

Periodismo y salud mental:

Una guía multimedia para cubrir reportajes de salud mental

Ana María Lara Herrera

Danna Valentina Quevedo Arias

Sergio Jacobo Sampedro Posada

Facultad de comunicación, Universidad de La Sabana

Comunicación Audiovisual y Multimedia

Profesora Paola Albao

2022

Índice

Introducción	8
Justificación	10
Objetivos	13
3.1 General	13
3.2 Específicos	13
Pregunta de investigación	14
Hipótesis	15
5.1 Hipótesis general	15
5.2 Hipótesis derivadas	15
Estado del arte /Antecedentes	16
6.1 Animaciones	16
6.2 Infografías	18
6.3 Video Entrevistas	22
Marco conceptual	27
7.1 Salud Mental	27
7.2 Psicología	28
7.3 Depresión	29
7.4 Suicidio	30
7.5 Periodismo	32
7.6 Reportaje	33
7.7 Animación	35
7.8 Infografía	36
7.9 Entrevista	37
Metodología	39
8.1 Investigación y revisión de la literatura sobre los temas que interactúan en la tesis	39
8.2 Preproducción, producción y postproducción de las animaciones	40
8.3 Preproducción, producción y postproducción de la infografía	44
8.4 Preproducción, producción y postproducción de las videoentrevistas	45
8.5 Entrega de los archivos	48
Tratamiento	49
9.1 Propuesta de dirección	49
9.2 Propuesta de arte e imagen	51
9.3 Propuesta de edición y montaje	53
9.3 Propuesta de sonido	54
Cronograma	56

Guión	57
11.1 Guión Literario	57
11.1.1 Animación 1	57
11.1.2 Animación 2	60
11.1.3 Animación 3	64
11.1.4 Animación 4	69
11.2 Guión Técnico	73
11.2.1 Cápsula 1	73
11.2.2 Cápsula 2	74
11.2.3 Cápsula 3	75
11.2.4 Cápsula 4	76
11.2.5 Cápsula 5	77
Storyboards	78
12.1 Primera animación	78
12.2 Segunda animación	84
12.3 Tercera animación	90
12.4 Cuarta animación	97
Resultados	104
13.1 Animación	104
13.2 Infografía	104
13.3 Cápsulas	105
Conclusiones	106
Bibliografía	110

Índice de Tablas y Figuras

Tabla 1. Ficha técnica del proyecto	7
Figura 1. Tabulación de palabras sobre emociones positivas y negativas en las noticias	10
Figura 2. Stills del video We all have mental health	17
Figura 3. Stills del video Loneliness & Isolation. ¿What's Up With Everyone?	18
Figura 4. Ejemplos de infografías de la OMS	19
Figura 5. Infografía: La salud mental en tiempos de Covid-19	21
Figura 6. Estructura audiovisual de la conferencia 40 Better Hours: Improve your workweek	23
Figura 7. Estructura audiovisual de la conferencia ¿Cómo hacer periodismo sobre temas de salud mental?	24
Figura 8. Plano master del Profesor Anthony Feinstein a la izquierda, plano master de la moderadora y directora del Journalism Fellowship Program Meera Selva a la derecha	25
Figura 9. Tasa de intento de suicidio en Colombia	32
Figura 10. Boceto de personaje y estilo visual	52
Figura 11. What is depression? - Helen M. Farrell.	53

Resumen

Lograr un periodismo responsable que permita mejorar la calidad del reportaje, a la hora de cubrir temas relacionados con los problemas mentales y la salud mental en general, no solo puede influir en la población espectadora de todo Latinoamérica, sino que implica también un gran impacto para los periodistas involucrados en el cubrimiento de este tipo de noticias, al conllevar un especial cuidado en la manera de hablar, que significa un reto doble para ellos como periodistas regionales. En primer lugar, es importante prevenir la inconsciente estigmatización de las víctimas, buscando principalmente la objetividad y la comprensión científica alrededor de estos problemas. En segundo lugar, los periodistas necesitan proteger y cuidar de su propia salud mental con la ayuda de técnicas específicas de protección y mecanismos que pueden tener siempre presentes a la hora de enfrentarse a situaciones de alto estrés o historias traumáticas.

Este proyecto realizado con el apoyo de Unisabana Medios y la facultad de comunicación y medicina de la universidad de La Sabana, forma parte de la producción de contenidos financiados por el Carter Center, gracias a la *Beca Rosalynn Carter para Periodismo en Salud Mental* de Latinoamérica. Este le ofrece a los periodistas una serie de herramientas y valiosos consejos para conseguir una reportería objetiva y científica en los temas que se relacionan con los problemas de salud mental y los traumas. A su vez, le brindará a los periodistas recursos que les permitan cuidar su salud mental frente a los desafíos impuestos que se pueden presentar a lo largo de su profesión.

Palabras clave: Psicología, periodismo, salud mental, depresión, reportaje, multimedia, guía.

Sinopsis del proyecto

El proyecto se desarrolla a través de tres herramientas fundamentales, las cuales son la animación, las entrevistas y la infografía. Esta variedad de formatos nos permite crear un proyecto más completo y fructífero para los periodistas que se dispongan a beneficiarse de él. En el caso de la animación, la estructura de cada video pretende sintetizar la información de tal manera que genere una fácil recordación, planteando una pregunta que se va resolviendo a lo largo del video hasta llegar a una pequeña conclusión. Las infografías se estructuran de manera similar a las animaciones, predominando ante todo la mezcla de texto con ilustraciones que permiten el desarrollo de ideas claves de manera sencilla. Por último, las video entrevistas permiten reforzar lo visto en los anteriores formatos, pues aquí ya vemos profesionales comentando acerca de la temática de los problemas mentales y el rol de los periodistas en este tipo de reportaje.

Ficha técnica

La siguiente ficha técnica es sobre el proyecto en general, con las siguientes características:

Tabla 1.

Ficha técnica del proyecto

Título:	Periodismo y salud mental: Una guía multimedia para cubrir reportajes de salud mental
Dirección:	Paola Andrea Alvao Delgadillo
Co-Dirección:	Ana María Lara Herrera
Producción:	Danilo Eduardo Garzón López
Guión:	Giovanni Andrés Rodríguez Quintero
Animación:	César Andrés Avila Saavedra Danna Valentina Quevedo Arias Sergio Jacobo Sampedro Posada
Formato:	Animación 2D Infografía Video Entrevistas
Idioma:	Español
Formato del registro	Digital
Formato final del proyecto	FHD
Proyecto desarrollado gracias a la beca Rosalynn Carter para periodismo en salud mental administrada por:	Victor Manuel García Perdomo Yahira Rossini Guzman Sabogal

1. Introducción

Mejorar la calidad del reportaje al cubrir hechos relacionados con los problemas de salud mental no solo beneficia a toda la población oyente o espectadora, sino que significa un valor inmenso para los periodistas, además de representar un gran reto para ellos.

Hoy en día el periodismo y la reportería llega a abarcar un sin fin de problemas y realidades que existen en nuestra sociedad. Después de una pandemia, un encierro largo, el distanciamiento de cada persona con sus seres queridos y un auge de problemas de salud mental tanto como las ventas anuales de antidepresivos nos demuestran que, como sociedad, estamos pasando por nuevos problemas y retos que debemos afrontar y prevenir.

Cubrir problemas de salud mental, no solo representa una gran responsabilidad, sino que es un arma de doble filo. En la búsqueda de informar y cubrir reportajes en cada momento los periodistas pueden afectar de forma indirecta o implícita a ciertos individuos con la forma de cubrir cada hecho.

Por un lado, al cubrir temas relacionados con enfermedades mentales, los periodistas deben ser cuidadosos con las palabras utilizadas para que no se interpreten como revictimización o estigmatización de las víctimas. Por otro lado, los periodistas deben cuidar y velar por su propia salud mental, aprendiendo a desarrollar mecanismos de protección debido al trabajo bajo presión que demanda su profesión y a la constante exposición a noticias o historias relacionadas con los problemas de salud mental.

Para la realización de este proyecto, Unisabana Medios, junto a la facultad de comunicación y medicina de la Universidad de La Sabana, se unen a la *Beca Rosalynn Carter para Periodismo en Salud Mental* de Latinoamérica, con el fin de brindarle a los periodistas una serie de herramientas y consejos con la información necesaria para la realización de un periodismo responsable y más científico en los temas relacionados con los problemas mentales y la salud mental en general. Estas herramientas también pretenden aconsejar a los periodistas para el cuidado de su propia salud mental, teniendo en cuenta la variedad de retos a los que pueden enfrentarse a lo largo de su profesión.

Por este motivo, se pretende desarrollar el proyecto por medio de varias etapas e instrumentos. Abarcando aspectos como:

la investigación y/o documentación (tanto de temas relacionados a salud mental y periodismo, como a diferentes maneras audiovisuales y multimediales que nos apoyen en el proceso de desarrollo), el desarrollo de videos animados (que permitan visualizar e ilustrar situaciones para reflejar el uso del periodismo en el campo de la salud mental por medio de la

animación), el uso de infografías (graficando y organizando recomendaciones de reportería para hablar de prevención y tratamiento de condiciones de salud mental para la sencilla comprensión del periodista) y, por último, algunas entrevistas informativas (que nos ayuden a documentar a partir de videos la visión de expertos de psicología y comunicación para encontrar experiencias e información sobre la relación del periodismo con la salud mental hoy en día).

Con esto, como resultado se pretende informar a los periodistas sobre técnicas para mejorar la calidad del reportaje de hechos relacionados con la salud mental a partir de los diferentes recursos audiovisuales mencionados anteriormente. A continuación abordaremos la importancia y justificación que da pie a este proyecto.

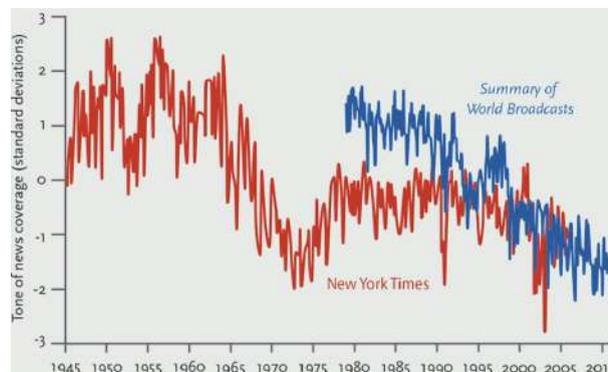
Proyecto de Tesis

2. Justificación

El presente proyecto de investigación se enfocará en informar a periodistas y reporteros sobre algunas técnicas que ayuden a mejorar sus reportajes relacionados con la salud mental por medio de distintas herramientas multimedia (animaciones, videos de entrevistas e infografía). La razón por la cual abordamos este tema es debido a que psicólogos modernos, como Steven Pinker (2018), nos menciona que “Mucha gente enfrenta las noticias cada mañana con temor y ansiedad. Todos los días leemos sobre tiroteos, desigualdad, contaminación, dictaduras, guerra y proliferación de armas nucleares”(Min 00:13). Pues tal como se evidencia en la Figura 1 podemos darnos cuenta que el periodismo tiene cada vez una connotación más negativa y pesimista a través de los años.

Figura 1

Tabulación de palabras sobre emociones positivas y negativas en las noticias.



Nota. Imágenes tomadas de *Pinker (2018)* (Min 09:14):
<https://www.youtube.com/watch?v=yCm9Ng0bbEQ&t=15s>

Esto es bastante importante ya que, por ejemplo, según la organización mundial de la salud (2021. p.1), ocurren aproximadamente 700.000 suicidios al año y, a pesar de que los factores que influyen y contribuyen al suicidio y su prevención son complejos, existe evidencia que relaciona a los medios con este tema y está comprobado que estos juegan un rol significativo en la mejora o el debilitamiento de los esfuerzos por la prevención del suicidio. En general, podemos intuir que el periodista juega un rol fundamental en la salud

mental de su público, siendo así una figura clave que debe saber y tener en cuenta cómo tratar estos temas a la hora de hacer su trabajo.

Es por esto que llevaremos a cabo una investigación sobre algunas técnicas y consejos de reportería para el manejo de noticias relacionadas con la salud mental a partir de piezas multimedia que aclaran e ilustran la información recopilada para el periodista.

La primera herramienta multimedia que utilizaremos se trata de una serie de cuatro animaciones en las que se representarán la manera correcta de manejar ciertas situaciones que pueden enfrentar los periodistas, así como también exponer algunos tips y sugerencias para tener en cuenta a la hora de cubrir noticias relacionadas con el tema de la salud mental. La razón por la cual se escogerá este formato de animación es debido a que nos permite presentar la información de una manera dinámica y resumida, llena de movimiento, colores y líneas sencillas que permiten atraer la atención de quien lo vea. Además, al tratarse de información ilustrada y animada que se presenta de una manera simple, es posible que la mente retenga más rápido los temas expuestos para tenerlos en cuenta en el futuro.

La segunda herramienta multimedia a utilizar es la video entrevista en formato de 6 cápsulas, recopilando los conocimientos, experiencias y testimonios, de cuatro expertos en las áreas de salud mental y periodismo, sobre las maneras adecuadas de reportar hechos violentos y sobre cómo los periodistas pueden cuidar de su salud mental mientras lo hacen.

Se ha seleccionado esta herramienta ya que, como menciona Palencia-Lefter en su libro, *90 Técnicas de relaciones públicas: manual de comunicación corporativa*, la entrevista es:

la herramienta más poderosa de todo tipo de investigador (...). No hay duda de que es flexible, porque se adapta a cualquier circunstancia o persona. También es cierto que puede obtener un mayor número de respuestas que en un cuestionario por correo -tantas como quiera el entrevistado-. Y entre muchas otras virtudes, la entrevista puede apoyar las preguntas con materiales complementarios, puede aclarar cualquier duda del entrevistado, e incluso puede intuir si las respuestas son o no sinceras. (2008, p.109)

Por último, la tercera herramienta a utilizar será una infografía que nos permitirá representar por medio de gráficas, ilustraciones o diagramas distintas recomendaciones de reportería para hablar de prevención y tratamiento de condiciones de salud mental para la

sencilla comprensión del periodista. Según Mejia J.C (2020. p.4) las infografías son una herramienta muy completa hoy en día ya que una de sus muchas cualidades nos permite humanizar el contenido, porque es más afable y familiar al ser fácilmente entendible. Además, ayudan al recuerdo, pues tenemos tendencia a resaltar mejor lo que vemos que lo que leemos.

De esta manera se entregará a los medios una guía clara, sencilla y dinámica sobre cómo manejar noticias delicadas para que los periodistas la puedan usar con el fin de guiarse y comprender su rol dentro de la salud mental del espectador y de la sociedad en sí. Luego, a través de la concientización y la educación, el periodista entregará nuevas noticias tratando el contenido delicado de manera correcta, ayudando así a disminuir la perspectiva negativa del mundo que los noticieros entregan día a día, a reducir los sentimientos de temor y ansiedad en el público, y a bajar el índice de suicidios ocasionados por exceso de pesimismo y negatividad.

3. Objetivos

3.1 General

Informar a periodistas sobre técnicas para mejorar la calidad del reportaje de hechos relacionados con la salud mental a partir de piezas multimedia.

3.2 Específicos

- Investigar conceptos base de psicología para el cubrimiento de noticias relacionadas a la salud mental.
- Crear animaciones para reflejar el uso del periodismo en el campo de la salud mental.
- Graficar por medio de una infografía recomendaciones de reportería para hablar de prevención y tratamiento de condiciones de salud mental para la sencilla comprensión del periodista.
- Documentar a partir de videos entrevista la visión de expertos de psicología y comunicación para encontrar experiencias e información sobre la relación del periodismo con la salud mental.

4. Pregunta de investigación

La reportería y el periodismo han sido una forma de acercarse a grandes sucesos y novedades que hay en nuestro contexto. Desafortunadamente, como vimos anteriormente, el tono del periodismo ha decaído, cada vez las palabras y formas de comunicación se han convertido al pesimismo y la tasa de suicidio, junto a la venta de antidepresivos, han subido.

Según el *Dart Center for Journalism & Trauma* (2003. p. 2) la forma en la que el periodista cubre un evento probablemente afectará como la comunidad reacciona posteriormente a los sucesos. En este contexto, los periodistas enfrentan un gran reto, tienen una gran responsabilidad de cara a cada situación. Bajo cualquier tragedia, suceso o comunicación habrá un periodista detrás en busca de un reportaje. Son una puerta entre los espectadores y las tragedias varias que afrontamos.

Es por esto que cabe resaltar la siguiente pregunta: ¿Cómo mejorar la calidad del reportaje de hechos relacionados con la salud mental informando y educando a los periodistas a partir de piezas multimedia?

5. Hipótesis

5.1 Hipótesis general

Los contenidos multimedia han resultado no solo recursos de comunicación efectiva, directa, clara y asequible, sino que también sirven como herramientas para presentar temas de formación en áreas complejas como lo es la salud mental. Por lo anterior se plantea como hipótesis que:

A partir de animaciones, videos de entrevista e infografías es posible explicar de manera sencilla y clara algunas técnicas que mejoren los reportajes de temas relacionados con salud mental

Se derivan las siguientes hipótesis:

5.2 Hipótesis derivadas

- Abordar conceptualmente temas como la salud mental, las enfermedades, el suicidio y la psicología para buscar su relación con el periodismo y reporteria.
- A partir de animaciones que representen los contenidos abordados.
- Mencionar a partir de una infografía recomendaciones de reportería para hablar de prevención y tratamiento de condiciones de salud mental.
- Por medio de videos a expertos en psicología y periodismo se aclara la relación de la salud mental y el periodismo para prevenir malas interpretaciones.

6. Estado del arte /Antecedentes

Este proyecto tuvo proceso de documentación e investigación previo a toda la producción de las animaciones, infografías y entrevistas, de donde surgieron diferentes ideas, referentes y temáticas que se tuvieron que desarrollar para aportar a cada uno de los productos finales.

6.1 Animaciones

Como primera herramienta, para la realización exitosa del proyecto, decidimos utilizar la animación en formato de video, con el fin de crear un contenido que permita sintetizar y representar de manera sencilla conceptos complejos para conseguir la interpretación adecuada, permitiendo que los periodistas recuerden fácilmente y tengan en cuenta las recomendaciones, a la hora de realizar su labor, para mejorar los reportajes sobre temas relacionados con la salud mental.

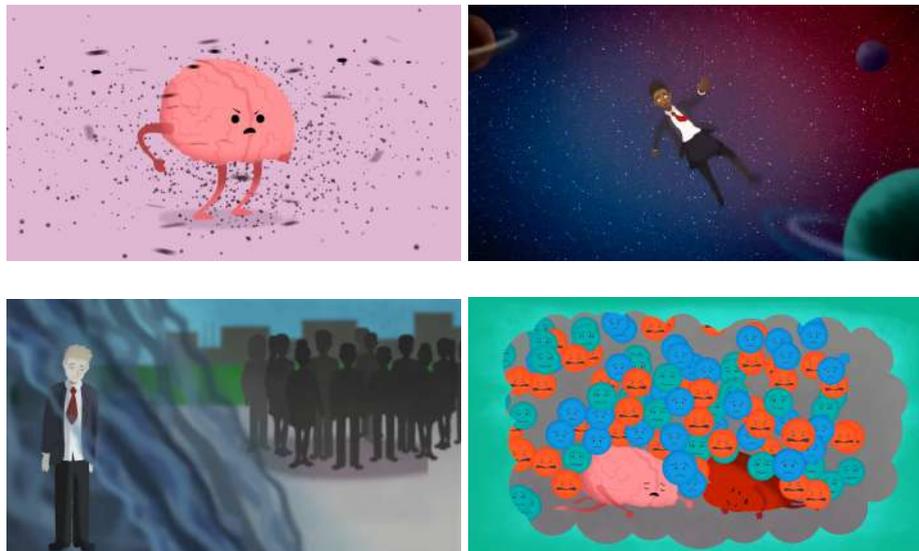
Debido a la facilidad de esta herramienta para deconstruir conceptos complejos en elementos más simples de entender, se puede utilizar con distintos propósitos en cualquier campo, ya sea educativo, de entretenimiento, entre otros. Jordi Sanchez (2020) menciona en su libro, *La imaginación tangible*, que “en este contexto, la animación es, sobre todo, un instrumento de ilustración, visualización y énfasis de aquellos elementos de los que la imagen real difícilmente daría cuenta” (p.10) dejando claro el alto potencial de representación mimética y no mimética que permite evocar visualmente conceptos intangibles como lo son la depresión y la ansiedad. Conceptos que en la vida real no son posibles de visualizar al tratarse de sentimientos y procesos internos.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, distintas instituciones han utilizado este recurso, debido a la buena respuesta que se obtiene del público. Es el caso de El Centro Nacional para Niños y Familias, Anna Freud (*Anna Freud National Centre for Children and Families*), que desarrolló un proyecto llamado *We all have mental health*, un video animado diseñado para darle a los jóvenes con edades entre 11 - 14 años, un lenguaje común, accesible y entendible acerca de qué significa la salud mental; actividades y situaciones que permiten cuidarla, por ejemplo, el diálogo

con personas especializadas o de confianza y la realización de actividades que disfrute la persona. Esta animación presenta una narrativa que entrelaza la historia de dos estudiantes que viven problemas de estrés, ansiedad y depresión; evidenciando la manera en que superan estos sentimientos con ayuda de sus seres queridos y personal profesional en el tema. Adicionalmente, el Centro Nacional para Niños y Familias, Anna Freud, realizó dos videos animados para el 2020 lanzados en su canal de youtube, abordando temáticas como el funcionamiento cerebral relacionado con la salud mental, los traumas de la infancia y el bienestar.

Figura 2

Stills del video We all have mental health



Nota. Imágenes tomadas de: <https://www.annafreud.org/wahmhtoolkit/>

Por otro lado, el estudio de animación, Aardman, unió sus fuerzas con investigadores y organizaciones benéficas de salud mental en la campaña *What's Up With Everyone?* de (Aardman Animations, 2021) desarrollada con el fin de alentar a los jóvenes a ser conscientes de los aspectos que pueden afectar negativamente su salud mental. Esta campaña se trata de una serie de cortometrajes, cada uno con un personaje que se enfrenta a un problema (de los cinco que suelen afectar más a los jóvenes) relacionado con la soledad, el perfeccionismo, la competitividad, las redes sociales y la independencia. Este proyecto se desarrolla con un enfoque actual, por lo cual, tiene en cuenta el efecto provocado por la pandemia en la salud mental de los

jóvenes y el deterioro de esta. J Med Internet Res (2020) publicó en la Librería Nacional de Medicina (National Library of Medicine: The National Center for Biotechnology Information) que “de 195 estudiantes, 138 (71%) indicaron un aumento de estrés y ansiedad debido al brote de COVID-19. Se identificaron múltiples factores estresantes que contribuyeron al aumento de los niveles de estrés, ansiedad y pensamientos depresivos entre los estudiantes” (p.2)

Figura 3

Stills del video Loneliness & Isolation. ¿What's Up With Everyone?



Nota. Imágenes tomadas de: https://youtu.be/3JAg_bGvX08

6.2 Infografías

Para el desarrollo del proyecto, consideramos fundamental la implementación de una infografía que sintetice y soporte la información brindada en los videos y animaciones. Así conectaremos de manera gráfica, sencilla y explícita los conceptos importantes para construir la infografía de balance y precisión en la reportería de temas relacionados con la salud mental para no fomentar el estigma.

Esta herramienta es fuertemente utilizada en todos los campos puesto que es bastante informativa, explicativa, gráfica y estética. Como dice Juan Carlos Mejia (2020), las infografías, o infogramas, “se han convertido en un formato indispensable en la estrategia de marketing de contenido de las empresas” (p.1). Ahora bien, también cabe aclarar que la infografía según Mejia es “una representación gráfica que incluye mapas, tablas, gráficas y diagramas, que permite comunicar de manera simple conceptos complejos” (p. 2).

Su facilidad para transmitir mensajes que pueden ser complejos es una de las razones por la que incluso en el campo de la salud mental se ha decidido adoptar esta herramienta. Incluso referentes como la OMS (2016) han adoptado este método. En su

trabajo, Beneficios sanitarios y económicos de la inversión en salud mental, abordan el tema de “salir de la penumbra: Hacer que la salud mental sea una prioridad de desarrollo a nivel mundial” (p. 1) donde utilizan cuatro infografías para dar a entender que la depresión y la ansiedad van en aumento en la población y que esto puede tener repercusiones graves en varios campos incluyendo el económico y productivo. Cada infografía presentada tiene un enfoque distinto pero se complementan entre si por medio de un mensaje, un diseño unificado, paleta de color y tipografía. Son una muestra de que para hablar de salud mental, depresión o ansiedad, se puede adoptar una línea gráfica sencilla pero llamativa, con colores uniformes y trazos suaves, lo cual aporta a nuestro proyecto, diferenciándolo en el enfoque que se le da a la salud mental.

Figura 4

Ejemplos de infografías de la OMS



Nota. Imágenes tomadas de:
https://www.who.int/entity/mental_health/advocacy/WB_event_2016/es/index.html

Por otro lado, la confederación salud mental España, hace referencia a una serie de recomendaciones para periodistas. Para lograr su cometido dividieron gráficamente en dos partes las recomendaciones de lo que se debería evitar en el momento de dar un reportaje. Así, crearon la pestaña de ‘Sí por favor’ y ‘No, gracias’. Sin embargo, más que una infografía, estas recomendaciones pasarían a ser un cuadro comparativo. Pues si bien tiene cierto diseño en cada encabezado, se queda corto con los elementos visuales o gráficas en el resto del contenido. Si bien la información es

sumamente importante y nutritiva, para hacer una infografía se necesita ir más allá del texto.

Así mismo, el orden de la información debe ser claro y segmentado por subtemas para lograr mayor especificidad a la hora de abordar temas densos y difíciles de embarcar en su totalidad. Para esto, un referente concreto es la infografía de Rojas, R (2020) “La salud mental en tiempos de Covid-19” (p. 1) subdivide la infografía en subtemas tales como se puede observar a continuación. Al crear estos espacios diferenciados abre un nuevo abanico de posibilidades para adentrarse en los subtemas y alimentar el tema principal, es decir va de lo específico para construir una idea general. Esto nos parece relevante de implementar pues en el caso de hablar de salud mental y periodismo hay varios pilares desde donde se puede investigar el tema y de esta manera llegar a una visión más compleja y global. Para esto, dividiremos la infografía en una descripción, preguntas frecuentes que se suelen generar y el uso adecuado de las palabras en el periodismo. Así mismo, dividiremos cada elemento con su color diferencial y elementos gráficos que lo acompañen para complementar la paleta de colores de las animaciones, unificar el proyecto y darle personalidad con las ilustraciones.

Figura 5

Infografía: La salud mental en tiempos de Covid-19



Nota. Imágenes tomadas de:
<https://www.saludiario.com/infografia-la-salud-mental-en-tiempos-de-covid-19/>

Finalmente, teniendo en cuenta que los datos deben tener mayor veracidad para generar un impacto mayor, es necesario referenciar la fuente de donde se saca la información en el pie de la infografía. Este método es usado en un sin fin de infografías y en las que se refieren a la salud mental no son una excepción. En la infografía de #SaludMental (Gobierno de México, s.f.) mencionan que “entre el 19% y el 24% de la población adulta sufre algún trastorno mental” (p. 1). Este dato, sin sustento investigativo carecería de sentido y se podría poner en duda. Por lo tanto, para evitar caer en el error, es necesario poner una fuente de información para que los espectadores puedan corroborar la información. Se vuelve un aspecto esencial en la construcción de una infografía y más cuando se habla de temas delicados como lo es el de la salud mental.

6.3 Video Entrevistas

La última herramienta empleada fue la entrevista con expertos en el campo de la salud mental y el periodismo, con preguntas centradas en el cuidado de la salud mental del periodista al momento de cubrir hechos violentos o traumáticos. Dentro de este campo, más que entrevistas específicas, se han desarrollado varios Webinars y conferencias virtuales donde se discuten recomendaciones a la hora de cubrir noticias relacionadas con salud mental, los peligros a los que se ven expuestos los periodistas, los consejos para aprender a identificar cuando su salud mental se está viendo comprometida y las distintas maneras de pedir ayuda a un profesional de la Salud Mental en caso de ser necesario. Sin embargo, a lo largo de la historia, este tema ha mantenido un perfil bajo en formatos de video entrevista, y no ha sido reconocido con mayor importancia hasta los sucesos ocasionados por la pandemia del virus SARS-CoV-2, donde la salud mental de todos se ha visto comprometida, y la virtualidad de mano de los formatos de video, ha aumentado.

En 2016, el Poynter Institute ubicado en Estados Unidos realizó un proyecto llamado *40 Better Hours: Improve your workweek*, donde reunió expertos en distintas profesiones para discutir sobre cómo evitar problemas de salud, tanto mentales como físicos, en el trabajo. Dentro de estos Webinars, Video Entrevistas y Q&A's, estuvo presente Rebecca Palpant Shimkets, del Instituto Carter, para compartir consejos sobre cómo los periodistas pueden cuidar su salud mental en el momento que sea necesario. Ella comenta los problemas que pueden tener los periodistas en su profesión, sugiere pequeños cambios en el espacio de trabajo, advierte sobre los síntomas que se pueden llegar a presentar y anima a buscar ayuda en caso de ser necesario. Este proyecto intenta generar conciencia sobre la salud de todos los trabajadores en épocas donde no importa la salud del trabajador sino la eficiencia y la ganancia que este produce, y da a entender que un trabajador saludable y estable mentalmente puede generar más ganancia que uno agotado y presionado. En el ámbito audiovisual, la video entrevista es de un lenguaje sencillo, conformada por un video master de entrevista, y planos de apoyo de las instalaciones del Instituto Carter, como muestra la figura 6. No es muy llamativo, pero trata un tema muy importante.

Figura 6

Estructura audiovisual de la conferencia 40 Better Hours: Improve your workweek.



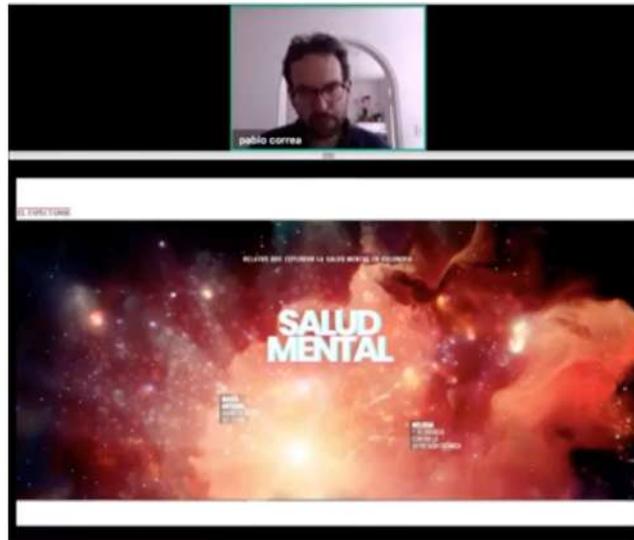
Nota. A la derecha, el plano master Rebecca Palpant, a la izquierda, un plano de apoyo del Carter Center
Imágenes tomadas de: <https://youtu.be/U4z8kQ3lAf4>

Este mismo año, unos meses más tarde, la cadena de noticias estadounidense PBS News Hour, hizo un reportaje sobre el periodista Dean Yates del Instituto Reuter, quien compartió su historia sobre como el cubrir eventos traumáticos (tales como el Tsunami en Indonesia y la Guerra en Iraq) lo llevó a desarrollar un Trastorno de Estrés Posttraumático. Este proyecto, aunque pertenece al mundo del reportaje, aporta a la temática ya que ofrece un testimonio real donde la salud mental del periodista se ve afectada por su profesión, el cubrimiento de noticias traumáticas, dando un primer paso al reconocimiento del problema. En términos audiovisuales, la entrevista maneja el master de entrevistador y entrevistado, más fotografías y videos de apoyo, dinamizando un poco más el proyecto.

Ya en 2019, la Fundación Gabo en Colombia ofreció un Seminario Web, llamado ¿Cómo hacer periodismo sobre temas de salud mental? donde Pablo Correa, editor del Diario El Espectador en temas ambientales, de salud y ciencia, habla sobre su experiencia como becario del Instituto Carter en el programa de Periodismo en Salud Mental, el estado del cubrimiento periodístico de la salud mental en Colombia y Latinoamérica y da unos consejos para un mejor ejercicio del mismo. Este proyecto ya no se centra en la salud del periodista como tal, sino en el manejo de noticias relacionadas con la salud mental, y cómo se pueden presentar al público evitando el sensacionalismo y, sobre todo, los prejuicios que pueden generarse en la audiencia en caso de hacer un cubrimiento poco cuidadoso. En términos audiovisuales, se trata de una conferencia web desarrollada a modo de videollamada, como se evidencia en la figura 7, donde el invitado conversa el tema en una parte pequeña de la pantalla y se apoya con material de archivo relacionado que ocupa el resto de esta.

Figura 7

Estructura audiovisual de la conferencia ¿Cómo hacer periodismo sobre temas de salud mental?



Nota. Imágenes tomadas de: <https://youtu.be/FJapFdpded4>

Luego, en 2020, el *International Journalists' Network* lanzó un webinar llamado *Journalists' Mental Health: Resilient Reporting for the Covid-19 Crisis*, invitando a Bruce Shapiro, Director Ejecutivo del Dart Center para Periodismo y Trauma; y Sherry Ricchiardi, coautora del *International Center For Journalists: Disaster and Crisis Coverage guide* y formadora de medios internacionales. Este proyecto se centra en el reportaje de las noticias relacionadas con el COVID-19 principalmente, y sobre cómo los periodistas pueden cuidarse mentalmente al estar expuestos repetidamente a situaciones poco favorables y estresantes. Dentro del Webinar, dan tips sobre cómo lidiar con esto, por ejemplo, recordándoles que no son inmunes al impacto emocional y psicológico por el simple hecho de reportarlo todos los días. Les recuerda que son humanos y que de igual manera, las noticias pueden afectarlos. También hablan de cómo reconocer síntomas que puedan indicar altos niveles de estrés, o síntomas que puedan indicar un posible riesgo de enfermedad mental, para que busquen ayuda en el momento adecuado y no permitan que el riesgo avance. También hablan sobre cómo entrevistar víctimas de trauma, y sobre cómo las cadenas para las que trabajan deberían hacer protocolos de salud mental para cuidar de sus periodistas. En términos audiovisuales, este webinar mantiene una conversación entre los dos invitados y un moderador, usando algunas diapositivas con ejemplos gráficos que apoyan el discurso.

Por último, también en 2020 el *Reuters Institute* programó un seminario web con Anthony Feinstein, profesor de Psiquiatría en la Universidad de Toronto, quien por más de 20 años se ha dedicado al estudio de la salud mental en periodistas, para hablar sobre sus investigaciones y discutir todo lo que ha recopilado. El profesor inicia comentando que cuando inició su investigación no encontró documentos académicos previos, y se sorprendió, ya que usualmente siempre hay alguien que ha investigado sobre lo mismo antes. Luego, al pedir una beca, inició su investigación comparando la salud mental de periodistas que se encuentran atendiendo situaciones domésticas, con aquellos que se encuentran en el exterior en algún frente de guerra. Su investigación encontró que, efectivamente, quienes cubren hechos violentos y traumáticos, presentan más síntomas de enfermedades como Trastornos de Estrés Postraumático, depresión o ansiedad. Luego de esto, el profesor se centra en dar los resultados detallados de su investigación, y presenta un tema que la UNESCO le recomendó, sobre los periodistas que viven y trabajan en zonas de peligro, como Iraq o México. Este proyecto, aunque es más de carácter internacional, pone la mira sobre la salud mental de los periodistas en grandes escalas y ahonda en las problemáticas que desencadena dedicarse a esta profesión. En términos audiovisuales, el seminario es una charla sencilla donde hablan el profesor y la moderadora del *Reuter Institute*, apareciendo uno luego de otro, sin planos de apoyo y solo ellos presentándose a la cámara, tal como lo muestra la figura 8.

Figura 8

Plano master del Profesor Anthony Feinstein a la izquierda, plano master de la moderadora y directora del Journalism Fellowship Program Meera Selva a la derecha.



Nota. Imágenes tomadas de:

<https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/news/ive-studied-journalists-under-pressure-20-years-heres-what-ive-learned-so-far>

Lo anteriormente mencionado son los proyectos similares que se han hecho sobre el tema de la Salud Mental y el periodismo, usando la herramienta de la entrevista a expertos, o en estos casos, los webinars con expertos. En la temática, se evidencia que es un tópico relativamente poco investigado, y por esto, los proyectos abordan varios aspectos diferentes y se complementan entre sí, y aunque repiten algunos puntos, siempre se abordan desde lados diferentes. Audiovisualmente suelen ser muy planos, y ya que usan como recurso recurrente la conferencia por videollamada, pueden haber problemas de sonido o imagen, y ser bastante largos centrándose en la conversación. Pero no suelen ser muy entretenidos o resumidos, y esto puede hacer que el espectador pierda el interés rápidamente, aun cuando se trata de un tema muy importante.

7. Marco conceptual

El siguiente marco conceptual cubre los términos principales y más mencionados a lo largo del proyecto para ofrecer al lector claridad en el sentido y uso de estas palabras en el trabajo. Se presentarán desde el concepto más general, hasta los más específicos, donde se irá perfilando también el sentido investigativo de la tesis. Se abordarán tanto los términos relacionados a la salud, hasta los relacionados con el enfoque creativo y se relaciona cada término con su función dentro del proyecto.

7.1 Salud Mental

El término de Salud Mental ha sido estudiado ampliamente a lo largo de la historia principalmente por investigadores dedicados a la psicología. La Organización Mundial de la Salud (2018) lo define como “(...) un estado de bienestar en el que una persona se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y puede contribuir a su comunidad” (p. 1). En este sentido, la salud mental es clave para el desarrollo laboral en cualquier profesión, incluido el periodismo. Cabe aclarar que este concepto está enfocado en el manejo óptimo de la salud mental, tiene un enfoque hacia lo que debería significar tener una salud mental equilibrada y estable. De esta manera, el declive de la salud mental implica no solo un gran impacto a nivel psicológico sino en términos productivos y sociales de la persona. Así, no solo se vería afectado un individuo en cuestión sino la persona y sus vínculos afectivos, en grandes aspectos, el deterioro de la salud mental se convertiría en un asunto que puede afectarnos a todos incluso como sociedad.

El National Institute of Mental Health (2008) indica que “(...) aunque aún no hay una causa específica para varias de las condiciones de salud mental, hay una interacción compleja de factores genéticos, neurobiológicos, conductuales y ambientales que a menudo contribuyen a estas afecciones” (p. 1). Visto así, la salud mental puede verse afectada por fenómenos multicausales. No se trata de un problema unilateral, por el contrario, puede ser un conjunto de razones tanto a niveles biológicos (internos), como ambientales (externos). Esto es algo importante a tener en cuenta porque no da base e incentivo a actuar desde ese aporte ambiental, exterior y social. Tal como es el caso del periodismo y sus influencias sobre la salud mental.

Por otro lado, en un ámbito nacional, en Colombia, el ministerio de salud y protección social (2003) define la salud mental como:

Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. (p. 1)

Lo que nos indica con esto el ministerio de salud acerca de la salud mental es: Primero, que se trata de un estado dinámico, que puede variar a través del tiempo, y por ende que se puede mejorar o complicar la situación mental de un ser humano desde ambientes tales como el periodismo y el manejo de información sensible; y segundo, volvemos a la idea que un desarrollo de la salud mental no solo contribuye a un individuo sino al colectivo junto a sus acciones y relaciones afectivas, por lo que contribuir y ayudar a resolver problemas relacionados a este tema no solo aporta a la persona en cuestión sino a todos nosotros. De esta manera y por lo expuesto anteriormente, el término Salud Mental envuelve este proyecto en su mayoría.

7.2 Psicología

A partir del concepto anterior, es pertinente mencionar el concepto de la psicología ya que este proyecto abarca temáticas como la salud mental y otros términos directamente relacionados y que son eje central del producto creativo. La Asociación Americana de Psicólogos define en un inicio a la Psicología como *the study of the mind and behavior*; definición sencilla y concisa, y que en otras palabras significa que la psicología estudia al ser humano desde la perspectiva de su comportamiento y desde cómo su mente trabaja en el contexto en el que esté envuelto.

Además, la Asociación menciona que la psicología

“is now a diverse scientific discipline comprising several major branches of research (e.g., experimental, biological, cognitive, lifespan developmental, personality, social), as well as several subareas of research and applied psychology (e.g., clinical, industrial/organizational, school and educational, human factors, health, neuropsychology, cross-cultural)” (p. 1).

de manera que el tema del periodismo y su impacto psicosocial entra dentro de las temáticas cubiertas por esta disciplina siendo un término que envuelve al proyecto y sus objetivos en su generalidad.

Teniendo en cuenta los objetivos de este proyecto y el fin de educar a los periodistas en el cuidado de la salud mental de la audiencia, y proteger la misma de los periodistas, la APA (2022) menciona que:

The practice of psychology involves the use of psychological knowledge for any of several purposes: to understand and treat mental, emotional, physical, and social dysfunction; to understand and enhance behavior in various settings of human activity (e.g., school, workplace, courtroom, sports arena, battlefield); and to improve machine and building design for human use. (p. 1)

Por lo que se puede decir que dentro de este proyecto se hace práctica de la psicología, ya que contamos con expertos en el tema que aplican y nos comparten sus conocimientos con el fin de entender el impacto del cubrimiento periodístico tanto en el periodista como en la audiencia.

Por otro lado, la Editorial Etecé en su definición de Psicología, además de coincidir en la definición que otorga la Asociación Americana de psicólogos, describe la psicología como “una ciencia social y una disciplina académica enfocadas en el análisis y la comprensión de la conducta humana y de los procesos mentales experimentados por individuos y por grupos sociales durante momentos y situaciones determinadas” (p. 2) matizando humanísticamente y resaltando el ámbito social en el término. De esta manera, este proyecto cuenta como análisis de la conducta del periodista y la comprensión de cómo el contenido afecta a las audiencias, utilizando la psicología como metodología general de análisis.

7.3 Depresión

El término de depresión abarca gran parte de este proyecto al ser una de las principales causas del suicidio en la sociedad, y definirlo ayudará al cumplimiento de los objetivos de este proyecto. Nuestra sociedad moderna, aunque intenta comprender las enfermedades mentales, aún necesita darle la importancia requerida a términos como este, ya que no son para tomar a la ligera. Como la Clínica Mayo (2021) define:

La depresión es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades. (...) Afecta los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento de una persona, y puede causar una variedad de problemas físicos y emocionales. (p. 1)

La depresión, aunque invisible a los ojos, tiene consecuencias en aspectos tan sencillos como la vida diaria de las personas, afectando rutinas físicas, como rutinas

mentales. Si un periodista no sabe manejar un reporte delicado acerca de la salud mental o acerca de cualquier contenido especialmente delicado, puede contribuir al desarrollo de trastornos preexistentes o existentes dentro de la audiencia.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (2019) complementa este concepto al mencionar que “Las causas de la depresión incluyen complejas interacciones de factores sociales, psicológicos y biológicos. Diversas circunstancias de la vida, por ejemplo, adversidades en la infancia, una pérdida y el desempleo contribuyen al desarrollo de la depresión y pueden propiciarla.” (p. 2) Así como las causas son variadas para que una persona desarrolle depresión, tanto los periodistas como los espectadores son igual de propensos a esto.

Los periodistas deben cuidarse de los cubrimientos delicados para no desarrollar este tipo de trastornos, y así mismo deben cuidar la manera en la que presentan este tipo de noticias a la audiencia. Y esto ocurre ya que como nos recuerda Mental Health América, “[La depresión] puede afectar a cualquier persona, de cualquier nivel económico y en cualquier edad” (p. 12).

Sin embargo, aunque este trastorno afecta la conducta humana al ser una enfermedad mental, la Organización Mundial de la Salud explica que "Existen tratamientos psicológicos y farmacológicos para la depresión" (p. 3) que ayudan a la persona a progresar y a fortalecerse. Pero la OMS también menciona que "en los países de ingresos bajos y medianos los servicios de asistencia y tratamiento de personas con depresión suelen ser deficientes o inexistentes. Se estima que, en esos países, más del 75% de las personas con trastornos de salud mental no reciben tratamiento" (p. 3). Es por esto que este proyecto contacta expertos en la temática para explicar y dar consejos sobre cómo los periodistas pueden proteger su salud mental y así mismo pueden proteger la salud mental de los espectadores.

7.4 Suicidio

A lo largo de los años se han realizado una gran cantidad de estudios entorno al concepto del suicidio, su significado, causas y demás puntos importantes. Es necesario definirlo, debido a su estrecha relación con las enfermedades mentales, cuyo concepto cumple un papel fundamental en el desarrollo de este proyecto.

El ministerio de salud de Colombia (2018) define el suicidio como la “Muerte derivada de la utilización de cualquier método (...) con evidencia, explícita o implícita, de que fue autoinflingida y con la intención de provocar el propio fallecimiento” (p. 3). Y la Organización Mundial de la Salud lo define como “el acto deliberado de quitarse la vida,

causándose una lesión, con un grado variable en la intención de morir” (p. 1). Estas dos definiciones coinciden en que el suicidio es directamente relacionado a una causa intencionadamente provocada para acabar con la propia vida, y además, Bedoya y Montaña en su artículo Suicidio y Trastorno Mental (2016) anotan que según diversos estudios realizados a lo largo de la historia “en el 90% de casos de suicidio se encuentra algún trastorno mental asociado” (p. 1).

Este trastorno mental asociado dentro de los casos de suicidio afecta directamente la salud mental de las personas, y como bien sabemos, el entorno tiene una gran influencia en ellas, por lo cual es importante y fundamental la buena comunicación por parte de los periodistas respecto a los temas relacionados con las enfermedades mentales, ya que pueden llegar a tener un impacto importante según la manera en la que se expresen dentro del cubrimiento periodístico

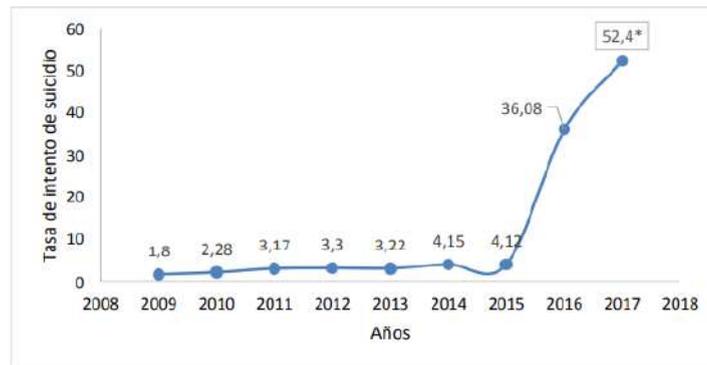
Pero hablar y definir el suicidio no es solo importante por la relación directa con los trastornos y la salud mental. Es relevante dentro del contexto periodístico gracias al Fenómeno Werther, definido por la UNICEF en 2017 dentro de la cartilla ¿De qué hablamos cuando hablamos de coberturas periodísticas del suicidio adolescente? como “el efecto imitativo de la conducta suicida. Su nombre deriva de la novela *Las penas del joven Werther*, de Johann Wolfgang von Goethe, publicada en 1774, en la cual un joven enamorado decide quitarse la vida” (p. 22). Y es que luego de publicada la novela, la tasa de suicidios a nivel mundial aumentó, teniendo como semejanza la manera en la que estos jóvenes decidieron morir: la misma manera que el joven Werther eligió dentro de la historia. Es por esto que la cartilla de la unicef nos recuerda que “Una cobertura repetitiva y continua del suicidio induce a los pensamientos suicidas, particularmente entre los adolescentes y los adultos jóvenes” (p. 16) y ofrece técnicas para el cubrimiento periodístico con el fin de minimizar el posible efecto imitativo en la audiencia.

Dentro del contexto colombiano se vuelve imperativo el cuidado de la salud mental ya que la tasa de intento de suicidios tiende al aumento por año, según la gráfica realizada por el ministerio de salud de Colombia (Figura 9), donde se evidencia un importante crecimiento desde 2015, que se multiplica exponencialmente hasta el 2017 en más de 13 veces.

Figura 9

Tasa de intento de suicidio en Colombia.

Tasa de intento de suicidio en Colombia, por 100.000 habitantes, de 2009 - 2017



Fuente: Elaboración propia a partir de la Base de Datos SIGPRO (SIGD), Registro de Estadísticas Vitales DANE, consultado en agosto 21 de 2018. *Tasa preliminar de 2017

Nota. Imágenes tomadas de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-conducta-suicida.pdf>

Este dato preocupante pone en los hombros del periodista la responsabilidad de comunicar efectivamente el suceso sin generar impactos emocionales negativos que puedan contribuir al incremento de esta tasa de suicidios a lo largo del tiempo.

7.5 Periodismo

Ahora, para el desarrollo de este trabajo es importante definir el periodismo, pues en el marco de este proyecto es importante conocer y definir este concepto para lograr comprender para quién va dirigido y cómo abordar el proyecto. Es importante tener en cuenta que “en términos generales, el periodismo es el oficio que tiene como fin la búsqueda exhaustiva y la producción de noticias que informen a la sociedad sobre su contexto inmediato” (Red Cultural de Banco de la República, s. f., p. 1), lo que nos indica que es una labor con un impacto en la sociedad, que se basa en el compartir del conocimiento y, como consecuencia, dicha información tiene repercusiones al compartirse. Adicionalmente, la Red Cultural de Banco de la República menciona que “desde comienzos del siglo XX, el periodismo se convirtió en la profesión que asumía, como misión de carácter público, la labor de mantener informados a todos los sectores de la sociedad sobre los acontecimientos que están sucediendo a su alrededor, y que involucran denuncias y problemas fundamentales”(p. 3). Por lo que podemos extraer que en definitiva el periodismo ha tomado más relevancia en estos últimos años, las facilidades tecnológicas han permitido que el periodismo logre distribuirse fácilmente por todo el mundo, por lo que la labor del periodista hoy en día requiere de una gran responsabilidad y compromiso con la verdad junto a la sociedad.

Para ampliar el concepto, Hight, J. y Smyth, F. (2009) recalcan lo siguiente:

Journalists face unusual challenges when covering violent or mass tragedies. They face the possibility of being a first responder to a violent event. They interact with victims dealing with extraordinary grief. Journalists who cover any “blood-and-guts” beat often build a needed and appropriate professional wall between themselves and the survivors and other witnesses they interview. But after reporters talk with people who have suffered great loss, the same wall may impede the need of journalists to react to their own exposure to tragedy (p. 3).

De lo que cabe resaltar que a veces no solo los periodistas van a cubrir los eventos desde afuera del lugar de las noticias, muchas veces van a tratar directamente con los afectados, personas que están posiblemente afectadas por distintos eventos y situaciones. Lo que puede tener repercusiones desde cómo se maneja el reportaje junto a la víctima o de que manera se debería actuar. Hight y Smyth resaltan que se crea una “barrera profesional”, lo cual es necesario, sin embargo esto impide que los reporteros reaccionen o se expresen ante las tragedias y adversidades por las que están pasando las víctimas.

Por lo tanto, en virtud a este proyecto, es importante entender que el periodismo es una labor que ha permeado en nuestro mundo, ha evolucionado en su labor y esto requiere de una gran responsabilidad. El periodismo puede llegar incluso a ser un primer contacto con personas que están pasando por momentos difíciles en su vida, por lo que es importante cuestionarse cómo el periodista puede abarcar ciertos hechos, o qué palabras se podrían usar con el fin de abordar los hechos sin afectar a los involucrados.

7.6 Reportaje

El término y concepto ‘reportaje’ abarca tanto la temática como la estructura del presente proyecto, siendo de gran importancia definir y estructurar su significado. Para comenzar, la misma etimología de la palabra esclarece genéricamente el sentido del termino. Así como explica Osorio (2018) en su artículo, Reportaje: la metodología del periodismo:

El verbo latino *reportare* significa transmitir, descubrir, anunciar, traer nuevas. ‘Re’ se antepone a los verbos y designa movimiento para atrás, ahí está el pasado. ‘Portar’ es cargar consigo. Aquí tenemos el presente caminando hacia el futuro. ‘Repor’ es recolocar, reconstituir. Así, Reportar es (re)volver sobre sí. El periodista *porte la parole* (toma la palabra) para llevarnos de vuelta. (p. 3)

La etimología de la palabra nos lleva directamente al campo periodístico y noticioso, donde se envuelve la acción de recolectar hechos y sucesos para luego darlos a conocer a un público determinado.

De esta manera, Osorio (2018) lo define como:

Neologismo tradicionalmente aceptado para el trabajo de campo de los periodistas. Por los principios de “reportería” del periodismo sabemos que la búsqueda de la información comienza con la asignación periodística, que es el primer paso en la elaboración de un artículo noticioso, que se debe considerar simultáneamente como un proyecto de investigación y un problema que es necesario resolver. (p. 2)

Osorio incluye en el intertexto de la definición la actividad investigativa no solo superficial de agrupar hechos, sino que propone una investigación más profunda en donde los periodistas indaguen más allá de lo evidente y convierte el reportaje en un proyecto profesional. Además, Ulibarri (1994) explica que “El reportaje es una información con carácter profundo; divulga un acontecimiento de actualidad pero amplía e investiga mucho más que la noticia. Narra lo que sucede” (p. 281).

Pero además, Parrat (2003) en su libro *Introducción al reportaje: antecedentes, actualidad y perspectivas*, prefiere añadir al significado la interpretación de otro autor:

Decía Vargas Llosa,(...) que le gustan las novelas muy bien construidas, cerradas, que tienen una historia y unos personajes. Estaba definiendo el reportaje. Porque el reportaje es eso, un relato bien construido, cerrado si es posible, con una historia y unos personajes. Añadía que, a su juicio, la ficción no es mentirosa, sino que ayuda a reconstruir una realidad que muchas veces puede ser mostrada histórica o científicamente; que hay un tipo de verdad que solo se puede alcanzar a través de la ficción... Prescindiendo de la ficción, también en el reportaje hay una realidad cuya reconstrucción sólo depende del buen criterio de un narrador, que si en este caso no inventa, a menudo tiene que imaginar para deducir. Es la dosis creadora imprescindible al buen relato, el buen reportero jamás inventa, pero con frecuencia se ve obligado a visualizar para mostrar partes de una realidad que debe reconstruir sin haberla vivido, presenciado, en toda su dimensión. (2003, p11)

A lo largo de este proyecto, que se puede considerar un reportaje no noticioso sino de carácter explicativo, llevamos conceptos preexistentes hacia nuevos espectadores, para generar conciencia sobre la salud mental, y pasando sobre un relato de ficción que implica las

interpretaciones de los conceptos, para ilustrar y construir una narrativa que apoye la fácil y entretenida comprensión del espectador sobre el tema.

7.7 Animación

Gran parte de este proyecto se desarrolla usando la animación como herramienta para explicar e ilustrar los conceptos anteriormente descritos junto con las técnicas periodísticas que se han encontrado para abordar crisis desde el periodismo. Desde el escrito sobre animación de Miller (2003) El *Oxford English Dictionary* define animación como “el acto de producir 'imágenes en movimiento'; la técnica, por medio de la cual se da movimiento, en una película, a una serie de dibujos (especialmente para una caricatura animada)” (p. 1). Pero Andrew Chong (2010), que la explica desde una perspectiva operativa apunta que: “el principio básico de la animación puede definirse como un proceso que crea en el espectador la ilusión de movimiento mediante la presentación de imágenes secuenciales en una sucesión rápida” (p. 8). De esta manera, aunque no se trate de una película, la base de la animación como técnica es generar movimiento a través de una ilusión óptica para expresar una idea, desde una caricatura animada hasta un concepto complejo.

Y es que como Paul Wells (2009) apunta “El lenguaje de la animación se caracteriza por ser el arte de lo imposible; cualquier cosa imaginable es factible” (p. 7), a través de la imaginación y la creatividad los conceptos e ilustraciones se juntan para explicar términos difíciles de comprender usando únicamente palabras, ya que el espectador al recibir visualmente esta información puede comprender y absorber conocimiento de una mejor manera, teniendo en cuenta también que históricamente nos encontramos en una época donde gran parte del conocimiento y el contenido se distribuye de manera visual.

Pero a lo largo de este proyecto no se usará la animación cuadro a cuadro tradicional a mano, que puede ser nombrada como artesanal, sino que se implementará una animación semi-tradicional donde se conservará la técnica cuadro a cuadro a mano pero usando como plataforma el sistema computarizado. Nicole Lipitz (2010), de *The Chicago School of Media Theory*, define la animación generada por computador como “the interaction between human and machine: digital animation is painted by hand, through software. What controls are operated and how they are operated within the software generate the final animation. The moving image is still created frame-by-frame” (p. 12). Esta técnica además permite un mejor manejo de los trazos, y permite el implemento de movimientos que pueden ser complicados al realizarlos sin la ayuda de un software, ayudando a reducir también el tiempo de realización.

Esta idea la refuerza Lipitz al decir que “The program often streamlines repetitive tasks, allowing the animator more control over complicated movement” (p. 12). Y este control también aporta a la calidad de la animación al poder corregir eficientemente.

7.8 Infografía

Como complemento a la serie animada, este proyecto implementa una infografía. Según Infogram, que recopila la definición de infografía de Jaime Serra (s.f) una infografía es “una forma de comunicación que utiliza el lenguaje visual y el texto. Ambos idiomas son complementarios, parte de un todo, y por lo tanto no se pueden entender cuando están separados” (p. 5). Este complemento permite llevar información de manera sencilla y resumida al espectador, con ilustraciones que explican y a su vez ejemplifican los términos expuestos.

Las infografías, etimológicamente son “un compuesto recortado de `información` y `gráficos`. Y son representaciones visuales gráficas de información, datos o conocimientos destinados a presentar información de forma rápida y clara” (Newsom and Haynes, 2004, p. 236), de manera que “pueden mejorar la cognición utilizando gráficos para mejorar la capacidad del sistema visual humano para ver patrones y tendencias” (Heer, Bostck, Ogievetsky, 2010, p. 59). Por ende, son una herramienta dinámica y confiable para transmitir información, haciendo uso de ilustraciones que pueden ser llamativas para el espectador.

Además, son una herramienta fácilmente adaptable a varios métodos de distribución, desde medios digitales hasta medios impresos. Zaman (2019) apunta en su artículo *Infographics; a form of visual content* que “Las infografías han evolucionado en los últimos años para estar destinadas a la comunicación masiva y, por lo tanto, están diseñadas con menos suposiciones sobre la base de conocimientos de los lectores que otros tipos de visualizaciones” (p. 67). Por lo que se vuelve además una herramienta de largo alcance y cubre un mayor número de lectores, sin que estos requieran conocimientos previos sobre el tema.

7.9 Entrevista

Esta es una de las herramientas a utilizar para la realización de este proyecto, y es necesario definirla ya que existen varios tipos de entrevista dependiendo del contexto. Palencia-Lefler (2008) ejemplifica dos tipos de entrevista en su libro *90 Técnicas de Relaciones Públicas*. Según él, “(...) cabe distinguir la entrevista científico social -en la que interesa fundamentalmente las respuestas y no quien las dice- de la entrevista periodística -en la que tiene más importancia quién las dice, por la autoridad o ascendencia que pueda llegar a tener-” (p. 111). Este proyecto hará uso de la entrevista periodística para otorgar testimonios e información de parte de expertos en el área de la salud mental.

De la misma manera, Palencia-Lefler (2008) define la entrevista como una “técnica de observación científica cuya característica distintiva es el hecho de que el investigador se enfrenta directamente al individuo-caso con el fin de obtener información verbal, generalmente en forma de respuestas a preguntas concretas o a estímulos indirectos” (p. 111). El autor destaca de la entrevista la calidad de la información otorgada en las respuestas del entrevistado, porque esta se obtiene de una primera fuente, y porque se enfrentan directamente quien quiere saber sobre cierta temática, con quien conoce de primera mano esta temática.

Palencia-Lefler (2008) además resalta varias cualidades sobre las entrevistas, como por ejemplo su flexibilidad, una mayor cantidad y variedad de respuestas, el uso de materiales complementarios, la aclaración de dudas del entrevistado en el momento, “e incluso (el entrevistador) puede intuir si las respuestas son o no sinceras” (p. 111). Todo esto para recolectar información de manera confiable y amplia.

Por otro lado, José Luis Jáquez (2017), un teórico del periodismo, recopila definiciones de distintos autores sobre la entrevista en su libro *La entrevista periodística*. Las definiciones van muy de la mano con la visión de Palencia-Lefler (2008):

Una de las definiciones que retoma, es la de Hohenberg, en *El periodista profesional* donde dice que:

La entrevista es la principal fuente de noticias, de índole altamente individual. Las entrevistas suelen tomar un cariz inesperado, que a veces produce resultados sorprendentes. Son tan variados y llenos de colorido como las personas que las conceden y para su efecto dependen de la habilidad periodística de aquellos que las hacen. (p. 7)

También, expone la definición de Horacio Guajardo, quien cree que “la mejor fuente noticiosa y de opiniones es la gente en forma directa. Por esto, la entrevista es la piedra angular del periodismo” (p. 8) Y por último, expone otra de las definiciones recopiladas, de Manuel Mejido, quien dice que:

La entrevista es una modalidad del periodismo en la cual, por medio de preguntas, el reportero trata de obtener información directa, de primera mano, de un determinado personaje. Sus preguntas siempre están formuladas con intención, tratando de hurgar en los temas que le interesan a la opinión pública. (p. 9)

Todos estos autores concuerdan en que la entrevista es una excelente herramienta para obtener información directa, que tiene ventajas por sobre otras herramientas y que además tiene varias cualidades que la hacen la piedra angular del periodismo. Es por esto que para este proyecto es tan importante valernos de información de primera mano de expertos, ya que la entrevista aporta un ambiente controlado, donde se desarrolla una charla premeditada con un temario preparado de antemano, de manera que la información proporcionada es precisa y confiable.

8. Metodología

Para este proyecto el equipo estuvo conformado por los clientes finales y expertos en psicología y periodismo Yahira Guzman y Victor García del Carter Center y apoyados por la Beca Rosalynn Carter de Periodismo y Salud Mental, la producción fue encabezada por Danilo Garzón y apoyada por el equipo del Centro de Producción Multimedia de la Universidad de La Sabana. En Dirección, la profesora Paola Albao se hizo cargo junto con la co-dirección de Ana María Lara, los guiones y storyboards fueron supervisados por Giovanni Rodríguez, el equipo de animación estuvo conformado por Danna Quevedo, Jacobo Sampedro, y Cesar Ávila; y en el equipo de audio Giovanni Rodriguez y Ana María Lara colaboraron.

La realización de este proyecto comenzó con una reunión donde el cliente, los coordinadores de la Beca Rosalynn Carter para Periodismo en Salud Mental, y la producción, el CPM de la Universidad de La Sabana, definieron los tipos y cantidades de piezas a entregar: Cuatro animaciones, una video entrevista y una infografía que ayuden a la comprensión y el manejo de noticias relacionadas con la salud mental. Además, la dirección propuso distintos conceptos visuales para el video, y el cliente eligió el que más le llamó la atención. El equipo de guión y diseño fue contactado justo después para iniciar el proceso creativo.

Este trabajo se desarrolló en cuatro fases para alcanzar cada uno de los objetivos específicos: 1. Investigación y revisión de la literatura sobre los temas que interactúan en la tesis, 2. Preproducción, producción y postproducción de las animaciones; 3. Preproducción, producción y postproducción de la infografía; 4. Preproducción, producción y postproducción de las videoentrevistas. Cada etapa se desarrolló en base a distintas metodologías, las cuales se especificarán a continuación.

8.1 Investigación y revisión de la literatura sobre los temas que interactúan en la tesis:

Para este proyecto el cliente ofreció la literatura *The Carter Center Journalism Resource Guide on Behavioral Health* (The Carter Center, 2015) y *A Guide for More Effective Coverage* (Dart Center for Journalism & Trauma 2002) de la cual se hizo una revisión de acuerdo a las temáticas especificadas en cada pieza multimedia. Cabe resaltar que

esta investigación es de tipo cualitativa, investigación descrita por Álvarez-Gayou en su artículo La investigación cualitativa para la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo como

“el procedimiento metodológico que utiliza palabras, textos, discursos, dibujos, gráficos e imágenes para construir un conocimiento de la realidad social, en un proceso de conquista - construcción -comprobación teórica desde una perspectiva holística, pues se trata de comprender el conjunto de cualidades interrelacionadas que caracterizan a un determinado fenómeno.” (s.f, p.20)

Este proyecto entra dentro de este tipo de metodología de investigación ya que al igual que en la descripción anterior, nos basamos en textos, que en este caso serían los artículos del Carter Center y los discursos proporcionados por los expertos en el área de psicología y periodismo que entrevistamos más adelante. Además, esta investigación tiene énfasis en la producción de audiovisuales y en la creación de contenidos en este caso multimedia, por lo que se vuelve parte del proceso creativo y la información se amolda al producto gráfico, logrando una comunicación estable entre los datos y las herramientas propuestas.

La investigación como tal consiste en la selección de la información a utilizar en las piezas gráficas y en la triangulación de la información para asegurar que se está dando un mensaje claro, preciso y verdadero, para evitar la desinformación. Y luego de conocer esta información entra en el proceso de diálogo con el producto creativo descrito en los siguientes puntos.

8.2 Preproducción, producción y postproducción de las animaciones:

Para la preproducción se abordó una metodología basada en un proceso que se ha usado anteriormente para la preproducción de distintos proyectos audiovisuales a lo largo del mundo. Como lo explica el artículo ¿Qué es la preproducción audiovisual? de la empresa de marketing digital Popcorn Studio (s.f), en la preproducción “definimos qué es lo que queremos hacer y qué es lo que necesitamos para poder realizarlo” (p. 8). Es por esto que usamos una metodología para la pre producción basada en el proceso expuesto por Popcorn Studio, describiendo que “En primer lugar desarrollamos la idea que tenemos en mente, la

plasmamos en un guión (escribir que y como lo queremos), realizamos un storyboard (hacer la parte gráfica), y finalmente decidimos cómo le vamos a dar salida” (p. 10), y que se adaptó para suplir las necesidades del proyecto.

Primero, el equipo de preproducción y dirección revisó los artículos de investigación propuestos por el cliente para el proyecto: *The Carter Center Journalism Resource Guide on Behavioral Health* (The Carter Center, 2015) y *A Guide for More Effective Coverage* (Dart Center for Journalism & Trauma 2002), de los cuales se extrajo la información necesaria para las piezas animadas, incluyendo los conceptos clave para la comprensión de la temática. Luego de la revisión de los artículos y su posterior traducción, se inició la redacción del primer guión de animación a través de la plataforma de *Microsoft Teams*, una plataforma de almacenamiento en la nube que cuenta con edición colaborativa y en tiempo real de documentos de *Microsoft Word*. También, a través de la misma plataforma, la producción realizó el cronograma de actividades del proyecto en *Microsoft Excel*, dando de dos a tres semanas por actividad y coordinando al equipo para realizar distintas actividades al mismo tiempo. De esta manera, una vez enviado el primer guión a revisión por el cliente, se inició la escritura del segundo para agilizar el proceso, mientras se esperaban las correcciones del primero. A partir de ese momento se siguió un proceso escalonado de escritura, corrección y aprobación de los documentos por parte de los expertos en el tema, Yahira Guzman y Victor García. Luego de conocer las correcciones propuestas por los clientes anteriormente nombrados, y posteriormente realizarlas a los mismos, los guiones se compartirían con el resto del equipo de producción, dando así paso a la siguiente etapa: los storyboards.

En simultáneo con la escritura de guiones, el equipo de animación se concentró en el diseño de los personajes principales según el estilo visual establecido al inicio del proyecto. Los animadores se reunieron con la dirección y corrigieron las ilustraciones varias veces, eligiendo el color, el estilo y los elementos que diferencian a estos personajes de otros. Para realizar las propuestas de personajes se utilizó el programa *Adobe Photoshop* de la *Adobe Suite*, con pinceles que emularon una textura en acuarela y una línea para el contorno de los personajes. Ambos personajes fueron pensados para ser jóvenes y expresivos, de manera que en los videos puedan demostrar emociones relacionadas a algunos síntomas de algunas enfermedades mentales y así lograr generar empatía en el espectador. Además, luego del desarrollo de algunos guiones, se decidió que debía realizarse un tercer personaje que hiciera

las veces de narrador y que representara los periodistas que redactan este tipo de historias, y de esta manera dejar en claro el papel del periodista en la redacción de contenido delicado.

Los *storyboards* se manejaron de manera similar a los guiones, donde luego de finalizado el primero y llevado a revisión, se iniciaría el desarrollo del segundo storyboard. Estos se realizaron a través de la aplicación colaborativa *Google Jamboard*, ya que facilita el dibujo de escenas en el mismo archivo por usuarios diferentes desde dispositivos diferentes y al mismo tiempo. Para las revisiones, el equipo completo se reunía a opinar y dar sugerencias sobre la composición de los planos y otros aspectos de la imagen. Después de aprobado por el equipo, el storyboard se enviaba al cliente, quien lo revisaba y respondía con las correspondientes correcciones a realizar. Una vez aprobado el storyboard por el cliente, se iniciaba el proceso de animación.

Para la producción y postproducción se abordó una metodología basada en los procesos de creación audiovisual donde inicialmente se toma lo desarrollado y definido en la preproducción para luego, bajo un riguroso trabajo en grupo, realizar los pasos necesarios para finalizar el producto según lo planeado. Popcorn Studio menciona en su artículo *¿Qué es la producción audiovisual?* (s.f) que “durante la etapa de producción vamos a dejar claro todas las necesidades «materiales» para llevar a cabo nuestro proyecto” (p. 1), y lo que para algunas producciones se referiría a la grabación de video, para nosotros sería la realización de la animación computarizada. Luego, para la postproducción, está misma empresa en su artículo *¿Qué es la postproducción audiovisual?* (s.f) “vamos a terminar de detallar la edición de nuestra producción” (p. 1), que en nuestro caso es dar toques finales y agregar efectos complejos, color y diseño de audio.

Para las animaciones el proceso fue: Se inició con el storyboard, se siguió con la producción y animación por escena, donde el equipo de animación se dividía por segundos el storyboard, cada uno producía los personajes y los escenarios asignados, y luego exportaban sus escenas y las enviaban a codirección, quien ensambla estas escenas en el orden adecuado para finalizar la pieza audiovisual.

Más específicamente, luego de tener los *storyboards*, el equipo de animación inició el proceso de creación haciendo pruebas y practicando el estilo propuesto por dirección para evitar saltos en el trazo del pincel y para evitar diferencias en los personajes principales. En cuanto a la técnica de animación, se decidió realizar una animación semitradicional cuadro a

cuadro en la plataforma digital *Adobe Photoshop* para dar a los videos naturalidad y un estilo artesanal.

La producción de los cinco videos siguió un proceso iniciado por el diseño de escenas estáticas basadas en las composiciones hechas en los storyboards de *Google Jamboard*, que luego serían animadas con ayuda de la herramienta *Timeline* de Photoshop. Esta herramienta permite usar las capas individuales como *Frames* de un video, organizándolas secuencialmente y dando movimiento a la animación. Retomando el proceso, los animadores dividían los storyboards de los videos por secuencias, donde cada uno iniciaba rediseñando y corrigiendo trazos en negro en un *frame* central. Luego, de acuerdo a la estética inicial, añadían colores en tono pastel con pinceles de photoshop que emulan la sensación de la pintura en acuarela, y cuando se sentían satisfechos con el resultado, lo compartían con el resto del equipo de producción para recibir correcciones, opiniones o sugerencias. Luego de aprobado el diseño, se iniciaba el proceso de animación.

Este proyecto se realizó con una animación a 12 Fotogramas Por Segundo para generar la sensación de animación tradicional; y en formato FULL HD (1920x1080px) según los estándares de video actuales. Los animadores crearon la ilusión de movimiento en las animaciones al modificar levemente los trazos cuadro por cuadro, tanto de la línea base negra como de la línea a color. Una vez terminadas las animaciones en *Adobe Photoshop*, las exportaban a *After Effects* para animar otros objetos que requerían más precisión y montaban sus secuencias para luego enviarlas al editor. El editor recibía todas las secuencias del equipo de animación y las organizaba dentro del programa de *Adobe Premiere*, siguiendo rigurosamente los respectivos *storyboards*.

Mientras el proceso de animación ocurría, la producción envió los guiones al encargado de Sonido, quien usando el programa de *Adobe Audition* grabó distintas versiones de voz en off para el uso dentro de las animaciones. Estas opciones luego se discutieron en la reunión semanal del equipo y se eligieron las que mejor se ajustaron con los videos. Para la música de fondo, el encargado de Sonido buscó diferentes pistas musicales de uso libre que empataron con la intención de las animaciones, y así como con las voces en off, se discutieron hasta que el equipo de producción y dirección eligió las definitivas. De esta manera, el editor enviaba los videos montados en baja calidad al encargado de sonido, quien

producía la pista de audio, uniendo la voz en off, los efectos de sonido y la música según la imagen, exportaba y entregaba al editor la pista de audio final.

Finalmente, el editor importaba la pista de audio final a su secuencia de *Adobe Premiere* y renderizaba con calidad media el video animado, para luego enviarlo al productor, quien a su vez enviaba una copia al cliente para revisiones y correcciones finales.

8.3 Preproducción, producción y postproducción de la infografía

El proceso de planeación de la infografía comenzó con la selección de los puntos importantes dentro de las fuentes del Carter Center basadas en los artículos *The Carter Center Journalism Resource Guide on Behavioral Health* (The Carter Center, 2015) y *A Guide for More Effective Coverage* (Dart Center for Journalism & Trauma 2002) para explicar sencilla y eficazmente como evitar la estigmatización de las enfermedades mentales en los cubrimientos periodísticos. Luego de este resumen, planear el estilo gráfico fue sencillo ya que se contaban con los personajes elegidos y el estilo visual del proyecto para las animaciones, por lo que la preproducción se centró en la realización de distintas plantillas de la estructura que la infografía debía llevar.

Una vez cubierta la preproducción de la infografía donde se extrajo la información y se diseñaron distintas plantillas para la estructura de la imagen, se hizo una reunión entre la dirección y el equipo de animación donde se eligió el estilo final y se inició el proceso de producción. Se dibujaron los iconos acorde a la información a exponer y se estilizó el texto para ir acorde al tema. Finalmente se exportó y se entregó.

De acuerdo a lo anterior, luego de tener las distintas opciones estructurales de la infografía y la información seleccionada, se realizaron varios borradores en la plataforma de *Adobe Photoshop* y se presentaron al grupo de producción, quien eligió una de las opciones, dando correcciones e ideas para la ubicación de las ilustraciones. Luego, el diseñador pulió el borrador elegido, incluyendo en viñetas y tablas el texto resumido y empatando el estilo de imagen al de las animaciones, agregando detalles con colores sutiles, simulando la textura de la acuarela.

Para esto también se incluyeron pequeñas ilustraciones con línea negra y colores en estilo acuarela. En cuanto al formato, se decidió componer verticalmente para la facilidad de

lectura en dispositivos móviles, con alta resolución (300 ppi) para poder ser ampliado sin distorsiones cuando se use en dispositivos de formato horizontal.

Para la postproducción, se hizo una revisión detallada de los textos, y se aseguraron las piezas gráficas al lienzo, ajustando la infografía de acuerdo a las correcciones del equipo de producción y del cliente. Finalmente la pieza gráfica se exportó en formato PDF para conservar los detalles de las ilustraciones, sin comprimir la imagen, y en la resolución indicada anteriormente de 300ppi.

8.4 Preproducción, producción y postproducción de las videoentrevistas

La preproducción de los vídeos inició con la selección y el contacto de las personas a entrevistar, siendo elegidas aquellas especializadas en áreas como el periodismo, la psicología o los medios, o que hubiesen ganado alguna vez la Beca Rosalynn Carter para Periodismo en Salud Mental y desarrollado un proyecto gracias a esta. Además, se tuvo en cuenta la disponibilidad de tiempo de los contactados para la entrevista. De acuerdo a esto, fueron seleccionadas cuatro personas: Santiago Wills - Escritor y Periodista Independiente; Yahira Guzmán - Médica Psiquiatra y Administradora de la Beca Carter en Colombia; Fernanda Hernández - Médica y presentadora de la sección de Salud de Noticias Caracol y Silvia Camargo Abello - Editora de la revista Semana en la sección de Salud.

A continuación, se investigaron sus currículos y se diseñaron las preguntas de acuerdo a cada perfil. Finalmente, la producción organizó la logística para las grabaciones, separando equipos audiovisuales en el Centro de Producción Multimedia, organizando el transporte del grupo de grabación, y coordinando horarios y lugares de encuentro con cada experto.

Para este punto se abordó un proceso audiovisual también descrito por Popcorn Studio en su artículo ¿Qué es la producción audiovisual? donde “la fase de producción audiovisual (...) consta de la grabación de los recursos adecuadamente (calibración de la cámara), su transferencia al lugar dónde lo vayamos a utilizar, y empezar a trabajar con la edición de vídeo y audio «básica»”(p. 1), de modo que con ayuda de Producción se resolvieron los detalles logísticos para preparar estos materiales y recolectar los recursos de las entrevistas en el tiempo y lugar designados. Luego de obtener la información necesaria de los expertos en el tema, este material pasó por edición de video y audio simples, donde se recolectaron datos importantes y se agruparon de acuerdo a la intención de cada clip. Para la postproducción,

“realizaríamos la corrección de color e incluiríamos grafismos en movimiento y créditos si el vídeo lo requiriera. Armamos el vídeo para dejarlo listo para la exportación” (p. 20), como señala el artículo de Popcorn Studio ¿Qué es la postproducción audiovisual?, y de esta manera, finalizamos las piezas para incluirlas con el resto de material.

Según lo anterior, y explicando más a fondo, la grabación de las cuatro videoentrevistas se realizó en dos días de rodaje. El primer día se grabaron las entrevistas de Yahira Guzmán, Silvia Camargo y Santiago Wills. Para este día, el grupo de grabación se reunió en las instalaciones de la Universidad de La Sabana para recoger los equipos de grabación, que incluían una cámara Canon C200, cuatro luces led con trípode Genaray, un trípode de video, una grabadora Zoom H6, un micrófono Boom Sennheiser, y dos micrófonos de solapa Sennheiser, entre otros accesorios eléctricos. Una vez reclamados en el CPM, el grupo cargó los equipos en el transporte asignado por la producción y se dirigió al primer lugar de entrevista con la Dra. Guzmán. Allí, según el espacio ofrecido por la Dra. para la entrevista, el equipo organizó la iluminación y el valor de plano para la cámara, buscando sacar provecho de la locación por medio del uso de elementos propios del ambiente como Props.

Cuando se obtuvo la estética deseada, un miembro del equipo hizo la función del entrevistador, recorriendo con la Dra. las preguntas formuladas anteriormente, y generando un espacio de conversación en el que se intercambiaron conocimientos valiosos que luego se usaron en pro de la intención de la videoentrevista. Cuando se finalizó la entrevista, el grupo de rodaje recogió todos los elementos dentro del transporte de la producción y salió camino a la segunda y tercera entrevista, con Silvia Camargo y Santiago Wills respectivamente.

Las siguientes dos entrevistas y el segundo día de rodaje con la Dra. Fernanda Ramirez, siguieron el mismo orden logístico: llegada, iluminación, valor de plano, arte y entrevista, generando en todos los casos espacios de intercambio de conocimiento desde el área de especialidad de cada entrevistado y sacando provecho de sus aprendizajes y buena disposición para las videoentrevistas. Todos ofrecieron sus proyectos académicos y profesionales al desarrollo de este especial, incluso compartiendo detalles personales sobre algunas experiencias fuertes que enfrentaron dentro de sus investigaciones, haciendo evidente la necesidad de profundizar en la salud mental de los periodistas al ejemplificar y contar de primera mano sus experiencias sobre este tema. De esta manera invitan a los espectadores a

voltear la mirada sobre un tema importante y delicado que se demerita por los prejuicios, ya que aunque es parte de nosotros, la salud mental no está considerada dentro de las necesidades básicas que cubre la seguridad social del periodista.

Una vez finalizadas las entrevistas, se realizó el respectivo *backup* del material de video y audio dentro de la plataforma de *Microsoft Teams* y se inició la postproducción de las videoentrevistas. Inicialmente se tenía planteada la producción de una sola videoentrevista de aproximadamente 4 minutos, sin embargo conforme se revisaba el material, la cantidad de información relevante era mucho más, por lo que el encargado de la edición sugirió al equipo de producción y a los clientes hacer una serie de seis cápsulas informativas englobando las preguntas base de las entrevistas con el fin de no descartar mayor información valiosa de la obtenida por los expertos. El equipo de producción estuvo de acuerdo y dio vía libre para la postproducción.

Para comenzar, el editor hizo la sincronización de los audios de las solapas con los videos en el programa *Adobe Premiere*, y organizó todo el material en una línea de tiempo de acuerdo a las preguntas base. Luego de limpiar los silencios y los fragmentos de video innecesarios, se inició el montaje de cada cápsula en secuencias individuales, intentando dejar una intervención por cada experto y siguiendo una narrativa lineal con introducción al tema, desarrollo y conclusiones. A continuación, se compartieron las cápsulas con el equipo de producción quienes aprobaron la estructura y el contenido de los videos. Luego de tener la base de las 6 cápsulas, se inició el proceso gráfico y de sonido.

Para las gráficas se realizó una introducción en *Adobe After Effects* para cada cápsula que contiene el título general de la temática de las videoentrevistas, seguido por el título particular de cada una. Para el estilo de todas las introducciones se siguió la estética general del proyecto, haciendo uso de líneas negras y colores suaves con simulación de acuarela, acompañados de la ilustración del periodista y de una pequeña ilustración que refleje un poco el sentido de la cápsula específica, como refleja la fig. Luego se exportaron en formato *.mov* y se insertaron en cada línea de tiempo dentro del programa de *Adobe Premiere*.

Luego de los gráficos introductorios, el equipo de edición decidió dar dinamismo a las entrevistas haciendo énfasis en las palabras de los entrevistados a través de textos con puntos clave del tema que se está tratando por cada entrevistado. Y además marcó a los

entrevistados con un banner con su respectivo nombre y cargo, que, del mismo modo que los gráficos anteriores, siguen la línea estética acordada en la preproducción.

Luego, se hizo la búsqueda de las canciones de fondo para cada cápsula y se montaron en la línea de tiempo, mientras el encargado de sonido incluyó en las introducciones efectos de sonido y una voz en off para la mejor comprensión de los títulos. Las seis cápsulas se editaron en formato FULL HD (1920x1080) a 30 cuadros por segundo, y se finalizaron de la misma manera. Una vez terminadas a grandes rasgos, las cápsulas se compartieron con los clientes y con el equipo de producción, quienes dieron correcciones finales y aprobaron la finalización. La colorización del material RAW grabado con la cámara C200 se hizo después de los últimos ajustes por motivos de peso en la exportación del video, así que una vez aprobado todo, se exportaron los videos con la colorización final.

8.5 Entrega de los archivos

Para concluir el proyecto, luego de la finalización de todas las piezas a entregar y al recibir la aprobación final del cliente y de la producción, las co- directoras revisaron una última vez los archivos exportados, y organizaron dentro de una carpeta de Microsoft Teams las versiones finales de todas las piezas audiovisuales, nombrandolas por categoría y versión. Esta carpeta se le compartió al productor del proyecto, quien a su vez la compartió con los clientes y con la división de Unisabana Medios, que redactaron el artículo explicativo del especial y lo publicaron en su página web.

9. Tratamiento

9.1 Propuesta de dirección

Para comenzar, es pertinente aclarar que este proyecto mantiene dos áreas en constante comunicación: la teoría y el desarrollo multimedia, que se entrelazan a lo largo de las herramientas audiovisuales propuestas. Es también por esto que el proyecto se diferencia de los demás proyectos creativos ya que no se trata de un producto cien por ciento creado e imaginado sino que contiene una línea investigativa ya establecida de modo casi científico, por lo que se parte de esta base para la creación de los archivos multimedia.

A lo largo de la historia hemos visto amplia literatura que habla e intenta explicar las características de la salud mental y sus trastornos, y, por aparte, las características de un buen periodismo. Son muy pocos los documentos que hablan de ambos términos en un conjunto, y los relacionan directamente. Ahora, solo instituciones dedicadas al periodismo y a la salud mental, como lo es el Instituto Carter, tienen contenido en formato literario y en manera de conferencias que hablan sobre el periodismo y su relación con la salud mental, pero es bastante poca la atención que le dan a esta rama del periodismo, y su formato va dirigido a un público más académico, por lo que no llega a ojos de los realmente afectados: los periodistas y la audiencia.

Dentro de este proyecto se busca crear una fuente de referencia para periodistas con el fin de que logren manejar coberturas delicadas de manera eficaz sin arriesgar también la salud mental de los espectadores, conformada por un conjunto de piezas audiovisuales apoyadas en textos, principalmente visuales, para el mejor entendimiento del público que lo reciba, ya que al tratarse de una situación físicamente imperceptible y algo abstracta como lo es la salud mental, el apoyo de referencias visuales y ejemplos gráficos ayuda a la comprensión de la temática.

Los productos desarrollados fueron una serie de cuatro videos animados, una serie de cinco cápsulas informativas a modo de video entrevistas, y una infografía que recorren temas como los retos, las recomendaciones o los datos necesarios para comunicar noticias relacionadas con la salud mental y la cobertura de eventos traumáticos. Estos productos estarán entrelazados en contenido e imagen, ya que trabajarán en conjunto para dar una información completa al espectador: será un especial que manejara distintas partes a modo de desglose de información, para que al final sea de fácil comprensión y recordación.

Al tratarse de un conjunto de piezas audiovisuales que trabajan complementariamente, todas deberán tener un estilo gráfico similar que las identifique como grupo, un estilo sencillo y no super producido para evitar el sobrecargo visual. Se desarrollarán tres personajes de referencia que aparecerán a lo largo de varias piezas individuales: Un chico joven y una chica joven que ilustren a aquellas personas con enfermedades mentales; y un periodista, que será a su vez el narrador de las piezas y el experto dentro de nuestras animaciones.

La información a presentar será tratada de manera simple con términos comunes para evitar la confusión y llegar a aquellas personas de difícil alcance. Las animaciones abarcan la temática general del cubrimiento de crisis y salud mental, y se subdividen cada una abarcando los siguientes temas en específico:

- ¿Qué datos son relevantes para entender el impacto de las enfermedades mentales en la sociedad?
- Recomendaciones de reportería para hablar de la prevención y el tratamiento de condiciones de salud mental.
- Recomendaciones para reportear tragedias y hechos violentos.
- Recomendaciones de reportería para hablar sobre suicidio.

La infografía siguió la línea gráfica anteriormente propuesta, y abarcara los siguientes temas:

- Balance y precisión en la reportería de temas relacionados con la salud mental para no fomentar el estigma
- Preguntas fundamentales que el periodista debe hacerse antes de cubrir la noticia
- Las palabras importan.

Para las video entrevistas, se contactaron expertos en el tema que nos hablen de los puntos claves de la salud mental y el periodismo. Debe ser una imagen limpia y simple, con una edición suave y apuntes que resalten los puntos importantes que los periodistas mencionen, para dar dinamismo a los videos y mantener la línea gráfica. Cada periodista dará su opinión sobre los siguientes temas, de los cuales habrá una videocápsula por tema:

- ¿Qué presiones y retos pueden sufrir los periodistas en su salud mental?
- ¿Cuáles son los síntomas que se pueden presentar cuando la salud mental de un periodista se está viendo comprometida?
- ¿Qué técnicas pueden utilizar los periodistas para proteger su salud mental?

- ¿Cuál es la mejor manera de abordar las entrevistas con personas que han experimentado violencia?
- ¿Qué elementos deberían tener en cuenta los medios a la hora de tratar las dificultades mentales de sus reporteros?

De esta manera se creará un conjunto de piezas multimedia que hablaran sencillamente sobre el periodismo y la salud mental, enfocados en una imagen sencilla y un estilo sencillo para la fácil comprensión de estos conceptos abstractos, abarcando una serie de temáticas diferentes con el fin de dar información completa a quien se acerque a nuestro contenido.

9.2 Propuesta de arte e imagen

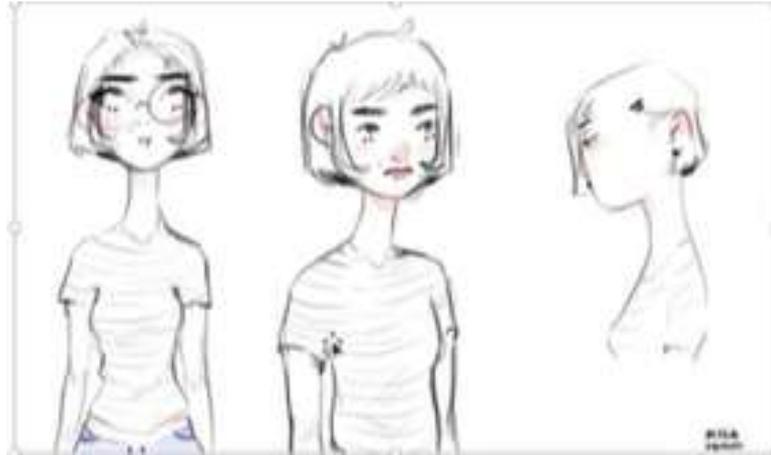
Para este proyecto la imagen y el arte convergen a través de nuestro conjunto de animaciones e infografía. En este caso, queremos mezclar un estilo minimalista y sobrio con un estilo animado y movido.

Los problemas de salud mental son, desafortunadamente, una realidad en muchos jóvenes. Influyendo no solo en su estado interior sino en su look exterior. Es por esto que desde lo visual pasa a ser un tema vital. Los cambios de temperamento, el descuido y la alteración al orden es algo natural por lo que se puede pasar cuando el caos entra en nuestras cabezas. Es por esto que para nuestra creación de personajes queremos tener en cuenta pequeños detalles como: cordones desamarrados, cabello desarreglado, hombros caídos u ojeras... entre otros, para conectar al espectador a través de una semiótica, o un lenguaje de signos no verbales, con los personajes de manera más categórica y eficiente.

En cuanto al trazo y el uso del pincel, buscamos un estilo bastante minimalista. Según Miguel Calvo (2015), “El minimalismo es (...) un intento de poner un poco de orden en un mundo caótico” (p. 9). Lo interesante de usar un estilo artístico a fin con este concepto es buscar ser ligeros con un tema tan pesado y delicado como lo puede ser la salud mental. En temas comunicativos y minimalistas, menos es más. Por lo tanto, los trazos van a ser limpios, los colores ligeros y el contraste bajo. Con ese esquema se unifica el trabajo y queda sobre la misma línea artística (Figura 10).

Figura 10

Boceto de personaje y estilo visual.



Nota. Boceto realizado por la profesora Paola Albao

El color para la totalidad de las animaciones será tenue y con baja opacidad. Los colores en su conjunto buscan transmitir el estado de ánimo de los afectados en la narración. Acorde a esto, la saturación es baja, tanto los colores como el estado anímico de ciertos personajes dentro de la narración tienden a estar bajos. El contraste, para complementar la idea de la saturación, no puede ser muy alto, tiende hacia los blancos para acompañar el fondo blanco y vacío. En consecuencia, los colores resaltan poco y buscan acompañar la narrativa.

La animación acompaña la referencia artística desde la constante bocetación y sutileza. Para lograr este objetivo la técnica que vamos usar es cuadro a cuadro. creando un ambiente de inestabilidad en el trazo, complementando la idea de lo delicado, lo delicado al tocar temas sensibles como la salud mental y el periodismo que la acompaña. Para crear este efecto de movimiento constante, incluso en carencia de acción, se realizan varios dibujos del plano para que en la etapa final de unión se cree la ilusión óptica que se busca (Figura 11).

Figura 11

What is depression? - Helen M. Farrell.



Nota. Imágenes tomadas de: <https://www.youtube.com/watch?v=z-IR48Mb3W0&t=13s>

En consecuencia, el arte y la animación trabajan de la mano, buscan apoyar y construir la narrativa y la expresión visual. El arte minimalista y sutil está acompañado con la animación cuadro a cuadro para dar vida a los videos. el efecto estroboscópico de la animación y los trazos minimalistas con bajos contrastes brindaran un sentimiento de nostalgia y alteración. Elementos que nos gustaría abordar para tratar el tema del proyecto.

9.3 Propuesta de edición y montaje

Para el proceso de edición dividimos el flujo de trabajo en varias etapas de montaje: composición de cada plano, construcción de cada escena y el proceso de finalización.

En nuestra primera etapa necesitaremos bocetar y colorear cada plano por capas diferenciadas. En este proceso usaremos photoshop, con la herramienta de línea de tiempo y personalización de pinceles. En la primera capa (capa superior) realizaremos el trazo y silueta de todos los elementos, usaremos un pincel de 4 píxeles aproximadamente en una mesa de trabajo de 1920x1080 con 300 píxeles por pulgada (ppi), el cual es ideal para no perder detalles en dado caso de ser necesario redimensionar ciertos detalles posteriormente. Por otro lado, la segunda capa (capa inferior) tendrá los colores de los elementos en pantalla, para este apartado tendrá un pincel húmedo con una opacidad baja y un grosor de 12 píxeles aproximadamente. En consecuencia, poco a poco, obtenemos cuadro a cuadro la construcción de cada plano.

Para la segunda fase, la construcción de cada escena, consistió en unir los planos que dibujamos previamente en photoshop en una secuencia de After Effects. En este proceso mantenemos las dimensiones de la mesa de trabajo, 1920x1080. Sin embargo, al unir los planos y tener un ppi tan alto nos da cierta libertad para hacer ciertos retoques digitales

posteriores. Por ejemplo, en los momentos que necesitamos hacer ajustes y automatizaciones de escala, opacidad, rotación, entre otros... Logramos combinar la animación plano a plano con la automatización de movimientos que nos brinda After.

Por otro lado, no solo las secuencias en su totalidad se ajustarán en este paso, incluso ciertos pequeños elementos dentro de la escena podrán adquirir más movimiento en caso de ser requerido, dicho aspecto puede ser utilizado en el movimiento de una hoja, o de un carro que pasa de un lado a otro. Como resultado, obtenemos el arte estroboscópico que nos brinda el cuadro a cuadro y la fluidez de movimiento que nos trae el uso de keyframes en esta segunda etapa.

Por último, en el proceso de finalización, teniendo una secuencia completa de cada video, pasamos a realizar los últimos detalles. En este caso, empezamos a finalizar todo desde el apartado visual, por ende, es necesario incluir textos, títulos y los créditos pertinentes. Con respecto a este último elemento, los presentaremos de manera clásica, de abajo hacia arriba, con una tipografía establecida para todo el video que tenga un estilo caligráfico o aparentando ser a mano (Esta tipografía es la "DK Lemon Yellow Sun"). Así, la fuente tipográfica acompaña el arte al simular ese estilo propio de una letra hecha a mano y complementa la animación al usar un efecto "wiggly" que le da un aspecto de movimiento en ondulación asemejándose a un estilo animado cuadro a cuadro, como los demás planos de los videos animados. Una vez culminado el aspecto visual, pasamos a sonorizar, musicalizar y narrar cada video. Para esto, los tiempos establecidos en el storyboard son la guía para sincronizar las voces con las acciones de la imagen y dar por terminado la etapa de edición y montaje.

9.3 Propuesta de sonido

En primer lugar, para la realización del diseño sonoro en las piezas audiovisuales de este proyecto, se tiene en cuenta el objetivo principal de informar a los periodistas. Pensando en cómo el diseño sonoro puede contribuir a entender mejor el mensaje, generar recordación y ayudar a la comunicación de las ideas y conceptos abordados en cada pieza audiovisual. Teniendo esto en mente, se jugará con los distintos planos sonoros existentes (*background*, *midground* y *foreground*) para aprovechar al máximo lo que el sonido nos puede brindar.

Principalmente, en el *foreground* del audio, se busca tener la voz en off como hilo conductor, para comunicar las temáticas que se van ilustrando de manera animada en los videos. Se hará uso de una locución con un tono, timbre y volumen de voz acorde a la temática abordada, razón por la cual busca ser amena, con cierta profesionalidad y seriedad.

A su vez, se implementarán otros recursos sonoros como música y efectos de sonido, con el fin de acompañar la producción, generando un ambiente envolvente y dinámico que complemente los elementos visualizados en las animaciones, de tal forma que le permita al espectador conectar con mayor facilidad y comprender mejor las situaciones presentadas en las piezas.

La música se ubicará en el *midground* del audio, dotando a las piezas de ritmo y dinamismo. Con esta se busca evocar tranquilidad e invitar a la concentración, para digerir mejor la información.

Los efectos de sonido se van a ubicar mayormente en el background de las piezas audiovisuales, con el fin de complementar ciertas acciones de las animaciones. Sin embargo, en algunas ocasiones, los efectos de sonido pasarán a un *midground* o *foreground* para resaltar o enfatizar acciones relevantes de las temáticas abordadas y también para complementar las transiciones entre las escenas de los videos, dotando a las piezas de cierto realismo.

11. Guión

11.1 Guión Literario

11.1.1 Animación 1

Título: Impacto de las enfermedades mentales en la sociedad

Subtítulo: ¿Qué datos son relevantes para entender el impacto de las enfermedades mentales en la sociedad?

(voz en off) Para reportear hechos relacionados con comportamientos de salud mental es importante saber que:

- Aparece el #1 y se desvanece

1. Contexto. (voz en off) Aunque la ciencia no ha encontrado una causa específica para muchas condiciones de salud mental, se ha descubierto que existe una interacción compleja de factores genéticos, neurobiológicos, conductuales y ambientales que contribuyen a estas enfermedades.

- Un médico con un paciente sentados frente a frente

- En el fondo aparece la imagen de un árbol genealógico.

- *Zoom in* al cerebro del paciente en su foto en el árbol genealógico. En el cerebro se encienden unos puntos que titilan.

- La imagen del cerebro se oculta y en el fondo aparece la parte interna de una casa.

- La expresión del paciente cambia a tristeza (transición disolvencia)

- Aparece el #2 y desaparece

2. Riesgo (voz en off) El uso de sustancias psicoactivas puede generar trastornos y enfermedades mentales que provocan

la búsqueda y consumo de esas sustancias a pesar de acarrear consecuencias nocivas para él cerebro.

- Imágenes de sustancias en un cuerpo sentado, pero solo se ven las sustancias
- *Zoom out*- Las sustancias circulan en el cuerpo de una persona sentada y llegan al cerebro.
- La persona se levanta y camina ansiosa/nerviosa hasta una puerta.
- Cuando la puerta se cierra aparece el #3 y el número se desvanece.
- La puerta se mantiene.

3. Relevante / Salud(voz en off) Los trastornos mentales y de uso de sustancias y los trastornos frecuentes son un problema importante de salud pública –las condiciones de salud mental superarán todas las enfermedades físicas como una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo.

- Aparecen más puertas que se están cerrando.
- Al cerrarse cada puerta, estas se convierten en personas sentadas, cabizbajas, unas en posición fetal, otras mordiendo las uñas, otras tristes (etc).
- *Zoom in* a la persona de la mitad. Esta se desvanece.
- Aparece el #4

4. Importante / Relevante (voz en off) De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el suicidio provocado por enfermedades mentales como la depresión está entre las veinte principales causas de muerte en el mundo, incluso por encima de otros factores como la malaria, el cáncer de seno, guerra y homicidio. Cerca de 800 mil personas mueren por suicidio cada año.

- El #4 se convierte en espiral
- *Zoom in*- el espiral que se convierte en un agujero negro.

- En el espiral giran personas con marañas en su mente
- El espacio se torna totalmente negro.
- Aparece el #5 y se desvanece

5. Económico (voz en off) El costo estimado del uso de sustancias psicoactivas (incluido el consumo de alcohol, tabaco, drogas ilegales y no médicas) es altísimo. Por ejemplo, en los Estados Unidos los costos ascienden a más de US\$600 mil millones cada año, y los problemas de salud mental provocan una pérdida estimada de US\$94 mil millones cada año.

- Aparece una botella de alcohol, cigarrillos, drogas ilegales y médicas.
- Luego entra el valor de: US\$600 mil millones al año y se expande, empujando los elementos hacia las esquinas.
- La pantalla se llena de color negro con neuronas titilando en el fondo.
- Aparece el dato: Pérdida de US\$94 mil millones por año.
- El dato se cae y aparece el #6
- El #6 se desvanece.

6. Mundial (voz en off) Una de cada cuatro personas en el mundo resulta afectada por desórdenes neurológicos o mentales en algún momento de su vida. Cerca de 450 millones de personas actualmente sufren de alguna de estas condiciones en el Planeta, lo que ubica a las enfermedades mentales como una de las principales causas de discapacidad. Investigaciones han encontrado que las personas con estas condiciones mueren ocho años antes que la población en general.

- Aparecen siluetas de personas cuerpo completo de tamaño pequeño en la pantalla hasta llenarla.
- Cae el dato: 450 MM- Enfermedad mental
- Las siluetas se desvanecen y aparecen cruces.
- Las cruces se caen.

7. Sin prejuicios (voz en off) Los trastornos mentales y de uso de sustancias psicoactivas no excluyen a ningún grupo de edad, género, etnia o condición socioeconómica.

- Aparecen personas con rasgos físicos diferentes.
- Las personas se mueven una a una hacia un primer plano

8. Experiencias (voz en off) Las experiencias traumáticas previas vividas de una persona pueden estar asociadas a desarrollar trastornos mentales o conducir al uso de sustancias psicoactivas.

- Las personas se desvanecen, menos una que baja la cabeza y se le cae una lágrima.
- La cámara recorre la lágrima que se convierte en una cápsula.
- En el fondo caen más sustancias.
- La imagen queda vacía.
- Créditos.

11.1.2 Animación 2

Título: Recomendaciones de reportería para hablar de la prevención y el tratamiento de condiciones de salud mental.

Subtítulo: Tenga en cuenta la prevención y la intervención temprana

1. Refuerce la idea de que los trastornos mentales y de uso de sustancias psicoactivas, son graves pero a menudo prevenibles y tratables, similares a otras enfermedades como la diabetes o la hipertensión. (Voz en off)

- Aparecen tres siluetas de pie junto a la protagonista en una sala de espera de un hospital.
- La protagonista tiene el cerebro palpitando, a otro se le ven las venas brillar, aparecen en el medio
- Otro tiene un tensiómetro en su brazo, y el último tiene el corazón roto, aparecen en las esquinas
- Pasa una ambulancia tapando la pantalla completa.

2. Enfatice en la reporteria que la prevención, el diagnóstico temprano y la intervención son importantes. Cuanto más joven una persona pruebe el alcohol por primera vez, es más probable que desarrolle un trastorno por consumo de sustancias cuando sea adulto. (Voz en off)

- Al pasar la ambulancia, está la silueta de la protagonista niña/adolescente en un consultorio, más un doctor que tiene un tablero al lado.
- Zoom in al doctor, quien levanta la mano señalando el tablero.
- Zoom in al tablero: la pantalla se divide en dos y se muestran dos caminos.
- En una opción, hay una silueta tambaleándose con una botella en la mano y un fondo oscuro. Y en la otra opción, hay una silueta caminando bien con un fondo de un buen día.
- Un niño pasa corriendo y tapa la cámara.

3. Reconozca que abordar los factores ambientales y familiares o sociales relacionados con las experiencias adversas de la infancia, la violencia, el abuso y otras experiencias traumáticas puede desempeñar un papel fundamental en los esfuerzos de prevención. (Voz en off)

- La cámara se va volviendo general. La protagonista llega donde su padre y lo jala intentando llamar su atención.
- El padre le quita la mano y hace el ademán de pegarle.
- Cuando el padre levanta la mano, el tiempo se detiene, y la cámara se empieza a acercar lentamente al rostro de la niña, quien tiene una expresión de susto, hasta llegar a una de sus pupilas y dejar todo en negro.

4. Describa los signos y síntomas para crear conciencia sobre las condiciones de salud mental y las oportunidades de prevención e intervención temprana. Es importante recordar que todos podemos presentar síntomas de vez en cuando, como dificultad para dormir, pero la persistencia durante un cierto período de tiempo es importante para el diagnóstico. (Voz en off)

- Hay un zoom out mientras el color negro se convierte en un calendario que va pasando sus hojas, y queda

posicionado en la mitad de la pantalla, que se divide en dos situaciones.

- Al lado derecho, (la protagonista) hay una silueta quieta (en idle), ojerosa y cabeceando. Mientras que al lado izquierdo, (La protagonista) hay una silueta haciendo su rutina diaria (en bucle).

Estos signos incluyen: (Voz en off)

- Enfermedad mental: Síntomas de tristeza persistentes, temores preocupaciones y ansiedad excesiva, alteraciones del sueño, comportamientos y pensamientos con cambios súbitos o extraños que interfieran con funcionamiento de la persona, aislamiento social (Voz en off aumentando velocidad)
- Se hace zoom in a la protagonista en idle, y los síntomas comienzan a aparecer escritos en su cabeza.
- Trastornos por consumo de sustancias: intoxicación; resaca; sentimientos de miedo, ansiedad o paranoia; falta repentina de motivación; problemas financieros; deterioro de las relaciones con amigos y familiares; problemas legales; y cambio en la apariencia física y la salud. (Voz en off aumentando velocidad)
- Estos síntomas rellenan su cuerpo, acelerándose con el paso del tiempo, hasta que lo llenan completamente y el cuerpo explota dejando la pantalla en blanco.

Como periodista, usted puede ayudar a estas personas incluyendo opciones de tratamiento en su contenido (Voz en off)

- Hay un periodista levantando su pulgar en señal de aceptación. Se hace tilt up a la siguiente escena

1. Existen tratamientos accesibles. Los centros de ayuda son indispensables para que los enfermos culminen su proceso de recuperación. Informe sobre centros de salud cercanos y ayudas o grupos de apoyo dentro del contexto nacional.

- Después del tilt up del periodista, un carro llega a parquarse a la mitad de un centro de ayuda. Se hace zoom in a una ventana del centro.

2. El tratamiento es efectivo.

Entre el 70 y el 90 por ciento de los individuos con una condición de salud mental experimenta una reducción importante de sus síntomas y mejoran su calidad de vida después de recibir tratamiento. (voz en off)

- La ventana se desvanece y se ve un consultorio psicológico. donde esta la protagonista, con su cerebro palpitando, y un psicólogo, a quien le aparecen burbujas de texto con las cifras 70% y 90%. Luego aparece una carita feliz en la burbuja de texto del paciente.

Los medicamentos para tratar el uso de sustancias psicoactivas, ayudan a estabilizar a las personas, permitiendo el tratamiento de sus problemas médicos, psicológicos y de otro tipo. (voz en off)

- En la mesa del consultorio, hay dos frascos de pastillas, a los que se le hace un zoom in. La protagonista toma uno de los frascos, lo abre y se toma una pastilla. Al hacer lo anterior, sus venas dejan de alumbrar y sonríe. Zoom out.

3. Las personas apoyan a quienes están en tratamiento.

El estigma alrededor de los tratamientos se ha reducido en el mundo, sobre todo en áreas urbanas. Las personas son ahora más conscientes de que los tratamientos psicológicos o psiquiátricos son posibles y funcionan para curar enfermedades mentales. A pesar de ello, una de las labores del periodista es reforzar la idea de que tratar las enfermedades mentales es de vital importancia y que no hay nada de qué avergonzarse de ir al especialista (Voz en off)

- Luego del zoom out, la protagonista está acompañado por un amigo que lo saluda amablemente. Después otro zoom out, hay un plano más general, donde hay muchas personas apoyándolo. Las siluetas se unen formando una mancha.

4. Recuerda resaltar la recuperación: A través de este cambio, las personas disfrutará de una vida autodirigida y se esforzará por alcanzar su máximo potencial. (Voz en off)

- La mancha se convierte en la silueta del periodista, asintiendo

5. Para ayudar al público a comprender que es posible este cambio, tenga en cuenta:

- Advertir que el proceso de recuperación es crítico, y requiere del apoyo de amigos y familiares, acceso a vivienda y actividades significativas como un trabajo o escuela. También puede incluir el uso de medicamentos, psicoterapia, autoayuda, ayuda mutua, rehabilitación psicosocial, meditación, ejercicio y otras opciones de tratamiento, a menudo en combinación. El camino hacia la recuperación es único para cada individuo. (Voz en off)
- La protagonista esta saliendo del consultorio. El exterior es gigante, y alargado, dando a entender que el protagonista es pequeño. La protagonista tiembla. Voltear su mirada hacia un costado, y un familiar llega, luego llega otro por el otro lado. Ella deja de temblar y el entorno se vuelve normal y colorido. La cámara sube.
- Presentar individuos en recuperación a largo plazo para mostrar que la recuperación es posible.

De esta manera ayudamos a muchas personas a informarse y a buscar apoyo. (Voz en off)

- Llegamos al periodista, quien la está entrevistando. Fade a blanco.

11.1.3 Animación 3

Título: Recomendaciones de reportería para cubrir suicidio

Subtítulo: ¿Por qué es importante tener cuidado?

El periodista debe cubrir el suicidio responsablemente porque puede cambiar las percepciones erróneas del público y corregir mitos, alentando a quienes son vulnerables a la ideación suicida, a buscar ayuda.

- La cámara baja desde el título hasta un plano medio del periodista mirando al frente y en el centro.

- El periodista se mueve a un tercio del cuadro, dejando ver una silueta con el cerebro palpitando. Sale una burbuja de texto puntuda con líneas escritas de la boca del periodista, y la silueta es señalada por muchas manos. 3
- La cara del periodista luego muestra una sonrisa compasiva junto con otra burbuja de texto redondeada y las manos que señalan se abren ofreciendo ayuda. El cerebro de la silueta deja de palpar.3
- El lado de las siluetas sale en disolvencia y el periodista vuelve al centro.1

Sin embargo, algunas características de la cobertura de estas noticias pueden contribuir al riesgo de imitación en personas susceptibles, lo que significa que exponer el suicidio o la conducta suicida de una o más personas de manera repetitiva y exhaustiva a la audiencia, puede llevar a los más vulnerables a realizar una conducta suicida.

- La cámara se aleja del periodista dejando ver un televisor enmarcándolo, y se ubica en el fondo.
- Una silueta tiene una maraña en la cabeza y mira el televisor.
- Mas televisores salen, la silueta los mira.
- La silueta se derrite.
- Se hace zoom in al periodista dentro de algún televisor, volviendo al plano inicial

Se recomienda que los periodistas consulten guías sobre suicidios, eventos traumáticos y violencia, especialmente cuando la violencia es parte de las noticias de último momento.

- El periodista levanta una mano y libros caen sobre ella.
- Un libro cae abierto cubriendo la pantalla. Sale el siguiente subtítulo

Subtítulo: Algunos aspectos de la cobertura de noticias que se deben evitar para no promover la imitación del suicidio son:

Evitar presentar una detallada descripción del método utilizado por el suicida. El periodista debe evitar describir los pasos que ha seguido el suicida para quitarse la vida o proporcionar detalles técnicos de los hechos porque podría generar réplicas y facilitar la imitación de esos comportamientos dañinos entre personas vulnerables.

- (Todo dentro del libro)
- Una lupa sale desde abajo y a medida que pasa va dejando huellas en un camino en la pantalla.
- Otros pasos lo siguen desde atrás.
- Los pasos caen

-No ofrecer explicaciones simplistas para el suicidio: Se recomienda reconocer las causas múltiples que anteceden el suicidio así como mencionar problemas de salud mental que pudieron llevar a la persona a tomar esta decisión. Cuando se le atribuye una causa simple al suicidio, se cae en el error.

- El cerebro de la animación 1 sale desde abajo.
- En lugar de mostrar la sala de la casa en todo el cerebro, sale pequeña a un lado, sale una maraña, sale un corazón roto, salen manos señalando una silueta
- Sale hacia abajo.

-Evitar reportajes repetitivos, continuos o excesivos de suicidio: Este tipo de cobertura intensiva tiende a promover y mantener la preocupación por el suicidio entre las personas en riesgo, especialmente entre las personas de 15 a 24 años de edad.

- El periodista sale de abajo y una burbuja de texto sale de su boca. Muchos "bla bla" llenan la burbuja.
- Sale hacia abajo

-Alejarse de una cobertura sensacionalista del suicidio: Evitar los titulares, fotografías y videos dramáticos relacionados con el suicidio que no aportan en nada a la historia. El uso del lenguaje sensacionalista con palabras cargadas de emocionalidad como tragedia y horror tampoco contribuyen al entendimiento del problema.

- Un periódico sube. El título "Suicidio" está en la mitad, ocupando la mayoría del espacio. Una imagen de una cara exagerada con muchas lágrimas ocupan el espacio de la imagen.
- El título reduce su tamaño en gran parte y la imagen muestra un listón negro, ocupando menos espacio.
- El periódico baja.

-No utilizar fuentes dudosas testimoniales o reportes directos en la escena: Estos pueden aportar solo especulación y reforzar los estereotipos o el estigma alrededor de este problema.

- Sube una silueta frente al periodista
- La silueta va abriendo la boca y salen cuadros de dialogo
- "Creo... Parece... No sé... Tal vez... Vi algo"
- Bajan.

-Presentar el suicidio como una herramienta para lograr ciertos fines: Presentar el suicidio como un medio para hacer frente o resolver problemas personales, por ejemplo la ruptura de una relación, puede sugerirlo como una salida viable a personas en riesgo.

- Dos siluetas, con un corazón en medio salen de abajo.
- Una silueta se va, y se rompe el corazón, dejando la mitad roto y solo una silueta.
- En la cabeza le sale una maraña, y él la agarra y con eso arregla la otra mitad del corazón.
- Sale, hacia abajo.

-Glorificar el suicidio o a las personas que se suicidan: Los informes reiterativos de expresiones de dolor de la comunidad (por ejemplo, elogios públicos, y erigir monumentos), pueden sugerir a las personas susceptibles que la sociedad está honrando el comportamiento de la persona fallecida.

- Sube una estatua de una silueta con el cerebro con marañas. Muchas siluetas saltan celebrando.
- Sale hacia abajo.
- Se cierra el libro

Subtitulo: 3 Sugerencias al momento de cubrir suicidio

- El periodista sale desde abajo, ubicado en un tercio. Baja una persiana desde arriba dividida en dos. "En lugar de", y "Haga esto"

En lugar de: Compartir el contenido de una nota de suicidio, haga esto: Indique que la nota fue encontrada y está bajo revisión

- En el lado izq. a una nota le apunta una cámara. En el derecho, la nota es revisada por una lupa

En lugar de: Describir detalles personales sobre la persona que falleció, haga esto: Mantenga la información sobre la persona de manera general

- En el lado izq. una silueta con maraña en la cabeza le comienzan a salir muchas líneas indicativas. En el der. Una silueta solo le sale una línea

En lugar de: Exagerar el problema del suicidio mediante el uso de descriptores como "epidémico", haga esto: Investigue los mejores datos disponibles y use palabras como "aumento" o "elevado".

- La parte izq. se llena de muchas marañas. La derecha hay solo una maraña grande
- El periodista toma la persiana y la sube. El periodista se baja.

Subtítulo 4: Lista de chequeo para reportajes responsables

-Proporcione el contexto y los hechos para contrarrestar las percepciones de que el suicidio estuvo vinculado al heroísmo, el honor o la lealtad a un individuo o grupo.

- Zoom out un poco y queda viéndose un televisor con el periodista de espalda.
- Alrededor de él salen varios datos, círculos, razones, siendo contexto.
- El periodista gira a la derecha

-Pregúntele y cite a expertos. Entreviste a expertos en prevención del suicidio o en salud mental para que hablen de causas del suicidio y tratamientos de las enfermedades mentales.

- El periodista camina hacia adelante y sale una silueta de psicólogo o científico.

-Utilice un lenguaje apropiado. Ciertas frases y palabras pueden estigmatizar aún más el suicidio, como referirse al suicidio como "exitoso", "fallido" o un "intento fallido". En su lugar, use "murió por suicidio" o "murió por una conducta suicida".

- El periodista sigue caminando y una burbuja de texto muestra las palabras en comillas, en rojo o en verde, dependiendo.

-Brinde información sobre las señales de advertencia de riesgo de suicidio y ofrezca recursos de ayuda, como líneas directas a grupos de apoyo y especialistas, o como posibilidades de tratamientos.

- El periodista sigue caminando y cae a su lado una hoja con "!!!", un teléfono, y un edificio con un cerebro en el.

-Informe el suicidio como un problema de salud pública. Incluir historias sobre esperanza, curación y recuperación puede reducir el riesgo de contagio.

- El periodista sigue caminando y varias siluetas salen con el cerebro palpitando. Una se acerca al televisor y su cerebro deja de palpar. Muestra una sonrisa.

-Informe que afrontar los problemas, y buscar apoyo social y tratamiento funcionan para la mayoría de las personas que tienen pensamientos suicidas.

- El periodista sigue caminando y abraza a una persona con el cerebro palpitando, luego, el cerebro deja de palpar.

Ser cuidadosos en la cobertura de estas noticias y ofrecer esperanza y recuperación puede inspirar a muchas personas a pedir ayuda. El buen periodismo fomenta el entendimiento del suicidio como un problema social complejo y salva vidas.

- El televisor cae y el periodista se ve de frente, levanta el pulgar. Créditos.

11.1.4 Animación 4

Título: Recomendaciones para reportear tragedias y hechos violentos.

- Las letras aparecen escribiéndose

Subtítulo: 5 Consejos para cubrir eventos traumáticos en su comunidad:

- Sube el texto como si bajara la cámara. Se desvanece

1. Comprenda que la cobertura de un evento traumático tendrá un impacto en sus lectores, espectadores u oyentes. El tono de su cobertura puede reflejar el tono de la reacción de la comunidad. Por lo tanto, debe establecer políticas que afecten su cobertura: por ejemplo, considere la cobertura de servicios conmemorativos públicos para las víctimas, en lugar de funerales privados.

- El número 1 se va coloreando. Se ubica en una esquina.
- Salen dos televisores a cada lado de la pantalla. Muchas siluetas se acercan a verlos.
- Dentro del televisor izquierdo el periodista está gritando y batiendo los brazos.
- Las siluetas lo miran y hacen lo mismo. Ese televisor se rompe y en el televisor derecho sale el periodista sereno, Las siluetas lo miran y se calman.
- La cámara se mueve al lado izquierdo y deja ver el número 2

2. Escriba historias cortas sobre la vida de las víctimas y su efecto en la comunidad; mencione sus pasatiempos favoritos, lo que las hizo especiales y los actos de bondad que realizó. En muchos casos, los familiares de las víctimas quieren hablar cuando se dan cuenta de que el reportero está escribiendo este tipo de historias.

- El 2 se disuelve.
- El periodista está en un escritorio escribiendo algo en su libreta, llega una silueta y le sale una burbuja de texto, donde salen corazones, y cintas negras
- El 3 aparece y se disuelve lo de atrás.

3. Proporcione espacios para hablar sobre lo que la gente piensa, especialmente palabras de aliento. Ofrezca listas de manera en que las personas pueden ayudar y cómo han ayudado.

- Luego el 3 se va

- El periodista sostiene una hoja frente a él donde varias siluetas con distintos rasgos tienen sus propios micrófonos.
- El número 4 se dibuja.

4. Identifique las formas como las personas están ayudando, incluyendo actos simples de bondad, e informe sobre ellas durante el proceso de recuperación. Esto puede brindar esperanza a la comunidad.

- El número cuatro desaparece.
- Una silueta carga un corazón y se lo da a otra silueta.
- El número 5 aparece.

5. Hágase constantemente estas preguntas: ¿Qué necesita saber el público y cuánta cobertura es demasiada? ¿En qué momento se obsesiona un medio de una historia mientras el público no la quiere? Una comunidad es mucho más que una matanza o un desastre en masa. La cobertura debe reflejar eso.

- El número 5 desaparece.
- El periodista saca una foto de su bolsillo con una silueta llorando, y se la muestra a otra silueta que lo está viendo. La silueta niega (o hace mala cara) y se va.

Ahora, entrevistar víctimas es una manera de conocer detalles periodísticos, pero no siempre se puede o se debe. Por eso:
(V.O)

Subtitulo: Consejos para entrevistar a las víctimas:

- Las letras se van escribiendo.

1. Trate siempre a las víctimas con dignidad y respeto, de la forma en que desea que lo traten a usted en una situación similar. Los periodistas siempre buscarán acercarse a los sobrevivientes, pero deben hacerlo con sensibilidad, incluso sabiendo cuándo y cómo retroceder.

- Sale el número 1 y se desvanece.
- El periodista le da la mano a una silueta con el corazón roto y una maraña en la cabeza.
- Se pone a llorar, y el periodista le suelta la mano, le hace una reverencia y se va.

- El dos sale.

2. Identifíquese claramente, diga su nombre y para quien trabaja : "Soy Joe Hight con The Oklahoman y estoy escribiendo una historia sobre la vida de Jessica". No se sorprenda si recibe una reacción dura al principio, especialmente de los padres de niños víctimas. Sin embargo, no responda reaccionando con dureza.

- El dos se convierte en un rectángulo al que le sale el nombre del periodista.
- Hay un zoom out y una silueta amaga un golpe. El periodista pone la mano en el hombro de la silueta que comienza a llorar.
- Sale un 3.

3. Puede decir que lamenta la pérdida de la persona, pero nunca diga "Entiendo" o "Sé cómo se siente". No se sorprenda también, especialmente cuando cubra actos de violencia política, si un sujeto responde a su disculpa diciendo: "Lo siento no es suficiente". Sea respetuoso.

- El 3 se disuelve.
- Baja un libro con diferentes términos incluyendo los de las comillas. Comienzan a salir chulos o a tacharse las palabras.
- Sale un 4

4. No se abrume con las preguntas más difíciles primero. Empiece con preguntas como: "¿Puedes contarme sobre la vida de Jerry?" O, "¿Qué le gustaba hacer a Jerry? ¿Cuáles eran sus pasatiempos favoritos?" ;Entonces escucha! El peor error que puede cometer un periodista es hablar demasiado.

- El 4 desaparece.
- El periodista está sentado frente a otra silueta también sentada.
- Le sale una burbuja de texto con un símbolo de "?"
- La silueta de al frente comienza a lanzar muchas palabras de su boca. Se van desvaneciendo mientras se mueven.
- El número 5 sale.

5. Tenga especial cuidado al entrevistar a familiares de alguien desaparecido, y trate de aclarar que busca perfilar

sus vidas antes de su desaparición y no escribir sus obituarios.

- El número 5 se desvanece.
- Una familia sale en frente de una cámara llorando.
- Sale el número 6.

6. Si no puede comunicarse con la víctima o el sobreviviente, intente llamar a un familiar o a la funeraria para solicitar una entrevista u obtener comentarios. Si recibe una reacción dura, deje un número de teléfono o su tarjeta y explique que el sobreviviente puede llamar si quiere hablar más tarde. Esto a menudo conduce a las mejores historias.

- Se desvanece el número 6
- El periodista está frente a una casa y toca la puerta.
- La puerta se abre, muestra una silueta, y azota la puerta en la cara del periodista.
- El periodista deja su tarjeta en la ventana de la casa.

Cubrir esta clase de noticias es necesario pero delicado. Con humildad y respeto se pueden lograr reportajes muy buenos.

- El periodista sale desde abajo y levanta el pulgar.
- Créditos.

11.2 Guión Técnico

11.2.1 Cápsula 1

ESCENA	PLANO	DESCRIPCIÓN	ÁNGULO	ÓPTICA	SONIDO	TIEMPO
1	1	<i>Pantalla en blanco y se escribe el título de la cápsula</i>	-	-	Música	0:10
1	2	<i>Disolución y se escribe el subtítulo de la cápsula</i>	-	-	Música y Narración	0:20
2	1	<i>Silvia Camargo entra en escena y habla sobre el cubrimiento de reportajes difíciles</i>	Normal	18-55mm	Sonido Directo	0:55

3	1	<i>Yahira Guzmán habla de las preocupaciones por las que puede pasar el periodista</i>	Contrapicado	18-55mm	Sonido Directo	1:20
4	1	<i>Santiago Wills expone los requerimientos de los reportajes violentos o de salud mental</i>	Contrapicado	18-55mm	Sonido Directo	2:10
5	1	<i>Entran Créditos</i>	-	-	Música	2:30

11.2.2 Cápsula 2

ESCENA	PLANO	DESCRIPCIÓN	ÁNGULO	ÓPTICA	SONIDO	TIEMPO
1	1	<i>Pantalla en blanco y se escribe el título de la cápsula</i>	-	-	Música y Narración	0:10
1	2	<i>Disolución y se escribe el subtítulo de la cápsula</i>	-	-	Música y Narración	0:20
2	1	<i>Yahira Guzman habla de los síntomas que pueden presentar los periodistas cuando se ven afectados en su salud mental</i>	Contrapicado	18-55mm	Sonido Directo	1:15
3	1	<i>Fernanda Hernandez da algunos consejos para afrontar las situaciones por las que puede pasar el periodista</i>	Normal	18-55mm	Sonido Directo	2:20
4	1	<i>Santiago Wills explica algunos puntos claves a tener en cuenta cuando se busca ayuda</i>	Contrapicado	18-55mm	Sonido Directo	2:50

5	1	<i>Yahira Guzman aconseja pedir ayuda</i>	Contrapicado	18-55mm	Sonido Directo	3:15
6	1	<i>Entran Créditos</i>	-	-	Música	2:30

11.2.3 Cápsula 3

ESCENA	PLANO	DESCRIPCIÓN	ÁNGULO	ÓPTICA	SONIDO	TIEMPO
1	1	<i>Pantalla en blanco y se escribe el título de la cápsula</i>	-	-	Música y Narración	0:10
1	2	<i>Disolución y se escribe el subtítulo de la cápsula</i>	-	-	Música y Narración	0:20
2	1	<i>Fernanda Hernandez habla de tips y/o consejos fundamentales para cuidar la salud mental de periodistas</i>	Contrapicado	18-55mm	Sonido Directo	1:30
3	1	<i>Yahira Guzmán amplía el tema y añade algunas sugerencias a tener en cuenta</i>	Contrapicado	18-55mm	Sonido Directo	2:05
4	1	<i>Silvia Camargo agrega su visión a como tratar el tema desde su punto de vista personal</i>	Normal	18-55mm	Sonido Directo	2:50
5	1	<i>Santiago Wills recomienda explorar sobre uno mismo y conocerse para tomar medidas contra la alteración de nuestra salud mental</i>	Contrapicado	18-55mm	Sonido Directo	3:25

6	1	<i>Fernanda Hernandez recomienda caer en cuenta de nuestra cultura de trabajo y saber donde parar y pedir ayuda</i>	Contrapicado	18-55mm	Sonido Directo	3:45
7	1	<i>Entran Créditos</i>	-	-	Música	4:10

11.2.4 Cápsula 4

ESCENA	PLANO	DESCRIPCIÓN	ÁNGULO	ÓPTICA	SONIDO	TIEMPO
1	1	<i>Pantalla en blanco y se escribe el título de la capsula</i>	-	-	Música y Narración	0:10
1	2	<i>Disolución y se escribe el subtítulo de la cápsula</i>	-	-	Música y Narración	0:20
2	1	<i>Santiago Wills habla de la importancia de ser empático y no re victimizar</i>	Contrapicado	18-55mm	Sonido Directo	1:20
3	1	<i>Yahira Guzman menciona la dificultad de hacer una entrevista con una persona que ha sufrido hechos difíciles</i>	Contrapicado	18-55mm	Sonido Directo	2:25
4	1	<i>Fernanda Hernandez recomienda la importancia de establecer una relación y empatía previa a cualquier entrevista</i>	Contrapicado	18-55mm	Sonido Directo	3:55
5	1	<i>Entran Créditos</i>	-	-	Música	2:30

11.2.5 Cápsula 5

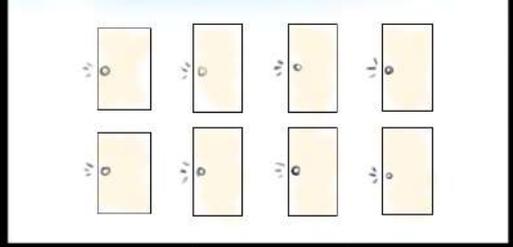
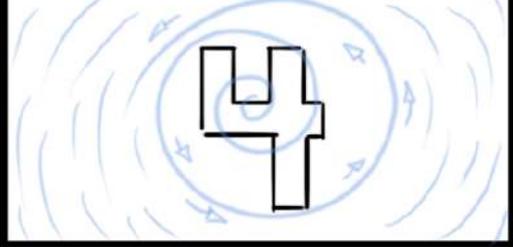
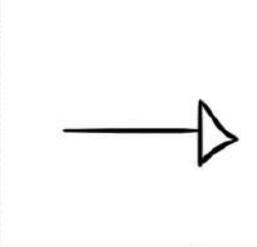
ESCENA	PLANO	DESCRIPCIÓN	ÁNGULO	ÓPTICA	SONIDO	TIEMPO
1	1	<i>Pantalla en blanco y se escribe el título de la cápsula</i>	-	-	Música y Narración	0:10
1	2	<i>Disolución y se escribe el subtítulo de la cápsula</i>	-	-	Música y Narración	0:20
2	1	<i>Yahira Guzmán habla sobre el estrés y vulnerabilidad por la que pasan los periodistas</i>	Contrapicado	18-55mm	Sonido Directo	1:20
3	1	<i>Fernanda Hernandez recomienda prever estos casos desde las mismas empresas</i>	Contrapicado	18-55mm	Sonido Directo	1:50
4	1	<i>Santiago Wills advierte sobre la necesidad de implementar algunos cursos para cuidar la salud mental en el periodismo</i>	Contrapicado	18-55mm	Sonido Directo	2:30
5	1	<i>Silivia Camargo habla sobre la importancia de mantener una comunicación activa entre jefes y empleados para prevenir sobrecargas o afectaciones emocionales</i>	Normal	18-55mm	Sonido Directo	3:05
6	1	<i>Entran Créditos</i>	-	-	Música	3:30

12. Storyboards

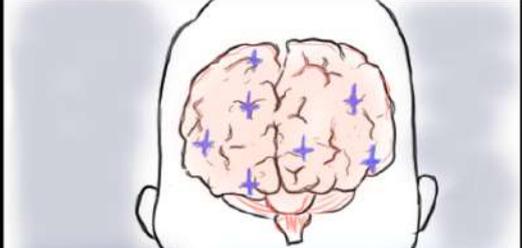
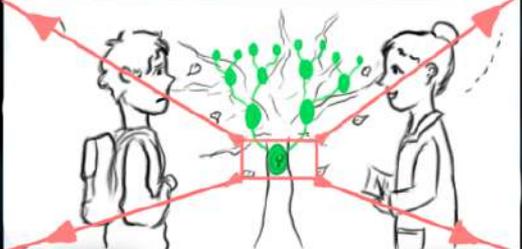
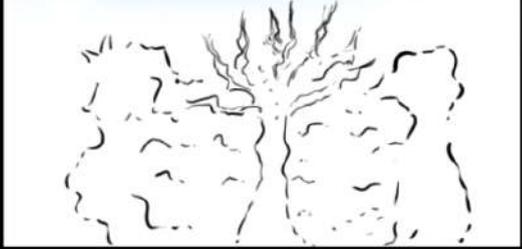
12.1 Primera animación

PRODUCTION TITLE: *Primer Video*

PAGE NUMBER: **1**

🕒	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
3 Seg.		<p>la persona camina ansiosa hacia la puerta y sale.</p>	<p>Continúa el texto anterior.</p>
3 Seg.		<p>El número se dibuja en la puerta y luego se desdibuja.</p>	<p>Continúa el texto anterior.</p>
5 Seg.		<p>Aparecen las puertas abiertas y estas se van cerrando una por una. Luego las puertas se convierten en líneas para formar la ilustración del siguiente plano</p>	<p>(voz en off) Los trastornos mentales y de uso de sustancias y los trastornos frecuentes son un problema importante de salud pública — las condiciones de salud conductual superarán todas las enfermedades físicas como una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo.</p>
4 Seg.		<p>La puertas se convierten en un rostro angustiado. Este luego se convertirá en el número 4.</p>	
2 Seg.		<p>el número 4 se convierte en espiral.</p>	

Frame aspect ratio = 2:1

	<p>IMAGEN</p>	<p>ACCIÓN</p>	<p>SONIDO</p>
<p>1 Seg</p>		<p>Vuelve el cerebro con las luces titilantes.</p>	<p>Continúa el texto anterior.</p>
<p>3 Seg</p>		<p>su sonrisa se torna triste. Hay un zoom out devuelta al consultorio.</p>	<p>Continúa el texto anterior.</p>
<p>1. Seg</p>		<p>Los personajes se convierten en líneas que se mezclan con el árbol para formar el número 2 del siguiente plano.</p>	<p>Continúa el texto anterior.</p>
<p>2 Seg</p>		<p>Las líneas se convierten en el número dos y el color se riega llenando toda la pantalla.</p>	<p>Continúa el texto anterior.</p>
<p>5 Seg</p>		<p>Una línea brillante sube por la silueta y recorre el cuerpo.</p>	<p>El uso de sustancias psicoactivas genera trastornos y enfermedades mentales que provocan la búsqueda y consumo de esas sustancias, a pesar de acarrear consecuencias nocivas para el cerebro.</p>

Frame aspect ratio = 2:1

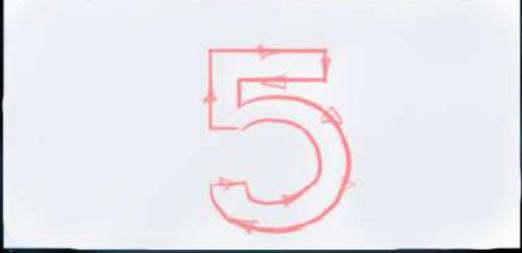
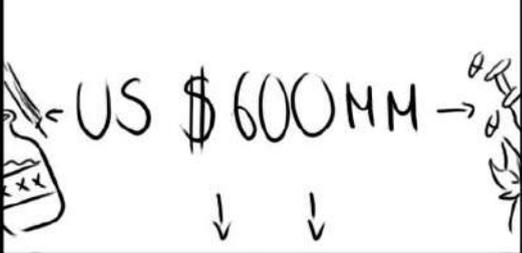
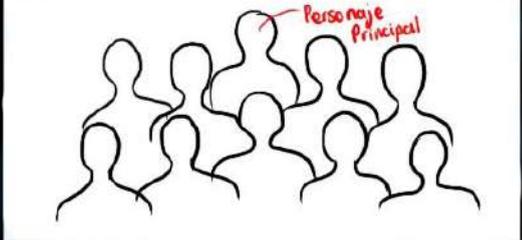
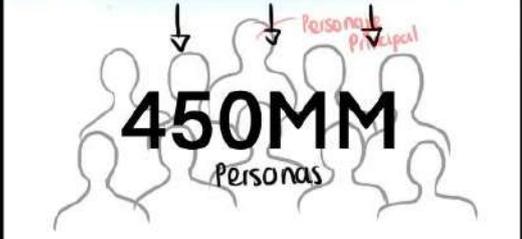
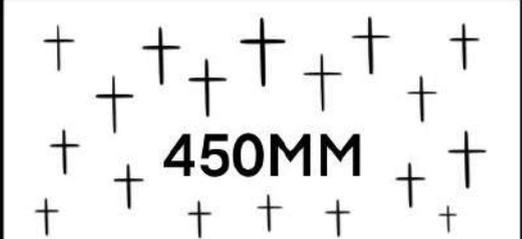
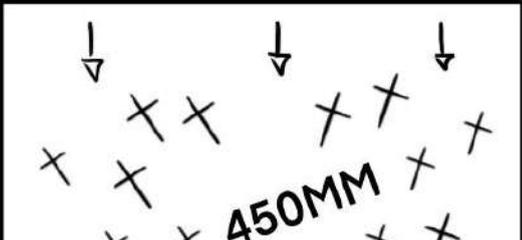
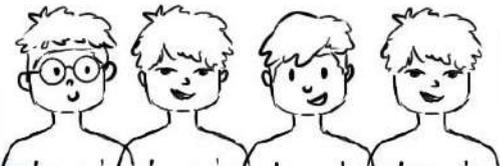
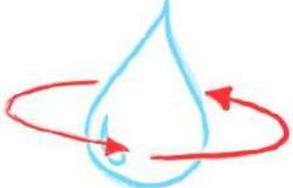
	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
<p>5 Seg</p>		<p>El espiral se vuelve un hoy. Giran personas con expresion tristes y luego todo queda en negro.</p>	
		<p>El 5 se va dibujando</p>	<p>(voz en off) De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el suicidio provocado por enfermedades mentales como la depresión está entre las veinte principales causas de muerte en el mundo, incluso por encima de otros factores como la malaria, el cáncer de seno, guerra y homicidio. Cerca de 800 mil personas mueren por suicidio cada año.</p>
		<p>entra el valor de \$600MM al centro y empuja a las drogas</p>	
		<p>después de mostrar la cifra esta se va hacia delante hasta salir del plano. La pantalla se torna totalmento negra</p>	
			

	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
		<p>Disolvencia</p>	<p>(voz en off) El costo estimado del uso de sustancias (incluido el consumo de alcohol, tabaco, drogas ilegales y no medicadas) en los Estados Unidos asciende a más de US\$600 mil millones cada año, y los problemas de salud mental provocan una pérdida estimada de US\$94 mil millones cada año.</p>
6		<p>Aparecen siluetas de personas en toda la pantalla</p>	<p>(voz en off) Una de cada cuatro personas en el mundo resulta afectada por trastornos neurológicos o mentales en algún momento de su vida. Cerca de 450 millones de personas actualmente sufren de alguna de estas condiciones en el Planeta, lo que ubica a las enfermedades mentales como una de las principales causas de discapacidad. Investigaciones han encontrado que las personas con estas condiciones mueren ocho años antes que la población en general.</p>
3		<p>Cae en dato: 450mm de personas</p>	<p>(voz en off) Una de cada cuatro personas en el mundo resulta afectada por trastornos neurológicos o mentales en algún momento de su vida. Cerca de 450 millones de personas actualmente sufren de alguna de estas condiciones en el Planeta, lo que ubica a las enfermedades mentales como una de las principales causas de discapacidad. Investigaciones han encontrado que las personas con estas condiciones mueren ocho años antes que la población en general.</p>
6		<p>Las siluetas se desvanecen y aparecen cruces</p>	<p>(voz en off) Una de cada cuatro personas en el mundo resulta afectada por trastornos neurológicos o mentales en algún momento de su vida. Cerca de 450 millones de personas actualmente sufren de alguna de estas condiciones en el Planeta, lo que ubica a las enfermedades mentales como una de las principales causas de discapacidad. Investigaciones han encontrado que las personas con estas condiciones mueren ocho años antes que la población en general.</p>
8		<p>La información cae y sale de cuadro</p>	<p>(voz en off) Una de cada cuatro personas en el mundo resulta afectada por trastornos neurológicos o mentales en algún momento de su vida. Cerca de 450 millones de personas actualmente sufren de alguna de estas condiciones en el Planeta, lo que ubica a las enfermedades mentales como una de las principales causas de discapacidad. Investigaciones han encontrado que las personas con estas condiciones mueren ocho años antes que la población en general.</p>

Frame aspect ratio = 2:1

	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
2		<p>Aparece el número 7 y se desvanece</p>	<p>(voz en off) Una de cada cuatro personas en el mundo resulta afectada por desórdenes neurológicos o mentales en algún momento de su vida. Cerca de 450 millones de personas actualmente sufren de alguna de estas condiciones en el Planeta, lo que ubica a las enfermedades mentales como una de las principales causas de discapacidad. Investigaciones han encontrado que las personas con estas condiciones mueren ocho años antes que la población en general.</p>
2		<p>Aparecen personas con rasgos físicos diferentes</p>	<p>Los trastornos mentales y de uso de sustancias psicoactivas no excluyen a ningún grupo de edad, género, etnia o condición socioeconómica.</p>
3		<p>Cada persona va pasando a un primer plano</p>	<p>Los trastornos mentales y de uso de sustancias psicoactivas no excluyen a ningún grupo de edad, género, etnia o condición socioeconómica.</p>
5		<p>Las personas se desvanecen menos una. Esta baja la cabeza y una lágrima cae por su mejilla</p>	<p>Las experiencias traumáticas previas vividas una persona pueden estar asociadas o desarrollar trastornos mentales o conducir al uso de sustancias psicoactivas.</p>
3		<p>La cámara recorre la lágrima y esta se convierte en una cápsula</p>	<p>Las experiencias traumáticas previas vividas una persona pueden estar asociadas o desarrollar trastornos mentales o conducir al uso de sustancias psicoactivas.</p>

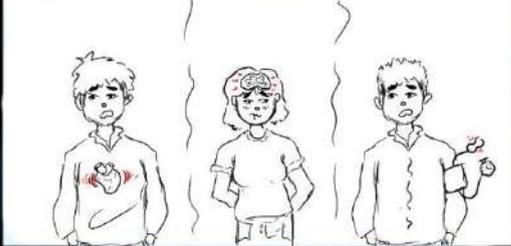
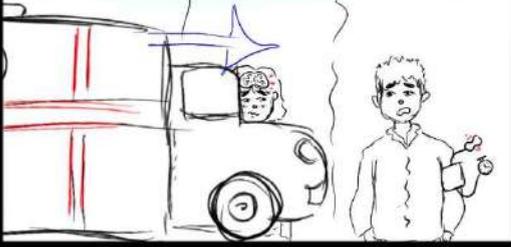
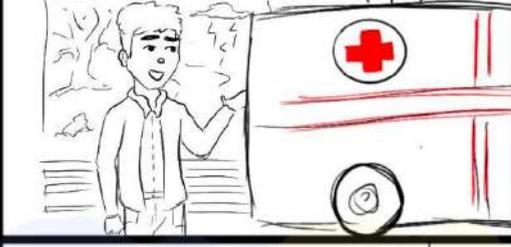
Frame aspect ratio = 2:1

	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
2		<p>La cámara recorre la lágrima y esta se convierte en una cápsula</p>	<p>Las experiencias traumáticas previas vividas una persona pueden estar asociadas o desarrollar trastornos mentales o conducir al uso de sustancias psicoactivas.</p>
5		<p>En el fondo caen más sustancias</p>	<p>Las experiencias traumáticas previas vividas una persona pueden estar asociadas o desarrollar trastornos mentales o conducir al uso de sustancias psicoactivas.</p>
4	<p>La imagen queda vacía</p>		<p>Las experiencias traumáticas previas vividas una persona pueden estar asociadas o desarrollar trastornos mentales o conducir al uso de sustancias psicoactivas.</p>
7	<p>Créditos</p>		

12.2 Segunda animación

PRODUCTION TITLE: 2^{do} Video

PAGE NUMBER: 1

🕒	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
	<p>Recomendaciones de reportería para hablar de la prevención y el tratamiento de condiciones de salud mental</p> <p>Tenga en cuenta la prevención y la intervención temprana</p>		<p>Se escucha tecléo de máquina de escribir mientras aparece el título</p>
		<p>Los órganos y objetos de los personajes empiezan a palpar. Y cada uno pasa al frente.</p>	<p>Refuerce la idea de que los trastornos mentales y de uso de sustancias psicoactivas, son graves pero a menudo prevenibles y tratables, similares a otras enfermedades como la diabetes o la hipertensión. (Voz en off)</p>
		<p>Pasa una ambulancia en primer plano a modo de transición. Al pasar, los personajes desaparecen.</p>	<p>Refuerce la idea de que los trastornos mentales y de uso de sustancias psicoactivas, son graves pero a menudo prevenibles y tratables, similares a otras enfermedades como la diabetes o la hipertensión. (Voz en off)</p>
		<p>Aparece un médico hablando con la paciente y hay un zoom in a la pantalla detrás de ellos.</p>	<p>Refuerce la idea de que los trastornos mentales y de uso de sustancias psicoactivas, son graves pero a menudo prevenibles y tratables, similares a otras enfermedades como la diabetes o la hipertensión. (Voz en off)</p>
		<p>Zoom in y vemos un comparativo de la paciente.</p>	<p>Enfatice en la reportería que la prevención, el diagnóstico temprano y la intervención son importantes. Cuanto más joven una persona pruebe el alcohol por primera vez, es más probable que desarrolle un trastorno por consumo de sustancias cuando sea adulto. (Voz en off)</p>

Frame aspect ratio = 2:1

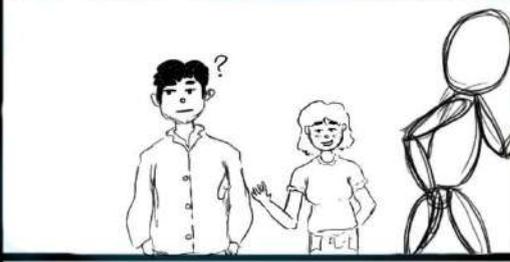
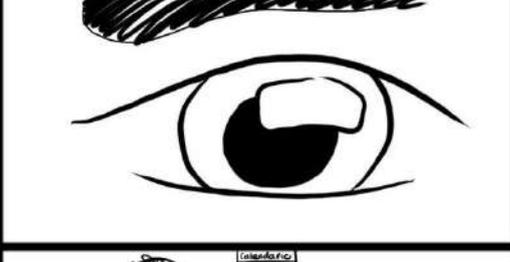
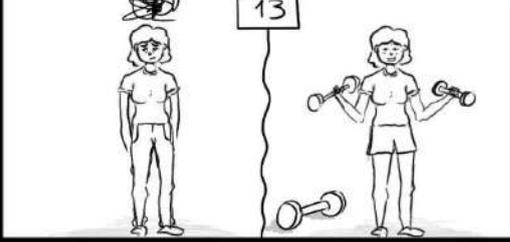
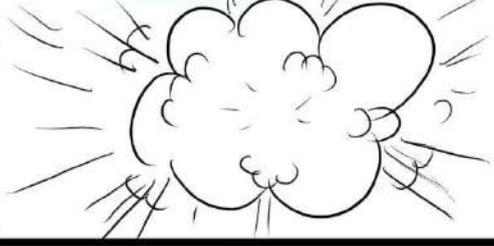
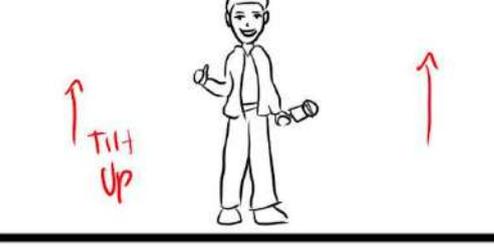
	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
		<p>Un niño pasa a modo de transición y borra todo lo de la pantalla.</p>	<p>Enfatice en la reporteria que la prevención, el diagnóstico temprano y la intervención son importantes. Cuanto más joven una persona pruebe el alcohol por primera vez, es más probable que desarrolle un trastorno por consumo de sustancias cuando sea adulto. (Voz en off),</p>
		<p>Cuando El Niño pasa vemos al padre con su hija.</p>	<p>Reconozca que abordar los factores ambientales y familiares o sociales relacionados con las experiencias adversas de la infancia, la violencia, el abuso y otras experiencias traumáticas puede desempeñar un papel fundamental en los esfuerzos de prevención. (Voz en off)</p>
		<p>Cuando el padre levanta la mano, el tiempo se detiene, y la cámara se empieza a acercar lentamente al rostro de La Niña.</p>	<p>Reconozca que abordar los factores ambientales y familiares o sociales relacionados con las experiencias adversas de la infancia, la violencia, el abuso y otras experiencias traumáticas puede desempeñar un papel fundamental en los esfuerzos de prevención. (Voz en off)</p>
		<p>Ella tiene una expresión de susto. Y zoom in hasta llegar a su pupila y dejar todo en negro.</p>	<p>Reconozca que abordar los factores ambientales y familiares o sociales relacionados con las experiencias adversas de la infancia, la violencia, el abuso y otras experiencias traumáticas puede desempeñar un papel fundamental en los esfuerzos de prevención. (Voz en off)</p>
		<p>Comienza con un plano del calendario que se abre hasta ver la pantalla dividida.</p>	<p>Describe los signos y síntomas para crear conciencia sobre las condiciones de salud mental y las oportunidades de prevención e intervención temprana. Es importante recordar que todos podemos presentar síntomas de vez en cuando, como dificultad para dormir, pero la persistencia durante un cierto período de tiempo es importante para el diagnóstico. (Voz en off)</p>

	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
		<p>Se hace zoom in a la protagonista y los síntomas comienzan a aparecer al rededor de ella.</p>	<p>Enfermedad mental: Síntomas de tristeza persistentes, temores preocupaciones y ansiedad excesiva, alteraciones del sueño, comportamientos y pensamientos con cambios súbitos o extraños que interfieran con funcionamiento de la persona, aislamiento social (Voz en off aumentando velocidad)</p>
		<p>Estos síntomas rellenan toda la pantalla acelerándose con El Paso del tiempo hasta dejarla a ella "asfixiada"</p>	<p>Trastornos por consumo de sustancias: intoxicación; resaca; sentimientos de miedo, ansiedad o paranoia; falta repentina de motivación; problemas financieros; deterioro de las relaciones con amigos y familiares; problemas legales; y cambio en la apariencia física y la salud. (Voz en off aumentando velocidad)</p>
		<p>El cuerpo explota y la pantalla queda en blanco.</p>	<p>Trastornos por consumo de sustancias: intoxicación; resaca; sentimientos de miedo, ansiedad o paranoia; falta repentina de motivación; problemas financieros; deterioro de las relaciones con amigos y familiares; problemas legales; y cambio en la apariencia física y la salud. (Voz en off aumentando velocidad)</p>
		<p>El periodista entra por tilt up. Y levanta su pulgar. Y hacemos otro tilt up.</p>	<p>Como periodista, usted puede ayudar a estas personas incluyendo opciones de tratamiento en su contenido (Voz en off)</p>
		<p>Después, un carro entra a parque arees en la mitad de un centro de ayuda.</p>	<p>Existen tratamientos accesibles. Los centros de ayuda son indispensables para que los enfermos culminen su proceso de recuperación. Informe sobre centros de salud cercanos y ayudas o grupos de apoyo dentro del contexto nacional.</p>

Frame aspect ratio = 2:1

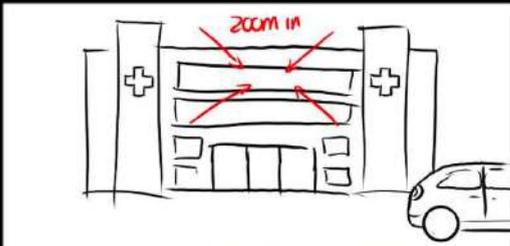
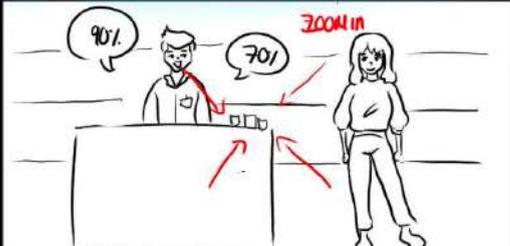
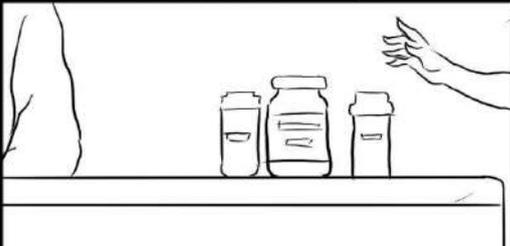
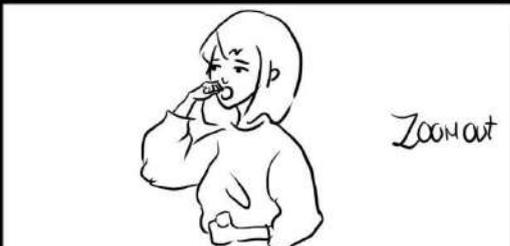
	<p>IMAGEN</p>	<p>ACCIÓN</p>	<p>SONIDO</p>
		<p>Zoom in a una de las ventanas del centro de ayuda.</p>	<p>Existen tratamientos accesibles. Los centros de ayuda son indispensables para que los enfermos culminen su proceso de recuperación. Informe sobre centros de salud cercanos y ayudas o grupos de apoyo dentro del contexto nacional.</p>
		<p>Aparecen burbujas de texto con las cifras mencionadas y aparece una carita feliz en la burbuja de texto del paciente.</p>	<p>2. El tratamiento es efectivo. - Entre el 70 y el 90 por ciento de los individuos con una condición de salud mental experimenta una reducción importante de sus síntomas y mejoran su calidad de vida después de recibir tratamiento. (voz en off)</p>
		<p>Zoom in a las pastillas en la mesa.</p>	<p>2. El tratamiento es efectivo. - Entre el 70 y el 90 por ciento de los individuos con una condición de salud mental experimenta una reducción importante de sus síntomas y mejoran su calidad de vida después de recibir tratamiento. (voz en off)</p>
		<p>La protagonista toma el frasco y el plano se corta para pasar al siguiente.</p>	<p>Los medicamentos para tratar el uso de sustancias psicoactivas, ayudan a estabilizar a las personas, permitiendo el tratamiento de sus problemas médicos, psicológicos y de otro tipo. (voz en off)</p>
		<p>Al tomarse las pastillas, las venas dejan de alumbrar y se hace zoom out.</p>	<p>Los medicamentos para tratar el uso de sustancias psicoactivas, ayudan a estabilizar a las personas, permitiendo el tratamiento de sus problemas médicos, psicológicos y de otro tipo. (voz en off)</p>

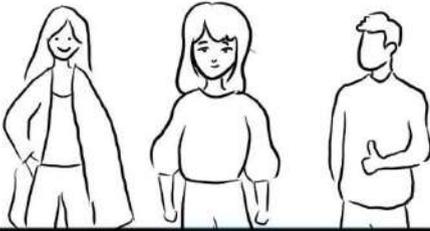
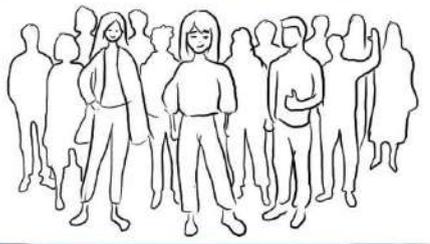
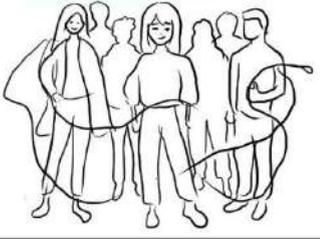
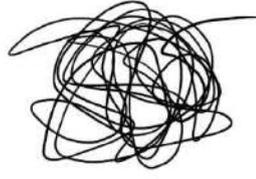
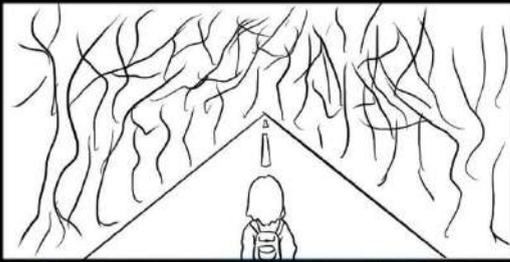
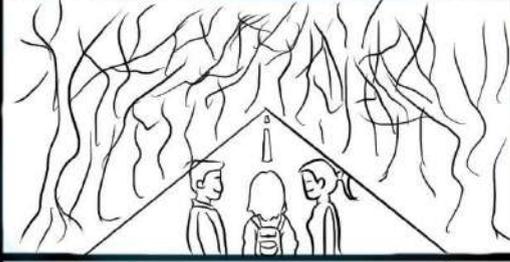
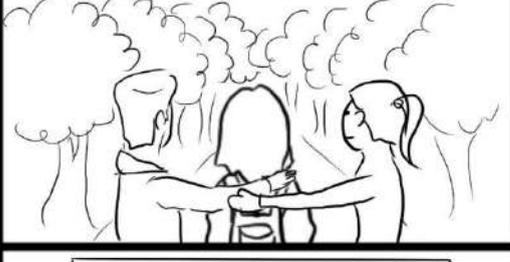
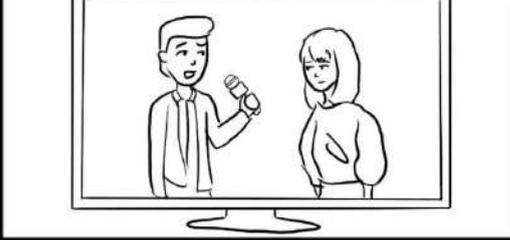
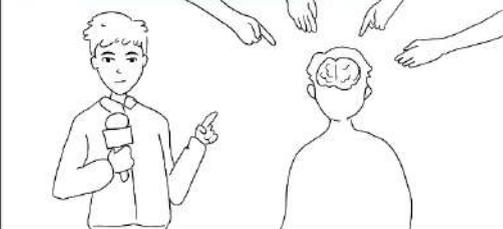
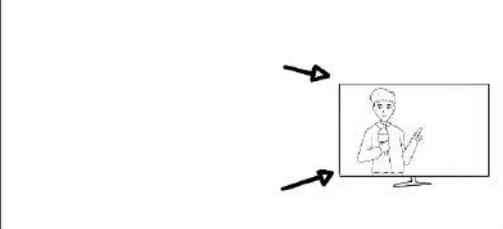
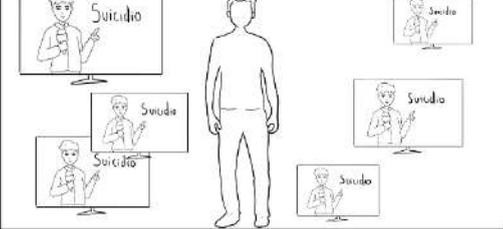
	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
		<p>Aparece la protagonista en el centro y dos amigos apoyándola y se hace zoom out lentamente.</p>	<p>3. Las personas apoyan a quienes están en tratamiento. - El estigma alrededor de los tratamientos se ha reducido en el mundo, sobre todo en áreas urbanas. Las personas son ahora más conscientes de que los tratamientos psicológicos o psiquiátricos son posibles y funcionan para curar enfermedades mentales. A pesar de ello, una de las labores del periodista es reforzar la idea de que tratar las enfermedades mentales es de vital importancia y que no hay nada de qué avergonzarse de ir al especialista (Voz en off)</p>
		<p>Por medio del zoom out pasamos a un plano más general donde aparecen muchas personas apoyándola.</p>	<p>3. Las personas apoyan a quienes están en tratamiento. - El estigma alrededor de los tratamientos se ha reducido en el mundo, sobre todo en áreas urbanas. Las personas son ahora más conscientes de que los tratamientos psicológicos o psiquiátricos son posibles y funcionan para curar enfermedades mentales. A pesar de ello, una de las labores del periodista es reforzar la idea de que tratar las enfermedades mentales es de vital importancia y que no hay nada de qué avergonzarse de ir al especialista (Voz en off)</p>
		<p>Las siluetas comienzan a unirse hasta formar un nudo.</p>	<p>3. Las personas apoyan a quienes están en tratamiento. - El estigma alrededor de los tratamientos se ha reducido en el mundo, sobre todo en áreas urbanas. Las personas son ahora más conscientes de que los tratamientos psicológicos o psiquiátricos son posibles y funcionan para curar enfermedades mentales. A pesar de ello, una de las labores del periodista es reforzar la idea de que tratar las enfermedades mentales es de vital importancia y que no hay nada de qué avergonzarse de ir al especialista (Voz en off)</p>
		<p>Las siluetas comienzan a unirse hasta formar un nudo.</p>	<p>3. Las personas apoyan a quienes están en tratamiento. - El estigma alrededor de los tratamientos se ha reducido en el mundo, sobre todo en áreas urbanas. Las personas son ahora más conscientes de que los tratamientos psicológicos o psiquiátricos son posibles y funcionan para curar enfermedades mentales. A pesar de ello, una de las labores del periodista es reforzar la idea de que tratar las enfermedades mentales es de vital importancia y que no hay nada de qué avergonzarse de ir al especialista (Voz en off)</p>
		<p>El nudo se convierte en el periodista, quien asiente y luego se disuelve.</p>	<p>4. Recuerda resaltar la recuperación: A través de este cambio, las personas disfrutarán de una vida autodirigida y se esforzarán por alcanzar su máximo potencial. (Voz en off)</p>

	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
		<p>la protagonista está saliendo del consultorio. El exterior es gigante y alargado, dando a entender que ella se siente pequeña y comienza a temblar.</p>	<p>5. Para ayudar al público a comprender que es posible este cambio, tenga en cuenta: ♦ Advertir que el proceso de recuperación es crítico, y requiere del apoyo de amigos y familiares, acceso a vivienda y actividades significativas como un trabajo o escuela. También puede incluir el uso de medicamentos, psicoterapia, autoayuda, ayuda mutua, rehabilitación psicosocial, meditación, ejercicio y otras opciones de tratamiento, a menudo en combinación. El camino hacia la recuperación es único para cada individuo. (Voz en off)</p>
		<p>la protagonista volteo su mirada hacia los costados y ve a un familiar llegar por cada lado.</p>	<p>5. Para ayudar al público a comprender que es posible este cambio, tenga en cuenta: ♦ Advertir que el proceso de recuperación es crítico, y requiere del apoyo de amigos y familiares, acceso a vivienda y actividades significativas como un trabajo o escuela. También puede incluir el uso de medicamentos, psicoterapia, autoayuda, ayuda mutua, rehabilitación psicosocial, meditación, ejercicio y otras opciones de tratamiento, a menudo en combinación. El camino hacia la recuperación es único para cada individuo. (Voz en off)</p>
		<p>Ella deja de temblar y su entorno se va volviendo colorido y más amigable.</p>	<p>5. Para ayudar al público a comprender que es posible este cambio, tenga en cuenta: ♦ Advertir que el proceso de recuperación es crítico, y requiere del apoyo de amigos y familiares, acceso a vivienda y actividades significativas como un trabajo o escuela. También puede incluir el uso de medicamentos, psicoterapia, autoayuda, ayuda mutua, rehabilitación psicosocial, meditación, ejercicio y otras opciones de tratamiento, a menudo en combinación. El camino hacia la recuperación es único para cada individuo. (Voz en off)</p>
		<p>La cámara hace un zoom in y sube.</p>	<p>5. Para ayudar al público a comprender que es posible este cambio, tenga en cuenta: ♦ Advertir que el proceso de recuperación es crítico, y requiere del apoyo de amigos y familiares, acceso a vivienda y actividades significativas como un trabajo o escuela. También puede incluir el uso de medicamentos, psicoterapia, autoayuda, ayuda mutua, rehabilitación psicosocial, meditación, ejercicio y otras opciones de tratamiento, a menudo en combinación. El camino hacia la recuperación es único para cada individuo. (Voz en off)</p>
		<p>Entra un tv con ella siendo entrevistada por el periodista. Y terminamos con un fade a blanco.</p>	<p>Presentar individuos en recuperación a largo plazo para mostrar que la recuperación es posible. De esta manera ayudamos a muchas personas a informarse y a buscar apoyo. (Voz en off)</p>

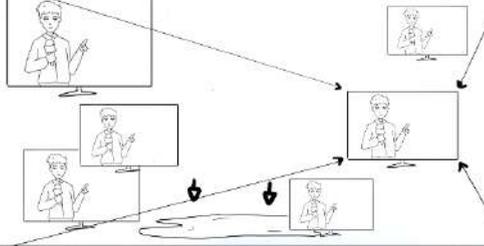
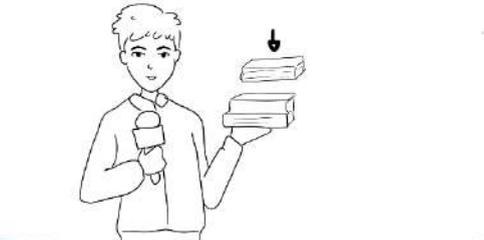
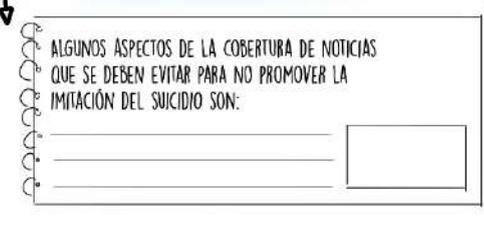
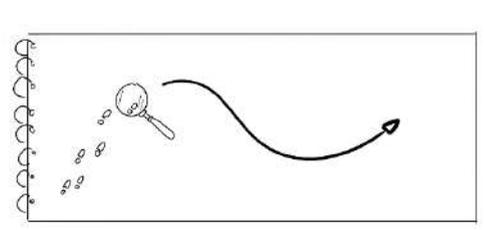
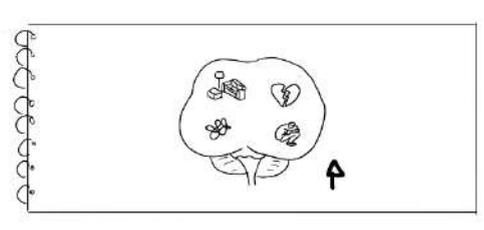
12.3 Tercera animación

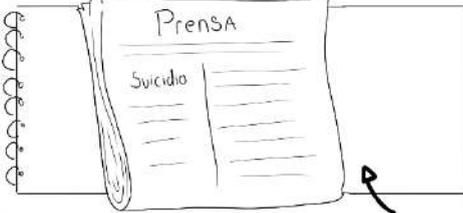
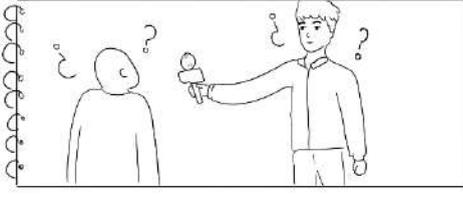
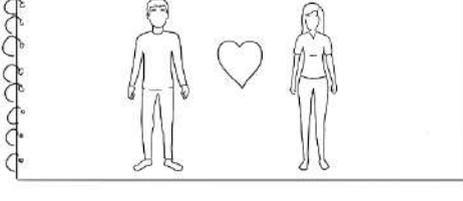
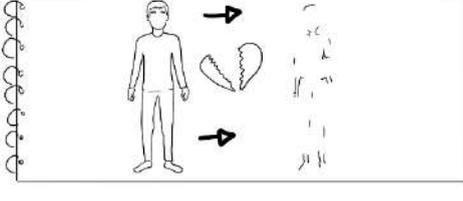
PRODUCTION TITLE: **Tercer Video**

PAGE NUMBER:

	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
0:13		Aparece el título y se disuelve	
0:15		El periodista entra en cuadro y se deslpaza a un lado	
0:26		Una silueta se dibuja y junto a ella varias manos aparecen señalandola y luego extendiendo la mano	El periodista debe cubrir el suicidio responsablemente porque puede cambiar las percepciones erróneas del público y corregir mitos, alentando a quienes son vulnerables a la ideación suicida, a buscar ayuda.
0:30		Se enmarca al periodista dentro de un televisor y se desplaza	Sin embargo, algunas características de la cobertura de estas noticias pueden contribuir al riesgo de imitación en personas susceptibles, lo que significa que exponer el suicidio o la conducta suicida de una o más personas de manera repetitiva y exhaustiva a la audiencia, puede llevar a los más vulnerables a realizar una conducta suicida.
0:42		Alrededor de un individuo comienzan a aparecer varios televisores noticias con del suicidio	

Frame aspect ratio = 2:1

	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
0:45		La persona se derrumba y volvemos al plano del televisor	Se recomienda que los periodistas consulten guías sobre suicidios, eventos traumáticos y violencia, especialmente cuando la violencia es parte de las noticias de último momento.
0:54		El periodista recibe varios libros	
1:02		Cae un cuaderno y se anota un subtítulo	Algunos aspectos de la cobertura de noticias que se deben evitar para no promover la imitación del suicidio son:
1:21		La lupa comienza a seguir el rastro de unos pasos	Evitar presentar una detallada descripción del método utilizado por el suicida. El periodista debe evitar describir los pasos que ha seguido el suicida para quitarse la vida o proporcionar detalles técnicos de los hechos porque podría generar réplicas y facilitar la imitación de esos comportamientos dañinos entre personas vulnerables.
1:38		Una silueta de un cerebro sube y dentro de ella emergen ciertas figuras	No ofrecer explicaciones simplistas para el suicidio: Se recomienda reconocer las causas múltiples que anteceden el suicidio así como mencionar problemas de salud mental que pudieron llevar a la persona a tomar esta decisión. Cuando se le atribuye una causa simple al suicidio, se cae en el error.

	<p>IMAGEN</p>	<p>ACCIÓN</p>	<p>SONIDO</p>
<p>1:52</p>		<p>Baja el periodista y un globo de dialogo se comienza a llenar</p>	<p>Evitar reportajes repetitivos, continuos o excesivos de suicidio: Este tipo de cobertura intensiva tiende a promover y mantener la preocupación por el suicidio entre las personas en riesgo, especialmente entre las personas de 15 a 24 años de edad.</p>
<p>2:10</p>		<p>Sube un periodico con el titular de un suicidio</p>	<p>Alejarse de una cobertura sensacionalista del suicidio: Evitar los titulares, fotografías y videos dramáticos relacionados con el suicidio que no aportan en nada a la historia. El uso del lenguaje sensacionalista con palabras cargadas de emocionalidad como tragedia y horror tampoco contribuyen al entendimiento del problema.</p>
<p>2:20</p>		<p>se dibuja un periodista con un entrevistado</p>	<p>No utilizar fuentes dudosas testimoniales o reportes directos en la escena: Estos pueden aportar solo especulación y reforzar los estereotipos o el estigma alrededor de este problema.</p>
<p>2:23</p>		<p>Aparece una pareja con un corazón en el medio</p>	<p>Presentar el suicidio como una herramienta para lograr ciertos fines: Presentar el suicidio como un medio para hacer frente o resolver problemas personales, por ejemplo la ruptura de una relación, puede sugerirlo como una salida viable a personas en riesgo.</p>
<p>2:28</p>		<p>El corazón se rompe y la pareja se desvanece</p>	

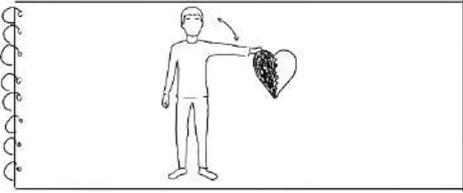
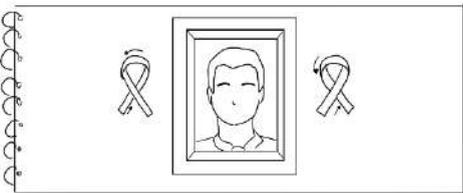
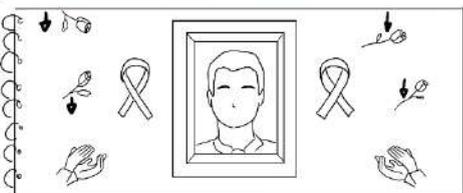
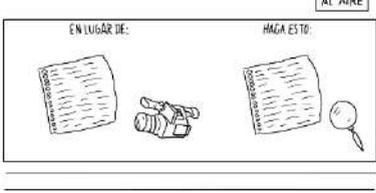
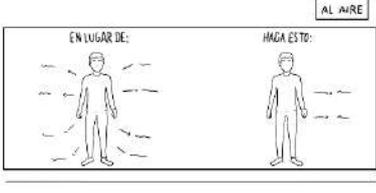
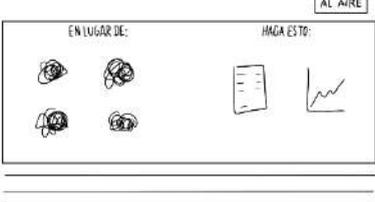
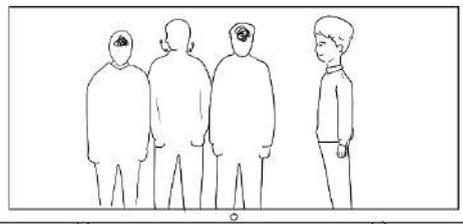
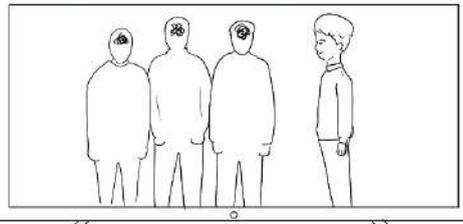
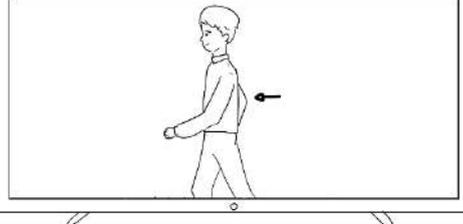
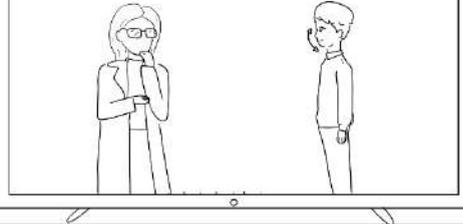
	<p>IMAGEN</p>	<p>ACCIÓN</p>	<p>SONIDO</p>
<p>2:37</p>		<p>La persona toma el nudo en su cabeza y rellena el corazón roto</p>	
<p>2:40</p>		<p>Se dibuja el marco de un retrato de una persona junto a el banderín de condolencias</p>	<p>Glorificar el suicidio o a las personas que se suicidan: Los informes reiterativos de expresiones de dolor de la comunidad (por ejemplo, elogios públicos, y erigir monumentos), pueden sugerir a las personas susceptibles que la sociedad está honrando el comportamiento de la persona fallecida.</p>
<p>2:52</p>		<p>Alrededor comienzan a caer rosas y aplausos</p>	
<p>3:08</p>		<p>Se crea una comparación entre una nota acompañada con cámara y otra que esta junto a una lupa</p>	<p>En lugar de: Compartir el contenido de una nota de suicidio, haga esto: Indique que la nota fue encontrada y está bajo revisión</p>
<p>3:18</p>		<p>Surge una nueva comparación entre dos individuos, uno con varias etiquetas y otro con menos detalles personales</p>	<p>En lugar de: Describir detalles personales sobre la persona que falleció, haga esto: Mantenga la información sobre la persona de manera general</p>

	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
3:30		<p>A un lado se generan varios nudos y al otro lado se dibuja un documento y una tabla</p>	<p>En lugar de: Exagerar el problema del suicidio mediante el uso de descriptores como "epidémico", haga esto: Investigue los mejores datos disponibles y use palabras como "aumento" o "elevado".</p>
3:37		<p>El periodista aparece y encuentra un grupo de personas</p>	<p>Proporcione el contexto y los hechos para contrarrestar las percepciones de que el suicidio estuvo vinculado al heroísmo, el honor o la lealtad a un individuo o grupo.</p>
3:43		<p>La persona del medio al ver alrededor también genera un nudo en su cabeza</p>	
3:45		<p>El periodista camina hacia la izquierda</p>	
3:47		<p>El periodista encuentra al un experto en el camino</p>	<p>Pregúntele y cite a expertos. Entreviste a expertos en prevención del suicidio o en salud mental para que hablen de causas del suicidio y tratamientos de las enfermedades mentales.</p>

Frame aspect ratio = 2:1

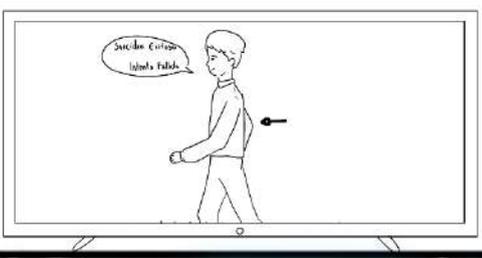
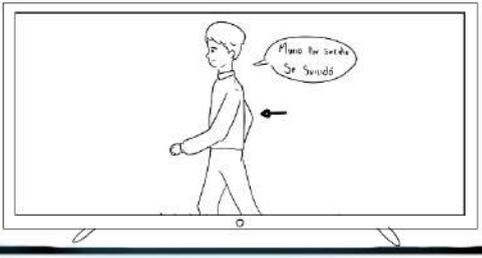
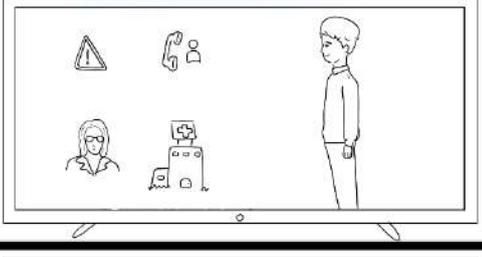
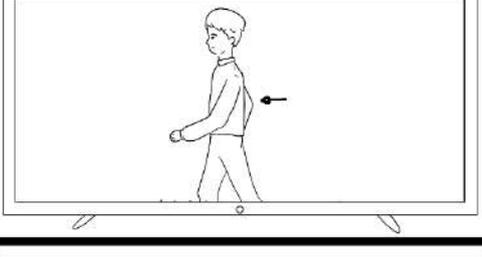
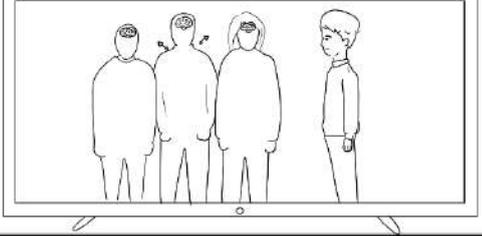
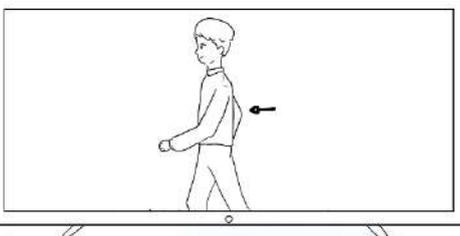
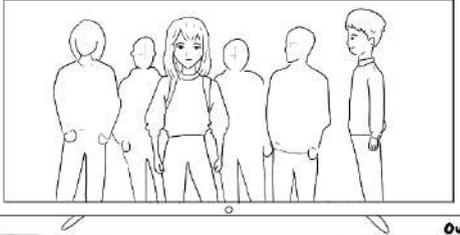
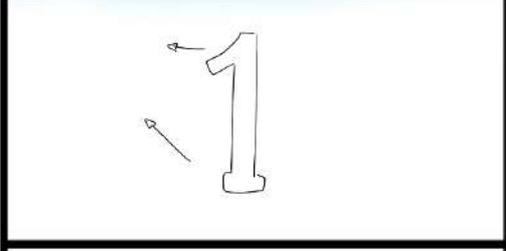
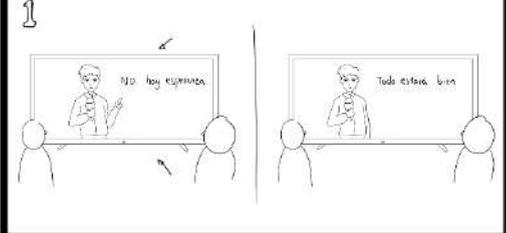
	<p>IMAGEN</p>	<p>ACCIÓN</p>	<p>SONIDO</p>
<p>4:03</p>		<p>El periodista sigue y surge un globo de diálogo</p>	<p>Utilice un lenguaje apropiado. Ciertas frases y palabras pueden estigmatizar aún más el suicidio, como referirse al suicidio como "exitoso", "fallido" o un "intento fallido". En su lugar, use "murió por suicidio" o "murió por una conducta suicida".</p>
<p>4:10</p>		<p>El periodista sigue y surge un globo de diálogo</p>	
<p>4:23</p>		<p>El periodista se detiene y a su lado se dibujan ciertas señales</p>	<p>Brinde información sobre las señales de advertencia de riesgo de suicidio y ofrezca recursos de ayuda, como líneas directas a grupos de apoyo y especialistas, o como posibilidades de tratamientos.</p>
<p>4:26</p>		<p>Las señales se borran y el periodista sigue</p>	
<p>4:32</p>		<p>Aparece un grupo de personas y se hace un zoom sobre la persona del centro</p>	<p>Informe el suicidio como un problema de salud pública. Incluir historias sobre esperanza, curación y recuperación puede reducir el riesgo de contagio.</p>

	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
4:35		Las personas desaparecen y el periodista sigue	Informe que afrontar los problemas, y buscar apoyo social y tratamiento funcionan para la mayoría de las personas que tienen pensamientos suicidas.
4:41		El periodista encuentra a una chica acompañada	
4:52		Aparece nuevamente el periodista y se trazan iconos a su alrededor	Ser cuidadosos en la cobertura de estas noticias y ofrecer esperanza y recuperación puede inspirar a muchas personas a pedir ayuda. El buen periodismo fomenta el entendimiento del suicidio como un problema social complejo y salva vidas.
4:59		Se hace un acercamiento al periodista	
	<p data-bbox="608 1559 791 1626">Creditos ↑</p>	Suben los credits	*Termina la música

12.4 Cuarta animación

PRODUCTION TITLE: **Cuarto Video**

PAGE NUMBER: **1**

	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
0:11		Se escribe el título	
0:20		Se escribe el subtítulo	
0:25		El número uno se traza y se mueve a la esquina superior izquierda	
0:35		Aparece el periodista a través de una pantalla de televisor con algunos espectadores	Comprenda que la cobertura de un evento traumático tendrá un impacto en sus lectores, espectadores u oyentes. El tono de su cobertura puede reflejar el tono de la reacción de la comunidad. Por lo tanto, debe establecer políticas que afecten su cobertura: por ejemplo, considere la cobertura de servicios conmemorativos públicos para las víctimas, en lugar de funerales privados.
0:47		Se divide la pantalla con dos casos distintos	

Frame aspect ratio = 2:1

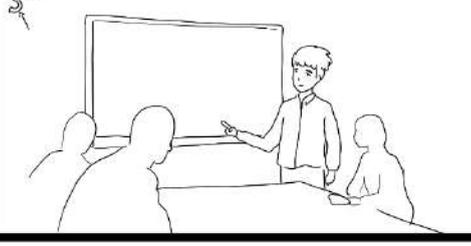
	IMAGEN 	ACCIÓN	SONIDO
0:49		Se dibuja el número dos	
1:07		un individuo aparece y se escribe de su historia	Escriba historias cortas sobre la vida de las víctimas y su efecto en la comunidad; mencione sus pasatiempos favoritos, lo que las hizo especiales y los actos de bondad que realizó. En muchos casos, los familiares de las víctimas quieren hablar cuando se dan cuenta de que el reportero está escribiendo este tipo de historias.
1:12		Se dibuja el número tres	
1:23		Aparece el periodista en un espacio con algunos invitados	Proporcione espacios para hablar sobre lo que la gente piensa, especialmente palabras de aliento. Ofrezca listas de manera en que las personas pueden ayudar y cómo han ayudado.
1:27		Se dibuja el número cuatro	

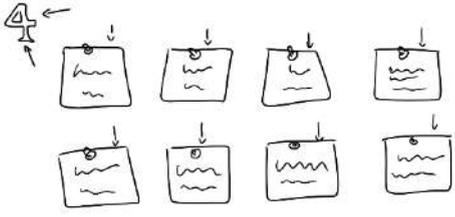
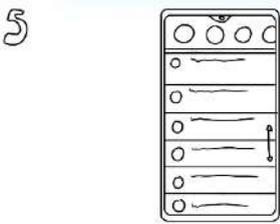
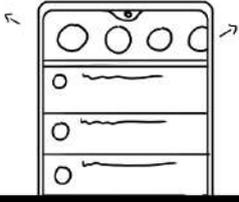
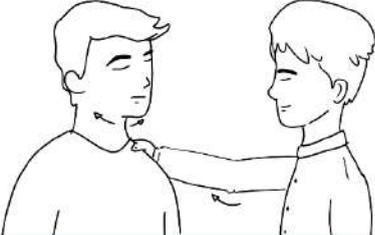
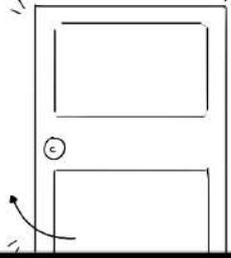
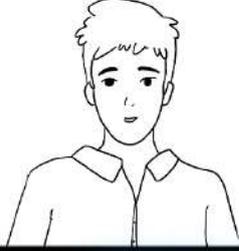
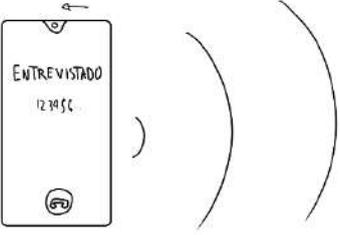
	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
1:43		Caen algunos papeles con notas	Identifique las formas como las personas están ayudando, incluyendo actos simples de bondad, e informe sobre ellas durante el proceso de recuperación. Esto puede brindar esperanza a la comunidad.
1:47		Se dibuja el número cinco	
1:56		Un celular aparece y muestra varias notificaciones	Hágase constantemente estas preguntas: ¿Qué necesita saber el público y cuánta cobertura es demasiada? ¿En qué momento se obsesiona un medio de una historia mientras el público no la quiere? Una comunidad es mucho más que una matanza o un desastre en masa. La cobertura debe reflejar eso.
2:05		Se hace un zoom en el celular	
2:12	<p>6 CONSEJOS PARA ENTREVISTAR A LAS VÍCTIMAS</p>	Aparece un nuevo subtítulo	

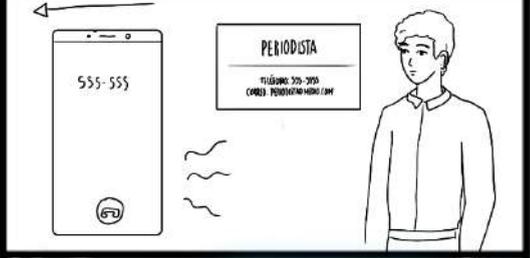
	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
2:16		Se dibuja el número uno	
2:29		El periodista apoya a una persona y le toma del hombro	<p>Trate siempre a las víctimas con dignidad y respeto, de la forma en que desea que lo traten a usted en una situación similar. Los periodistas siempre buscarán acercarse a los sobrevivientes, pero deben hacerlo con sensibilidad, incluso sabiendo cuándo y cómo retroceder.</p>
2:33		Se dibuja el número dos	
2:40		Una puerta se abre y aparece el periodista	<p>Identifíquese claramente, diga su nombre y para quien trabaja. No se sorprenda si recibe una reacción dura al principio, especialmente de los padres de niños víctimas. Sin embargo, no responda reaccionando con dureza.</p>
2:45		La puerta se cierra fuertemente	

Frame aspect ratio = 2:1

	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
2:49		Se borra la puerta y cambia la expresión del periodista	
2:53		Se dibuja el número tres	
3:11		El periodista tiene un diálogo con una persona	Puede decir que lamenta la pérdida de la persona, pero nunca diga "Entiendo" o "Sé cómo se siente". No se sorprenda también, especialmente cuando cubra actos de violencia política, si un sujeto responde a su disculpa diciendo: "Lo siento no es suficiente". Sea respetuoso.
3:14		Se dibuja el número cuatro	
3:19		Se ve al periodista con signos de interrogación y cambia su expresión	No se abrume con las preguntas más difíciles primero. Empiece con preguntas como: "¿Puedes contarme sobre la vida de Jerry?" O, "¿Qué le gustaba hacer a Jerry? ¿Cuáles eran sus pasatiempos favoritos?" ¡Entonces escucha! El peor error que puede cometer un periodista es hablar demasiado.

	IMAGEN	ACCIÓN	SONIDO
3:29		El periodista se alegra y desaparecen los signos de interrogación	
3:33		Se dibuja el número cinco	
3:42		En una libreta se dibuja un desaparecido	Tenga especial cuidado al entrevistar a familiares de alguien desaparecido, y trate de aclarar que busca perfilar sus vidas antes de su desaparición y no escribir sus obituarios.
3:47		Se dibuja el número seis	
3:53		Aparece un celular con una llamada	Si no puede comunicarse con la víctima o el sobreviviente, intente llamar a un familiar o a la funeraria para solicitar una entrevista u obtener comentarios.

Frame aspect ratio = 2:1

	<p>IMAGEN</p>	<p>ACCIÓN</p>	<p>SONIDO</p>
<p>4:08</p>		<p>El celular se mueve y a su lado sale una tarjeta y un sujeto</p>	<p>Si recibe una reacción dura, deje un número de teléfono o su tarjeta y explique que el sobreviviente puede llamar si quiere hablar más tarde. Esto a menudo conduce a las mejores historias.</p>
<p>4:12</p>		<p>Entra en el plano el periodista</p>	<p>Cubrir esta clase de noticias es necesario pero delicado. Con humildad y respeto se pueden lograr reportajes muy buenos.</p>
<p>4:18</p>		<p>Se hace un zoom en el periodista</p>	
	<p>Creditos ↑</p>	<p>Suben los credits</p>	<p>*Se acaba la música</p>

13. Resultados

Luego de llevar a cabo el proceso descrito ampliamente a lo largo de este documento, el resultado general obtenido fue una publicación en el portal web de Unisabana Medios, que resume y presenta el proyecto finalizado: cuatro animaciones, una infografía y cinco cápsulas de video entrevistas sobre la temática de la salud mental y el periodismo, enfocadas tanto hacia el periodista como hacia la audiencia. Esta publicación se llama Claves para una buena cobertura periodística en salud mental y trauma y se presenta como un especial de Unisabana Medios.

A continuación, el link donde puede ingresar a visualizar el contenido: [Unisabana Medios | Periodismo y salud mental](#)

13.1 Animación

Como resultado obtuvimos cuatro animaciones centralizadas en temas específicos de la salud mental y el periodismo, que ejemplifican e ilustran recomendaciones y puntos clave a la hora de cubrir noticias traumáticas o de salud mental. En cuanto al estilo, se logró conseguir lo propuesto al ofrecer una imagen limpia y suave, que ejemplifica e ilustra los conceptos descritos y acompaña la investigación realizada.



13.2 Infografía

El resultado de la infografía es una pieza que comunica con imagen y texto simultáneamente la idea de cómo manejar el cubrimiento de las enfermedades mentales de manera responsable, siguiendo el estilo de imagen suave y sencillo propuesto al inicio de este proyecto. Se hizo uso de ilustraciones para complementar el texto y así mismo complementar la información ilustrada en las animaciones.

BALANCE Y PRECISION EN LA REPORTERÍA DE TEMAS RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL PARA NO TOMENTAR EL ESTIGMA.

La SALUD CONDUCTUAL, que incluye trastornos mentales y de uso de sustancias, es un problema importante de salud pública. LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN tienen el poder de CONTRIBUIR A LAS PERCEPCIONES ERRÓNEAS que se asocian con estas condiciones. A través de la PREVENCIÓN y la INTERVENCIÓN se puede CONTRIBUIR A RESOLVER ESTOS PROBLEMAS.

PREGUNTAS FUNDAMENTALES:

1. ¿La enfermedad mental o el uso de sustancias psicoactivas es RELEVANTE PARA LA HISTORIA? Si no está significativamente vinculada a la historia, NO HAY NECESIDAD DE MENCIONARLA.
2. ¿Cuál es la FUENTE que corrobora el diagnóstico de la enfermedad mental o el uso de sustancias psicoactivas? NO CONFÍE EN BUMORES. Si el trastorno mental y el uso de sustancias psicoactivas es relevante para la historia, asegúrese que su FUENTE ESTE AUTORIZADA.
3. ¿Cuál es el LENGUAJE más PRECISO que debería usar? El uso de términos como "loco", "lunático" o "psicópata" puede perpetuar los estereotipos y la discriminación.

LAS PALABRAS IMPORTAN

Como periodista, usted sabe de primera mano que el LENGUAJE Y LOS SIGNIFICADOS asociados a las palabras a menudo IMPACTAN, INFLUYEN, DESAFECTAN y CAMBIAN las ACTITUDES hacia los temas en discusión.

Evite decir:	En cambio, diga:
Enfermo mental	"una persona con ..."
Lunático	(un diagnóstico de enfermedad mental)
Psicópata	
Esquizofrénico	
Chiflado	"una persona está ..."
Desquiciado	(desorientado, deprimido, delirante, paranoico, alucinando, etc.)
Loco	
Zafado	
Adicto	"una persona con un trastorno por uso de sustancias"
Abusador	
Alcohólico	"Una persona que tiene un / unos trastorno(s) por uso de (drogas, alcohol, etc.)"
Sucio / Limpio	

Fuente: The Center Center (CPR) "The Center Center Journalism Resource Guide on Behavioral Health" <http://www.centercenter.org/resources/behavioral-health>

THE CENTER CENTER

Escuela de Periodismo y Administración de la Universidad de La Sabana

13.3 Cápsulas

El resultado de las cápsulas fue una serie de videos que explora los consejos de cinco expertos en periodismo y salud mental, y que han trabajado activamente en temas relacionados a esto. Cada cápsula de la misma manera mantiene el estilo gráfico suave y se unifica con el resto de las piezas también dentro de los títulos internos del video. De este producto se obtiene una perspectiva realista y de primera mano sobre la temática expuesta a lo largo del proyecto.



14. Conclusiones

Para la realización de este proyecto fue fundamental la detallada investigación hecha, con el fin de conseguir un entendimiento completo de las temáticas abordadas y las herramientas utilizadas para sintetizar y presentar la información de la mejor manera. Gracias a todo el proceso desarrollado, se logró la producción de las piezas especificadas en la preproducción de este proyecto: cuatro animaciones, una infografía, y cinco video entrevistas realizadas con el fin de educar a los periodistas en el manejo de reportajes sobre trauma y enfermedades mentales, así como el cuidado de su salud mental propia.

Gracias a esta producción logramos comprender que la salud mental y el periodismo pueden apoyarse entre sí, y que una buena comunicación y entendimiento de los contextos puede ayudar a mejorar la calidad del reportaje, cómo sugieren también nuestros expertos en periodismo y salud mental dentro de las cápsulas video entrevistas informativas.

Así mismo, gracias a los datos obtenidos en la justificación de este proyecto, podemos señalar que el periodismo hoy en día se debe ejercer de manera más responsable y consecuente con la crisis actual de la salud mental. Es un hecho que la sociedad se ve afectada por la cantidad de noticias manejadas de manera poco cuidadosa y que tienden a ideaciones o emociones negativas, generando riesgo de generar o contribuir a enfermedades mentales.

Debido a esto, las animaciones pueden apoyar y enseñar cómo aportar desde el periodismo a un buen cuidado de la salud mental. Las animaciones ejemplifican los conceptos abstractos y llaman la atención de aquellas audiencias a las que es difícil llegar, ofreciendo una manera visual, sencilla y llamativa para aprender sobre un tema poco común y poco discutido. Por medio de los personajes además se logra empatizar con aquellos que han sentido síntomas de enfermedades mentales y se motiva a buscar ayuda. Así mismo, los periodistas logran comprender la importancia de su cubrimiento noticioso, motivándolos a obtener una mirada crítica hacia su metodología para presentar este tipo de noticias delicadas.

Para nuestro primer video animado “¿Qué datos son relevantes para entender el impacto de las enfermedades mentales en la sociedad?” La recopilación de los datos distribuidos por puntos en el video, nos permitió ilustrar la información de tal forma que facilita el entendimiento de lo que se quiere contar. Se sintetiza cada punto para gráficas ideas

que se entiendan y se presenta lo esencial para entenderlas, tanto en locución como en animación.

En el caso de la segunda animación “Recomendaciones de reportería para hablar de la prevención y el tratamiento de condiciones de salud mental” se ejemplifica el comportamiento de una persona que está pasando por una situación difícil o tiene algún problema mental para que los periodistas tengan muy clara la información y los síntomas relacionados con las situaciones que se presentan en las personas con problemas de salud mental. De tal forma que puedan ayudar a estas personas por medio de su reportaje y manera de comunicarse, invitándolas a buscar ayuda y disminuyendo el estigma alrededor de los tratamientos psicológicos o psiquiátricos.

En la tercera animación “recomendaciones de reportería para hablar sobre suicidio” es fundamental cuidar el lenguaje, complejidad de detalles, repetición y sensacionalismo en los reportajes. Ser cuidadoso y ofrecer esperanza puede ser un ejercicio salvavidas. La calidad de los reportajes y cómo son abordados repercute en la sociedad. Por lo tanto, tener en cuenta esas recomendaciones puede evitar conductas de imitación y repetición.

Y por último, para nuestra cuarta animación “Recomendaciones de reportería para hablar sobre suicidio” el comparativo entre el cómo debe y no hacerse, permite la comprensión específica por parte del periodista de ambas situaciones y el cómo estas pueden influir en los espectadores, de manera positiva o negativa dependiendo el tono en el que se presenten las noticias. A su vez, refleja la importancia de reportear con el lenguaje adecuado para evitar el negativismo alrededor de estas noticias.

De igual manera, por medio de las infografías logramos simplificar la información recopilada sobre las enfermedades mentales y la salud mental en general para luego graficarla a manera de recomendaciones, técnicas y medidas necesarias para el tratamiento y prevención de la salud mental. Esta herramienta nos permitió sintetizar la información de tal forma que el lector logrará entender, por medio de la mezcla de imágenes y texto, la idea que se le quiere compartir.

Nuestra infografía "Balance y precisión en la reportería de temas relacionados con la salud mental para no fomentar el estigma" mencionamos puntos clave para evitar que la audiencia y los periodistas caigan en juicios erróneos acerca de la salud mental. Comenzamos con un apartado donde se justifica y se explica que en efecto la manera de presentar noticias

delicadas afecta y tiene el poder tanto de contribuir negativamente como positivamente, según los datos obtenidos en la investigación. Luego, viene un apartado de preguntas fundamentales para los periodistas, que deberían hacerse a sí mismos mientras la redacción de su noticia, si la enfermedad mental o el abuso de sustancias es realmente relevante en la historia, verificar la fuente de la que estamos obteniendo la información acerca del diagnóstico de la salud mental para evitar el esparcimiento de rumores, y cuidar el uso del lenguaje para no caer en términos que puedan sentirse ofensivos. De este último consejo, se abre además una sección especial ya que este tema es bastante delicado. El manejo del lenguaje al cubrir noticias sobre salud mental es fundamental para evitar propagar conceptos erróneos que puedan generar prejuicios. Por ejemplo, en lugar de llamar a una persona lunática, psicópata, loca, llamarla en cambio como "una persona con (especificar enfermedad mental)".

Finalmente, logramos compartir por medio de entrevistas la visión de expertos alrededor del periodismo y la salud mental. Esto ayuda a entender mejor cómo estos dos temas se deben relacionar y desarrollar en el ámbito periodístico. La visión profesional es un punto clave para dar fuerza y seriedad a los temas tratados. Nos permite entender que hay medidas y consejos que son necesarios entender y comprender para mejorar tanto la calidad del periodismo como las repercusiones que este puede tener en nuestro contexto actual.

Para nuestra primera cápsula “¿Qué presiones y retos pueden sufrir los periodistas en su salud mental?” Nuestros expertos entrevistados nos resaltan la dificultad de cubrir relatos violentos que efectivamente nos afectan por ser seres humanos, empáticos y porque sus respectivas vivencias se ven reflejadas en alguna medida con la situaciones que los lleva su trabajo.

En la segunda cápsula “¿cuales son los síntomas que se pueden presentar cuando la salud mental de un periodista se está viendo comprometida?” se nos ilustra que los periodistas ven comprometida su integridad mental cuando se involucran muy a fondo en sus cubrimientos. Esto lo vemos reflejado en algunos síntomas como cansancio, desinterés, mala alimentación, pérdida del sueño y/o cambio de hábitos que afectan finalmente la calidad de vida y laboral de cada periodista.

Para nuestra tercera cápsula “¿qué técnicas pueden utilizar los periodistas para proteger su salud mental?” Es importante entender que hay competencias innatas y

aprendidas. Sin embargo, es recomendado expresar, hablar y cuidar el estilo de vida a lo largo del tiempo, cuando el periodista es capaz de mantener buenos hábitos, de hablar de cada problema y buscar solución a partir de la exploración de uno mismo es posible apartar problemas y tragedias que lo pueden llevar a cegarse y quedar atrapado en las complicaciones que pueden traer su trabajo.

En la cuarta cápsula “¿cuál es la mejor manera de abordar las entrevistas con personas que han experimentado violencia?” Se habla de la importancia de la empatía y delicadeza. A veces el periodista en busca de cada detalle e información puede ser algo crudo o insensible. Es importante tener en cuenta que no se debe poner el reportaje por encima de cada persona, estar abiertos a la escucha y reacondicionar la entrevista para no volver a victimizar a las personas.

Por último, en la quinta cápsula “¿qué elementos deberían tener en cuenta los medios a la hora de tratar las dificultades mentales de sus reporteros?” Cada experto menciona que los medios deberían darle una mayor atención a la prevención, detección temprana, cursos y apoyo a los temas relacionados con la salud mental. Esto no solo implica que cada medio reconozca a cada periodista como una persona integral que puede sufrir traumas, depresiones y de más cosas. Si no, que también hace más productivo cada trabajo al aligerar las cargas y presiones que pueden sufrir los periodistas.

15. Bibliografía

Aardman Animations. (2021, 15 febrero). *Isolation & Loneliness - What's Up With Everyone?* [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=3JAg_bGvX08

American Psychologist Association (2022), Psicología, en APA Dictionary of Psychology. Recuperado de: <https://dictionary.apa.org/psychology>

Anna Freud NCCF. (2018, 1 octubre). *We all have mental health*. Annafreud. <https://www.annafreud.org/schools-and-colleges/resources/we-all-have-mental-health-animation-teacher-toolkit/>

Bedoya, E. Y., & Montaña, L. E. (2016). *Suicidio y trastorno mental*. Scielo. Recuperado 3 de septiembre de 2022, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802016000200179#:~:text=La%20literatura%20reporta%20que%20en,un%20problema%20de%20salud%20p%C3%BAblica.

Calvo, M. (2015, 21 enero). *Minimalismo*. HA! Recuperado 6 de junio de 2022, de <https://historia-arte.com/movimientos/minimalismo>

Chong, A. (2010, 23 febrero). *Animación digital* (1.ª ed.). BLUME (Naturart).

Clínica Mayo. (2021, 29 julio). Depresión (trastorno depresivo mayor) - Síntomas y causas - Mayo Clinic. Recuperado 3 de septiembre de 2022, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

Concepto. (2021, 5 agosto). Psicología - Concepto, origen, ramas y objetivos. Recuperado 16 de junio de 2022, de <https://concepto.de/psicologia-3/>

Farrell, H.M. [TED-E. (2015, 15 diciembre). *What is depression?* [Vídeo]. YouTube. Recuperado 6 de junio de 2022, de <https://www.youtube.com/watch?v=z-IR48Mb3W0&t=13s>

Feinstein, A. (2020, 5 junio). *I've studied journalists under pressure for 20 years. Here's what I've learned so far*. Reuters Institute for the Study of Journalism. Recuperado 22 de octubre de 2021, de

<https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/news/ive-studied-journalists-under-pressure-20-years-heres-what-ive-learned-so-far>

Fundación Gabo. (2020, 17 julio). *Seminario web: ¿Cómo hacer periodismo sobre temas de salud mental?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=FJapFdpded4&feature=youtu.be>

Gobierno de México. (2015, 15 octubre). *Infografía-Salud Mental*. Recuperado 28 de noviembre de 2021, de <https://www.gob.mx/salud/articulos/infografia-salud-mental?state=published>

Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental. (2014). Ministerio de salud. ABECÉ sobre la salud mental, sus trastornos y estigma. Recuperado en Noviembre 26, 2020 desde <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>

Guajardo, Horacio (1970). *Elementos del Periodismo*. México. Promociones editoriales, S.A.

Heer, J. , Bostock, M. & Ogievetsky, V. (2010). "A tour through the visualization zoo". *Communications of the ACM*.

Hidalgo, U. A. D. E. (s. f.). *La investigación cualitativa*. Recuperado 1 de septiembre de 2022, de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e2.html#nota0>

Hight, J (2002) *Tragedies & Journalists: A Guide for More Effective Coverage*. Dart Center for Journalism & Trauma. Tomado de: https://dartcenter.org/sites/default/files/en_tnj_0.pdf

Infogram (s.f) *¿Qué es una infografía?* Recuperado 25 de noviembre de 2021, de <https://infogram.com/es/pagina/infografia>

Jáquez, J. L. (2017). *¿Se puede hacer pasar por entrevista la recolección de declaraciones de un mismo personaje?* Fundación Gabo. Recuperado 20 de noviembre de 2021, de <https://fundaciongabo.org/es/consultorio-etico/consulta/1691>

J Med Internet Res. (2020, 22 septiembre). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. NCBI. Recuperado 3 de septiembre de 2022, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7473764/>

Lamberta, B. (2011). *Basic Animation Concepts*. SpringerLink. Recuperado 9 de noviembre de 2021, de https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4302-3666-5_1?error=cookies_not_supported&code=91e7040d-7a76-422f-82e5-f53ef0997717

Lewis, K. P. (2020, 3 abril). *Mental health tips and resources for journalists*. International Journalists' Network. Recuperado 17 de noviembre de 2021, de <https://ijn.net/en/story/mental-health-tips-and-resources-journalists>

Lipitz, N. (2010). animation (2). En *The Chicago School of Media Theory*. Recuperado 5 de noviembre de 2021, de <https://lucian.uchicago.edu/blogs/mediatheory/keywords/animation-2/>

Mejía, J. C. (2020, 27 marzo). *Cómo hacer una infografía*. Juancmejia. Recuperado 25 de agosto de 2022, de <https://www.juancmejia.com/redes-sociales/como-hacer-una-infografia-guia-y-herramientas-para-disenarla/>

Mental Health América. (s. f.). ¿Qué es la depresión? Recuperado 3 de septiembre de 2022, de <https://www.mhanational.org/que-es-la-depresion>

Miller, M. (2003). Animation. En *The University of Chicago*. Recuperado 29 de noviembre de 2021, de https://csmt.uchicago.edu/glossary2004/animation.htm#_edn1

Ministerio de Salud de Colombia. (2018). *Boletín de salud mental Conducta suicida Subdirección de Enfermedades No Transmisibles*. Recuperado 3 de septiembre de 2022, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-conducta-suicida.pdf>

National Institute of Mental Health. (2008). *The National Institute of Mental Health Strategic Plan*. Revisado en Noviembre 26, 2020, desde <http://www.nimh.nih.gov/about/strategic-planning-reports/index.shtml>

Newson, D. & Haynes, Jim. (2004) *Public Relations Writing: Form and Style*. Public Relations Writing: Form & Style

Organización Mundial de la Salud. (2016). *Beneficios sanitarios y económicos de la inversión en salud mental*. Recuperado 20 de septiembre de 2021, de https://www.who.int/entity/mental_health/advocacy/WB_event_2016/es/index.html

Organización mundial de la salud. (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado en Noviembre 26, 2020 desde <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (2019, 29 noviembre). *Depresión*. Recuperado 3 de septiembre de 2022, de https://www.who.int/es/health-topics/la-d%C3%A9pression#tab=tab_1

Organización Mundial de la Salud. (2021, 17 junio). *Suicidio*. Recuperado 25 de agosto de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Organización Mundial de la Salud. (2021, 17 junio). *Suicidio*. Recuperado 3 de septiembre de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Osorio, R. H. (2018, 15 junio). *Reportaje: La metodología del periodismo*. Comunicación: Revista científica. Recuperado 18 de noviembre de 2021, de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/comunicacion/article/view/858>

Palencia-Lefler, M. (2008). *90 Técnicas de relaciones públicas*. Bresca Editorial.

Parrat, S. F. (2003). *Introducción al reportaje: antecedentes, actualidad y perspectivas*. España: Universidad de Santiago de Compostela

PBS NewsHour. (2016). *A journalist's story of PTSD*. Recuperado 14 de noviembre de 2021, de <https://www.pbs.org/newshour/show/journalists-story-ptsd>

Pinker, S. [TED]. (2018, 21 mayo). *the world getting better or worse? A look at the numbers* [Video]. YouTube. Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=yCm9Ng0bbEQ&t=900s>

Popcorn Studio. (2019, 29 enero). ¿Qué es la postproducción audiovisual?¿Cuáles son sus fases? popcornstudio. Recuperado 2 de septiembre de 2022, de <https://www.popcornstudio.es/post-produccion-audiovisual>

Popcorn Studio. (2020, 10 septiembre). Producción Audiovisual: conoce qué es y sus fases. popcornstudio. Recuperado 2 de septiembre de 2022, de <https://www.popcornstudio.es/produccion-audiovisual>

Popcorn Studio. (2021, 13 julio). ¿Qué es la preproducción audiovisual?¿qué fases tiene? popcornstudio. Recuperado 2 de septiembre de 2022, de <https://www.popcornstudio.es/preproduccion-audiovisual>

Red Cultural de Banco de la Republica. (s. f.). *El periodismo en Colombia*. Banrepcultural. Recuperado 21 de noviembre de 2021, de https://enciclopedia.banrepcultural.org/index.php/El_periodismo_en_Colombia

Red de universidades Anáhuac. (2020, 14 abril). ¿Qué es la psicología social? Recuperado 16 de junio de 2022, de <https://www.anahuac.mx/blog/que-es-la-psicologia-social>

Rojas, R. (2020, 12 abril). *INFOGRAFÍA: La salud mental en tiempos de Covid-19*. Saludiarío. Recuperado 6 de noviembre de 2021, de <https://www.saludiarío.com/infografia-la-salud-mental-en-tiempos-de-covid-19/>

Sanchez J. (2020, febrero). *La imaginación tangible. Una historia esencial del cine de animación*. Editorial UOC.

The Carter Center Mental Health Program (2015) *The Carter Center Journalism Resource Guide on Behavioral Health*. Recuperado de: https://www.cartercenter.org/resources/pdfs/health/mental_health/2015-journalism-resource-guide-on-behavioral-health.pdf

The Poynter Institute. (2016, 23 septiembre). *40 Better Hours: Rebecca Palpant Shimkets on Mental Health and Journalism* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=U4z8kQ3lAf4&feature=youtu.be>

The Poynter Institute. (2019, 23 julio). *40 Better Hours: Improve your workweek*. Poynter. Recuperado 22 de noviembre de 2021, de <https://www.poynter.org/40-better-hours-improve-your-workweek/>

Ulibarri, E. (1994). *Idea y vida del reportaje*. Trillas.

UNICEF. (2017). *Comunicación, infancia y adolescencia. Guía para periodistas: Suicidio*. Recuperado 3 de septiembre de 2022, de <https://www.unicef.org/argentina/media/1536/file/Suicidio.pdf>

Wells, P. (2009, 1 abril). *FUNDAMENTOS DE LA ANIMACION (Spanish Edition)* (2.^a ed.). Parramón.

Zaman, J. (2019). *Infographics; a form of visual content*. TechEngage.