



*El que encara ens balla
i la salut mental*

Nadir

replicar

1. (v.) Posar objeccions a allò que es diu o s'ordena.
2. (v.) Instar o argüir contra una resposta o argument.

rèplica

1. (n.) Rèplica. Cada unes de les intervencions dels personatges en un guió cinematogràfic.

El projecte Rèpliques	4
Introducció	7
Conceptes previs	9
Fitxa tècnica	12
Exploració temàtica	14
Debat en 6 passos	30
Annexos	42

Rèpliques. Cinema, debat i creació

El projecte Rèpliques

El que encara ens balla i la salut mental

El projecte **Rèpliques. Cinema, debat i creació** és un programa ideat per Nadir que treballa l'audiovisual a les aules del visionat de pel·lícules, el debat sobre temes d'interès pels adolescents i la creació de curtsmetratges sobre la temàtica treballada a través de tallers pràctics. En aquest cas, el dossier està destinat a batxillerat.

A partir d'una recerca dels temes socials de major interès pels alumnes de secundària feta a través d'enquestes i focus grups, des de Nadir hem fet una tria de pel·lícules que ofereixen una mirada sobre aquestes temàtiques. En el cas que ens ocupa, el film triat per tractar el tema de la **salut mental** és *El que encara ens balla* de Marga Almirall.

Per acompanyar el visionat del curtsmetratge, hem creat aquest dossier pedagògic amb la finalitat de fomentar el debat i la generació d'idees a l'aula en dues línies: l'anàlisi cinematogràfica i l'anàlisi de la temàtica del film.

El dossier, creat conjuntament amb Marina Iniesta i Àlex Rodríguez, psicòlegs, us donarà pistes de com enfocar el treball d'un visionat audiovisual a l'aula així com us facilitarà eines per poder tractar en una classe una temàtica de tanta complexitat com és la salut mental. Esperem que el gaudiu i que us sigui útil!

Rèpliques. Cinema, debat i creació

Introducció

El que encara ens balla i la salut mental

INTRODUCCIÓ

Per què és tan difícil debatre?

Acabes de veure un curtmetratge a l'aula. La pantalla ha anat a negre i ja surten els crèdits. La informació, sensacions i coneixements que acabes de rebre en els últims minuts són molts, però per què es fa tan difícil a vegades de parlar-ne amb l'alumnat? Preguntes “Què us ha semblat?” i el debat no dura gaire més. Tens la sensació que hi ha molt sobre què reflexionar, però el camí per arribar-hi no és obvi. I és normal.

Tenir una experiència artística, com el visionat audiovisual, és rebre més informació de la que podem processar a temps real. Aquesta experiència ens connecta, d'una banda, amb el temps present (les imatges se succeeixen i ens atrapen), i, d'altra banda, amb el coneixement previ sobre el contingut o la disciplina i la biografia pròpia (com ens ressona). És per la complexitat amb què se superposen tots aquests estímuls que es fa difícil encetar una conversa després d'un visionat, però a la vegada és per la riquesa de la multiplicitat d'estímuls que l'experiència artística pot arribar a ser tan significativa.

Per aquest motiu, us proposem fer un debat en sis passos. Aquestes sis fases neixen de posar de costat la metodologia *Visual Thinking Strategies*, creada per la psicòloga Abigail Housen i el responsable del departament d'educació del MOMA Philippe Yenawine amb la Taxonomia de

Bloom i les seves fases en l'aprenentatge significatiu. Més endavant, us proposem com traslladar aquesta metodologia en dinàmiques pel debat audiovisual.

Rèpliques. Cinema, debat i creació

Conceptes previis

El que encara ens balla i la salut mental

CONCEPTES PREVIS

Visual literacy i visualitat

El llenguatge audiovisual conforma una literatura pròpia, i tot i que hi estem en contacte moltes hores al dia, sovint no tenim les eines o les paraules per descriure i entendre tot allò que veiem. En aquest sentit, hi ha dos conceptes claus que creiem que resulten útils a l'hora d'aproximar-se a la *literatura audiovisual* i que esdevenen eines per anomenar aquest llenguatge. Es tracten dels conceptes *visual literacy*, que ens aproximarà a les competències que es posen en joc en el debat audiovisual, i *visualitat*, que ens ajuda a entendre per què és important debatre amb context sobre la temàtica tractada al curtmetratge.

Visual Literacy

Yenawine (1997) descriu la *visual literacy* com:

“...the ability to find meaning in imagery. It involves a set of skills ranging from simple identification (naming what one sees) to complex interpretation on contextual, metaphoric and philosophical levels. Many aspects of cognition are called upon, such as personal association, questioning, speculating, analyzing, fact-finding, and categorizing. Objective understanding is the premise of much of this literacy, but subjective and affective aspects of knowing are equally important.”

El que ens resulta interessant d'aquesta definició és **la quantitat de processos i competències que entren en joc en l'experiència artística**. És en aquest punt on, més endavant, trobarem les confluències i relacionarem els estadis de l'experiència artística amb la taxonomia de Bloom.

Visualitat

L'altre concepte clau per entendre la rellevància de bastir un llenguatge i una reflexió sobre la imatge i l'audiovisual és el terme *visualitat*. Un dels autors clau en la recerca del camp de la Cultura Visual i el concepte *visualitat* és Fernando Hernández.

Hernández descriu la cultura visual com el “reflejo de la crisis y sobrecarga de información en la vida diaria y de la necesidad de encontrar formas de investigación y respuesta ante las nuevas realidades (virtuales)”. Davant d'aquesta saturació d'estímul és clau tenir en compte algunes característiques específiques de la cultura visual a l'hora d'abordar l'anàlisi audiovisual:

És **multidisciplinari**

Interconnecta

“Esto significa que en el estudio de la cultura visual es importante, por ejemplo, prestar atención a la intersección de raza, clase social, sexo y género en los medios visuales para poder elucidar y observar operaciones y formas de visualización y posicionalidad discursiva más complejas.”

Per tant, quan analitzem la cultura visual no ho fem només des d'allò que mirem de manera descontextualitzada, sinó que el context cultural on s'han produït les

imatges és essencial per analitzar-les. Aquesta és precisament la diferència entre el concepte *visió* i *visualitat*:

“Hablar de visión, señala Foster hace referencia a la vista, a ver (sight) en cuanto una operación física, mientras que visualidad, se refiere a la vista, a ver, con un acto social” (1988, p. IX),

Parlant de **visualitat estem parlant de la pràctica cultural de la mirada**.

És a dir, entendre que en l'acte de mirar bolquem estructures socials i culturals i és impossible deslligar-les de la interpretació que en fem. Per tant, és important entendre que el visionat audiovisual és una pràctica cultural que està travessada pel context, i que una mateixa peça es pot llegir de manera antagònica depenent del context cultural de l'espectador.

És per aquest motiu que en el marc del projecte Rèpliques creiem clau aportar un context cultural sobre la temàtica treballada al curtmètratge per tal d'abordar el debat audiovisual.

Rèpliques. Cinema, debat i creació

Fitxa tècnica

El que encara ens balla i la salut mental

FITXA TÈCNICA

El que encara ens balla

Direcció

Marga Almirall Rotés

Guió

Mireia Grau, Marga Almirall

Fotografia

Clara Camprubí

Edició

Júlia Gaitano, Marga Almirall

So

Alejandra Molina

Música

Josué Coloma

Art

Corina Herran

Durada

25:00

Format

Digital

Diàlegs

Català

Subtítols

English, Spanish, French

País

Spain

Any

2022

Sinopsi

La Mire i jo som amigues i ens estimem des que teníem 5 anys. Just abans de marxar a viure a Glasgow em confessa que pateix una depressió, que té visions horroroses que no la deixen dormir i que fa molt de temps que no es dóna permís per ballar. A través de la correspondència fílmica explorem juntes els límits de l'amor i del suport mutu: podem realment ajudar-nos l'una a l'altra? Quin paper hi juga la creació artística?

Rèpliques. Cinema, debat i creació

Exploració temàtica

El que encara ens balla i la salut mental

Donar-li lloc al malestar a través de l'escolta del dolor, és Salut Mental

per Marina Iniesta
i Àlex Rodríguez

Marc teòric. De què parlem quan parlem de Salut Mental?

Salut mental és un terme molt difús i molt utilitzat al mateix temps; s'utilitza la noció de salut mental per descriure un estat o condició de l'individu, un camp conceptual i pràctic dins de la salut pública, una sèrie de patologies psiquiàtriques i problemes psicosocials, o fins i tot un conjunt d'iniciatives sanitàries, socials i polítiques, hereves, primer, del ja mític Moviment d'Higiene Mental impulsat per Clifford Beers –un ex pacient psiquiàtric- als EUA al començament del Segle XX, i després, dels imperatius socials de la segona meitat dels anys '40.

El 1950, un comitè d'experts de l'OMS presenta una primera definició de Salut Mental. Els tres criteris que es proposen per a definir a una persona mentalment sana són:

- Aconseguir una síntesi satisfactòria dels propis instints, potencialment conflictius
- Establir i mantenir relacions harmòniques amb els altres
- La possibilitat de modificar l'ambient físic i social

Poc després, en 1958, la psicòloga social Marie Jahoda publica la seva famosa sistematització de salut mental que ha estat àmpliament difosa, simplificada, i que sens dubte constitueix la referència més evident de totes les definicions posteriors. Els criteris proposats per Jahoda són:

- Autoconcepte realista, identitat i autoestima
- Cerca de creixement i autoactualització
- Integració de si mateix i de les diferents experiències
- Autonomia
- Percepció objectiva de la realitat
- Domini de l'entorn: adaptació i èxit per a aconseguir metes.

Per tant, la salut mental es pot entendre com un estat de benestar en què la persona realitza les seves capacitats, supera l'estrès normal de la vida, treballa de manera productiva i fructífera i contribueix a la seva comunitat. També es pot considerar com un conjunt d'atributs valorats

positivament en un context social, com ara el benestar subjectiu, la percepció de la pròpia eficàcia, l'autonomia, la competència, la dependència intergeneracional i l'autorealització de les capacitats intel·lectuals i emocionals.

En l'actualitat: “la salut mental es presenta com un objecte genèric, sota el qual s'acullen un conjunt dispers de discursos i pràctiques sobre els trastorns mentals, els problemes psicosocials i el benestar”; discursos i pràctiques que “obeeixen a racionalitats pròpies dels diferents enfocaments de salut i malaltia en l'àmbit de la salut pública, la filosofia, la psicologia, l'antropologia, la psiquiatria, entre altres, i per tant, les concepcions de salut mental depenen d'aquests enfocaments i de les ideologies que les sustenten” (Restrepo & Jaramillo: 2012, p. 203).

Tanmateix, es pot pensar la salut mental com acte col·lectiu de cura i com a acte subjectiu d'emancipació.

Paraules clau

A continuació, es presenten les definicions d'alguns termes específics que s'utilitzen en aquest document amb l'objectiu de facilitar la lectura a les persones que no estiguin familiaritzades amb la matèria.

Resiliència: és la capacitat de recuperar-se de les dificultats o adaptar-se a les situacions estressants. La resiliència pot ésser fomentada i és una part important de la salut mental.

Estigma: és una actitud negativa o un prejudici envers les persones amb problemes de salut mental. L'estigma pot conduir a la discriminació i pot ser un obstacle per buscar ajuda.

Estigma internalitzat: incorporació de prejudicis i estereotips negatius sobre la salut mental en la pròpia autoimatge.

Depressió: és un trastorn de l'estat d'ànim, transitori o permanent. Diferents successos poden actuar com a desencadenants de la depressió en les persones, tot i que, de vegades, apareix sense causa aparent. Podem detectar un estat depressiu a través dels següents símptomes: baix estat d'ànim, tristesa o sentiments de desesperança, pèrdua d'interès per les activitats, pèrdua d'energia, o cansament, desordres del son, especialment insomni, canvis en els hàbits alimentaris, que sovint produeixen variacions en el pes, dificultat per

concentrar-se o problemes de memòria, pèrdua d'interès sexual, sentiments d'inutilitat o de culpabilitat, pensaments negatius, excessiva autocrítica, i finalment i de forma molt greu desitjos de mort o ideació suïcida.

Trauma: esdeveniment de la vida caracteritzat per la seva intensitat, la incapacitat de la persona a respondre a un fet (dolos, impactant, invalidant...) adequadament. Aquest esdeveniment genera efectes patògens duradors. El trauma es caracteritza per un flux d'excitacions excessiu, en relació amb la tolerància del subjecte i la seva capacitat de controlar i elaborar psíquicament aquestes excitacions.

Síntoma: el símptoma és la forma per la qual s'expressa un significat reprimat de la consciència del subjecte i li genera un malestar que es repeteix. Així tenim el símptoma com un missatge que posa de relleu el retorn del reprimat i que genera un malestar en la persona, però també com un intent de reparar aquest malestar, en tant que és la forma pròpia del subjecte per a explicar-se el que li succeeix.

Sublimació: activitats substitutives, principalment l'activitat artística i la recerca intel·lectual, es diu que la motivació a fer alguna cosa pot ser sublimada (substituïda), en la mesura en què és derivada cap a un nou fi i apunta cap a objectes socialment valorats

Dol: El dol és considerat el prototip normal d'una afectació patològica com, per exemple, la melancolia. És la reacció davant de la pèrdua d'una persona volguda, succés vital o una abstracció d'alguna cosa molt volguda com la llibertat, un ideal, etc. S'expressa amb un intens dolor, falta d'interès pel món exterior i en altres possibles objectes d'amor que podien substituir al perdut.

Conflicte psíquic: El conflicte psíquic es produeix quan, en el subjecte, s'oposen exigències internes contràries. El conflicte pot ser manifest o latents, podent expressar-se aquest últim de manera deformada en el conflicte manifest i traduir-se especialment per la formació de símptomes, trastorns de la conducta, etc. El conflicte és constitutiu de l'ésser humà.

Context. Com entenem la salut mental?

Avui dia **la salut no s'escapa, com l'educació i la cultura, del sistema de relacions socials i econòmiques capitalistes actuals**. Aquest sistema capitalista sosté una manera d'intercanvi de mercaderies on els diners serveixen per a comprar infinitat de productes, “es paga a canvi d'alguna cosa”, però també serveis, cultura, educació, oci i, **salut Mental**. Això, no solament implica la lògica del bé de consum, si no també l'adaptació a una realitat suposadament normal o acceptada per la societat. D'aquesta manera, les diferents classificacions diagnòstiques, proposen una infinitud de trastorns que s'erigeixen sobre la base d'una idea de *normalitat*, en tant que alguna cosa de la normalitat ha estat alterada. Suposant així, que és possible restablir aquesta normalitat, suprimint el trastorn i aconseguint la readaptació del Subjecte a l'estàndard de salut que regna en els nostres dies. Això implicaria, una manera de procedir igual per a tots; sostingut en una idea de curació lligada a restablir l'estat d'harmonia anterior al trastorn. D'aquesta manera, quedaria lligat l'estat de salut al d'equilibri.

D'altra banda, per a oferir serveis de salut i tractaments psiquiàtrics es creen diferents tipus d'eslògans i publicitats que prometen la curació dels símptomes o la restitució de l'estat anterior a la malaltia. En l'actualitat llavors, la salut forma part del mercat i comporta la possibilitat de ser oferta com un bé intercanviable com tants altres. Per tant, **“es paga per aconseguir salut”**.

El concepte de salut mental comprèn diferents disciplines com ara la psicologia, la psiquiatria, la medicina, la sociologia i moltes altres “*gies*”. Podem polaritzar-nos, d'una banda, considerant que la salut mental està en possessió única d'unes especialitats com les esmentades i entorns concrets (dispositius especialitzats de salut mental) o bé, polaritzar-nos en l'altra banda i incloure qualsevol element impulsat pel neoliberalisme de la societat actual dins d'aquest marc de la salut mental. En serien exemples el concepte d'autoajuda / *Mr Wonderful* de la salut mental, *ser feliç individualment en tots els moments de l'existència*, i la constant necessitat d'incorporar una *coach* a les nostres vides per aconseguir-ho.

donar-li lloc al malestar a través de l'escolta del dolor

Però tal com ens mostra la pel·lícula *El que encara ens balla*, podem establir un altre concepte de Salut Mental que tingui a veure amb la manera com cada un troba la seva pròpia solució al seu malestar, a través dels seus invents, creacions i relacions; és el que hem anomenat: **donar-li lloc al malestar a través de l'escolta del dolor**; és la lògica del desig i l'emancipació subjectiva.

En moltes ocasions es parla de la població amb problemàtica de Salut Mental, quan les estadístiques referencien únicament la població diagnosticada. Generalment es parla de la prevalença d'un trastorn mental, deixant implícit que només el nombre de persones diagnosticades, o *estimadament* diagnosticades pateix aquell trastorn. Això, genera d'una banda una polarització entre aquelles qui tenen una patologia i aquelles qui no. De l'altra, l'assumpció que un diagnòstic té una entitat en si mateixa, immutable i permanent en comptes d'una terminologia elaborada per professionals en un context determinat, amb els condicionants que això implica.

Els diagnòstics clínics en la història de la psicopatologia no han estat categories fixes ni immutables, han anat evolucionant a mesura que avança el coneixement en salut mental. Allò que podem afirmar és que ens possibiliten la comunicació entre professionals i pretenen facilitar la

comprensió d'allò que experimenta una persona en un moment vital concret. En conseqüència, els diagnòstics en tant que llenguatge no s'escapen de la inexactitud.

Totes les persones estem en un moment o un altre exposats al malestar i al patiment, és cert que hi ha unes persones que tenen unes malalties estructurals que influeixen en tota la seva vida, en més o menys intensitat. Si fem l'esforç de desvincular l'estat de salut mental a patologia, trobem que podem permetre introduir la diferència com una possibilitat d'existir, i la solució als seus malestans com alguna cosa en què el subjecte pot participar.

S'ha d'abordar la qüestió del malestar psíquic conjuntament amb els determinants socials de la salut que influeixen de forma directa en aquest patiment: situacions de vulnerabilitat econòmica, social i residencial, desigualtat en quasi tots els aspectes de la vida entre els homes i les dones, diferències en les cultures, situant unes com a alta cultura i altres no, etc.

Finalment, cal dir-ho,
estem malalts del símptoma...
i això no té cura.

Al principi d'aquest bloc dèiem que és important **donar-li lloc al malestar a través de l'escolta del dolor**, és important endinsar-se en el debat de la diversitat dels malestans i les seves respostes, pensant que això no només va de la gent amb trastorns mentals, sinó que té a veure amb tothom. Per això cal partir d'aquesta diversitat, és a dir, que el fet que pensem el malestar i el dolor com una cosa que pateix tota la població, fa que sigui també una construcció social, col·lectiva i històrica. No ha estat sempre així, en moltes ocasions es pensa el malestar en termes d'objectivitat, en ocasions física i no subjectiva i històrica. La frontera entre unes experiències de malestar i patiment i altres no és natural, no és clara, no és evident. I com que aquesta afirmació pot semblar una cosa abstracta, ho podem il·lustrar amb alguns exemples que surt a la pel·lícula:

La Mireia i la Margarida són amigues des que teníem 5 anys. La Mireia just abans de marxar a viure a Glasgow confessa que pateix una depressió, que té visions horroroses que no la deixen dormir i que fa un temps que allò que tant li agradava, ballar, no pot fer-ho i no li serveix per sentir-se millor. A través del correu electrònic busquen juntes la manera de sentir-se'n millor. Podem observar que, tot i que la Mireia digui que pateix una depressió la Margarida no es troba molt millor, ja que l'amor que es tenen, la relació d'amistat que tenen influeix a les dues.

La Margarida, l'amiga de tota la vida, pateix per la seva amiga, no deixa de ser un patiment, un dolor que ha de també buscar la manera d'entendre. Se sent culpable, amb la necessitat d'ajudar a la seva amiga i no deixa d'estar present en tot moment. Sap que hi ha moltes formes d'estar i no culpabilitza a la Mireia per marxar.

La Mireia marxa a Glasgow, considera que pot ser la manera de sentir-se millor, té la creença que ha de marxar. Se sent trista i no troba la manera de fer les coses que tant li agradaven. Busca les causes, però també noves formes de sortir-se'n d'aquest estat de patiment, entre altres la fotografia, però fa una cosa, sabent-ho o no que l'ajuda molt: escriure's amb la seva amiga Margarida.

La Mireia i la Margarida exploren juntes els límits de l'amor i del suport mutu: podem realment ajudar-se'n l'una a l'altra? Quin paper hi juga la creació artística? Com s'acompanyen en aquesta nova etapa de la relació?

Podem trobar experiències de malestar propis, de cada un i una, que han estat en ocasions no prou escoltades, quines experiències de malestars has patit, que consideres que no han estat compreses pels altres? Quines respostes has rebut? Quines t'hagués agradat tenir?.

Quines experiències de patiment t'han explicat que t'han sorprès?



I avui, quins obstacles existeixen?

L'estigma

L'estigma fa referència a l'atribució de qualitats negatives i despectives a un col·lectiu de persones, les quals passen a ser vistes, pensades i tractades a través d'un prisma construït a força de prejudicis i manca d'informació. Aquesta imatge estereotipada comporta una discriminació sistemàtica que constitueix una de les principals **obstacles** per a la recuperació, el benestar i, en definitiva, la consecució d'una vida plena i normalitzada de les persones que passen per un problema de salut mental.

Algunes de les principals conseqüències d'aquest estigma són l'aïllament social, l'exclusió de les activitats i relacions quotidianes, dificultats per aconseguir o mantenir una feina, la postergació de la demanda d'ajuda o fins i tot l'assimilació dels estereotips i prejudicis socials com a propis en un procés d'autoestigma.

L'estigma per raó de salut mental és un problema global i la lluita per erradicar-lo ha de ser una prioritat en qualsevol societat democràtica i lliure.

Salut Mental *mainstream* a les xarxes socials

Les xarxes socials són estructures socials compostes per individus que es comuniquen i/o comparteixen informació a través de diferents plataformes segons els seus interessos o objectius. En trobem d'analògiques (fora de línia) o digitals (en línia) i poden tenir diferents organitzacions, verticals com LinkedIn o Pinterest o horitzontals com Instagram, Facebook, Discord, etc.

Podríem afirmar que en sí mateixes no afavoreixen o perjudiquen directament la salut mental. Però no podem obviar que l'ús de les xarxes socials pels i les joves en la societat actual, com esmentàvem anteriorment, una societat de consum, d'immediatesa, eclipsada per models on la imatge passa davant de la paraula té els seus efectes.

La saturació d'imatges a les xarxes socials poden generar una exposició a models específics on els individus s'identifiquen, es comparen i generen ideals del jo. Liv Strömquist en el seu llibre *Dins la sala dels miralls* reflexiona sobre els ideals de bellesa i els efectes en les relacions interpersonals. Tanmateix, un altre element de com les imatges i vídeos esdevenen el principal model de relació interpersonal i sexual el trobem en la pornografia.

L'accés a la informació i recerca que permeten les xarxes socials provoca que en el nostre llenguatge quotidià fem servir paraules específiques d'una disciplina en concret. Per exemple, podem sentir molt fàcilment frases com “*tinc depressió*”, “*ets una bipolar*”, “*tinc atacs d'ansietat cada dia*”, etc. L'ús d'aquests diagnòstics en salut mental en el nostre dia a dia pot portar a confusions, una percepció equivocada d'excés o defecte del patiment humà.

Un altre dels efectes de les xarxes socials en la recerca d'informació quan patim un malestar està relacionat amb la necessitat de saber què ens passa, com ho podem explicar al nostre entorn, poder confirmar que el nostre patiment no és únic i buscar maneres d'erradicar-lo. En aquest punt, les xarxes socials són una font de desinformació davant el patiment. Segons els diferents moments històrics les respostes per viure i erradicar el malestar de les adolescents ha anat canviant, per exemple, *el món d'Ana i Mia*, es va generar per donar un espai a la xarxa per l'anorèxia i la bulímia, actualment reptes en *Tiktok* i exhibició de diferents formes d'autolesió són altres respostes mainstream al malestar en la xarxa.

Un altre dels efectes és la relació entre la societat de la imatge i el consum que vivim i com s'han anat performant

les xarxes en conseqüència. Han anat canviant des dels blogs com *Blogspot* o *Fotolog*, fins *Facebook*, passant per *Instagram*, reels, Discord, fins a *Twitch*. Podem analitzar dos principals canvis d'aquesta performativitat en xarxa: en quant a contingut i en quant a forma.

En quant a contingut hem passat de veure elaboracions textuais sense limitació que permetien interactuar amb comentaris, passant a les imatges, i vídeos curts que només permeten interactuar amb “*m'agrada*”, observant així com les paraules per expressar-nos s'han escurçat cada vegada més.

En quant a forma, hem passat de publicacions analògiques, és a dir, que es publicaven i es visualitzaven quan la persona decidia fins a les darreres xarxes socials com *Twitch*, on es retransmet en directe qualsevol contingut, reduint de forma dràstica el temps de processament i de resposta d'allò que volem comunicar. Amb alguns efectes colaterals com el nou anomenat síndrome FOMO (*Fear of Missing Out*), la por a perdre's alguna cosa.

Tornant a la idea que Salut Mental es donar lloc al malestar i escoltar el dolor, i observant que les xarxes socials cada vegada redueixen el tipus d'expressió i els instants de processament, necessitem habilitar i disposar d'espais comunitaris, especialitzats, accessibles i propers per donar lloc al malestar.

Salut Mental en lluita

Antipsiquiatria

L'antipsiquiatria és un moviment que qüestiona la base i pràctica de la psiquiatria tradicional. Des de la perspectiva de l'antipsiquiatria, la salut mental no s'entendria necessàriament en termes de diagnòstics de malalties mentals, sinó en experiències humanes i respostes a esdeveniments de vida.

Per les seguidores de l'antipsiquiatria, el que la psiquiatria tradicional cataloga com a "malalties mentals" podrien ser interpretacions de patiments humans, respostes a traumes o reaccions davant d'opressions socials, en lloc de ser vistos com a problemes biològics. Per tant, els problemes emocionals o del comportament no es tractarien com a malalties a guarir, sinó com a manifestacions de l'experiència humana a entendre i resoldre.

Aquesta perspectiva també critica la tendència de la psiquiatria tradicional a 'medicalitzar' problemes socials i sobre utilitzar medicaments. En lloc d'afavorir l'ús de medicació, l'antipsiquiatria tendeix a afavorir enfocaments més humanitzats, com ara teràpies conversacionals i el suport comunitari.

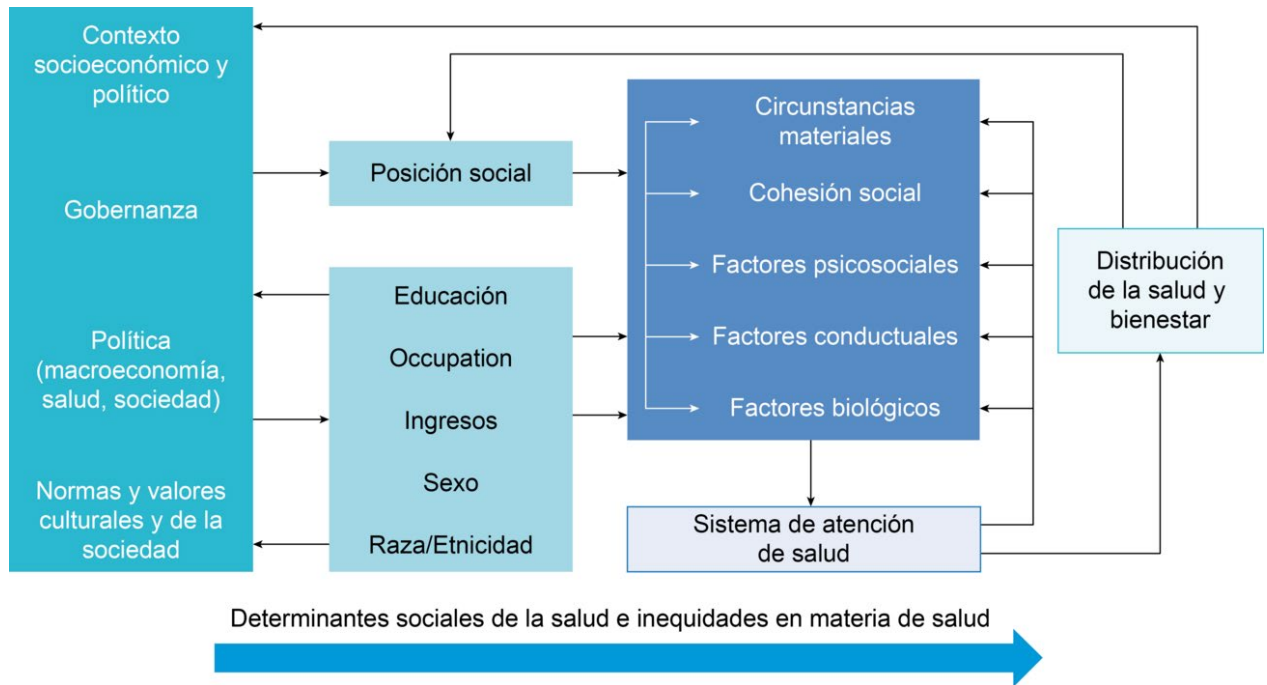
Interseccionalitats i determinants socials de la salut

La salut mental, com un element més de la vida es veu afectada per les condicions socials en què es troba l'individu. Els determinants socials de la salut i la interseccionalitat influeixen directament la salut mental.

Els **determinants socials de la salut** són factors socials que influeixen en la salut, i en conseqüència en la salut mental dels individus. La cultura on vivim, el nivell socioeconòmic i educatiu, l'ambient físic on vivim, l'accés als serveis de salut, la xarxa social tenen un impacte en la salut mental.

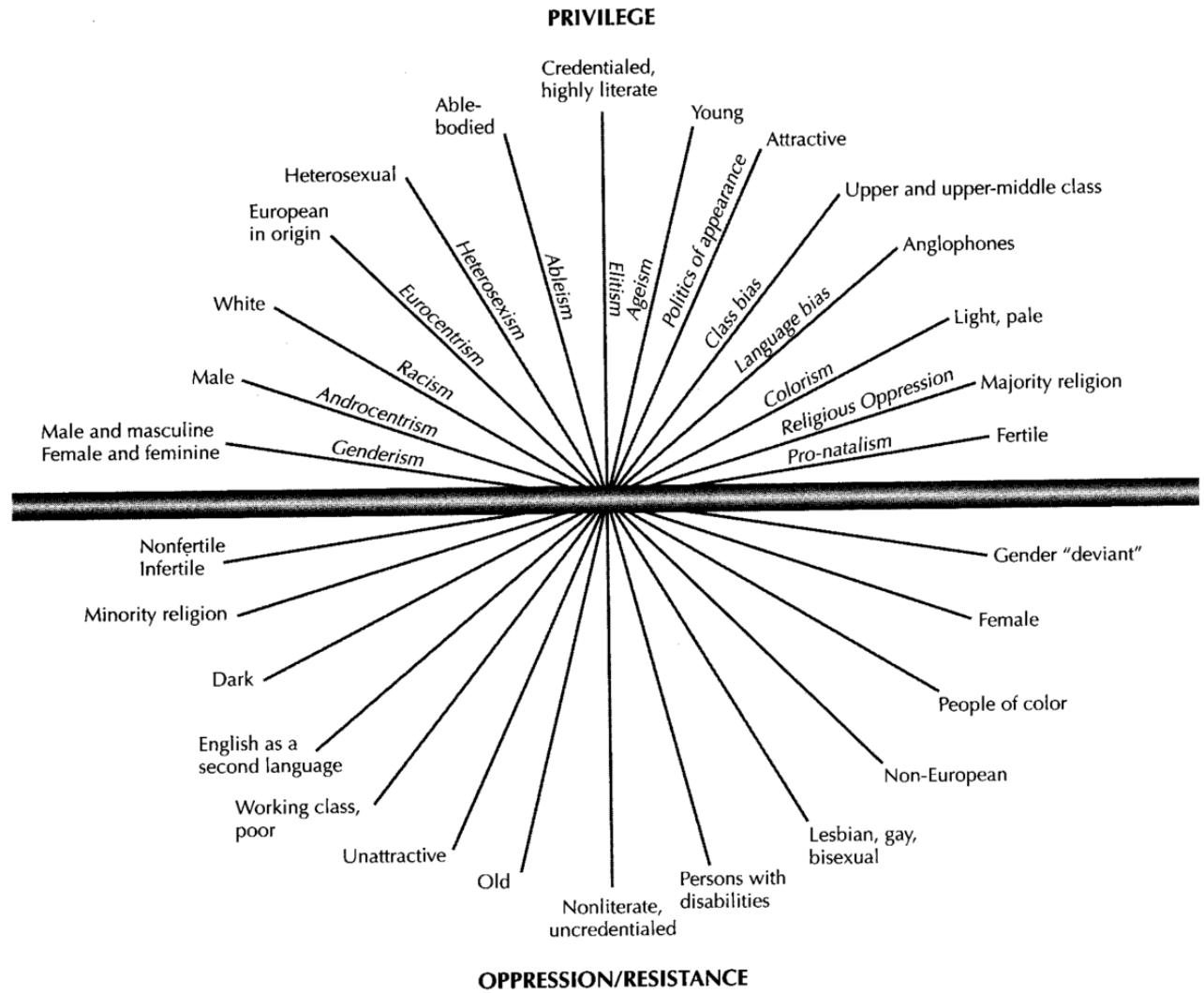
La interseccionalitat explora els diferents elements que poden configurar la identitat de les persones i com la seva intersecció genera una situació de privilegi o d'opressió dins la nostra societat. Tenir en compte la situació d'opressió i de privilegi de les persones que formen una societat és essencial comprendre la situació en què es troben i com fan front a les dificultats així com per promoure polítiques de salut públiques que compensin les desigualtats.

MARC CONCEPTUAL DELS DETERMINANTS SOCIALS DE LA SALUT. OMS



Font: www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud

OPRESIONES Y PRIVILEGIOS SEGONS PATRICIA HILL COLLINS



Font: Wikipedia: www.es.wikipedia.org/wiki/Interseccionalidad

Feminisme en salut mental

El feminisme ha contribuït a repensar els conceptes i les pràctiques al voltant de la salut mental. Des d'una perspectiva feminista, la salut mental no sols s'entén en termes biològics o psicològics individuals, sinó que ha de tenir en compte les diferents opressions que pateixen les persones en base al seu sexe a través de discriminacions socials, culturals, estereotips de gènere, etc.

En la construcció del saber científic, incloent-hi l'antropologia, la psiquiatria i les ciències biomèdiques en general ha imperat un biaix androcèntric. Des d'aquest punt de vista les dones s'han construït com una alteritat, les "altres" respecte a un subjecte central en l'epistemologia científica que han estat els homes. Però, a més, no es tracta d'una construcció de les dones com a alteritat homòloga o equivalent, una diversitat que seria bastant positiva, sinó com una manca, una "falta de" respecte al subjecte central que ha incorregut en una infravaloració de les dones i allò femení que es denomina misogínia. Llavors es tracta d'una desigualtat històrica, social i culturalment construïda on la ciència, a més, ha ocupat un paper fonamental¹.

¹ Jiménez-Esquinas, Guadalupe. (2019). Una mirada feminista a la salut mental. 64-65. 331-344.

Algunes reflexions i preguntes que les autores feministes han formulat al voltant de la psiquiatria i la salut mental abasten des de com els rols i les expectatives de gènere poden influir en els diagnòstics i tractaments en salut mental fins a com el sistema de salut mental pot perpetuar estereotips de gènere i formes d'opressió.

Per exemple, a la història, les dones han estat sovint sobrediagnosticades amb certes condicions de salut mental i etiquetades amb termes pejoratius com "histèriques", "bruixes" o "boja", cosa que pot veure reflectits estereotips de gènere i discriminació. Els trastorns mentals també es poden associar amb experiències específiques de gènere, com ara la violència masclista, la discriminació o el desequilibri en les responsabilitats domèstiques i de cura.

A més, el feminisme també critica la «medicalització» d'experiències i emocions humanes i la tendència a tractar els problemes socials i emocionals amb medicaments, en comptes d'abordar els problemes subjacents i estructurals que poden ser la causa d'aquests problemes, com ara la desigualtat de gènere, la violència i la pobresa.



Com a exemple, recentment s'ha publicat el descobriment d'un fàrmac per combatre la depressió postpart. Un patiment d'algunes mares que no podem analitzar només en termes bioquímics, sinó que es tracta d'un problema complex multifactorial, on els rols de gènere, les expectatives socials i el sistema patriarcal on vivim hi tenen molt a veure.

Des de la perspectiva feminista, la salut mental ha de ser abordada amb un enfocament integral, que tingui en compte no només la biologia i la psicologia de l'individu, sinó també el context sociocultural i la vivència de gènere. L'objectiu és promoure una atenció en salut mental més humana, equitativa i justa per a totes les persones, independentment del sexe.

Rèpliques. Cinema, debat i creació

Debat en 6 passos

Cuerdas i el canvi climàtic

DEBAT EN 6 PASSOS

Antecedents

Fases del visionat d'una experiència artística per Abigail Housen

Retrocedim a mitjan anys 70 i ens situem a la ciutat de Nova York. La psicòloga Abigail Housen es troba de ple investigant el que serà la llavor del VTS (Visual Thinking Strategies): vol entendre si existeixen patrons en l'experiència artística dels visitants d'un museu. L'experiència artística en el visionat d'una obra té fases? Comparteixen experiència els visitants d'una mateixa sala? Què és el que fa que la contemplació d'un quadre resulti una experiència més o menys significativa?

A través d'una investigació empírica basada en més de 4000 entrevistes, Housen arriba a una conclusió molt interessant: existeixen cinc patrons d'espectador davant l'experiència artística. **Housen els anomena i els ordena seguint el criteri d'experiència artística menys significativa a més significativa**, donant lloc a cinc fases:

Fase 1 – Comptabilitat

Els **espectadors comptables** són narradors. Utilitzant els seus sentits, records i associacions personals, fan **observacions concretes** sobre una obra d'art que es teixeixen en una narració.

Fase 2 – Constructiva

Els **espectadors constructius** es plantegen construir un marc per mirar les obres d'art, utilitzant les eines més lògiques i accessibles: **les seves pròpies percepcions, el seu coneixement del món natural i els valors del seu món social, moral i convencional**. Si l'obra no es veu com hauria de ser, si l'artesanía, l'habilitat, la tècnica, el treball dur, la utilitat i la funció no són evidents, o si el tema sembla inadequat, aquests espectadors consideren que l'obra és estranya, mancada, o sense valor.

Fase 3 – Classificació

Els **espectadors classificadors** adopten la postura **analítica i crítica** de l'historiador de l'art. Volen identificar l'obra com a lloc, escola, estil, temps i procedència. Descodifiquen l'obra utilitzant la seva biblioteca de fets i xifres que estan disposats i amb ganes d'ampliar. Aquest espectador creu que, ben categoritzat, el significat i el missatge de l'obra d'art es poden explicar i racionalitzar.

Fase 4 – Interpretativa

Els **espectadors interpretatius** busquen una trobada personal amb una obra d'art. Explorant l'obra, deixant que el seu significat es desenvolupi lentament, aprecien les subtileses de la línia, la forma i el color. Ara les habilitats crítiques es posen al servei dels sentiments i les intuïcions, ja que aquests espectadors deixen emergir els **significats subjacents de l'obra allò que aquesta simbolitza**.

Fase 5 – Re-Creativa

Els **espectadors recreatius**, a partir de la seva pròpia història amb una obra en particular, i amb la visualització en general, combinen la contemplació personal amb visions que engloben àmpliament les preocupacions universals. Aquí, la memòria impregna el paisatge de la pintura, combinant de manera intrincada **allò personal i allò universal**.

A partir d'aquesta classificació, Abigail Housen juntament amb Yenawine, començarà a desenvolupar una metodologia per fer que l'experiència artística dels visitants del museu sigui més enriquidora. Aquesta metodologia es basa en la formulació de preguntes que permetin als espectadors dels quadres plantejar-se nous aspectes de l'obra per tal de canviar de fases, i així aprofundir més en l'obra.

Si observem les fases de l'estudi de Housen amb perspectiva de competències, podrem observar la relació amb els objectius de cada etapa de la taxonomia de Bloom.

Però, què és la taxonomia de Bloom?
Comencem pel principi.

La taxonomia de Bloom va ser dissenyada el 1956 per Benjamin Bloom i el seu objectiu és que després de realitzar un procés d'aprenentatge, l'alumne desenvolupi noves habilitats i coneixements que esdevinguin un **aprenentatge significatiu**.

La taxonomia està basada en tres eixos d'aprenentatge:

1. Cognitiva: com processem la informació?
2. Afectiva: Quin paper juguen les emocions en el procés d'ensenyament-aprenentatge?
3. Psicomotriu: Com intervenen les nostres habilitats corporals i emocionals en el desenvolupament com a persones?

La taxonomia proposa sis processos cognitius a través dels quals les persones es troben i treballen (es relacionen, per tant) amb diversos tipus de coneixements. Els nivells de la taxonomia són: **recordar, comprendre, aplicar, analitzar, avaluar i crear**.

Així doncs, podem veure que hi ha una clara correspondència entre els estadis en l'experiència estètica investigats per Housen i les diferents fases de l'aprenentatge descrites per Bloom.

És per aquest motiu que **proposem una dinàmica de debat composta per sis petites dinàmiques per tal d'afavorir l'aprenentatge significatiu derivat del visionat audiovisual i que permeti a tot l'alumnat resseguir el camí de la reflexió i el debat**

Correlació amb els estadis d'Abigail Housen

Fase 1 Comptabilitat

Els espectadors comptables són narradors. Utilitzant els seus sentits, records i associacions personals, fan observacions concretes sobre una obra d'art que es teixeixen en una narració. Aquí, els judicis es basen en allò que es coneix i allò que agrada. Les emocions acolorixen els comentaris dels espectadors, ja que sembla que entren a l'obra d'art i formen part de la seva narrativa en desenvolupament

Fase 2 Constructiva

Els espectadors constructius es plantegen construir un marc per mirar les obres d'art, utilitzant les eines més lògiques i accessibles: les seves pròpies percepcions, el seu coneixement del món natural i els valors del seu món social, moral i convencional.

Fase 3 Classificació

Els espectadors classificadors adopten la postura analítica i crítica de l'historiador de l'art. Volen identificar l'obra com a lloc, escola, estil, temps i procedència. Descodifiquen l'obra utilitzant la seva biblioteca de fets i xifres que estan disposats i amb ganes d'ampliar.

Fase 4 Interpretativa

Els espectadors interpretatius busquen una trobada personal amb una obra d'art. Explorant l'obra, deixant que el seu significat es desenvolupi lentament, aprecien les subtileses de la línia, la forma i el color. Ara les habilitats crítiques es posen al servei dels sentiments i les intuïcions, ja que aquests espectadors deixen emergir els significats subjacents de l'obra allò que aquesta simbolitza

Fase 5 Re-creativa

A partir de la seva pròpia història amb una obra en particular, i amb la visualització en general, aquests espectadors combinen la contemplació personal amb visions que engloben àmpliament les preocupacions universals

Correlació amb els nivells de la Taxonomia de Bloom

Recordar. Implica la capacitat i habilitat de fer ús de la memòria per reconèixer, recuperar i repetir informació, o reproduir definicions, fets, llistats, principis, etc., sense cap elaboració addicional d'aquesta informació. En la taxonomia de Bloom, es tracta del primer nivell (el més baix) entre els processos cognitius.

Comprendre. Implica la capacitat i habilitat de captar i de construir significats partint de fets, dades, normes, conceptes, idees, etc. Tanmateix, implica també la capacitat i habilitat d'explicar aquests significats

Aplicar. Implica la capacitat i habilitat de fer ús d'allò après (fets, dades, normes, conceptes, idees, etc.) per afrontar situacions noves, executar plans, etc. Així, aplicar té a veure amb l'acomodació i la matisació del coneixement per a noves situacions contextuais, sovint, de caràcter pràctic

Analitzar. Implica la capacitat i habilitat de trencar un tot en les parts que el componen, de determinar com aquestes s'interrelacionen entre elles i amb el tot, i de traçar connexions entre fets, dades, normes, conceptes, idees, etc. Així, aquest procés cognitiu possibilita explicar relacions i identificar els principis organitzatius implicats.

Avaluar. Implica la capacitat i habilitat d'elaborar i justificar judicis en relació amb fets, dades, normes, conceptes, idees, etc. partint de criteris, valors i estàndards i a través de la comprovació i la reflexió crítica. Aquesta avaluació pot ser de caràcter qualitatiu, quantitatiu o mixta, i els criteris en què es basi poden ser tant intrínsecs com extrínsecs.

Crear. Implica la capacitat i habilitat de combinar o reorganitzar elements per crear un tot nou i original. Aquest procés cognitiu implica tant la creació de quelcom nou partint des de zero, com la creació d'un tot nou a partir d'elements (conceptes, idees, principis, símptomes, sistemes, mètodes, procediments, estratègies, etc.) prèviament existents, dotant-los ara d'un sentit diferent i original.

Proposta metodologia projecte Rèpliques

Assenyalar sobre el guió

Classificació de temes

A què s'assembla?

Com ens ressona?

Joc de rol: argumentar

Què hi tenim a dir nosaltres?

Proposta metodològica

A continuació us proposem sis dinàmiques per a crear debat després d'un visionat audiovisual. La primera dinàmica seria assenyalar sobre el guió, la segona la classificació de temes; en tercer lloc una dinàmica per treballar a què s'assembla i com ens ressona el que acabem de veure, la cinquena dinàmica seria un joc de rol i per últim la creació per part de l'alumnat d'un petit curtmetratge.

Les primeres cinc dinàmiques tenen una durada més breu, d'aproximadament mitja hora cadascuna, mentre que la sisena està pensada per ser desenvolupada al llarg de diferents sessions. Anem a veure les sis dinàmiques proposades.

1. Assenyalar sobre el guió

Començar un debat preguntant “i tu què opines?”, és demanar escalar l'Everest sense abans haver-se cordat mai unes botes de muntanya. És per aquest motiu, que us proposem reservar aquesta pregunta per més endavant, i començar per una dinàmica més senzilla i que involucri tot l'alumnat.

Comprendre un curtmetratge de 15 minuts d'una atacada pot ser difícil i dispers, per aquest motiu us proposem abordar el debat a partir d'una escena. En aquesta primera activitat us proposem revisar una escena (una de les més clau del curtmetratge) amb el guió cinematogràfic a davant - en repartirem una còpia a cada alumne -. Revisar un material audiovisual amb la seva traducció física (el guió) ajuda a fixar molt més l'atenció. Abans de tornar a visionar l'escena, fem una demanda a l'alumnat: subratllar la frase (tant si és diàleg com acotació) que creguin més rellevant d'aquesta escena. En acabat, la retallen.

Amb aquestes indicacions, la projecció pot començar. En acabat, deixem un temps per reflexionar i rellegir el guió per tal de retallar la frase que creuen més rellevant.

2. Classificació de temes

A continuació, demanem als alumnes que comparteixin amb la resta la seva tria i el motiu d'aquesta. Per fer-ho, proposem que **l'alumne que comparteixi la seva frase, expliqui el perquè i l'enganxi a la pissarra**. Al següent alumne, després de realitzar la seva explicació, li proposem enganxar la seva frase més lluny o més a prop de l'anterior amb relació a si tracten el mateix tema o diferent.

D'aquesta manera, **en acabar les intervencions de tots els alumnes a la pissarra hi haurà núvols de frases, on les frases properes comparteixen temàtica**.

Arribat a aquest punt, llegirem les frases pertanyents a un dels núvols i entre tots acordarem un títol per aquesta temàtica. Repetirem aquest exercici col·lectiu, de manera que així obtindrem una classificació de les diferents temàtiques del curtmetratge, però que haurà partit d'una mirada micro, en lloc d'una mirada macro.

Començar a reflexionar sobre el curtmetratge a partir d'una frase concreta, que a més és palpable, és fer més assequible el debat a tots els alumnes.

3. A què s'assembla?

Què en sabem dels temes que acaben d'aflorar? En quines altres obres audiovisuals trobem les temàtiques que han aflorat de la classificació anterior?

A vegades ens costa opinar sobre un curtmetratge perquè ens sentim sense informació per abordar certes temàtiques. És per aquest motiu, que abans de passar al proper punt, creiem important aprofundir en les temàtiques que apareixen al curtmetratge. D'aquesta manera, l'alumnat es podrà apropiat de la informació i així, posteriorment, podrà opinar-ne amb més seguretat.

En aquesta tercera dinàmica, doncs, proposem dividir la classe en parelles i assignar a parella una de les temàtiques de la pissarra. Un hem repartit les temàtiques entre les parelles farem una demanda: **buscar una altra obra audiovisual que tracti aquesta temàtica i buscar informació sobre la temàtica per explicar-la a la resta de la classe.**

L'objectiu d'aquest pas és connectar les temàtiques del curtmetratge amb el context cultural de l'alumnat, a través de vincular-lo amb referències audiovisuals del mateix alumnat i de l'exploració de la temàtica per generar coneixement compartit.

En aquest punt, creiem que la figura del docent és clau per guiar aquells alumnes que es trobin perduts en l'exploració de la temàtica. Alguns exemples d'audiovisual que tracten la identitat de gènere podrien ser pel·lícules com *Ladybird* de Greta Gerwig, *Retrato de una mujer en Llamas* i/o *Tomboy* de Céline Sciamma, o sèries com ara *Transparent*, *Sex Education*, *Girls* o *Fleabag* o bé *el monòleg Nanette de Hannah Gadsby*.

4. Com ens ressona?

Havent classificat les temàtiques del curtmetratge, i havent-les connectat amb el context cultural, hem realitzat una aproximació racional al curtmetratge. **L'objectiu de la següent activitat és aproximar-nos-hi des de la biografia pròpia.** Com ens ressona aquest curtmetratge?

Proposem posar-nos en cercle, i iniciar una petita dinàmica de reflexió grupal. L'objectiu d'aquesta activitat és compartir vivències i transferir l'acció de la ficció en situacions conegudes, però el que és molt important és evitar les preguntes personals concretes per tal d'evitar crear una exposició i focus en un alumne major del qual aquest desitgi.

Algunes preguntes que creiem que poden ajudar a guiar aquesta dinàmica són les següents:

Preguntes pel debat al voltant del curt

Quin creieu que
és el missatge del
curtmetratge?

La situació de la/el
protagonista
m'ha recordat a...

El personatge amb el qual
em sento més identificat és...

Seria possible que
aquesta situació es donés
en aquest institut?

Els psicòlegs Álex Rodríguez i Marina
Inieta també proposen preguntes
al voltant a la nostra salut mental a la
pàgina 21.

5. Joc de rol

Ara que ja hem analitzat el curtmetratge des del seu vessant més temàtic, l'hem connectat amb sabers propis de l'alumnat i amb la seva biografia, us proposem una **dinàmica de joc de rol amb l'objectiu de treballar l'argumentació**. D'aquesta manera, podrem observar si tots els coneixements anteriorment treballats s'han assimilats i si l'alumnat és capaç d'elaborar i justificar judicis amb relació a fets, dades, normes, conceptes, idees, etc. partint de criteris, valors i estàndards i a través de la comprovació i la reflexió crítica.

Una de les premisses més importants per realitzar aquest joc de rol, una línia vermella que no es creuarà mai, és que els drets de qualsevol col·lectiu no estan a debat. Per tant, tots els debats que proposem mai tenen com a objecte de debat si un col·lectiu té un dret o no.

Us proposem un joc de rol on la classe es transforma en la sala de **guionistes del curtmetratge**. I en aquesta sala de guionistes, **es planteja un dilema: reescriure una escena concreta del curtmetratge**. En aquesta dinàmica, els rols i les posicions són prefixats ¹, de manera que es reparteixen els rols i posicions en petits equips.

¹ Trobareu una proposta de posicions als annexos

Per facilitar els torns de paraula, proposem fer servir les cartes conversacionals de la Laura Farró.

A continuació dividim la classe en quatre: els productors i tres equips de guionistes. Cada un dels equips de guionistes haurà de defensar la posició assignada sobre què hauria de passar a l'escena i argumentar-ne els motius. I els productors seran els encarregats de decidir quina és la posició guanyadora, però per fer-ho hauran de justificar i argumentar la seva decisió.

És el moment de deixar temps de reflexió i preparació del debat; Els guionistes hauran de preparar i argumentar la seva opció i els productors acordar els ítems amb els quals es fixaran a l'hora de prendre la seva decisió.

Una vegada la classe estigui preparada per començar el debat acordarem un temps màxim per fer-lo. Podem començar amb una primera ronda on en 1 minut d'intervenció cada grup exposi la seva opinió. A continuació, el moderador, donarà pas a les rèpliques i contraarguments fins que el temps de debat acordat s'exhaureixi. Finalment, els productors hauran de valorar totes les argumentacions i prendre una decisió i explicar-la.

6. Què hi tenim a dir nosaltres?

I finalment, l'última dinàmica: i nosaltres, què hi tenim a dir? Si poguéssim crear un curtmetratge nosaltres sobre aquesta temàtica, què hi diríem?

L'objectiu d'aquesta última dinàmica és la de **crear un petit curtmetratge**, activitat que implica, segons la taxonomia de Bloom, la capacitat i habilitat de combinar o reorganitzar elements per crear un tot nou i original. Aquest procés cognitiu implica tant la creació de quelcom nou partint des de zero, com la creació d'un tot nou a partir d'elements (conceptes, idees, principis, símptomes, sistemes, mètodes, procediments, estratègies, etc.) prèviament existents, dotant-los ara d'un sentit diferent i original.

Començar una creació amb total llibertat, a vegades pot ser més difícil que si proposem uns límits i és per això que us recomanem delimitar-ho una mica, per exemple:

- Serà un curtmetratge d'entre 2 i 5'
- Es gravarà amb els dispositius propis de l'alumnat (mòbils)
- Es gravarà dins de l'institut

Per fer l'activitat, proposem dividir la classe en grups de 4 a 6 persones i treballar en les set fases que us descrivim en aquesta guia. →

1 QUÈ? QUI? COM? PER QUÈ?

A continuació, és el moment d'assentar les bases del curtmetratge. Per fer-ho, us proposem el sistema de les quatre preguntes: *Què? A qui? Com? I Per què?*²

La primera pregunta, **què?**, fa referència al missatge del curtmetratge, és a dir, *què volem dir*. No es tracta d'escriure la sinopsi, sinó de pensar amb tota la informació sobre la temàtica treballada i **escollir un missatge concret**. Com més concret sigui el missatge, més fàcil serà després inventar una història.

La segona pregunta, **a qui?**, fa referència **al públic d'aquest curtmetratge**. És important pensar *a qui va dirigit*, i com més concret sigui, més fàcil serà fer arribar el missatge. Per exemple, un públic podria ser *els alumnes de tercer d'ESO* o *el professorat de l'institut*. Definir el públic ens guiarà el to i els referents estètics del curtmetratge.

La tercera pregunta, **com?**, fa referència a l'estètica, **al format**. Per definir el format és molt important conèixer el nostre públic i imaginar per quina via veurà el curtmetratge. Farem un curtmetratge tipus documental? Farem una escena de ficció? Farem un videotutorial? Serà vertical? Horitzontal?

I per últim, el **per què**. Aquesta última pregunta respon a la justificació i a la importància d'aquest curtmetratge.

2 SINOPSI

Ara que hem definit les guies del curtmetratge, **hem de concretar la història que explicarem**. Com en un conte, ens anirà bé fer una **estructura narrativa** que tingui un plantejament, nus i desenllaç, que en llenguatge cinematogràfic s'anomenen **primer acte, segon acte i tercer acte**.

Una vegada tinguem la història clara, podem escriure un breu resum que anomenarem **sinopsi**. La sinopsi és un petit escrit en format prosa que explica la nostra història.

² Als annexos trobareu una fitxa que us pot servir de guia.

3 ESCALETA

Una vegada tenim les preguntes que ens guien i una sinopsi escrita, haurà arribat el moment de convertir aquesta idea en imatges i fer-ne una escaleta, que és un esquelet del curtmetratge en escenes. Per fer-ho, primer **dividirem la història en escenes**. Una escena és una unitat narrativa que s'utilitza en el llenguatge cinematogràfic i que fa referència a un tros d'història que passa en un únic temps i espai.

Per exemple, si el nostre curtmetratge narra la història d'una noia que no troba l'aula on es fa classe, les escenes que formen aquest relat seran els diferents espais on passi la història:

ESCENA 1: passadís

ESCENA 2: aula 1

ESCENA 3: passadís

ESCENA 4: aula 2

Un cop identificades les escenes que tenim, escriurem una breu descripció o sinopsi del que passa en aquesta escena.

ESCENA 1: passadís

La noia es passeja pel passadís de l'institut fixant-se amb els cartells de les portes.

ESCENA 2: aula 1

La noia entra a una aula decidida, i quan obre la porta s'adona que no és allà on havia d'anar

ESCENA 3: passadís

La noia continua caminant pel passadís fins que finalment escolta una veu coneguda a l'altra banda de la porta.

ESCENA 4: aula 2

La noia entra a l'aula correcte finalment.

D'aquesta manera tan senzilla ja tindrem feta una escaleta i podem veure l'abast del curt: quantes escenes i localitzacions té.

4 STORYBOARD

Una vegada ja tenim la història dividida en escenes, hem de pensar com gravarem cada escena i per fer-ho **dibuixarem un storyboard**. Un storyboard és un guió il·lustrat, una representació il·lustrada d'una pel·lícula abans de la seva realització

El cinema no es grava tot seguit, sinó que és mitjançant la gravació de diferents imatges i d'unir-les en el muntatge que expliquem la història. A diferència del teatre, al cinema podem apropar-nos molt més als personatges, focalitzar amb detalls i veure diferents punts de vista de la història, aprofitem-ho!

Us proposem que quan penseu quines imatges explicaran cada escena penseu en diferents **valors de pla**. Però, què és un valor de pla? Molt senzill: és la relació que hi ha entre un personatge i la càmera. Podem gravar un personatge de cap a peus, de cintura amunt, només la cara o podem gravar un detall. Podeu veure i explicar aquests conceptes a través d'[aquest vídeo](#).

Un cop hàgiu treballat els tipus de plans a classe i cada grup hagi pensat els tipus de plans que necessiten per fer el seu curtmetratge, ja podran **dibuixar de manera esquemàtica** els plans que volen rodar per explicar cada escena³. Un cop ho hagin dibuixat, ja tindran fet el seu storyboard.

5 RODATGE

Arribats aquest punt, ja serà el moment de preparar el rodatge.

Primer de tot, caldrà tenir a mà tots els documents que hem treballat (escaleta, storyboard) perquè ens serviran de guia i ens ajudaran a no oblidar res quan gravem.

Després, haurem de pensar en **quin material necessitarem**. Per una banda, el material tècnic: amb quina càmera gravarem? Podem gravar amb una tauleta, un mòbil, una càmera de fotografies. Totes ens serveixen. D'altra banda, cal contemplar el material d'atrezzo i vestuari. Què necessitarem? Com van vestits els nostres personatges?

³ Trobareu una plantilla d'storyboard als annexos

Cal tenir en compte que si no disposem de micròfons, una bona idea és pensar una història que no requereixi molt diàleg, ja que treballant bé el llenguatge audiovisual podem explicar qualsevol idea només amb imatges! I si no, mireu el cinema mut! Per contra, si decidiu incloure diàlegs penseu a gravar-los en ambients silenciosos i sense allunyar-nos gaire dels personatges.

Altres consells a tenir present a l'hora de gravar serien els següents

- Rodar cinc segons més per davant i cinc segons més per darrere del que pensaríeu! Si no us costarà fer el muntatge.
- Gravar sempre en horitzontal (encara no existeix el cinema en vertical!)
- Gravar sempre dues preses mínim de cada pla.

I ara... a rodar!

6 EDICIÓ

Un cop els grups hagin gravat el curtmetratge, caldrà muntar-lo. És molt més simple del que podeu imaginar i existeixen molts programes gratuïts que us permetran fer una edició senzilla. (P.ex: VideoPad, Youtube editor, moviemaker, imovie, openshot)

6 PROJECCIÓ

I no oblidem l'últim pas. Si fem un curtmetratge és per compartir amb el món un punt de vista, així que **la projecció conjunta amb la classe resulta imprescindible**. Recomanem reflexionar sobre com ha estat el procés: problemes a l'hora de rodar, moments divertits, analitzar si el curt respon a les preguntes que havíem plantejat com a guia, etc.

Rèpliques. Cinema, debat i creació

Annexos

1. El guió d'una escena
2. Proposta de joc de rol
3. Què qui com per què?
4. Storyboard

El que encara ens balla i la salut mental

Imprimex aquest
PDF de la pàgina
42 a la 47.

FRAGMENT: EL QUE ENCARA ENS BALLA

Marga Almirall

EXT. DIA. Costa anglesa.

MIREIA: Em preguntes per què no ballo, però com em puc permetre ballar, sentir plaer, descansar, riure, fer-me una banyera, nadar... si la dansa no transforma ni canvia l'ordre de les coses. Sento que és un luxe, és capritxos, és un privilegi.

INT. DIA. Taller de pintura.

MARGARIDA: Ahir a la nit em vaig posar a rellegir el llibre que va escriure cap allà el 2005. Hi ha un moment en què explica una altra possible raó que va fer que la meva àvia deixés de pintar. La meva mare creu que quan va descobrir l'art d'avantguarda li va semblar que el que ella pintava no tenia cap sentit, no resolía cap gran concepte, no era transcendent. I aleshores escriu:

"M'agradaria ser capaç de convèncer-la que l'abstracció i les avantguardes són molt interessants, el més interessant que ha passat en la història de l'art de l'últim segle, però, tot i això, com diu John Berger, pintar el que veiem, les coses visibles que apareixen i desapareixen cada dia, sobretot si el que pretenem no és copiar sinó pintar la nostra relació personal amb l'objecte de la visió, un acte de resistència que satisfà la necessitat generalitzada i pot crear esperança."

INT. DIA. Sala d'estar.

MIREIA: He tornat a ballar, ballo molt de tant en tant i sempre amagada a les habitacions. Ballant és l'únic moment en què m'atreveixo a mirar-me al mirall. He pensat que necessari una excusa per ballar amb més constància, uns ulls potser. Però ara per ara, em fa molta vergonya ballar en públic, i aleshores he pensat en els teus ulls. PD. Et puc demanar un favor? M'enviaries les sabates de flamenc? M'anirien molt bé per fer "taconeos".

MARGARIDA: L'altre dia vaig veure l'expo d'una pintora, Charlotte Salomon, la coneixes? Voldria compartir amb tu el fragment d'un text seu:

"Que estimo la vida i la firmo tres vegades. Per estimar del tot la vida, s'ha d'acceptar i comprendre també el seu altre costat, la mort".

Puguis no oblidar mai que crec en tu.

INT. DIA. Sala polivalent.

MIREIA: Com estimar la vida Margarida, m'obsessiona aquesta idea. Cada nit imagino que una "cucaratxa" entra dins del meu cos mentre dormo. La gent em diu que no és probable que això passi, però jo no faig més que pensar que el pitjor és possible, que el pitjor pot succeir, ja ha succeït abans.

Minutatge: 9'15'' - 13'30''.

Joc de rol

Som a la sala de guionistes.
Dividim la classe en quatre grups:
tres grups de guionistes
i un grup de productors.

La missió: decidir com es resol el
curtmetratge *El que encara ens balla*,
és a dir, escriure'n l'última escena.

Per fer-ho, revisionem conjuntament
l'última escena del curtmetratge, quan
la protagonista ha de decidir si el cor
accepta o no l'oferta d'espai de l'empresa.

Cada grup de guionistes defensarà un
final diferent:

Grup 1

No es canvia el final: un grup defensa
perquè està bé que la història acabi
com acaba amb la Mireia i la Margarida
trobant-se a Nàpols per veure el quadre de
Judit i Holofernes.

Grup 2

Es canvia el final: un grup proposa un
final alternatiu on la Mireia i la Marga no
es troben i ha d'argumentar el motiu
dels canvis i perquè milloraria d'aquesta
manera la història.

Grup 3

Va més enllà: l'últim grup proposa un
final més desenvolupat i explica perquè
és important incloure una última escena
on s'expliqui el retrobament de les dues
dones i què passa un cop a Nàpols.

QUÈ?

El “què” fa referència al missatge del vídeo.

Explica en una frase el missatge del vídeo. Recorda, el missatge no és la temàtica! Et poso un exemple:

Temàtica: Violències masclistes
Missatge: Que et controlin el teu telèfon és violència.

El missatge del vídeo és:

PER QUÈ?

Explica en una frase el motiu que fa aquest vídeo especial. Per què has triat fer aquest i no un altre?

QUI?

El “qui” fa referència al públic al que va adreçat el vídeo.

A qui va dirigit el vídeo? Sempre tendim a dir “el nostre vídeo va dirigit a la societat”, però això és molt difícil d’aconseguir: la societat està formada per persones molt diferents que reaccionen a estímuls diferents. És diferent el llenguatge que utilitzarem si va destinat a professorat o a alumant de 1r ESO o de 2n BATX.

El públic principal del vídeo és:

COM?

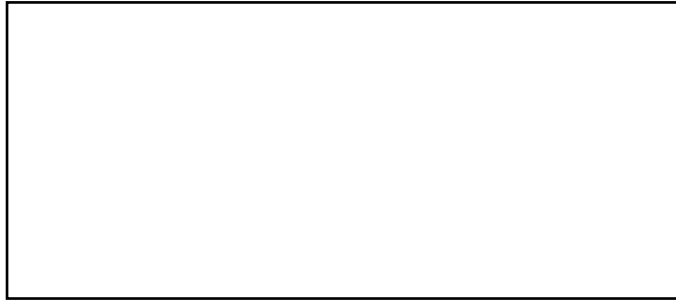
El “com” fa referència a l’estètica i la forma del vídeo.

Ara que ja sabeu què voleu dir i a qui, toca pensar com ho direm. Quin tipus d’imatge gravarem? Serà curt o llarg? Quins son els nostres referents? Per començar, feu una recerca per Internet i apunteu vídeos que us inspirin. Podeu apuntar tants vídeos com volgueu! De cada vídeo assenyaleu què és el que us agrada.

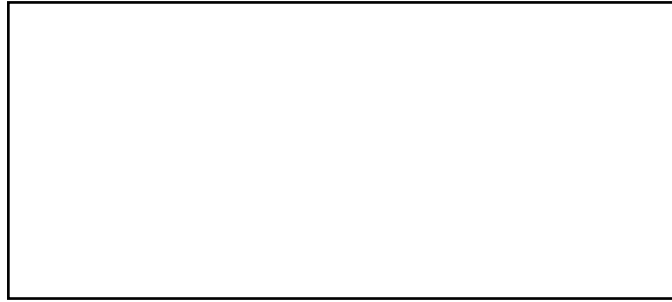
El vídeo s’assemblarà a:

Storyboard

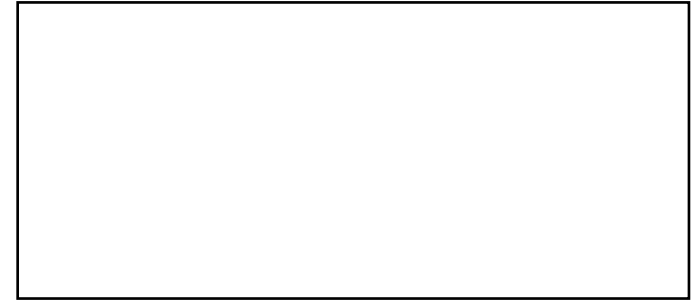
①



②



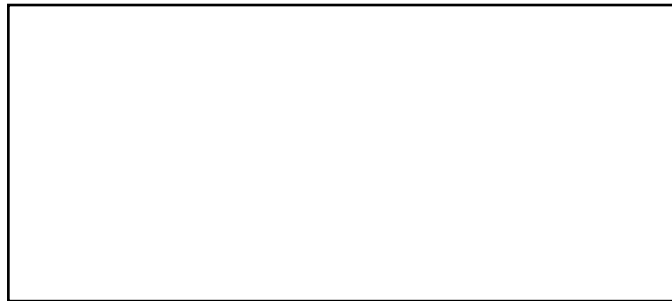
③



④



⑤



⑥



CRÈDITS

Edició i coordinació

Nadir – Audiovisual i educació

Exploració temàtica:

Marina Iniesta i Àlex Rodríguez

Fotografia de la portada: Frame extret del curtmetratge *El que encara ens balla* de Marga Almirall

Disseny gràfic

Berta Fontboté

Data de publicació

maig 2024

Es permet difondre, distribuir i copiar o compartir públicament el contingut d'aquesta publicació, sempre que es reconegui l'autoria i que no es faci servir per a fins comercials. No es pot alterar, transformar ni generar una obra derivada a partir d'aquesta publicació sense els crèdits oportuns.

Aquesta publicació ha estat realitzada amb el Suport de l'Institut Català de les Empreses Culturals, dins el marc del projecte *Rèpliques. Cinema, debat i creació*.

El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva de Nadir i no reflecteix necessàriament l'opinió de l'Institut Català de les Empreses Culturals.

Barcelona, 2024



un projecte de

Nadir

amb el suport de

ic3C Institut Català de les
Empreses
Culturals



i la col·laboració de

InteRed