polk, M, Scott, R. (Producers), i Scott, R. (Director). (1991). *Telma & Louis* [DVD]. Estats Units: Patché Entertainment, Percy Main, Star Partners III Ltd., Metro-Goldwyn-Mayer.

Rothko, M. (s.d.). *Obres de la sèrie "Camps de color"* [Obres pictòriques]. Recuperat de <https://www.markrothko.org/paintings/>

Sher, S., Hudlin, R., Savone, P. (Producers), i Tarantino, Q. (Director). (2012). *Django Unchained* [DVD]. Estats Units: A Band Apart, The Weinstein Company, InterCom, Netflix, FandangoNow.

Taiko Studios. (2018, octubre 4). *One small step*. [Vídeo]. Recuperat de <https://www.youtube.com/watch?v=yWd4mzGqQYo&t=1s>

