

Treball de Fi de Grau

Títol

LA MAR BRAVA
Una història d'esperit de superació

Autoria

Anna Alcaraz Weisz

Professorat tutor

Miguel Ángel Martín Pascual

Grau

Comunicació Audiovisual

Tipus de TFG

Projecte ▾

Data

Maig del 2021

Full resum del TFG

Títol del Treball Fi de Grau:

Català: LA MAR BRAVA
Una història sobre l'esperit de superació

Castellà: LA MAR BRAVA
Una historia sobre el espíritu de superación

Anglès: THE BRAVE SEA
A story of overcoming spirit

Autoria: Anna Alcaraz Weisz

Professorat tutor: Miguel Ángel Martín Pascual

Curs: 2020-2021

Grau: Comunicació Audiovisual

Paraules clau (mínim 3)

Català: documental, càncer, superació, valentia,

Castellà: documental, cáncer, superación, valentía

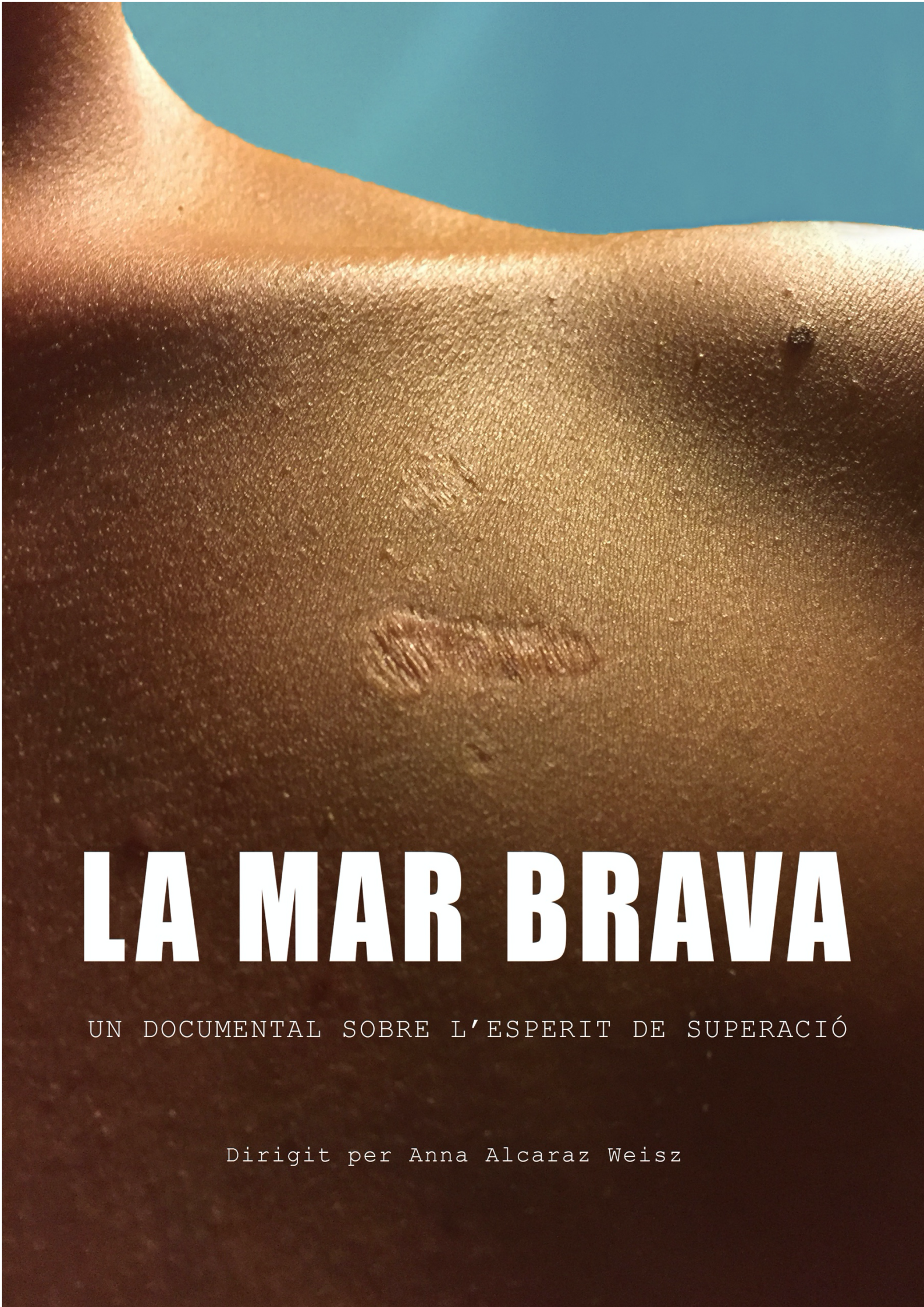
Anglès: documentary, cancer, overcoming, courage

Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català: "La Mar Brava" és un documental que tracta la història de superació que va viure la Mar, una noia de 23 anys que li van diagnosticar càncer de limfoma de Hodgkin quan en tenia 13. Aquest documental vol mostrar els diferents moments i sentiments, tant bons com dolents que pot viure i sentir una persona que s'enfronta a una malaltia d'aquest tipus. Amb l'objectiu de fer reflexionar a l'espectador sobre les coses realment importants que hi ha a la vida, com ara bé la salut, i saber gaudir dels petits detalls que ens envolten dia a dia.

Castellà: "La Mar Brava" es un documental que trata la historia de Mar, una chica de 23 años que le diagnosticaron cáncer de limfoma de Hodgkin cuando tenía 13. Este documental quiere mostrar los distintos momentos y sentimientos, tanto buenos como malos que puede vivir una persona que se enfrenta a una enfermedad de este tipo. Con el objetivo de hacer reflexionar al espectador sobre las cosas realmente importantes que hay en la vida, como la salud, y saber disfrutar de los pequeños detalles que nos rodean día a día.

Anglès: "La Mar Brava" is a documentary about Mar's story, a girl of 23 who was diagnosed with Hodgkin lymphoma when she was 13. This documentary shows the different stages and feelings both good and bad that person who is dealing with a disease of that kind has to confront. The documentary aims to make the audience reflect on what are the truly important things in life such as health and the ability to appreciate the small details that surround us every day.



LA MAR BRAVA

UN DOCUMENTAL SOBRE L'ESPERIT DE SUPERACIÓ

Dirigit per Anna Alcaraz Weisz

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	1
2. IDEA/TEMA	2
3. MOTIVACIÓ PERSONAL	4
4. SINOPSI	4
5. FITXA TÈCNICA.....	5
6. CONTEXT	5
7. PROJECTE: LA MAR BRAVA DOCUMENTAL.....	8
8. ANTECEDENTS/INFLUÈNCIES	10
9. ESTÈTICA/ESTIL REALITZACIÓ	11
10. REFÈRENCIES FOTOGRÀFIQUES I D'INSPIRACIÓ.....	13
11. SINOPSI LLARGA.....	15
12. TRACTAMENT	22
13. GUIÓ PRERODATGE	27
14. PLA DE RODATGE	42
15. PERSONES ENTREVISTADES.....	58
16. EQUIPAMENT TÈCNIC I HUMÀ.....	61
17. LOCALITZACIONS.....	63
18. PRESSUPOST	74
19. DISTRIBUCIÓ	76
20. MEMÒRIA	76
21. BIBLIOGRAFIA.....	87
22. ANNEX	89

1.INTRODUCCIÓ

El 17 de setembre de l'any 2011, van diagnosticar càncer de limfoma de Hodking a la Mar, una de les meves millors amigues, quan tenia 13 anys.

Va viure una etapa de l'adolescència complicada, que no li corresponia per l'edat que tenia, i la va fer madurar molt abans del que es podria haver imaginat mai. Per sort se'n va poder sortir, i ara pot mirar el seu passat amb uns altres ulls, valorant molt més tot el que té ara, vivint la vida més intensament, i s'ha convertit en un gran exemple d'esperit de superació.

El Treball de Fi de grau que es presenta a continuació consisteix en l'elaboració del plantejament i la realització audiovisual d'un documental, on ens podrem endinsar en els sentiments i les diferents situacions que va haver de viure i afrontar la Mar un cop li van diagnosticar la malaltia de Hodgkin.

L'objectiu és poder posar en pràctica una gran part dels coneixements teòrics adquirits durant els quatre anys de la carrera de comunicació audiovisual, i també poder dur a terme una concreció pràctica mitjançant la creació d'un documental.

Sempre m'han captivat i cridat l'atenció els documentals on es mostra l'esperit de superació de les persones, aquells que després de visionar-los, mires la vida amb uns altres ulls i potser aquelles coses que se't feien una muntanya de cop desapareixen, perquè veus que hi ha coses més importants per preocupar-se, com ara la salut. Per aquesta raó penso que el tema que he escollit pot aportar una visió de la vida, optimista i commovedora, i pot generar cert interès en la societat, ja que superar la malaltia de Hodgkin o limfoma de Hodgkin a la seva edat és una experiència molt dura.

Fer realitat aquest documental seria un gran somni per a mi, perquè el que més m'apassiona és planificar i executar projectes audiovisuals, i també el món de la fotografia. Em fa molta il·lusió convertir la idea que tinc en ment i plasmar-la en un producte audiovisual, i encara me'n fa més poder-ho fer de la mà de la Mar, que conec de fa molts anys i amb qui comparteixo la meva devoció per la fotografia.

Al llarg de la història s'han fet una gran quantitat de documentals de temàtiques semblants, però penso que sempre es pot buscar una manera diferent d'explicar,

mostrar, i tractar una història per tal de generar sentiments i crear un cert impacte en l'espectador.

2. IDEA/TEMA

El documental es titula “**La Mar Brava**” perquè és un joc de paraules, que fa referència al fet que la Mar, la protagonista del documental, és una dona forta i lluitadora i també fa al·lusió al mar, ja que té moments de més tranquil·litat i calma i d'altres de més moviment i perill, tal com són els moments pels quals va haver de passar la Mar quan li van detectar la malaltia.

Així doncs, com veurem més endavant el documental està dividit en **cinc** parts diferents, segons l'estat d'ànim i el moment en el qual es troba la nostra protagonista:

- **Bandera Verda** “*A dos-cents per hora*”



Figura 1. Fotograma bandera verda (fotografia de l'autora).



Figura 2. Fotograma bandera verda amb titulars (fotografia de l'autora).

- **Bandera Groga** “*Incertesa*”



Figura 3. Fotograma bandera groga (fotografia de l'autora).



Figura 4. Fotograma bandera groga amb titulars (fotografia de l'autora).

- **Bandera vermella** “Gir de 180 graus”



Figura 5. Fotograma bandera vermella (fotografia de l'autora).



Figura 6. Fotograma bandera vermella amb titulars (fotografia de l'autora).

- **Bandera groga II** “Tot es va posant al seu lloc”



Figura 7. Fotograma bandera groga II (fotografia de l'autora).



Figura 8. Fotograma bandera groga II amb titulars (fotografia de l'autora).

- **Bandera verda II** “Com tornar a néixer”



Figura 9. Fotograma bandera verda II (fotografia de l'autora).



Figura 10. Fotograma bandera verda II amb titulars (fotografia de l'autora).

La Mar Brava es podria considerar un docudrama parcialment pur o documental ficcionat, ja que parteix del testimoni de la protagonista amb una narrativa cinematogràfica.

Busca empatitzar amb la nostra protagonista, mostrant aquesta etapa a la qual es va haver d'afrontar, amb la màxima transparència i naturalitat possible. Es tracten situacions dures i complicades sense deixar de banda el toc d'esperança.

En definitiva, es basa en explicar la història que va viure la Mar amb el càncer, que després de viure una experiència d'aquest tipus, va aprendre a ser una persona molt més forta que la resta i a viure el dia a dia més intensament.

Mitjançant les aportacions de la Mar es podrà arribar a la conclusió que a vegades ens capfiquem i ens preocupem per tonteries, i fins que no veiem els problemes més greus que té l'altra gent no ens adonem de com som d'afortunats.

3. MOTIVACIÓ PERSONAL

Aquest projecte el vaig començar a desenvolupar a l'assignatura de Teoria i Pràctica del Documental i em vaig quedar amb les ganes d'aprofundir-hi molt més i poder portar-lo a la pràctica.

Com he dit anteriorment, em fa molta il·lusió poder dur a terme aquest documental basat en una part de la vida d'una de les meves millors amigues i poder compartir els nostres coneixements del món de la fotografia per crear aquest projecte juntes i que puguem estar ben orgulloses del que hem aconseguit.

Un dels meus objectius, a part de fer un producte tècnicament i creativament parlant interessant, és que m'agradaria fer emocionar la gent, remoure coses dins seu i que empatitzin completament amb la Mar.

4. SINOPSI

Una adolescent de 13 anys pateix un gir de 180 graus en la seva vida al diagnosticar-li càncer.

5. FITXA TÈCNICA

- **Títol:** La Mar Brava
- **Gènere:** Documental
- **Duració:** 23 min.
- **Format de gravació:** 4k
- **Idioma:** Català
- **Any:** 2021
- **País:** Espanya
- **Realització:** Anna Alcaraz Weisz
- **Protagonista:** Mar Alonso Albertus

6. CONTEXT

El càncer, segons l'Institut Nacional del Càncer (NCI), és el nom que s'atorga a un conjunt de malalties relacionades. En tots els tipus de càncer, algunes de les cèl·lules del cos comencen a dividir-se sense parar i es disseminen als teixits de l'entorn. El càncer pot començar gairebé a qualsevol lloc del cos humà, el qual està format per trilions de cèl·lules, que normalment creixen i es divideixen per a formar noves cèl·lules a mesura que el cos les necessita. Un cop les cèl·lules normals envelleixen o es fan malbé, moren i les cèl·lules noves les substitueixen.

No obstant això, en el càncer, aquest procés ordenat perd el control. A mesura que les cèl·lules es fan més i més anormals, les cèl·lules velles o fetes malbé sobreviuen quan haurien de morir i les cèl·lules noves es formen quan no són necessàries. Aquestes cèl·lules addicionals poden dividir-se sense interrupció i poden formar masses anomenades tumors. Molts dels càncers generen tumors sòlids, els quals són masses de teixit. Els càncers de la sang, com ara bé les leucèmies, en general no formen tumors sòlids. Els tumors cancerígens són malignes, el que significa que es poden estendre als teixits propers o els poden envair. A més a més, al créixer aquests tumors, algunes cèl·lules cancerígenes poden desprendre's i moure's a diferents llocs del cos per mitjà dels sistema circulatori o del sistema limfàtic i formar nous tumors lluny del tumor original.

Al contrari dels tumors malignes, els tumors benignes no s'estenen als teixits propers i no els envaeixen. Tot i així, a vegades els tumors benignes poden ser bastant grans. Al extirpar-se, generalment no tornen a créixer, mentre que els tumors malignes algunes vegades sí que creixen. Al contrari de la majoria dels tumors benignes en altres parts del cos, els tumors del cervell poden posar la vida en perill. (Institut Nacional del Càncer (NCI), 2015).

A la Mar li van diagnosticar un limfoma de Hodgkin, és a dir, un càncer maligne.

Segons la Dra. Anna Sureda, cap del Servei d'Hematologia Clínica de l'Institut Català d'Oncologia Duran i Reynals, el limfoma de Hodgkin o malaltia de Hodgkin és una malaltia cancerígena dels ganglis limfàtics. El sistema limfàtic és una xarxa d'òrgans, ganglis limfàtics, conductes i vasos sanguinis que produeixen i transporten la limfa des dels teixits fins al torrent sanguini. Es tracta d'una part fonamental del sistema immunitari del cos.

Les cèl·lules malignes responsables de la malaltia són les anomenades cèl·lules de Reed Sternberg, que són limfòcits de tipus B. No obstant això, si mirem el gangli limfàtic d'un pacient amb limfoma de Hodgkin al microscopi veurem que les cèl·lules de Reed Sternberg representen només una petita proporció de les cèl·lules que ocupen el gangli (5%). La resta del gangli està ocupat per l'anomenat "infiltrat inflamatori" format bàsicament per limfòcits T i altres cèl·lules com els eosinòfils, els macròfags... Tot i que el limfoma de Hodgkin és una malaltia dels ganglis limfàtics i són els principals òrgans afectats, per aquesta raó totes aquelles zones del nostre organisme que contenen teixit limfoide, es poden veure afectades per aquesta malaltia (fetge, melsa, medul·la òssia, amígdals ...).

La causa del limfoma de Hodgkin és desconeguda. En principi, no es tracta d'una malaltia infecciosa ni hereditària, no hi ha factors mediambientals que estiguin clarament relacionats amb el seu desenvolupament i, tot i que en alguns casos es pot detectar la presència del virus d'Epstein Bar, actualment no es coneix del tot bé com és la relació causal entre el virus i el desenvolupament de la malaltia. (Sureda. A, 2021).

En una de les entrevistes realitzades durant el documental, la Doctora Melo Valls, jubilada especialista en Oncologia Pediàtrica de l'Hospital del Parc Taulí de Sabadell, que va acompanyar la Mar durant tot el procés d'hospitalització, explica que el càncer infantil és molt menys freqüent que el d'adults, i dins del càncer infantil la patologia més diagnosticada és la Leucèmia, seguidament, els tumors del sistema nerviós central, com ara bé els tumors cerebrals. En tercer lloc, es situen els limfomes de Hodgkin, com és el cas de la Mar.

Els limfomes de Hodgkin són una patologia que consisteix en una afectació dels ganglis limfàtics en qualsevol zona del cos, ja que es fan malbé i comencen a créixer, fent-se tumorals, és a dir, malignes. Tenen com a característica principal una cèl·lula extraordinàriament gran (típica dels limfomes de Hodgkin) que s'anomena cèl·lula de *Reed-Sternberg*.

El limfoma de Hodgkin es diagnostica perquè s'observa un creixement, per exemple a la zona de sobre la clavícula, a la zona del mediastí, a les ingles, a qualsevol lloc on hi hagi ganglis. Tot seguit, es duu a terme una biòpsia i és on es veuen les cèl·lules de *Reed-Sternberg*.

Un cop diagnosticada la malaltia es fa un estudi d'extensió per veure quines parts del cos ha afectat aquest limfoma. Es fan diverses proves, radiografies, TAC, PET, i a continuació es fa el tractament de quimioteràpia o radioteràpia, es poden fer els dos o només un de sol segons el tipus i extensió del limfoma.

La duració del tractament també varia depèn de si es tracta d'un estadi 1 que estaria molt localitzat o un estadi 4 que seria molt extens. Normalment el pronòstic del limfoma de Hodgkin és bo, i té un percentatge de curació alt entre el 85 i el 100 %, és a dir que la immensa majoria dels nens/es es curen. La incidència més freqüent de càncer de limfoma seria de nens i nenes d'una franja d'edat compresa entre els 10 i 15 anys i sense haver-hi gaire diferència entre nens i nenes. És molt menys freqüent en nens molt més petits i dins dels més petits, és més freqüent en nens que en nenes.

Els efectes secundaris de la quimioteràpia són vomits, malestar general, febre com a conseqüència de la baixada de defenses, serien els efectes més instantanis. Després hi hauria la caiguda del cabell que passa als 15 dies d'haver començat la quimio i pot durar fins que s'acaba tot el tractament.

Hi ha altres efectes secundaris quan el tractament porta cortisona, s'infla la cara, es fa rodona i pot sortir acnè. Hi ha medicaments que milloren tots aquests efectes secundaris. (Melo, M. Valls, 2021).

7. PROJECTE: LA MAR BRAVA DOCUMENTAL

El documental la Mar brava està dividit **en 5 etapes diferents**, cadascuna tracta un estat d'ànim i de salut concret en el qual es troba la nostra protagonista, i rep el nom d'una bandera del mar (verda, groga i vermella) fent referència a la seva situació i fent una comparació amb l'estat del mar.

El significat de la bandera vermella del mar és que el bany està prohibit en aquella platja, ja que hi poden haver onades de més de 2 metres que suposen un perill per als banyistes, i també hi ha corrents forts que poden arrossegar els qui entren a l'aigua, així doncs, el mar està molt agitat.

La bandera groga vol dir que el bany està permès, però cal anar en compte ja que l'onatge pot ser de més d'un metre i mig, i hi poden haver corrents una mica forts, l'aigua pot estar bruta o presentar taques, la sorra pot estar en mal estat, hi poden haver meduses a l'aigua o la meteorologia no és bona. I si la bandera que oneja és la verda, vol dir que les condicions per banyar-se són bones, el mar està tranquil i l'onatge és suau.

Les cinc etapes en què es divideix el documental són les següents:

- **Bandera Verda** és la primera etapa del documental, rep aquest nom perquè a la Mar encara no li havien diagnosticat la malaltia, així que es troba bé, fent una vida normal i corrent, com qualsevol adolescent. És un símil amb el mar ja que a les platges quan hi ha bandera verda, el mar està calmat i tranquil, tal i com ho està la protagonista.

El subtítol de l'episodi és titula **“A dos-cents per hora”** perquè es mostra la seva vida abans de diagnosticar-li la malaltia, era força moguda, tenia molta vida social, feia natació sincronitzada, etc.

- **Bandera groga** correspon a la segona etapa del documental, a la Mar se li presenta un possible perill (limfoma de Hodking) i el mar comença a tenir més moviment.

El subtítol de l'episodi és “**Incertesa**” perquè la Mar té molèsties i dolors al coll, però no acaben de saber ben bé què és el que li passa.

- **Bandera vermella** és la tercera etapa, el que vindria a ser el nus del documental i la part més extensa. La Mar està en perill perquè li diagnostiquen la malaltia, per tant, el mar està molt mogut, té moltes onades.

El subtítol és titula “**gir de 180 graus**” perquè la seva vida canvia completament al trobar-li un bony al coll que li acaben dient que és cancerigen. És l'etapa més dura, on ha d'afrontar una sèrie de situacions complicades i ha de ser una persona molt forta.

- **Bandera groga II** és la penúltima seqüència, on sembla ser que la Mar es va recuperant igual que el mar que torna a calmar-se una mica.

El subtítol és “**Tot es va posant al seu lloc**” perquè la Mar tot i seguir vivint certs moments complicats, es notava una millora i anava obtenint bons resultats.

- **Bandera verda II** és l'última seqüència del documental, on la Mar torna a tenir una gran tranquil·litat i el mar es calma per complet.

El subtítol és “**Com tornar a néixer**” perquè rep la gran notícia que ja no ha de fer més quimioteràpia; és el desenllaç del documental on es fa una petita reflexió de la història de superació que va viure; on explica quines coses ha après d'aquesta situació que ha viscut i com l'ha fet canviar i ser actualment.

8. ANTECEDENTS/INFLUÈNCIES

En el programa de *30 minuts*, que s'emet els diumenges a la nit per TV3 (en horari de *prime time*¹), es poden visionar una gran quantitat de reportatges, on molts d'ells, tracten històries de superació de malalties d'una forma molt propera, humana, captivadora i que poden ser una bona influència a l'hora d'agafar idees i veure diferents formats per narrar i mostrar històries. Un exemple interessant a ressaltar és el reportatge que van emetre de *L'Emma Vol viure* (2016), de la directora Jessica Villerius (<https://www.dailymotion.com/video/x6d4nf5>), on es mostra la història d'una jove estudiant holandesa que quan tenia 18 anys va decidir que la seva lluita contra l'anorèxia fos filmada. És un documental on s'observen imatges molt dures i impactants, i et fa patir fins al final. T'ensenya realment com es conviu amb un trastorn alimentari, sense tabús i d'una forma molt transparent.

Sense Ficció és un altre programa que té com a objectiu emetre els millors documentals que es fan arreu del món i també els de producció pròpia. *Jarabe contra el Càncer* (2017), dirigit per Albert Solé, (<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/sense-ficcio/jarabe-contra-el-cancer/video/5656740/>) és un documental que es va emetre en aquest programa i tracta la història de Pau Donés, cantant del grup de música de Jarabe de Palo, on també mostra el seu procés de lluita contra el càncer, gravant les seves reflexions i parlant sobre la malaltia, d'una forma molt propera a l'espectador. *Pilots* (2021) és un altre documental emès a *Sense ficció*, dirigit per Pep Santiago Amich (<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/sense-ficcio/pilots/video/6092854/>) que no et deixa indiferent, s'endinsa en la vida de l'Albert, un jove de 21 anys al qual diagnostiquen el seu tercer càncer, i opta per no sotmetre's a cap teràpia pal·liativa, decideix vèncer aquesta malaltia de forma natural, sent ell mateix i creant un blog "Vivir a Contracorriente" on comparteix les seves experiències, inquietuds, motivacions. És increïble la mentalitat de l'Albert en afrontar tots els obstacles, traient sempre la part positiva de tot i lluitant dia i nit per intentar superar la seva malaltia.

¹ És la franja horària amb major audiència, principalment en televisió però també es fa servir en altres mitjans com la ràdio. Als països catalans l'horari de màxima audiència va des de les nou de la nit fins a les dotze.

Tots els protagonistes d'aquests documentals citats anteriorment tenen un objectiu comú, sobreviure, però fent-ho de la millor manera possible, que és sent ells mateixos i gaudint la vida fins a l'últim moment. Així doncs, aquest tipus de documental vol aconseguir que l'espectador admiri aquest tipus de persones lluitadores, que afronten els problemes amb un somriure i que sempre segueixen endavant tot i trobar-se amb molts obstacles pel camí, perquè llavors l'espectador reflexioni sobre la teva vida i valori molt més tot el que té, sobretot la seva salut.

9. ESTÈTICA/ESTIL REALITZACIÓ

Per tal de definir una aproximació de l'estil de realització del documental en qüestió, s'han agafat com a referència tres peces audiovisuals ja existents.

La primera és el documental de Cromosoma 5 (2012), dirigit per María Ripoll i Lisa Pram (<https://vimeo.com/166668197>), on s'explica la història de l'Andrea, una nena prematura i diferent a la resta, que va anar desenvolupant problemes neurològics al créixer. El documental té una qualitat cinematogràfica excel·lent i cadascun dels plans mostrats tenen un enquadrament i una llum molt interessant i especial. Està narrat en primera persona, a través dels seus pares. La imatge d'aquest documental està molt ben treballada, i feta des d'una mirada molt observadora i detallista, perquè han sabut com transmetre moltes emocions i posar-te a la pell dels protagonistes. Mostra escenes de la vida quotidiana amb una gran naturalitat i delicadesa increïble. Darrera de les imatges podem apreciar una gran feina de realització tant per la composició de les imatges com pel tractament de la llum i el color.

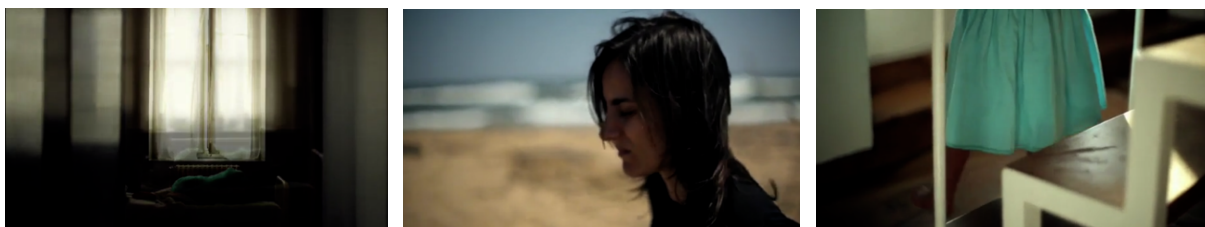


Figura 11, 12 i 13. Fotogrames del documental "Cromosoma 5" (María Ripoll, 2012).

Una segona referència és la Sèrie de Polseres Vermelles (2011), dirigida i produïda per Pau Freixes (<https://www.ccma.cat/tv3/polseres-vermelles/>), formada per 28 capítols de 45 minuts de duració i emesa per TV3. Mostra la història d'un grup de nois i noies que han de conviure en un hospital a causa de les seves malalties. Tracta l'amistat, les ganes de lluitar per la vida, i la superació mitjançant un gran tacte i sense perdre el sentit de l'humor. Al transcorrer la història en un hospital, es mostren un gran recull de diversos plans i imatges on juguen amb diferents espais. La majoria de les imatges tenen molta força i lluminositat. És una sèrie molt humana, i el diàleg entre els personatges és força natural. L'Albert Espinosa, al haver passat per un càncer sabia com aconseguir aquesta connexió i empatització amb els personatges, un aspecte imprescindible per endinsar-te en la història i oblidar-te del que tens al voltant.

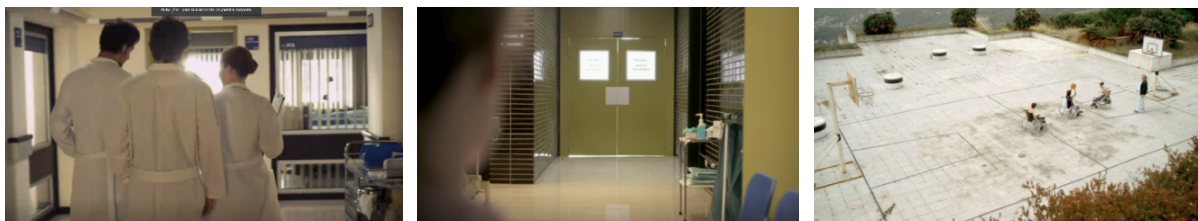


Figura 14, 15 i 16. Fotogrames de la sèrie “Polseres Vermelles” (Albert Espinosa, 2012).

També, destacar el documental de Vitals (2021), dirigida per Fèlix Colomer, disponible a la plataforma HBO, on l'equip de realització va gravar durant diverses setmanes del març al juny del 2020, en plena pandèmia del coronavirus, com vivien el dia a dia els sanitaris i els pacients amb COVID de l'Hospital Taulí de Sabadell. La manera com s'expliquen els fets és captivadora, ja que sembla mentida que els pacients sabessin que els estaven gravant, perquè transmeten una gran naturalitat. És una sèrie emotiva, que et fa posar la pell de gallina. Amb tan sols tres capítols han sabut captar l'essència d'aquesta etapa tan complicada que van haver de viure els hospitals dia rere dia durant mesos.

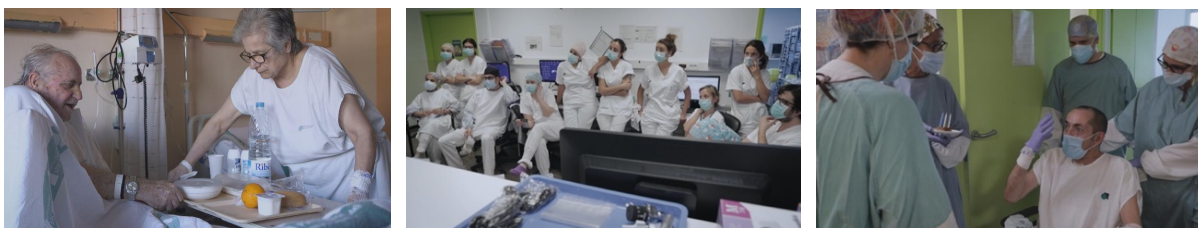


Figura 17,18 i 19. Fotogrames del documental “Vitals” (Fèlix Colomer 2021).

10. REFÈRENCIES FOTOGRÀFIQUES I D'INSPIRACIÓ

A continuació es pot veure un seguit de fotografies inspiradores per al meu documental.

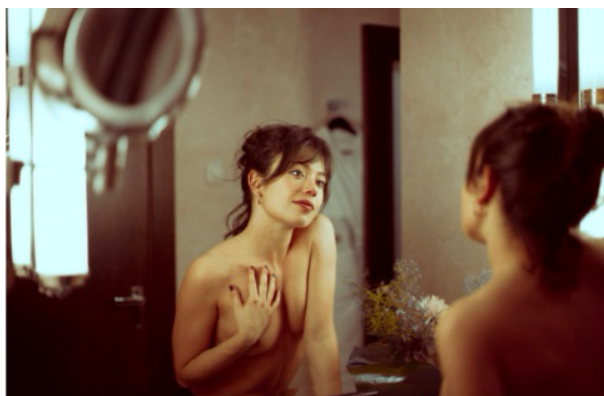


Figura 20 i 21. Fotografies extretes de l'Instagram @leentrelineas (Marta Mas).



Figura 22, 23 i 24. Fotografies extretes de l'Instagram @777luckyfish (Peter Fedorchuk).

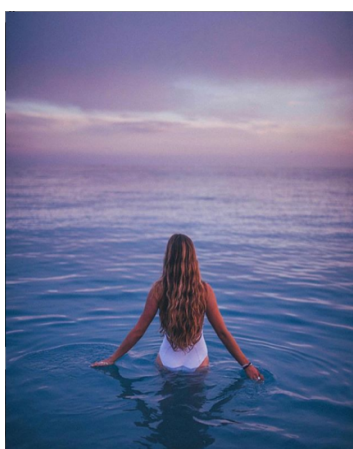


Figura 25, 26 i 27. Fotografies extretes de l'Instagram @blanchoak (anònim).

També m'he inspirat en algunes de les fotografies que la Mar té penjades al seu perfil d'instagram. Encara que la seva feina de fotògrafa consisteix en estar darrera de les càmeres i donar pautes a les persones a qui fotografia, a la Mar li agrada molt fer de model i ser fotografiada. Té molta traça i moltes idees de quins gestos o com col·locar-se a les fotos per saber mostrar la seva essència i transmetre diverses emocions.

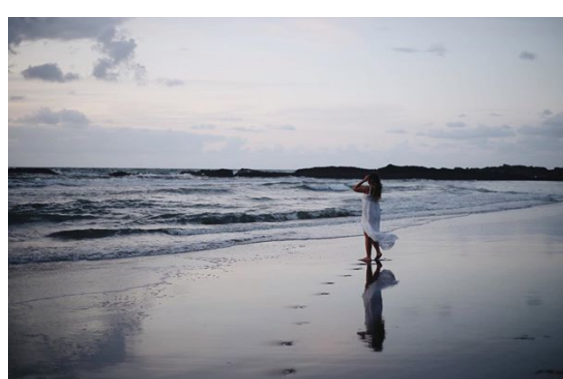
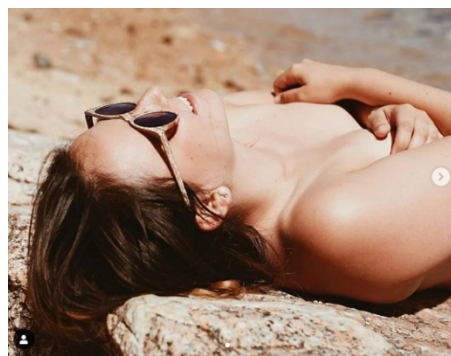
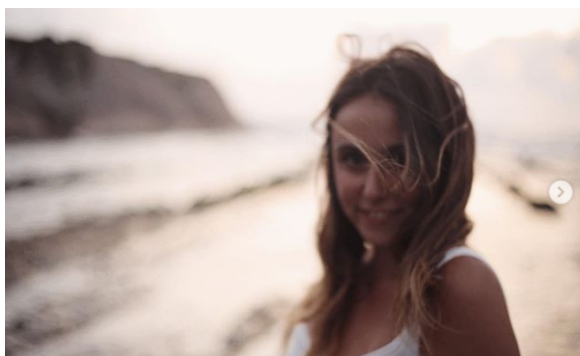


Figura 28, 29, 30, 31, 32 i 33. Fotografies extretes de l'Instagram @maralonso97

11. SINOPSI LLARGA

BANDERA VERDA: A dos-cents per hora

Bandera Verda és la **primera seqüència** del documental on la Mar es presenta i explica com era la seva vida abans que li diagnosticuessin el càncer. És una etapa tranquil·la, plena d'alegries, amb molta vida social i per aquest motiu es titula així, ja que quan a les platges hi ha Bandera Verda és quan la Mar està tranquil·la i sense perill.

“Em dic Mar, fa 9 anys la meua vida anava com un coet, anava a dos-cents per hora, sempre estava fent coses i anava a munt i avall sense parar, feia natació sincronitzada, anava a l'esplai, quedava molt amb els amics, em passava gairebé tot el dia fora de casa”.

En aquesta primera etapa començarem mostrant imatges de naturalesa i herba per simbolitzar el verd de la bandera verda. A continuació veurem un pla amb vista d'ocell on de mica en mica ens anem apropant a la Mar, que es troba flotant a l'aigua del mar. Després veurem imatges de la vida que tenia la Mar abans de la malaltia. Imatges d'ella entrenant, amb les amigues, a l'esplai i també anirem veient diverses imatges de plans detalls de cossos nedant dins l'aigua, noies fent natació sincronitzada, plans on veurem abraçades per mostrar el contacte social que tenia, ella cantant, veurem somriures, gent menjant, ballant, saltant, gaudint de la vida, etc. El que volem és generar aquesta sensació d'alegria i de no parar de fer coses. De fons escoltaríem una música alegre, de ritme accelerat i que generi molt “bon rotllo”.

BANDERA GROGA: Incertesa

Bandera groga és la **segona seqüència** del documental on la Mar explica que va començar a tenir molèsties i dolors al coll, sense saber ben bé què és el que tenia. Per tant, en aquesta segona part, es comencen a plantejar les incerteses i la Mar ja es troba en Bandera groga, es comença a intuir un cert perill i s'ha de tenir precaució.

“De cop i volta tot es va aturar, em va començar a fer mal el coll, vaig anar al metge i em van dir que segurament era una torticoli, o un mal gest entrenant i que no em preocupés.”

Així doncs, en aquesta segona etapa es mostra la Mar mirant-se al mirall i posant-se un mocador grog al coll simbolitzant la bandera groga. Després es veuen imatges on està a la sala d'espera d'un CAP, mostrant plans detalls de la cama movent-se amb nerviosisme.

De sobte, ensenyem un pla general on ella està a la platja de Sant Antoni de Calonge. Fa un dia assolellat amb una mica de núvols (per simbolitzar que no s'acaba de saber res amb claredat). Mostrarem els peus de la Mar tocant l'aigua, les mans fent dibuixos a la sorra, plans on es vegi el sol...

BANDERA VERMELLA: Gir de 180 graus

Bandera vermella és la **tercera seqüència** del documental on la Mar explica que al cap d'uns dies de notar aquests dolors va anar a la platja amb la seva mare i la seva germana i va ser quan la seva mare li va veure alguna cosa diferent al coll. Aquesta tercera part és on acaba sabent que té càncer i comencen les complicacions i els problemes, és el nus de tot el documental.

“Al cap d'uns dies vaig anar a la platja amb la meva mare i la meva germana i al estirar-me a la sorra, la meva mare em va veure alguna cosa diferent al coll, em va posar la mà i va notar un bony... en aquell moment la meva vida va fer un gir de 180 graus.”

En aquesta tercera part, primerament veiem imatges de la Mar nedant dins del mar i de cop i volta unes mans li agafen les cames i la comencen a enfonsar cap avall, no la deixen respirar. Tot seguit, sentim un soroll molt agut i veiem un fons negre que a poc a poc es va aclarint.

“Després de sortir de la platja vam tornar al metge i m'ho van tornar a mirar em van seguir fent proves, ningú em deia el que em passava, jo sempre treia la part positiva i pensava: mira millor, menys dies sense anar l'escola. Això va ser un dissabte i al dilluns em van fer tornar”...

Veiem la Mar arribant a l'entrada d'un laberint on apareix un globus vermell (per simbolitzar la bandera de la seqüència) i ella es posa a córrer perquè el vol agafar;

d'aquesta manera mostrem una metàfora, ja que ella vol aconseguir el globus vermell però el que realment vol és arribar a una resposta a tot això.

“Em van seguir fent proves, i aquí va començar tot... On al cap de quatre dies ja em tenien al quiròfan per treure'm aquell bulto que tenia al coll, que lògicament no era un simple bony, sinó que era un tumor maligne, era càncer, però ningú m'ho havia dit, em van dir només el nom de limfoma de Hodgkin. En aquesta operació a més a més m'havien de posar el Port-a-cath², per on m'introduirien el tractament.”

Veiem imatges d'un hospital, la sala d'espera, sala d'operacions, nens jugant a la sala de pediatria. I de sobte veiem a la Mar preocupada, segueix corrent pel laberint perquè no troba el globus ni la sortida del laberint, està cansada, li fan mal els peus i cada cop es va fent més fosc. Finalment veiem que es troba en una piscina buida, una mena de descampat on les parets estan plenes de *grafitties*. Està sola i té por, s'asseu i s'abraça les cames i es posa a plorar, “fent-se una bola”.

“Després de passar uns dies, els metges van dir als meus pares que si volia que em treguessin l'ovari i els meus pares van dir que sí, perquè d'aquesta manera l'ovari no quedaria afectat i si en un futur volia tenir fills, seria més fàcil.”

Aquí veurem diverses imatges de mares embarassades, nens petits rient, mares donant el pit als seus fills.

“Així doncs em van congelar l'ovari... A dia d'avui encara tenen el meu ovari guardat (somriu)”.

Veiem un pla d'entrevista de la Mar envoltada de naturalesa explicant això amb alegria.

“Al cap de cinc dies estava un altra vegada al quiròfan perquè em treguessin l'ovari, l'endemà va ser un dels pitjors moments que recordo, perquè em feia molt mal tot, i em volien fer quimio ja el primer dia, quan em pixava a sobre i tot, perquè no em podia

² És un dispositiu que proporciona un accés venós permanent, és a dir, permet l'accés repetit al sistema vascular, facilitant tant l'extracció de mostres de sang com l'administració de medicaments, nutrients, productes sanguinis, etc. reduint les molèsties associades a les puncions repetides o la incomoditat d'un catèter extern.

gairebé ni moure i vomitava tot el dia...però els meus pares s'hi van negar i la van acabar ajornant per quan em trobés una mica millor.

Més imatges d'hospital, entre elles una silueta d'una pacient recargolada de dolor, mentre està asseguda en un llit. Tot seguit es mostren imatges de flors pansides i seques per mostrar que no tenia força per fer res. També es mou la imatge de la Mar arribant a unes escales que sembla que no s'acabin mai i les va pujant, amb cansament i amb poca energia, per mostrar la sensació de fatiga que sentia.

“Els primers dies del tractament jo seguia sense entendre res, no acabava d'entendre el que em passava i vaig decidir buscar-ho a internet i allà va ser quan vaig començar a créixer, perquè em vaig afrontar a saber el que m'estava passant...”

Tot seguit apareixen unes imatges del cercador de Google, mentre ens van mostrant diverses fotos amb imatges dures de la seva malaltia. Unes llàgrimes van caient poc a poc per la seva cara.

“A la següent cosa a la que em vaig haver d'afrontar va ser quedar-me sense cabell... En la societat en la qual vivim, les noies acostumen a tenir el cabell llarg i encara més a l'edat de l'adolescència”.

Veiem com la Mar treu d'un calaix de la seva habitació la perruca que va portar, la pentina i se l'emprova somrient.

“Com em podria veure jo sense cabell? Doncs va passar...Però els primers dies no em podia mirar al mirall, la meva perruquera de confiança va venir a l'hospital a tallar-me el cabell curt, em sentia molt estranya i no volia sortir de l'habitació”...

Tot seguit, es mostra un terra blanc que es va omplint a poc a poc i a càmera lenta de cabell marró tallat.

“Fins que va venir la meva doctora i em va convèncer que em quedava molt bé... També altres metges m'havien dit que jo era guapa fins i tot amb una pera al cap. Al final em va acabar agradant molt el tall de cabell. Després quan el cabell se m'anava caient cada cop més, vam decidir rapar-me al 0. Però necessitava cobrir-me'l amb alguna cosa, si no em sentia com buida, i vam triar l'opció de fer-me una perruca que

s'assemblés al meu tall de cabell. Em van rapar d'esquena al mirall, jo em negava a veure'm, i després al tornar a l'habitació vaig estar dies fins a poder-me envalentir i dir: vinga va mireu-nos al mirall. Em vaig treure el gorro que portava, i em vaig desfer davant del mirall, perquè no em reconeixia, jo sempre havia tingut una melena llarga, qui havia de dir que em quedaria sense cabell..."

Es veuen imatges de la Mar agafant una pera i posant-se-la al cap fent ganyotes. Després veurem imatges d'arxiu de quan la Mar portava el cabell curt, i els seus gorros. Veurem una imatge de com un cap es va rapant fins quedar-se al 0.

S'observen també les imatges d'arxiu de la sèrie de Polseres vermelles quan la Rim, una de les protagonistes, es mira al mirall i es posa a plorar destrossada al veure's sense cabell.

"Els dies anaven passant i la Quimio anava fent l'efecte, em trobava fatal, no parava de vomitar, em sentia molt dèbil, i hi havia dies que venia gent a l'hospital i no els rebia, perquè no podia..."

Imatges on veiem força fosc, túnels, imatges jugant amb les llums i les ombres, rellotges per mostrar que li passaven les hores molt lentes.

"No tenia forces ni estava amb condicions que em veiés ningú, però també hi havia altres dies en els quals venien les meves amigues, em portaven 'xuxes', i això sempre ho recordaré, ja que el menjar no és cap alegria; i aquells xurros que em pujaven de la xurreria de baix em donaven molta vida, i també recordo un dia que va venir tot l'equip de natació sincronitzada, em fa fer molta il·lusió, érem com 25 dins l'habitació, però les meves infermeres em van dir que era inviable i havíem de fer dos torns, aquell dia em trobava bé i vaig poder estar al parc de baix de l'hospital passant bons moments".

Es veuen imatges de plans detalls de llaminadures i xurros i algú menjant-se'ls amb molta passió. Plans detalls de somriures, jugant a jocs de taula, fent tonteries. Després s'ensenyen més imatges d'arxiu de quan rebia visites de les amigues i de l'equip de natació.

BANDERA GROGA II: Tot es va posant al seu lloc

Bandera groga és la **quarta seqüència** del documental. La Mar explica que de mica en mica es va anar trobant millor i tot i seguir passant per alguns moments complicats, la cosa semblava que anava obtenint els resultats esperats.

“Els dies anaven passant i cada poc em trobava millor, anava a l’escola de l’hospital, a la planta de pediatria, on podia conèixer altres nens i això m’animava molt perquè ens feien tallers i activitats, així teníem un contacte amb l’escola per no perdre el fil i també passava temps amb nous companys que m’entenien de veritat. Perquè recordo un dia que vaig tornar a la meva escola i un company de classe em va dir: Portes perruca oi? I això no se m’oblidarà mai perquè em va afectar molt que se’m notés la perruca, que se’m notés que estava malalta.

Es mostra un pla del sol directament per mostrar que estem un altre cop a la bandera groga i que sembla que les coses van a millor. Anirem mostrant imatges de la zona de pediatria de l’Hospital on hi ha diversos nens jugant, relacionant-se i fent deures. També s’ensenyen més imatges de la Mar tocant-se el cabell mentre explica en un pla d’entrevista el que li va dir aquell company i com la va afectar.

“Vaig fer diverses amistats dins de l’hospital, fins i tot vaig crear el meu grup de Polseres Vermelles, com a la sèrie de TV3. Cada cop em trobava millor i un dia em van donar l’opció d’anar a Portaventura amb l’associació Afanoc³, perquè l’experiència no sigui del tot dolenta i tinguem els nostres moments divertits. Va ser la primera sortida amb els de l’hospital, vaig conèixer molta gent, em vaig sentir molt a gust, molt connectada amb ells, m’ho vaig passar molt bé. En aquella excursió la meva mare va parlar amb la mare d’una noia que tenia el mateix que jo i a ella li havien retallat el tractament perquè consideraven que el tumor que ja estava prou bé, i la meva mare ho va voler parlar amb els metges que li van dir que ho valorarien”.

³ És l’Associació de Familiars i Amics de Nens Oncològics de Catalunya, va néixer el 1987.

Més imatges de polseres d'hospital, i algunes imatges més d'arxiu amb el seu grup d'amics d'allà a l'Hospital. Tot seguit passarem a veure imatges de diverses atraccions del Portventura i veurem diversos somriures i bons moments.

Després, imatges de la Mar veient la sortida del laberint que havíem mostrat inicialment i amb el globus vermell tot just a la porta i fent un somriure d'orella a orella al veure'l.

BANDERA VERDA II: Com tornar a néixer

Bandera verda II és l'**última seqüència** del documental, on la Mar explica quan la seva mare li va dir que no havia de fer més quimioteràpia. És a dir, és la resolució i el desenllaç de la seva història d'esperit de superació que va viure.

En aquesta cinquena part també es vol fer com una reflexió on ella explica quines coses ha après d'aquesta etapa de la seva vida i com l'ha fet canviar i ser actualment.

“Un dia mentre estava a la meva escola fent classe i sabent que l'endemà havia de tornar a l'hospital per fer-me un altra sessió de quimio, vaig rebre una trucada de la meva mare i la vaig agafar allà al mig, i és quan em va dir que ja no havia de fer-me quimio perquè havia acabat el tractament. En aquell moment no em vaig poder contenir i vaig fer un crit d'alegria i em vaig posar a celebrar-ho al mig de la classe, fins al punt que la meva professora va voler trucar després a la meva mare i tot.”

Després es tornen a veure imatges de la platja, la Mar corrent i fent el pi a la sorra, etc.

“La veritat és que la gent es pot pensar que m'emporto un record molt dolent, però la veritat és que va ser un record bonic, tota aquella gent que vaig conèixer, totes aquelles infermeres i metges que em van salvar la vida, totes les persones que tenia al meu costat donant-me suport...”

Pla entrevista de la Mar amb el Mar de fons

“Em quedo amb el canvi que he fet jo com a persona, ja que he après a viure la vida d'una altra manera, ara la valoro molt més, i sé valorar les coses que són importants

de veritat, la salut per davant de tot. També he après a viure el dia a dia, sense trencar-me el cap de perquè això és així i no d'una altra manera, o menjar-me el coco per saber què faré d'aquí uns anys. Noo!

Es mostra la Mar observant l'aigua, tornant a tocar la sorra, enterrant els peus dins, menjant un gelat, etc., gaudint dels petits moments que li regala la vida.

"...Què faré ara! ara? Vull banyar-me al mar".

S'observa un pla general de la Mar tirant-se de cap l'aigua.

12. TRACTAMENT

Sec. 1 Bandera Verda: a Dos-cents per hora

-Es veu a la Mar, la protagonista de la història flotant de panxa amunt sobre el mar i a sobre hi apareix el títol del documental: La Mar Brava.

-Uns peus descalços surten de l'aigua. (soroll de les onades del mar).

-Veiem el Mar molt tranquil i es veu una bandera verda amb el títol: Bandera verda: A dos-cents per hora.

-Es veu un Prat **verd**.

-Comença la veu en *off* de la Mar narrant la seva història amb una música de fons alegre, mentre apareixen les següents imatges:

-La Mar surt de casa seva amb una motxilla i tanca la porta.

-Imatges de noies fent natació sincronitzada. (Imatges arxiu)

-Nens i nenes jugant a l'esplai.

-Amigues fent-se fotografies.

-Plans de gent menjant.

-Gent pel carrer amb bosses de la compra.

-Somriure de la Mar.

-Gent ballant.

-Gent abraçant-se.

-Veiem parts del cos de la Mar nedant dins de l'aigua.

-La Mar assentada al vestuari del Club Natació Sabadell posant-se les sabates.

-La Mar està a la seva habitació i tanca el llum per anar a dormir.

Sec. 2 Bandera groga: Incertesa

-Uns peus descalços surten de l'aigua. (soroll de les onades del mar).

-L'aigua del mar està una mica revoltada. Es veu una bandera groga amb el títol:
Bandera Groga: Incertesa.

-Sona el despertador i la Mar el para.

-Es posa un mocador de color **grog** davant d'un mirall i es maquilla una mica.

-La Mar es toca el coll.

-Els peus de la Mar es mouen amb nervis mentre es troba en una sala d'espera.

-La Mar està a la platja de Sant Antoni caminant cap al Mar, es mulla els peus a l'aigua, i fa dibuixos amb la mà a la sorra.

-Es veuen núvols. Els seus cabells li volen perquè fa aire.

Sec. 3 Bandera vermella: Gir de 180 graus.

-Uns peus descalços surten de l'aigua. (soroll de les onades del mar).

-El mar està amb moltes onades i es veu una **bandera vermella amb el títol: Bandera vermella: Gir de 180 graus.**

-Pla entrevista de la seva mare.

-Veiem la seva mare, la seva germana i la Mar que arriben a la platja, treuen les coses de les bosses i posen les tovalloles estirades a la sorra.

-La seva mare li posa crema a la Mar apartant-li els cabells de l'hombro i li toca al coll.

-La Mar fa cara de molèstia.

-La Mar neda dins del mar i unes mans li agafen les cames i l'enfonsen cap a baix.

-De cop veiem un fons negre que a poc a poc es va aclarint.

-Es veu el Laberint D'Horta amb la Mar d'esquena acostant-s'hi.

-Apareix un globus **vermell** i la Mar es dirigeix cap a ell.

-La Mar es posa a córrer pels camins del laberint perquè no troba el globus.

-Es veu un passadís d'un hospital, la sala d'espera, la sala d'operacions, la sala de pediatria.

-La Mar preocupada corre pel laberint i cada cop es fa més fosc.

-La Mar està en una piscina buida, mig abandonada, on les parets estan plenes de *graffities*.

-Està sola i té por, s'asseu i es posa les mans a la cara.

-Imatges de mares embarassades, nens petits mamant de la mare. Mare fent carícies al seu fill.

-La Mar parlant envoltada de naturalesa.

-Es veu un llit d'hospital, una finestra d'una habitació, menjar d'hospital, una bata. I es veu la silueta a contrallum d'una noia asseguda d'esquena en un llit d'hospital mirant la finestra.

-Es veuen unes flors pansides, mig seques.

-Es veu la mar d'esquena davant de molts graons d'escaleres, puja els primers graons a ritme ràpid i cada cop les puja més a poc a poc.

-Pla Entrevista doctora Mar.

-Una mà escrivint en un teclat d'ordinador i imatges del cercador de Google, on es veu el títol i la descripció de la malaltia Limfoma de Hodgkin.

-Unes llàgrimes cauen a poc a poc pel rostre de la Mar.

-La Mar treu d'un calaix una perruca i la pentina i l'acaricia.

-Es veu un terra que lentament queda cobert per cabell tallat.

-La Mar amb una pera al cap fent una ganyota.

-Imatges arxiu de la Mar amb el cabell curt i amb gorros.

-Imatge arxiu de la sèrie Polseres Vermelles d'un cap rapant-se i la protagonista de la sèrie mirant-se al mirall plorant.

-Es veu un túnel i imatges jugant amb les llums i les ombres.

-Es veu un rellotge (soroll del tic tac a càmera lenta).

-Tub de la quimioteràpia.

Sec. 4 Bandera groga II: Tot es va posant al seu lloc.

-Uns peus descalços surten de l'aigua. (soroll de les onades del mar).

-El mar segueix remogut però amb menys intensitat. Es veu una bandera groga amb el títol: Bandera groga: Tot es va posant al seu lloc

-Pla on es veu el sol de color **grog**. Imatges de la zona de pediatria de l'Hospital Taulí.

-Una boca menjant xurros i laminadures amb molta passió.

-Plans de somriures. Mans jugant a jocs de taula

-Imatges arxiu de grups d'amigues que anaven a veure la Mar a l'hospital.

-Adolescents jugant, dibuixant, escrivint.

-Mar parlant davant una paret blanca.

-Polseres d'hospitals guardades en una Caixa. Imatges arxiu d'amics de l'hospital.

-Atraccions del Portventura, gent rient.

-La Mar troba la sortida del laberint i veu el globus vermell just al costat mateix de la sortida. La Mar fent un somriure d'orella a orella.

Sec. 5 Bandera verda II: Com tornar a néixer

-Uns peus descalços surten de l'aigua. (soroll de les onades del mar).

-El mar està tranquil i es veu una bandera verda amb el títol: Bandera verda: Com tornar a néixer.

-La Mar estirada sobre gespa **verda**.

-Veiem una trucada al mòbil de la Mar, l'agafa i després es posa a saltar i ballar d'alegria.

-La Mar corre per la sorra de la platja, salta i fa el pi.

-Mar parlant amb el mar de fons.

-Una mà toca la sorra i omple s'omple les cames de sorra fent un massatge.

-Uns peus es mullen a la vora del Mar. La Mar menja un gelat i beu aigua.

-La Mar corre cap al mar i es tira de cap.

13. GUIÓ PRERODATGE

Sec.	Nº Pla	Tipus pla	Descripció	Música	Objectes	Observacions
1	1	Pla general de la Mar	La mar de panxa amunt flotant sobre el mar.	Música tranquil·la, de ritme lent per introduir el documental.		Veiem la mar de perfil estirada i a sobre apareix el títol: La Mar brava
1	2	Pla detall peus Mar	Els peus de la mar surten del mar i van cap a la sorra.	Soroll mar		
1	3	Pla mig del mar	Veiem el mar tranquil.	Soroll mar		
1	4	Pla detall Bandera	Bandera verda del mar.	Soroll mar		Apareix el títol: Bandera verda: A dos-cents per hora. Posar filtre incrustació

1	5	Pla general d'un Prat	Veiem un bosc verd.	Comencem a sentir la veu en off de la Mar amb una música amb força ritme de fons.	Per donar la sensació que tenia una vida amb moltes activitats i alegries.	Posar filtre incrustació
1	6	Pla mig curt Mar	Mar pla entrevista parlant de cara a la càmera al mig del bosc, prat, natura...	“		Deixem aire a l'esquerre.
1	7	Pla general Mar	La Mar surt de casa seva	“	Motxilla Claus	
1	8	Pla general grup noies	Noies dins de l'aigua fent natació sincronitzada.	“		Imatges arxiu.
1	9	Pla contrapla d'un nen	Passant-li la pilota a una companya.	“	Pilota	

1	10	Pla contrapla d'una nena	La nena rep la pilota del company	Escoltem nens i nenes jugar	Pilota	
1	11	Pla general nens/es	Un grup de nens corrent i perseguint-se.	Escoltem nens i nenes jugar		
1	12	Pla mig conjunt amigues	Amigues fent-se fotos i rient	Segueix la veu en off de la Mar		
1	13	Pla detall noia menjant	Mar menjant un entrepà	“	Entrepà	
1	14	Pla mig conjunt noies	Anant pel carrer amb bosses	“	Bosses	
1	15	Pla detall somriure Mar	Mar somrient a càmera	“		
1	16	Pla general noies	Noies ballant i saltant	“		
1	17	Pla mig llarg noies	Noies abraçant-se	“		

1	18	Pla detall cama Mar	Cama de la Mar nedant dins l'aigua.	“		
1	19	Pla detall braç Mar	Braç de la Mar movent-se dins l'aigua.	“		
1	20	Pla mig curt comes mar	Cames Mar posant-se sabates dins del vestuari	“	Sabates i motxilla	
1	21	Pla general Mar	La Mar està a casa seva estirada al llit i tanca el llum per anar a dormir.	La Mar deixa de parlar.	Llum tauleta nit	Fosa en negre.
2	22	Pla detall peus Mar	Peus sortint del mar i anant cap a la sorra.	Soroll onades Mar		
2	23	Pla mig del mar	El mar està una mica mogut			
2	24	Pla detall bandera	Veiem una bandera groga del mar			Apareix el títol bandera groga: Incertesa

						Posar filtre incrustació
2	25	Primer pla Mar	Veiem a la Mar posant-se un mocador grog al coll mirant-se al mirall i es maquilla una mica.			Posar filtre incrustació
2	26	Pla detall de la mà de la Mar	La Mar es toca el coll			
2	27	Pla mig curt Mar	Mar parlant a càmera a la seva habitació.			
2	28	Pla mig curt cames mar	Les cames de la Mar es mouen amb nervis en una sala d'espera.			
2	29	Pla general Mar	Veiem la Mar d'esquena anant cap al mar.			
2	30	Pla mig curt cames Mar	La Mar es mulla els peus al mar.			

2	31	Pla detall mà de la Mar	Mar dibuixant a la sorra			
2	32	Pla detall cabell Mar	Cabell de la mar volant per l'aire.			
3	33	Pla detall peus Mar	Peus sortint de l'aigua	Soroll onades Mar		
3	34	Pla mig del mar	Veiem un mar amb moltes onades	Soroll onades Mar		
3	35	Pla detall bandera	Veiem la bandera vermella del mar.	Soroll onades Mar		Apareix el títol: Bandera vermella: Gir de 180 graus Posar filtre incrustació
3	36	Pla mig curt Isabel	Pla entrevista en un lloc interior.			Portar samarreta vermella.
3	37	Pla general Mar, Isabel i Eva	La Isabel la mare de la mar, l'Eva la seva germana mitjana i la Mar estan a la platja de Sant Antoni, treuen les coses de les bosses i posen les		Tovallols I bosses de platja	

			tovalloles estirades a la sorra.			
3	38	Pla mig conjunt Isabel i Mar	La Isabel li posa crema a la Mar apartant-li els cabells i li toca el coll. (estan de perfil a la càmera)		Crema solar	
3	39	Primer pla Mar	La Mar posa cara de molèstia quan la seva mare li toca el coll.			
3	40	Pla general Mar	La Mar neda dins del Mar i unes mans l'agafen i l'enfonsen cap avall.			Fosa a negre.
3	41	Pla general de la Mar al Laberint d'horta	Veiem la Mar d'esquena davant del laberint d'horta.			Fosa a blanc.

3	42	Pla detall globus	Apareix un globus vermell		Globus vermell	
3	43	Pla americà de la Mar	La Mar entra al laberint per seguir el globus.			
3	44	Pla general de la Mar	La Mar corrent pels passadissos del laberint perquè no troba el globus.			
3	45	Pla general de la Mar	Mar corrent pel passadís de l'Hospital			
3	46	Pla americà Mar	La Mar es troba en una piscina buida.			
3	47	Pla mig curt Mar	Mar parlant a càmera entrevista.			
3	48	Pla general de la Mar	La Mar s'asseu i es posa les mans a la cara.			
3	49	Pla detall panxa	Panxa embarassada			

3	50	Pla mig curt	Mare amamentant al seu fill.			
3	51	Pla detall	Mare fent carícies al seu fill			
3	52	Pla detall finestra	Veiem una finestra d'hospital			
3	53	Pla detall llit hospital	Llençols llit d'hospital			
3	54	Pla detall menjar hospital	Safata de menjar d'hospital			
3	55	Pla general noia	Noia asseguda d'esquena davant d'una finestra a contrallum.			
3	56	Pla detall flors	Fulles i plantes pansides i seques			
3	57	Pla general	Mar d'esquena pujant unes escales a ritme ràpid i cada cop les puja amb més			

			cansament i més lentament.			
3	58	Pla mig curt doctora	Pla entrevista doctora de la Mar			
3	59	Pla detall mà	Mà escrivint en un teclat ordinador.			
3	60	Pla detall pantalla	Gravació pantalla ordinador on veiem el cercador de Google i informació sobre la malaltia limfoma de Hodking.			
3	61	Pla detall llàgrimes	Unes llàgrimes cauen galta avall del rostre de la Mar.			
3	62	Pla detall mà de la Mar	La Mar treu d'un calaix una perruca i la pentina.		Perruca antiga de la Mar	

3	63	Pla detall d'un terra	Veiem un terra que va quedant cobert de cabell recent tallat.		Cabell	
3	64	Primer pla Mar	Fent una ganyota a càmera amb una pera al cap		Pera	Imatge a càmera lenta
3	65	Imatges arxiu Mar	La Mar amb gorros i el cabell curt.			
3	66	Imatges arxiu sèrie Polseres Vermelles	La Rim rapant-se el cabell davant del mirall i plorant.			
3	67	Pla general Túnel	Veiem un túnel gairebé a les fosques. I algunes imatges jugant amb llums i ombres.			
3	68	Pla detall Rellotge		Soroll Tic-Tac	Rellotge	

3	69	Pla detall tub quimioteràpia		Soroll màquines hospital		
4	70	Pla detall peus Mar	Peus sortint de l'aigua	Soroll onades Mar		
4	71	Pla mig curt del mar	El mar segueix una mica remogut però amb menys intensitat.			Apareix el títol bandera groga: Tot es va posant al seu lloc Posar filtre Incrustació color
4	72	Pla detall del sol	Veiem el sol grog			Posar filtre Incrustació color
4	73	Pla detall cadires i taules	Cadires i taules zona pediatria Hospital Taulí.		Cadires, taules	
4	74	Pla detall llibres	Racó amb llibres de la zona pediatria Hospital Taulí.		LLibres	

4	75	Pla detall jocs	Pla detall de la zona pediatria Hospital Taulí.		Jocs de taula	
4	76	Primer pla noia	Noia menjant xurros amb molta gana i llaminadures.		Xurros i llaminadures	
4	77	Pla detall somriure				
4	78	Pla detall jocs	Mans movent peces de jocs de taula		Peces de jocs de taula	
4	79	Imatges arxius	Amigues visitant a la Mar a l'hospital			
4	80	Pla mig curt adolescents	Adolescents escrivint i jugant a l'hospital.			
4	81	Pla detall polseres	Polseres d'hospital		Polseres hospital	
4	82	Imatges arxiu amics	Amics de l'hospital amb la Mar			

4	83	Pla general atracció	Atracció portaventura dragon Kan			
4	84	Pla mig conjunt amics	Gent rient			
4	85	Pla general Mar	La Mar troba la sortida del laberint i agafa el globus.		Globus	
4	86	Primer pla Mar	La Mar rient al veure el globus.			
5	87	Pla detall peus descalços surten de l'aigua		Soroll onades del mar		
5	88	Pla mig curt mar	Veiem el mar força tranquil			
5	89	Pla detall bandera	Veiem la bandera verda			Apareix el títol: Bandera verda: Com tornar a néixer. Posar filtre incrustació

5	90	Pla detall mà	La mà de la Mar tocant la gespa			Posar filtre incrustació
5	91	Pla general de la Mar	La Mar estirada sobre la gespa verda.	Soroll de mòbil		
5	92	Pla detall mòbil	La Mar agafa el mòbil i es posa a parlar per telèfon.			
5	93	Pla americà Mar	La Mar es posa a ballar i saltar d'alegria.			
5	94	Pla general Mar	Mar corrent per la sorra de la platja, saltant, fent el pi.			
5	95	Pla mig curt Mar	Mar parlant davant de càmera.			
5	96	Pla detall mà	Mà tocant la sorra i posant-se sorra a les cames fent massatge.			

5	97	Pla de detall del mar	Veiem el mar calmat			
5	98	Pla detall de la Mar	Mar menjant un gelat	gelat	gelat	
5	99	Pla detall Mar	Mar bevent aigua		Ampolla aigua	
5	100	Pla general de la Mar corrent al Mar	Mar corrent cap al mar i es tira de cap.	Veu en off dient: i ara què vull? Vull banyar-me al mar!		

Taula 1. Guió de prerodatge (elaboració de l'autora).

14. PLA DE RODATGE

Tot seguit, es pot veure la planificació de quins dies es rodarà cada pla i en quines localitzacions està previst dur a terme cada escena segons la disponibilitat de la gent, el temps meteorològic que cal en cada escena, l'ordre de conveniència i depenen de la dificultat i les hores que comporta executar cada cosa:

			DIMARTS 16 DE FEBRER / JORNADA 1 ENTREVISTA MAR (Bandera groga I)			
INT/EXT	SEC.	Nº pla	HORARI	PLA	DESCRIPCIÓ	LOCALITZACIÓ
Interior	2	27	9.00h-10.30h	Pla mig curt de la Mar	La Mar explica l'experiència de l'etapa de Bandera groga: Incertesa	Habitació Mar
Interior	2	25	10.30h-10.50h	Primer pla Mar	Veiem a la Mar posant-se un mocador grog al coll mirant-se al mirall i es maquilla una mica.	Lavabo
interior	2	26	10.50h-11.00h	Pla detall de la mà de la Mar	La Mar es toca el coll.	Lavabo
interior	1	21	11.00h-11.20h	Pla general Mar	La Mar està a casa seva estirada al llit i tanca el llum per anar a dormir.	Habitació Mar
interior	3	62	11.20h-11.40h	Pla detall mà de la Mar	La Mar treu d'un calaix una perruca i la pentina.	Habitació Mar
exterior	1	7	11.40h-12.00h	Pla general Mar	La Mar surt de casa seva.	Porta exterior casa Mar

			DISSABTE 20 DE FEBRER / JORNADA 2 ENTREVISTA ISABEL			
INT/EXT	SEC.	Nº pla	HORARI	PLA	Descripció	Localització
Exterior	3	36	10.00h-11.00h	Pla mig curt de La Isabel (entrevista)	La Isabel explica quan van anar a la platja del Masnou i li va veure el bony a la Mar.	Jardí casa Mar

			DIJOUS 25 DE FEBRER / JORNADA 3 CLUB NATACIÓ			
INT/EXT	SEC.	Nº plan	HORARI	PLA	Descripció	Localització
Interior	1	20	11.00h-12.45h	Pla mig curt cames mar	Cames Mar posant-se sabates dins del vestuari.	Club natació Sabadell
Interior	1	8	13.00h-15.30h	Plans generals, Detalls noies	Noies fent natació sincronitzada i entrenant.	Club natació Sabadell

DIJOUS 4 DE MARÇ / JORNADA 4 ENTREVISTA MAR BANDERA VERMELLA						
INT/EXT	SEC.	Nº pla	HORARI	PLA	Descripció	Localització
Exterior	3	47	9:00h-11.00h	Pla mig curt de la Mar (entrevista)	La Mar explica l'experiència de l'etapa de Bandera Vermella: Gir de 180 graus (samarreta negra)	Piscina abandonada/ descampat <i>graffities Rubí</i>
Exterior	3	46	De 11h a 13.00h	Pla americà Mar	La Mar es troba en una piscina buida/descampat.	Piscina abandonada/ descampat <i>graffities Rubí</i>
Exterior	3	48		Pla general de la Mar	La Mar s'asseu i es posa les mans a la cara.	Piscina abandonada/ descampat <i>graffities Rubí</i>

DISSABTE 6 DE MARÇ / JORNADA 5 ENTREVISTA MAR BANDERA GROGA II						
INT/EXT	SEC.	Nº pla	HORARI	PLA	Descripció	Localització
Exterior	Extra	Extra	9:00h-10:30h	Pla mig curt de la Mar (entrevista)	La Mar explica l'experiència de l'etapa de Bandera Groga: Tot es va posant al seu lloc (samarreta blava)	Taulada casa Mar

			DISSABTE 13 DE MARÇ / JORNADA 6 ENTREVISTA MAR BANDERA VERDA I			
INT/EXT	SEC.	Nº plan	HORARI	PLA	Descripció	Localització
Exterior	1	6	9:30h-11.30h	Pla mig curt de la Mar	La Mar explica l'experiència de l'etapa de Bandera Verda: A dos-cents per hora (samarreta groga)	La Salut de Sabadell
Exterior	1	5	11.30h-11.50h	Pla general d'un Prat	(Aprofitar per fer algun pla de la Mar tocant la gespa).	La Salut de Sabadell
Exterior	1	15	11.50h-12h	Pla detall somriure Mar	Mar somrient a càmera.	La Salut de Sabadell
Exterior	3	56	12.00h-12.15h	Pla detall flors	Fulles pensides.	La Salut de Sabadell
Exterior	5	90	12.15h-12.30	Pla detall mà	La mà de la Mar tocant la gespa.	La Salut de Sabadell
Exterior	5	91	12.30h-13.00h	Pla general de la Mar	La Mar estirada sobre la gespa verda.	La Salut de Sabadell
Exterior	5	92	13.00h-13.15	Pla detall mòbil	La Mar agafa el mòbil i es posa a parlar per telèfon.	La Salut de Sabadell

Exterior	5	93	13.15h-13.30h	Pla americà Mar	La Mar es posa a córrer d'alegria.	La Salut de Sabadell
----------	---	----	---------------	-----------------	------------------------------------	----------------------

			DISSABTE 13 DE MARÇ / JORNADA 7 ESPLAI			
INT/EXT	SEC.	Nº plan	HORARI	PLA	Descripció	Localització
Exterior	1	9	16.00h-18.00h	Pla contrapla d'un nen	Passant-li la pilota a una companya.	Patí Esplai Xivarri Sabadell
Exterior	1	10		Pla contrapla d'una nena	Escoltem nens i nenes jugar.	Patí Esplai Xivarri Sabadell
Exterior	1	11		Pla general nens/es	Un grup de nens corrent i perseguint-se.	Patí Esplai Xivarri Sabadell
Exterior	1	12		Pla mig conjunt amigues	Amigues fent-se fotos i rient.	Patí Esplai Xivarri Sabadell

DIMARTS 16 DE MARÇ / JORNADA 8 MAR FORA DE L'AIGUA						
INT/EXT	SEC.	Nº plan	HORARI	PLA	Descripció	Localització
Exterior	1	2	9.00h -15.00h	Pla detall peus de la Mar sortint de l'aigua	Els peus de la Mar surten de l'aigua. Aigua poc moguda + Aigua més moguda + aigua molt moguda	Platja de Montgat
Exterior	1	18		Pla detall cama de la Mar nedant dins l'aigua	(banyador negre)	Platja de Montgat
Exterior	1	19		Pla detall braç Mar nedant dins aigua	(banyador negre)	Platja de Montgat
Exterior	2	29		Pla general Mar	La mar d'esquena anant cap al Mar. (Jersei blau)	Platja de Montgat
Exterior	2	30		Pla detall peus mullant-se	La Mar es mulla els peus al Mar. (Jersei blau)	Platja de Montgat
Exterior	2	32		Pla detall Mar	La Mar fa dibuixos a la sorra.	Platja de Montgat

				(Jersei blau)	
Exterior	4	71		Pla detall sol	Platja de Montgat
Exterior	5	94		Pla general Mar corrent per la sorra	Corrent per la sorra. (Vestit taronja) Platja de Montgat
Exterior	5	96		Pla detall cames	Mar agafant sorra i tirant-la a les cames per fer massatge. (Vestit taronja) Platja de Montgat
Exterior	5	99		Primer pla Mar	Mar bevent aigua. (Vestit taronja) Platja de Montgat

			DIA DIMECRES 24 DE MARÇ/ JORNADA 9 HOSPITAL			
INT/EXT	SEC.	Nº plan	HORARI	PLA	Descripció	Localització
Interior	2	28	9.00h-9.30h	Pla mig curt Aurora (entrevista)	Pla entrevista	Hospital Taulí Sabadell
interior	4	73	9.30h-10.30h	Pla general	Veiem l'aula buida.	Aula Hospitalària Taulí
interior	4	73		Plans detalls de l'aula	Taules, cadires, objectes, etc.	Aula Hospitalària Taulí
Interior	2	28	10.30h-10.40h	Pla mig curt cames de la Mar	Les cames de la Mar es mouen amb nervis en una sala d'espera.	Sala espera
Interior	3	45	10.45h-11.00h	Pla general de la Mar	Mar "corrent" pel passadís de l'Hospital (samarreta negra)	Passadís Taulí Sabadell
Interior	3	52	11.15h-13.30	Pla detall finestra	Finestra hospital.	Habitació Taulí
Interior	3	53		Pla detall llit hospital	Llençols llit d'hospital.	Habitació Taulí
Interior	3	54		Pla detall Safata	Safata menjar d'hospital.	Habitació Taulí

				Pla detall menjar hospital		
Interior	3	55		Pla general noia	Noia asseguda d'esquena davant d'una finestra a contrallum. (jersei negre)	Habitació Taulí
Interior	3	68		Pla detall Rellotge	Rellotge hospital	Taulí Sabadell
Interior	3	69		Pla detall tub quimioteràpia Pla detall via braç Cos assentat Màquines	Detalls de màquines, objectes, i detalls hospitalaris.	Hospital de dia

			DIJOUS 8 D'ABRIL / JORNADA 10 MASNOU			
INT/EXT	SEC.	Nº plan	HORARI	PLA	Descripció	Localització
Exterior	1	2	9.00h-11.30h		Els peus de la Mar surten de l'aigua.	Platja Masnou

				Pla detall peus de la Mar sortint de l'aigua	Aigua poc moguda + Aigua més moguda +aigua molt moguda	
Exterior	3	37		Pla general de la Mar i la seva mare	Veiem a la Mar i la seva mare arribant a la platja Tovallols, banyador, bossa de platja (Mar samarreta groga)	Platja Masnou
Exterior	3	38		Pla mig conjunt Isabel i Mar	La Isabel li posa crema a la Mar apartant-li els cabells i li toca el coll. (De perfil a la càmera (Banyador/samarreta negra)	Platja Masnou
Exterior	3	39		Primer pla Mar	La Mar posa cara de molèstia	Platja Masnou
Exterior	5	93		Pla americà Mar La Mar es posa a saltar i ballar d'alegria.	La Mar es posa a saltar i ballar d'alegria. (vestit taronja)	Platja Masnou

Exterior	5	94		Pla general Mar	Mar corrent per la sorra de la platja, saltant, fent el pi. (vestit taronja)	
Exterior	5	98		Pla detall boca Mar La Mar beu aigua	(vestit taronja)	
Exterior	5	100		Pla general Mar La Mar es dirigeix corrent cap al Mar	(vestit taronja)	

DILLUNS 12 D'ABRIL / JORNADA 11 BANDERES TARRAGONA						
INT/EXT	SEC.	Nº plan	HORARI	PLA	Descripció	Localització
Interior	1	4	11.30h-11.40h	Pla general + Pla detall bandera Verda	Veiem la bandera verda amb el cel de fons + Tela bandera onejant d'aprop	Platja Miracle Barcelona
Interior	2	24	11.40-11.50h	Pla general + Pla detall bandera groga	Veiem la bandera groga amb el cel de fons + “	Platja Miracle Barcelona
Interior	3	35	11.50h-12h	Pla general + Pla detall bandera Vermella	Veiem la bandera vermella amb el cel de fons + Tela bandera onejant d'aprop	Platja Miracle Barcelona

DIMARTS 13 D'ABRIL / JORNADA 12 ENTREVISTA DOCTORA MONTSE						
INT/EXT	SEC.	Nº pla	HORARI	PLA	Descripció	Localització
Exterior	3	58	13.30h-14.30h	Pla mig curt de la Mar (entrevista)	La Mar explica l'experiència de l'etapa de Bandera Groga: Tot es va posant al seu lloc	Taulada casa Mar

			DIMARTS 20 D'ABRIL / JORNADA 12 LABERINT D'HORTA			
INT/EXT	SEC.	Nº plan	HORARI	PLA	Descripció	Localització
Exterior	3	41	16.00h a 19.00h	Pla general de la Mar	La Mar es troba davant del laberint d'horta d'esquena a la càmera	Laberint d'Horta
Exterior	3	42		Pla detall globus	Apareix un globus vermell	Laberint d'Horta
Exterior	3	43		Pla Americà de la Mar	La Mar entra al laberint perseguint el globus	Laberint d'Horta
Exterior	3	44		Pla general de la Mar	La Mar corrent pel laberint perquè no torba el globus	Laberint d'Horta
Exterior	4	85		Pla general Mar	Mar troba la sortida del laberint i agafa el globus	Laberint d'Horta
Exterior	4	86		Primer Pla Mar	La Mar riu al viure el globus	Laberint d'Horta

			DIJOUS 5 DE MAIG / JORNADA 10 MASNOU			
INT/EXT	SEC.	Nº plan	HORARI	PLA	Descripció	Localització
Exterior	1	1	6.00h-7.00h	Pla general de la Mar (Banyador grog)	La Mar està flotant sobre l'aigua	Platja Masnou

Exterior	1	18	9.30h-10.00h	Pla detall cama de la Mar nedant dins l'aigua	Mar tranquil + Mar més mogut +mar molt mogut	Platja Masnou
Exterior	3	40	10.00h-10.15h	Pla detall Mar nedant dins del Mar i unes mans l'agafen i l'enfonsen cap avall	nedant dins del Mar i unes mans l'agafen i l'enfonsen cap avall	
Exterior	5	100	10.15h-12.00h	Pla general de la Mar es dirigeix corrent cap al Mar	La Mar es dirigeix cap al mar corrent, es treu el vestit i es tira de cap a l'aigua.	

Taula 2. Pla de rodatge (elaboració de l'autora).

15. PERSONES ENTREVISTADES

Gairebé tot el documental va acompanyat de la veu *en off* de la Mar, on explica en primera persona les diferents etapes que va haver d'afrontar, per tant, és una peça indispensable perquè tota la trama del documental quedi ben lligada i tingui sentit.

Per aquesta raó, s'ha entrevistat la Mar en cinc espais diferents, cadascun corresponent en una etapa del documental concreta. La primera, quan tot és felicitat per la Mar, s'utilitza com a fons del pla entrevista un espai amb naturalesa on hi predomina el color groc.

La segona, quan la cosa es comença a complicar es mostra la seva habitació amb una finestra on entra un llum blanc i li fa força ombra al seu rostre, per donar a entendre que la situació no estava clara.

La tercera és en una piscina abandonada ja que és una situació totalment desconeguda per ella i la fa sentir abandonada i diferent a la resta dels seus companys/es.

La quarta és en una teulada, on es pot veure el cel, perquè tot comença a aclarir-se i a veure's des d'una altra perspectiva, la Mar està "elevada" ja que se sent amb més força i es comença a recuperar de la malaltia. Finalment, es fa servir el fons d'una platja ja que és on ella se sent totalment lliure i és quan li diuen que ja no haurà de continuar el tractament.

A més a més, en cada entrevista la Mar porta una samarreta d'un color diferent; en la primera porta una samarreta de color groc, ja que és el color que simbolitza la llum del sol i significa la vida, és un color inspirador i encaixa amb l'etapa de "Bandera Verda" perquè és quan la Mar estava vivint la vida sense tenir cap preocupació. En la segona va vestida amb una samarreta blau fosc, on es preveu que la cosa es comença a posar negre ja que és quan tenia els dolors al coll. En la tercera, és quan es troba a l'hospital i li diagnostiquen càncer, per això va vestida amb una samarreta negra perquè és l'etapa més complicada. En la tercera va vestida de color blau clar, que es pot associar a la tranquil·litat ja que es comença a recuperar i, finalment, va amb un vestit taronja, perquè s'associa a un color molt alegre, perquè li donen la notícia que

ja no ha de fer més tractament. Així doncs, el color de la samarreta que porta la Mar durant les entrevistes s'adapta al moment que està vivint i va des del to més alegre (groc) als més foscos (blau fosc i negre), fins arribar un altre cop a un color més viu (taronja).

Encara que tots aquests conceptes i sensacions potser l'espectador no els capti de la mateixa manera, tot té una justificació i està dotat de sentit.

Les persones entrevistades són les següents:

La **Mar Alonso Albertus**, de 23 anys, és la protagonista i, per tant, tot el documental gira entorn a la seva experiència que va viure als 13 anys amb la malaltia de limfoma de Hodking. És una noia molt alegre, simpàtica, optimista i té una gran vocació per la fotografia i cuidar infants, sempre ha tingut molt clar el seu desig de ser mare.

La **Isabel Albertus**, de 60 anys, és la mare de la Mar i va lluitar per intentar que la Mar estigués el millor possible durant tot el procés que va viure. És una persona sociable que sempre busca solucions a tot.



Figura 34. Fotograma entrevista Mar bandera verda (fotografia de l'autora).



Figura 35. Fotograma entrevista Isabel bandera vermella verda (fotografia de l'autora).

La doctora Montserrat Melo Valls, de 70 anys, és jubilada especialista en Oncologia Pediàtrica de l'Hospital del Parc Taulí de Sabadell i va ser la doctora de la Mar. Va començar l'any 1974 a exercir de doctora a la Clínica infantil del Nen Jesús i posteriorment es va traslladar a l'edifici Taulí. La va ajudar molt a fer-ho tot més agradable durant tota la malaltia i va ser un gran suport per ella. Té una gran vocació per la seva feina, a dia d'avui encara segueix anant a l'Hospital de tant en tant a fer una visita. Actualment manté la relació amb la Mar.

L'Aurora Fernández, de 57 anys, és mestra des de fa 30 anys; els últims vint ha estat treballant a l'Aula Hospitalària del Parc Taulí. És una persona molt agradable, empàtica i té un gran cor. Va ser professora de la Mar durant la seva hospitalització i estava molt contenta de l'actitud que va tenir davant les activitats que s'organitzaven a l'aula ja que sempre estava molt disposada a ajudar i participar en tot el que es feia.

A dia d'avui segueix tenint cert contacte amb la Mar.



Figura 36. Fotograma entrevista Dra. Melo Valls bandera vermella (fotografia de l'autora).



Figura 37. Fotograma entrevista Aurora Fernández bandera vermella (fotografia de l'autora).

16. EQUIPAMENT TÈCNIC I HUMÀ

1- Càmera, fotografia i il·luminació: Per gravar el documental he utilitzat una Panasonic Lumix G7. La qualitat de gravació és de 3840x2160 (4k) amb una sortida del sensor de la imatge de 25p 100Mbps. He fet servir un objectiu de 14-140 (0.3m/1ft- ∞) i pels plans estàtics, un trípode de la marca Culmman. Pels plans gravats dins l'aigua, he disposat d'una Go pro. També hi ha diversos plans de seguiment, que estan gravats sense trípode fent servir l'estabilitzador d'imatge de la càmera perquè es vegi una mica mogut però no en excés. M'imagino imatges amb el fons força desenfocat i també diversos plans de detalls. Així doncs, els plans més habituals són aquells on es mostren expressions facials de la Mar, i plans detalls, també veurem alguns plans generals per situar-nos. La il·luminació és aprofitant majoritàriament la llum natural i també es farà servir en alguns plans entrevista un aro de llum New Lighter. És un documental on més aviat predominaran els tons càlids per mostrar una etapa alegre i fora de perill, després mentre veiem les imatges de l'hospital i la seva experiència allà dins els tons de colors seran més aviat freds però lluminosos, anant cap a tons blavosos, grisos i negres. I finalment quan ella es trobi a la platja tornarem a l'estètica del principi.

2- Disseny sonor: Per a l'enregistrament de les entrevistes he utilitzat un micròfon de corbata Lavalier GO amb un connector TRS encarregat de captar el so de forma omni-direccional. També a l'enregistrar plans on he necessitat soroll diegètic⁴ he disposat d'un micròfon RODE unidireccional.

Al llarg del documental anirem sentint la veu *en off* de la Mar, que serà qui explicarà la seva pròpia història, però també escoltarem la veu de la seva mare i la seva doctora. L'acompanyament musical està pensat perquè sigui una base de piano que anirà jugant amb ritmes més lents o més accelerats depenent de l'etapa que ens troben en el documental.

Al principi serà una melodia de ritme accelerat i alegre per mostrar la sensació de tenir una vida entretinguda, moguda i sociable i durant el nus de la història

⁴ És quan la música o el so forma part de la narració a partir d'un element (està fins la narració)

faré servir músiques més tranquil·les i de ritme lent per captar l'essència dels moments complicats, tristos i durs.

A l'escena final de la platja buscaré una música potent i motivadora, per ajudar a mostrar un missatge de positivitat i lluita davant les situacions difícils. A part de la música utilitzaré també sons diegètics i ⁵extra diegètics, com ara bé: sorolls de l'aigua mentre neda i fa natació sincronitzada, sons de rialles i riures, amigues xerrant, faré servir un soroll molt agut per quan explica que li diagnostiquen el càncer per mostrar que està atabalada i sense sortida, sons d'aparells de l'hospital que marquen el ritme cardíac, etc.

3- Muntatge: Faré servir el programa d'edició de vídeo amb Adobe Premiere Pro CC 2019. El muntatge va d'acord amb el moment i el que es va explicant a la veu *en off*. Al principi el muntatge té un ritme accelerat i picat, perquè vull mostrar diverses imatges de la Mar fent moltes activitats de tot tipus amb amics i amigues, i movent-se amunt i avall, ja que tenia una vida molt activa socialment. Després, quan explica que li diagnostiquen el càncer, veurem una fosa en negre mentre escoltem el soroll agut de fons, i de cop i volta veurem que està a l'hospital. Durant aquesta part del documental els plans seran d'una duració més llarga per mostrar que el temps li passava força lent i que estava vivint un malson, per contrastar amb la vida que tenia abans de tot això.

Al final del documental serà un ritme normal, ni molt ràpid ni molt lent, el que es vol donar a entendre és que ella després de tot això és una persona diferent i és un moment de reflexió i calma ja que ha pogut superar-ho amb una gran alegria i positivisme brutal.

4- Utilització d'arxius: A part de les imatges gravades, també en moments determinats del documental veurem imatges d'arxiu de quan estava a l'hospital.

⁵ És quan la música o el so no forma part de l'acció. No hi ha cap element de la qual aquesta sorgeixi. Simplement sona i acompanya l'acció.

El documental ha estat realitzat de forma **autònoma o “Freelance”**, d’aquesta manera una única persona s’ha encarregat de dur a terme totes les tasques de pre-producció, realització i postproducció.

17. LOCALITZACIONS

El rodatge d’aquest documental s’ha dut a terme en diferents espais que tenen un gran significat en la història de la Mar i en la trama del documental, totes elles gravades a Catalunya. Tot seguit, s’especifiquen les diferents localitzacions utilitzades:

- **Localització 1: Casa de la Mar** (C. Capmany, Sabadell)

S’ha utilitzat una gran varietat d’espais de la casa de la Mar per enregistrar el documental; pati, lavabo, teulada, habitació i façana exterior de la casa.

A la seva habitació s’ha dut a terme el pla entrevista de la Mar corresponent a l’etapa de “Bandera Groga I”, i els plans on mostra ella amb la seva perruca, polseres de l’Hospital, i el *porta-a-catch*. També s’ha fet el pla on està asseguda al llit amb el mòbil i s’estira i tanca el llum per anar a dormir. Al lavabo s’ha gravat el pla d’ella maquillant-se i posant-se el mocador groc al coll i també s’ha utilitzat el terra i la paret d’un altre lavabo de casa seva per a la simulació de quan li van tallar el cabell. Al pati s’ha fet el pla entrevista de la Isabel, la seva mare, fent referència a l’etapa de “Bandera vermella”. Per últim a la terrassa s’ha fet el pla entrevista de la Mar de “Bandera groga II”.

Tot seguit, es mostren alguns fotogrames del documental enregistrats en aquesta localització:



Figura 38. Fotograma entrevista Mar bandera groga (fotografia de l'autora).



Figura 39. Fotograma Mar amb la perruca (fotografia de l'autora).



Figura 40. Fotograma Mar al llit (fotografia de l'autora).



Figura 41. Fotograma Mar polseres d'Hospital (fotografia de l'autora).



Figura 42. Fotograma entrevista Mar bandera groga II (fotografia de l'autora).



Figura 43. Fotograma Mar tocant-se el coll (fotografia de l'autora).

- **Localització 2: Club Natació** (Carrer dels Montcada, 2, Sabadell).

A la piscina de 50m del Club Natació de Sabadell de Can Llong, s'han realitzat totes les imatges tant dins com fora de l'aigua de les nenes fent natació sincronitzada, l'esport que practicava la Mar. També s'han gravat alguns plans de la Mar al vestuari vestint-se i traient les coses de la taquilla.



Figura 44. Fotograma carrils piscina interior Club Natació Sabadell (fotografia de l'autora).



Figura 45. Fotograma noia nadant crol (fotografia de l'autora).



Figura 46. Fotograma noies assajant el ball fora de l'aigua (fotografia de l'autora).



Figura 47. Fotograma noies fent figura dins l'aigua (fotografia de l'autora).



Figura 48. Fotograma noia tirant-se de cap a l'aigua (fotografia de l'autora).



Figura 49. Fotograma noia fent natació sincronitzada (fotografia de l'autora).

- **Localització 3: Piscina abandonada** (Carrer de les Piscines 74, Rubí).

En aquest espai s'ha realitzat el pla entrevista de la Mar de l'etapa de "Bandera Vermella", quan la Mar camina en una piscina buida i intenta sortir.



Figura 50. Fotograma Mar caminant piscina abandonada (fotografia de l'autora).



Figura 51. Fotograma Mar caminant entre ruïnes (fotografia de l'autora).



Figura 52. Fotograma entrevista Mar bandera vermella (fotografia de l'autora).



Figura 53. Fotograma Mar asseguda amb les mans al cap (fotografia de l'autora).

- **Localització 4: La Salut** (Camí de Ripollet a Castellar, Sabadell).

Al parc de la Salut de Sabadell s'ha dut a terme el pla entrevista de "Bandera Verda" i diversos plans de la mar caminant per la gespa.



Figura 54. Fotograma entrevista Mar bandera verda (fotografia de l'autora).



Figura 55. Fotograma Mar caminant descalça per la Salut (fotografia de l'autora).

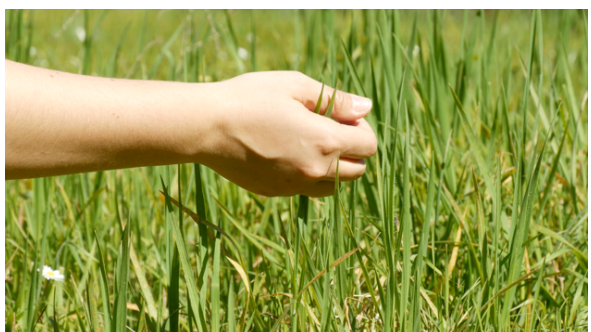


Figura 56. Fotograma Mar acariciant gespa (fotografia de l'autora).



Figura 57. Fotograma Mar corrent i saltant gespa (fotografia de l'autora).

- **Localització 5: Esplai de la Ganyota** (Carrer de la Salut, Sabadell).

A l'interior de l'esplai de la Ganyota s'han gravat tots els plans on es poden veure els nens i nenes corrent, jugant amb la pilota, resolent enigmes, etc. I a l'exterior, un grup de nens i nenes parlant.



Figura 58. Fotograma grup de nens/es parlant (fotografia de l'autora).



Figura 59. Fotograma noies parlant (fotografia de l'autora).



Figura 60. Fotograma pilota rebotant sobre grafit (fotografia de l'autora).



Figura 61. Fotograma 3 noies parlant (fotografia de l'autora).



Figura 62. Fotograma pilota rebotant contra la cistella de bàsquet (fotografia de l'autora).



Figura 63. Fotograma noia amb els peus sobre pilota de bàsquet (fotografia de l'autora).



Figura 64. Fotograma noia caminant (fotografia de l'autora).



Figura 65. Fotograma nens/es passant-se la pilota en rotllana (fotografia de l'autora).

- **Localització 6: Hospital Parc Taulí** (Parc Taulí, 1, Sabadell)

En aquesta localització podem trobar la gran majoria dels plans de l'etapa de "Bandera Vermella" ja que en aquesta etapa la Mar estava ingressada a l'Hospital Parc Taulí. Així doncs, s'ha utilitzat una habitació de l'Hospital de dia on es duen a terme els tractaments de càncer, passadissos, sala d'espera, etc. També s'ha fet servir l'Aula Hospitalària del Taulí on s'ha gravat el pla entrevista de l'Aurora, professora de l'Aula i els altres plans recurs dels objectes i alguns on la Mar mira per la finestra o agafa uns fulls amb una caricatura seva.



Figura 66. Fotograma Mar caminant pel passadís (fotografia de l'autora).



Figura 67. Fotograma Mar estirada al llit (fotografia de l'autora).



Figura 68. Fotograma infermera entrant habitació (fotografia de l'autora).



Figura 69. Fotograma preparant bossa tractament de quimioteràpia (fotografia de l'autora).



Figura 70. Fotograma Aula Hospitalària (fotografia de l'autora).



Figura 71. Fotograma entrevista Aurora bandera groga II (fotografia de l'autora).



Figura 72. Fotograma tubs d'assaig (fotografia de l'autora).



Figura 73. Fotograma Mar tocant caricatures (fotografia de l'autora).

- **Localització 7: Platges**

Al documental apareixen diverses imatges de la platja i el mar que s'han gravat en diferents llocs; a la Platja del Masnou, Montgat (Barcelona) i la Platja del Miracle de Tarragona.

El pla entrevista de l'última etapa del documental "Bandera verda II" s'ha filmat a la platja de Montgat i també tots els plans on veiem a la Mar caminant per la sorra, mullant-se els peus, bevent aigua, etc.

El moment on la Mar i la Isabel recreen l'escena on li va veure el bony al coll s'ha gravat a la Platja de Montgat.

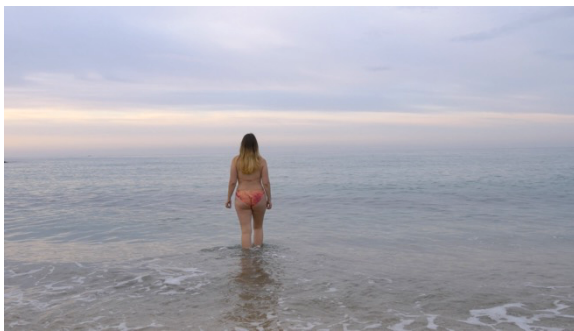


Figura 74. Fotograma Mar endinsant-se al mar (fotografia de l'autora). Platja de Montgat



Figura 75. Fotograma Mar flotant al mar (fotografia de l'autora). Platja de Montgat



Figura 76. Fotograma Mar caminant sorra platja mar (fotografia de l'autora). Platja de Montgat



Figura 77. Fotograma Mar saltant (fotografia de l'autora). Platja de Montgat



Figura 78. Fotograma Mar corrent per la platja
(fotografia de l'autora). Platja de Montgat



Figura 79. Fotograma Mar tocant-se el cabell
(fotografia de l'autora). Platja de Montgat



Figura 80. Fotograma Isabel conduint el cotxe
(fotografia de l'autora). Platja del Masnou



Figura 81. Fotograma Mar i Isabel caminant platja
(fotografia de l'autora). Platja del Masnou



Figura 82. Fotograma Isabel concentrada
(fotografia de l'autora). Platja del Masnou



Figura 83. Fotograma Mà Isabel tocant coll Mar
(fotografia de l'autora). Platja del Masnou

- **Localització 8: Laberint d'Horta** (Passeig dels Castanyers,1, Barcelona).

L'última localització és la del Laberint d'Horta i bàsicament és on podem veure els plans que la Mar busca el globus Vermell i finalment l'acaba trobant. S'ha utilitzat tant la part exterior del laberint com la part interior.



Figura 84. Fotograma Mar corrent cap al laberint d'Horta (fotografia de l'autora).



Figura 85. Fotograma Mar baixant escales (fotografia de l'autora).



Figura 86. Fotograma globos movent-se (fotografia de l'autora).



Figura 87. Fotograma Mar corrent laberint d'Horta (fotografia de l'autora).



Figura 88. Fotograma Mar corrent entre camins laberint d'Horta (fotografia de l'autora).



Figura 89. Fotograma Mar corrent per agafar globus (fotografia de l'autora).

- **Localització 9: Casa Doctora Melo**



Figura 90. Fotograma entrevista Dra. Melo Valls (fotografia de l'autora).



Figura 91. Fotograma Dra. Melo Valls tocant-se cabell (fotografia de l'autora).



Figura 92. Fotograma Dra. Melo Valls llegint (fotografia de l'autora).



Figura 93. Fotograma Dra. Melo Valls passant pàgines llibre (fotografia de l'autora).

18. PRESSUPOST

A continuació es pot veure una aproximació de les despeses i els materials dels que he disposat per dur a terme el meu projecte. Com es pot observar és un pressupost força econòmic ja que una sola persona és l'encarregada de fer totes les tasques, si fos un projecte en el qual per exemple una productora hi hagués intervingut, només pel fet de pagar les jornades de cada treballador, lògicament aquest pressupost seria totalment diferent, ja que la despesa podria arribar als 30.000 euros mínim.

PRESSUPOST					
Despeses generals		Unitats	Despesa/ Unitat	Total	Inf. adicional
LOGÍSTICA					
Transport	Acreditació de Transport Públic (TMB)	2	22,40€	22,40€	Dues T-10 de 2 Zones
	Gasolina	3	20€	60€	Gasolina de 95
	Peatges	2	4,85	9,70€	Anada/tornada Tarragona
	Tiquet Pàrquing Hospital Taulí	1	10,28€	10,28€	4 hores al pàrquing de l'Hospital Taulí
	Tiquet entrada	2	2€	4€	Entrada al laberint d'Horta
Alimentació	Dinar menú Club Natació Sabadell	2	9,25€	18,50€	Menú Club Natació Sabadell
	Dinar	2	15€	30 €	Tarragona
	Refresc	2	2,30€	4,6€	2 refresc de Nestea
	Esmorzar + beguda	2	3,47€	6,95€	Montgat
	Vermut	2	3,85€	7,70€	Montgat
	Gelats	1	3.4€	13,6€	Gelateria Eix Macià Sabadell
	Esmorzar	2	4€	8€	Bar port de Masnou

PRODUCCIÓ					
Equip de rodatge, accessoris i materials	Panasonic Lumix G7	1	600€	600€	Càmera mirrorless
	Trípode	1	50€	50€	Marca Cullmann
	Micro Lavalier Go	1	65€	65€	Micròfon de Corbata.
	Micro Rode Wireless	1	175€	175€	Receptor i emissor sense fil.
	Rode VideoMic Go	1	62€	62€	Micròfon Condensador.
	Càmera Go Pro 7 Silver	1	215€	215€	Per fer gravar els plans sota l'aigua.
	Targeta SanDisk Extreme Plus	1	10,39€	10,39€	Per poder gravar en 4k amb la Go Pro.
	Targeta SanDisk Extreme de 32 GB	2	11,97€	23,94€	Per tenir sempre una de recanvi.
	Bateria Panasonic	2	27,49€	27,49€	Per tenir sempre una de recanvi.
	Pinces de sincro	1	4,99€	4,99€	Plans de la Mar dins aigua.
POSTPRODUCCIÓ					
Música	Subscripció a EnvatoElements	1	35€	35 €	Plataforma de música sense Copyright.
Material d'edició	MacBook Pro	1	2.200€	2.200€	Ordinador intel Core i7 de 6 nuclis.
	Monitor	1	105€	105€	Marca BQ.
	Ratolí	1	47€	47€	Marca Mac.
	Teclat	1	100€	100€	Marca Mac.
	Carregador ordinador	1	47,79€	47,79€	Marca Mac.
	Disc dur	1	50€	50€	Marca Seagate 1 TB (terabyte).
			Total:	3.907€	

Taula 3. Pressupost aproximat (elaboració de l'autora).

19. DISTRIBUCIÓ

El distribuïdor és la persona o empresa autoritzada per explorar el projecte comercialment en un territori i període de temps limitat, ja sigui col·locant el documental en sales de cinema, mitjançant la venda dels drets d'antena o amb el lloguer o venda de vídeo. El distribuïdor pot participar en el finançament d'una pel·lícula invertint una suma de diners des de l'inici del projecte, o bé, un cop acabada la pel·lícula, comprant els drets d'autor. És molt complicat aconseguir un distribuïdor que inverteixi o financi un projecte documental des d'un inici i el més normal és contactar amb ells un cop el producte s'ha finalitzat (Padró J. Piedrafita, 2016).

La distribució del documental La Mar Brava està pensada per fer-se a través de festivals, com ara bé el Festival de Curtmetratges i Documentals de Bilbao (Zinebi), el Festival de Xipre (Cyprus), el Festival de Filmets Badalona, la Mostra de Cinema i Audiovisual Català, la Mostra de Films de Dones Barcelona, entre d'altres (Catalan Films, 2021). A més a més es buscaran entitats, associacions, institucions, o llocs on pugui aportar un valor social per poder ajudar a certes persones a superar la seva malaltia o per informar a aquelles que els hi interessi el tema. També es preveu la seva comercialització.

Seria interessant que més endavant, el documental es distribuís a través d'internet, mitjançant la creació d'una web pel projecte "La Mar Brava" utilitzant un domini propi. La web estaria dividida en diferents seccions com ara bé, sinopsi, persones entrevistades, rodatge, fotografies, tràiler, el bloc, etc. i seria la més interactiva i visualment atractiva possible, per tal de generar interès a l'audiència.

20. MEMÒRIA

1. Idea: Per dur a terme el documental primerament vaig partir d'una petita idea, que de mica en mica va anar agafant forma i va anar cobrant sentit. Tenia molt clar que ho volia fer sobre l'experiència que va viure una de les meves millors amigues amb la malaltia del Limfoma de Hodking, però volia buscar alguna trama que fos interessant i significativa per la Mar i de seguida em va venir a la ment el mar, ja que per ella sempre ha sigut molt important, un lloc on sentir-se segura, lliure i tranquil·la.

Tot seguit, li vaig demanar a la Mar que es gravés explicant tota la seva experiència des d'abans de diagnosticar-li el càncer fins al dia que li van trobar, per tenir clar totes les situacions per les quals va haver de passar fins a donar-li l'alta mèdica. Es va gravar a casa seva en la intimitat, on ningú la pogués molestar i se sentís còmode.

Un cop els vaig escoltar, alguna cosa em va remoure per dins, perquè hi havia moments que els explicava amb molt de dolor, tot i fer molts anys d'haver superat la

malaltia. Moltes de les coses les va haver d'afrontar ella sola perquè eren pors que no va compartir en el seu moment amb nosaltres, les amigues de tota la vida, però en canvi per sort, més tard sí que es va poder obrir amb les noves amistats que va fer a l'hospital, ja que sabia que elles l'entendrien perquè havien passat pel mateix o per situacions similars a la seva. Tot això penso que és per culpa del tabú que hi ha amb el càncer, una paraula que quan tenia 13 anys l'havia sentit moltes vegades, però mai m'havien explicat tot el que significava, i no li donava massa importància. I en viure-ho de més a prop, vaig poder entendre tot el que comportava, però tot i això no sabia ni més de la meitat. Per això, encara vaig tenir més ganes de fer aquest documental, per intentar mostrar les emocions i els alts i baixos que pot passar una persona que ha patit o pateix una malaltia d'aquest tipus, i intentar normalitzar-ho perquè la gent pugui ser més comprensible i saber-se posar a la pell de l'altra persona. També vull remarcar la fortalesa de totes aquestes persones que malauradament han hagut de passar per això.

Així doncs, tenia moltes ganes de dur a terme el documental, ja que no només volia que quedés escrit en paper, volia intentar plasmar el que ella em va explicar, en imatges gravades per mi.

Seguidament, se'm va acudir el títol del projecte "La Mar brava", ja que com explico al principi, és un joc de paraules que relaciona la Mar que va ser una persona molt valenta i forta en afrontar una malaltia d'aquest tipus en plena adolescència, amb el mar que està esbravat i mogut perquè la Mar va viure unes situacions complicades.

A partir del títol és quan vaig decidir separar el documental en diverses etapes, cadascuna corresponent a una bandera del mar diferent segons la situació que estigués vivint la mar en el moment del documental. D'aquesta manera començaria fent una petita introducció de la seva vida abans de diagnosticar-li la malaltia (bandera verda). Després mostraria un primer gir de la història al veure que hi ha algun indici que alguna cosa canviarà a la seva vida (bandera groga). Seguidament el nus del documental, l'etapa més llarga i complicada que és quan pateix la malaltia (bandera vermella). Tot seguit, el segon gir, quan tot va millorant (bandera groga) i finalment el desenllaç, quan li diuen que ja no ha de fer més quimioteràpia (bandera verda).

2. Pre-producció: Després d'escoltar els àudios diverses vegades i transcriure el que deia, m'anava imaginant com ho podria representar i què mostraria en cada moment, i vaig començar a redactar un guió dels plans. També vaig buscar idees per inspirar-me amb altres documentals i poder fer tota la part de documentació d'estètica, estil de realització i referències fotogràfiques. Em va ajudar a poder agafar algun concepte que apareixia en un documental i utilitzar-lo en el meu, com ara bé el globus que apareix quan la Mar està perduda pel laberint i busca el globus vermell, vaig agafar la idea del documental de *Cromosoma 5*, quan la nena es perd per buscar el globus.

Després vaig pensar que seria interessant complementar el discurs de la Mar amb altres testimonis per poder afegir més declaracions i explicar-ho des de diferents punts de vista. Tenia clar que almenys volia entrevistar a la seva mare un dels pilars fonamentals durant el seu procés amb la malaltia, i també a la seva Doctora Montse, ja que la va ajudar molt durant les situacions més difícils. I l'Aurora, una de les mestres de la Mar del Taulí també la vaig acabar entrevistant arran de voler mostrar l'aula hospitalària del Taulí, ja que va ser una de les mestres de la Mar que va estar veient la seva evolució dia rere dia, i vaig pensar que també seria interessant veure quina era la funció que exercien les mestres per ajudar als nens i nenes a no perdre de tot el contacte amb l'escola i conèixer altres nens i nenes que estaven convivint a l'hospital.

A partir d'aquí vaig fer el tractament per tal d'explicar de forma extensa què mostraria i tractaria en cada etapa del documental, i a continuació, vaig anar fent els altres documents posteriors, com ara bé, el guió de prerodatge, el pla de rodatge, les localitzacions, etc. També vull destacar que a vegades veiem les coses impossibles sense haver-ho intentat abans, perquè en un primer moment quan ja sabia que una de les localitzacions on hauria de gravar era en un hospital vaig pensar que seria inviable per la situació de la Covid-19, ja que potser les UCI estarien col·lapsades i no deixarien entrar a ningú i encara menys per gravar. Però en visionar el documental de *Vitals* que s'havia gravat al mateix hospital en un moment molt crític de la pandèmia i durant molts mesos dia rere dia, vaig tenir una mica més d'esperança, ja que jo només havia d'anar un sol dia a gravar, i vaig enviar correus i parlar amb diverses persones i finalment, vaig aconseguir el permís per poder anar-hi. Això em va donar més força per seguir gravant i lluitant pel que volia.

3. Realització:

Després de tot el procés de preproducció, va arribar una de la part més complicada, la realització. En el teu cap tot és molt bonic i ho tens ben organitzat, però quan arriba el dia de la gravació sempre poden sorgir inconvenients als quals t'has d'adaptar, i per tant has d'aprendre a ser una persona molt flexible i disposada a trobar sempre la millor solució per poder obtenir el resultat desitjat.

El primer inconvenient al qual em vaig haver d'afrontar va ser amb el pla de l'entrevista de la mare de la Mar (la primera de totes les entrevistes), perquè el cable del micròfon de corbata que em vaig comprar només tenia un metre de distància i en connectar-lo a la càmera i enquadrar per buscar el pla, vaig veure que no em podia allunyar massa de l'entrevistada i per tant, em quedava una imatge molt plana, és a dir amb molta profunditat de camp i jo justament volia aconseguir l'efecte contrari. Després de donar-hi moltes voltes i consultar-ho amb persones del món audiovisual, vaig decidir que la millor solució era comprar un micròfon sense fils; amb un receptor que es col·locaria

a la meva càmera i un emissor on aniria connectat el micròfon de corbata i que portaria l'entrevistada. En fer la prova i com era d'esperar el problema es va solucionar aconseguint una imatge amb una mica més de profunditat de camp que la primera. A més a més vaig canviar la localització perquè visualment no era un fons gaire atractiu i vaig millorar la il·luminació aprofitant al màxim la llum natural.



Figura 94. Fotograma 1a entrevista Isabel Albertus (fotografia de l'autora).



Figura 95. Fotograma 2a entrevista Isabel Albertus (fotografia de l'autora).

Després d'haver solucionat aquest tema, va sorgir un altre problema, el receptor del micròfon sense fils feia interferències amb la meva càmera generant en alguns moments específics un so força agut i molest, com si no acabés de ser compatible amb la Panasonic Lumix G7, però no sabíem ben bé perquè passava i vaig veure que en allunyar el receptor de la càmera aquest soroll desapareixia, així que finalment vaig agafar un cable auxiliar TRS per substituir-lo pel cable que venia amb el receptor, i així poder allunyar-lo de la càmera perquè aquest cable feia un metre de distància a diferència del que venia amb el micròfon sense fils que només es podia allargar uns 20 cm. Per sort, després d'uns quants mals de cap el soroll va poder disminuir i vaig poder salvar l'àudio de les entrevistes amb alguns retocs fets amb el programa Adobe Premiere, com més endavant detallaré.

Una de les altres coses complicades a les que ens vam haver d'afrontar durant el rodatge va ser el temps, perquè necessitàvem gravar molts plans a la platja amb determinades condicions, i potser hi ha plans que podrien estar més ben aconseguits, com ara bé el pla de les onades que es veu a la introducció de l'etapa de bandera vermella, ja que hagués sigut més impactant poder aconseguir unes onades més altes i que fes més mal dia, però controlar el temps i quadrar horaris era força complicat. Vam haver d'anar més cops dels previstos a la platja per repetir i fer alguns plans més per si de cas, ja que el dia que vam anar al Masnou, va fer molt aire i només vam poder gravar els plans de la Isabel amb la Mar i no vam poder aprofitar que estàvem allà i fer alguns més pel vent que hi havia.

Tot i alguns imprevistos, algunes de les localitzacions més rellevants com ara bé el laberint d'horta, l'Hospital Taulí i el Club Natació Sabadell, va anar millor del que esperàvem, perquè en el cas del laberint d'Horta vam coincidir amb poques persones,

i ens va facilitar molt el rodatge. El dia de gravació a l'Hospital Taulí una de les infermeres que va tenir la Mar ens va poder portar una safata com si estigués preparada per un pacient i vam poder fer alguns plans més, que no estaven previstos, a més a més les treballadores i els treballadors de l'hospital van ser molt agradables en tot moment. I quan vam anar al Club Natació Sabadell, els plans previstos només era gravar a la Mar dins l'aigua nadant i fent algun ball de natació sincronitzada, ja que la part del documental on hi ha un grup de noies fent natació sincronitzada (bandera verda), la idea era poder agafar vídeos reals de quan competien i entrenaven, però just aquell dia hi havia un entrenament de sincronitzada, així que al preguntar-ho a les entrenadores ens van donar el permís per poder gravar-les i vam poder aprofitar molts plans, sense haver de recórrer a les imatges d'arxiu, que segurament estarien en més baixa qualitat. També vam poder anar un segon dia per fer més plans tant dins com fora de l'aigua. Va ser complicat executar els plans dins de l'aigua perquè que s'havia d'aguantar la respiració durant força estona, però després de molta pràctica li acabaves agafant el truc.

4. Postproducció:

Per fer la postproducció del documental he fet servir el programa Adobe Premiere (versió 2020) perquè fa molts anys que l'utilitzo i penso que és una eina molt intuïtiva i alhora professional.

Per tal d'organitzar-me el millor possible i fer més fàcil la postproducció, cada cop que arribava d'un rodatge "*volcava*" tots els vídeos a l'ordinador i posava el nom de la carpeta segons la localització on havia gravat aquell dia, d'aquesta manera tot estava dividit en diverses carpetes: La carpeta del projecte "La Mar Brava" on a dins hi havia la carpeta amb el Projecte de Premiere, la carpeta dels clips (tots els vídeos de les diferents localitzacions), una carpeta de música, una altra de so, etc. També intentava com més aviat millor de tornar d'un rodatge editar, seleccionar i agafar les parts més importants per anar avançant la feina i tenir la conversa del rodatge més fresca per fer la tria.

D'aquesta forma de mica en mica anava tenint el documental posat a la *Timeline*⁶ del Premiere i em podia anar imaginant el que em quedava per gravar i el que no, i això em va anar força bé per anar-me fent una idea de com anava quedant el resultat i si veia que podia improvisar algun pla que potser no estava previst al pla de rodatge. Una de les altres coses que em va funcionar força era primer de tot visionar tots els

⁶ És l'espai de treball en el qual s'organitzen els clips d'un muntatge audiovisual. És l'encarregat de contenir els clips que prèviament han estat seleccionats en el Panell D'origen.

clips d'un rodatge i llavors marcar amb etiquetes aquells que considerava que millor quedaven pel documental.

També vaig utilitzar el programa Adobe After Effects (versió 2020) per dur a terme les introduccions de cada etapa, generant l'efecte a les tipografies com si estiguessin teclejades a ordinador, mentre es sent el so de fons que està gravat amb el micròfon de corbata. Tot el procés de muntatge va ser molt llarg, mai havia editat un documental i realment m'ha portat moltíssimes hores davant de l'ordinador, mirant, retocant, seleccionant, canviant clips. Però juntament amb la realització és on més gaudeixo del procés.

Un cop tenia més o menys tots els clips del documental coberts, havia de buscar quina música seria l'adequada per complementar els vídeos. Així que vaig fer una petita recerca per intentar trobar una plataforma amb música sense *Copyright* de forma gratuïta, i una d'elles era *Youtube Audiolibrary*, però tot i haver-hi una gran varietat de músiques no vaig trobar cap que s'adaptés al que buscava, també hi havia *Jamendo*, però només eren gratis aquelles cançons més senzilles. Vaig seguir buscant altres opcions i vaig veure que a *Art list* hi havia música molt interessant, però només em deixava subscriure durant tot l'any, és a dir pagar 199 euros, i ho trobava excessiu i el que m'interessava era utilitzar-la per un sol mes. Després d'estar buscant altres plataformes com StoryBlocks, emipm, SoundCloud, vaig trobar *Envato Elements* i vaig veure que hi havia una gran varietat de cançons que quadraven amb el documental, i podia cancel·lar la subscripció en qualsevol moment, així que finalment vaig pagar només 35 euros.

Després vaig dur a terme, també amb el Premiere, els *Chyrons*⁷ de cada entrevista, que es pot observar que depenen de l'etapa on es troben (bandera verda, groga o vermella) el fons del chyron és d'un color o d'un altre. També vull ressaltar que la Mar és l'única que no té els seus cognoms en els Chyrons, perquè al ser la protagonista vaig pensar que seria interessant no avançar els fets posant des de l'etapa de bandera verda que li havien diagnosticat càncer, i així mantenir la intriga de veure que és el que passava.



Figura 96. Fotograma entrevista Isabel Albertus amb Chyron (fotografia de l'autora).



Figura 97. Fotograma entrevista Aurora Fernández amb Chyron (fotografia de l'autora).

⁷ És el rètol o subtítol televisiu que s'acostuma a col·locar a la part inferior de la pantalla per aportar informació

A continuació vaig dur a terme l'etalonatge, per tal d'aconseguir igualar el color, la lluminositat i el contrast dels plans que formen les seqüències. És un procés complicat i en el qual has de ser molt detallista i tenir molta paciència. He aplicat una capa d'ajustament amb un contrast de 55% en totes les imatges del documental, per partir d'una mateixa base, i després anar variant cada vídeo segons la seva gamma de colors i lluminositat.

Per dur a terme tota la tasca d'edició de cada vídeo per separat, he fet servir l'efecte de "Color de Lumetri" i després he anat afegint o traient blancs, posant més o menys contrast, tocant l'equilibri de color i la temperatura per aconseguir tons més càlids o tons més freds, i en algun cas fer balanç de blancs per aconseguir un blanc més pur, etc. S'ha intentat que en les etapes més complicades observem uns tons més freds i en les etapes alegres uns tons més càlids.

A continuació es pot veure algun exemple de fotogrames del documental abans i després del seu corresponent retoc de color:



Figura 98. Fotograma ball sincro sense etalonatge (fotografia de l'autora).



Figura 99. Fotograma ball sincro amb etalonatge (fotografia de l'autora).



Figura 100. Fotograma piscina abandonada sense etalonatge (fotografia de l'autora).



Figura 101. Fotograma piscina abandonada amb etalonatge (fotografia de l'autora).



Figura 102. Fotograma Mar passadís Hospital sense etalonatge (fotografia de l'autora).



Figura 103. Fotograma Mar passadís Hospital amb etalonatge (fotografia de l'autora).



Figura 104. Fotograma Mar estirada sorra sense etalonatge (fotografia de l'autora).

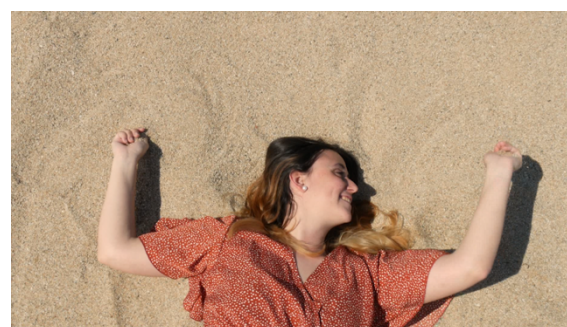


Figura 105. Fotograma Mar estirada sorra amb etalonatge (fotografia de l'autora).



Figura 106. Fotograma mà Mar acariciant gespa sense etalonatge (fotografia de l'autora).



Figura 107. Fotograma mà Mar acariciant gespa amb etalonatge (fotografia de l'autora).



Figura 108. Fotograma Mar saltant sense etalonatge (fotografia de l'autora).



Figura 109. Fotograma Mar saltant amb etalonatge (fotografia de l'autora).

Després d'haver fet l'etalonatge de tots els clips del documental, vaig fer els crèdits i finalment, vaig dur a terme l'exportació del projecte en format Quicktime i amb l'ajustament predeterminat Apple ProRes 422 LT.

5. Anàlisi dels resultats i conclusió

Una vegada finalitzat el documental, he pogut observar diversos aspectes que es poden acabar de millorar per tal de perfeccionar i perfilar alguns detalls i aconseguir un resultat més professional.

El pla inicial on es veu a la Mar caminant cap al Mar, no estava previst en el pla de prerodatge, però tot i això penso que aporta un valor estètic i metafòric interessant, i et deixa amb la intriga per seguir veient les següents imatges del documental. En el moment en què apareix el títol "La Mar Brava" i de sobte ja s'observa l'onada, considero que dóna força i ajuda a dotar de sentit el títol. Si es pogués millorar alguna cosa dels plans inicials, seria interessant repetir les escenes per aconseguir una llum més càlida de la sortida del sol, ja que era el que buscàvem. Però penso que els tons aconseguits tot i no ser els esperats, no trenquen l'harmonia visual i també generen molta tranquil·litat i calma.

Un dels aspectes que trobo força aconseguit, és la manera on col·locar el títol i el subtítol de la introducció de cada etapa, perquè quedés visualment atractiu i no trenqués amb l'estètica del documental en si. Gravar els plans detalls de cada bandera tampoc estava previst i al final he acabat aprofitant aquests plans per posar-hi a sobre els títols, i considero que queda una imatge força clara i atractiva. El fet de jugar amb l'opacitat dels plans detalls de les banderes amb els següents plans detalls de flors i herbes amb la mateixa tonalitat de color que les respectives banderes, penso que genera un efecte visual agradable.

Si hagués de canviar alguna cosa de les diverses imatges d'introducció de cada etapa, seria intentar buscar més perspectives o més plans de cada tipus de mar, per complementar-ho millor, perquè en el cas de bandera vermella, potser les onades no són del tot les més adequades per representar un mar molt esbravat i quedaria millor amb unes onades més altes i mogudes.

Respecte al tema del so, tot i haver pogut solucionar i salvar els àudios a causa del problema amb els micròfons explicat a l'apartat de la memòria, si disposés de més temps, intentaria trobar un especialista del so perquè acabés de retocar i netejar les veus de cada entrevistada, ja que en algun moment determinat es pot apreciar una mica de soroll de fons. La música emprada en el documental considero que encaixa força bé en cada moment, ja que durant l'etapa de bandera verda inicial la música és alegre i de ritme accelerat, a l'etapa de bandera groga la música és més lenta i genera

una mica d'intriga per saber que és el que vindrà. Durant l'etapa de bandera vermella es fan servir músiques lentes i emotives i a mesura que ens tornem a acostar a l'etapa de bandera verda torna la música alegre i inspiradora.

Hi ha certs moments en el documental on es pot apreciar que la Mar canvia d'espai sense que es noti un gran salt d'eix, com ara bé quan la Mar es troba corrent pel laberint d'Horta i de sobte està corrent pel passadís de l'hospital o quan està tocant amb la mà la sorra de la gespa i de cop i volta en comptes de gespa es pot observar que està tocant la sorra de la platja. Aquests moments penso que són interessants i mantenen en alerta i generen interès en l'espectador. Però sí que és cert que hi ha alguns més ben encertats que d'altres i es podria acabar d'ajustar el tema de la llum i color perquè es notés menys el canvi.

Alguns dels plans de l'aula hospitalària on es mostren llibres, joguines, objectes, etc. si hagués disposat de més temps de rodatge, podria haver buscat una composició més interessant o jugar més amb els diferents tipus de plans perquè alguns d'ells es nota que no estan tan treballats com altres plans del documental.

El tractament del color al llarg del documental, es pot apreciar com varia segons l'estat d'ànim de la protagonista, ja que els tons més càlids els podem observar en les escenes del grup d'esplai, grup d'amigues, natació sincronitzada, i al final de tot quan està al bosc i a la platja, i en canvi, les tonalitats més fredes amb abundància de tons blavosos els apreciem a l'hospital, que és el moment més crític per la Mar. Així doncs el color compleix amb els objectius inicials proposats, però sempre es pot acabar de millorar la llum i dedicar més hores d'etalonatge per tal de millorar algunes escenes.

Quan apareixen les imatges arxiu en el documental està fet com si fossin fotografies fetes amb la *Polaroid*, amb una petita animació per donar una mica de dinamisme i que no es vegi tan pla. El resultat no em desagrada perquè queda un disseny simple i funcional, però si disposés d'alguna persona especialitzada en efectes especials potser s'hauria pogut fer una cosa més impactant i aconseguir més dinamisme.

Així doncs, tot i els petits entrebancs que m'he anat trobant i he hagut d'afrontar al llarg de tot el procés creatiu, estic satisfeta del resultat final, ja que realment tenint en compte la situació actual de la pandèmia de la COVID-19, no m'esperava poder acabar gravant en certes localitzacions, com ara bé a l'Hospital Parc Taulí, al Club Natació Sabadell o al Laberint d'Horta.

Considero que ha quedat una peça força fidel a tot el pla de prerodatge i que té possibilitats de poder emocionar a la gent i poder empatitzar amb la Mar, que és uns dels objectius que volia assolir, aquesta transparència i naturalitat. També he aconseguit cenyir-me al temps de duració establert que era de 25 minuts de documental.

Aquest projecte m'ha ajudat a guanyar confiança en mi mateixa, ja que m'he adonat que puc proposar-me metes i fer-les realitat, a saber interactuar amb la gent de forma professional per aconseguir els meus objectius, i a ser una persona més resolutive i organitzada.

He pogut posar en pràctica tots els meus coneixements adquirits al llarg dels quatre anys de la carrera i dur a terme el meu primer documental des de zero com a projecte personal i professional. El fet de dur a terme totes les tasques tota sola, m'ha permès aprofundir en cadascun dels diferents àmbits, i aprendre d'aquells que potser desconeixia més com ara el tema del so i el posterior retoc d'aquest.

M'emporto una experiència molt positiva d'aquest projecte i em sento motivada per afrontar els futurs reptes que m'esperen.

21. BIBLIOGRAFIA

American Cancer Society. (2021). *¿Qué es el linfoma de Hodgkin?*. Extret de:

<https://www.cancer.org/es/cancer/linfoma-hodgkin/acerca/que-es-enfermedad-de-hodgkin.html>

Barcelona Film Commission. (2021). *Sol·licituds de permisos a Barcelona*. Extret de:

<https://www.bcnatfilmcommission.com/ca/roda-amb-nosaltres/sol·licituds-de-permisos-barcelona>

Biassutto, M. (3 d'octubre del 1994). *Realizar un documental*. Grupo Comunicar. Extret de:

file:///Users/annaalcarazweisz/Downloads/10.3916_C03-1994-22.pdf

Centro Médico Teknon. (2021). *Port-a-catch*. Extret de: <https://www.teknon.es/ca/especialitats/centeno-fornies-xavier/port-cath>

Colomer, F. (2021). *Vitals*. HBO. https://es.hboespana.com/series/vitals-a-true-human-story/9fa648e2-c693-48e3-8bf6-cb1a8e9ff651?gclid=Cj0KCQjwna2FBhDPAIsACAEC XI864-diJ oE94clwN-iGTP6Hxruc7RXiAFgjkj1hyuoyR8SNUN0aAhk2EALw_wcB&gclidsrc=aw.ds

Cyprus International Film Festival. (2021). *Requisitos del festival*. Extret de:

<https://filmmakers.festhome.com/es/festival/cyprus-international-film-festival>

Espinosa, A. (24 de gener del 2011). *Polseres Vermelles*. Tv3 a la carta. CCMA.

<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/sense-ficcio/pilots/video/6092854/>

Filmets. Badalona Film Festival. (2021). *Bases de participació*. Extret de:

https://festivalfilmets.cat/pdf/BASES_FILMETS_2021_def_CA.pdf

Gencat. Departament d'interior. (2021). *Estat de les platges*.

https://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/proteccio_civil/estatplatges/

Gencat. Institut Català de les Empreses Culturals. (2021). *Guia de festivals*. Extret de:

<http://catalanfilms.cat/es/festivals>

Institut Nacional del Càncer. (2015). *¿Qué es el Cáncer?*. Extret de

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/naturaleza/que-es>

Mostra Internacional de Films de Dones de Barcelona. (2021). *Projecte Arxipèlag 2021*. Extret de:

<https://www.mostrafilmsdones.cat/convocatoria-arxipelag-2021/>

Padró Piedrafita, J. (2016). *Produir i finançar un documental a Catalunya*. Extret de:

<http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/52526/6/jpadropiedrafitaTFG0616memòria.pdf>

Plantinga, C. (2011). *The Routledge Companion to Philosophy and Film*. Extret de:

http://revista.cinedocumental.com.ar/wp-content/uploads/plantinga_documental_n3.pdf

Redacci3 AV451. (21 de març del 2021). *Contrato de préstamo y AIE, en busca del modelo fiscal ideal para financiar el audiovisual*. Audiovisual 451. Extret de: <https://www.audiovisual451.com/contrato-de-prestamo-y-aie-en-busca-del-modelo-fiscal-ideal-para-financiar-el-audiovisual/>

Ripoll, M., Prim, L. (2016). *Cromosoma Cinco*. Vimeo. <https://vimeo.com/166668197>

Santiago, P. (6 d'abril del 2021). *Pilots*. TV3 a la carta. CCMA. <https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/sense-ficcio/pilots/video/6092854/>

Sellés, M. (desembre del 2007). *El Documental*. Barcelona: UOC.

Solé, A. (21 de març del 2017). *Jarabe contra el càncer*. Tv3 a la carta. CCMA. <https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/sense-ficcio/jarabe-contra-el-cancer/video/5656740/>

Som Cinema. (8 d'octubre del 2020). *Curtmetratges Documentals*. Extret de: <https://www.somcinema.cat/categoria/som-cinema-11-2020/curtmetratges-documentals-11/>

Som Granollers. (7 d'abril del 2021). *S'estrena al Sense Ficció de Televisió de Catalunya*. Extret de: <https://www.somgranollers.cat/noticia/74699/sestrena-pilots-al-sense-ficcio-de-la-televisio-de-catalunya>

Sparling, E. (24 de desembre del 2020). *Lady of the sea, a short film*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=boHVOGkgIHk>

Sureda, A. (2021). *Limfoma de Hodgkin*. Fundació Josep Carreras. Extret de: <https://www.fcarreras.org/ca/linfomadehodgkin>

Villerius, J. (2016). *L'Emma vol viure*. 30 minuts. <https://www.dailymotion.com/video/x6d4nf5>

Zinebi. Internacional Festival of documentary and short film of Bilbao. (2021). *Bases y Premios*. Extret de: <https://filmmakers.festhome.com/festival/zinebi>

22. ANNEX

Tot seguit, es poden veure algunes de les imatges arxiu utilitzades en el documental:

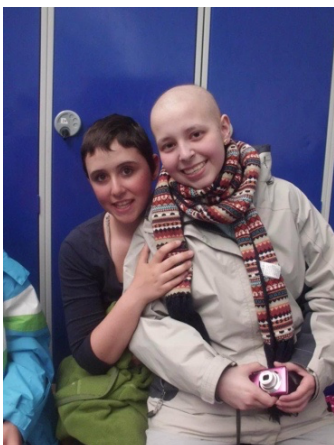


Figura 110, 111, 112 i 113. Mar amb amics de l'Hospital (font: facebook).

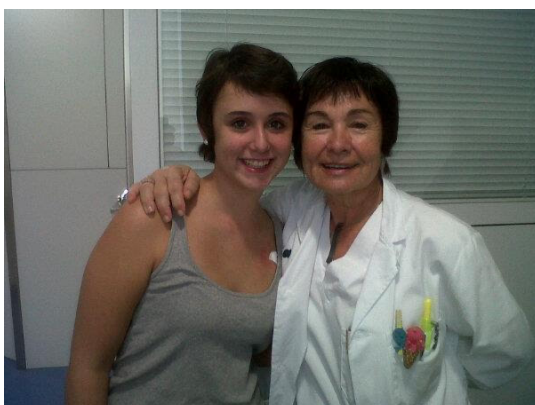


Figura 114 i 115. Mar amb la doctora Melo Valls (font: Facebook).

A continuació es mostren els documents signats de la cessió de drets d'imatge i d'explotació d'enregistrament de vídeo i fotografia, i també la cessió de drets d'entrevistes:

CESSIÓ DE DRETS D'ENTREVISTES

Jo, Mar Alonso Albertus

Amb DNI

Faig constar:

- Que autoritzo que les meves opinions i consideracions recollides mitjançant entrevista cedida a Anna Alcaraz Weisz amb DNI [REDACTED] i que té com a objectiu l'elaboració del Treball de Fi de Grau "La Mar brava", Tesi doctoral, etc. siguin reproduïdes parcialment o totalment en el treball.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat intel·lectual sobre l'entrevista, cedeixo a Anna Alcaraz Weisz amb DNI [REDACTED] tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per a tot el món i per tot el temps de la seva durada.
- Que conec que el Treball de Fi de Grau "La Mar brava" és susceptible de fer-se'n comunicació pública a través del Dipòsit Digital de Documents de la UAB (DDD) <http://ddd.uab.cat> o qualsevol altre mitjà que la UAB cregui adient.

I perquè així consti signo la present,



20 Maig 2021
Dia mes i any

CESSIÓ DE DRETS D'IMATGE I D'EXPLOTACIÓ D'ENREGISTRAMENT DE VÍDEO I FOTOGRAFIA

Jo, *Mar Alonso Albertur*

Amb DNI 

Faig constar:

- Que autoritzo a que la meua imatge pugui aparèixer en imatges i vídeos enregistrats per *Anna Alcaraz Weisz* que tingui com a objectiu [*nom de l'activitat o treball*] i, consegüentment, reconec que l'esmentada difusió no suposa menyspreu al meu honor, prestigi, ni constitueix cap intromissió il·legítima de la meua intimitat d'acord amb allò que estableix la llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat sobre els materials que puguin derivar-se d'aquests enregistraments, cedeixo a *Anna Alcaraz Weisz*, tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per tot el món i per tot el temps de la seva durada.
- Que conec que l'esmentat "*Treball de fi de grau La Mar brava*" és susceptible de fer-se'n comunicació pública a través del Dipòsit Digital de Documents de la UAB (DDD) per la qual cosa, signo aquest document de conformitat amb allò establert al Reglament (UE) 2016/679, del Parlament Europeu i del Consell, de 27 d'abril de 2016, relatiu a la protecció de les persones físiques pel que fa al tractament de dades personals, i a la lliure circulació d'aquestes dades (RGPD) reconeixent que he estat degudament informat per part de la UAB que puc exercir els meus drets d'accés, rectificació, supressió, oposició, limitació del tractament i portabilitat respecte de les meves dades enviant un escrit, acompanyant una fotocòpia del DNI, dirigida a la Secretaria General, Edifici Rectorat, 08193 Bellaterra (Cerdanyola del Vallès).

I perquè així consti signo la present,



[dia, mes i any]

20 de Maig de 2021

CESSIÓ DE DRETS D'ENTREVISTES

Jo, ISABEL ALBERTUS MOGENTE

Amb DNI 

Faig constar:

- Que autoritzo que les meves opinions i consideracions recollides mitjançant entrevista cedida a *Anna Alcaraz Weisz* amb DNI  i que té com a objectiu l'elaboració del *Treball de Fi de Grau "La Mar brava"*, *Tesi doctoral*, etc. siguin reproduïdes parcialment o totalment en el treball.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat intel·lectual sobre l'entrevista, cedeixo a *Anna Alcaraz Weisz* amb DNI  tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per a tot el món i per tot el temps de la seva durada.
- Que conec que el *Treball de Fi de Grau "La Mar brava"* és susceptible de fer-se'n comunicació pública a través del Dipòsit Digital de Documents de la UAB (DDD) <http://ddd.uab.cat> o qualsevol altre mitjà que la UAB cregui adient.

I perquè així consti signo la present,



Dia mes i any

20/05/2021

CESSIÓ DE DRETS D'IMATGE I D'EXPLOTACIÓ D'ENREGISTRAMENT DE VÍDEO I FOTOGRAFIA

Jo, ISABEL ALBERTUS MOGENTE

Amb DNI



Faig constar:

- Que autoritzo a que la meua imatge pugui aparèixer en imatges i vídeos enregistrats per *Anna Alcaraz Weisz* que tingui com a objectiu [*nom de l'activitat o treball*] i, conseqüentment, reconec que l'esmentada difusió no suposa menyspreu al meu honor, prestigi, ni constitueix cap intromissió il·legítima de la meua intimitat d'acord amb allò que estableix la llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat sobre els materials que puguin derivar-se d'aquests enregistraments, cedeixo a *Anna Alcaraz Weisz*, tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per tot el món i per tot el temps de la seva durada.
- Que conec que l'esmentat "*Treball de fi de grau La Mar brava*" és susceptible de fer-se'n comunicació pública a través del Dipòsit Digital de Documents de la UAB (DDD) per la qual cosa, signo aquest document de conformitat amb allò establert al Reglament (UE) 2016/679, del Parlament Europeu i del Consell, de 27 d'abril de 2016, relatiu a la protecció de les persones físiques pel que fa al tractament de dades personals, i a la lliure circulació d'aquestes dades (RGPD) reconeixent que he estat degudament informat per part de la UAB que puc exercir els meus drets d'accés, rectificació, supressió, oposició, limitació del tractament i portabilitat respecte de les meves dades enviant un escrit, acompanyant una fotocòpia del DNI, dirigida a la Secretaria General, Edifici Rectorat, 08193 Bellaterra (Cerdanyola del Vallès).

I perquè així consti signo la present,

[dia, mes i any]

20/05/2021

CESSIÓ DE DRETS D'ENTREVISTES

Jo, AURORA FERNÁNDEZ ESTRUCH

Amb DNI



Faig constar:

- Que autoritzo que les meves opinions i consideracions recollides mitjançant entrevista cedida a *Anna Alcaraz Weisz* amb DNI que té com a objectiu l'elaboració del *Treball de Fi de Grau "La Mar brava"*, *Tesi doctoral*, etc. siguin reproduïdes parcialment o totalment en el treball.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat intel·lectual sobre l'entrevista, cedeixo a *Anna Alcaraz Weisz* amb DNI tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per a tot el món i per tot el temps de la seva durada.
- Que conec que el *Treball de Fi de Grau "La Mar brava"* és susceptible de fer-se'n comunicació pública a través del Dipòsit Digital de Documents de la UAB (DDD) <http://ddd.uab.cat> o qualsevol altre mitjà que la UAB cregui adient.

I perquè així consti signo la present,

Dia mes i any

24 març del 2021

CESSIÓ DE DRETS D'IMATGE I D'EXPLOTACIÓ D'ENREGISTRAMENT DE VÍDEO I FOTOGRAFIA

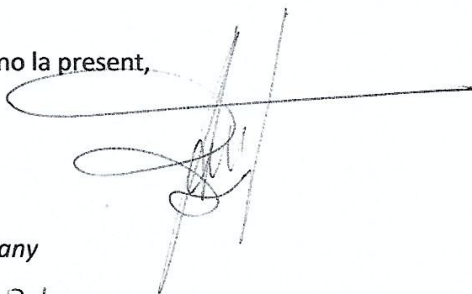
Jo, AURORA FERNÁNDEZ ESTRUCH

Amb DNI [REDACTED]

Faig constar:

- Que autoritzo a que la meua imatge pugui aparèixer en imatges i vídeos enregistrats per *Anna Alcaraz Weisz* que tingui com a objectiu Treball Fi de grau "La Mar brava" i, consegüentment, reconec que l'esmentada difusió no suposa menyspreu al meu honor, prestigi, ni constitueix cap intromissió il·legítima de la meua intimitat d'acord amb allò que estableix la llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat sobre els materials que puguin derivar-se d'aquests enregistraments, cedeixo a *Anna Alcaraz Weisz* [REDACTED] tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per tot el món i per tot el temps de la seva durada.
- Que conec que l'esmentat Treball Fi de grau "La Mar brava" és susceptible de fer-se'n comunicació pública a través del Dipòsit Digital de Documents de la UAB (DDD) per la qual cosa, signo aquest document de conformitat amb allò establert al Reglament (UE) 2016/679, del Parlament Europeu i del Consell, de 27 d'abril de 2016, relatiu a la protecció de les persones físiques pel que fa al tractament de dades personals, i a la lliure circulació d'aquestes dades (RGPD) reconeixent que he estat degudament informat per part de la UAB que puc exercir els meus drets d'accés, rectificació, supressió, oposició, limitació del tractament i portabilitat respecte de les meves dades enviant un escrit, acompanyant una fotocòpia del DNI, dirigida a la Secretaria General, Edifici Rectorat, 08193 Bellaterra (Cerdanyola del Vallès).

I perquè així consti signo la present,



dia mes i any

24 març 2021

CESSIÓ DE DRETS D'ENTREVISTES

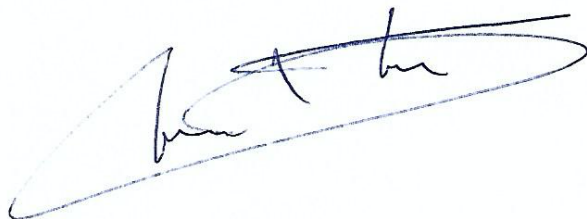
Jo, MONTSERRAT MELÓ VALU

Amb DNI

Faig constar:

- Que autoritzo que les meves opinions i consideracions recollides mitjançant entrevista cedida a Anna Alcaraz Weisz amb DNI [REDACTED] i que té com a objectiu l'elaboració del Treball de Fi de Grau "La Mar brava", Tesi doctoral, etc. siguin reproduïdes parcialment o totalment en el treball.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat intel·lectual sobre l'entrevista, cedeixo a Anna Alcaraz Weisz amb DNI [REDACTED] tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per a tot el món i per tot el temps de la seva durada.
- Que conec que el Treball de Fi de Grau "La Mar brava" és susceptible de fer-se'n comunicació pública a través del Dipòsit Digital de Documents de la UAB (DDD) <http://ddd.uab.cat> o qualsevol altre mitjà que la UAB cregui adient.

I perquè així consti signo la present,



Dia 13 mes 4 i any 2021

CESSIÓ DE DRETS D'IMATGE I D'EXPLOTACIÓ D'ENREGISTRAMENT DE VÍDEO I FOTOGRAFIA

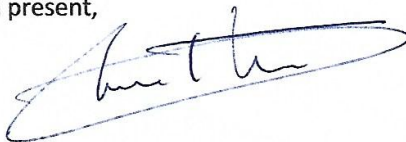
Jo, Montserrat Valls

Amb DNI 

Faig constar:

- Que autoritzo a que la meua imatge pugui aparèixer en imatges i vídeos enregistrats per *Anna Alcaraz Weisz* que tingui com a objectiu [*nom de l'activitat o treball*] i, consegüentment, reconec que l'esmentada difusió no suposa menyspreu al meu honor, prestigi, ni constitueix cap intromissió il·legítima de la meua intimitat d'acord amb allò que estableix la Llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.
- Que, en cas de tenir algun dret de propietat sobre els materials que puguin derivar-se d'aquests enregistraments, cedeixo a *Anna Alcaraz Weisz*, tots els drets d'explotació sobre els mateixos, amb caràcter de no exclusivitat, en totes les modalitats d'explotació, per tot el món i per tot el temps de la seva durada.
- Que conec que l'esmentat "*Treball de fi de grau La Mar brava*" és susceptible de fer-se'n comunicació pública a través del Dipòsit Digital de Documents de la UAB (DDD) per la qual cosa, signo aquest document de conformitat amb allò establert al Reglament (UE) 2016/679, del Parlament Europeu i del Consell, de 27 d'abril de 2016, relatiu a la protecció de les persones físiques pel que fa al tractament de dades personals, i a la lliure circulació d'aquestes dades (RGPD) reconeixent que he estat degudament informat per part de la UAB que puc exercir els meus drets d'accés, rectificació, supressió, oposició, limitació del tractament i portabilitat respecte de les meves dades enviant un escrit, acompanyant una fotocòpia del DNI, dirigida a la Secretaria General, Edifici Rectorat, 08193 Bellaterra (Cerdanyola del Vallès).

I perquè així consti signo la present,



[dia, mes i any] 13-4-21

I finalment, es poden observar els documents requerits per poder gravar a l'Hospital Parc Taulí de Sabadell i al Laberint D'horta de Barcelona:

Autorització a tercers per a la realització de fotografies i/o gravació d'imatges en els espais del Parc Taulí

El departament de Comunicació i Multimèdia del Consorci Corporació Sanitària Parc Taulí, autoritza: Anna Alcaraz, amb DNI ... [redacted] ..., estudiant de comunicació audiovisual, a realitzar fotografies i/o gravar imatges als espais Aula Escolar, Planta de Pediatria i Hospital de Dia de Pediatria amb motiu del treball final de grau de Comunicació 2021 i que es realitzarà el dia 24 de març de 2021.

El mitjà o l'entitat assumeix la responsabilitat d'obtenir els consentiments dels pacients/usuaris, així com dels professionals, que puguin aparèixer identificats en les imatges -en compliment del Reglament 2016/679 del Parlament Europeu-, així com de reproduir les imatges únicament amb les finalitats expressades en els respectius consentiments.

El mitjà o l'entitat es farà càrrec de les possibles accions legals que es puguin derivar de la publicació i difusió d'imatges d'usuaris, pacients i professionals que no hagin autoritzat els esmentats enregistraments.

Comunicació i Multimèdia

Consorci Corporació Sanitària Parc Taulí

El representant del mitjà o l'entitat



Còpia per al mitjà o l'entitat



Exp. 010621FCJ

VIST l'escrit de comunicació de BARCELONA FILM COMMISSION, en data 7 d'abril de 2021, donant curs a la petició realitzada per la particular ANNA ALCARAZ WEISZ, amb NIF:

Parcs i Jardins de Barcelona, Institut Municipal, com a òrgan responsable de la conservació i millora de tots els parcs, jardins, arbrat i instal·lacions jardineres de la via pública, terrenys forestals i platges de l'Ajuntament de Barcelona.

AUTORITZA

A LA PARTICULAR ANNA ALCARAZ WEISZ, DINS DEL PROGRAMA BARCELONA FILM COMMISSION, A REALITZAR L'OCUPACIÓ RELACIONADA:

OCUPACIÓ:	FILMACIÓ EXERCICI ACADÈMIC "LA MAR BRAVA DOCUMENTAL"		
ESPAI:	PARC LABERINT D'HORTA		
DIA:	20 D'ABRIL DE 2021	HORARIS:	DE 16.00 A 18.00 H
➤ S'ADJUNTEN RECOMANACIONS D'AMBIENTALITZACIÓ DE PERMISOS. ➤ EQUIP: 3 PERSONES (2 EQUIP TÈCNIC, 1 ACTOR) ➤ MATERIAL: 1 CÀMERA, 1 TRÍPODE. ➤ RECORDEM QUE S'HAN DE COMPLIR LES CONDICIONS PUBLICADES AL BOE NÚM. 130 DE 9 DE MAIG DE 2020, CAPÍTOL X, SOBRE PRODUCCIÓ I RODATGE D'OBRES AUDIOVISUALS.			

LA PRESENT AUTORITZACIÓ RESTA SUBJECTA A LES SEGÜENTS CONDICIONS:

1. L'ATORGAMENT D'AQUESTA AUTORITZACIÓ NO EXIMEIX DE LA PRESENTACIÓ DE LA COMUNICACIÓ PRÈVIA O LA SOL·LICITUD DE LLICÈNCIA QUE LA NORMATIVA SECTORIAL EXIGEIXI PER A L'EXERCICI DE L'ACTIVITAT.
2. EL SOROLL NO PODRÀ INCREMENTAR-SE MÉS DE L'ASSENYALAT EN L'ART. 44-7 DE L'ORDENANÇA DEL MEDI AMBIENT DE BARCELONA. EN CAS DE NO ACOMPLIR-SE DITES CONDICIONS LA GUÀRDIA URBANA PROCEDIRÀ A L'ATURADA DE L'ACTIVITAT.
3. ACTIVITATS SOTA LA RESPONSABILITAT I COORDINACIÓ DELS ORGANITZADORS, A L'EFFECTE DE SUPERVISAR EL COMPLIMENT DE LES NORMATIVES DE SEGURETAT NECESSÀRIES PEL DESENVOLUPAMENT D'AQUESTS TIPUS D'ACTIVITATS.
4. LIMITACIONS EN L'ÚS NATURAL DE LES ZONES VERDES PÚBLIQUES:
 - a) NO INTERROMPRE EL TRÀNSIT DELS VIANANTS, VEHICLES DE SERVEIS I URGÈNCIES NI ELS TREBALLS NORMALS DE MANTENIMENT I NETEJA DEL PARC
 - b) REALITZAR QUALSEVOL INSTAL·LACIÓ SOBRES ELS PARTERRES DE GESPA ENJARDINATS O QUE PUGUI AFECTAR ALS ELEMENTS VEGETALS O ORNAMENTALS.



Medi Ambient i Serveis Urbans - Ecologia Urbana
Parcs i Jardins, Institut Municipal

- c) UTILITZAR ELS ARBRES COM A SUPORT DE QUALSEVOL TIPUS D'ELEMENTS (PANCARTES, CABLES, QUADRES ELÈCTRICS, ETC.).
5. LIMITACIONS SOBRE L'ACCÉS DE VEHICLES ALS PARCS:
 - a) **NO ES POT ACCEDIR AL PARC AMB CAP VEHICLE QUE EXCEDEIXI DELS 3.500 KG DE PES (CÀRREGA INCLOSA).**
 - b) CIRCULAR A VELOCITAT SUPERIOR ALS 10 KM/HORA.
 - c) CIRCULAR SENSE ELS DISPOSITIUS DE SEURETAT NECESSARIS (LLUMS, INTERMITENTS, ETC.)
 - d) **ESTACIONAR VEHICLES DINS DEL PARC (EXCEPTE DESCÀRREGA I CÀRREGA DELS MATERIALS TÈCNICS).**
6. EN RELACIÓ ALS PUNTS ANTERIORS, ELS ORGANITZADORS SEGUIRAN EN TOT MOMENT LES INDICACIONS QUE A L'EFECTE ASSENYALIN ELS MEMBRES DE LA GUÀRDIA URBANA, PERSONAL DE VIGILÀNCIA DE PARCS I JARDINS I DEL TÈCNIC CONSERVADOR DEL PARC.
7. ELS AUTORITZATS SERAN RESPONSABLES DE LA **NETEJA POSTERIOR DE L'ESPAI** UTILITZAT AL FINAL DE LA OCUPACIÓ, PER RODATGE O SESSIÓ FOTOGRÀFICA DEL MANTENIMENT, DE LA SEURETAT, L'ORDRE PÚBLIC, I RESPONDRE DELS DANYS QUE PER RAÓ DE L'ACTE S'OCASIONÉS A LES PLANTACIONS I ELEMENTS ORNAMENTALS, EXISTENTS ALS JARDINS DEL PARC, I A PAGAR LES DESPESES QUE ES POGUESSIN DERIVAR DELS MATEIXOS.
8. ELS AUTORITZATS ASSUMIRAN LA TOTAL RESPONSABILITAT DELS DANYS I PERJUDICIS QUE ES POGUESSIN OCASIONAR, EN EL SEU CAS, ALS PARTICIPANTS DE L'ACTE O A TERCERS I QUE FOSSIN CAUSATS PER L'ACCIÓ DELS ORGANITZADORS; A TAL FI HAURAN DE JUSTIFICAR I DE SUBSCRIURE UNA PÒLISSA D'ASSEGURANÇA PER TAL DE COBRIR LA RESPONSABILITAT CIVIL, DANYS PERSONALS, POSSIBLES DESPERFECTES QUE ES POGUESSIN OCASIONAR ALS ELEMENTS VEGETALS I MOBILIARI URBÀ EXISTENTS A LA ZONA I ALTRES CONTINGÈNCIES QUE SE'N PUGUIN DERIVAR D'ACCIDENTS I SINISTRES SUCEÏTS A L'ESPAI OBJECTE DE L'AUTORITZACIÓ PER IMPORT SUFICIENT.
9. AQUESTA AUTORITZACIÓ S'ATORGA AMB CARÀCTER DISCRECIONAL I RESTA SUPEDITADA ALS INTERESSOS PÚBLICS D'ACORD AMB L'ART. 48 DE L'ORDENANÇA SOBRE L'ÚS DE LES VIES I ESPAIS PÚBLICS DE BARCELONA.

Contra aquest acte que no exhaureix la via administrativa, es pot interposar recurs d'alçada davant l'Alcaldia, en el termini d'un mes, comptat a partir del dia següent al de la recepció de la present notificació.

Contra la desestimació tàcita del recurs d'alçada que s'entendrà produïda un cop transcorreguts tres mesos comptats des del dia següent al de la seva interposició sense que s'hagi notificat resolució expressa, es pot interposar recurs contenciós administratiu, davant del Jutjat contenciós administratiu de Barcelona.

També es pot utilitzar qualsevol altre recurs que es cregui convenient.

El gerent

Francesc
Jimenez Gusi -
(SIG)
Signat digitalment
per Francesc
Jimenez Gusi - DNI
Data: 2021.04.09
18:46:17 +02'00'

Francesc Jiménez Gusi

Barcelona, 9 d'abril de 2021



AMBIENTALITZACIÓ DE PERMISOS

Es recomana fer la decoració del rodatge amb garlandes i **materials de paper o cartró reciclat**.

Es recomana col·locar contenidors de **recollida selectiva** (paper, cartró, envasos, matèria orgànica, rebuig i vidre), durant la durada del rodatge.

S'evitarà el risc d'accidents durant el muntatge, rodatge i desmuntatge del mateix, amb l'equip d'attrezzo i tràveling, aplicant les **mesures de seguretat** adients a l'activitat.

Es recomana utilitzar **bombetes de baix consum** per il·luminar els espais de rodatge.



CERTIFICAT D'ACTIVITAT DOCENT

Anna Alcaraz Weisz, [REDACTED] es troba realitzant una activitat docent en el marc de l'assignatura Treball Fi de Grau de la carrera de Comunicació Audiovisual de la Facultat de Ciències de la Comunicació de la UAB.

Aquesta activitat està prevista dur-se a terme el dilluns dia 12 d'abril a la platja del Miracle de Tarragona (al parking que hi ha al costat del Fortí de la Reina).

Compta també amb la participació de Maria Weisz, externa a la Facultat, en qualitat de col·laboradors del projecte audiovisual.

I per a que així consti, firma aquest document el professor Miguel Ángel Martín, responsable de l'esmentada assignatura.

Data i signatura del tutor del TFG:

MARTIN
PASCUAL
MIGUEL ANGEL

Digitally signed by
MARTIN PASCUAL
MIGUEL ANGEL -

12 d'abril de 2021

Date: 2021.04.07
20:56:19 +02'00'

Per més informació, es pot contactar amb el Deganat de la Facultat de Ciències de la Comunicació: dg.c.comunicacio@uab.cat

DOCUMENT 1:

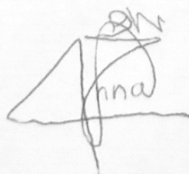
Pla de prevenció, seguretat i salut del rodatge, adaptat a les vostres localitzacions.

- **Producció:** La Mar Brava documental
- **Nº registre:** NRP2021-13892
- **Localització:** Parc Laberint d'Horta
- **Dia:** Dimarts 20 d'abril a les 16:00h

Mar Alonso Albertus amb [REDACTED] no podrà portar mascareta en els moments que gravem les escenes. Però tindrem en compte la distància de seguretat d'un metre i mig en tot moment, i respectarem si al voltant s'hi troben altres visitants del parc per esperar-nos si cal.

Jo, **Anna Alcaraz Weisz** amb [REDACTED] portaré posada la mascareta FP2 durant tota l'estada al parc del Laberint d'Horta.

Firma de la responsable:



Anna Alcaraz Weisz

DOCUMENT 1:

Pla de prevenció, seguretat i salut del rodatge, adaptat a les vostres localitzacions.

- **Producció:** La Mar Brava documental
- **Nº registre:** NRP2021-13892
- **Localització:** Parc Laberint d'Horta
- **Dia:** Dimarts 20 d'abril a les 16:00h

Mar Alonso Albertus amb [REDACTED] no podrà portar mascareta en els moments que gravem les escenes. Però tindrem en compte la distància de seguretat d'un metre i mig en tot moment, i respectarem si al voltant s'hi troben altres visitants del parc per esperar-nos si cal.

Jo, **Anna Alcaraz Weisz** amb [REDACTED] portaré posada la mascareta FP2 durant tota l'estada al parc del Laberint d'Horta.

Firma de la responsable:



Anna Alcaraz Weisz

L'important és pensar en el que vols ara...

-ARA?



Figura 116. Mar flotant sobre el mar (fotografia de l'autora).

-ARA EM VULL BANYAR AL MAR!