



FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y ARTES AUDIOVISUALES 

ELABORACIÓN DE UN CORTOMETRAJE ANIMADO PARA INFORMAR
SOBRE LA IMPORTANCIA DE LOS LAZOS AFECTIVOS EN EL
PROCESO DE RECUPERACIÓN DE UNA PERSONA CON DEPRESIÓN.

AUTOR

Jazmín Kelly Umatambo Paredes

AÑO

2019



FACULTAD DE COMUNICACIÓN Y ARTES AUDIOVISUALES

ELABORACIÓN DE UN CORTOMETRAJE ANIMADO PARA INFORMAR
SOBRE LA IMPORTANCIA DE LOS LAZOS AFECTIVOS EN EL PROCESO
DE RECUPERACIÓN DE UNA PERSONA CON DEPRESIÓN.

Trabajo de Titulación presentado en conformidad a los requisitos establecidos
para optar por el título de Licenciada en Multimedia y Producción Audiovisual,
Mención Animación Interactiva.

Profesor Guía:

Mg. Marina Anatólievna Bekaldíeva Aramísova

Autora:

Jazmín Kelly Umatambo Paredes

Año

2019

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo, Elaboración de un cortometraje animado para informar sobre la importancia de los lazos afectivos en el proceso de recuperación de una persona con depresión, a través de reuniones periódicas con la estudiante Jazmín Kelly Umatambo Paredes, en el semestre 2019-20, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

Marina Anatólievna Bekaldíeva Aramísova

Magíster en Estudios del Arte

CI: 1002181277

DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

“Declaro haber revisado este trabajo, Elaboración de un cortometraje animado para informar sobre la importancia de los lazos afectivos en el proceso de recuperación de una persona con depresión, de la estudiante Jazmín Kelly Umatambo Paredes, en el semestre 2019-20, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajo de Titulación”.

Patricio David Escobar Jaramillo

Máster en Artes Digitales

CI: 1716500911

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes”.

Jazmín Kelly Umatambo Paredes

CI: 1721034708

RESUMEN

El objetivo de este estudio es informar a niños y adolescentes sobre la depresión y las herramientas disponibles para superarla. Con este fin, la pregunta de investigación es la siguiente: ¿cómo se puede ayudar a niños y adolescentes a superar la depresión?

Para responder esta pregunta, se ha investigado el origen, las causas y las consecuencias de la depresión y, posteriormente, se ha creado un cortometraje animado 2D con el fin de informar sobre la importancia de los lazos afectivos y la red de apoyo como mecanismos para sobreponerse a la depresión.

Se ha recolectado información sobre la historia del cortometraje 2D y su producción en Ecuador, se han analizado los principios básicos de animación y la efectividad del cortometraje animado como medio de concienciación.

Además, se ha detallado el desarrollo del cortometraje creado para el presente trabajo desde la conceptualización en la preproducción hasta las últimas etapas en la postproducción.

Finalmente, se han analizado los resultados de la prueba del producto obtenidos en el grupo focal con niños y adolescentes quiteños de 10-19 años que han comprobado que el cortometraje puede ser de mucha ayuda como un medio informativo en la lucha contra la depresión.

Palabras clave: depresión, trastornos emocionales, redes de apoyo, cortometraje, animación 2D.

ABSTRACT

The objective of this study is to inform children and adolescents about depression and tools available to overcome it. The research question of this study is as follows: what means can be used to help children and adolescents overcome depression?

To answer this question, the origin, causes and consequences of depression have been investigated and, subsequently, an animated 2D short film has been created in order to inform about the importance of affective ties and the support network as mechanisms to overcome depression.

During the research, information on the history of the 2D short film and its production in Ecuador has been collected; the basic principles of animation and the effectiveness of the animated short film as a means of raising awareness have been analyzed.

In addition, stages of animated film creation, starting from conceptualization to postproduction, have been described.

Finally, the findings of the product test in the focus group of 10-19-year-old children and adolescents from Quito have confirmed that animated short films can be a very helpful means of information in the fight against depression.

Keywords: depression, emotional disorders, support networks, short film, 2D animation.

ÍNDICE

CAPÍTULO I.....	1
INTRODUCCIÓN	1
1.1. Introducción	1
1.2. Antecedentes	2
1.3. Justificación	7
CAPÍTULO II	10
ESTADO DE LA CUESTIÓN.....	10
2.1. La depresión y la red de apoyo	10
2.1.1. Origen de la depresión	10
2.1.2. La depresión en la actualidad.....	12
2.1.3. Causas y consecuencias de la depresión	15
2.1.4. Mecanismos para enfrentar la depresión	18
2.1.5. Influencia del apoyo social y familiar: red de apoyo	21
2.1.6 Consecuencias de la falta de red de apoyo	24
2.2. Cortometraje y problemáticas psico-sociales.....	27
2.2.1. Historia del cortometraje	27
2.2.2. La producción de cortometrajes en Ecuador	30
2.2.3. El cortometraje 2D.....	33
2.2.4. El cortometraje como herramienta de concienciación	35
2.2.5. Cortometrajes y problemáticas psico-sociales: referentes	37
CAPÍTULO III	50
DISEÑO DEL ESTUDIO	50
3.1. Planteamiento del problema.....	50
3.2. Preguntas.....	54
3.2.1. Pregunta general.....	54
3.2.2. Preguntas específicas	54
3.3. Objetivos	54
3.3.1. Objetivo general	54
3.3.2. Objetivos específicos	55
3.4. Metodología.....	55
3.4.1. Contexto y población.....	55
3.4.2. Tipo de estudio.....	56

3.4.3. Herramientas a utilizar	56
3.4.4. Tipo de análisis	57
CAPÍTULO IV	59
DESARROLLO DEL PROYECTO	59
4.1. Primer cortometraje	59
4.2. Preproducción.....	62
4.2.1. Investigación	62
4.2.2. Guion Literario y <i>Storyboard</i>	63
4.3. Producción.....	63
4.3.1. Diseño de personajes.....	63
4.3.2. Escenarios.....	66
4.3.3. Animación.....	67
4.3.4. Sonorización.....	69
4.4. Postproducción	69
4.5. La prueba del producto en el grupo focal	71
CAPÍTULO V	74
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	74
5.1. Conclusiones.....	74
5.2. Recomendaciones	75
REFERENCIAS	77
ANEXOS	84

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Di siempre la verdad. Tomado de (Watchtower Bible and Tract Society of New York Inc., 2015).	38
<i>Figura 2.</i> Protejan a sus hijos. Tomado de (Watchtower Bible and Tract Society of New York Inc., 2015).	39
<i>Figura 3.</i> Si usas las redes, no te enredes. Tomado de (Watchtower Bible and Tract Society of New York Inc., 2014).	40
<i>Figura 4.</i> No pases un mal trago. Tomado de (Watchtower Bible and Tract Society of New York Inc., 2017).	41
<i>Figura 5.</i> Giving. Tomado de (TrueMove H, 2013).	42
<i>Figura 6.</i> Unsung hero. Tomado de (Thai Life Insurance, 2014).	44
<i>Figura 7.</i> My shoes. Tomado de (M. Press (productor) y N. Raoofi (director), 2012).	45
<i>Figura 8.</i> Stop bullying-everyone can help. Tomado de (M. Henn, 2017).	46
<i>Figura 9.</i> Autism: short film. Tomado de (THE NATIONAL AUTISTIC SOCIETY, 2017).	47
<i>Figura 10.</i> Sandy Hook promise: gun violence warning signs. Tomado de (Sandy Hook Promise, 2016).	48
<i>Figura 11.</i> Cortometraje inicial Janine del presente proyecto.	59
<i>Figura 12.</i> Escenario de la habitación de Janine en el cortometraje inicial.	60
<i>Figura 13.</i> Escenario de la ciudad en el cortometraje inicial.	60
<i>Figura 14.</i> Desarrollo del cortometraje inicial en <i>OpenToonz</i>	61
<i>Figura 15.</i> Acosadores 1 y 2.	64
<i>Figura 16.</i> Amigos y compañeros de la clase de Janine.	64
<i>Figura 17.</i> Representación de los cambios en la apariencia física de Janine según sus etapas de depresión.	65
<i>Figura 18.</i> Hoja de tamaños comparativos de los personajes con el diseño original de las manos.	66
<i>Figura 19.</i> Cuarto de Janine.	66
<i>Figura 20.</i> Aplicación de la iluminación al escenario de la cocina.	67
<i>Figura 21.</i> Rig de personajes en Adobe After Effects.	68
<i>Figura 22.</i> Organización de carpetas en Adobe After Effects.	69
<i>Figura 23.</i> Sincronización con la música en Adobe After Effects.	70
<i>Figura 24.</i> Planos sonoros en Adobe Audition.	70
<i>Figura 25.</i> Resultados de la investigación.	72

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Introducción

El presente proyecto se centra en la elaboración de un cortometraje animado 2D que enfatice la importancia de los lazos afectivos como red apoyo, especialmente al enfrentar trastornos mentales como la depresión. Debido a diferentes circunstancias o ideologías, muchos padres han optado por depreciar o ignorar los problemas que enfrentan sus hijos. Esto ha favorecido la falta de manejo de los sentimientos y pensamientos negativos, lo cual puede terminar en depresión; mediante un producto llamativo se busca informar a niños y adolescentes sobre las herramientas que los pueden ayudar a superarla. Al adquirir conocimiento oportuno puede que la persona se sienta motivada a fortalecer la red de apoyo que necesita y buscar más mecanismos que lo ayuden a manejar situaciones estresantes.

El proyecto consta de los siguientes capítulos:

El primer capítulo contiene la introducción, antecedentes y justificación; identificando el problema y motivos para elegir el tema del presente estudio. El segundo capítulo comprende el estado de la cuestión, centrándose en dos temas principales: por una parte, la depresión y la red de apoyo; por otra parte, se analiza el cortometraje y temáticas psico-sociales. El primer tema abarca el origen de la depresión, la depresión en la actualidad, causas y consecuencias, mecanismos para enfrentarla, red de apoyo y consecuencias de la falta de red de apoyo. El segundo tema comprende la historia del cortometraje, producción de cortometrajes en el Ecuador, el cortometraje 2D, el cortometraje como

herramienta de concienciación y referentes de cortometrajes y problemáticas psico-sociales. El tercer capítulo, diseño del estudio, consta del planteamiento del problema, preguntas, objetivos y la metodología que será utilizada. El cuarto capítulo conlleva el desarrollo del proyecto. Por último, el quinto capítulo, presenta las conclusiones y recomendaciones obtenidas tras el desarrollo del proyecto.

1.2. Antecedentes

Los lazos familiares influyen en el crecimiento y desarrollo del individuo desde su etapa inicial. Los padres tienen la responsabilidad de ayudar a sus hijos, pues en su infancia no dependen de sí mismos, necesitan de amor, reconocimiento por parte de sus progenitores, protección y cuidado (Paugam, 2012); todo esto le aporta confianza y seguridad al sujeto, lo cual mejora su calidad de vida (Vargas, 2014).

Por otra parte, los lazos de amistad pueden brindar una red de apoyo sólida cuando se experimentan dificultades, pueden dar soporte emocional y guía para afrontar de la mejor forma la situación que enfrentan (¿Cómo nos beneficia relacionarnos con, 2013), sin embargo, la ruptura o debilidad de estos lazos puede tener graves consecuencias.

La falta de atención de los padres puede hacer pensar a sus hijos que no son importantes en la familia o que otras ocupaciones merecen el interés que ellos no reciben, como consecuencia, pueden perder la confianza en sus padres al no sentirse protegidos; debido a que la integración es una necesidad humana (Paugam, 2012), los adolescentes van a buscar vínculos en otros lugares, como la escuela, allí pueden encontrar la protección y comprensión que

necesitan para desarrollarse o, por el contrario, pueden sentir que no encajan.

Una causa para sentir que no encajan puede ser su mentalidad o personalidad. Si en casa lo normal es la agresión verbal o falta de interés personal por los demás, es probable que se comporte de la misma forma con sus compañeros; pero los adolescentes que tienen lazos familiares sólidos, normalmente, no se sentirán atraídos a tener este tipo de amistad. El rechazo, tanto dentro de su núcleo familiar como fuera, puede provocar episodios depresivos a temprana edad (Vassallo, Edwards, Renda y Olsson, 2013). La depresión es una de las principales enfermedades desarrolladas en personas de entre 10 a 19 años.

Algunos síntomas de la depresión son (Adolescentes con depresión. Causas y ayudas, 2017):

- Cambios drásticos en el comportamiento
- Alteraciones en el sueño y/o apetito
- Aislamiento marcado del resto de personas a su alrededor
- Ideación o planeamiento suicida. Interés excesivo en la muerte.

Estos síntomas se deben tomar en cuenta, especialmente si se repiten por varias semanas (Adolescentes con depresión. Causas y ayudas, 2017; Sandoval-Ato, Vilela-Estrada, Mejía y Caballero, 2018). La depresión, a su vez, puede convertirlos en un blanco fácil para el acoso escolar o desencadenar en otro tipo de trastornos; lo que puede terminar en una peor adaptación en su rol como adulto (Lara-Ros, Rodríguez-Jiménez, Martínez-González y Piqueras, 2017).

También existe la posibilidad de que, al verse rechazado por un grupo, el adolescente busque personas que compartan sus malas costumbres y

mentalidad; esto podría inducirle a tener un mal comportamiento ya que, lejos de cultivar valores, es incentivado y recompensado al realizar actos antisociales como acoso escolar, vandalismo, delincuencia, entre otros (Vassallo et al., 2013).

Algunos síntomas del trastorno antisocial son (Trastorno antisocial de la personalidad, 2017):

- Tendencia a manipular a otros
- Hostilidad, impulsividad
- Falta de empatía
- Actos delictivos.

Este trastorno puede llevar a tener vínculos afectivos débiles o distorsionados con otras personas, además de depresión (Trastorno antisocial de la personalidad, 2017). Un factor de riesgo para la depresión y el acoso escolar puede ser la dificultad para acudir a una red de apoyo o para resolver problemas interpersonales (Paula, 2015).

Al no tener el debido tratamiento o red de apoyo que ayude al adolescente los trastornos pueden empeorar. Debido a los débiles lazos afectivos que ha desarrollado con sus padres es probable que el adolescente ya no esté dispuesto a confiar o cooperar con ellos. En este punto, probablemente los padres soliciten ayuda profesional para la recuperación de sus hijos, sin embargo, lo ideal sería que soliciten ayuda antes de que los síntomas se presenten (Menchaca, 2013); o mejor aún, que ayuden a sus hijos a desarrollarse bien desde el principio en un ambiente de respeto y habla confidencial.

Aun así, cuando el trastorno presenta síntomas es probable que el adolescente esté menos dispuesto a pedir ayuda o aceptar que la necesita, quizá por miedo o vergüenza. En caso de que el adolescente termine con su vida, el sentimiento de culpa que genera en la familia puede llevar a la depresión, repitiendo el ciclo: situación estresante-depresión; por ello, es importante que los padres reconozcan la importancia de los lazos afectivos en el desarrollo de sus hijos. La comunicación fluida, el apoyo emocional, la elección de amistades positivas y el tratamiento médico pueden contribuir a la estabilidad emocional del adolescente. Los padres son importantes en la adquisición y desarrollo de la personalidad de sus hijos para que sean capaces de desenvolverse en ámbitos sociales sin perder su autonomía (Paugam, 2012; Salazar, Veytia, Márquez y Huitrón, 2013).

Sin embargo, algunos padres padecen trastornos mentales y no han recibido tratamiento, esto puede causar maltrato en el hogar, inestabilidad, abuso del alcohol o drogas, entre otros. En apariencia pueden ser padres buenos y dedicados, pero en la intimidad de su hogar su comportamiento puede ser muy cruel (El fin de la violencia doméstica, 2013). Si el niño se desenvuelve en este ambiente desde pequeño puede que vea como “normal” esta conducta, generando otro ciclo: situación estresante-trastorno antisocial.

Como se puede notar, hay padres con trastornos mentales no dispuestos a recibir tratamiento, otros puede que estén demasiado distraídos u ocupados como para guiar a sus hijos, también hay padres que simplemente no creen que es importante demostrar atención y cariño. Además, hay adolescentes que no tienen familia, ya sea porque la perdieron o porque renunciaron a ella; esto muestra que no todos los adolescentes pueden fortalecer sus vínculos familiares pero la necesidad de integración sigue presente (Paugam, 2012). Por ello, sería incluso más eficiente que los adolescentes estén conscientes de lo importante que es tener una red de apoyo basada en vínculos afectivos,

aunque no siempre tenga que ver con la familia.

En cuanto a la salud mental, se puede decir que el comportamiento individual influye mucho. La creencia firme de que se puede llegar a la conducta deseada puede dar la motivación necesaria a la persona para cambiar (Ferrel, Ferrel, Oblitas y Yáñez, 2017). A pesar de que los adolescentes, generalmente, no eligen dónde van a desarrollarse, pueden elegir el tipo de comportamiento que van a seguir; por ello, deben estar conscientes de las opciones que tienen y no quedarse simplemente callados mientras soportan el maltrato en diferentes campos de su vida.

La producción de un cortometraje enfocado a resaltar la importancia de los lazos afectivos en el proceso de recuperación de una persona con trastornos mentales puede ayudar a cumplir tal objetivo. Al ver la importancia de socializar el problema puede que los adolescentes estén más abiertos a hacerlo con adultos responsables dispuestos a ayudarlos. Por otra parte, los adultos podrían notar la importancia de prestar atención a los adolescentes que están a su alrededor, debido a que aún no han terminado de crecer, y son más vulnerables al maltrato y a otras condiciones desfavorables a las que no pueden enfrentarse correctamente (Ferrel et al., 2017).

La concientización y capacitación, tanto de adolescentes como de adultos, puede ayudar al buen funcionamiento familiar, lo cual ayudaría al adolescente a recuperarse emocionalmente (Vargas, 2014). La decisión final recaería en los adolescentes y adultos, sin embargo, el planteamiento de una idea distinta que los ayude puede motivar a la acción.

1.3. Justificación

Las situaciones estresantes atacan a todas las personas en al menos un momento de su vida, sin embargo, hay personas que, por la experiencia adquirida o mecanismos para manejar conflictos, reaccionan mejor que otras. Como resultado, aquellos que no manejan sus pensamientos o sentimientos negativos pueden desarrollar trastornos mentales, como la depresión. El grupo etario más propenso a desarrollar depresión abarca a adolescentes y jóvenes; la falta de experiencia, conocimiento o mecanismos necesarios para enfrentar problemas influyen en esta realidad.

El segundo grupo etario más propenso a desarrollar depresión abarca a personas de entre 35-45 años. Por ello, también es importante que estas personas recuerden la necesidad de enfrentar la depresión con diferentes mecanismos, entre ellos la red de apoyo. Sin embargo, debido a que la depresión generalmente empieza en la niñez y adolescencia, es mejor que niños y adolescentes tengan presente y conozcan las opciones que tienen para manejar sus emociones negativas. De esa forma, se podría manejar el problema en una etapa más temprana evitando el desarrollo de este.

En ocasiones, las personas creen que no tienen más opción que quedarse estancados en un estilo de vida que perjudica su salud mental. Quizá por inseguridad, miedo o ignorancia decidan quedarse callados en lugar de actuar para mejorar su calidad de vida. La situación estresante a veces es muy poco visible, por ello, la gente dispuesta a ayudar que esté a su alrededor probablemente no se dé cuenta. Por esta razón, es más efectivo que el individuo busque personalmente la solución que aplique a su caso.

El conocimiento puede motivar a estas personas a hacer los ajustes necesarios para su bienestar. Si la persona decide hablar, y no aceptar en silencio situaciones innecesarias y perjudiciales, puede que recupere progresivamente la confianza en sí mismo y, con ello, la conciencia de su valor personal. Esto la puede ayudar al momento de enfrentar la situación estresante para que no se desanime y desista con facilidad de su objetivo.

Por otra parte, al socializar su problema con personas competentes puede que deje de tomar como "normal" el abuso de cualquier tipo. Si sabe lo que es correcto o incorrecto y las consecuencias penales podrá tener más presente la protección que le ofrece la ley y los conceptos erróneos que ha aceptado en su vida.

Superar la depresión generalmente abarca varios aspectos en la vida del individuo, por ello, no se espera que la mejora sea inmediata. Pero la información pertinente sobre el tema puede marcar un inicio en la mejora de la calidad de vida de personas que, por falta de mecanismos internos para manejar sus reacciones sumado a las situaciones complicadas, han desarrollado diferentes trastornos mentales.

El cortometraje en sí no garantiza la superación de la depresión. Puede que la persona decida ignorar la información, o que, a pesar del conocimiento adquirido elija posponer su recuperación. En todo caso, el objetivo principal sería informar a los individuos más propensos a sufrir episodios depresivos y que por falta de experiencia o de práctica no tienen o no hacen uso de los mecanismos aplicables; aunque el proyecto puede beneficiar a otros grupos etarios.

El proyecto consta de cuatro partes para su elaboración: preproducción, producción, postproducción y evaluación, el cual se efectuará en un período de tres meses.

CAPÍTULO II

ESTADO DE LA CUESTIÓN

2.1. La depresión y la red de apoyo

El siguiente apartado hablará sobre los inicios de la depresión y la influencia en el hombre, se analizarán tanto las causas como las consecuencias de este trastorno. También aborda uno de los mecanismos para superar la depresión: la red de apoyo, se expondrán consecuencias positivas y negativas de contar con una buena y sólida red de apoyo, así como de no tenerla.

2.1.1. Origen de la depresión

La depresión ha acompañado casi toda la presencia del hombre, ya que se tiene constancia en los relatos bíblicos al hablar de personas que estuvieron profundamente tristes, incluso algunas se suicidaron (Zarragoitía, 2011). Una de las teorías que se manejó desde los días de Hipócrates fue el humorismo, doctrina médica antigua que explicaba la salud o enfermedad en base al equilibrio o desequilibrio de los cuatro humores del cuerpo humano: bilis, bilis negra, flema y sangre. Se creía que la alteración de la bilis negra producía “melancolía”, término que se utilizó para referirse a la depresión (Zoch, 2002; Aguirre, 2008).

Con el paso del tiempo, algunos filósofos e investigadores propusieron que la melancolía era el fundamento de la locura y posterior manía; también se relacionó al temor y a la tristeza con sus síntomas. Después, se le empezó a atribuir a una alteración crónica producida por sentimientos negativos

provocados por irrealidades percibidas por el sujeto, lo cual puso a la mente como factor importante. A pesar de los indicios que tenían, muchos atribuían la melancolía a fuerzas sobrenaturales como demonios o espíritus que se divertían causando sentimientos de soledad y amargura a sujetos desprevenidos en momentos de flaqueza, como al mediodía después de una mañana llena de trabajo bajo el sol (Zoch, 2002; Zorraigoitia, 2011).

Posteriormente, en la Edad Media se le designó el término “acedia”, ya que en este período de tiempo la gente se refugiaba en centros religiosos para protegerse de los bárbaros (Aguirre, 2008), entonces, la influencia de la religión fue grande en algunos conceptos que se estaban definiendo. Se le denominó a la acedia como uno de los siete pecados capitales y uno de los ocho vicios a evitar en un espacio de tiempo, después fue reemplazado por otros vicios (Zorraigoitia, 2011). En el siglo X, cuando los monjes tenían acedia decían que era una tentación diabólica, en el siglo XI se le atribuyó a la ociosidad y en el siglo XII se le relacionó a la pereza en cuanto a lo que tenía que ver con Dios. Por ello, una de las terapias para los monjes fue la confesión constante y la oración, lo cual actuó como terapia psicológica y espiritual (Aguirre, 2008). Sin embargo, Thomas Willis le atribuyó a la melancolía, término que se volvió a usar por un tiempo, alteraciones químicas del cerebro y del corazón; y Philippe Pinel, a principios del siglo XIX, señaló que las posibles causas serían psicológicas o físicas (Zoch, 2002; Zorraigoitia, 2011).

En el siglo XVI, la melancolía fue aceptada como enfermedad mental y más tarde se concluyó que muchas enfermedades mentales se debían al empeoramiento de esta, podía causar delirios y demencia (Zorraigoitia, 2011). En las obras poéticas y literarias del Romanticismo se describen con claridad los sentimientos que acompañan a la depresión, como la tristeza profunda, amargura, descontento, soledad, agotamiento, entre otros (Aguirre, 2008). Posteriormente, se presentaron términos como distimia, hipertimia, bipolar,

monopolar; conceptos que contribuyeron a que se definan al trastorno distímico y trastorno depresivo mayor como términos separados de la melancolía y la acedia (Zoch, 2002; Zarraigoitia, 2011).

A pesar de que no siempre se pudo definir con exactitud a la depresión y que por mucho tiempo no se pudo tratar a los pacientes de la manera adecuada, los sentimientos característicos de este trastorno emocional y las posibles consecuencias han acompañado al hombre casi desde el inicio de su historia (Aguirre, 2008).

2.1.2. La depresión en la actualidad

La depresión se ha hecho cada vez más común, es la principal causa de incapacidad a nivel global y afecta a más de 300 millones de personas mundialmente (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2018). En un principio no se la identificaba con facilidad, sino que se la relacionaba con conceptos similares como la melancolía. Décadas atrás no se reconocía el efecto de esta o la importancia de superarla (Eberhard, 1989), sin embargo, hoy en día existe mucha información con respecto al tema y las personas pueden utilizarla para conocer sobre este tipo de enfermedades, identificarlas, e incluso ayudar a superarlas.

La falta de conocimiento en la sociedad influye en la forma de ver a las personas deprimidas, en lugar de reconocer a la depresión como un problema médico que necesita ayuda inmediata se la considera como algo vergonzoso; los estigmas sociales de este trastorno contribuyen a que mucha gente que la padece no busque tratamiento (OMS, 2108). En ocasiones, la persona con depresión siente vergüenza de reconocer su trastorno y hablar de este, lo que

genera dificultad para superarla (¿Qué son las enfermedades mentales?, 2014). En lugar de concentrarse en el tratamiento o recursos a los cuales tiene acceso, quizá trate de convencerse a sí misma y a los que la rodean de la inexistencia de la depresión que posee.

Además, la falta de recursos o personal capacitado contribuyen a que mucha gente no reciba tratamiento adecuado para superarla. En ocasiones, el mal diagnóstico puede hacer que una persona no se recupere adecuadamente o que el tratamiento proporcionado tenga efectos secundarios negativos en su salud, ya que no es el que necesita (OMS, 2018).

También se ha encontrado que la mujer se ve afectada más que el hombre. Esto puede deberse a factores como la presión social por tener un “cuerpo ideal”, el maltrato físico o verbal, entre otros, ya que generan mayor estrés y debilitan los mecanismos que posee el individuo para enfrentar los problemas (Adolescentes con depresión. Causas y ayudas, 2017).

La depresión puede ser clasificada como leve, moderada o grave tomando en consideración el nivel de intensidad de los síntomas y la cantidad de episodios con respecto a un determinado período de tiempo (OMS, 2018). En los casos de depresión grave es necesaria la intervención médica, sin embargo, más de la mitad de las personas con depresión a nivel mundial no reciben el tratamiento que necesitan, facilitando la existencia del trastorno y repetición en generaciones posteriores (Carbonell, 2006).

Algunos síntomas de la depresión son:

- Cambios drásticos en el comportamiento
- Alteraciones en el sueño y/o apetito

- Aislamiento marcado del resto de personas a su alrededor
- Ideación o planeamiento suicida. Interés excesivo en la muerte (Adolescentes con depresión. Causas y ayudas, 2017).

Si los síntomas permanecen al menos dos semanas se puede considerar depresión (OMS, 2018) y es recomendable buscar ayuda profesional para determinar el tratamiento más adecuado (¿Qué son las enfermedades mentales?, 2014), sin embargo, aunque la información sea compartida con la sociedad si no se cambian los estigmas con respecto a la depresión es probable que las personas, a pesar de tener conocimiento de su trastorno, no se esfuercen por superarlo.

A nivel mundial se suicidan alrededor de 800 000 personas y en el 80% de los suicidios está presente la depresión, en personas de 15-29 años el suicidio es la segunda causa de muerte. En el Ecuador se ha encontrado un alarmante incremento en la tasa de suicidio, en 1971 fue de 2,3 mientras que en el 2006 de 7,1 (Betancourt, 2008; OMS, 2018), se da principalmente en áreas urbanas, esto quizá se deba al estrés de la ciudad, falta de espacios en los cuales pueda recrearse la gente, debilidad o falta de red de apoyo, entre otros; las provincias con índices más altos de suicidio son Pichincha y Guayas (Betancourt, 2008).

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador (s.f.) mencionó que en el 2015 “hubo 50.379 personas con diagnóstico presuntivo y definitivo por depresión; 36.631 corresponden a mujeres y 13.748 a hombres”.

2.1.3. Causas y consecuencias de la depresión

En la actualidad, muchas personas piensan que en sí el estrés o situaciones estresantes son una de las principales causas para la depresión, sin embargo, no todas las personas que están sujetas a problemas similares reaccionan de la misma forma, el correcto o incorrecto manejo del problema depende de la persona; las situaciones estresantes sólo ponen a prueba los recursos de afrontamiento del individuo (Vázquez, Hervás, Hernangómez y Romero, 2010), la causa sería, en muchos casos, la construcción errónea o debilidad de estos.

Los mecanismos o recursos para enfrentar los problemas se desarrollan a temprana edad, son el resultado de las situaciones que ha vivido el individuo, su reactividad, valoración personal y percepción desarrollada, entre otros; estos forman esquemas cognitivos que determinan la manera de procesar la información y su posterior reacción (Gómez y Roa, 2002; Vázquez et al., 2010). Por lo tanto, la forma de ver los problemas dependerá en buena medida de la percepción que tenga este y la evaluación sobre los recursos que posee para enfrentarlo (Bertoglia, 2005; Vázquez et al., 2010).

Si una persona tiene experiencias negativas a temprana edad puede desencadenar actitudes disfuncionales, lo cual condiciona su forma de verse a sí mismo, el mundo que lo rodea y a su futuro, estos parámetros forman la triada cognitiva según Beck (Gómez y Roa, 2002). Por ello, aunque el sujeto disfrute de una situación relativamente buena puede parecerle que tiene la peor vida posible. Lo ideal sería fortalecer o incluso corregir los mecanismos desarrollados para enfrentar los problemas, si cambia la perspectiva del sujeto con respecto a sí mismo o al mundo que lo rodea es probable que sea capaz de ver más soluciones que obstáculos en la superación del conflicto (Vázquez et al., 2010).

Las personas que están a cargo del cuidado de niños o infantes no siempre están conscientes o de acuerdo con prestar la ayuda necesaria para el desarrollo de estos; por otra parte, hay personas que tienen trastornos mentales no dispuestas a recibir tratamiento ni cambiar, transmitiendo a sus hijos la idea de que no es tan importante cambiar o no se puede (Carbonell, 2006). Todo esto puede propiciar el desarrollo de esquemas cognitivos negativos del individuo desde temprana edad (Vázquez et al., 2010). Por ello, es necesario que, por una parte, las personas a las que se les considera responsables de educar a otras vean la importancia de hacerlo bien y, por otra parte, es fundamental que cada individuo entienda que no está atado de por vida a estereotipos impuestos por otras personas, sino que puede hacer los cambios necesarios con la asistencia necesaria; para lograrlo es posible que tenga que superar el miedo a hablar o la vergüenza que pueda tener por padecer trastornos mentales, sin embargo, el esfuerzo valdrá la pena (¿Qué son las enfermedades mentales?, 2014).

No obstante, aunque la persona desarrolle los mecanismos necesarios para manejar cierto tipo de problemas la constante presencia de sucesos estresantes puede debilitarlos. Se ha encontrado que los sucesos de baja intensidad crónicos son más efectivos al provocar síntomas de depresión que los sucesos de alta intensidad esporádicos (Vázquez et al., 2010). Por ello, es recomendable identificar si el estrés proviene de la misma situación todo el tiempo para que, en la medida de lo posible, el sujeto la evite o la maneje con un enfoque distinto modificando ciertos hábitos (Más allá de un “échale ganas”, 2018).

La genética puede influir en que una persona tenga depresión, por ejemplo, la falta de un elemento puede afectar el equilibrio químico del cerebro

(Adolescentes con depresión. Causas y ayudas, 2017), en esos casos la depresión no dependerá en sí del sujeto y probablemente a pesar de sus esfuerzos no pueda controlar la reacción en su estado anímico; lo recomendable es consultar con un médico en todos los casos y de esta manera tener acceso al tratamiento que necesite (Más allá de un “échale ganas”, 2018).

Factores como la pobreza, falta de educación, adversidad en la infancia, distanciamiento de familiares, acoso escolar, entre otros, aumentan la probabilidad de presentar síntomas de depresión (Vázquez et al., 2010; Adolescentes con depresión. Causas y ayudas, 2017), sin embargo, no son causas en sí mismas.

Si no se toman las medidas necesarias para manejar la depresión adecuadamente es probable que el trastorno empeore y que disminuya la capacidad de la persona para relacionarse con otros (Carbonell, 2006; ¿Qué son las enfermedades mentales?, 2014). Además, se ha encontrado que la conducta de la persona puede provocar más situaciones estresantes o aumentar la vulnerabilidad hacia estas. Entonces, las situaciones que en un principio se consideraban “tolerables” después pueden generar estrés considerable en la persona formando un círculo vicioso: estrés-depresión (Vázquez et al., 2010).

La depresión a su vez puede generar baja autoestima en la persona o excesivo cansancio, lo que puede imposibilitarla a la hora de cumplir con sus responsabilidades (Adolescentes con depresión. Causas y ayudas, 2017). También puede convertirlos en un blanco fácil para el acoso escolar o desencadenar otro tipo de trastornos, lo que puede terminar en una peor adaptación en su rol como adulto (Lara-Ros et al., 2017).

En caso de que la persona depresiva decida suicidarse y debido a la responsabilidad que recae en la familia de cuidar y proteger a sus miembros, los sentimientos de culpa o de impotencia en familiares y amigos cercanos puede terminar en depresión (Reyes, 1998). La depresión genera depresión, por ello, es importante saber cómo tratarla y, en lo posible, superarla.

2.1.4. Mecanismos para enfrentar la depresión

Lo recomendable, en primer lugar, sería consultar con un médico lo antes posible para no permitir que el trastorno se desarrolle y para que el sujeto reciba la ayuda pertinente en su caso particular (¿Qué son las enfermedades mentales?, 2014; Más allá de un “échale ganas”, 2018), sin embargo, en el intento de superar la depresión es posible que el sujeto opte por probar cosas que, a simple vista, parecen efectivas pero que realmente no lo son.

La supresión de pensamientos, en el que la persona trata de no pensar en lo que le hace daño, puede ser contraproducente. En un estudio se le pidió a un grupo de personas que no pensarán en un oso blanco y terminaron pensando en el mismo con mayor frecuencia que el grupo de personas al que no se le dio esa instrucción (Vázquez *et al.*, 2010); esto muestra que recordarse “no pensar” en determinado tema no siempre es efectivo. Más bien, lo que le puede ayudar al sujeto sería la capacidad de distraerse de sus pensamientos negativos, una manera de conseguirlo es hacer cosas por los demás, de esa forma el sujeto no está tan pendiente de sus problemas o sentimientos, sino que enfoca su atención en las necesidades de los otros (Salazar *et al.*, 2013; Adolescentes con depresión. Causas y ayudas, 2017). Otra manera de distraerse sería tener un pasatiempo que lo ayude a liberar tensión y pensar en

un tema distinto.

En el caso opuesto a la supresión de pensamientos está repasar constantemente a propósito los sucesos que hacen daño al sujeto, que también puede ser contraproducente (Vázquez *et al.*, 2010). Lejos de encontrar una solución objetiva el individuo se centra en los sentimientos o pensamientos negativos que le surgieron, por ello es recomendable replantear el problema y analizar las dimensiones reales de este; en ocasiones, los sentimientos negativos no dependen en sí del problema sino de la forma en la que es visto (Bertoglia, 2005; El problema: sentimientos negativos, 2015).

Algo que le puede resultar útil al sujeto es identificar los desencadenantes en su caso particular, de esa forma el individuo podría plantearse un plan de acción a fin de combatir los mismos, si es posible podría cambiar sus hábitos a fin de detenerlos o disminuirlos (Adolescentes con depresión. Causas y ayudas, 2017; Más allá de un “échale ganas”, 2018). También se ha encontrado útil tener un repositorio de información u objetos que traigan recuerdos positivos en el individuo (Adolescentes con depresión. Causas y ayudas, 2017), es probable que de esa manera cobre fuerza o motivación para enfrentar el problema.

Además, en vez de rechazar constantemente el trastorno es mejor que el individuo lo acepte, de esta manera, probablemente, estará más dispuesto a trabajar en el asunto en lugar de cuestionar la evidente existencia de este. Así, el sujeto no estaría conformado con el estilo de vida contraproducente que lleva, sino que podría ser motivado a efectuar un cambio positivo (Bertoglia, 2005). Además, tener una dieta saludable, hacer ejercicio y dormir suficiente puede contribuir a que el individuo se sienta mejor (Adolescentes con depresión. Causas y ayudas, 2017), lo cual puede ayudarle a recuperar fuerzas

para combatir el problema.

En ocasiones, el individuo no podrá cambiar significativamente la situación a la que se enfrenta. Esto se debe a que hay muchas cosas que escapan al control de las personas como la muerte, enfermedad, accidentes o desastres naturales, sin embargo, el individuo generalmente será capaz de controlar su reacción (El problema: sentimientos negativos, 2015); su forma de ver las cosas influye mucho en la resolución del conflicto. Entonces, al analizar objetivamente el problema y evaluar los recursos disponibles para enfrentarlo puede que la persona tenga una actitud positiva y se sienta más confiada para tomar acción sobre el asunto (Bertoglia, 2005; El problema: sentimientos negativos, 2015).

Se ha encontrado que la ignorancia influye indirectamente en los conflictos del individuo con depresión, ya que por falta de conocimiento no está consciente de las posibilidades y derechos que posee (Ferrel *et al.*, 2017). En el caso de la violencia intrafamiliar o acoso escolar, en ocasiones, las personas se han visto “obligadas” a continuar sometidas a la situación estresante porque no conocen una salida, lo cual puede duplicar el riesgo de que padezcan depresión (Vassallo *et al.*, 2013), por ende, el conocimiento es necesario para poder tomar decisiones acertadas y no continuar en un estilo de vida contraproducente. Es recomendable la búsqueda objetiva de información fidedigna aplicada al caso, además de la socialización del problema con personas confiables dispuestas a ayudar; el sujeto puede tener una red de apoyo que le fortalezca y le brinde la protección necesaria al momento de enfrentar el conflicto (Paugam, 2012).

2.1.5. Influencia del apoyo social y familiar: red de apoyo

Existen varios tipos de vínculos sociales y diferentes formas de agruparlos, en este proyecto se los agrupará como apoyo social y apoyo familiar; donde apoyo social refiere al grupo de personas consideradas por el individuo como amigos y al apoyo familiar refiere al grupo de personas que comparten lazos sanguíneos con el sujeto.

La integración social es una necesidad humana que contribuye al buen desarrollo del individuo, por una parte, brinda protección, confianza y reconocimiento al sujeto, lo cual contribuye a que se desarrolle en ámbitos sociales sin perder su autonomía (Paugam, 2012), por otra parte, puede influir positivamente en el desarrollo de la percepción sobre sí mismo y el mundo que le rodea (Balan, Dobrean y Balazsi, 2018).

Dado que en la institución familiar recae la responsabilidad de cuidar y proteger al individuo (Reyes, 1998), ya que no puede valerse por sí mismo en etapas iniciales, lo ideal sería que la familia asumiera con diligencia tal asignación; en caso de que lo haga la influencia puede ser muy positiva en el sujeto. Se ha encontrado que cuando la persona se siente valorada y tiene sentido de pertenencia es menos probable que caiga en actos delictivos, trastornos emocionales o consumo de sustancias prohibidas (Vega, Martínez, Nava y Soria, 2010). Esto puede deberse a que al tener una red de apoyo positiva es menos probable que busque aceptación de personas con malos hábitos, además, si el sujeto encuentra la confianza y protección adecuadas dentro de su familia es más probable que pueda canalizar o expresar sus sentimientos negativos en lugar de traducirlos en un comportamiento antisocial (Buesa y Calvete, 2013).

Cuando el individuo con una buena red de apoyo se envuelve o tolera una relación abusiva se ha encontrado que el apoyo social puede moderar los síntomas de depresión o estrés postraumático, esto puede deberse a que la persona encuentra alivio al desahogarse con alguien de confianza, además, se demostró que puede mejorar las habilidades de la víctima a la hora de acceder a recursos a fin de protegerse del maltrato, así como también aumenta la conciencia de disponibilidad de apoyo (Buesa y Calvete, 2013). Al estar envuelto en un ambiente hostil constantemente puede que el individuo se encierre en sus malos sentimientos sin posibilidad de distraerse y sin el reconocimiento de la realidad en la que se encuentra (Salazar et al., 2013), es decir, la persona puede que considere “normal” la conducta hostil de la que es víctima, ya que a menudo los acosadores acompañan el maltrato físico junto con el psicológico, debilitando externa e internamente a la persona (Uba, Yaacob, y Juhari, 2010), entonces, cuando el individuo acude a la red de apoyo encuentra el equilibrio que necesita y puede analizar con realismo su situación; el sujeto quizá opte por cortar la relación abusiva si tiene la ayuda y protección necesarias, lo que le puede dar alivio o liberación y mejorar anímicamente (Bertoglia, 2005; Paugam, 2012; Buesa y Calvete, 2013).

Por lo tanto, la red de apoyo puede satisfacer necesidades humanas como el deseo de ser reconocido y aceptado en un grupo, el sentirse valorado y protegido, y puede dar la guía o concienciación necesaria para ver los problemas en la medida que merecen (Bertoglia, 2005; Paugam, 2012). El individuo puede distorsionar su perspectiva y enfocarse en diferentes extremos, por ejemplo, pensar que la situación no es tan grave como parece o, aunque sea un problema “simple”, parezca de vida o muerte ante sus ojos. El socializar los problemas y sentimientos en cuestión puede ayudar al sujeto a sentirse aliviado y a tener una mejor perspectiva con la que analizar las soluciones a su alrededor (Vega et al., 2010; El problema: sentimientos negativos, 2015).

Sin embargo, el sujeto no siempre percibe los grupos sociales como redes de apoyo. Se ha encontrado que las mujeres tienden a tener un enfoque negativo con respecto a la situación y que los varones tienden a tener un enfoque positivo (Vega et al., 2010). Esto puede deberse al machismo, favoritismo, sentimentalismo notable en las mujeres, o al constante flujo de retroalimentación positiva para el hombre en los medios de comunicación. En ocasiones, a la mujer se le mostrará el mismo apoyo que al hombre, pero puede que la mujer no lo perciba por la manera que tenga de ver al mundo y a sí misma (Vázquez et al., 2010). Entonces, la influencia de la red de apoyo dependerá en gran manera de dos factores: el apoyo social positivo y la percepción que tenga el individuo de este (Vega et al., 2010).

Además, para que el grupo social sea considerado como red de apoyo positivo debería promover el bienestar psicológico y la salud del individuo (Gómez y Roa, 2002; Vega et al., 2010). En caso de que el individuo tenga asociación con grupos antisociales su conducta puede cambiar de acuerdo con los estándares que presente el grupo, lo que puede llevarlo a cometer actos delictivos, comportamientos de riesgo y consumo de drogas (Balan et al., 2018). Además, si la retroalimentación del grupo social es negativa o el enfoque está distorsionado, lejos de ayudar al sujeto, lo más probable es que siga sumido en el problema sin avistar una posible solución. Para afrontar la situación el individuo necesita motivación, confianza y reconocimiento de su capacidad, no necesita más razones para sentirse atrapado en el conflicto (Gómez y Roa, 2002).

Es importante que la persona posea redes sociales tanto dentro del círculo familiar como fuera de él. Es bien conocido que el papel de los padres es fundamental en la crianza de los hijos (Salazar et al., 2013), pero en caso de que no quieran asumir con responsabilidad su asignación lo recomendable

sería que el individuo busque apoyo social en buenos amigos que lo hagan sentir valorado o en instituciones destinadas a dar apoyo emocional y psicológico; tener una buena red de apoyo influye positivamente en el desarrollo de la personalidad del individuo y su forma de verse a sí mismo y al mundo que lo rodea. (Vega et al., 2010; Vázquez et al., 2010; Buesa y Calvete, 2013). Cabe destacar que existen varias instituciones destinadas al apoyo emocional en el Ecuador y que generalmente hay un Departamento de Psicología en el lugar de estudio o trabajo, lo cual, favorece la mejora emocional de los ciudadanos. Además, existen organizaciones internacionales destinadas a brindar apoyo emocional gratuito a través de internet, así que es muy accesible este tipo de ayuda (Ayuda para la depresión, s.f.; Heredia, 2015).

2.1.6 Consecuencias de la falta de red de apoyo

Las personas que están a cargo del individuo puede que piensen que no es tan importante ayudar en el desarrollo psicológico ni emocional de la persona, dejando que se suma en la tristeza constante y sin guía para afrontarlo (Paugam, 2012). Una causa puede ser la falta de reconocimiento sobre el papel importante que desempeñan los padres en el buen desarrollo y equilibrio de sus hijos. Otra causa puede ser que los progenitores tengan trastornos emocionales, pero no quieran reconocerlos o no sientan la necesidad de superarlos; esto puede transmitir un mensaje distorsionado al individuo, ya que si manifiesta algún trastorno emocional se verá tentado a seguir el modelo que vio durante gran parte de su vida (Carbonell, 2006). Así como la buena red de apoyo influye positivamente en el desarrollo de la personalidad del individuo la falta de esta puede alterar el desarrollo psicológico de la persona.

Se ha encontrado que la falta de una buena red de apoyo puede provocar

inseguridad en el sujeto (Paugam, 2012), además de favorecer el desarrollo de otros trastornos emocionales. En ocasiones, al no encontrar una fuente de apoyo en el vínculo familiar los hijos pueden terminar buscando el apoyo que necesitan en otros lugares. En el mejor de los casos el sujeto puede encontrar la ayuda que necesita, pero en otros casos puede que se encuentre con gente que le rechaza por los conceptos erróneos que ha aceptado, lo cual puede provocarle más sentimientos negativos. También puede que encuentre personas con las mismas tendencias negativas o incluso más distorsionadas, con lo cual el sujeto quizá termine en una conducta antisocial y problemas ocasionados por la misma (Vassallo et al., 2013; Trastorno antisocial de la personalidad, 2017).

La alteración de la red de apoyo produce alteración psicológica en el individuo (Vega et al., 2010). En caso de que el individuo con trastorno antisocial tenga familia lo más probable es que descargue o canalice sus sentimientos negativos mediante agresión verbal o física; este tipo de conducta puede generar un modelo distorsionado en los hijos, quienes quizá crezcan con la idea de que la violencia intrafamiliar es “normal” (Carbonell, 2006).

Además, la incapacidad de controlar las emociones puede generar problemas laborales, haciéndolo menos competente. También puede generar alteraciones significativas en sus relaciones sociales, lo que puede provocar situaciones estresantes (Carbonell, 2006; OMS, 2018). Al acumular conflictos en la vida del individuo es probable que el estrés y sentimientos negativos aumenten considerablemente y, dado que la familia generalmente es la que soporta a la persona antisocial, que sufran cada vez más. Se ha encontrado que algunas personas no piden ayuda por miedo al individuo antisocial o a que no les crean (Buesa y Calvete, 2013; El fin de la violencia, 2013), esto podría generar depresión u otro tipo de trastornos emocionales, repitiendo el ciclo: situación estresante-trastorno emocional.

En caso de que la persona se vea sumida en una relación agresiva, ya sea de acoso escolar, violencia intrafamiliar u otra, sin tener una buena red de apoyo es probable que no perciba el riesgo psicológico al que se expone por soportar una situación de la que puede librarse (Buesa y Calvete, 2013). Entonces, sin ver el peligro y sin alguien que se lo haga notar la persona probablemente se vea atada a una mala relación y, en ocasiones, puede desarrollar dependencia emocional del agresor, lo cual empeora la resolución del problema. Con el tiempo puede que la persona vea lo que la mala relación está causando no sólo a su familia sino a sí misma y, lamentablemente, podría optar por el suicidio como solución permanente a un problema temporal (Reyes, 1998; Las cosas pueden cambiar, 2014).

Las personas que apreciaban al familiar fallecido puede que desarrollen algún tipo de depresión (Reyes, 1998), ya que si el joven no fue capaz de enfrentar los problemas correctamente es probable que la familia misma no tenga los mecanismos para enfrentarlos tampoco. Además, el peso que recae en la familia puede hacer que la culpa y sentimientos de impotencia sean muy fuertes, afectando su estado anímico (Reyes, 1998; Vargas, 2014). La depresión genera depresión si no es tratada a tiempo.

Obviamente, el individuo no está obligado a tener una red de apoyo, pero son considerables tanto los efectos negativos como positivos de su ausencia o presencia, sin embargo, el sujeto puede tomar en consideración cualquier otro recurso o mecanismo que no haya sido mencionado en este proyecto para enfrentar la depresión, lo importante sería que se recupere y esté consciente de que tal objetivo es posible (Ferrel et al., 2017).

2.2. Cortometraje y problemáticas psico-sociales

A continuación, se expondrá lo que se considera el inicio del cortometraje, así como su estado actual en el país. También se analizará la forma en la que ha sido utilizado como herramienta de concienciación a medida que se han ido mejorando las técnicas para realizarlo.

2.2.1. Historia del cortometraje

Algunos consideran que el cortometraje es una película de duración inferior a 30 minutos, otros lo caracterizan con una duración inferior a 40 minutos (Álvarez, 2018). En este proyecto se tomará en cuenta la duración sugerida por la Ley de Fomento del Cine Nacional (2006), la cual define al cortometraje como el “registro organizado de tomas o imágenes asociadas con o sin sonorización incorporada (...) que duren menos de 60 minutos” (p.4).

El cine comenzó con películas cortas o cortometrajes, debido a las dificultades con la técnica utilizada en aquel tiempo resultaba demasiado complejo producir las películas de larga duración. Sin embargo, en la actualidad es mucho más sencillo lograrlo y la duración de películas varía, por ello, se las ha clasificado en cortometrajes, medimetrajes y largometrajes (Álvarez, 2018). Dado que el objeto del estudio del presente apartado es el cortometraje se analizará la historia del cine asociada con este producto.

Debido a que el cortometraje puede ser animado también, el presente apartado trazará un contexto general para ambos productos, el cortometraje animado y el cortometraje fílmico. Algunos eventos sucedieron en períodos de tiempo

similares y en lugares distintos, por lo que, definir exhaustivamente la historia del cine universal puede considerarse “irracional e imposible” (Caparrós, 2009). Aun así, se considera conveniente tener un marco de referencia en cuanto al inicio de los productos audiovisuales para aquellos que están iniciando su carrera de producción o animación.

El cine pudo desarrollarse gracias a la aparición de la fotografía, por 1839 se utilizó el proceso de la daguerrotipia el que daba como resultado a la misma. La exposición en este proceso tardaba al menos treinta minutos al principio, con el tiempo se hicieron adelantos para que la exposición durase menos tiempo cada vez, esto dio la oportunidad de que aparezcan las películas cortas (Sadoul, 2004; Caparrós, 2009).

Por la década de 1820 se creó el taumatropo, un juguete que consistía en un cartón con una imagen en el reverso y otra en el anverso, al girarlo con un eje daba la sensación de movimiento. Después apareció el fenaquistiscopio, una serie de dibujos del mismo objeto en una superficie circular, la cual al dar vueltas daba la impresión de movimiento. Más adelante se inventó el zoótropo, un objeto giratorio con dibujos en su interior que, al girar, daba la ilusión óptica de una figura moviéndose (Sadoul, 2004; Caparrós, 2009).

Se cree que los antecedentes mencionados sentaron las bases para la creación de la animación y del cine. Por una parte, algunos consideran que Émile Reynaud fue el creador del dibujo animado, ya que al crear el praxinoscopio perfeccionó el zoótropo, con lo cual ofrecía un espectáculo animado a partir de la proyección de dibujos en movimiento y, posteriormente, creó personajes para animaciones (Sadoul, 2004).

Por otra parte, con la creación de la película, perforación de cintas y el quinetoscopio se dio el incentivo para crear el cinematógrafo. Se tiene constancia de que varios inventores intentaron impulsar sus productos, sin embargo, por diversos factores fracasaron. Los hermanos Lumière en 1895, por otro lado, tuvieron mayor aceptación, quizá porque tenían una empresa familiar de fabricación de productos fotográficos y contaban con una clientela establecida. En ocasiones se les ha llamado como los “padres de la cinematografía” (Sadoul, 2004; Caparrós, 2009).

Con el tiempo, cada inventor y cinematógrafo fue mejorando su técnica y descubriendo nuevas. Al principio las películas eran mudas o se sincronizaban manualmente con el audio; tampoco tenían color los cortometrajes fílmicos, pero después los pintaron manualmente fotografía a fotografía (Sadoul, 2004; El “Drama Eureka” ayudó a muchos, 2014). Después se le dio interés a recrear o mejorar los zoótrofos, aunque con conceptos más interesantes como el gran plano, profundidad de campo, entre otros. También se fue mejorando la historia que se contaba y, para que llame la atención, los personajes reflejaban lo que el espectador era o quería ser (Sadoul, 2004; Caparrós, 2009).

Posteriormente se utilizaron los productos audiovisuales como propaganda o medios para entrenar a una mayor cantidad de gente en poco tiempo y con costos relativamente bajos (Caparrós, 2009; Barros y Barros, 2015). Actualmente hay diversas categorías para las películas fílmicas y animadas tomando en consideración distintos criterios, por ejemplo, dentro de las películas animadas está la animación 2D y 3D, las cuales cuentan con diferentes métodos para su desarrollo (Álvarez, 2018). Independientemente de la preferencia que tenga el productor o animador es importante que conozca los conceptos básicos que iniciaron la industria décadas atrás.

Entre los primeros cortometrajes están (Sadoul, 2004; El “Drama Eureka” ayudó a muchos, 2014; Álvarez, 2018):

- o *Le clown et ses chiens*, de Émile Reynaud (1892)
- o *Fred Ott's Sneeze*, de William Dickson (1894)
- o *Partie d'écarté*, de George Méliès (1896)
- o *Humurous Phases of Funny Faces*, de J. Stuart Blackton (1906)
- o *Phantasmagorie*, de Émile Cohl (1908)
- o *Little Nemo*, de Winsor McCay (1911)
- o *El Foto-Drama de la Creación*, de Zion's Watch Tower Tract Society (1914)
- o *Flowers and trees*, de Disney (1922)
- o *Adventures of Prince Achmed*, de Lotte Reiniger (1926).

2.2.2. La producción de cortometrajes en Ecuador

La industria del entretenimiento ha ido ganando espacio con el tiempo, esto puede deberse a que los productos audiovisuales son de las primeras opciones para el ocio (Lerma, 2018). Por ello, hubo preocupación de cineastas y personas naturales por la ausencia que había de un marco legal para desenvolverse. Como consecuencia, actualmente existen espacios legales y de exposición para que pueda desarrollarse con libertad esta industria (Manzano, 2007).

Considerando que el Estado debe promover el arte y la cultura en sus diferentes soportes, y tomando en cuenta los beneficios culturales y laborales que provee, se creó la Ley de Fomento del Cine Nacional en el Ecuador, cuyo objetivo es promover la producción del cine en el país (Ley de Fomento del

Cine Nacional, 2006).

El Consejo Nacional de Cinematografía (CNC), “organismo encargado de dictar y ejecutar las políticas de desarrollo cinematográfico en el Ecuador” (Ley de Fomento del Cine Nacional, 2006, p.2) fue creado en base a esta ley y logró fomentar la variedad y difusión de productos audiovisuales nacionales.

Algunos deberes y atribuciones de este consejo son (Manzano, 2007):

“a) Establecer el fomento de la producción cinematográfica y audiovisual nacional; b) Establecer la difusión y promoción nacional e internacional del cine ecuatoriano; c) Establecer sistemas para la mejora de la competitividad en el sector de producción de audiovisuales; d) La ratificación de los programas de cooperación internacional en apoyo de la actividad cinematográfica nacional” (Ley de Fomento del Cine Nacional, 2006, pp.2-3).

Además, la creación del fondo de fomento cinematográfico ha supuesto una gran ayuda para estimular la producción y exhibición de productos audiovisuales en el Ecuador, siempre y cuando cumplan con los requisitos estipulados en la Ley (Ley de Fomento del Cine Nacional, 2006; Manzano, 2007).

Como se puede notar, legalmente ha habido preocupación para incentivar la producción de obras audiovisuales en el país como, por ejemplo, los cortometrajes. También se han concebido espacios para la difusión y sana competencia entre productos audiovisuales nacionales e internacionales, aunque la demanda sigue siendo baja (Manzano, 2007; Criollo, 2014).

El Festival Internacional de Cine Cero Latitud promovió la circulación de películas que, en ocasiones, no fueron admitidas en un mercado global. Los lineamientos que se plantearon velaron por la aceptación de productos audiovisuales poco convencionales o desprestigiados por el lugar del que provenían, así como fortalecer la creencia de que el cine aporta mucho cultural y comercialmente (Catálogo Cero Latitud 2010, 2010; Largometraje peruano "Paraíso" gana "Premio Semilla", 2010).

Encuentros del Otro Cine Festival Internacional de Cine Documental (EDOC) “es un festival internacional independiente, no competitivo, de cine documental; (...) producto de la creación y gestión de la Corporación Cinememoria, una organización sin fines de lucro dedicada a promover el cine documental y la conservación del patrimonio audiovisual en el Ecuador” (EDOC, s.f.). Este festival ha contribuido a la difusión de piezas audiovisuales, lo cual estimula la creación de estas (Manzano, 2007).

Asimismo, el Ochoymedio, una organización que pretende estimular la cultura cinematográfica ha promovido la visualización y difusión de varios productos audiovisuales como películas y cortometrajes nacionales e internacionales (Ochoymedio, s.f.). Existen más organizaciones dentro del Ecuador que buscan fomentar la producción audiovisual, así como la cultura envuelta; pero también hay espacios externos para competir en esta disciplina, en los que han participado productos ecuatorianos y han obtenido reconocimiento.

Por ejemplo, en el XVII Festival Internacional de Cine de Santa Cruz, el mejor cortometraje documental fue *El utilero* del director ecuatoriano Andrés Cornejo (Cinta brasileña gana el festival internacional, 2017). El largometraje *Cuba: el*

valor de una utopía de Yanara Guayasamín, directora ecuatoriana, ha ganado varios reconocimientos y premios nacional e internacionalmente (Cuba: el valor de una utopía, s.f.). También destaca la producción del documental *Identidad Tsáchila* de la Productora Ceibo que muestra las costumbres, rituales y cultura de estos, dejando un legado que se preserve para su descendencia (Espinosa, 2015).

Otras formas en las que se están difundiendo las películas y cortometrajes nacionales son en los buses interprovinciales, así como en la televisión, salas comerciales, la distribución en DVD, entre otras. La iniciativa que se está tomando contribuye a la difusión y reconocimiento del producto nacional entre los ciudadanos del Ecuador (Criollo, 2014).

La producción de largometrajes y cortometrajes está creciendo en Ecuador, aunque falta poner en práctica las leyes que protegen los derechos de autor, ya que en el país hay mucha piratería (Manzano, 2007), sin embargo, se están dando buenos pasos dentro de lo posible para fomentar la cinematografía ecuatoriana y obtener reconocimiento externo.

2.2.3. El cortometraje 2D

El cortometraje 2D se refiere a aquel que utiliza la animación en dos dimensiones: ancho y largo. Dentro de la animación 2D se encuentran dos formas de animación principales: la animación tradicional o clásica y la animación digital (Gavilanes, 2018; Vera, 2018).

La animación tradicional existió antes que la digital y consistía en dibujar cuadro a cuadro sobre acetatos transparentes encima de una mesa de luz que

permitía continuar con el dibujo de la secuencia de animación (Cárdenas, 2018; Gavilanes, 2018). La animación es posible gracias al principio de resistencia retiniana, el cual consiste en que las imágenes no se esfuman instantáneamente de la visión, lo que permite que la siguiente aparezca y dé la sensación de secuencia de movimiento (Sadoul, 2004; Vera, 2018).

Con la aparición de la computadora y programas de animación se dio lugar a la animación digital. Este tipo de animación ahorra costo en producción, ya que se necesita menos personal para realizarla. Además, debido a que usa capas digitalmente y la duplicación instantánea es posible para leves modificaciones, el tiempo en producción es menor con respecto a la animación clásica. Por otra parte, el estilo gráfico puede ser más definido y preciso porque se pueden usar los mismos valores numéricos por tonalidad y utilizar herramientas que ayudan notablemente para que la animación sea más definida (Cuesta, 2015; Gavilanes, 2018).

También en algunos programas es posible crear al personaje y asignarle un esqueleto, lo cual simula el movimiento de este, de esa forma el animador sólo debe definir las poses extremas y el programa calcula los fotogramas intermedios (Gavilanes, 2018).

Estos dos tipos de animación se siguen utilizando en la actualidad, no se considera que una sea mejor que otra, solo son diferentes. Los estilos que se logran son distintos, así que depende del estilo perseguido por el animador y el objetivo de este. Se han desarrollado algunos principios que pueden ser útiles a la hora de animar, los más conocidos son (Cuesta, 2015; Cárdenas, 2018):

- o Estirar y encoger

- o Anticipación
- o Puesta en escena
- o Animación directa y pose a pose
- o Acción complementaria y acción superpuesta
- o Acelerar y desacelerar
- o Arcos
- o Acción secundaria
- o *Timing*
- o Exageración
- o Dibujo sólido
- o Atractivo (Cuesta, 2015; Cárdenas, 2018).

Estos 12 principios de animación son los que plantearon Frank Thomas y Ollie Johnston, los mismos que son útiles para obtener como resultado una película animada con fluidez y realismo (Cuesta, 2015; Cárdenas, 2018). También existen otros tipos de animación como *stop motion*, animación 3D, *motion graphics*, entre otras; como se mencionó anteriormente, cada animación consigue un estilo diferente y su preferencia depende del animador y objetivo de la película (Gavilanes, 2018; Vera, 2018).

2.2.4. El cortometraje como herramienta de concienciación

Actualmente se utilizan productos audiovisuales en varios campos como la política, entretenimiento, educación, entre otros. Esto puede deberse a que los productos audiovisuales son de las primeras opciones de ocio (Lerma, 2018), además, tienen la capacidad de informar a una gran cantidad de personas en poco tiempo y con costos relativamente bajos. También tienen la ventaja de que la edad, género, raza, entre otros, no sean factores necesariamente limitantes o condicionantes para el aprendizaje (Barros y Barros, 2015).

Uno de los productos audiovisuales es el cortometraje, considerado por algunos como una herramienta útil para llamar la atención del espectador. Dado que el sentido del oído y de la vista normalmente están implicados el espectador asimila más información con respecto a un tema específico (Barros y Barros, 2015).

Debido a la corta duración que caracteriza al cortometraje generalmente se centra en dar un mensaje puntual y se espera que todos los elementos cuenten algo, es decir, que nada esté de más. Por otra parte, dado que la intención de los cortometrajes como medio de concienciación es informar y motivar a la acción, el tema central será en base a un dilema humano (Cine verde, un género con vocación, 2016; Rojas y Castañeda-Purizaga, 2017).

Las debilidades y defectos de los personajes atraen al espectador, ya que en ocasiones podrá verse reflejado en ellos; por esto, los personajes tendrán una personalidad definida y verosímil, aunque el mundo en el que se desarrolle la historia sea fantástico. Las decisiones del protagonista dictarán el curso de la historia, por esta razón, es importante definir la evolución que tendrá, la cual será exigida tras la interrupción en su rutina. Al final el protagonista no será el mismo que al principio, sino que conocerá algo nuevo que lo transforme y cambie el curso en su rutina (Sánchez y Blanco, 1998; Rojas y Castañeda-Purizaga, 2017).

Si se desarrolla correctamente la personalidad de los personajes, el espectador los verá reales y será capaz de anticipar la reacción que tendrán (Rojas y Castañeda-Purizaga, 2017). De esa forma, el impacto será mayor, ya que el sujeto estaría apropiándose de la trama y estaría tratando de resolver el

conflicto por sí mismo.

Los medios audiovisuales influyen en la noción de varios conceptos aceptados por el sujeto, también presentan formas de pensar o sentir que incitan a la adopción de estos por parte del individuo. Señalan ciertos comportamientos en determinadas situaciones; entonces, si el sujeto acepta algunos estereotipos y visión del mundo sugeridas es probable que intente reproducirlos en su vida (Rodríguez, 2009; Barros y Barros, 2015). Por lo tanto, es importante que las personas a cargo siempre supervisen cómo utilizan los medios audiovisuales aquellos que aún no han desarrollado un criterio formado (Barros y Barros, 2015).

Se ha encontrado que las personas más violentas son las que consumen más violencia y que si el espectador está expuesto a imágenes de violencia y sexo constantemente es probable que se insensibilice. Al ver con regularidad lo que la sociedad proclama rechazar puede que acepte ese contenido como “normal” (Lerma, 2018). Por ello, es importante alejar de la visibilidad acciones muy violentas o inmorales y encontrar una manera sutil de mencionar el incidente, en especial cuando el contenido va dirigido a menores de edad y el objetivo es concienciar (Rodríguez, 2009).

2.2.5. Cortometrajes y problemáticas psico-sociales: referentes

A continuación, se analiza el cortometraje *Di siempre la verdad* (2015) de Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc. (Figura 1).

Di siempre la verdad (2015) de WATCHTOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF NEW YORK, INC.



Figura 1. Di siempre la verdad. Tomado de (Watchtower Bible and Tract Society of New York Inc., 2015).

- Tema principal: la mentira.
- Target: niños.
- Protagonista: Caleb.
- Rutina: miente para no meterse en problemas.
- Interrupción en su rutina: su padre le aconseja.
- Evolución: razona sobre por qué es malo mentir.
- Desenlace: Caleb le dice la verdad a su padre.
- Mensaje: decir siempre la verdad.

Observaciones: debido a que los niños forman parte del *target*, el escenario es colorido para llamar la atención. Se visualiza a las mentiras como monstruos

que van creciendo, de esa forma, el mensaje es claro para el *target*: las mentiras van creciendo y destruyen la confianza.

El siguiente cortometraje para considerar es *Protejan a sus hijos* (2015) de Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc. (Figura 2).

Protejan a sus hijos (2015) de WATCHTOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF NEW YORK, INC.



Figura 2. Protejan a sus hijos. Tomado de (Watchtower Bible and Tract Society of New York Inc., 2015).

- Tema principal: protección contra el acoso.
- Target: niños.
- Protagonista: Caleb y Sofía.
- Rutina: no defenderse.

- Interrupción en su rutina: sus padres les aconsejan.
- Evolución: razonan sobre qué hacer cuando los acosen.
- Desenlace: Caleb y Sofía se preparan para reaccionar ante el acoso.
- Mensaje: tener presente cómo defenderse de los acosadores desde temprana edad.

Observaciones: el acoso es representado como un monstruo, de esa manera el concepto es más entendible por los niños. La mayor parte del cortometraje se desarrolla con un fondo de pizarra, lo cual comunica la idea de aprendizaje.

Se proseguirá con el análisis del cortometraje *Si usas las redes, no te enredas* (2014) de Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc. (Figura 3).

Si usas las redes, no te enredas (2014) de WATCHTOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF NEW YORK, INC.



Figura 3. Si usas las redes, no te enredas. Tomado de (Watchtower Bible and Tract Society of New York Inc., 2014).

- Tema principal: las redes sociales.
- Target: adolescentes.
- Problema: usar las redes sociales sin pensar en las consecuencias.
- Evolución: razonar sobre cómo ser prudentes con las redes sociales.
- Mensaje: usar las redes sociales con moderación y precaución.

Observaciones: debido a que el cortometraje no tiene un protagonista específico, es una recopilación de los posibles peligros de usar redes sociales; por ello, el narrador acompaña a la secuencia de imágenes casi todo el tiempo.

Se observará el cortometraje *No pases un mal trago* (2017) de Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc. (Figura 4).

No pases un mal trago (2017) de WATCHTOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF NEW YORK, INC.



Figura 4. No pases un mal trago. Tomado de (Watchtower Bible and Tract Society of New York Inc., 2017).

- Tema principal: el alcohol.
- Target: adolescentes.
- Problema: embriagarse sin pensar en las consecuencias.
- Evolución: tomar medidas para no exagerar bebiendo.
- Mensaje: es mejor no beber en exceso.

Observaciones: la postura de los personajes ayuda a transmitir el mensaje, además, por no contener una historia lineal, el narrador acompaña la secuencia de imágenes.

El siguiente cortometraje que se analizará es *Giving* (2013) de TrueMove H. (Figura 5).

Giving (2013) de TRUEMOVE H.



Figura 5. Giving. Tomado de (TrueMove H, 2013).

- Tema principal: ayudar a los demás.
- Target: jóvenes y adultos.
- Protagonista: Dr. Prajak Arunthong.
- Rutina: roba medicina para su madre enferma.
- Interrupción en su rutina: un hombre le da la medicina que necesita y una sopa.
- Evolución: Prajak se convierte en doctor.
- Desenlace: Prajak ayuda al hombre que le regaló la medicina operándolo gratuitamente.
- Mensaje: es mejor ayudar, todos necesitamos ayuda en algún momento.

Observaciones: por la temática y estilo se puede deducir que el target principal son jóvenes y adultos. Los elementos utilizados en el cortometraje ayudan a contextualizar la vida de los personajes, además, corte de cabello de la hija ayuda a identificarla como el mismo personaje de tiempo atrás.

Se examinará el cortometraje *Unsung hero* (2014) de Thai Life Insurance (Figura 6).

Unsung hero (2014) de THAI LIFE INSURANCE.



Figura 6. *Unsung hero*. Tomado de (Thai Life Insurance, 2014).

- Tema principal: ayudar sin esperar algo a cambio.
- Target: jóvenes y adultos.
- Rutina: ayuda a los demás.
- Interrupción en su rutina: ve el fruto de sus acciones al comprobar que una niña pudo ir a la escuela por la ayuda monetaria que le brindó.
- Evolución: es más feliz.
- Desenlace: tiene un perro que le sigue, una planta que creció y las personas a las que ayuda empiezan a hacer algo bueno por los demás.
- Mensaje: las buenas acciones contribuyen a la felicidad.

Observaciones: el cortometraje profundiza en un dilema humano: hasta qué punto ayudar y por qué. Se desarrolla bastante bien la historia, lo que contribuye a que el mensaje tenga el poder de motivar al espectador.

Se considerará a continuación el cortometraje *My shoes* (2012) de Marie Press (Figura 7).

My shoes (2012) de MARIE PRESS.



Figura 7. My shoes. Tomado de (M. Press (productor) y N. Raofi (director), 2012).

- Tema principal: la envidia.
- Target: niños y adolescentes.
- Protagonista: niño pobre.
- Rutina: se queja por su pobreza.
- Interrupción en su rutina: se sienta al lado de un niño rico y desea ser él.
- Evolución: se da cuenta de lo que tenía.
- Desenlace: el niño rico era parapléjico.
- Mensaje: apreciar lo que cada uno tiene y no envidiar lo que tienen otros.

Observaciones: el mensaje es transmitido con claridad al mostrar la nueva vida del protagonista. Aunque es un cortometraje de poca duración, logra impactar en el espectador.

A continuación, se analizará el cortometraje *Stop bullying – everyone can help* (2017) de Marco Henn (Figura 8).

Stop bullying – everyone can help (2017) de MARCO HENN.



Figura 8. *Stop bullying-everyone can help*. Tomado de (M. Henn, 2017).

- Tema principal: el acoso escolar.
- Target: adolescentes y jóvenes.
- Protagonista: chico popular.
- Rutina: tiene su grupo de amigos.
- Interrupción en su rutina: ve cómo molestan a una chica por usar anteojos.
- Evolución: el chico decide usar lentes.
- Desenlace: los acosadores, que se llevan bien con el chico popular, dejan de molestar a la chica.
- Mensaje: todos pueden hacer algo para detener el acoso.

Observaciones: gracias a la mímica que utilizan los acosadores, se entiende

que el motivo del acoso son los lentes, sin embargo, un joven decide actuar poniéndose lentes y cambiando en parte su forma de vestir. Los elementos elegidos no están al azar, sino que ayudan a enfocar el mensaje correctamente.

Por consiguiente, se examinará el cortometraje *Autism: short film* (2017) de The National Autistic Society (Figura 9).

Autism: short film (2017) de THE NATIONAL AUTISTIC SOCIETY.



Figura 9. *Autism: short film*. Tomado de (THE NATIONAL AUTISTIC SOCIETY, 2017).

- Tema principal: el autismo.
- Target: jóvenes y adultos.
- Protagonista: chica con autismo.
- Rutina: la gente a su alrededor le habla, pero ella no responde.
- Desenlace: no pueden ayudarla porque no le dan tiempo para procesar.

-Mensaje: las personas con autismo necesitan tiempo para procesar la información.

Observaciones: la sensación que puede tener una persona con autismo es bastante clara en el cortometraje, sobre todo cuando se sobreponen las palabras del texto y al tener constantes reproducciones de conversaciones pasadas.

Finalmente, se considerará el cortometraje *Sandy Hook promise: gun violence warning signs* (2016) de Sandy Hook Promise (Figura 10).

Sandy Hook promise: gun violence warning signs (2016) de SANDY HOOK PROMISE.



Figura 10. *Sandy Hook promise: gun violence warning signs*. Tomado de (Sandy Hook Promise, 2016).

- Tema principal: conducta antisocial.
- Target: adolescentes y jóvenes.
- Protagonista: chico antisocial.
- Rutina: busca información sobre armas o se imagina disparando a los demás.
- Evolución: planifica un tiroteo.
- Desenlace: el chico empieza a disparar en la escuela.
- Mensaje: es importante reconocer los signos de violencia.

Observaciones: la decisión del joven antisocial cambia la historia de los demás a su alrededor, lo cual lo convierte en el protagonista. El segundo plano en el que se desarrolla el protagonista muestra la manera en la que puede suceder en la vida real y enfatiza la necesidad de identificar este tipo de conducta para corregirla.

En conclusión, a pesar del tiempo “limitado” que se usa en el cortometraje es posible transmitir un mensaje claro y llamativo mediante el uso de color, personajes bien diseñados y un problema específico a resolver, es decir, que no haya elementos al azar, sino que cada uno contribuya a la solidez del argumento, con ello se puede dar fuerza al cortometraje para que pueda cumplir la función de concienciar.

CAPÍTULO III

DISEÑO DEL ESTUDIO

3.1. Planteamiento del problema

En toda familia existen problemas, a veces graves, que a menudo generan otras dificultades dentro del núcleo familiar. En ocasiones los padres culpan a sus hijos de los conflictos que hay en el hogar cuando son ellos mismos quienes los ocasionan. Por otra parte, la pérdida de seres queridos, acoso escolar, violencia intrafamiliar, entre otras, pueden ser situaciones estresantes en la vida de un niño o adolescente. El problema consiste en que los niños y adolescentes no saben manejar la situación correctamente y pueden llegar a tener consecuencias desastrosas en su vida. Algunos optan por salir de casa a temprana edad, otros deciden quedarse y aguantar lo que suceda en su familia o dejar que se desarrollen pensamientos y tendencias negativas. Si el adolescente se muda es probable que no disponga de familiares o amigos que lo ayuden a superar la situación, sin los mecanismos necesarios para poder manejar los sentimientos negativos el individuo puede desarrollar varios trastornos, como depresión o trastorno antisocial, los mismos que pueden ser repetidos por personas vulnerables que están a su alrededor.

Se ha observado que en Ecuador generalmente se mantienen los núcleos familiares a pesar de los problemas, estos núcleos familiares inestables propician el desarrollo de varios trastornos y, como resultado, hay jóvenes con poco sentido en la vida o con falta de motivación para vivir. La depresión es cada vez más común en los niños y adolescentes, por ello hay más generaciones que al empezar su vida laboral no son capaces de culminar con éxito o constancia las tareas que les son asignadas. Esto genera incompetencia, no sólo a nivel personal, sino que el trabajo, a niveles

superiores, puede ser devaluado.

La depresión puede crear un ambiente tenso en el hogar o contagiar el pesimismo a otros miembros de la familia y, con el tiempo, puede que desarrollen depresión también. Si la depresión empeora mucho, sin la ayuda pertinente, se puede llegar al suicidio, lo cual puede provocar a su vez depresión en las personas que estuvieron en contacto con el fallecido. Al repetir el ciclo: situación estresante-falta de mecanismos para lidiar con problemas-depresión, puede generar un ambiente de baja productividad en el lugar de empleo y problemas innecesarios con otros compañeros. Una manera de ayudar sería contratando un especialista para manejar correctamente las relaciones laborales, pero sería más efectivo el tener presente la necesidad de afrontar la depresión a nivel personal y no únicamente por el ámbito laboral.

Por otra parte, una persona con depresión puede que no tenga las fuerzas para moverse o siquiera para concentrarse, esto sería un problema en el aprendizaje. Las generaciones que se están formando y de las que depende la sociedad del futuro quizás no adquieran el conocimiento necesario para poder progresar. Por otra parte, los pensamientos negativos pueden ser tan fuertes que le provoquen sueño constantemente y dificulten su capacidad para aprender. Además, si la persona se siente vacía es probable que no vea el objetivo de adquirir conocimiento o de superarse en la vida. Esto podría hacer que la persona tenga bajas posibilidades de conseguir empleo o de ser un individuo competente con respecto a las demás personas que aspiran al mismo. En caso de que ya tenga un trabajo, su falta de interés o capacidad de adquirir nuevos conocimientos puede volverle incompetente con el paso del tiempo.

El tener varias situaciones estresantes puede generar el deseo y planeación

suicida. Sin la ayuda necesaria y sin los mecanismos pertinentes la persona puede llegar a suicidarse. El sentirse satisfecho es una necesidad, y si no se satisface la persona puede perder sentido en su vida o motivación para seguir viviendo y esforzarse por alcanzar nuevas metas. En muchos casos, las situaciones estresantes serán inevitables pero lo que sí puede controlarse, hasta cierto punto, es la reacción de la persona. Por ello es tan necesario informar sobre diferentes mecanismos que pueden ayudar en el proceso de superación de la depresión o cómo poder ayudar a alguien que la padece.

En primer lugar, los niños y adolescentes deben ser informados porque son el grupo etario con menos experiencia y con más probabilidades de no saber cómo actuar o cómo manejar sentimientos negativos. En segundo lugar, el grupo etario con más probabilidades de ser padres de niños y adolescentes deben ser informados porque son los más indicados para guiar a sus hijos a medida que se desarrollan y forman su carácter. Por otra parte, este grupo etario es el segundo más propenso a desarrollar depresión, lo cual vuelve necesario también que recuerden los posibles mecanismos para superarla.

La elaboración de un cortometraje puede transmitir la información pertinente de manera atractiva a los espectadores, de esa forma sería más fácil tener la atención del público. El cortometraje no recomendaría un tratamiento en específico, más bien resaltaría el valor práctico de tener una red de apoyo sólida. El niño o adolescente tendría que decidir cómo aplicarlo en su vida, pero conocería al menos uno de los mecanismos para superar la depresión.

Al tener el conocimiento necesario, el individuo podría estar más dispuesto a socializar su problema y a actuar con respecto a la situación que enfrenta. Como resultado, en lugar de volverse más introvertido y consumirse en sus sentimientos negativos, el niño o adolescente puede desahogarse con las

personas que considere conveniente y recuperar su estado anímico normal, fortaleciendo las relaciones sociales presentes en su vida. A su vez, esto podría ayudar en el ámbito laboral porque sería menos probable que el sujeto ocasione conflictos innecesarios en el lugar de empleo, haciéndolo un compañero respetable y estimable.

El buen ánimo favorece la adquisición de conocimiento, ya que el individuo se encuentra más relajado y motivado a esforzarse. Además, la motivación interna puede llevarlo a superar nuevos obstáculos y volverlo proactivo. Una vez que reconozca el valor del conocimiento es más probable que el sujeto se envuelva en un ciclo positivo: adquirir conocimiento-aplicarlo en su vida. A su vez, podría contagiar ese entusiasmo a las personas a su alrededor, promoviendo una ideología positiva.

Si la persona logra superar su depresión puede que entienda la necesidad de salir de este trastorno, lo cual puede motivarlo a ayudar a otras personas. Es bien conocida la satisfacción que produce el hacer cosas a favor de otros, así que es más probable que el individuo esté más centrado y feliz en su vida. La satisfacción interna es muy importante porque favorece el cumplimiento de nuevas metas, la autosuperación, la buena salud, entre otras.

Evidentemente, un cortometraje no puede asegurar la superación de la depresión, pero puede contener la información que necesitan algunas personas para enfrentar situaciones estresantes en su vida. Si tienen el conocimiento adecuado es más probable que puedan elegir actuar en lugar de sumirse en trastornos negativos para la salud.

3.2. Preguntas

3.2.1. Pregunta general

¿Cómo se puede ayudar a niños y adolescentes ecuatorianos a superar la depresión?

3.2.2. Preguntas específicas

1. ¿Qué es la depresión?
2. ¿Cómo influyen las redes de apoyo en la superación de la depresión?
3. ¿Cómo se elabora un cortometraje animado 2D sobre los lazos afectivos y su influencia en la depresión?
4. ¿Qué efectividad demuestra el cortometraje 2D como herramienta para informar a niños y adolescentes quiteños sobre la importancia de las redes de apoyo en la superación de la depresión?

3.3. Objetivos

3.3.1. Objetivo general

Crear un cortometraje animado 2D para informar a niños y adolescentes quiteños sobre la importancia de los lazos afectivos a través de la red de apoyo como mecanismo para sobreponerse a la depresión.

3.3.2. Objetivos específicos

1. Explicar el origen, causas y consecuencias de la depresión.
2. Analizar la influencia de las redes de apoyo en el proceso de recuperación de una persona con depresión.
3. Elaborar la preproducción, producción y postproducción de un cortometraje 2D sobre la influencia de los lazos afectivos en la superación de la depresión.
4. Probar la efectividad del cortometraje como herramienta para informar a niños y adolescentes quiteños sobre la importancia de las redes de apoyo en la superación de la depresión.

3.4. Metodología

3.4.1. Contexto y población

El estudio se realizará en Quito, Ecuador, como parte del trabajo de titulación por la carrera de Diseño Multimedia y Producción Audiovisual de la Universidad de Las Américas (UDLA). Se estima que tendrá lugar de mayo a agosto del 2019.

La población estará conformada por niños y adolescentes de 10 a 19 años, hombres y mujeres, con acceso a internet y nivel socioeconómico quintiles tres a cinco.

3.4.2. Tipo de estudio

El tipo de estudio será cualitativo y se tendrá como herramienta a un grupo focal para la recolección de datos, ver ANEXO 6. Se ha elegido este tipo de estudio debido a que el producto será percibido subjetivamente, la opinión de este dependerá en gran manera del punto de vista del espectador.

El alcance será exploratorio porque, aunque existe mucha información sobre la depresión y posibles tratamientos, no se ha encontrado un cortometraje animado bien logrado que busque resaltar la importancia de la red de apoyo. Al establecer dicha relación se espera que otros investigadores puedan continuar con esta línea de investigación.

Por otra parte, el alcance será también descriptivo porque se busca identificar características, causas, consecuencias y tratamientos para el tema en cuestión. Así mismo, se busca describir la tendencia a la depresión que tiene el grupo etario de diez a diecinueve años principalmente.

3.4.3. Herramientas a utilizar

- Herramienta: Grupo focal
- Descripción: De ocho a doce estudiantes de diferentes colegios y escuelas (Quito-Ecuador) de entre diez a diecinueve años.
- Propósito: Obtener información sobre la percepción del cortometraje del estudio y medir el entendimiento alcanzado del mensaje.

3.4.4. Tipo de análisis

El presente estudio contará con cuatro fases, las cuales se detallan a continuación:

1. Investigación. El objetivo de esta fase es recolectar la información necesaria para definir el contexto y las bases utilizadas para la elaboración del producto. Por una parte, se tendrán en cuenta las definiciones y características obtenidas para encontrar la mejor manera de transmitir el mensaje, por otra, se estipulará la planificación a seguir durante la elaboración del cortometraje. Además, resaltaré la utilidad del producto y posibles beneficios para los espectadores.

2. Elaboración de objetivos:
 - Crear un cortometraje animado 2D para informar a niños y adolescentes quiteños sobre la importancia de los lazos afectivos a través de la red de apoyo como mecanismo para sobreponerse a la depresión.
 - Explicar el origen, causas y consecuencias de la depresión.
 - Analizar la influencia de las redes de apoyo en el proceso de recuperación de una persona con depresión.
 - Elaborar la preproducción, producción y postproducción de un cortometraje 2D sobre la influencia de los lazos afectivos en la superación de la depresión.
 - Probar la efectividad del cortometraje como herramienta para informar a niños y adolescentes quiteños sobre la importancia de las redes de apoyo en la superación de la depresión.

3. Herramientas a utilizar. El grupo focal se realizará en una muestra de personas de entre diez y diecinueve años con nivel socioeconómico quintiles tres a cinco. La recolección de datos se llevará a cabo en una hora aproximadamente, tras introducir el proyecto y exponer los objetivos, se visualizará el producto y, finalmente, los participantes podrán responder a una encuesta para medir el entendimiento alcanzado del cortometraje.

4. Desarrollo del proyecto:

Preproducción: se recolectará información sobre la cual se desarrollará la idea y mensaje del cortometraje. También se realizarán el guion literario junto con el *storyboard*.

Producción: con la información pertinente se crearán los escenarios y personajes para dar paso a la animación 2D con el uso de programas como *Adobe Ilustrador* y *Adobe After Effects*. Se harán las correcciones necesarias a lo largo del proceso.

Postproducción: se realizará la sonorización en *Adobe Audition* y correcciones menores, además, se tomarán en cuenta las observaciones obtenidas en el grupo focal para mejorar el producto.

CAPÍTULO IV DESARROLLO DEL PROYECTO

4.1. Primer cortometraje

Se realizó un cortometraje por iniciativa personal antes de acabar la investigación. Finalmente, se encontró que tenía fallas en la estructura y que no transmitía el mensaje correctamente (Figura 11).

El cortometraje inicial contaba la historia de una chica deprimida que trataba de suicidarse, la cual, fue salvada por una nube musical en representación de su madre. Debido a que la nube musical siempre estuvo ahí, surgieron varias inquietudes: ¿por qué quiere ayudarla ahora? Si de verdad le importa ¿por qué esperó a que tratara de suicidarse?



Figura 11. Cortometraje inicial Janine del presente proyecto.

Se utilizaron dos personajes únicamente y la alusión a un padre agresivo; además, sólo tenía dos escenarios: el cuarto de Janine y la calle, así que no tenía variedad (Figura 12 y Figura 13).



Figura 12. Escenario de la habitación de Janine en el cortometraje inicial.

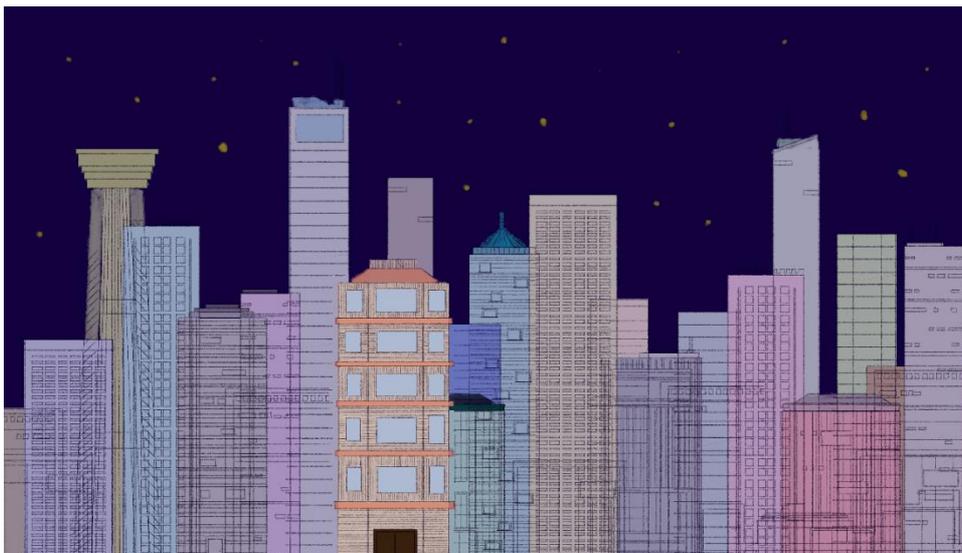


Figura 13. Escenario de la ciudad en el cortometraje inicial.

Sin embargo, la producción del cortometraje fue útil como enriquecimiento de la experiencia personal en la producción. Para la fase de preproducción, se diseñaron los personajes y escenarios en *Adobe Photoshop*, además se realizó el guion literario y *storyboard*.

En la fase de producción, se animó cuadro a cuadro principalmente con la ayuda del programa *OpenToonz* (Figura 14). El programa resultó ser muy útil para el tipo de animación escogida, ya que se pueden “llamar” a los *keyframes* en la línea de tiempo fácilmente. Además, se puede conectar las capas de animación para mover un conjunto de elementos y, la paleta de colores se actualiza automáticamente en todos los *keyframes* que utilicen ese color. También, es posible animar numéricamente la posición, escala y rotación; así como implementar la aceleración deseada en un rango de *frames*. Sin embargo, se encontró algunas fallas en el programa, por ejemplo, tiende a “colgarse” y unos pocos elementos no guardan los cambios automáticamente. Aun así, se encontró que para animación de cuadro-a-cuadro es un programa útil.



Figura 14. Desarrollo del cortometraje inicial en *OpenToonz*.

Finalmente, no se tomó en cuenta que la canción elegida estaba protegida por derechos de autor, así que no podría usarse en el producto. Además, casi no se implementaron efectos de sonido, por ende, no tenían realismo las acciones del personaje.

4.2. Preproducción

4.2.1. Investigación

A fin de producir un cortometraje que enfatice la importancia de las redes de apoyo en la superación de la depresión, se investigó las posibles causas y consecuencias. También se examinó los tratamientos que siguen algunos pacientes y las posibles razones para que algunos no busquen ayuda.

Posteriormente, se recolectó referentes para analizar la forma en la que transmiten un mensaje para concienciar a niños y adolescentes. A fin de organizar la información recolectada y empezar con el cortometraje, se realizó un mapa mental que trazara el comportamiento del protagonista del proyecto, el cual, respondió a las preguntas: ¿qué tiene el personaje?, ¿qué no tiene?, ¿en qué deriva esto? y ¿cómo se soluciona?

Para Janine, la protagonista, se definió que tiene maltrato físico y verbal; no tiene protección; lo cual, deriva en aislamiento y alteraciones en el apetito y en el sueño; y, la solución sería un plan de acción y apoyo emocional. La razón del acoso sería su llamativo y diferente cabello rojo y, su red de apoyo la

conformarían su familia, amigos, la música y protección de las autoridades.

4.2.2. Guion Literario y *Storyboard*

El guion literario incorporó las ideas obtenidas del mapa mental mencionado anteriormente, tras lo cual, se hizo el *storyboard*. Sin embargo, se realizaron varios cambios en la marcha, por lo cual, tanto el *storyboard* como el guion literario fueron guías para el resultado final (ANEXO 1).

4.3. Producción

4.3.1. Diseño de personajes

En la investigación se encontró que el comportamiento de los acosadores de género masculino tiende al maltrato físico y los acosadores de género femenino tienden al maltrato verbal. Por esta razón, se desarrolló dos personajes que fueran acosadores. La representación del acosador varón revela su estatura por encima del promedio de su clase, pero su compañera es de estatura regular, (Figura 15).

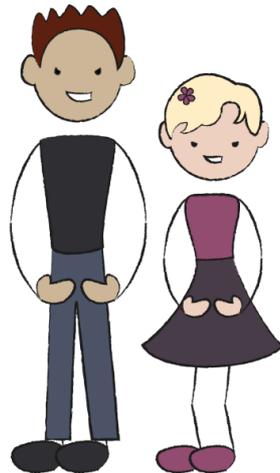


Figura 15. Acosadores 1 y 2.

Se diseñó a tres amigos, dos niñas y un niño. Al principio la idea era minimalista y se pretendía dejar la piel de los personajes en color blanco, sin embargo, más adelante se les asignó un color de piel para seguir con la estética de los escenarios (*Figura 16*).



Figura 16. Amigos y compañeros de la clase de Janine.

La representación de la protagonista debía reflejar las tres fases de la

depresión: inicial, trastorno y recuperación (*Figura 17*). El cabello de Janine fue de un rojo encendido para que destaque del de los demás estudiantes, al inicio del cortometraje, se ve que incluso su ropa combina con este, pero después, trata de esconderlo en una capucha y, finalmente, lo corta al ras buscando poner fin a la razón por la que sufre el acoso escolar.

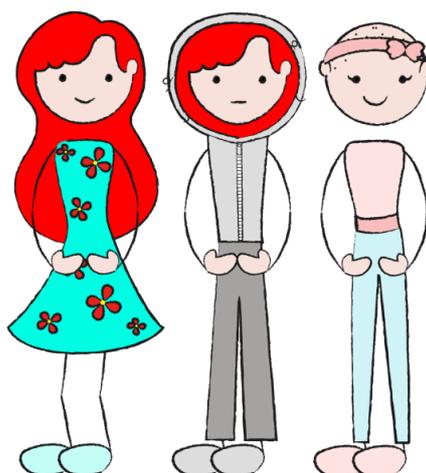


Figura 17. Representación de los cambios en la apariencia física de Janine según sus etapas de depresión.

Los adultos fueron representados como personajes más altos y con rostros más alargados o cuadrados (*Figura 18*). Inicialmente, todos los personajes tenían círculos que representaban las manos, pero en la puesta en escena las manos se confundían con otros elementos, por ello, se cambió el diseño para que fueran manoplas. Para la creación de personajes se utilizó *Adobe Illustrator*.



Figura 18. Hoja de tamaños comparativos de los personajes con el diseño original de las manos.

4.3.2. Escenarios

Para la elaboración de escenarios fue muy útil el *storyboard*, pues así, se tuvo una idea más clara de los espacios en los que se desenvolvería la historia (Figura 19).

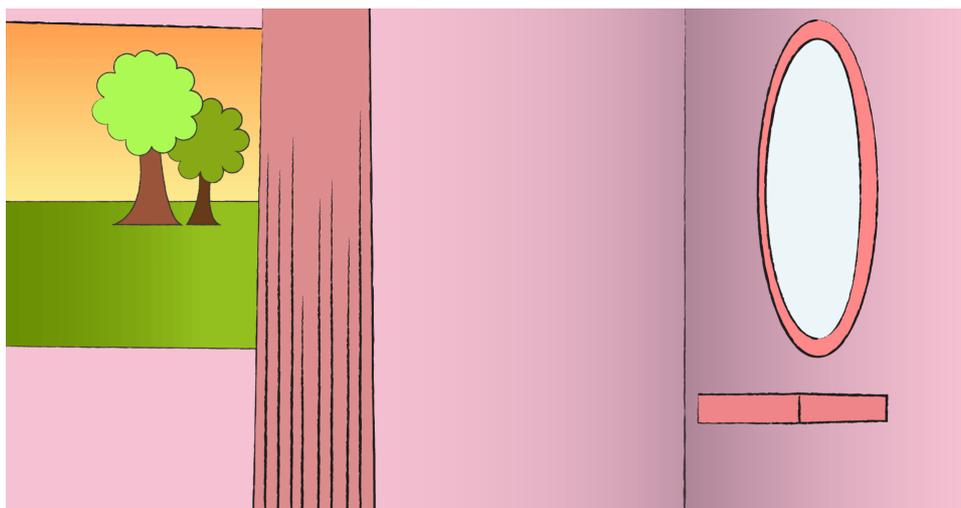


Figura 19. Cuarto de Janine.

En algunos casos, la iluminación era diferente para un espacio dentro del escenario. Para que afectara de la misma forma a los personajes, se separó el escenario y la iluminación, esta última fue incorporada sobre el resto de los elementos con opacidad inferior (*Figura 20*).

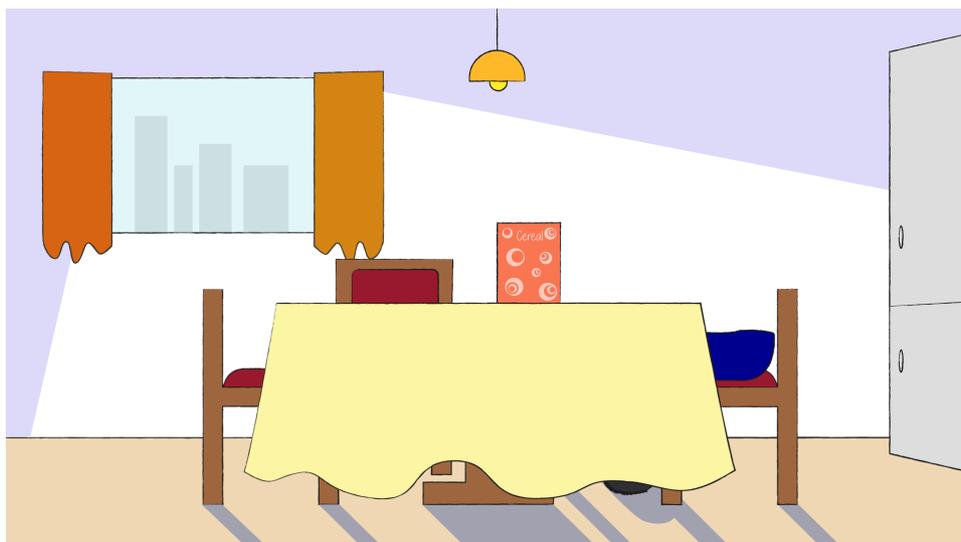


Figura 20. Aplicación de la iluminación al escenario de la cocina.

Se buscó tipografías libres de derechos para los títulos en los escenarios y créditos en el cortometraje. Ver ANEXO 2 y ANEXO 7

4.3.3. Animación

Se utilizó el programa *Adobe After Effects* para la animación (*Figura 21*). En primer lugar, se realizó el *rig* de los personajes en pose frontal. Posteriormente, se incorporó las vistas lateral y posterior en los que fue necesario. Se colocó el punto de anclaje según las partes del personaje a fin de emparentarlas, de esa forma, lograr que sea más intuitiva la animación.

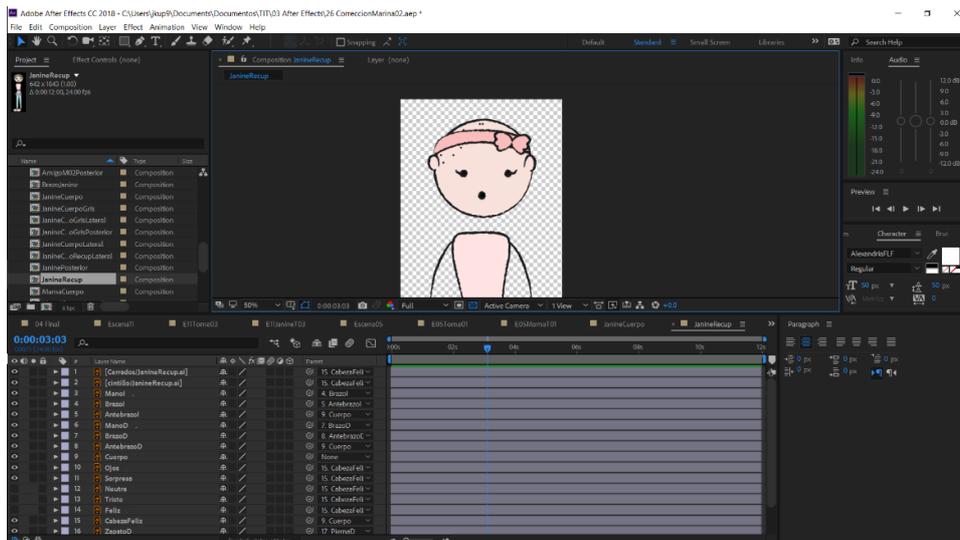


Figura 21. Rig de personajes en Adobe After Effects.

Para la animación se utilizaron *keyframes* en las poses extremas de las acciones, cuidando de que el *timing* fuera adecuado. En ocasiones, se utilizaron expresiones para tener repeticiones del movimiento deseado.

A fin de tener una mejor organización, se clasificó las escenas y las tomas junto con los personajes en diferentes carpetas y composiciones. De esa manera, la animación fue más precisa y se ahorró tiempo (Figura 22).

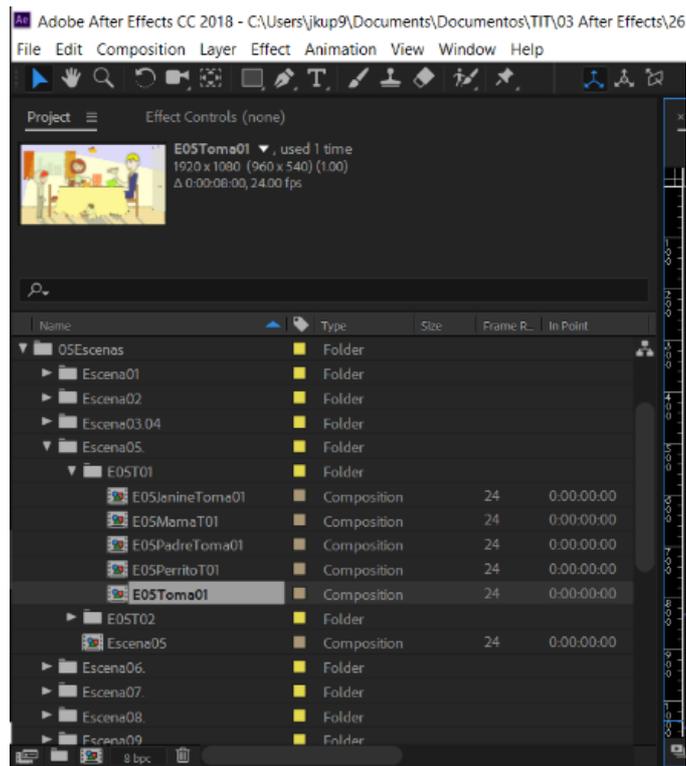


Figura 22. Organización de carpetas en Adobe After Effects.

4.3.4. Sonorización

Se eligió música libre de derechos y se cuidó que el proyecto cumpliera con las normas de la licencia asignada. Consultar ANEXO 3, ANEXO 4 y ANEXO 7

4.4. Postproducción

Para la sincronización de la música con el cortometraje, se utilizó el “remapeo” de tiempo de *Adobe After Effects* y la visualización de las ondas de las canciones (Figura 23).

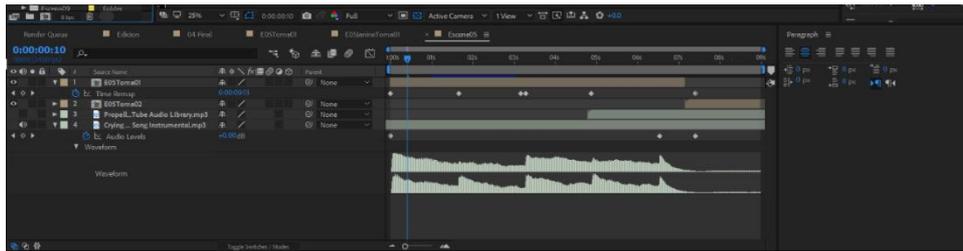


Figura 23. Sincronización con la música en Adobe After Effects.

Para los efectos de sonido, se creó diferentes planos sonoros a fin de modificarlos en conjunto y crear la sensación según el lugar en el que se encuentra. Además, se usaron marcadores para poder sincronizar las acciones con el sonido (Figura 24).

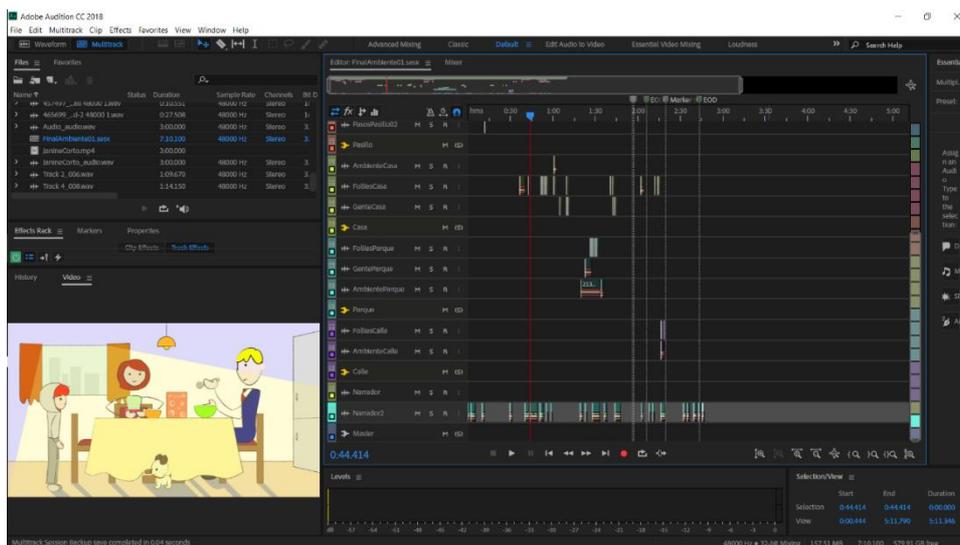


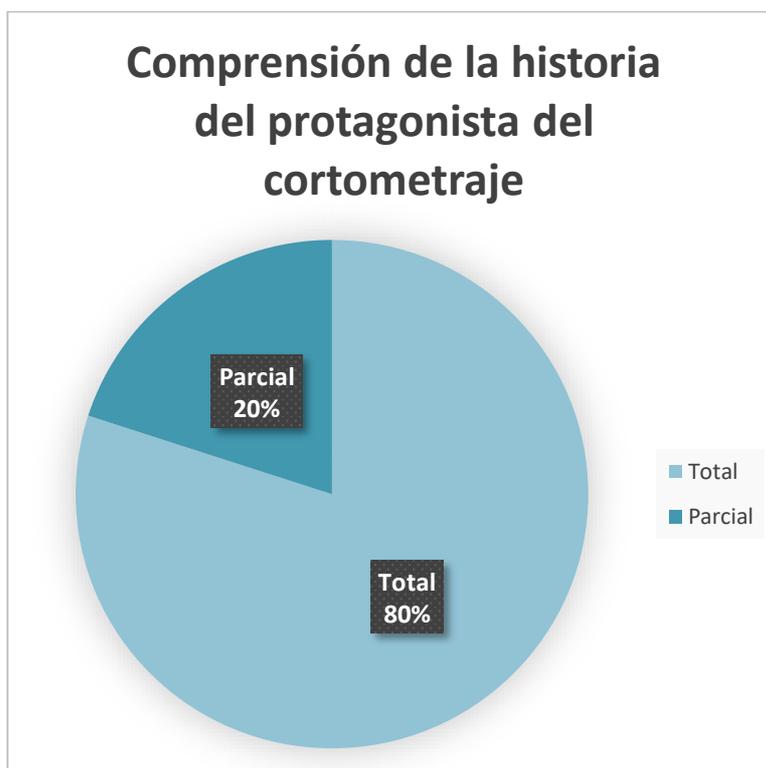
Figura 24. Planos sonoros en Adobe Audition.

Finalmente, se incorporó todo en *Adobe After Effects* y se exportó.

4.5. La prueba del producto en el grupo focal

La prueba del producto se realizó en el grupo focal de 10 niños de entre 10 y 19 años por comunicación personal el 3 de mayo de 2019. Se pidió el permiso a los representantes de los menores de edad mediante un consentimiento informado, a fin de recolectar la información y publicar los resultados en este proyecto.

Al inicio se explicó que el producto trataba de depresión, redes de apoyo y acoso escolar, después se visualizó el cortometraje y se procedió a entregar las encuestas (ANEXO 5 y ANEXO 6).



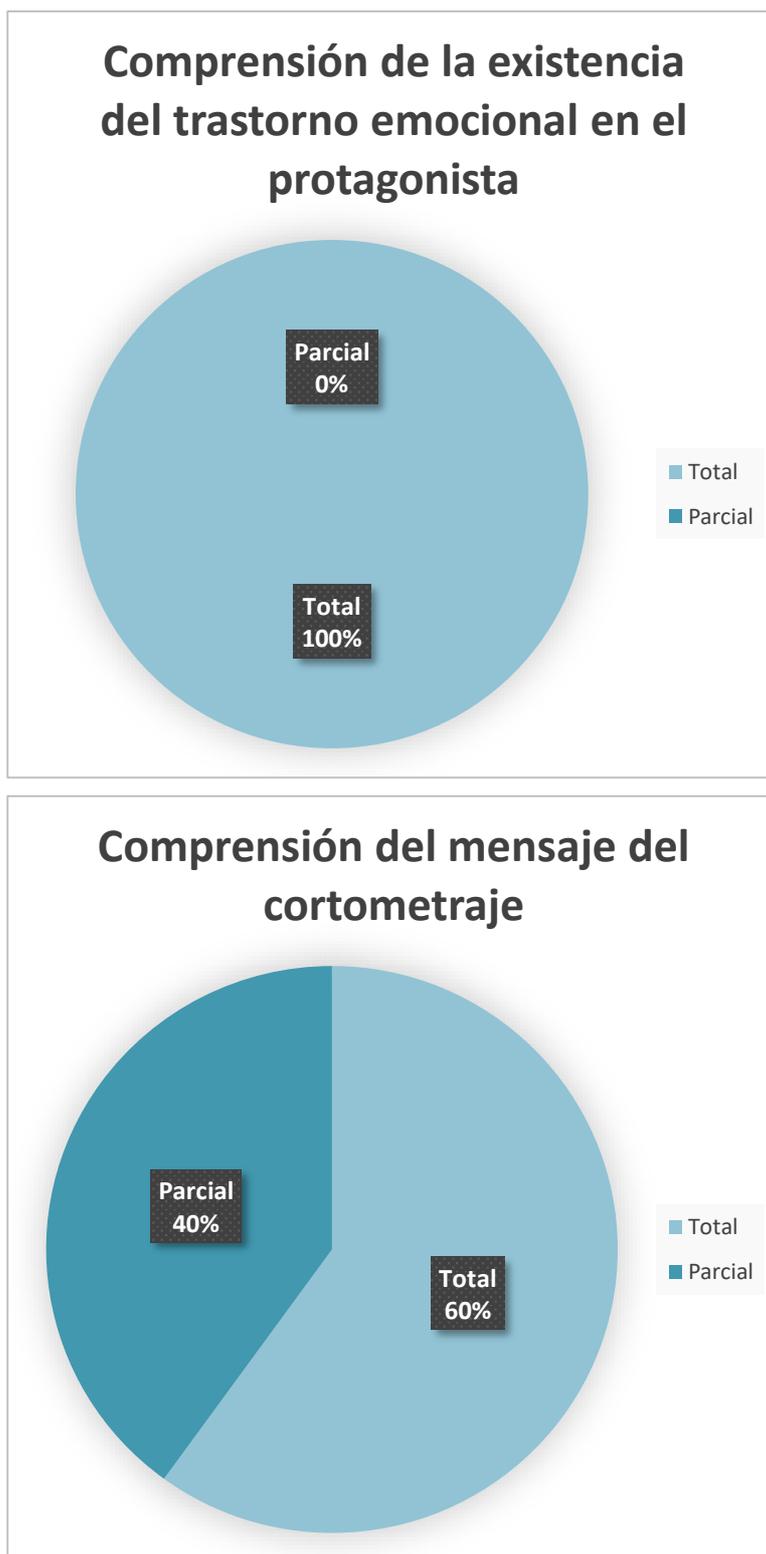


Figura 25. Resultados de la investigación.

En la primera parte de la encuesta, se encontró que la mayoría entendió

completamente la historia de Janine. Para la segunda parte, todos comprendieron que el protagonista tenía un trastorno emocional y que tuvo una red de apoyo. La mayoría entendió el mensaje a plenitud y los demás, entendieron el concepto básico al menos. Para la tercera parte, se encontró que las personas que habían sufrido de acoso escolar y depresión se sintieron más identificadas con el cortometraje que las demás.

Como conclusión, el grupo focal expuesto al corto ha tenido una idea básica de los conceptos: depresión, redes de apoyo y acoso escolar, pero no se han dado cuenta de las posibles soluciones.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Tras la recolección de datos en la investigación, se han podido cumplir los objetivos planteados:

1. Explicar el origen, causas y consecuencias de la depresión.

Debido a que existen diversas obras de consulta al respecto, se ha podido obtener la información necesaria.

2. Analizar la influencia de las redes de apoyo en el proceso de recuperación de una persona con depresión.

Se ha podido encontrar la relación entre la existencia de la red de apoyo y la superación de la depresión gracias a los estudios expuestos en otros trabajos de investigación sobre trastornos emocionales.

3. Elaborar la preproducción, producción y postproducción de un cortometraje 2D sobre la influencia de los lazos afectivos en la superación de la depresión.

Se ha logrado producir un cortometraje capaz de informar sobre la importancia de las redes de apoyo, para lo cual, se tomó en cuenta la información con respecto al cortometraje y principios de animación obtenida anteriormente en la recolección de datos.

4. Probar la efectividad del cortometraje como herramienta para informar a niños y adolescentes quiteños sobre la importancia de las redes de apoyo en la superación de la depresión.

Se ha conseguido demostrar la efectividad del cortometraje como medio de concienciación con la prueba del producto en el grupo focal. Para ello, se reprodujo el cortometraje en el domicilio de la autora, tras lo cual, se entregaron las encuestas para medir los niveles de entendimiento sobre varios aspectos del cortometraje: entendimiento de la historia; entendimiento de los peligros de la depresión como un trastorno emocional; nivel de entendimiento del mensaje del cortometraje.

Se ha concluido que el cortometraje es un producto audiovisual eficaz y eficiente para informar y concienciar sobre el problema de depresión en los niños y adolescentes.

5.2. Recomendaciones

Los trastornos emocionales son cada vez más comunes en las generaciones jóvenes quienes son el grupo etario más propenso a desarrollarlos por falta de experiencia o conocimiento. Por esta razón, se puede recomendar continuar con la investigación y producción de los cortometrajes animados como medios

de concienciación sobre trastornos mentales y sus posibles soluciones.

REFERENCIAS

- Adolescentes con depresión. Causas y ayudas. (2017). *¡Despertad!*, 1. Recuperado de <https://www.jw.org/es/publicaciones/revistas/despertad-2017-numero1-febrero/depresion-adolescente-ayuda/>
- Aguirre, A. (2008). Antropología de la depresión. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 8(3), 563-601. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482008000300002&lng=pt&tlng=es
- Álvarez, M. (2018). "Fabriano". *Cortometraje de Animación* (Tesis de grado). Universitat Politècnica de València, Valencia, España. Recuperado de <https://riunet.upv.es/handle/10251/108171#>
- Balan, R., Dobrean, A., y Balazsi, R. (2018). Indirect effects of parental and peer attachment on bullying and victimization among adolescents: The role of negative automatic thoughts [Efectos indirectos del apego de los padres y los compañeros en el acoso y la victimización entre adolescentes: el papel de los pensamientos automáticos negativos]. *Wiley Aggressive Behavior*, 44(6), 561-570. Doi: 10.1002/ab.21775
- Barros, C., y Barros, M., (2015). Los medios audiovisuales y su influencia en la educación desde alternativas de análisis. *Revista Universidad y Sociedad*, 7(3). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202015000300005
- Betancourt, A. (Febrero, 2008). El suicidio en el Ecuador: un fenómeno en ascenso (Tema central). *Ciudad segura*, (26), 4-9. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10469/2350>
- Bertoglia, L. (2005). EL ESTUDIANTE ANSIOSO, UNA FORMA DE ENFRENTAR EL PROBLEMA*. *Psicoperspectivas*, IV, 19-26. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/750519955?accountid=33194>
- Buesa, S., y Calvete, E. (2013). Violencia contra la mujer y síntomas de depresión y estrés postraumático: El papel del apoyo social. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(1), 31-45. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/1348591250?accountid=33194>
- Caparrós, J. (2009). *Historia del cine mundial*. Madrid, España: Ediciones Rialp.
- Carbonell, C. D. (15 de marzo de 2006). Busque ayuda para superar la depresión. *La Prensa*. Recuperado de [https://search-proquest-](https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/1348591250?accountid=33194)

com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/368742093?accountid=33194

- Cárdenas, M. (2018). *Elaboración de un cortometraje animado en 2D sobre la leyenda Shuar Arutam* (Tesis de Pregrado). Universidad de Las Américas, Quito, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/8680/1/UDLA-EC-TMPA-2018-07.pdf>
- Catálogo Cero Latitud 2010. (2010). *INTEGRAF*. Recuperado de <https://issuu.com/cerolatitud/docs/catalogocerolatitud>
- Cine verde, un género con vocación pedagógica por el cuidado de medioambiente. (13 de septiembre de 2016). *EFE News Service*. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/1818687138?accountid=33194>
- Cinta brasileña gana el festival internacional de cine de santa cruz. (26 de octubre de 2017). *La Razón*. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/1974353626?accountid=33194>
- ¿Cómo nos beneficia relacionarnos con nuestros hermanos cristianos? (Julio, 2013). *Testigos de Jehová* [Folleto]. Recuperado de [https://www.jw.org/es/publicaciones/libros/voluntad-de-Jehov%C3%A1/relacionarse-con-hermanos-cristianos/#?insight\[search_id\]=15357bfc-769a-41cd-bd79-62278f6ac4ad&insight\[search_result_index\]=2](https://www.jw.org/es/publicaciones/libros/voluntad-de-Jehov%C3%A1/relacionarse-con-hermanos-cristianos/#?insight[search_id]=15357bfc-769a-41cd-bd79-62278f6ac4ad&insight[search_result_index]=2)
- Creative Commons. (s.f.). *Sampling Plus*. Recuperado de [1.0https://creativecommons.org/licenses/sampling+/1.0/deed.es](https://creativecommons.org/licenses/sampling+/1.0/deed.es)
- Creative Commons. (s.f.). *Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.5 Generic (CC BY-NC-ND 2.5)*. Recuperado de <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>
- Criollo, F. (23 de junio de 2014). El corto busca difusión y forma a los cineastas. *El Comercio*. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/1526440378?accountid=33194>
- Cuba: el valor de una utopía. (s.f.). *Premios y festivales*. Recuperado de <http://www.cubalapelícula.com/lucierna.php?c=1221&t=1238171005>
- Cuesta, J. (2015). *La reinterpretación de los principios clásicos de animación en los medios digitales* (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/32970/1/T36327.pdf>
- Eberhard G. (1989). Masked depression - History, diagnosis and delimitation [Depresión enmascarada - Historia, diagnóstico y delimitación]. *Nordisk Psykiatrisk Tidsskrift*, 43(20), 7-13. Doi: 10.3109/08039488909100828

- El "Drama Eureka" ayudó a muchos a encontrar la verdad bíblica. (Agosto, 2014). *Atalaya* (edición de estudio). Recuperado de [https://www.jw.org/es/publicaciones/revistas/w20140815/drama-eureka-ayud%C3%B3-muchos-encontrar-verdad-b%C3%ADblica/#?insight\[search_id\]=8f371e4b-5ca8-480f-82e9-47b7f13aa500&insight\[search_result_index\]=4](https://www.jw.org/es/publicaciones/revistas/w20140815/drama-eureka-ayud%C3%B3-muchos-encontrar-verdad-b%C3%ADblica/#?insight[search_id]=8f371e4b-5ca8-480f-82e9-47b7f13aa500&insight[search_result_index]=4)
- EDOC Encuentros del Otro Cine. (s.f.). *El Festival. ¿Qué son las EDOC?* Recuperado de <http://festivaledoc.org/el-festival-que-son-los-edoc/>
- El fin de la violencia doméstica. (Abril, 2013). *¡Despertad!* Recuperado de <https://www.jw.org/es/publicaciones/revistas/g201304/fin-de-violencia-dom%C3%A9stica/>
- El problema: sentimientos negativos. (Julio, 2015). *¡Despertad!* Recuperado de <https://www.jw.org/es/publicaciones/revistas/g201507/superar-sentimientos-negativos/>
- Espinosa, M. V. (13 de marzo de 2015). La cultura tsáchila se plasma en un cortometraje. *El Comercio*. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/1662626738?accountid=33194>
- Ferrel, F.R., Ferrel, L.F., Oblitas, L.A., y Yáñez, H. (Mayo, 2017). Indicadores de riesgo y comunicación en salud mental sobre consumo de sustancias psicoactivas y violencia intrafamiliar en líderes comunitarias. *Salud Uninorte*, 33(2), 152-167. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/1984313689/fulltextPDF/5FDF0D4A3A0045E7PQ/1?accountid=33194>
- Freesound (s.f.) *Licenses*. Recuperado de <https://freesound.org/help/faq/#licenses>
- Gavilanes, P. (2018). *Elaboración de un cortometraje animado 2D de la batalla final entre Huáscar y Atahualpa* (Tesis de Pregrado). Universidad de Las Américas, Quito, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/8774/1/UDLA-EC-TMPA-2018-21.pdf>
- Gómez, C. M., y Roa, M. L. (2002). TRATAMIENTO DE UNA DEPRESIÓN CAUSADA POR PÉRDIDA AFECTIVA: CASO ÚNICO/TREATMENT OF A DEPRESSION CAUSED BY EMOTIONAL LOST. *Acción Psicológica*, 1(2), 195-204. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/1242001798?accountid=33194>
- Henn, M. (2017). *Stop bullying-everyone can help* [Detén el acoso-todos pueden ayudar] [Figura 8]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=lb1LBVq5emU&t=8s>
- Heredia, T., V. (20 de febrero de 2015). Nueve entidades dan apoyo y asesoría a través del teléfono. *El Comercio*. Recuperado de <https://www.elcomercio.com/actualidad/quito-llamadas-apoyo-jovenes-mujeres.html>

- Lara-Ros, M.R., Rodríguez-Jiménez, T., Martínez-González, A.E., y Piqueras, J.A. (2017). Relación entre el bullying y el estado emocional y social en niños de educación primaria. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(1), 59-64. Recuperado de <http://www.revistapcna.com/sites/default/files/15-03.pdf>
- Largometraje peruano "Paraíso" gana "Premio Semilla" en festival de Ecuador. (23 de octubre de 2010). *EFE News Service*. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/759647819?accountid=33194>
- Las cosas pueden cambiar. (Abril, 2014). *¡Despertad!* Recuperado de [https://www.jw.org/es/publicaciones/revistas/g201404/las-cosas-pueden-cambiar/#?insight\[search_id\]=5dcdc7e5-00fd-4b5f-b4f4-cebdebfb86b8&insight\[search_result_index\]=0](https://www.jw.org/es/publicaciones/revistas/g201404/las-cosas-pueden-cambiar/#?insight[search_id]=5dcdc7e5-00fd-4b5f-b4f4-cebdebfb86b8&insight[search_result_index]=0)
- Lerma, A. (19 de abril de 2018). *Efectos de los medios audiovisuales* [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://antoniolerma.es/2018/04/19/efectos-de-los-medios-audiovisuales/>
- Ley de Fomento del Cine Nacional. Registro Oficial No.202, Congreso Nacional del Ecuador, Quito, Ecuador, 3 de febrero de 2006. Recuperado de <https://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec059es.pdf>
- Manzano, A. M. (2007). LA PRIMERA GRAN ENCRUCIJADA DEL CINE ECUATORIANO. Archipiélago. *Revista Cultural De Nuestra América*, 16(58), 44-45. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/196345260?accountid=33194>
- Más allá de un "échale ganas" para superar depresión y ansiedad. (20 de abril de 2018). *Notimex*. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/2027549353?accountid=33194>
- Menchaca, A. (5 de septiembre de 2013). Genera bullying niños deprimidos. *El Norte*. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/1430218949/fulltext/4D8FE97934DA4BFDPQ/1?accountid=33194>
- Ministerio de Salud Público (s.f.). Este 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, con el tema "Depresión: Hablemos". Recuperado de <https://www.salud.gob.ec/este-7-de-abril-se-celebra-el-dia-mundial-de-la-salud-con-el-tema-depresion-hablemos/>
- Ochoymedio. (s.f.). *¿QUÉ ES OCHOYMEDIO?* Recuperado de <http://www.ochoymedio.net/que-somos/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Depresión*. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Paugam, S. (2012). Protección y reconocimiento. Por una sociología de los

- vínculos sociales. *Papeles del CEIC*, 2(82), 1-19. Recuperado de <http://www.ehu.es/ojs/index.php/papelesCEIC/article/view/12453/11375>
- Paula, L.N. (8 de junio de 2015). Depresión se duplica entre quienes sufrieron bullying en la adolescencia. *El Mercurio*. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/1686370710/E88C33B8D88F4CCCPQ/3?accountid=33194>
- Press, M. (Productor), y Raoofi, N. (Director). (2012). *My shoes* [Mis zapatos] [Figura 7]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=SolGBZ2f6L0>
- ¿Qué son las enfermedades mentales? (Diciembre, 2014). *¡Despertad!* Recuperado de <https://www.jw.org/es/publicaciones/revistas/g201412/enfermedades-mentales/>
- Reyes, L. (17 de septiembre de 1998). Falta de lazos familiares propician los suicidios. *Palabra*. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/376984445?accountid=33194>
- Rodríguez, R. N. (2009). Los medios de comunicación y la concienciación social en España frente al acoso escolar/The media and social awareness Spain face of harassment in school. *Estudios Sobre El Mensaje Periodístico*, 15, 335-576. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/215430635?accountid=33194>
- Rojas, T. A., y Castañeda-Purizaga, L. (2017). La ruptura de la rutina y la soledad de los protagonistas como detonante de las grandes historias breves: Análisis de los cortometrajes animados ganadores del Oscar (2011-2015). *Revista de Comunicación*, 16, 9-28. Recuperado de <http://search.ebscohost.com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=121923257&lang=es&site=ehost-live>
- Sadoul, G. (2004). *Historia del cine mundial*. D.F., México: Siglo XXI Editores.
- Salazar, Y., Veytia, M., Márquez, O., y Huitrón, G. (2013). Relación entre satisfacción con el ambiente familiar y depresión en adolescentes. *Psicología y Salud*, 23(1), 141-148. Recuperado de <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-23-1/23-1/Yareli%20Salazar%20%C3%81lvarez.pdf>
- Sánchez, R., y Blanco, F. (1998). Un análisis del proceso de producción de un cortometraje cambios estructurales y continuidad narrativa. *Comunicación y cultura*, 3, 13-28. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2901261>

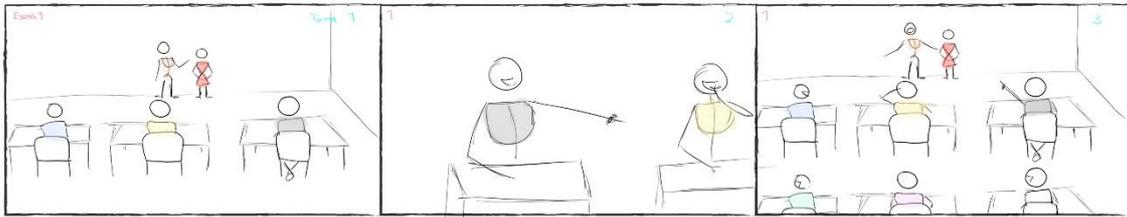
- Sandoval-Ato, R., Vilela-Estrada, M.A., Mejía, C.R., y Caballero, J. (2018). Riesgo suicida asociado a bullying y depresión en escolares de secundaria. *Revista chilena de pediatría*, 89(2), 208-215. Doi:10.4067/s0370-41062018000100209
- Sandy Hook Promise. (2016). *Sandy Hook promise: gun violence warning signs* [La promesa de Sandy Hook: señales de advertencia de violencia con armas de fuego] [Figura 10]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=9qyD7vjVfLI&t=5s>
- SIL. (s.f.). *SIL Open Font License (OFL)* [Licencia de Tipografía Abierta SIL]. Recuperado de https://scripts.sil.org/cms/scripts/page.php?site_id=nrsi&id=OFL
- Thai Life Insurance. (2014). *Unsung hero* [Héroe anónimo] [Figura 6]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=uaWA2GbcnJU>
- THE NATIONAL AUTISTIC SOCIETY. (2017). *The Autism: short film* [El autismo: cortometraje] [Figura 9]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=t17Ckqb5Dbc>
- Trastorno antisocial de la personalidad. (Agosto, 2017). *Mayo clinic*. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/antisocial-personality-disorder/symptoms-causes/syc-20353928>
- TrueMove H. (2013). *Giving* [Dando] [Figura 5]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=7s22HX18wDY>
- Uba, I., Yaacob, S. N., y Juhari, R. (2010). Bullying and Its' Relationship with Depression among Teenagers [El acoso y su relación con la depresión entre adolescentes]. *Journal of Psychology*, 1(1), 15–22. Doi:10.1080/09764224.2010.11885441
- Vargas, H. (2014). Tipo de familia y ansiedad y depresión. *Revista Médica Herediana*, 25(2), 57-59. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2014000200001&script=sci_arttext
- Vassallo, S., Edwards, B., Renda, J., y Olsson, C.A. (2013). Bullying in Early Adolescence and Antisocial Behavior and Depression Six Years Later: What Are the Protective Factors? [Acoso en la adolescencia temprana y el comportamiento antisocial y la depresión seis años después: ¿cuáles son los factores de protección?]. *Journal of School Violence*, 13(1), 100-124. Doi:10.1080/15388220.2013.840643
- Vázquez, C., Hervás, G., Hernangómez, L., y Romero, N. (2010). MODELOS COGNITIVOS DE LA DEPRESIÓN: UNA SÍNTESIS Y NUEVA PROPUESTA BASADA EN 30 AÑOS DE INVESTIGACIÓN. *Psicología*

- Conductual*, 18(1), 139-165. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/952898746?accountid=3319>
- Vega, C.Z., Martínez, L.Y., Nava, C., y Soria, R. (2010). CALIDAD DE RED COMO VARIABLE MODULADORA DE DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES ESTUDIANTES DE NIVEL MEDIO. *Liberatic*, 16(1), 105-112. Recuperado de <https://search-proquest-com.bibliotecavirtual.udla.edu.ec/docview/1950582568?accountid=33194>
- Vera, F. (2018). *Elaboración de un cortometraje animado en 2D, con integración de stop motion, sobre la problemática de la violencia intrafamiliar para un público de 15 hasta 24 años* (Trabajo de Pregrado). Universidad de Las Américas, Quito, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/8784/1/UDLA-EC-TMPA-2018-16.pdf>
- Watchtower Bible and Tract Society of New York Inc. (2014). *Si usas las redes, no te enredes* [Figura 3]. Recuperado de https://tv.jw.org/#es/mediaitems/TeenSocialLife/docid-502014276_1_VIDEO
- Watchtower Bible and Tract Society of New York Inc. (2015). *Di siempre la verdad* [Figura 1]. Recuperado de https://tv.jw.org/#es/mediaitems/BJF/pub-pk_20_VIDEO
- Watchtower Bible and Tract Society of New York Inc. (2015). *Protejan a sus hijos* [Figura 2]. Recuperado de https://tv.jw.org/#es/mediaitems/BJF/pub-pk_17_VIDEO
- Watchtower Bible and Tract Society of New York Inc. (2017). *No pases un mal trago* [Figura 4]. Recuperado de https://tv.jw.org/#es/mediaitems/TeenSocialLife/docid-502017872_1_VIDEO
- Zarragoitía, I. (2011). *Depresión generalidades y particularidades*. La Habana, Cuba: Editorial Ciencias Médicas.
- Zoch, C. (2002). Antecedentes históricos. *Depresión*. Recuperado de <http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/depresion2005.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1

Storyboard



Janine es presentada en el salón de clases. Se burlan de Janine por su cabello.

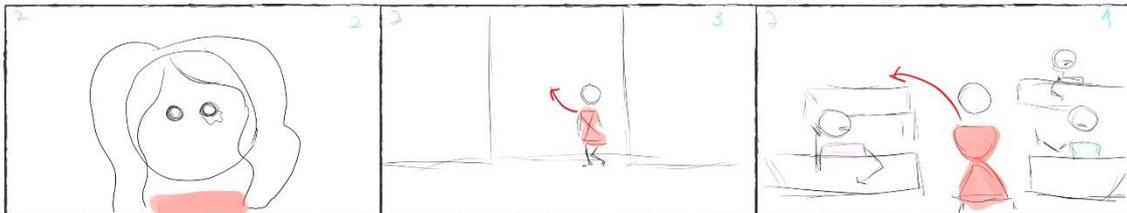
El profesor les llama la atención.



El profesor envía a Janine a su puesto.

Janine se entristece.

Un acosador jala del cabello de Janine en el pasillo.



Janine llora.

Janine corre hacia el salón de clases.

Janine corre a su puesto.

Extracto del *storyboard* de Janine.

ANEXO 2

Tipografías

- Josefin Sans__ Santiago Orozco__ Licencia SIL Open Font
<http://allfont.es/download/josefin-sans/>
- Mostly Mono__ Kevin Richey__ sin licencia
<https://www.1001fonts.com/mostlymono-font.html>
- RM Typerighter__ Ray Meadows__ Licencia No Derivatives
<https://www.dafont.com/rm-typerighter.font>

ANEXO 3

Música

- Safety Net - Riot

<https://youtu.be/faEtFGEqEAo>

- Crying Alone - Sad & Emotional Piano Song Instrumental Composed by Jurrivh

https://www.youtube.com/watch?v=zMvCfm_AjYo

- Propeller - Silent Partner

<https://www.youtube.com/watch?v=0ot8mDvEgbs>

- Water Lily - The 126ers

<https://youtu.be/BQm22usqKds>

- Happy Morning - AShamaluevMusic.

https://youtu.be/_VKR8FaLtNw

- Music Credit: OurMusicBox (Jay Man)

Track Name: "Wrath Of God"

Music By: Jay Man @ <https://ourmusicbox.com/>

Official "OurMusicBox" YouTube Channel:

<http://www.youtube.com/c/ourmusicbox>

License for commercial use:

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>

Music promoted by NCM <https://goo.gl/fh3rEJ>

ANEXO 4

Efectos de Sonido

- -258094__classroom-ambiance.wav__Autor: joedeshon__Licencia: Creative Commons 0
<https://freesound.org/people/joedeshon/sounds/258094/>
- 465699__busy-room-ambience-people-talking-in-background-2.wav__Autor: Breviceps__Licencia: Creative Commons 0
<https://freesound.org/people/Breviceps/sounds/465699/>
- 268519__aula-vaga-empty-class.wav__Autor: sonatorio__Licencia: Attribution
<https://freesound.org/people/sonatorio/sounds/268519/>
- 188212__group-of-children-laughing-jeering.wav__Autor: SpliceSound__Licencia: Creative Commons 0
<https://freesound.org/people/SpliceSound/sounds/188212/>
- 399960__amcs-rg-me52-jusss-hehe.wav__Autor: GCGuest1__Licencia: Creative Commons 0
<https://freesound.org/people/GCGuest1/sounds/399960/>
- 445868__01-ah-oh-sorpresivo.wav__Autor: lauracarolina09__Licencia: Creative Commons 0
<https://freesound.org/people/lauracarolina09/sounds/445868/>
- 452705__sweeping-the-floor.wav__Autor: parkersenk__Licencia: Creative Commons 0
<https://freesound.org/people/parkersenk/sounds/452705/>
- 336598__footsteps-concrete-a.wav__Autor: InspectorJ__Licencia: Attribution
<https://freesound.org/people/InspectorJ/sounds/336598/>
- 457497__throwingpaperball.wav__Autor: Edvonaderkas__Licencia: Creative Commons 0
<https://freesound.org/people/Edvonaderkas/sounds/457497/>
- 408992__crumpling-paper-fx.wav__Autor: jammaj__Licencia: Attribution Noncommercial

<https://freesound.org/people/jammaj/sounds/408992/>

- 433725__running-on-ground.flac__Autor: Disagree__Licencia: Attribution

<https://freesound.org/people/Disagree/sounds/433725/>

- 68727__singlehandclap.wav__Autor: mikaelfernstrom__Licencia: Attribution

<https://freesound.org/people/mikaelfernstrom/sounds/68727/>

- 346903}_little-girl-giggle.flac__Autor: Lewicha__Licencia: Creative Commons 0

<https://freesound.org/people/Lewicha/sounds/346903/>

- 364449__gesto-de-sorpresa-s.wav__Autor: Samusasi__Licencia: Creative Commons 0

<https://freesound.org/people/Samusasi/sounds/364449/>

- 263539__wood-hand-knock.wav__Autor: Dpoggioli__Licencia: Attribution

<https://freesound.org/people/Dpoggioli/sounds/263539/>

- 245644__dog-eating-snacks.flac__Autor: unfa__Licencia: Attribution

<https://freesound.org/people/unfa/sounds/245644/>

- 219244__alarm-clock-short.wav__Autor: ZyryTSounds__Licencia: Creative Commons 0

<https://freesound.org/people/ZyryTSounds/sounds/219244/>

- 326906__zip-stereo-01.wav__Autor: RynoStols__Licencia: Attribution Noncommercial

<https://freesound.org/people/RynoStols/sounds/326906/>

- 406736__steponwood-002.wav__Autor: kretopi__Licencia: Creative Commons 0

<https://freesound.org/people/kretopi/sounds/406736/>

- 94267__plate.mp3__Autor: anemicrose__Licencia: Sampling+

<https://freesound.org/people/anemicrose/sounds/94267/>

Términos de la licencia:

<https://creativecommons.org/licenses/sampling+/1.0/deed.es>

- 329784__scissors-cutting.mp3__Autor: visualasylum__Licencia:

Attribution

<https://freesound.org/people/visualasylum/sounds/329784/>

- 110081__metal-dropped.wav__Autor: wrubac1__Licencia: Sampling+

<https://freesound.org/people/wrubac1/sounds/110081/>

<https://creativecommons.org/licenses/sampling+/1.0/deed.es>

- 415763__doorbell-notification.wav__Autor: TheBuilder15__Licencia: Creative Commons 0

<https://freesound.org/people/TheBuilder15/sounds/415763/>

- 427152__27-perritoladra.wav__Autor: Caap__Licencia: Creative Commons 0

<https://freesound.org/people/Caap/sounds/427152/>

- 445932__15-sorpresa1.wav__Autor: lauracarolina09__Licencia: Creative Commons 0

<https://freesound.org/people/lauracarolina09/sounds/445932/>

- 408211__female-sobbing.wav__Autor: Idalize__Licencia: Attribution Noncommercial

<https://freesound.org/people/Idalize/sounds/408211/>

- 213271__amb-city-park-uk-hampsted-heath-distant-traffic-dog-birds-runner-001.wav__Autor: JoniHeinonen__Licencia: Attribution

<https://freesound.org/people/JoniHeinonen/sounds/213271/>

- 352514__ambience-night-wildlife-a.wav__Autor: InspectorJ__Licencia: Attribution

<https://freesound.org/people/InspectorJ/sounds/352514/>

- 326144__next-to-school-in-street-ambience.wav__Autor: 15050_Francois__Licencia: Attribution Noncommercial

https://freesound.org/people/15050_Francois/sounds/326144/

ANEXO 5

Encuesta al grupo focal

PARTICIPACIÓN EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN ENCUESTA SOBRE EL CORTOMETRAJE "JANINE"

Nombre:

Edad: 16 años

Fecha: 03/03/2019

Encierra la letra con la respuesta con la que estés de acuerdo.

1. ¿Por qué molestaban a Janine?
a. No la molestaban b. Era diferente y vulnerable
c. Janine los provocaba
2. ¿Cómo la molestaban?
a. Jalaban de su cabello b. Le lanzaban notas con dibujos o palabras hirientes
c. Las dos anteriores
3. ¿Cuándo mejoró la situación?
a. Cuando Janine se quedó callada b. Cuando Janine se aisló
c. Cuando Janine se apoyó en otras personas y pasatiempos
4. ¿Quiénes ayudaron a Janine?
a. Sus amigos, padres y autoridades b. Sus acosadores y amigos
c. Las autoridades y sus acosadores
5. ¿Qué pasatiempos tenía Janine?
a. No tenía pasatiempos b. Escuchar música y bailar
c. Leer
6. ¿Qué hicieron los padres de Janine cuando supieron del acoso?
a. La regañaron b. Se quedaron callados
c. La escucharon y hablaron con el inspector
7. ¿Qué hizo el inspector cuando supo del acoso?
a. Se quedó callado b. No hizo nada
c. Citó a los implicados para hacer las paces
8. ¿Cuál fue el castigo de los niños que molestaban a Janine?
a. Lavar los platos b. Barrer el salón de clases
c. No tuvieron castigo
9. ¿Dirías que Janine tenía depresión?
a. Sí b. No
10. ¿Dirías que Janine tuvo una red de apoyo?
a. Sí b. No
11. ¿Cuál es el mensaje del cortometraje?
*Que no debemos quedarnos callados al soportar el acoso escolar
existen personas que nos quieren y nos apoyan*
12. ¿Qué tan identificado te sentiste con el cortometraje?
a. Nada identificado b. Identificado
c. Poco identificado d. Muy identificado

Encuesta al grupo focal

ANEXO 6

Grupo Focal



Explicación previa a la visualización del cortometraje con el grupo focal en el domicilio de la autora.



Entrega de las encuestas al grupo focal después de la visualización del cortometraje con el grupo focal en el domicilio de la autora.

ANEXO 7

Permisos y Licencias

Freesound

Wait... This is all... free?

As long as you follow the legal guidelines described below in the Licenses section, ... yup! Some sounds you cannot use commercially, and many of the sounds you need to credit the author. See one section below!

Licenses

What do I need to do to legally use the files on freesound?

Well, it depends on what you want to do and which files you want to use. First of all, freesound lets the user select one of three licenses for his sounds. And, we used to have a 4th license, which complicates matters. Depending on the license there are things you can and can't do with the files. Let's start with the licenses. Creative commons has a really nice page explaining them:

- zero (cc0): <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>
- attribution (by): <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>
- attribution noncommercial (by-nc): <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>

We aren't lawyers so this isn't legal advice, but here's our summary: for the "zero" license you can do pretty much what you want with the sound. You could even sell the sound, ... but you can't claim you are the author! For "attribution" you should always mention the original creators of the sounds when you use them. "Noncommercial" works like attribution, but you can't earn any money with the piece of work you create! As with all licenses the original creator can give you permission to use the sound outside of the original license.

The content of the Freesound website is uploaded by the users of the site. As per our [terms of service](#) our users are required to follow the rules and not upload any copyrighted material. However, like all content on the internet, there might be cases where the users of our site are (un)knowingly uploading illegal content. If you find such content, make sure that you click the "Flag it!" link on the page which contains the sound.

In freesound "1" we had an additional license called Sampling+:

- sampling plus: <http://creativecommons.org/licenses/sampling+/1.0/>

Our interpretation of this license: you can do pretty much what you could do with the attribution noncommercial license, but additionally you can't make commercial advertisement with the sound. You can't make a track with Sampling+ samples to sell a car, for example. Sampling+ is being removed by creative commons because it's a difficult license to interpret, [see below](#) for more on that.

Now I can already hear you saying, "attribution", how should I do that, so see the next section!

Licencia de Freesound.

Tipografía Josefin Sans

Josefin Sans

👁️ vistas: 3096 💬 no hay comentarios

¡Apoye el proyecto!
Cuéntale de nosotros a tus amigos:



Familia	Josefin Sans
Rastreo	Regular
Identificador	1.000;pyrs;JosefinSans
Nombre completo	Josefin Sans
Nombre PostScript	JosefinSans
Fabricante	Typemade
Tamaño	33 Kb
Marca	Josefin Sans is a trademark of Typemade.
Diseñador	Santiago Orozco
URL del diseñador	www.typemade.mx
Licencia Descripción	Copyright (c) 2010, Santiago Orozco (hi@typemade.mx), with Reserved Font Name Josefin. This Font Software is licensed under the SIL Open Font License, Version 1.1. This license is available with a FAQ at: http://scripts.sil.org/OFL
URL de la licencia	http://scripts.sil.org/OFL

- Fuentes de letras
- Fuentes de películas
- Fuentes decorativas
- Fuentes del arte
- Fuentes gratis
- Fuentes góticas
- Fuentes inusuales
- Fuentes occidentales
- Fuentes orientales
- Fuentes para el graffiti
- Fuentes rayados
- Fuentes rusas
- Fuentes stencil
- Manuscrito fuentes
- Ordenador fuentes
- Retro fuentes
- Sans serif fuentes
- Terror fuentes

Licencia de la Tipografía Josefin Sans.

Tipografía Mostly Mono

Thank you for downloading this font!

This freeware font is the property of Kevin Richey. © 2009. All rights reserved.

This font may be used for any commercial and non-commercial use. Feel free to pass it along, but please include this document. I also ask that you send me an email to let me know what you think of it and where you got it (just so I know where it is floating around). I would very much appreciate it.

Kevin Richey is not liable for any damages or loss, including, but not limited to, damages from loss of business profit, business interruption, and loss of business information, due to the use of this product, or inability to use this product. This font is a Freeware product and not intended for sale. By installing this font, you have agreed to the above terms.

Thanks again and keep creating!!

Kevin

email: logan_kruger@hotmail.com

Licencia de la tipografía Mostly Mono

Tipografía RM Typerighter

 license.txt - Notepad

File Edit Format View Help

The FontStruction “RM Typerighter”

(<http://fontstruct.fontshop.com/fontstructions/show/250901>)

by Ray Meadows is licensed under a Creative Commons Attribution

[No Derivatives license](http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/)(<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/>).

Licencia de la Tipografía RM Typerighter.

