

Trabajo de Fin de Grado: Preproducción de documental

TODO VA SOBRE RUEDAS

Alumna: Marina Mata Gallego
Grado: Comunicación audiovisual
Tutora: M^a Ángeles Martínez García
Junio 2020



ÍNDICE

1. Historia de este documental.....	3
2. Sinopsis y argumento audiovisual.....	4
3. Justificación del proyecto y motivaciones personales.....	5
4. Bloques de contenido.....	6
5. Intenciones de dirección y referentes.....	9
6. Decálogo.....	12
7. Normas de rodaje.....	13
8. Guion técnico dividido por bloques de contenido.....	14
9. Documentación y trabajo de archivo.....	40
10. Localizaciones.....	43
11. Sonorización.....	48
12. Desgloses.....	50
a. Técnico	
b. De vestuario	
13. Plan de financiación.....	54
a. Presupuesto	
b. Financiación	
14. Orden de rodaje.....	58
15. Plan de distribución.....	61
16. Documento de ventas.....	66
17. Anexos.....	72
a. Permisos	
b. Contratos	
c. Notas de Cristina	
18. Cartel.....	81
a. Vertical	
b. Horizontal	



1. HISTORIA DE ESTE DOCUMENTAL

El objetivo y finalidad de este largometraje documental es contar la historia de Cristina Mata durante y después del accidente de parapente que ocurrió en septiembre de 2017. Se mostrará el poder de superación y su relación actual con el deporte, más exactamente, con el tenis silla (TSR).

Cristina explica cómo ha ido superando las dificultades que le ha traído el accidente, cómo ha llegado hasta el tenis silla y qué piensa hacer de ahora en adelante.

He visto varios documentales sobre gente con historias parecidas a las de Cristina, y siempre que les hacen entrevistas, siempre les preguntan lo mismo, regocijándose en el accidente. Yo lo que quiero grabar es el después de pasarlo mal, no quiero centrarme en la historia trágica sino en la parte de después, en el tenis silla, sobre todo, y en la superación.

Con la producción de este documental también tengo un objetivo y es normalizar la imagen que se tiene de las personas discapacitadas, ya que, como he podido comprobar hablando con Cristina del tema, tenemos una imagen de todas estas personas como dependientes, cuando tendríamos que mirar cada caso antes de juzgar si necesita nuestra ayuda una persona desconocida o no.

Ficha técnica del audiovisual:

- Título: Todo va sobre ruedas
- Descripción del producto: documental.
- Género: drama, documental, biográfico.
- Público potencial al que va dirigido: personas adultas, que les guste el deporte, que tengan algún tipo de relación con una discapacidad ya sea propia o de alguien cercano.
- Calificación: TP
- Duración estimada: 80 - 90 minutos



2. SINOPSIS Y ARGUMENTO AUDIOVISUAL

Cristina es una mujer que por su 40 cumpleaños recibió el regalo de un viaje en parapente. Durante esta experiencia tuvo un accidente que le dejó muchas secuelas físicas. A ella le gustaba el tenis y viendo que era la única manera de seguir jugándolo decidió meterse en el tenis silla e ir haciéndose un hueco en este deporte paralímpico.

Durante el documental, Cristina mediante entrevistas en diferentes lugares de la provincia de Jaén, nos cuenta como ha sido su vida desde el accidente hasta ahora, y qué tiene pensado seguir haciendo para seguir jugando al tenis silla. Pasando por las diferentes operaciones, las consultas médicas, como ha cambiado su vida familiar, etc. Después de tres años desde el accidente, cuenta como han sido.



3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO Y MOTIVACIONES PERSONALES

La idea de la realización de este documental surgió en 2017, aunque como idea de película. A principios de 2020, y en busca de una idea para el Trabajo de Fin de Grado decidí preguntarle a Cristina, protagonista de esta historia, si le parecía bien la idea de que contase su historia en forma de documental y realizase la preproducción como TFG. Ella accedió enseguida, muy contenta.

La idea de contar la historia de mi prima me surgió porque la considero una persona muy fuerte que ha pasado estos últimos años por momentos muy intensos, tanto buenos como malos. Ella es una persona que sabe hablar con la gente, muy extrovertida y esto es muy favorable para que hable ante una cámara. Y más aún, si es para contar su historia.

Mi intención es usar esta preproducción para grabarla en un futuro, lo antes posible.

Lo primero fue organizar las entregas para organizar cómo haría el trabajo y en qué tiempos se harían las entregas.

El trabajo de esta preproducción se ha visto afectada por la situación de estado de alarma y el respectivo confinamiento. Tenía intención de realizar un tráiler o teaser, y grabar este durante las vacaciones de Semana Santa en las que hubiera ido a Linares, Jaén. Aunque no haya podido ser así, he tenido constante comunicación con Cristina que me ha estado enviando sus notas y muchos vídeos y fotos que se tendrán en cuenta en el momento de la postproducción. Esto también ha afectado a que no se tenga imagen de algunas de las localizaciones ya que ni yo he podido ir a la mayoría de estos sitios, ni ningún familiar que viva cerca. La situación actual podría afectar al rodaje, por lo que todo lo referente a la grabación y postproducción especificados con anterioridad se tendrían que adaptar a la situación con la que se encuentre.



4. BLOQUES DE CONTENIDO Y ESTRUCTURA

La estructura de este documental se va a dividir en 8 partes. En cada una de ellas se tratará un tema de la historia que se va a contar. Algunas de estas partes tendrán subcategorías. También vendrá señalada en cada parte si se usará material de archivo, que ha cedido Cristina. Este es necesario ya que hay material que quiero mostrar que es anterior a la elaboración de este documento y, por lo tanto, del rodaje.

Estos son los 8 bloques:

1. Accidente
2. Hospital
3. Post-hospital
4. Resumen del primer año
5. Las cosas buenas que se ha llevado
6. Gente que ha estado
7. Tenis silla (TSR)
8. Discurso final

A continuación, viene cada bloque desarrollado:

1. ACCIDENTE

- Previo al accidente: sensaciones previas, los días anteriores al día del accidente.

Temas que se van a tratar o sobre los que se van a preguntar:

1. Toda la vida queriendo volar.
2. Regalo de las amigas al cumplir 40 (VÍDEO)
3. Iba a volar en el festival de aire en junio, e hizo mal tiempo.
4. Iba a volar en julio y lo cancelé, me dio miedo (primera vez en mi vida que siento miedo al peligro)
5. La semana de antes estaba pletórica

- Tenis previo al accidente: acontecimientos relacionados con el tenis los días previos al accidente

1. Esa semana entrené 4 días.
2. El viernes fui a clase con dolor de muelas.
3. El sábado me despedí de todos gastando bromas.



- Día del accidente
 - 1. Comimos todos juntos, riendo, felices.
 - 2. Volé la última, esperando con calma. (FOTOS)
 - 3. Recuerdos al saltar. (VÍDEO, pero solo se mostrará el principio, no como fue el accidente)
 - 4. Se masca la tragedia.
 - 5. Explicaciones médicas de la situación (FOTOS de las radiografías)
- Emociones y vivencias al despertar del coma.
 - Cisco dice que él lo que quería era vivir igual, pero en silla de ruedas, no más, ¿qué piensa Cristina de eso? ¿Su discapacidad le ha hecho pensar que quería hacer más cosas o piensa igual que Cisco?

2. HOSPITAL

- Búsqueda de la actitud correcta (viaje con las amigas, etc.) (VÍDEO Frank Sinatra)
- Miedos / frustraciones.
- Familia.
 1. Lo hicieron genial. (FOTOS)
 2. Relación con hermano. Grupo de meditación.
 3. Hijos
- Comparar lo que antes le alegraba el día con lo que se lo alegra ahora.
- Relación con el tenis (VÍDEOS ánimos de compañeros del tenis)
- Alta. Feliz con mi silla (FOTOS y VÍDEOS)

3. POST-HOSPITAL

- Vuelta el día del cumpleaños de su hijo. (VÍDEO)
- Primeras emociones, nuevas sensaciones
- Independencia (VÍDEO)
- Conclusión de lo hablado en esta secuencia.
- Doctor Cavadas: cómo llegó a su primera consulta, el proceso que ha seguido hasta donde está ahora físicamente.

4. RESUMEN DEL PRIMER AÑO (REFLEXIONES SOBRE EL PRIMER AÑO)

- Cómo decides vivir el año
- Acabar contando la primera complicación a largo plazo. La pierna derecha no estaba bien. Final año triste.
- Preguntas:
 - ¿Crees que te ha cambiado el carácter o la forma de ser? No tiene ni que ser para bien o para mal.
 - Anécdotas.
- Acabar contando excursión al Yelmo (VÍDEO). Mezclar esto con la anécdota de la botella.



5. COSAS BUENAS QUE SE HA LLEVADO

- Con respecto a ella misma
- Con respecto a su alrededor
- Preguntas:
 - ¿Has sustituido lo que te daba alguna alegría antes y que ahora no puedes por otras cosas? ¿Cómo qué?

6. GENTE QUE HA ESTADO

- Reflexión sobre lo que aporta tener a gente a tu alrededor
- Preguntas:
 - ¿Cómo debe ser la ayuda que te proporcionan los de tu alrededor?
 - ¿Qué opinas de la ayuda externa cuando te toca algo así? (Psicólogos)
- Se presenta a estas personas y salen contando que posición ha tenido en toda la historia.
 - Familia: sus hijos, hermano
 - Cristina (enfermera)
 - Ana (fisio)
 - Cisco García
 - Presidente club de tenis
 - Fernando (entrenador)

7. TENIS SILLA (TSR)

- Ronda de preguntas sobre el TSR:
 - ¿Te cuesta mucho más el tenis silla que el tenis?
 - ¿Cómo tienes pensado enfocar tu futuro con respecto al tenis silla? (Con esto, enseñar que se puede salir del malestar del accidente y seguir mirando hacia delante)
 - ¿Tienes pensado profesionalizar de alguna manera tu iniciativa hacia este deporte?
 - ¿Cuánto le dedicas al entreno?
 - Objetivos a día de hoy con respecto al TSR
- Cómo se inició en este deporte (VÍDEOS)
- El comienzo con este deporte tan complicado
- Convencer a Fernando
- Qué le ha ofrecido el club
- Silla: cómo la ha conseguido (VÍDEO)

8. DISCURSO FINAL

Cristina da un pequeño discurso sobre lo que supone tener una minusvalía o discapacidad, mayor o menor, en la sociedad. Será un discurso de denuncia a la poca accesibilidad a algunos sitios.



5. INTENCIONES DE DIRECCIÓN Y REFERENTES

- El principal referente de este documental, tanto de narrativa como de formato, es el documental de Cisco García: "Cisco 2020 Massive Rebel". Tras la visualización del documental, surgió la idea de contar la historia de Cristina en un formato parecido. Cisco García, como cuenta en su documental, tuvo un accidente que lo dejó en silla de ruedas. Él no quería quedarse quieto ni quedarse todo el día pensando en la parte negativa de lo que le había pasado, así que decidió enfocarse en el tenis silla y ahora, después de haber trabajado mucho, tiene un nombre dentro de este deporte. A Cristina le pasó algo parecido, y aunque ella no centraba tanto su vida en el deporte, su historia de superación sí que es parecida. En el documental de Cisco, cuenta cómo ha ido entrando en este deporte y cómo es su historia de superación.



Ilustración 1. Cartel Documental *Cisco 2020 Massive Rebel*, Fuente:

<http://laterapiadelarte.com/numero-30/articulos/del-hospital-protagonista-documental/>



- Otro documental que me sirve de referente es “Muchos hijos, un mono y un castillo”, porque usa a su protagonista como hilo conductor de todo el documental. En ese documental se usa el humor, como es la intención de este. Gustavo Salmerón, director de este documental ganador del Goya a mejor documental en 2018, cuenta de una forma muy cercana la historia de su madre, usando la personalidad de esta, muy habladora y entrañable para dar a conocer cómo fue la vida de su madre. Contar la historia de un familiar cercano me parece una bonita manera de homenajear su historia.



Ilustración 2. Cartel documental *Muchos hijos, un mono y un castillo*.

Fuente: <https://www.premiosgoya.com/pelicula/muchos-hijos-un-mono-y-un-castillo/>



- **Directora documentalista referente es Agnès Varda: A Varda la considero un referente para este documental, entre otras cosas porque ya grabó en 1967 un documental sobre un familiar cercano Uncle Yanco. También la considero un referente porque después de leer sobre su trabajo y visualizarlo me he dado cuenta de que buscaba dar voz a los que no la tenían, que con este documental es una de mis intenciones con los minusválidos y discapacitados dando la oportunidad de mostrar que aún con todos los impedimentos que tienen son capaces de avanzar, y en este caso de cambiar el tenis por el TSR.**



Ilustración 3. Retrato Agnès Varda. Fuente:

<https://www.marie-claire.es/celebs/articulo/la-cineasta-agnes-varda-muere-a-los-90-anos>

- **Cosas de niños: esta web serie va a ser referente por el trabajo en sí. Fue grabada con poco presupuesto y su preproducción también fue un trabajo de fin de grado. El modelo de trabajo durante la producción será parecido, ya que participará gente cercana a mí en la grabación y con ayuda y apoyo familiar ya que siendo una persona con poco currículum es difícil poder promocionarte bien para conseguir suficiente presupuesto y apoyo de empresas relacionadas con el audiovisual.**



Ilustración 4 Portada del canal de Youtube de la webserie Cosas de niños.

Fuente: <https://www.youtube.com/channel/UCIq-hdUa5UV8riNKumjPSyA>



6. DECÁLOGO

Se hará una lista de las normas para la preproducción y postproducción de este documental.

1. Se usarán imágenes de Jaén provincia para el montaje.
2. Los vídeos grabados con el móvil que se usen para el montaje final tendrán un formato vertical.
3. Los vídeos grabados con el móvil se usarán para contar momentos específicos a los que hace referencia Cristina durante su entrevista.
4. Se usará para el montaje diferentes canciones que han sido importantes para Cristina durante este proceso.
5. El documental se dividirá en 8 partes.
6. Para diferenciar las partes, cada una tendrá un nombre propio y se verá ese nombre hecho con animación.
7. Habrá una transición para diferenciar las partes.



7. NORMAS DE RODAJE

Estas normas se tendrán en cuenta en el momento de la producción del documental.

- Cristina es el hilo conductor y principal protagonista.
- Se grabarán entrevistas a más personas relacionadas.
- Las entrevistas se grabarán en PM con cámara fija.
- Lo grabado que no sean entrevistas se grabaran con cámara en mano para transmitir más informalidad.
- Los entrevistados no son actores.
- Cristina hablará con lenguaje inclusivo.
- Se hará uso del humor negro en algunas ocasiones.
- El color que estará más presente durante el rodaje será el verde, por su significado de esperanza.
- Se grabará mucho paisaje natural de Jaén provincia.
- Cuando se graben los espacios naturales habrá giros de cámara, incluso, algún plano totalmente del revés.
- Cristina será breve y concisa en cada punto de las entrevistas, pero muy explicativa.
- Habrá mucha luz en las tomas grabadas.
- Las preguntas programadas en los diferentes bloques no se grabarán si pienso que se ha mencionado durante la entrevista.



8. GUION TÉCNICO DIVIDIDO POR BLOQUES DE CONTENIDO

Este documental está dividido en 8 bloques, por lo que he decidido dividir el guion técnico en 8 partes.

1. ACCIDENTE												
N.º secuencia	N.º plano	Tipo plano	Encuadre	Acción	Mov. cámara	Sonido	Observ.	Loc.	Ilum.	Punto del guion	Duración aprox.	Origen material de archivo
1	1	PG	Frontal	Campos de olivos grabados desde el coche	-	Música "Vivir" de Rozalén	Cámara en mano	JAEN - carreteras	Natural Luz de mañana	-	00:03.	
	2	-	-	-	-	-	Rótulo: <i>"nombre del documental"</i> Este rótulo se hará de manera animada	-	-	-	00:05	
	3	-	-	-	-	-	Plano no 1	-	-	-	00:03	
	4	-	-	-	-	-	Rótulo: <i>"dirigido por Marina Mata"</i> y fundido a negro. Este rótulo se hará de	-	-	-	00:05	

1

						manera animada					
5	PG	Frontal y central	Sierra de Segura	Panorámica horizontal	-S.A. -V.O. de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	<i>Toda la vida queriendo volar</i>	00:05	
6	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	<i>Toda la vida queriendo volar</i>	01:30	
7	-	-	VÍDEO del regalo del vuelo	-	-S.A. -V.O. de Cristina	-	-	-	Regalo de las amigas al cumplir los 40	01:36	Cumpleaños de Cristina. Grabado con un móvil.
8	PP	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	Regalo de las amigas	02:00	



									al cumplir los 40		
9	PP	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	Iba a volar en el festival de aire en junio, e hizo mal tiempo.	01:00	
10	PP	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	Iba a volar en julio y lo canceló, le dio miedo.	01:00	
11	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	La semana de antes estaba pletórica	00:30	
12	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	"Esa semana entrené 4 días"	00:30	



1

13	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	"El viernes fui a clase con dolor de muelas y el sábado me despedí de todos gastando bromas"	00:30	
14	PP	Frontal y central	Entrevista a Cristina. Bromas	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	Bromas	00:30	
15	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	Empieza a hablar del día del accidente	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	"Comimos todos juntos y volé la última"	00:30	
16	-	-	FOTOS de la espera	-	-S.A. -V.O. Cristina	Varias imágenes seguidas	-	-	"Volé la última"	00:30	Día del accidente. Fotos hechas con un móvil por su hijo.



17	PP	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	Recuerdos al saltar	00:40	
18	-	-	VÍDEO del salto, se corta justo cuando va a saltar Y fundido a negro.	-	-Sonido del vídeo -Música sin derechos	-	-	-	Recuerdos al saltar	00:07	Día del accidente. Vídeo grabado con un móvil por su hijo.
19	PG	Central	Mucha luz de repente. Enfocando al sol.	Cámara en mano	Música sin derechos	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	-	00:03	



1. ACCIDENTE

No secuencia	No plano	Tipo plano	Encuadre	Acción	Mov. cámara	Sonido	Observ.	Loc.	Ilum.	Punto del guion	Tiempo	Origen material de archivo
2	1	PML	Frontal y central	Mucha luz de repente. Enfocando al sol.	Cámara en mano	Sigue sonando la música con la que terminó la secuencia anterior	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	-	00:02	
	2	PMC	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	Se masca la tragedia.	00:15	
	3	-	-	FOTOS de las radiografías	-	-S.A. -V.O. Cristina	Las imágenes se verán cada menos tiempo, dando la sensación de rapidez.	-	-	Se masca la tragedia	00:30	Fotografías tomadas en el hospital, montadas para que sea un vídeo.
	4	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	Se masca la tragedia	00:15	

5	PP	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -V.O. de Cristina	Este plano viene de un fundido a negro	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	Emociones y vivencias al despertar del coma.	00:30	
6	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina -V.O. Marina	Rótulo con las preguntas	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mañana	Preguntas	01:30	

TOTAL BLOQUE 1 - 13:19



2. HOSPITAL

No secuencia	No plano	Tipo plano	Encuadre	Acción	Mov. cámara	Sonido	Observ.	Loc.	Ilum.	Punto del guion	Tiempo	Origen material de archivo
1	1	-	-	-	-	Música sin derechos	Rótulo: "Tiempo en el hospital" Este rótulo se hará de manera animada	-	-	-	00:05	
	2	PG	Frontal y central	Sierra de Segura	Leve movimiento de la cámara	-S.A.	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mediodía	Búsqueda de la actitud correcta	00:15	
	3	PMC	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -V.O. Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mediodía	Búsqueda de la actitud correcta	00:15	
	4	-	-	VÍDEO bailando Frank Sinatra	-	Sonido del vídeo	-	-	-	Búsqueda de la actitud correcta	02:30	Un día en el hospital, grabado por el hermano de Cristina. Grabado con un móvil.



5	PP	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -V.O. de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mediodía	Miedos / frustraciones	01:00	
6	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mediodía	Familia - Lo hicieron genial	00:30	
7	-	-	Fotos con la familia en el hospital	-	-S.A. -V.O. Cristina	-	-	-	Familia - Lo hicieron genial		
8	PML	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mediodía	Familia - Relación con hermano. Grupo de meditación.	00:40	
9	PMC	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mediodía	Familia - Hijos	00:40	



1

10	-	-	FOTOS con familia e hijos	-	Música	Fundido a negro	-	-	Familia	00:20	Colección de fotos con su familia. Hechas con un móvil.
11	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mediodía	Comparar lo que antes le alegraba el día con lo que se lo alegra ahora.	01:20	
12	-	-	VÍDEO de ánimo de los compañeros del tenis	-	Sonido del vídeo	-			Relación con el tenis	00:25	Videos de Cristina. Grabado con un móvil.
13	PM	Lateral y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mediodía	Relación con el tenis.	00:30	



1

14	PP	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	Se mostrarán algunas fotos mientras Cristina habla.	JAÉN - El Yelmo	Natural Luz mediodía	Alta. Feliz con la silla.	00:20	
15	-	-	FOTOS y VÍDEOS con la silla	-	Música	Final fundido a negro.	-	-	Alta. Feliz con la silla.	01:30	Imágenes y videos sobre Cristina. Hechas con un móvil.

TOTAL BLOQUE 2 - 11:50



3. POST-HOSPITAL

No secuencia	No plano	Tipo plano	Encuadre	Acción	Mov. cámara	Sonido	Observ.	Loc.	Illum.	Punto del guion	Tiempo	Origen material de archivo
1	1	-	-	-	-	Música sin derechos	Rótulo: "Al salir del hospital" Este rótulo se hará de manera animada	-	-	-	00:05	
	2	-	-	VÍDEO sorpresa por el cumpleaños de su hijo Manuel	-	Sonido del vídeo	Este vídeo se irá entrelazando con el siguiente plano	-	-	Vuelta el día del cumpleaños de su hijo	03:30	Día del alta de Cristina tras 3 meses en el hospital. Grabado con un móvil.
	3	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAEN - Restaurante Camping De Robledo	Natural Luz mediodía	Vuelta el día del cumpleaños de su hijo	01:00	
	4	PMC	Lateral 45º y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAEN - Restaurante Camping De Robledo	Natural Luz mediodía	Primeras emociones, nuevas sensaciones	01:00	



1

5	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	JAEN - Restaurante Camping De Robledo	Natural Luz mediodía	Independencia	01:00	
6	-	-	VÍDEO sobre independencia	-	Sonido del vídeo	Este vídeo se irá entrelazando con el plano anterior	-	-	Independencia	00:16	Cristina enseñando lo bien que maneja ella sola la silla.
7	-	-	FOTOS con la familia en el hospital	-	-Música sin derechos -V.O. Cristina	-	-	-	Conclusión sobre lo hablado en esta secuencia.	00:20	Hechas con un móvil. Varias imágenes de reuniones familiares.



3.POST-HOSPITAL

No secuencia	No plano	Tipo plano	Encuadre	Acción	Mov. cámara	Sonido	Observ.	Loc.	Illum.	Punto del guion	Duración
2	1	PG	Frontal y central	Carretera a Valencia	Cámara en mano	Música sin derechos	Superposición de un rótulo: "Después del hospital"	VALENCIA - carretera	Natural Luz de mañana	Entrevista al doctor Cavadas.	00:05
	2	PG	Lateral y central	Entrada consulta del Cavadas	Cámara en mano	Música sin derechos	-	VALENCIA - Consulta	Natural Luz de mañana	Entrevista al doctor Cavadas.	00:03
	3	PMC	Frontal y central	Entrevista a Cavadas	-	-S.A. -Voz de Cavadas	Rótulo con el nombre del doctor	VALENCIA - consulta	Artificial	Entrevista al doctor Cavadas.	00:03
	4	PM	Frontal y central	Entrevista a Cavadas	-	-S.A. -Voz de Cavadas	-	VALENCIA - consulta	Artificial	Cómo llegó a su primera consulta	01:30
	5	PMC	Frontal y central	Entrevista a Cavadas	-	-S.A. -Voz de Cavadas	-	VALENCIA - consulta	Artificial	El proceso que ha seguido hasta donde está ahora físicamente	02:30
	6	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina y Cavadas	-	-S.A. -Voz de ambos	Se situarán cada uno en los	VALENCIA - consulta	Artificial	Hablan ambos sobre el estado actual físico de Cristina	01:30

						dos puntos fuertes.				
7	PG	-	Paseo por Valencia con Cristina y el equipo	Movimiento horizontal	Música sin derechos	Imagen saturada	VALENCIA - paseo marítimo	Natural Luz mediodía	-	00:20
8	PM	-	Equipo y Cristina sentadas tomando algo	Cámara en mano	Música sin derechos	Se grabarán varios vídeos cortos sobre esto.	VALENCIA - bar	Natural Luz mediodía	-	00:10

TOTAL BLOQUE 3 - 13:22



4. RESUMEN DEL PRIMER AÑO

No secuencia	No plano	Tipo plano	Encuadre	Acción	Mov. cámara	Sonido	Observ.	Loc.	Illum.	Punto del guion	Duración
1	1	PD a PG	-	Se muestra la radio, al encenderla empieza a sonar la música y se ve la sierra	Panorámica vertical, de abajo a arriba.	-Música	Superposición del título: "Primer año"	CAZORLA - carretera	Natural	-	00:08
		PM	Cenital	Cristina subiendo las escaleras	Cámara en mano	-Música	-	CAZORLA - casa	Artificial	-	00:10
	2	PG	-	Diferentes planos de corta duración sobre Cazorla.	Cámara en mano	-Música	Planos recurso del paisaje natural	CAZORLA - terraza	Natural	-	00:15
	3	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	CAZORLA - terraza	Natural	Cómo decides vivir el año.	01:00
	4	PML	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	CAZORLA - terraza	Natural	Problemas físicos al acabar el año	01:00
	5	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A.	Rótulo con las preguntas.	CAZORLA - terraza	Natural	Preguntas.	01:30

					-Voz de Cristina -V.O. de Marina					
6	-	-	VÍDEO de la excursión al Yelmo en el aniversario.	-	Sonido del vídeo	-	-	-	-	01:36
7	PMC	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	CAZORLA - terraza	Natural	Anécdota del aniversario del accidente.	01:30

TOTAL BLOQUE 4 - 07:19



5. COSAS BUENAS QUE SE HA LLEVADO

No secuencia	No plano	Tipo plano	Encuadre	Acción	Mov. cámara	Sonido	Observ.	Loc.	Ilum.	Punto del guion	Duración
1	1	PG	Dorsal	Cristina andando por la calle en Cazorla	Panorámica de derecha a izquierda	-Música	Cámara en mano	CAZORLA - calle	Natural - luz de tarde	-	00:05
	2	-	-	-	-	-	Rótulo: "Lo que se ha llevado" Este rótulo se hará de manera animada	-	-	-	00:05
	3	PG	Centrado	Panorámica de la sierra desde Cazorla	Panorámica de izquierda a derecha	-Música	Cámara en mano	CAZORLA - calle	Natural - luz de tarde	-	00:03
	4	PG	Centrado	Panorámica de las Ruinas de Santa María la Mayor	Panorámica de derecha a izquierda	-Música	Cámara en mano	CAZORLA - Ruinas de Santa María la Mayor	Natural - luz de tarde	-	00:03
	5	PM	Central y frontal	Entrevista a Cristina	-	-S.A. V.O. Cristina	Fundido a negro para acabar este plano	CAZORLA - Ruinas de Santa María la Mayor	Natural - luz de tarde	Con respecto a ella	01:30



6	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	CAZORLA - Ruinas de Santa María la Mayor	Natural - luz de tarde	Con respecto a su alrededor	01:30
7	PMC	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina -V.O. Marina	Rótulo con las preguntas	CAZORLA - Ruinas de Santa María la Mayor	Natural	Preguntas	01:30
8	PG	-	La sierra de Cazorla al atardecer	Cámara en mano	-S.A.	-	CAZORLA - calle	Natural Luz del atardecer	-	00:05

TOTAL BLOQUE 5 - 04:51



6. GENTE QUE HA ESTADO

No secuencia	No plano	Tipo plano	Encuadre	Acción	Mov. cámara	Sonido	Observ.	Loc.	Ilum.	Punto del guion	Duración
1	1	-	-	-	-	-Música sin derechos	Rótulo: "Quienes han estado" Este rótulo se hará de manera animada	-	-	-	00:05
	2	PMC	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina -V.O. Marina	Rótulo con las preguntas	LINARES - casa de Cristina	Natural de mañana	Preguntas	01:30
	3	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina (enfermera)	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	LINARES - casa de Cristina	Natural de mañana	-	01:00
	4	PMC	Frontal y central	Entrevista a Ana (fisio)	-	-S.A. -Voz de Ana	-	LINARES - centro de fisioterapia	Artificial	-	01:00
	5	PMC	Frontal y central	Entrevista a Cisco García		-S.A. -Voz de Cisco García	Se grabarán varios planos y en algunos	LINARES - Club de Tenis, pista de tenis	Natural	Hablará del TSR (dificultad, etc.)	03:00



						saldrá con Cristina				
6	PM	Frontal y central	Entrevista al presidente del club de tenis Linares		-S.A. -Voz del presidente C.T.L.	-	LINARES- Club de tenis Linares, despacho	Artificial	-	01:00
7	PML	Frontal y central	Entrevista a Fernando (entrenador)		-S.A. -Voz de Fernando	-	LINARES- Club de Tenis, pista de tenis	Natural	-	02:00

TOTAL BLOQUE 6 - 09:35



7. TSR

No secuencia	No plano	Tipo plano	Encuadre	Acción	Mov. cámara	Sonido	Observ.	Loc.	Ilum.	Punto del guion	Duración	Origen material de archivo
1	1	-	-	-	-	-	Rótulo: "Tenis silla". Este rótulo se hará de manera animada	-	-	-	00:05	
	2	PM, PMC, PML	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina -V.O. Marina	Se grabarán diferentes tipos de plano de esta entrevista y en el montaje se entrelazarán. Rótulo con las preguntas.	LINARES - Club de Tenis Linares	Natural. Se grabará debajo de una sombrilla, aunque esta no se verá.	Preguntas	01:30	
	3	-	-	VÍDEOS de cómo se inició en el TSR	-	-V.O. de Cristina -Sonido del video	La entrevista se mostrará con vídeos de Cristina y el TSR, en algunos momentos se oirá	-	-	Cómo se inició en este deporte	03:00	Conjunto de vídeos de como jugaba al principio. Grabados por amigos y el entrenador.



						su voz y en otras la de los vídeos.					
4	PM, PMC, PML	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	Se grabarán diferentes tipos de plano de esta entrevista y en el montaje se entrelazarán.	LINARES - Club de Tenis Linares	Natural	El comienzo en este deporte tan complicado	03:00	
5	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	LINARES - Club de Tenis Linares	Natural	Convencer a Fernando	01:00	
6	PML	Frontal y Central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	LINARES - Club de Tenis Linares	Natural	Que le ha ofrecido el club	01:00	
7	PM	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	-	LINARES - Club de Tenis Linares	Natural	Silla: como la ha conseguido	01:30	
8	-	-	VÍDEOS de cómo ha	-	-V.O. de Cristina	Estos vídeos se entrelazarán con	-	-	Silla: como la ha conseguido	01:43	Recogiendo la silla con la que juega al



			conseguido la silla		- Sonido de los vídeos	la entrevista a Cristina						tenis. Grabado con un móvil por su hija.
9	PA	Frontal	Cristina enseña la silla	Cámara en mano.	-S.A. -Voz de Cristina	-	LINARES- Club de Tenis Linares	Natural	Silla: como la ha conseguido	00:03		
10	PG	-	Cristina jugando al tenis.	Cámara en mano. Movimientos horizontales al grabar.	Música		LINARES- Club de Tenis Linares	Natural	Silla: como la ha conseguido	01:30		

TOTAL BLOQUE 7 - 14:21



8. FINAL

No secuencia	No plano	Tipo plano	Encuadre	Acción	Mov. cámara	Sonido	Observ.	Loc.	Ilum.	Punto del guion	Duración aprox.
1	1	-	-	Se ve el cielo desde la terraza	Cámara en mano	Música sin derechos	Rótulo: "Final"	LINARES - casa de Cristina, terraza	Natural	-	00:05
	2	PMC, PM, PML	Frontal y central	Entrevista a Cristina	-	-S.A. -Voz de Cristina	Se alternan los 3 tipos de plano.	LINARES - casa de Cristina, terraza	Natural	Discurso sobre lo que supone socialmente tener una minusvalía.	03:30
	3	PG	-	Se ve el cielo	Cámara en mano	Música "Volar" de El Kanka	Fundido a negro al final	LINARES - casa de Cristina, terraza	Natural	-	00:03
	4	-	-	-	-	Música "Volar" de El Kanka	Rótulo para agradecimientos en la esquina inferior derecha. Fundido a negro Letras en blanco.	-	-	"Dedicada a Cristina y a la gente que, como ella, se supera poco a poco aún con	00:10



									un obstáculo tan grande como un escalón"	
5	-	-	CRÉDITOS	-	Música "Volar" de El Kanka	-	-	-	-	04:00

TOTAL BLOQUE 8 - 07:48

TOTAL APROXIMADO - 01:22:15



9. DOCUMENTACIÓN Y MATERIAL DE ARCHIVO

Para el montaje final del documental, es necesario el uso de material de archivo anteriores a la organización de la producción del documental.

En la estructura aparecen señalados los momentos en los que se usará material de archivo. Por tanto, se hará uso de vídeo y audios grabados con el móvil u otros aparatos electrónicos que Cristina ha facilitado. Entre ellos están los siguientes especificados por bloques:

BLOQUE 1 - Accidente

- Vídeo de su 40 cumpleaños, cuando le regalaron el vuelo en parapente: en este vídeo se muestra el momento en el que Cristina recibe por su 40 cumpleaños la excursión en parapente en la que tendría el accidente.
- Fotos de la espera antes de saltar.
- Vídeo del momento justo del accidente: en este vídeo se muestra como está preparada para saltar. No se verá el accidente, se cortará el vídeo justo antes y solo se mostrará en momento de la preparación, ya que es un vídeo demasiado fuerte.
- Fotos de las radiografías: estas se mostrarán cuando Cristina explique su situación médica el día del accidente.



Ilustración 5. Imagen extraída de un vídeo de Cristina. Vídeo casero



BLOQUE 2 – Hospital

- Vídeo grabado por Manuel, hermano de Cristina, mientras ella está en la cama del hospital y juntos cantan una canción de Frank Sinatra.
- Fotos de Cristina junto a sus familiares, para mostrar quienes estuvieron con ella.
- Cristina jugaba al tenis, y durante el tiempo que pasó en el hospital sus compañeros de juego le mandaron varios vídeos para su animarla durante su recuperación.
- Se usarán vídeos y fotos del día del alta médica, después de tres meses en el hospital.

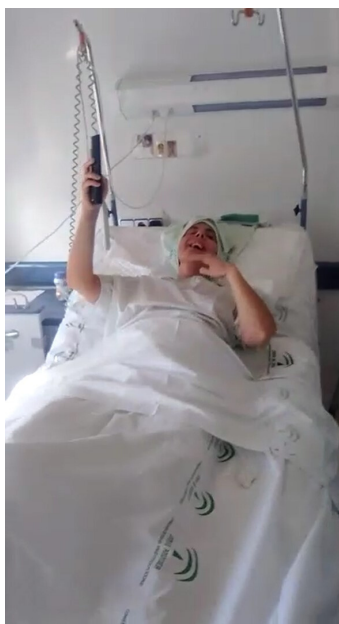


Ilustración 6.
Imagen extraída de un vídeo de Cristina. Vídeo casero.

BLOQUE 3 – Post-hospital

- Vídeo del cumpleaños de su hijo en 2017, cuando le dio la sorpresa de que volvía a casa después de 3 meses en el hospital.
- Vídeo que se grababa para mandar a sus familiares y amigos enseñando lo bien que se manejaba ella sola en casa desde la silla de ruedas.
- Imágenes con sus familiares después del alta.



Ilustración 7.
Imagen extraída de un vídeo de Cristina. Vídeo casero.



BLOQUE 4 – Resumen del primer año

- En el aniversario del primer año desde el accidente, Cristina fue al lugar donde había estado un año atrás a, según ella, celebrar que había sobrevivido. En este vídeo se muestra como baja por la ladera ella sola con las muletas.

BLOQUE 7 – Tenis silla

- Vídeo del momento en el que Cristina recibe la primera silla para jugar al tenis: de este momento hay varios vídeos, entre ellos el momento en el que le dan la silla y otros de Cristina en la tienda probándola o un vídeo llegando a la tienda en el que cuenta qué va a pasar.
- Vídeos de Cristina jugando al tenis silla de las primeras veces que fue a probar cómo era.



Ilustración 8. Imagen extraída de un vídeo de Cristina. Vídeo casero.

10. LOCALIZACIONES

La entrevista principal será a Cristina y en el Yelmo, lugar del accidente. Será principalmente en la sierra.

Jaén:

- **El Yelmo:** se verá el pico de la Sierra del Segura. Aquí se grabarán los bloques 1 y 2. El tema principal de estos dos bloques es el accidente. Esta grabación debido a que es el lugar del accidente. (Bloques 1 y 2)
- **Carreteras:** se usarán estos planos como planos recurso. (Bloques 1 y 4)



Ilustración 9. El Yelmo. Fuente:

<https://www.rutasparquesnacionales.es/parques-nacionales-de-espa%C3%B1a/sierra-de-guadarrama/pedriza-anterior-y-ascensi%C3%B3n-al-yelmo/>

- **Restaurante:** uno de los puntos de la estructura se grabará mientras comemos después de haber grabado en El Yelmo. La ubicación será el restaurante Camping De Robledo, porque se parece bastante a cómo me gustaría que fuese la localización. Este restaurante es una posibilidad ya que por ubicación está cerca de donde se grabará la entrevista anterior. (Bloque 3)



Ilustración 10. Bar Camping El Robledo. Fuente:

<https://www.booking.com/hotel/es/cabanas-el-robledo.es.html>

- Cazorla: el rodaje de esta localización se hará en la terraza de una casa. El fondo es la famosa plaza vieja de Cazorla. También se grabará en Las Ruinas de Santa María la Mayor. (Bloque 4 y 5)



Ilustración 11. Plaza vieja de Cazorla. Fuente:
<https://podrozepohiszpanii.blogspot.com/2014/01/cazorla-i-la-iruela.html>



Ilustración 12. Ruinas de Santa María la Mayor, Cazorla. Fuente:
<https://divisare.com/projects/310703-fernando-alda-www-fernandoalda-com-pedro-salmeron-escobar-ruins-restoration-of-church-of-santa-maria-cazorla-jaen>

- Casa de Cristina (Linares): aquí se grabarán varias entrevistas: Cristina Mata y Cristina, la enfermera. (Bloque 6 y 8)



Ilustración 13. Casa de Cristina. Fuente: Cristina.



Ilustración 14. Casa de Cristina. Fuente: Cristina.



- Club de tenis Linares: entrevista con las personas relacionadas con el tenis silla (entrenador, director del club de tenis, Cisco García). (Bloque 6 y 7)



Ilustración 15. Club de tenis Linares. Fuente: <https://cutt.ly/ZyZiaGM>



Ilustración 16. Club de tenis Linares. Fuente: <https://cutt.ly/ZyZiaGM>



Valencia: (Bloque 3)

- Consulta del doctor Pedro Cavadas: la entrevista principal que se grabará en esta localización es al doctor Pedro Cavadas, muy reconocido por su trabajo.
- Paseo marítimo / bar: en estas localizaciones se grabarán imágenes del equipo junto con Cristina.
- Carretera: se usarán estos planos como planos recurso.



Ilustración 17. Paseo marítimo de la playa de La Malvarrosa, Valencia.

Fuente: <https://valenciasecreta.com/playa-de-la-malvarrosa/>

11. SONORIZACIÓN

Dentro de este apartado hablamos de sonido ambiente, música, voces, etc.:

1. Música

En cuanto a la música, se usarán canciones elegidas por Cristina que le hayan ayudado o que hayan tenido relevancia en su proceso de recuperación:

- Volar – El Kanka



Ilustración 18. Portada del disco *El día de la suerte de Juan Gómez*. Fuente: <https://cutt.ly/zyZiOm0>

- Vivir - Rozalén



Ilustración 19. Portada de la canción *Vivir*. Fuente: <https://cutt.ly/gyZiAAr>

Además, se buscarán canciones libres de derechos de autor, ya que esta es una producción de bajo presupuesto. Estos son los enlaces donde se buscarán estas canciones:

<https://audionautix.com/>

<https://incompetech.com/music/>



2. Voces y sonido ambiente

Durante las entrevistas, como está especificado en el guion técnico, se escuchará principalmente la voz de Cristina y el sonido ambiente. En algunos bloques hay un apartado de preguntas, las cuales se escuchará mi voz en off haciendo la pregunta, aunque también aparecerá en un rótulo.

3. Material técnico usado

El micro de pértiga es el que será usado para toda la grabación. Para la parte de entrevistas, como para cuando se grabe el sonido ambiente.



12. DESGLOSES

Dentro de este punto se explican diferentes desgloses:

- **TÉCNICO:** aquí se anota el material técnico utilizado para el rodaje del documental. Este es provisional.

PROYECTO	Documental "Todo va sobre ruedas"
FECHA ESTIMADA	Julio de 2020

IMAGEN	<ul style="list-style-type: none">▪ 2 cámaras (1 Nikon D5300 y 1 Canon 1100D)
ILUMINACIÓN	<ul style="list-style-type: none">▪ Focos LED▪ Reflector
SONIDO	<ul style="list-style-type: none">▪ Grabadora H4n▪ Auriculares
ELÉCTRICOS	<ul style="list-style-type: none">▪ Baterías: cámara▪ Pilas: grabadora
OTROS	<ul style="list-style-type: none">▪ Trípode▪ Claqueta▪ Mínimo 3 tarjetas SD (cámaras y grabadora)▪ Estabilizador



Material técnico por localizaciones:

JAÉN	
Localización 1: EL YELMO Bloques 1 y 2	2 cámaras (1 Nikon D5300 y 1 Canon 1100D) 1 reflector 1 grabadora H4n Auriculares Baterías (varias) Pilas (varias) Trípode (uno por cámara) 1 claqueta 3 tarjetas SD
Localización 2: CARRETERA Bloques 1 y 4	1 cámara Nikon D5300 1 batería 1 tarjeta SD
Localización 3: RESTAURANTE Bloque 3	1 cámara Nikon D5300 1 reflector 1 grabadora H4n Auriculares Baterías (varias) Pilas (varias) 1 claqueta 2 tarjetas SD
Localización 4: CAZORLA Bloque 4 y 5	2 cámaras (1 Nikon D5300 y 1 Canon 1100D) 1 reflector 1 grabadora H4n Auriculares Baterías (varias) Pilas (varias) Trípode (uno por cámara) 1 claqueta 3 tarjetas SD
Localización 5: CASA CRISTINA Bloques 6 y 8	2 cámara (1 Nikon D5300 y 1 Canon 1100D) 1 reflector 1 grabadora H4n Auriculares Baterías (varias) Pilas (varias) Trípode (uno por cámara) 1 claqueta



	3 tarjetas SD
Localización 6: CLUB DE TENIS LINARES	2 cámaras (1 Nikon D5300 y 1 Canon 1100D) 1 reflector 1 grabadora H4n Auriculares Baterías (varias) Pilas (varias) Trípode (uno por cámara) 1 claqueta 3 tarjetas SD

VALENCIA (bloque 3)	
CONSULTA DC CAVADAS	2 cámaras (1 Nikon D5300 y 1 Canon 1100D) 1 grabadora H4n Auriculares Baterías (varias) Pilas (varias) Trípode (uno por cámara) 1 claqueta 3 tarjetas SD
PASEO MARÍTIMO/ BAR	1 cámara Nikon D5300 Baterías (varias) 1 tarjetas SD
CARRETERA	1 cámara Nikon D5300 1 batería 1 tarjeta SD



- **DE VESTUARIO:** por bloques.

En el recorrido que hace el documental, se van cambiando los tonos de colores junto al tema que se va tratando. Este desglose afecta al vestuario de Cristina:

Bloque 1	Vestuario negro.
Bloque 2	Vestuario negro.
Bloque 3	Vestuario negro, con algún elemento verde y otro blanco
Bloque 4	Vestuario azul.
Bloque 5	Vestuario blanco y azul.
Bloque 6	Vestuario con elementos rojos, naranjas, verdes y amarillos.
Bloque 7	Vestuario rojo y negro.
Bloque 8	Vestuario blanco y elementos de colores claros.

En el caso de otras personas que salen de forma ocasional:

- Cisco García: ropa que use para jugar al tenis silla
- Doctor Pedro Cavadas: ropa que use para pasar consulta
- Cristina (enfermera): ropa que use para trabajar
- Ana (fisio): ropa que use para trabajar
- Presidente del club de tenis Linares: ropa que use para trabajar
- Fernando (entrenador): ropa que use para los entrenamientos



13. PLAN DE FINANCIACIÓN

PRESUPUESTO:

Para calcular la cantidad aproximada de dinero necesario para la producción de este documental se realizará una tabla explicando el presupuesto desglosado por apartados.

Cuando esté terminado el presupuesto se recalculará un 10% de este para imprevistos.

PRESUPUESTO DESGLOSADO DE EJECUCIÓN DE PRODUCCIÓN FINANCIADA

Capítulo "Equipamiento"

Título partida	Unidades	Precio	Importe total
Steadycam	1	49'99€	49'99€
Alquiler Grabadora (modelo H4n)	1	110€/7 días	110€

Total: 159'99€

Capítulo "Gastos de rodaje"

Título partida	Unidades	Precio	Importe total
Combustible	200Km	150€	150€

Total: 150€

Capítulo "Otros gastos de rodaje" (recompensas crowdfunding)

Título partida	Unidades	Precio	Importe total
Postal /poster	-	0'60€/unidad	12€
DVD	1 pack de 50	21'99€	21'99€
Tote bag con logo	1 pack de 10	10'81€	21'62€

Total: 55,61€

El total del presupuesto: 365'6€, y añadiendo el 10% (36'56€) para imprevisto, la cantidad necesaria a pedir para la realización de este documental es: 402'16 €



FINANCIACIÓN:

El plan de financiación tiene 2 partes: va a consistir en patrocinio de marcas y un crowdfunding.

El patrocinio de marcas estará relacionado con el TSR:

- Ortopedia López (Grupo empresarial Sanicor) (a la espera de su respuesta)

El segundo punto del plan de financiación es un crowdfunding. Se usará Verkami, página web dedicada al crowdfunding. El uso de esta página para la realización del crowdfunding se debe a que la he usado con anterioridad y me ha dado buenos resultados.

El uso de la microfinanciación es muy típico en personas que quieren desarrollar un proyecto artístico, no solo audiovisual, y no tienen todavía suficiente nombre como para pedir financiación a grandes empresas. Como este es mi caso, y además he usado esta opción en otras ocasiones, esta página ha sido mi primera opción al pensar en la financiación del documental.

Primero, tienes que mandar tu propuesta sobre lo que quieres hacer, como quieres mostrarlo en la campaña y la misma empresa Verkami, a cambio de un porcentaje de lo recaudado, te asesora sobre como montar tu página y como conseguir más mecenas. En mi caso, mi asesor se llama Víctor. Esta es una de las principales ventajas que se ofrecen.

Para promocionar esta campaña, se publicará el enlace con una pequeña explicación en las redes sociales de Cristina, ya que es la protagonista y en la mía.

Se ha pedido que el mínimo recaudado sea 450€ ya que restando los 60'50€ que cobra Verkami por sus servicios, queda muy cerca de lo necesario para poder financiar este proyecto.

Enlace al crowdfunding: <https://www.verkami.com/projects/26893-todo-va-sobre-ruedas>



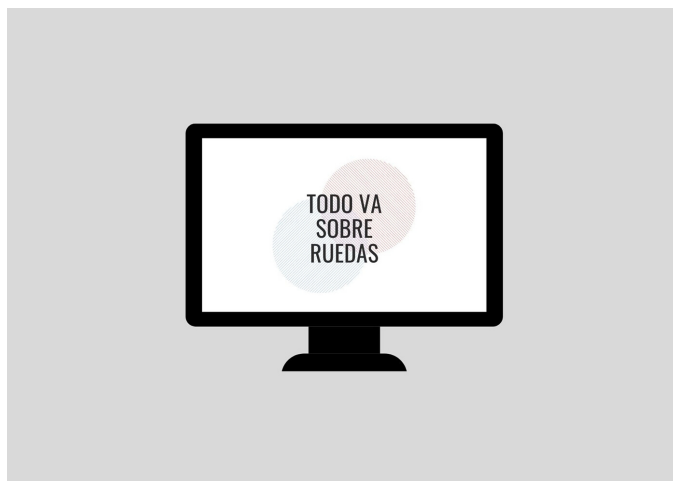
Ilustración 20. Logo de la empresa de crowdfunding Verkami.

Fuente: <https://cutt.ly/UyZoUhD>



Las diferentes posibilidades con las que se encontrarán los mecenas son los siguientes:

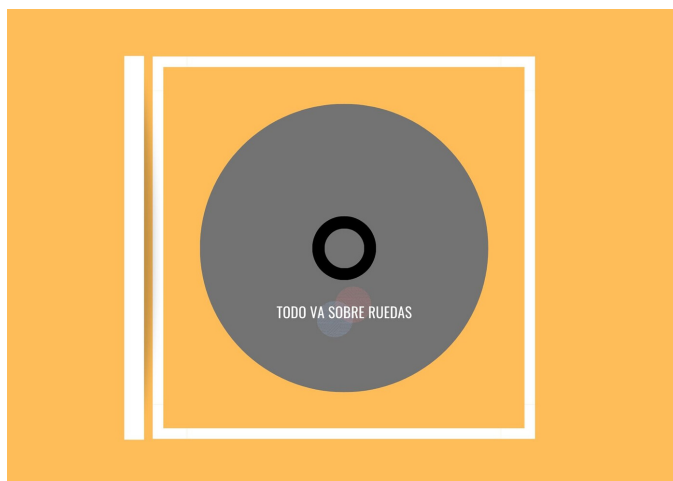
- 5 €
 - Nombre en los créditos
 - Enlace privado al documental



- 10 €
 - Nombre en los créditos
 - Enlace privado al documental
 - Póster / postal con fotograma del documental



- 20 €
 - Nombre en los créditos
 - Enlace privado al documental
 - Póster / postal con fotograma del documental
 - DVD con el documental



- 30 €
 - Nombre en los créditos
 - Enlace privado al documental
 - Póster / postal con fotograma del documental
 - DVD con el documental
 - Tote bag con logo del documental



14. ORDEN DE RODAJE

Este rodaje durará 5 días. Está planeado y hablado para que sea del 14 al 18 de julio de 2020. Esta es la distribución de los días y grabaciones:

FECHA: martes 14 de julio de 2020			
BLOQUE	PUNTO	LOCALIZACIÓN	MATERIAL NECESARIO
1	-	El Yelmo, carretera de Jaén (JAÉN)	2 cámaras (1 Nikon D5300 y 1 Canon 1100D) 1 reflector
2	-	El Yelmo (JAÉN)	1 grabadora H4n Auriculares Baterías (varias) Pilas (varias) Trípode (uno por cámara) 1 claqueta 3 tarjetas SD
3	1.1-1.5	Restaurante (JAÉN)	1 cámara Nikon D5300 1 reflector 1 grabadora H4n Auriculares Baterías (varias) Pilas (varias) 1 claqueta 2 tarjetas SD



FECHA: miércoles 15 de julio de 2020

BLOQUE	PUNTO	LOCALIZACIÓN	MATERIAL NECESARIO
3	2.1-2.8	Consulta médica, paseo marítimo (VALENCIA)	2 cámaras (1 Nikon D5300 y 1 Canon 1100D) 1 grabadora H4n Auriculares Baterías (varias) Pilas (varias) Trípode (uno por cámara) 1 claqueta 3 tarjetas SD

FECHA: jueves 16 de julio de 2020

BLOQUE	PUNTO	LOCALIZACIÓN	MATERIAL NECESARIO
4	-	Terraza y calle (CAZORLA)	2 cámaras (1 Nikon D5300 y 1 Canon 1100D) 1 reflector
5	-	Calle y Ruinas de Santa María la Mayor (CAZORLA)	1 grabadora H4n Auriculares Baterías (varias) Pilas (varias) Trípode (uno por cámara)

FECHA: viernes 17 de julio de 2020

BLOQUE	PUNTO	LOCALIZACIÓN	MATERIAL NECESARIO
6	1.2-1.3	Casa de Cristina (LINARES)	2 cámara (1 Nikon D5300 y 1 Canon 1100D) 1 reflector
	1.4	Centro de fisioterapia (LINARES)	1 grabadora H4n Auriculares Baterías (varias) Pilas (varias) Trípode (uno por cámara)
8	-	Casa de Cristina (LINARES)	1 claqueta 3 tarjetas SD



FECHA: sábado 18 de julio de 2020

BLOQUE	PUNTO	LOCALIZACIÓN	MATERIAL NECESARIO
6	1.5-1.7	Club de tenis Linares	2 cámaras (1 Nikon D5300 y 1 Canon 1100D)
7	-	Club de tenis Linares	1 reflector 1 grabadora H4n Auriculares Baterías (varias) Pilas (varias) Trípode (uno por cámara) 1 claqueta 3 tarjetas SD



15. PLAN DE DISTRIBUCIÓN

La intención después de la grabación de este documental es llevarlo a diferentes festivales y concursos audiovisuales, que tengan cierta categoría y fama y que estén relacionados con el tema y localización del este, para poder llegar a que más gente lo vea. La lista es presentarlo en dichos festivales y concursos para el año 2021, porque según el plan de rodaje, la grabación será en el verano de 2020. Aunque en la mayoría de los casos, no especifican las fechas para presentarlos en año que viene he decidido ponerlas para que sirvan de guía en un futuro. Estos son algunos de los posibles festivales y concursos pensados:

- Cinemajove Festival Internacional de Valencia (<https://www.cinemajove.com/>)



Ilustración 21. Logo Cinemajove. Fuente: <https://cutt.ly/kyZanz6>

- Calendario: la fecha de 2020 para la inscripción de largometrajes y cortometrajes cerró el 08/03/2020 y para la inscripción para el Encuentro Audiovisual de Jóvenes cerró el 05/04/2020.
- Documentación:
 - URL que conduce al formulario de Movibeta, donde deberán seguirse las indicaciones del formulario de inscripción. El contenido es privado y solo accesible por el equipo de selección del Festival. Además, deberá enviarse la organización.
 - Acreditación, por parte del centro al que pertenezcan, de la matriculación y edad de los alumnos para las categorías A y B.
 - Acreditación, por parte del centro o asociación a la que pertenezcan, y fotocopia del DNI de las personas responsables de la dirección para la categoría C.
- Bases
 - Las obras se enviarán a través de la Web Movibate en formato MOV o MPG4 (códec H264). Las obras podrán presentarse en castellano, catalán, gallego o euskera.
 - Se ruega a los participantes que cuiden la calidad técnica del sonido y de la imagen. Las obras que no ofrezcan las garantías técnicas idóneas para una buena proyección en público serán rechazadas.
 - No se admitirán obras que hayan sido presentadas en anteriores ediciones de Cinema Jove.



- Festival Internacional de Cine de Almería (<https://www.festivaldealmeria.com/>)



Ilustración 22. Logo Festival de cine de Almería.
Fuente: <https://www.festivaldealmeria.com/>

- **Calendario:** El plazo de inscripción finalizará el 4 de octubre de 2019.
- **Bases:**
 - Por medio de MOVIBETA, FESTHOME o CLICKFORFESTIVALS, siendo indispensable completar el formulario de inscripción proporcionado por cada plataforma y ateniéndose a los formatos de vídeo admitidos por cada una.
 - O completando el formulario de inscripción on-line disponible en www.festivaldealmeria.com y enviando por correo electrónico a inscripciones@festivaldealmeria.com, un enlace a la película en Vimeo o plataforma similar; o bien enviando por correo postal o mensajería una copia de la película en DVD zona 2, o unidad de almacenamiento extraíble. En cualquier caso, será necesario añadir la referencia de la inscripción realizada previamente o adjuntar la ficha en papel debidamente cumplimentada

- Jaén Audiovisual (<https://jaenaudiovisual.es/>)



Ilustración 23. Logo Jaén audiovisual.

Fuente: <https://jaenaudiovisual.es/>

- **Calendario:** La fecha límite para enviar las obras será el **10 de marzo de 2017**.
- **Bases:**
 - Será obligatorio tener más de 18 años para participar.
 - Se aceptarán cortometrajes (de duración inferior a 30 minutos, créditos incluidos), largometrajes (de más de 60 minutos), documentales y videoclips, de nacionalidad española, con fecha de estreno 2015 en adelante.
 - La temática de las obras será libre.
 - Se admitirá un máximo de dos obras por autor, que serán enviadas por un representante de la obra (director, productor) que posea los derechos sobre la misma (imagen y sonido).
 - Las obras se enviarán únicamente por Wetransfer o enlace privado (Youtube, Vimeo, Dailymotion) al correo electrónico **jaenaudiovisual@gmail.com** adjuntando fotocopia del DNI y el **formulario de inscripción** debidamente cumplimentado.



- Festival Internacional de Cine del Aire (2020) (<http://www.fiaelyelmo.com/>)



Ilustración 24. Logo FIA.

Fuente: <https://cutt.ly/cyZaXNa>

- **Calendario:** Las inscripciones se harán mediante un formulario web en www.fiaelyelmo.com/cine y deberá llegar antes del 15 de agosto de 2020.
- **Bases:**
 - Se aceptan películas o montajes visuales cuya temática sea el aire, el viento y el vuelo:
 - Películas de los deportes y competiciones del aire tales como: ala delta, parapente, paramotor, U.L.M., paracaidismo, globo, caída libre, planeadores, acrobacia aérea, helicóptero, avioneta, base jump, speedriding, paramotor, cometas, fly surf, el vuelo espacial, etc. Películas de aventuras aéreas. Películas sobre el vuelo de la Naturaleza.
 - Las películas que se inscriban en el concurso deberán estar en alguno de los formatos especificados en la hoja de inscripción.
 - El jurado decidirá en qué categoría se incluirán las películas aceptadas a concurso. Esta decisión será inapelable.



- Festival de Cine de Madrid - PNR (<https://festivalcinemadrid.es/>)



Ilustración 25. Logo Festival de cine de Madrid año 2020.
Fuente: <https://festivalcinemadrid.es/>

- **Calendario:** o La inscripción de obras podrá formalizarse gratuitamente a partir de su publicación en el siguiente enlace: <https://festhome.com/festival/festival-de-cine-de-madrid-pnr> y hasta su finalización el sábado 16 de mayo de 2020 a las 23:59 horas. Las obras seleccionadas se comunicarán individualmente en el mes de julio, y la lista de se publicará dentro de la página web del festival: www.festivalcinemadrid.es, a partir del 1 de septiembre de 2020.
- **Documentación:** o El festival comunicará a todos los participantes inscritos el resultado del proceso de selección e informará a los seleccionados sobre los requisitos y plazos de entrega de la copia de la exhibición. Además, todos los participantes seleccionados deberán entregar 1 fotograma de la obra, 1 fotografía del director/a/es, y un tráiler (o en su defecto, un vídeo representativo de la obra de un minuto de duración). En caso de no entregar alguno de los materiales solicitados la obra podrá ser excluida de la selección.
- **Bases:**
 - En cada sección sólo se podrán inscribir obras que cumplan sus bases específicas. **SECCIÓN OFICIAL LARGOMETRAJE:** Para obras de una duración mínima 60´ (incluyendo las de socias y socios PNR).
 - La inscripción es gratuita a través de la plataforma www.festhome.com para todos los participantes que tengan un enlace de visionado propio. También puedes hacer uso de los servicios de esta plataforma con sus precios estipulados.





16. DOCUMENTO DE VENTAS

TODO VA SOBRE RUEDAS

UN DOCUMENTAL DE MARINA MATA

INTRODUCCIÓN:

Mi nombre es Marina Mata y he estudiado Comunicación audiovisual en Sevilla. He realizado esta preproducción como Trabajo de Fin de Grado. Este proyecto nace de la ilusión de mostrar una historia de un familiar cercano, mi prima Cristina. Después del accidente que tuvo, con muchas complicaciones por el camino, fue superando estas poco a poco. Se habla del poder de superación que podemos llegar a tener, esta es la idea principal del documental, mostrada a través del tenis silla.

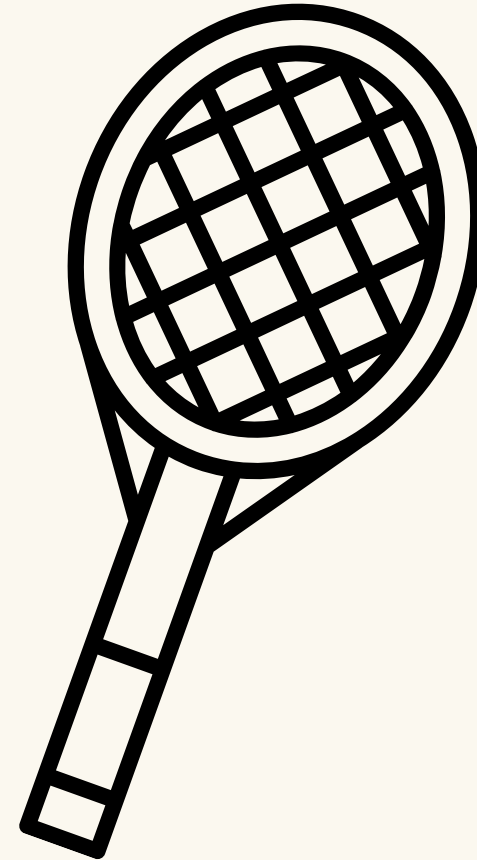
Pienso que este proyecto puede interesarle a cualquier persona, no solo a las que conviven con una discapacidad o minusvalía, ya que se muestra una buena actitud para sobrellevar este tipo de situaciones, en este caso problemas desarrollados a partir de un accidente. La idea surgió de los momentos en los que legaba información del estado de Cristina desde el accidente hasta meses antes de empezar con el proyecto. Viendo cómo, aún con muchos problemas físicos y barreras exteriores, ha ido superando todos y cada uno de los impedimentos que se le presentaban con esa actitud de superación constante que ella misma tiene.



TEMA:

El tema principal de este documental es el TSR (tenis silla), como se ha movido en este mundo que para Cristina era desconocido.

También quiero que se reconozca como tema principal la actitud que nos proponemos tener hacia los problemas que se nos presentan.



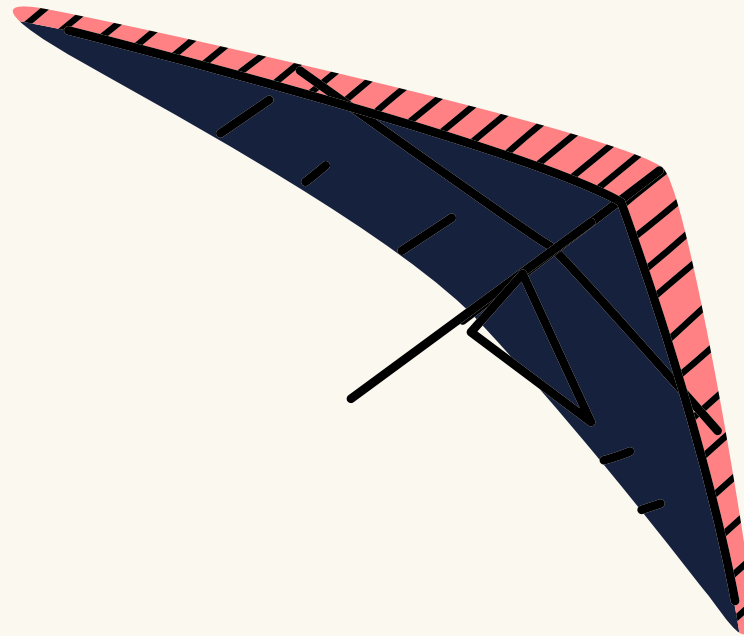
FICHA TÉCNICA:

- **Título del documental:** "Todo va sobre ruedas"
- **Duración:** entre 80 y 90 minutos.
- **Formato:** largo documental.
- **Género:** drama, documental, biográfico



SINOPSIS:

Cristina es una mujer que por su 40 cumpleaños recibió el regalo de un viaje en parapente. Durante esta experiencia tuvo un accidente que le dejó muchas secuelas físicas. A ella le gustaba el tenis y viendo que era la única manera de seguir jugándolo decidió meterse en el tenis silla e ir haciéndose un hueco en este deporte paralímpico. Se puede ver las ganas de superación que tiene todo el tiempo.



LOCALIZACIONES:

Este documental tiene dos provincias donde tiene lugar la grabación.

- **Jaén:**

- El Yelmo
- Restaurante camping Robledo
- Cazorla ciudad
- casa de cristina
- Club de tenis Linares

- **Valencia**

- Consulta del doctor Pedro cavadas
- Paseo marítimo y un bar



17. ANEXOS

Dentro de este apartado nos encontramos los permisos y los contratos que tendrán que firmar las personas relacionadas con la grabación de este documental. También están las notas personales de Cristina que han ayudado a la realización de la estructura. Dentro de los anexos nos encontramos con:

1. Contrato de cesión de derechos de imagen y voz.
2. Contrato de cesión de derechos de imagen de localización de ámbito privado:
 - a. Casa de Cristina Mata (Linares)
 - b. Consulta médica doctor Pedro Cavadas (Valencia)
 - c. Restaurantes / bares
 - d. Casa de Eugenio Mata y Gloria García (Cazorla)
3. Notas personales de Cristina
4. Permiso de los respectivos ayuntamientos para grabar en las zonas públicas. Estos permisos se tendrán que pedir en Jaén (Cazorla y Segura de la Sierra) y Valencia. Estos se solicitarán dos semanas antes de las fechas previstas para la grabación, ya que debido a la situación que ha creado la Covid-19 no es posible tener completa certeza de las fechas.



1. ANEXO 1

CONTRATO DE CESIÓN DE DERECHOS DE IMAGEN Y VOZ

Por una parte Doña Marina Mata gallego, con número de DNI 48979556K y por otra parte Don/Doña _____ con número de DNI _____ o bien si procede el/la menor _____, con DNI _____, cuyo representante legal: _____, con número de DNI _____, en adelante como el contratado. Ambas partes mayores de edad y plenamente capaces, han convenido el siguiente contrato:

El contratado ha sido informado del interés que tiene Marina Mata en grabar su imagen y/o voz en la producción audiovisual que lleva como título provisional y/o definitivo "Todo va sobre ruedas".

Una vez informada la persona, de la cláusula anterior, **otorga su consentimiento** expreso para que su imagen y/o voz se incluyan en la producción citada.

De la misma manera, autoriza la explotación posterior en cualquier modalidad y soporte, que hará Marina Mata o bien terceros que ostenten los derechos o estén autorizados para llevar a cabo la explotación en cualquier país del mundo y en cualquier idioma. Esta autorización se realiza para toda la vigencia de protección de la producción hasta su entrada en dominio público.

Los datos se encuentran protegidos por la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

Se extiende el presente contrato por duplicado en _____, el _____ del 20_____

Firma de ambas partes de la cesión:



2. ANEXO 2

CONTRATO DE CESIÓN DE DERECHOS DE IMAGEN DE LOCALIZACIÓN DE ÁMBITO PRIVADO

Por una parte, Doña Marina Mata Gallego, con número de DNI 48979556K y por otra parte Don/Doña _____ con número de DNI _____ en adelante como propietario de la localización situada en _____. Ambas partes mayores de edad y plenamente capaces, han convenido el siguiente contrato:

El contratado ha sido informado del interés que tiene Marina Mata Gallego en grabar en su propiedad para la producción audiovisual que lleva como título provisional y/o definitivo “Todo va sobre ruedas”.

Una vez informada la persona, de la cláusula anterior, **otorga su consentimiento** expreso para que las imágenes se incluyan en la producción citada.

De la misma manera, autoriza la explotación posterior en cualquier modalidad u soporte, que hará Marina Mata Gallego o bien terceros que ostenten los derechos o estén autorizados para llevar a cabo la explotación en cualquier país del mundo y en cualquier idioma. Esta autorización se realizará para toda la vigencia de protección de la producción hasta su entrada en dominio público.

Se extiende el presente contrato por duplicado en _____, el _____ del 20_____

Firma de ambas partes de la cesión:



3. NOTAS PERSONALES DE CRISTINA

NOTAS DE CRISTINA

“Cuando cuento que aprendí a vivir la vida después de un accidente casi mortal, y aclaro que el accidente fue de parapente, veo caras que dicen...” tú ya sabías vivir la vida!!!”

Hacia año y medio que me había mudado a vivir a Córdoba, por trabajo. Aunque seguía siendo socia del Club de Tenis Linares, empecé a entrenar con un chico también en Córdoba, con Manu Sánchez Sarmiento. La semana del 24 de septiembre de 2017, día en que tuve el accidente, había entrenado dos días entre semana en Córdoba, y al llegar a Linares, fui a clase, el viernes y el sábado. No era especialmente buena jugando, aunque una compañera bromeaba con llamarme “Muguruza”, porque la pasión y las ganas que siempre ponía hacían que fuera una buena compañera de juego.....

Bromeé mucho antes de volar. Cuando terminé la clase del sábado, le dije a Fernando, mi entrenador: “me despido! ¡Que no sé si hoy es la última vez que juego!” Una compañera me recuerda que ese día estaba plétorica, en un punto muy alto, no había ninguna nube por mi mente que me hiciera pensar que la cosa se podía estropear...POR FIN IBA A VOLAR!

Hacia una tarde estupenda, volábamos tres amigos. Allí estábamos por fin, en El Yelmo, uno de los picos más altos de mi amado parque Natural de Cazorla, Segura y las Villas. No sé por qué razón, el monitor, me dejó para el último salto. Impaciente, los ví volar a ellos, manteniendo siempre en mi cara una sonrisa de oreja a oreja.....

Por fin es mi turno, las 19:00h de la tarde. Sólo recuerdo saltar....la emoción de que mis hijos vieran cómo su madre afrontaba con valentía cumplir uno de sus sueños, recuerdo despedirme de ellos, escucharlos diciéndome adiós.....me tiré a mi sueño con osadía....y disfruté cada segundo que notaba los pies alejarse del suelo...aún disfruto pensando en todo ello

No llevábamos ni 7 segundos volando, cuando el monitor pulsó sin querer la llamada “suelta rápida”, un mosquetón que no tenía puesto el seguro (adjunto vídeo). El arnés, por tanto, se soltó de la vela y caímos 30 metros abajo sobre el suelo empedrado de la empinada ladera de El Yelmo.

Y COMENZÓ LA TRAGEDIA....una tragedia que se mascó mientras yo dormía plácidamente en un estado de COMA INDUCIDO, durante 10 días en el UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS, del Hospital de Neurotraumatología Princesa de España, en Jaén.



Por lo visto, según me cuentan, “morí varias veces de camino al hospital”...un helicóptero vino a nuestro rescate, pero al ponerse el sol, no pudo trasladarnos, de modo que tuvo que venir una ambulancia a por nosotros. Al llegar al hospital de Úbeda, nos dijeron que fuéramos directamente al neurotraumatológico de Jaén, dado que mi pronóstico era muy grave, por lo visto, allí en Úbeda, mi familia tiró la toalla. Tuvo que ser arrollador.

La primera semana en la UCI fue intensa de quirófanos, ya que me rompí todo aquello rompible en el ser humano: maxilar superior, mandíbula, clavícula, vértebra, muñeca y fracturas conminutas (de estallido) de rodilla y tibia y peroné. Y aún cuando las previsiones no eran muy buenas en mi pronóstico, por lo visto, reaccioné muy bien a todo, y en 10 días consiguieron estabilizarme, sacarme del coma. El personal no daba crédito. Me subieron a planta. La “4ª planta del hospital Princesa”. Jamás la olvidaré.

Se temió por daños medulares, debido a la fractura vertebral, temieron daños cerebrales, por la fractura maxilofacial, se consideró la idea de una amputación de mi pie derecho, que estuvo a punto de realizarse. 6 mm me separaron de pasar el resto de mi vida en una silla de ruedas. Mi pie, de repente recobró pulso....me libré de la amputación.

Cuando todos los traumatólogos y cirujanos, que me habían salvado la vida, subieron a planta a explicarme mi estado, después de deshacerse en explicaciones acerca del complicado proceso.....mi respuesta fue la siguiente: “De acuerdo, pero, ¿volveré a jugar al tenis? Imagina las caras de los médicos.

El tenis estaba siendo mi vida. Descubrir cada día un golpe nuevo, darme cuenta de lo que me gustaba y automotivaba correr hasta llegar a la bola para golpear, aún sabiendo de antemano que no iba a llegar.....pero, entender que, aún así, iba a ir a por ella...me hacía sentir muy bien. Las risas...las risas con mis compañeros..., una sola mirada de satisfacción de mi entrenador....todo ello, hacía que luego mi día a día fuera fantástico. Si tenía un mal día en el trabajo, de estos días que quieres desaparecer, iba a una clase de tenis, y no sólo olvidaba todo, sino que salía con fuerzas renovadas.

En el hospital, día tras día, no podía entender tres cosas: “Que quisiera darles a mis hijos una lección de luchar por tus sueños SIN MIEDOS” y acabase de esa forma. “Que hubiera encontrado un hueco precioso en un mundo deportivo con uno de los deportes más bonitos y difíciles del mundo”, y que terminara así, de un plumazo. Y que “Cuando, por fin, a mis 40 años, había encontrado a la Cristina que quería ser, con un “alto grado de aceptación de mí misma”, de repente, tendría que volver a aceptarme.

Mi pregunta a los médicos sobre el tenis iba en el mismo camino de mis pensamientos. Un mes después del accidente, tenía planificado un viaje a Amsterdam con mis mejores amigas. Cuando desperté en la UCI y vi mis piernas llenas de “hierros”, pensé “Mierda, ahora tendré que ir a Amsterdam con muletas” jajajajaja... ignorante de mí.



Mi familia lo hizo estupendo, me iban contando muy poquito a poco todo el periplo, por lo que tardé tiempo en darme cuenta de la gravedad del asunto. De modo que pude siempre, mantener buen ánimo en el hospital. Fue duro no poder moverme de la cama en 3 meses de hospitalización, ni tan siquiera ponerme de lado, que tuvieran que asearme personas desconocidas, no poder hablar debido a la traqueotomía *, tener que pedirlo todo, no poder hacerme cargo de mis hijos, pensar que las oportunidades laborales se me iban escapando fuera de aquel hospital, complicaciones imprevistas, y un largo etc de situaciones nuevas para mí, y por supuesto, no deseadas ni buscadas.

*Para poder comunicarme con mi familia, aún en la UCI, pedía un móvil, una tablet pero no veía las teclas, de modo que acabaron comprándome una pizarra. La usé hasta que me quitaron la traqueotomía. Aun la tengo conmigo de recuerdo. Con una frase escrita. La escribió mi madrina, quién, a los dos meses de escribirla fue diagnosticada con un cáncer de mama. La frase decía: “Una actitud mental positiva y fuerte, creará más milagros que cualquier droga”. Ese mismo consejo de mi tía, que seguí a pies juntillas, luego se lo aplicó ella. Competimos sanamente las dos por ganar en actitud....y ganamos las dos!

Pero, recuerdo perfectamente el día que me dije a mí misma: “Cristina, en esta mierda ya te has metido, no hay vuelta atrás....lamentarte no te va ayudar a nada, así que, estando dentro la “mierda”, vive la vida lo mejor que puedas...que la tienes, Cristina, ¡que tienes VIDA!”

Y pronto empecé a ver el lado hasta divertido de aquello: Estaba rodeada de gente que diariamente estaba ahí para cuidarme, un conjunto de “ÁNGELES DE LA GUARDA”, siempre con la mejor de sus sonrisas, siempre dispuestos a escucharte....¿se podría tener más suerte?” Mi hermano no se movió de mi lado.....me cuidó todo el rato, me reí con él viendo monólogos de Rovira, me hizo pasar muy buenos momentos, como el día que me puso la canción de Frank Sinatra, New York, New York, a toda voz y la cantamos y la “bailamos”. Tuve la suerte de llorar de emoción la primera vez que bebí agua, de sentir un chute de alegría el primer día que comí pan con aceite del bueno! De volver a poder hacer puzles con mi padre, de dormir todo lo que quisiera sin “preocupaciones”.....de NO TENER PRISA.....Y encima....no paraba de venir a verme TOOOOOODA la gente que quiero....lentos de AMOR....en serio.....¿se podía ser más feliz?

Dicen las “malas lenguas”, que la gente venía a verme apesadumbrada, y salían de mi habitación con más energía de la que traían, se llevaban toda la que a mí me sobraba.

LA VUELTA A CASA. Empezamos 2018....

Me dieron el alta 3 meses después. Llegué a mi casa en una ambulancia, ya que no podía subir a un coche. Llegué, de sorpresa, el día 21 de diciembre, día en el que mi hijo Manuel, cumplía 10 años. Fue alta “voluntaria”, tenía que estar ahí ese día. Mis hijos se lo merecían. Y lo conseguí. Para mí ese fue el comienzo del juego al que ahora me dedico. Proponerme objetivos e ir a por ellos con firmeza y convicción. Jamás olvidaré el sonido de los gritos y llantos de emoción de mis peques...un torrente de vida que aún me corre por la sangre.



Notar el aire en la cara (lo esperaba día tras día en el hospital), beber en un vaso de cristal por primera vez, ducharme.....ouff....ducharme.....qué placer.....día tras día era una nueva aventura. En serio, apasionante.

Y COMIENZA LA NORIA: Una lucha constante entre lo bueno de esto, y lo malo. A ver quién puede más. Aunque, igual que supe valorar las cosas buenas, también viví intensamente las “malas”. De repente me encontraba en una silla de ruedas, con las miradas constantes de pena y condescendencia de la gente que me quiere, me encontré con la sobreprotección, con no poder tomar decisiones que no fueran constantemente cuestionadas, con no tener intimidad alguna, con buscar constantemente mi autosuficiencia, enfrentándome a caras de “se le va la pinza...si no puede”.

Cuanto más veía esas caras de “no puede”, más me esforzaba.....”¿Que no puedo? Verás como sí que puedo.....”

Mi INDEPENDENCIA.....dónde estaba? Aquel día en la ladera del Yelmo se quedaron muchos huesos rotos, pérdidas vasculares, musculares, mi aspecto anterior, pero, lo peor, mi independencia....Me levantaba cada mañana para cumplir tres objetivos:

1. Ir a rehabilitación, para conseguir movilidad y fuerza,
2. Conseguir médicos que fueran alineados con mis ganas de curar lo imposible.
3. Y para trazar una estrategia constantemente fallida para conseguir de nuevo mi independencia. Muy frustrante, sí señor.

Cuando volví a casa esa Navidad llevaría ya auestas 9 o 10 cirugías. Pero aún quedaba mucho por delante. Conocí al Doctor Cavadas, gracias a él, mejoré muy mucho las condiciones en la que quedarían mis articulaciones. El 28 de diciembre de 2017, pregunté al doctor Cavadas “¿volveré a jugar al tenis?” Y él me dijo: “Cristina, harás lo que tú quieras. Hay gente que tiene un uñero en el pie y no es capaz de levantarse de la cama. Y hay gente que no tiene piernas, y escala. Harás lo que tú te propongas”.

Los médicos ya me habían hablado de la alta probabilidad de secuelas en las piernas, y en realidad, aunque la ilusión me inundaba siempre el pensamiento en positivo y lucharía por volver a ser la de antes, era consciente de que el tenis se había acabado para mí, de modo que, aquel día comencé a pensar en soluciones alternativas.

Constantemente intentaba convencerme a mí misma de que tampoco era para tanto....si no podía hacer tenis, ya haría otra cosa, por ejemplo...“punto de cruz” (siempre bromeé con eso); tenía que conseguir entender que no era tan importante...que lo importante era estar viva, como me decían constantemente*, y que ya encontraría PASIÓN en otro lado.



*Al hilo de este comentario, me viene un pensamiento: al principio no hacía más que darle vueltas a la idea de NO ESTAR AGRADECIDA. Todo el mundo me decía “y dando gracias que estás viva”. Y yo siempre me quedaba pensando: “¿Gracias por qué? No me tocaba, he luchado como una campeona por salir, los médicos lo han bordado...si no era mi destino....¿por qué tenía que estar agradecida?”. Me tocaba luchar....y esa es la careta que tenía que ponerme, la de guerrera, no la de “agradecida”.

Supongo que fue una época, normal en la evolución del pensamiento para ser RESILIENTE. Aunque con todo esto, finalmente he aprendido exactamente lo que quiere decir “sentirse agradecida”. Y sí, si que lo estoy. Siempre explico esta metáfora: Es como si mi vida fuera una tableta de chocolate, y ya me había comido la mitad de la misma. Aquel día en el Yelmo, perdí la otra mitad. Pero en el hospital una abuelilla, tierna y cariñosa, de repente, me chistó, sin que nadie nada más que yo la escuchara, y a escondidas, me dijo en voz bajita: “Toma, unas onzillas más de chocolate”. Y claro, las tengo guardadas como un tesoro. Cuando las saco, les doy mordisquitos pequeñitos que me saben a gloria....muy pequeñitos, pero que disfruto más que cuando tenía la tableta entera. NO VOY A ESTAR AGRADECIDA!

Comencé un camino hacia la mejoría en el que vinieron muy buenas noticias, pero también vinieron frustraciones, desilusiones...bofetadas de realidad....El año 2018, que tan fuerte empecé, en el que me había trazado mi camino hacia el éxito, acababa con malas noticias, mi pierna derecha no estaba bien. En Enero de 2019 tuve dos intervenciones complicadas en Valencia, sobrevenidas de esa complicación que no esperaba. Un año tirado por la borda; una complicación que me inundó la cabeza de pensamientos negativos, sentía haber perdido un año de esfuerzo. En este tipo de procesos, es MUY DURO VOLVER A EMPEZAR, porque ya sabes lo mal que se pasa, ya sabes que tu esfuerzo puede volver a ser en vano. Por lo que afronté dichas cirugías, y los 15 días de hospitalización con más pena, con menos ánimo. Mi amiga Cristina, mi enfermera del alma, me decía entonces “no te apenes, ¿no ves que ya sabemos hacerlo?”. Era lo único positivo de ésta situación.

Mis amigos ya no sabían qué hacer para animarme. Y una de ellas, mi querida Elena, sin saberlo, lo consiguió. Un día 20 de enero de 2019, me mandó un enlace de Instagram de un chico llamado Cisco García. Mientras estuve hospitalizada, entre cirugía y cirugía, anduve por las redes buscando información sobre él. Descubrí a un chico cordobés, al que, un accidente de snowboard le dejó en una silla de ruedas. Un chico que tenía una preciosa sonrisa que contagiaba alegría. Y que encontró en el tenis en silla de ruedas sus ganas de seguir adelante.

Empecé a darle vueltas a la cabeza. Sí, sería probable volver a andar; no podía avanzar en qué condiciones sería, pero lo haría. ¿pero cuándo? Eso ya era más complicado predecir. ¿Y por qué iba a esperar a saber en qué estado quedarían mis articulaciones para saber si volvería a jugar al tenis? ¿y si jugaba sentada? No tendría que esperar! Podría hacerlo YA MISMO!



Sin compartir esa idea con nadie, desde la cama del hospital mandé un mensaje a Fernando García Payer, mi entrenador, que decía tal que así: “¿Me ayudarías a jugar con Cisco García?” Su respuesta fue contundente.....”Por supuesto, eso no se pregunta”. Después, una vez en casa, me puse en contacto con Manu Sánchez Sarmiento, el que fue mi monitor en Córdoba, para pedirle ayuda con Cisco...tenía que hablar con él para que me orientara para empezar. Manu se puso muy contento por mi idea, y enseguida habló con Cisco. El 18 de Febrero, a las dos semanas de salir del hospital, estaba viajando a Córdoba para conocer a Cisco. Estuve hablando con él y sus entrenadores, y ese mismo día estaba organizando con Fernando el modo de empezar. Me tirarían bolas aunque fuera en la silla de ruedas normal, de forma estática, sólo para “ir haciendo muñeca”.

Ese era mi nuevo reto.....se cuajaba sólo en mi mundo; mientras, en la vida real, todos los que me rodeaban pensaban que no era una idea acertada: “no tires la toalla, tú vas a andar, no hace falta jugar en silla, espérate a ver qué pasa”. Pensaban que si tomaba esa decisión era porque había tirado la toalla. Imagino que en aquellos días comenzaba a romper la barrera social que todos tenemos en la cabeza “Pobrecita, en silla de ruedas”. A mi gente no le hacía gracia la idea. Es por ello, que para mí, fue una época dura. Yo tenía claro que lo iba a hacer. Pensé que nada negativo había en esa loca idea. Probablemente era la primera persona, con una capacidad relativa de andar, que se sentara en una silla para jugar. Lo que fuera por el tenis. Mientras conseguía mi objetivo, jugar al tenis silla, todo el camino que recorriera, iría en pro de mi recuperación: ejercicio físico, el mejor aliado!

A mediados de Marzo de 2019, mes y medio después de mi salida del hospital, comencé a solucionar el primer problema: NO TENÍA SILLA DEPORTIVA. De modo que comencé a mover ficha. Conseguí que mi ortopedia se moviera para prestarme una silla de prueba. Aunque seguía viendo a mi alrededor un ambiente “ralentizado” con mi reto. Incluso comencé a ver a Fernando con una actitud conservadora, tenía miedo de que me lesionara, ya que no tenía a penas masa muscular...ESPERAR...ESPERAR...siempre había que esperar....y yo no encontraba motivación alguna para esperar. Tuve una “cervicobraquialgia”, unos dolores muy fuertes en el brazo izquierdo provocados por una importante hernia cervical. Todos tenían miedo de que me hiciera daño jugando al tenis. Todos menos yo, que seguía adelante en mi propósito. De manera que, animada por Cristina (siempre apoyándome en esto....desde el principio), fui a visitar a Raimundo Prieto, especialista en Medicina del Deporte, quién me animó de todas las formas y que me recomendó una readaptación deportiva en el agua con Javi Laínez.



18. CARTEL

CARTEL HORIZONTAL:



Ilustración 26. Cartel horizontal del documental "Todo va sobre ruedas". Fuente: creación propia.



CARTEL VERTICAL:

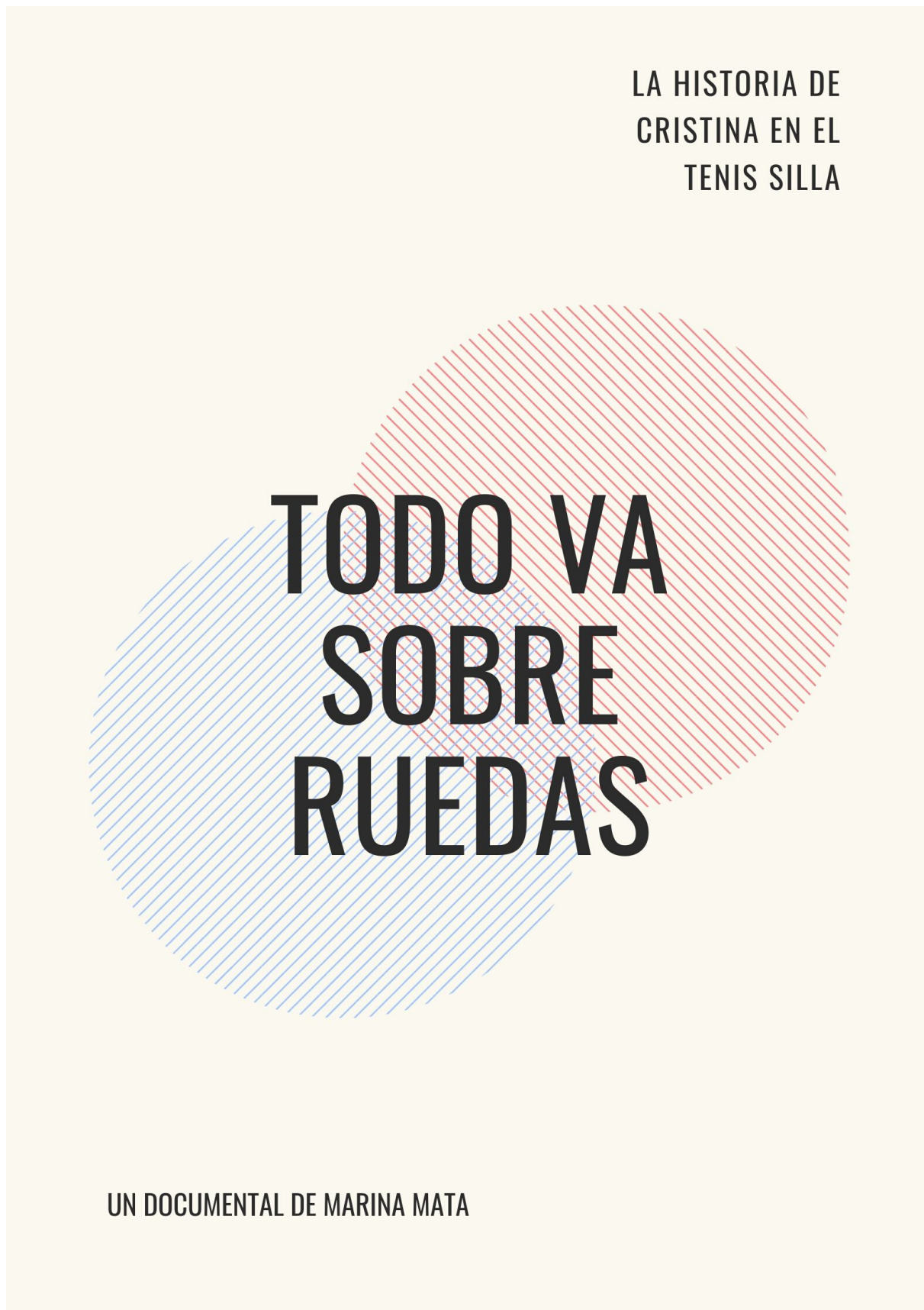


Ilustración 27. Cartel vertical del documental "Todo va sobre ruedas". Fuente: creación propia.

