



LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales - Grado en Periodismo

PE0932 - Trabajo Final de Grado

Reportaje audiovisual (línea C1)

Trabajo realizado por:

Lavinia Ibrisin - X5463238W

Lucía López Martínez - 54014898L

Tutora:

Dolores Oliver Campos

Curso:

2020/2021

Resumen

La salud mental en tiempos de coronavirus es un reportaje audiovisual que representa las repercusiones psicológicas del Covid-19 en la juventud de la ciudad de València, específicamente en el grupo poblacional de entre 18 y 25 años. Su impacto ha sido tan grande que incluso la Organización Mundial de la Salud ha decidido crear un término para denominarlo: la fatiga pandémica. Depresión, ansiedad, estrés y fatiga son las palabras más mencionadas por los psicólogos cuando se les pregunta por los síntomas más comunes en los jóvenes.

A través de las historias personales de dos víctimas de la fatiga pandémica y las declaraciones de profesionales en el ámbito de salud mental, se muestra la realidad que los medios de comunicación han enterrado pero que tan cerca se encuentra.

Palabras clave

COVID-19, salud mental, jóvenes, València, fatiga pandémica.

Abstract

La salud mental en tiempos de coronavirus is an audiovisual piece of news that shows the psychological repercussions Covid-19 had on the youth of the city of València, specifically in the populational group between 18 and 25 years. Its impact has been so huge that even the World Health Organization has decided to create a word to define it: pandemic fatigue. Depression, anxiety, stress and fatigue are the most mentioned words by psychologists when questioned about the most common symptoms in young people.

Through the personal stories of two victims of pandemic fatigue and the statements of professionals in the field of mental health, we want to show the truth that the media has buried, a truth that affects us all and that is closer than we think.

Key words

COVID-19, mental health, youth, València, pandemic fatigue.

ÍNDICE

1.	Introducción	4
1.1.	Presentación	4
1.2.	Justificación y oportunidad de proyecto	5
1.3.	Objetivos	5
2.	Fase de preproducción	6
2.1.	Plan de rodaje y previsión de gastos	6
	a) Equipo humano	6
	b) Material técnico	7
	c) Transporte	9
2.2.	Responsabilidad de los miembros del equipo	10
3.	Fase de producción	11
3.1.	Enfoque	11
3.2.	Estructura	11
3.3.	Justificación de las fuentes y su gestión	12
4.	Fase de postproducción	14
4.1.	Técnica de montaje	14
4.2.	Elementos de montaje	14
5.	Fase de emisión	16
6.	Valoración final	17
7.	Bibliografía	20
8.	Anexos	26
8.1.	Plan de preproducción	27
8.2.	Escaleta	37
8.3.	Guión de montaje	40
8.4.	Fotografías	44
8.5.	Enlace al vídeo	45

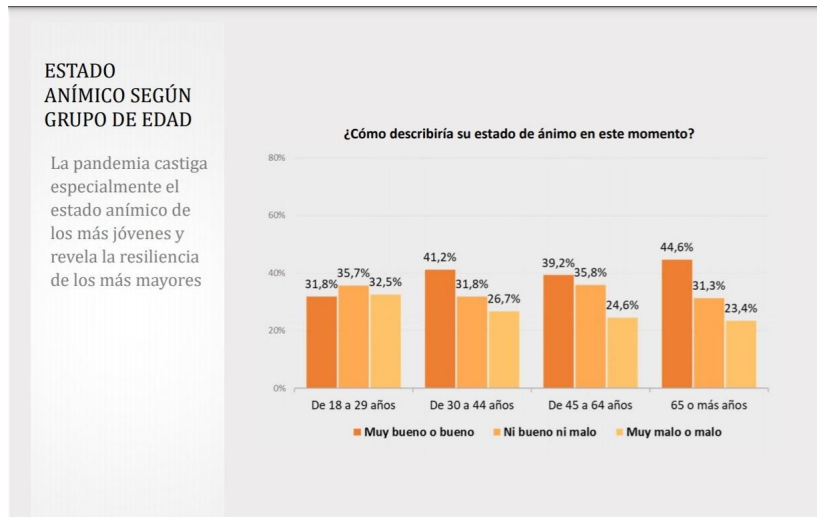
1. Introducción

1.1. Presentación

La salud mental de las personas jóvenes se ha visto afectada de manera notable desde el inicio de la crisis sociosanitaria causada por el coronavirus. Organizaciones como UNICEF o la *American Academy of Pediatrics* apuntan que quienes forman parte de este grupo de población podrían convertirse en las mayores víctimas de la pandemia. Según el estudio exploratorio del impacto de la COVID-19 en la juventud de la ciudad de València, en materia de salud mental, la fatiga, el estrés y la ansiedad son los estados emocionales con los que más personas encuestadas se identifican.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha puesto nombre a esta cuestión: «síndrome de fatiga pandémica» que hace referencia al cansancio psicológico y a la desmotivación para seguir las recomendaciones sanitarias que se alargan con el tiempo. El confinamiento domiciliario, el miedo a contagiarse del virus y las restricciones sociales han supuesto un obstáculo para el bienestar emocional de los/las jóvenes. Los jóvenes de edades comprendidas entre los 18 y los 29 años son quienes presentan un peor estado anímico con respecto a la pandemia. Así lo refleja el estudio ESPACOV (Estudio Social Sobre la Pandemia COVID-19) realizado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y el Instituto de Estudios Sociales Avanzados (IESA).

La salud mental de las personas jóvenes se ha visto afectada de manera notable desde el inicio de la crisis sociosanitaria causada por el coronavirus. Organizaciones como UNICEF o la *American Academy of Pediatrics* apuntan que quienes forman parte de este grupo de población podrían convertirse en las mayores víctimas de la pandemia. Según el estudio exploratorio del impacto de la COVID-19 en la juventud de la ciudad de València, en materia de salud mental, la fatiga, el estrés y la ansiedad son los estados emocionales con los que más personas encuestadas se identifican.



Fuente: Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)

Además de este problema de repercusión psicológica, los/las jóvenes tienen (y tendrán) que enfrentarse a cuestiones como las dificultades para emanciparse, la falta de empleo y oportunidades o la precariedad laboral. Toda esta situación genera mucha incertidumbre, lo que acaba mermando la salud mental de este grupo de población.

1.2. Justificación y oportunidad de proyecto

Este proyecto trata de reflejar una realidad que existe a día de hoy, pero que está oculta ya que no se trata en los medios de comunicación de manera asidua. También, poner en primer plano una problemática social como es el empeoramiento del bienestar emocional de las personas jóvenes así como reivindicar sus derechos.

Además, pensamos que a través de este reportaje otros/as personas podrían sentirse identificados/as con lo que se cuenta no sólo por pertenecer al mismo grupo social sino también por compartir las mismas inquietudes, en este caso, respecto a la pandemia. Por lo que este proyecto podría animar a quienes estén pasando por una situación parecida a la mostrada en la pieza audiovisual a pedir ayuda y apoyo psicológico.

1.3. Objetivos

El proyecto tiene varios objetivos a cumplir. En primer lugar, visibilizar a las personas jóvenes, ya que no aparecen de manera recurrente en los medios de comunicación y, cuando lo hacen, el tratamiento que se hace de ellos es inadecuado. Su imagen se distorsiona, creando prejuicios innecesarios, lo que acaba perjudicándoles.

En segundo lugar, abordar la cuestión de la salud mental, un tema que todavía es considerado tabú a día de hoy según los/las psicólogos/as entrevistados. En el estudio se tratan, sobre todo, trastornos como la ansiedad, una afección que de acuerdo con la OMS afecta a 260 millones de personas en el mundo. Además, a los jóvenes también les compromete hablar de su salud mental. Según *Drumlins Integrated Primary School en Ballynahinch*, al 79% de los jóvenes les avergüenza y les da miedo pedir ayuda psicológica.

Además de esto, otro objetivo de nuestro reportaje es destacar que la salud mental es un derecho humano tal y como lo reconoció el Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas: «Reafirmando el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental, y poniendo de relieve que la salud mental es una parte esencial de ese derecho».

2. Fase de preproducción

2.1. Plan de rodaje y previsión de gastos

Después de determinar el mapa de fuentes, planteamos un plan de preproducción donde detallamos las fechas. Para llevar a cabo el plan tendremos en cuenta el equipo humano y el material técnico necesario, así como las preguntas para los/as entrevistados/as.

Equipo humano

En relación al equipo humano, dado que ambas somos las encargadas de producir el proyecto, así como de preproducirlo y postproducirlo, pensamos que lo oportuno sería que cada una recibiera unos honorarios. Este salario correspondería con el

SMI (Salario Mínimo Interprofesional) de 2021. Además, le añadiríamos la base mínima de cotización de autónomos del mismo año.

Base mínima de cotización de autónomos en 2021: **289€ / mes**

Salario Mínimo Interprofesional (SMI) de 2021: **950€ / mes**

Lavinia Ibrisin: **950€**

Lucía López Martínez: **950€**

Total: 2478€

Material técnico

Para llevar a cabo el presupuesto hemos hecho un estudio de lo que costaría alquilar el material utilizado teniendo en cuenta los precios de [Alquilavisual](#), un portal web que alquila material audiovisual. Incluye materiales diferentes y variados cuyo precio no aparece en otras páginas, por eso decidimos optar por esta web. En el caso de la cámara Nikon D3500 no hemos tenido que reembolsar ningún dinero, ya que es material propio aunque su precio en el mercado es de 499€.

Categoría	Material	Cantidad	Precio/día	Total/día
Fotografía	Nikon D3500	1	0€	0€
	Objetivo Nikon D3500 (18-55 mm)	1	18€	18€
	Cargador Nikon D3500	1	1€	1€
	Batería Nikon D3500	1	3€	3€
	Nikon D5200	1	0€	0€
	Objetivo Nikon D5200 (18-55 mm)	1	18€	18€
	Batería Nikon D5200	1	18€	18€

	Cargador Nikon D5200	1	1€	1€
	Trípode Manfrotto	1	20€	20€
	Trípode Hama Star	1	16,99€	16,99€
TOTAL = 89,99€/día = 719,92€/ 8 días				

*Las cámaras son propias, por ello el precio sería de 0€. No obstante, en el mercado tienen el siguiente precio:

- Nikon D5200 = 445€
- Nikon D3500 = 499€

Categoría	Material	Cantidad	Precio/día	Total/día
Iluminación	Panel LED	1	25€	25€
	Batería panel LED	1	2€	2€
	Trípode para foco	1	5€	5€
	Reflector / Difusor	1	7€	7€
	Antorcha LED para vídeo	1	15€	15€
	Batería vídeo Sony NX100	1	12€	12€
	Cargador batería Sony NX100	1	10€	10€
TOTAL = 76€/día = 608€/ 8 días				

Categoría	Material	Cantidad	Precio/día	Total/día
	Micrófono de solapa	1	12€	12€

Audio	<i>smartphone</i>			
	Grabadora H4N	1	22€	22€
	Auriculares	1	8€	8€
TOTAL = 42€/día = 336€/8 días				

Transporte

En relación al transporte, hemos calculado los kilómetros de distancia, el tiempo estimado del viaje y cuanto costaría.

Transporte	Fecha	Lugar de salida y llegada	Km	Tiempo	Coste
Tren	5/5/2021	València-Castellón	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	5/5/2021	Castellón-València	74 km	1h 20'	5,80€
Coche	6/5/2021	València-Castellón	74 km	1h	5€
Coche	6/5/2021	Castellón-València	74 km	1h	5€
Tren	25/5/2021	València-Castellón	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	25/5/2021	Castellón-València	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	28/5/2021	València-Castellón	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	28/5/2021	Castellón-València	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	7/6/2021	València-Castellón	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	7/6/2021	Castellón-València	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	9/6/2021	València-Castellón	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	9/6/2021	Castellón-València	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	17/6/2021	València-Castellón	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	17/6/2021	Castellón-València	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	5/5/2021	Castellón-València	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	5/5/2021	València-Castellón	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	6/5/2021	Castellón-València	74 km	1h 20'	5,80€

Tren	6/5/2021	València-Castellón	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	25/5/2021	Castellón-València	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	25/5/2021	València-Castellón	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	28/5/2021	Castellón-València	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	28/5/2021	València-Castellón	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	7/6/2021	Castellón-València	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	7/6/2021	València-Castellón	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	9/6/2021	Castellón-València	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	9/6/2021	València-Castellón	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	17/6/2021	Castellón-València	74 km	1h 20'	5,80€
Tren	17/6/2021	València-Castellón	74 km	1h 20'	5,80€
TOTAL = 160,8€					

PRESUPUESTO TOTAL = 160,8€ + 336€ + 608€ + 719,92€ = 1824,72€

2.2. Responsabilidad de los miembros del equipo

La responsabilidad de los miembros del equipo se ha dividido entre Lavinia Ibrisin y Lucía López Martínez. En la parte de preproducción y producción del proyecto se han repartido los roles: las entrevistas se hacían por turnos (cada día una del equipo): un día entrevistaba una mientras que la otra grababa y viceversa. Con la recogida del material alquilado pasaba lo mismo: cada día iba una a recogerlo o devolverlo o, a veces, incluso las dos.

En cuanto a la parte de edición, ambas miembros del equipo han decidido qué partes se van a publicar y cuáles se van a descartar. También se ha quedado en la sala de edición de vídeo de la Universitat Jaume I para editar el vídeo. Lucía se ha encargado más de la edición, mientras que Lavinia ha aportado más a nivel visual y de *copy* (parte escrita).

La memoria se ha realizado a partes iguales por las dos estudiantes. Lucía se ha encargado más de la parte de preproducción y producción, mientras que Lavinia ha escrito el abstract y la postproducción. La revisión y corrección se ha hecho por parte de ambas y los anexos también.

3. Fase de producción

3.1. Enfoque

La salud mental en tiempos de coronavirus trata una problemática social y al mismo tiempo una temática que es considerada como tabú a día de hoy (la salud mental). Los psicólogos/as y psiquiatras entrevistados han servido para dar un punto de vista más científico, así como para contextualizar el tema. Mientras que los testimonios de los jóvenes han valido para mostrar esta realidad, también han actuado como hilo argumental del proyecto. Por otro lado, los miembros de los diferentes Consells han tenido el rol de interlocutores de la juventud. Básicamente, el reportaje ofrece una visión más personal e íntima para luego pasar a un plano más general, a nivel provincial.

3.2. Estructura

La estructura del reportaje es de dos tipos:

Por una parte, de lo particular a lo general. *La salud mental en tiempos de coronavirus* se centra en las historias de dos jóvenes de València que se han visto afectados de primera mano por la pandemia. A partir de esas historias, varios profesionales del campo de la salud mental (psicólogos y psiquiatras) y otras organizaciones enriquecen la información para acabar hablando de casos generales de la provincia.

Por otra parte, tiene una estructura explicativa, ya que se centra en investigar y dar a conocer sucesos relevantes a nivel popular. Una de las razones es el aumento de los casos de depresión en este grupo poblacional y la otra es la cercanía de estos casos a nosotros.

3.3. Justificación de las fuentes y su gestión

Para conseguir una visión variada del tema tratado en la pieza audiovisual acudimos a diversas fuentes:

En primer lugar, nos pusimos en contacto con la Sociedad de Psiquiatría de la Comunitat Valenciana para que nos concedieran una entrevista. Consideramos que podríamos obtener información relevante desde el punto de vista psiquiátrico, así como hacer referencia a algunos datos del libro *Depresión y suicidio 2020. Documento estratégico para la promoción de la Salud Mental*. Así, nos facilitaron el contacto de **Pablo Navalón**, psiquiatra y miembro de la SPCV. A través del correo electrónico concretamos el día, la hora y el lugar de la entrevista, que fue en el Colegio de Médicos de València donde se reúne la junta de esta entidad.

En segundo lugar, decidimos contactar con el Consell Valencià de la Joventut por dos motivos. El primero es porque esta institución participó en el estudio *Impacto de la Covid-19 y la nueva normalidad en la juventud valenciana* (uno de los estudios en los que nos basamos para realizar nuestro proyecto). El segundo es porque uno de los objetivos principales del Consell es defender los derechos de la juventud y la salud mental es una de sus áreas de trabajo. Asimismo, contactamos con esta institución para incluir una visión global del punto de vista de una persona joven en relación con esta materia. El Consell fue quien nos facilitó el contacto de **Irene Peris**, vicepresidenta segunda y también responsable de la comunicación política.

Además de esto, consultamos a varios psicólogos, entre ellos, **Rus Martínez** y **Pablo Cabeza**. Ellos forman parte de *ASIEM* (Asociación para la salud Integral del Enfermo Mental), una asociación en València que lucha por los derechos de las personas con algún trastorno mental. Los escogimos como fuentes principalmente por ser profesionales de la psicología y para que nos dieran un punto de vista más científico sobre el tema. Asimismo, incluimos a Rus Martínez porque trabaja específicamente con jóvenes que padecen trastornos mentales. A través del correo electrónico contactamos con la asociación y su secretario Manuel nos facilitó su *Whatsapp*, desde donde concretamos el día y la hora de la entrevista.

Para tener otra visión diferente dentro del ámbito de la psicología, entrevistamos a **Gracia Vinagre**, psicóloga especializada en gestión de las emociones y miembro de la FSMCV (Federación de Salud Mental de la Comunitat Valenciana). La escogimos porque forma parte de una organización que engloba a todas las asociaciones de salud mental de la Comunitat Valenciana y uno de sus propósitos es sensibilizar y concienciar a la sociedad sobre las personas con alguna enfermedad mental. Además, tienen publicado un estudio titulado *Salud y Covid-19. Un año de pandemia*. En él advierten, entre otras cosas, del aumento de pensamientos suicidas en personas jóvenes.

Por otro lado, Gracia Vinagre es experta en gestión emocional, lo que también fue determinante para que la eligiéramos como fuente para el reportaje. Sara Bondia, la responsable de comunicación de la entidad con quien nos pusimos en contacto a través del correo electrónico, nos facilitó su número de teléfono desde donde concretamos la entrevista.

También decidimos contactar con el (CJV) Consell de la Joventut de València. Primero, para incluir la voz de más personas jóvenes en el reportaje que dieran su opinión sobre esta cuestión. Segundo, porque el Consell de la Joventut de València es una de las entidades que ha participado en el estudio impacto de la Covid-19 en la juventud de la ciudad de València, del que también hemos extraído datos para la realización de este proyecto. El Consell nos facilitó el contacto de **Jesús Pinero Francés**, tesorero de la entidad con quién concretamos la entrevista.

Además, incluimos los testimonios de dos jóvenes para mostrar la realidad de este grupo de población. En primer lugar, **Borja Santacreu**, un chico de 25 años que vive solo en su residencia de València y se ha visto obligado a pasar solo el confinamiento. El contacto de Borja lo conseguimos a través de *Instagram*, donde publicamos una *instastorie* para encontrar a personas que se hubieran visto afectadas por la fatiga pandémica. Tras responder a la «historia» y expresar que le gustaría participar en nuestro reportaje audiovisual, nos facilitó su número de teléfono para concretar la entrevista.

En segundo lugar, incluimos a **Miguel Ángel Carros Cámez**, un chico de 19 años, residente de Sagunto, al que a raíz de la pandemia le han diagnosticado un Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) relacionado con la contaminación. Pensamos que su experiencia también es un buen ejemplo de cómo se ha agravado el bienestar emocional de los jóvenes a causa de todas las precauciones contra el coronavirus.

4. Fase de postproducción

4.1. Técnica de montaje

La técnica de montaje ha consistido principalmente en montar el vídeo a partir de las entrevistas de las dos víctimas, Borja y Miguel Ángel, quienes han hecho de hilo conductor durante toda la pieza audiovisual. Estos testimonios se han completado con las declaraciones de diversos profesionales de la salud mental, entre ellos psicólogos y psiquiatras, y entrevistas a representantes del Consell Valencià de la Joventut.

En cuanto al programa que se ha utilizado para editar los vídeos, se ha optado por *Kdenlive*. Al contrario que otros programas como *Adobe Premiere Pro* (que son de pago), este programa es completamente gratuito y posee varias opciones de edición y montaje: ofrece rótulos, opción de subtítulos, herramienta de corte, cambio de color, regulación de sonido, etc. Asimismo, también permite exportar los vídeos a diferentes formatos, en el caso de nuestro reportaje, a mp4.

4.2. Elementos de montaje

Los testimonios y declaraciones le daban al reportaje un tono muy sobrio, por lo que se ha decidido añadir diferentes elementos para enriquecerlo.

En primer lugar, la música que se ha utilizado es Eternity - Lahar. Es una canción del banco de música, más concretamente, de *Audio Library* por lo que está libre de derechos de autor y es de uso libre. La razón por la que se ha elegido esta canción es por las emociones que transmite: el reportaje trata sobre los efectos de la pandemia en la salud mental de los jóvenes y se tratan emociones como la tristeza por lo que una melodía emotiva es adecuada para acompañar esas imágenes.

En segundo lugar, los subtítulos. Tras visualizar las entrevistas de los jóvenes nos dimos cuenta de que a uno de ellos (Borja) no se le entendía bien al hablar, sobre todo por su forma de pronunciar y por el hecho de llevar la mascarilla puesta. Pensamos que poner subtítulos sería la mejor opción, ya que así facilitaríamos la comprensión de sus declaraciones y el receptor del reportaje podría concentrarse más en el mensaje que en descifrar lo que dice.

En tercer lugar, la aparición de rótulos en diversas partes del reportaje. Estos rótulos son mayoritariamente de carácter informativo, de localización e identificativos. Los informativos aparecen sobre todo durante la narración en voz en off y su principal función es resumir, de cierta forma, lo que la periodista está exponiendo. Los rótulos de localización aparecen en los testimonios de las víctimas y otros profesionales e indican el lugar en el que se ha realizado la entrevista. Su propósito principal es situar al *target* en todo momento en un espacio concreto. Finalmente, los rótulos identificativos aparecen en todas las declaraciones y su uso principal es identificar con nombre, apellidos y cargo a todos los que dan voz al reportaje.

Las imágenes son otro de los elementos que aparecen en la pieza audiovisual. A falta de planos recurso de ciertas asociaciones, hemos decidido colocar fotografías de su nombre para introducirlas en el reportaje y que el espectador sepa a qué organizaciones nos referimos. También hay imágenes propias (las palabras formadas con *Scrabble* para representar la fatiga, ansiedad y estrés) para dar más dinamismo al reportaje. Asimismo, hemos añadido una imagen con texto de un documento oficial sobre la situación mundial en la pandemia para reflejar que los datos son reales y las cifras no deberían considerarse solo números, sino que son más graves de lo que parece.

Otro de los elementos son los planos de recurso. Estos consisten principalmente en imágenes de las oficinas de las fuentes, jóvenes en las calles y universidades, carteles con nombres de asociaciones, planos de la ciudad de València (ya que el reportaje se basa en jóvenes de la provincia), etc. También hay planos que se han grabado para reflejar la historia que las víctimas cuentan (su día a día) e imágenes

que representan esos sentimientos de depresión, ansiedad, fatiga pandémica (por ejemplo, la chica que sale mirando por la ventana).

La voz en off también aparece en el reportaje. Esta va acompañada de rótulos informativos y expone datos reales, y sirve para introducir el tema y los testimonios que irán a continuación.

La pieza audiovisual también dispone de créditos finales, en los que aparecen las dos personas que lo han realizado y los agradecimientos con los nombres de las organizaciones y personas que han aparecido en el reportaje. Asimismo, hemos decidido colocar un texto animando a todas esas personas que hayan sido psicológicamente afectadas por la pandemia a que pidan ayuda psicológica. Incluso hemos añadido diferentes números de teléfono a los que pueden llamar en caso de querer desahogarse y hablar con un/a profesional.

5. Fase de emisión

El reportaje audiovisual *La salud mental en tiempos de coronavirus* está pensado para ser emitido a través de redes sociales. El uso de la televisión en los jóvenes es cada vez menor y su tiempo se invierte más en plataformas *online* y redes sociales, por ello su publicación en Internet sería ideal. Además, el reportaje trata un tema social al que las cadenas de televisión no le han dado mucha importancia y que, a lo mejor, no tendría la suficiente relevancia para entrar en la escaleta de un programa informativo.

Las principales redes sociales en las que se emitiría la pieza audiovisual serían *Facebook*, *Twitter* e *Instagram*. Estas aplicaciones son las que mayor número de usuarios jóvenes tienen y las más transitadas. Su emisión en ellas llegaría a más gente y con más rapidez. Además, al tratarse de aplicaciones de Internet, ofrece posibilidades que la televisión no da, como el hecho de compartir el link, hacer comentarios e incluso animar a las personas a contar su experiencia en respuesta a la publicación.

Por otro lado, su publicación en las redes ayudaría a combatir esa fugacidad del mensaje que ocurre con la televisión o la radio. El espectador podría ver el vídeo las veces que quisiera y guardarlo para volver a él en cualquier momento.

El objetivo principal de la emisión de esta pieza audiovisual es concienciar a la sociedad de la gravedad del asunto. El tema de la salud mental aún se considera tabú, pero con el aumento de casos durante la pandemia (sobre todo al inicio de ella y en época de confinamiento) los medios han empezado poco a poco a sentir la importancia de esas cifras enormes. Aunque aún no ha llegado a considerarse un tema lo suficientemente importante y solo se ha tratado por encima, lentamente se está abriendo paso en los informativos.

Otro de los objetivos es llegar a esas personas jóvenes y decirles que todo irá bien, que no son las únicas que han pasado malos momentos y que es normal pedir ayuda psicológica cuando se pasa por momentos complicados. También animarlas a contar su experiencia sin tener miedo a ser juzgados/as (por ello la adición del número de teléfono para pedir ayuda psicológica).

Finalmente, el público objetivo o *target* al que iría destinado el reportaje serían, principalmente, las personas jóvenes de entre 18 y 25 años (ya que son las más afectadas psicológicamente por la pandemia). No obstante, también pretendemos llegar al público general con él, ya que el tema que tratamos es una problemática social y un tema de interés público al que afecta a mucha gente.

6. Valoración final

La salud mental en tiempos de coronavirus es el resultado de una investigación periodística y producción audiovisual recogida en aproximadamente 15 minutos de vídeo. La elección del tema ya era un reto en sí mismo. La salud mental no es una cuestión fácil de abordar, ya que involucra emociones y ese miedo a ser juzgado por la sociedad.

Al tratarse de una problemática social que nos toca de cerca y al ser nosotras mismas personas jóvenes, pensamos que sería interesante dar nuestra visión del

asunto a la ciudadanía. Miles de noticias sobre el COVID-19 aparecen a diario en los medios de comunicación, pero todas se centran en exponer datos sobre contagios o explicar las medidas que el Gobierno toma sobre temas como la vacuna y restricciones sociales. Casi ninguna habla sobre las consecuencias psicológicas que la pandemia ha tenido y, si lo hace, solo lo menciona por encima. Indagando en el tema, leyendo estudios y hablando con personas nos dimos cuenta de que, en realidad, es un tema mucho más relevante de lo que parece y por eso decidimos basar nuestro reportaje en él.

Durante la preproducción y producción nos encontramos con muchos problemas, entre ellos:

- **Falta de testimonios de víctimas:** encontrar jóvenes que quisieran hablar sobre sus problemas psicológicos derivados de la pandemia ha sido lo más complicado. Empezamos el reportaje con una víctima segura (Miguel Ángel Escamez), pero nos hacía falta más de un testimonio, ya que un solo joven no podía representar una provincia entera. Nuestra idea inicial era escoger un chico y una chica como «protagonistas». Publicamos historias en *Instagram* y *Twitter* (Anexo 8.5), esperando a que alguien nos contestara. Contactamos con varias asociaciones de psicología para preguntarles si alguno de sus pacientes querría hablar pero todas las respuestas fueron negativas. Al final optamos por incluir el testimonio de uno de los afectados que contactó con nosotras por *Instagram*.
- **Problemas de audio:** en una ocasión tuvimos que grabar una entrevista en el exterior. El entrevistado era Alejandro, uno de los pacientes de ASIEM que se ofreció a contar su experiencia. Alejandro y otras víctimas tienen la costumbre de reunirse con sus psicólogos en un parque de València para realizar terapias grupales y nos invitaron a grabar una de esas sesiones (en las que le entrevistamos). Al revisar el vídeo nos dimos cuenta que el audio era desfavorable: las declaraciones eran incomprensibles y el sonido ambiente superaba al de la voz de la víctima, por lo que la tuvimos que descartar.

- **Cancelación de entrevistas:** una de las entrevistas que teníamos pensadas hacer era con una psicóloga especializada en adolescencia e infancia. Concretamos una entrevista con ella dos veces, pero tuvo que cancelarse porque estaba muy ocupada como para atendernos. También contactamos con una asociación de psicología, pero solo podían darnos cita unos días antes de la entrega del reportaje, por lo que decidimos cancelarla.
- **Repetición de grabación de planos recurso:** una vez realizadas las entrevistas a las organizaciones y profesionales, nos dimos cuenta de que no habíamos grabado planos recurso de ninguna de ellas. Como consecuencia, tuvimos que volver a contactar con ellas para que nos dejaran grabar los planos que nos faltaban.
- **Descarte de ciertas entrevistas:** uno de los principales problemas de grabar a víctimas de problemas psicológicos es la dificultad que tienen para expresarse, para contar su historia. Es el caso de Alejandro (paciente de ASIEM), al que entrevistamos pero cuyas declaraciones tuvimos que descartar por la falta de información y porque no aportaba suficiente al reportaje.
- **Repetición de entrevistas:** una de las entrevistas que tuvimos que repetir fue la de Pablo Navalón (psiquiatra). Cuando grabamos su testimonio no nos dimos cuenta de que la cámara no estaba enfocada. Cuando decidimos editar el reportaje vimos que no se podía ver nada y que, por lo tanto, era material que no se podía publicar. Decidimos contactar con él de nuevo y aceptó concedernos otra entrevista.

A pesar de todas las dificultades que este proyecto ha supuesto, hemos aprendido muchas cosas. En primer lugar, la dificultad que tiene organizar un reportaje de esta extensión. Estructurar la información, descartar y elegir datos, buscar testimonios, grabar planos.

En segundo lugar, hablar con víctimas de nuestra misma edad nos ha ayudado a comprender el tema mejor, verlo desde una perspectiva más íntima y profunda.

Asimismo, nos ha dado la experiencia de ver desde cerca el tema, conocer más sobre las víctimas y crear un lazo con ellas. También nos ha permitido contactar con muchas organizaciones que no conocíamos y aprender sobre ellas.

Escogimos esta línea de TFG porque es la que más se adecuaba a lo que nos gustaba hacer y no nos arrepentimos. Hemos sufrido, hemos invertido mucho tiempo, pero también hemos superado los problemas que se nos han puesto por delante y hemos disfrutado en todo momento haciendo lo que nos gusta: periodismo.

7. Bibliografía

Alquiler de material audiovisual y fotográfico - Málaga y resto de España. (2020). Alquileravisual [En línea]. [Consulta: 23 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://alquileravisual.es/>

Bruni, P. (2020). *Pandemia de soledad: uno de cada tres jóvenes se siente solo tras el coronavirus.* El Confidencial [En línea]. [Consulta: 7 de junio de 2021]. Disponible en: https://www.elconfidencial.com/espana/2020-11-12/pandemia-coronavirus-soledad-un-tercio-jovenes-siente-solo_2829495/

Chavarrías, M. (2020). *Fatiga pandémica; qué es, cómo se manifiesta y cómo tratarla.* ElDiario.es [En línea]. [Consulta: 15 de junio de 2021]. Disponible en: https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/fatiga-pandemica-manifiesta-tratarla_1_6453953.html

Confederación Salud Mental España. (2021). *Salud mental y COVID-19. Un año de pandemia.* [En línea]. [Consulta: 18/05/2021]. Disponible en: <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-mental-covid-aniversario-pandemia.pdf>

ConSalud, R. (2021). *La pandemia golpea duramente la salud mental de los más jóvenes.* Consalud [En línea]. [Consulta: 5 de junio de 2021]. Disponible en:

https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/pandemia-golpea-durament-e-salud-mental-jovenes_92750_102.html

Consell de la Joventut de València, Ajuntament de València & Institut Valencià de la Joventut. (2020). *Impacte de la COVID-19 en la joventut de la ciutat de València*. [En línea]. [Consulta: 9 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://www.valenciajove.com/wp-content/uploads/2020/12/ESTUDI.-Impacte-de-la-COVID-19-en-la-joventut-de-la-ciutat-de-Val%C3%A8ncia.pdf>

Consell Valencià de la Joventut, Generalitat Valenciana, Institut Valencià de la Joventut, Observatori Jove & Eixam. (2020). *L'impacte de la COVID-19 i la «nova normalitat» en la joventut valenciana*. [En línea]. [Consulta: 19 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://xarxajove.info/media/qvzacq3l/informe-covid.pdf>

Ondacero.es. (2020). *4 de cada 10 jóvenes de la Comunitat Valenciana han visto afectada su salud mental a causa del confinamiento*. Onda Cero [En línea]. [Consulta: 3 de junio de 2021]. Disponible en: https://www.ondacero.es/emisoras/comunidad-valenciana/valencia/noticias/4-de-cada-a-10-jovenes-de-la-comunitat-valenciana-han-visto-afectada-su-salud-mental-a-causa-del-confinamiento_202008125f33c265ffbf6a00012b8496.html

País, E. (2021). *Más del 50% de los jóvenes valencianos sintió ansiedad durante el confinamiento*. El País [En línea]. [Consulta: 12 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://elpais.com/sociedad/2021-02-23/mas-del-50-de-los-jovenes-valencianos-sintio-ansiedad-durante-el-confinamiento.html>

EXTENDED SUMMARY

La salud mental en tiempos de coronavirus is an audiovisual piece of news that shows the psychological repercussions COVID-19 had on the youth of the city of València, specifically in the populational group between 18 and 25 years. Its impact has been so huge that even the World Health Organization (WHO) has decided to create a word to define it: pandemic fatigue. Depression, anxiety, stress and fatigue are the most mentioned words by psychologists when questioned about the most common symptoms in young people.

Through the personal stories of two victims of the pandemic fatigue (Miguel Ángel and Borja) and the statements of professionals in the field of mental health, we want to show the truth that the media has buried, a truth that affects us all and that is closer than we think. Young people are suffering around us but none of it appears in the media and, when it happens, they just give a small piece of the whole cake: not enough information and futile data. This little data is forgotten easily by the society and replaced with the usual COVID-19 news that mainly talk about the vaccine, restrictions and new cases.

Organisations such as UNICEF or the American Academy of Pediatrics noticed that the mental health of young people has been significantly affected since the beginning of the pandemic and that this social group could be the greatest victim of this universal matter. This increase in the number of victims reached its peak during the lockdown, when the youth could not go outside, meet their friends and when they were allowed to contact them only through social media. Many people started to feel depressed at some point and they were forced to face new changes without enough time for the body to adapt to the new environment.

According to the latest report of the Consell de la Joventut de València (CJV), young people have suffered emotions like stress, anxiety and fatigue. Moreover, the report also shows that the 84,6 % of surveyed people worry a lot about their loved ones getting infected. That lead them to develop a fear of being exposed to the virus, causing them to isolate themselves from the world and even from their close friend circle. That is the case of the two victims we interviewed: Miguel Ángel Carros (who

developed a fear to bacteria, causing him to avoid touching anything so he does not infect his mother) and Borja Santacreu (who had to make small changes in his lifestyle to protect his family and friends from getting COVID-19).

This audiovisual report has different objectives. First of all, we want to raise awareness about young people. This population group does not appear in the media very often but, when they do, their treatment is not very accurate, that is the reason why their reputation is bad. Their vision is distorted from reality and citizens end up having bad thoughts about them and their behaviour.

In addition, this project tries to approach the issue of mental health, a theme that even today is considered taboo according to the interviewed psychologists. In the research, they treat especially mental disorders like anxiety, an affection that WHO affirms that affects 260 million people around the world. Also, the youth are embarrassed to talk about their mental health. *Drumlins Integrated Primary School in Ballynahinch* affirms that 79 % of young people have difficulties asking for psychological help. They usually only comment on this problem with close family members or professionals in the field, but never with their friends because of the fear of being seen as a crazy person.

Furthermore, another ambition of our audiovisual report is to emphasize that mental health is a human right. The United Nations Human Rights Council affirms: «Reaffirming the right of all people to the most possibly highest level enjoyment of the psychological and physical, and highlighting that mental health is an essential part of this right». All people, no matter young or old, have the right to have good mental health and the right to attend to professionals when feelings like depression, anxiety or stress appear.

The work has three different phases: the pre-production, the production and the post-production. In the pre-production phase we researched about the topic that we chose and contacted the sources of information. For the sources, we thought that experts like psychologists and psychiatrists would be the best ones to ask about the pandemic fatigue. Thus, we contacted ASIEM, an Association for the Integral Health

of the Mentally Ill, the Federation of the Mental Health of the Valencian Community, the Psychiatry Society of the Valencian Community, the Consell Valencià de la Joventut (CVJ) and the Consell de la Joventut de València (CJV). The two consells have been chosen because we based our report on the different researches that they published: *The impact of the COVID-19 and the new normality in the Valencian youth* and *The impact of the COVID-19 in the youth of the city of València*.

In addition, in order to make the video more realistic we contacted young people, in this case, Borja Santacreu and Miguel Ángel Carros. We had difficulties finding these testimonies because the youth usually have problems with talking about their mental health, like has been said before. Miguel Ángel Carros is a young boy of 19 years that lives in Sagunto (Valencia) and has been diagnosed with an OCD (Obsessive Compulsive Disorder) related to the cleansing. Meanwhile, Borja Santacreu is a young boy who has been a victim of pandemic fatigue, being diagnosed with fear and depression. We got the number of Borja through the social web *Instagram* where we posted an Instastories asking for people (between the ages of 18 and 25) that have been affected by the pandemic fatigue.

Likewise, for editing the report, the interviews and the footage, we used the programme *Kdenlive*. This programme has been chosen because it is free (in contrast to *Adobe Premiere*) and for its different options of editing and production like labels, subtitles, cutting tool, changing and correcting the colour, adjustment of the volume, etc. Furthermore, it is possible to export the videos in different formats like mp4.

Relating to the elements of production we made different adjustments to make the work more enriched and entertaining. First, the music that has been used was *Eternity* from Lahar. It is a song taken from the Youtube Audio Library, a channel of Youtube that uploads copyright-free music. The reason why we chose this song it's for the emotions that it conveys. The sadness is one of the emotions treated in the report so it is accurate for the images that are shown.

Secondly, the subtitles. After visualizing the interviews of young people, we realised that one of the boys (Borja) was difficult to understand because of his way of talking. Especially because of his pronunciation and the fact that he was wearing a face mask. We thought that adding them will help spectators understand better what's going on, his story, and focus more on his words than being distracted guessing what he is saying.

In the third place, we decided to add a message at the end, before the credits, destined for the victims of this pandemic fatigue. In the message we try to encourage them to call for help when they feel down or have symptoms similarly as the ones commented in the report (fatigue, anxiety, depression, suicide thoughts). We published the number of different mental health associations and we also provided the link to the website of one of them. At the end of the day, feeling that way is not weird. We are humans and we sometimes struggle with our mind, but we should know that being psychologically weak is not a bad thing, it is just a phase.

Furthermore, we also put some informative signs/labels during the voice-over. We thought that it would help people remember more the important facts that are being said and that we would avoid the fugacity of this type of news piece.

In a nutshell, as Pablo Cabeza, ASIEM's psychologist, said: 'Youth are the people that will rule the future, so their mental health must be protected'. Even if the media does not show this kind of problem in the news, even though it affects all of us, people must be aware of how dangerous it is. Physical health is important, true, but if someone is mentally ill, their personal life as well as their social life will be affected somehow.

We hope that *La salud mental en tiempos de coronavirus* will help society notice the relevance of this matter. Pandemic fatigue has put many lives in danger, many of them ending up in suicides. We should not let this happen again and we should stop seeing this topic as a taboo. We hope that our project reaches the youth and that could help them to notice that they are not the only ones suffering, that there are more people like them out there who have been suffering the same.

ANEXOS

8. Anexos

8.1. Plan de preproducción

Día 1: 20 de abril de 2021

Nº Secuencia	Int/Ext	Hora estimada	Lugar	Fuente	Material fotografía	Material iluminación	Material sonido	Material producción	Equipo de trabajo	Permisos	Transporte
1	Int.	17:00 h	Consell Valencià de la Joventut (CVJ)	Irene Peris (vicepresidenta del Consell)	Cámara Nikon D3500 Objetivo Nikon D5300 18-55 mm Tarjeta SD Trípode Manfrotto	Panel LED Batería LED Antorcha LED para vídeo Batería Sony NX100 Cargador batería Sony NX100 Difusor luz Trípode panel LED	Micrófono de solapa smartphone Smartphone	-	Lucía López Lavinia Ibrisin	-	Autobús Tren

Día 2: 21 de abril de 2021

Nº Secuencia	Int/Ext	Hora estimada	Lugar	Fuente	Material fotografía	Material iluminación	Material sonido	Material producción	Equipo de trabajo	Permisos	Transporte
2	Int.	11:00 h	Asociación por la Salud Integral de los Enfermos Mentales (ASIEM)	Rus Martínez (psicóloga de ASIEM)	Cámara Nikon D3500 Objetivo Nikon D5300 18-55 mm Tarjeta SD Trípode Manfrotto	Panel LED Batería LED Antorcha LED para video Batería Sony NX100 Cargador batería Sony NX100 Difusor luz Trípode panel LED	Micrófono de solapa smartphone Smartphone	-	Lucía López Lavinia Ibrisin	-	Autobús Tren

Día 3: 5 de mayo de 2021

Nº Secuencia	Int/Ext	Hora estimada	Lugar	Fuente	Material fotografía	Material iluminación	Material sonido	Material producción	Equipo de trabajo	Permisos	Transporte
3	Int.	12:30 h	Federación de Salud Mental de la Comunitat Valenciana (FSMCV)	Gracia Vinagre (psicóloga experta en gestión emocional)	Cámara Nikon D3500 Objetivo Nikon D5300 18-55 mm Tarjeta SD Trípode Manfrotto	Panel LED Batería LED Antorcha LED para vídeo Batería Sony NX100 Cargador batería Sony NX100 Difusor luz Trípode panel LED	Micrófono de solapa smartphone Smartphone	-	Lucía López Lavinia Ibrisin	-	Autobús Tren

Día 4: 9 de mayo de 2021

Nº Secuencia	Int/Ext	Hora estimada	Lugar	Fuente	Material fotografía	Material iluminación	Material sonido	Material producción	Equipo de trabajo	Permisos	Transporte
4	Int.	12:00 h	Restaurante La Terrazza	Jesús Pinero Frances (tesorero del Consell de la Joventut de València)	Cámara Nikon D3500 Objetivo Nikon D5300 18-55 mm Tarjeta SD Trípode Manfrotto	Panel LED Batería LED Antorcha LED para vídeo Batería Sony NX100 Cargador batería Sony NX100 Difusor luz Trípode panel LED	Micrófono de solapa smartphone Smartphone	-	Lucía López Lavinia Ibrisin	-	Autobús Tren

Día 5: 19 de mayo de 2021

Nº Secuencia	Int/Ext	Hora estimada	Lugar	Fuente	Material fotografía	Material iluminación	Material sonido	Material producción	Equipo de trabajo	Permisos	Transporte
5	Int.	17:00 h	Colegio de Psiquiatras de la Comunitat Valenciana	Pablo Navalón (psiquiatra y miembro del Colegio de Psiquiatras de la Comunitat Valenciana)	Cámara Nikon D3500 Objetivo Nikon D5300 18-55 mm Tarjeta SD Trípode Manfrotto	Panel LED Batería LED Antorcha LED para vídeo Batería Sony NX100 Cargador batería Sony NX100 Difusor luz Trípode panel LED	Micrófono de solapa smartphone Smartphone	-	Lucía López Lavinia Ibrisin	-	Autobús Tren

Nº Secuencia	Int/Ext	Hora estimada	Lugar	Fuente	Material fotografía	Material iluminación	Material sonido	Material producción	Equipo de trabajo	Permisos	Transporte
Recursos Carla Soto	Int.	18:00 h	Vivienda de la entrevistada	Carla Soto	Cámara Nikon D3500 Objetivo Nikon D5300 18-55 mm Tarjeta SD Trípode Manfrotto	Panel LED Batería LED Antorcha LED para vídeo Batería Sony NX100 Cargador batería Sony NX100 Difusor luz Trípode panel LED	Micrófono de solapa smartphone Smartphone	-	Lucía López Lavinia Ibrisin	-	Autobús Tren

Día 6: 25 de mayo de 2021

Nº Secuencia	Int/Ext	Hora estimada	Lugar	Fuente	Material fotografía	Material iluminación	Material sonido	Material producción	Equipo de trabajo	Permisos	Transporte
Recursos estudiantes UJI	Int.	11:00 h	Universitat Jaume I	-	Cámara Nikon D3500 Objetivo Nikon D5300 18-55 mm Tarjeta SD Trípode Manfrotto	Panel LED Batería LED Antorcha LED para vídeo Batería Sony NX100 Cargador batería Sony NX100 Difusor luz Trípode panel LED	Micrófono de solapa smartphone Smartphone	-	Lucía López Lavinia Ibrisin	-	Autobús Tren

Día 7: 26 de mayo de 2021

Nº Secuencia	Int/Ext	Hora estimada	Lugar	Fuente	Material fotografía	Material iluminación	Material sonido	Material producción	Equipo de trabajo	Permisos	Transporte
6	Int.	16:00 h	Piso de Castellón de la Plana	Miguel Ángel Carros	Cámara Nikon D3500 Objetivo Nikon D5300 18-55 mm Tarjeta SD Trípode Manfrotto	Panel LED Batería LED Antorcha LED para vídeo Batería Sony NX100 Cargador batería Sony NX100 Difusor luz Trípode panel LED	Micrófono de solapa smartphone Smartphone	-	Lucía López Lavinia Ibrisin	-	Autobús Tren

Día 8: 9 de junio de 2021

Nº Secuencia	Int/Ext	Hora estimada	Lugar	Fuente	Material fotografía	Material iluminación	Material sonido	Material producción	Equipo de trabajo	Permisos	Transporte
Recursos Consell Valencià de la Joventut	Int.	11:00 h	Consell Valencià de la Joventut (CVJ)	-	Cámara Nikon D3500 Objetivo Nikon D5300 18-55 mm Tarjeta SD Trípode Manfrotto	Panel LED Batería LED Antorcha LED para vídeo Batería Sony NX100 Cargador batería Sony NX100 Difusor luz Trípode panel LED	Micrófono de solapa smartphone Smartphone	-	Lucía López Lavinia Ibrisin	-	Autobús Tren

Nº Secuencia	Int/Ext	Hora estimada	Lugar	Fuente	Material fotografía	Material iluminación	Material sonido	Material producción	Equipo de trabajo	Permisos	Transporte
7 + Recursos Borja Santacreu	Int.	12:00 h	Vivienda del entrevistado	Borja Santacreu	Cámara Nikon D3500 Objetivo Nikon D5300 18-55 mm Tarjeta SD Trípode Manfrotto	Panel LED Batería LED Antorcha LED para vídeo Batería Sony NX100 Cargador batería Sony NX100 Difusor luz Trípode panel LED	Micrófono de solapa smartphone Smartphone	-	Lucía López Lavinia Ibrisin	-	Autobús Tren

8.2. Escaleta

FUNDIDO DE APERTURA

1. CABECERA

Letras negras (título del reportaje) sobre un plano general de estudiantes en la biblioteca de la UJI.

2. CASA DE BORJA. INT/DÍA

Borja explica que vive solo y que al principio le gustaba, pero conforme pasó el tiempo se dio cuenta de que echaba de menos socializar. Asimismo, asegura que ha sufrido estrés desde el inicio de la pandemia.

3. CONSELL VALENCIÀ DE LA JOVENTUT

La vicepresidenta del Consell Valencià de la Joventut, Irene Peris, expresa que los jóvenes han tenido problemas para socializar debido a las restricciones.

4. FEDERACIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LA COMUNITAT VALENCIANA. INT/DÍA

Gracia Vinagre, psicóloga especializada en gestión emocional destaca la importancia de socializar durante la juventud y asegura que las nuevas tecnologías no pueden sustituir al contacto personal.

5. ASIEM. INT/DÍA

La psicóloga de ASIEM Rus Martínez aclara que han identificado un aumento del aislamiento en personas jóvenes.

6. MIGUEL ÁNGEL. INT/DÍA

Miguel Ángel explica que está en el paro, ya que el año anterior no le fue posible entrar en la universidad. También cuenta que le han diagnosticado un Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC).

7. COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE VALENCIA. INT/DÍA

El psiquiatra Pablo Navalón explica cuál es el tratamiento que deberían recibir las personas que padecen algún Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC).

8. RESTAURANTE LA TERRAZZA. INT/DÍA

Declaraciones de Jesús Pinero en las que asegura que la juventud tiene miedo de contagiar a familiares, según aparece en el estudio del Consell de la Joventut de València.

9. CASA DE BORJA. INT/DÍA

Borja cuenta cómo ha tenido que cambiar algunas costumbres que tenía antes por miedo a contagiar a seres queridos.

10. FEDERACIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LA COMUNITAT VALENCIANA. INT/DÍA

Gracia Vinagre asegura que la pandemia ha ocasionado estrés y miedo a la enfermedad.

11. MIGUEL ÁNGEL INT/DÍA

El joven explica que su día a día es muy difícil debido al miedo a los gérmenes y que tiene un eczema en las dos manos causado por el gel hidroalcohólico.

12. RESTAURANTE LA TERRAZZA. INT/DÍA

Jesús Pinero habla del estrés y la ansiedad, emociones que han surgido en las personas jóvenes y hace alusión al estudio Impacto de la COVID-19 en la juventud de la ciudad de València.

13. ASIEM. INT/DÍA

Rus Martínez opina sobre la aparición del estrés y la fatiga en las personas jóvenes y apunta que es una etapa de construcción, cambios y finalización de etapas.

14. COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE VALÈNCIA. INT/DÍA

Pablo Navalón explica que las medidas para afrontar la COVID-19, así como las restricciones sociales, han ocasionado problemas emocionales en las personas jóvenes.

15.FEDERACIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LA COMUNITAT VALENCIANA. INT/DÍA

La psicóloga Gracia Vinagre informa de que desde la federación realizan cursos para formar en la prevención del suicidio en los jóvenes. También apunta que la esperanza es algo muy necesario en la juventud.

16.ASIEM. INT/DÍA

Rus Martínez advierte de que está aumentando el ciberacoso entre los jóvenes así como los suicidios y que es una problemática que necesita ser afrontada con recursos más novedosos.

17.RÓTULOS CON NÚMEROS DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

18.CRÉDITOS FINALES

8.3. Guión de montaje



Secuencia	Localización	Imagen	Voz en off / testimonio	Rótulos	Banda sonora	Minutaje
1 (cabecera)	Biblioteca UJI	PG estudiantes	-	La salud mental en tiempos de coronavirus	Eternity - Lahar	00:00 - 00:10
2	-	Imágenes recurso mapa de la OMS + personas caminando por la calle	«La OMS ha creado [...] salud mental»	Los jóvenes son los más afectados por la «fatiga pandémica»	-	00:10 - 00:36
3	Vivienda Borja	PM Borja estudiando en su escritorio	«Es el caso de [...] domiciliario»	-	-	00:36 - 00:44
4	Vivienda Borja	PM Borja	BORJA: «Me llamo Borja [...] más todo»	Borja Santacreu Joven afectado por la pandemia	-	00:44 - 1:34
5	CVJ	Planos recursos del Consell Valencià de la Joventut	«El último estudio [...] en su socialización »	El CVJ afirma que la socialización se ha visto perjudicada	-	1:34 - 1:49
6	CVJ	PM de Irene Peris	IRENE PERIS: «Con todo lo que ha generado [...] personas jóvenes»	Irene Peris. Vicepresidenta del Consell Valencià de la Joventut	-	1:49 - 2:25
7	FSMCV	Planos de la FSMCV	«La soledad obligada [...] Comunitat Valenciana»	-	-	2:25 - 2:36
8	FSMCV	PM Gracia Vinagre	GRACIA VINAGRE: «Las personas jóvenes [...] el contacto de tú a tú»	Gracia Vinagre. Psicóloga de la FSMCV	-	2:36 - 3:34
9	València	Planos recurso jóvenes	«Según ASEIM [...] »	-	-	3:34 - 3:46
10			RUS	Rus Martínez.		3:46

	ASIEM	PM Rus Martínez	MARTÍNEZ: «Sí que es verdad [...] en las personas jóvenes»	Psicóloga de ASIEM	-	- 4:33
11	Sagunto	Planos recurso Miguel Ángel	-	-	-	4:33 - 4:41
12	Vivienda de Castellón de la Plana	PM Miguel Ángel	MIGUEL ÁNGEL: «Me llamo Miguel Ángel [...] hora de la pandemia»	Miguel Ángel. Joven diagnosticado con TOC	-	4:41 - 5:27
13	Colegio Oficial de Médicos de València	PM Pablo Navalón	NAVALÓN: «Hay personas que [...] este tipo de temas»	Pablo Navalón. Psiquiatra de la Sociedad de Psiquiatría de la Comunitat Valenciana	-	5:27 - 5:55
14	València	Planos recurso personas jóvenes	«Según apunta el estudio [...] persona de su entorno»	El 84,6% de jóvenes les preocupa contagiar a su círculo cercano	-	5:55 - 6:08
15	Restaurante La Terrazza	PM de Jesús Pinero	PINERO: «Todos los jóvenes [...] durante la pandemia»	Jesús Pinero. Tesorero del Consell de la Joventut de València.	-	6:08 - 6:39
16	Vivienda Borja	PM de Borja	BORJA: «Yo lo he notado [...] cualquier pequeña acción»	Borja Santacreu. Joven afectado por la pandemia.	-	6:39 - 7:14
17	FSMCV	PM Gracia Vinagre	VINAGRE: «La llegada de la pandemia [...] que podemos tener»	Gracia Vinagre. Psicóloga de FSMCV	-	7:14 - 8:17
18	Sagunto	PM Miguel Ángel	MIGUEL ÁNGEL: «Además de eso [...] tratamiento dermatológico»	Miguel Ángel. Joven diagnosticado con TOC	-	8:17 - 8:56

19	València y Castellón	Planos recurso personas en las calles y en la biblioteca	«Según el estudio [...] encuestadas se identifican»	Fatiga, estrés y ansiedad: las emociones más comunes	-	8:56 - 9:10
20	Restaurante La Terrazza	PM Jesús Pinero	PINERO: «En grandes rasgos [...] Covid-19 en la juventud»	Jesús Pinero. Tesorero del Consell de la Joventut de València.	-	9:10 - 9:55
21	ASIEM	PM Rus Martínez	MARTÍNEZ: «En mi opinión [...] estrés y fatiga»	Rus Martínez. Psicóloga de ASIEM	-	9:55 - 10:41
22	València	Plano recurso logo de la Sociedad Española de Psiquiatría	«Otros estudios [...] a la normalidad»	Las medidas pueden tener repercusiones incluso en la nueva normalidad	-	10:41 - 10:55
23	Colegio Oficial de Médicos de València	PM Pablo Navalón	NAVALÓN: «Los problemas emocionales [...] a posteriori permanezcan »	Pablo Navalón. Psiquiatra de la Sociedad de Psiquiatría de la Comunitat Valenciana	-	10:55 - 11:52
24	FSMCV	Planos recurso de <i>roll ups</i> y carteles de la FSMCV	«Algunos de estos problemas [...] 12,5 % y 14%»	Los suicidios son uno de los problemas más graves de la pandemia	-	11:52 - 12:12
25	ASIEM	PM Rus Martínez	MARTÍNEZ: «Los datos están [...] informar a los jóvenes]»	Rus Martínez. Psicóloga de ASIEM	-	12:12 - 12:47
26	FSMCV	PM Gracia Vinagre	VINAGRE: «Lo que intentamos hacer [...] futuro por delante»	Gracia Vinagre. Psicóloga de la FSMCV	-	12:47 - 13:40
27		Texto con objetivo de animar a los jóvenes a llamar y				13:40

	-	contar sus problemas + número de teléfono de asociaciones de salud mental	-	-	-	- 13:54
28 (créditos)	-	-	-	<p>Dirección y producción: Lavinia Ibrisin, Lucía López Martínez</p> <p>Guión: Lavinia Ibrisin, Lucía López Martínez</p> <p>Edición y montaje: Lavinia Ibrisin, Lucía López Martínez</p> <p>Agradecimientos: Irene Peris Rus Martínez Gracia Vinagre Pablo Navalón Jesús Pinero Borja Santacreu Miguel Ángel Carros</p> <p>Música: Eternity - Lahar</p>	Eternity - Lahar	13:54 - 14:31



8.4. Fotografías




  ¿Eres joven (entre 18-25 años)?

¿Has acudido al psicólogo/psiquiatra desde el inicio de la pandemia?

¿Padeces algún trastorno mental que se haya agravado con la pandemia?

¿Conoces a alguien que sí?

Si es así, ponte en contacto conmigo por DM, ¡gracias!   

  ¿Eres joven (entre 18-25 años)? ¿Has acudido al psicólogo/psiquiatra desde el inicio de la pandemia? ¿Padeces algún trastorno mental que se haya agravado con la pandemia? Si es así, ponte en contacto conmigo por DM, ¡te necesitamos para nuestro TFG! 



8.5. Enlace al vídeo.

<https://drive.google.com/file/d/16UXfaJFweTXFysjZ7KmxBuQiTYrnlCLI/view?usp=sharing>