

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA DE COMUNICACIÓN



**PROPUESTA DE GUION DE CORTOMETRAJE DE FICCIÓN
BASADO EN EL PERFIL ARROJADO POR LOS ESTUDIANTES
QUE SUFREN DE INSOMNIO NO ORGÁNICO DEL QUINTO AL
OCTAVO CICLO DE LA CARRERA DE COMUNICACIÓN DE LA
UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
DEL SEMESTRE 2018 – II**

**TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN COMUNICACIÓN**

**AUTORES
MARIA DEL MAR GARCIA LEGUIA
KEVIN RUIZ INFANTE**

**ASESOR
FERNANDO MAURICIO BURSTEIN BALMACEDA
<https://orcid.org/0000-0002-8169-4627>**

Chiclayo, 2020

**PROPUESTA DE GUION DE CORTOMETRAJE DE
FICCIÓN BASADO EN EL PERFIL ARROJADO POR LOS
ESTUDIANTES QUE SUFREN DE INSOMNIO NO
ORGÁNICO DEL QUINTO AL OCTAVO CICLO DE LA
CARRERA DE COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD
CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO DEL
SEMESTRE 2018 – II**

PRESENTADA POR:

**MARIA DEL MAR GARCIA LEGUIA
KEVIN RUIZ INFANTE**

A la Facultad de Humanidades de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN COMUNICACIÓN

APROBADA POR:

Milton Francisco Calopiña Avalo

PRESIDENTE

Roberto Alfonso Chullen Dejo

SECRETARIO

Fernando Mauricio Bursterin Balmaceda

VOCAL

DEDICATORIA

A mi abuela Empera por enseñarme a leer.

A mis tías Ana, Rosa, Corina y Nélica por el cariño, la constancia y la bendición de darme un hogar.

A mi hermano Nicolás por ser mi amigo.

María del Mar García Leguía

Para mi Cuchonita.

Kevin Ruiz Infante

ÍNDICE

RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1.Situación Problemática	11
1.2.Formulación del Problema	13
1.3.Justificación	14
1.4.Marco de Referencia del Problema	14
1.4.1. Antecedentes del Problema	14
1.4.2. Bases Teórico - Científicas	16
1.4.3. Definición de Términos	19
1.5.Formulación de Objetivos	19
1.5.1. Objetivo General	19
1.5.2. Objetivos Específicos	20
1.6. Variables	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	21
2.1. Obra Audiovisual	21
2.1.1. Cortometraje	21
2.1.2. Guion Cinematográfico	22
2.1.2.1. Estructura	22
2.1.2.1.1. Escenas	23
2.1.2.1.2. Diseño de los Actos	23
2.1.2.1.3. Secuencia	24
2.1.2.1.4. Historia	24
2.1.2.2. Principios	24

2.1.2.2.1. Tema.....	24
2.1.2.2.2. Conflicto.....	25
2.1.2.2.3. Ritmo.....	25
2.1.2.2.4. Crisis	26
2.1.2.2.5. Clímax.....	26
2.1.2.2.6. Resolución.....	26
2.1.2.3. Personaje	26
2.1.2.3.1. El Protagonista	27
2.1.2.3.2. Personajes Secundarios	27
2.1.2.3.3. El Antagonista.....	28
2.1.2.4. Planteamiento de Guion de Cortometraje de Ficción	29
2.1.2.4.1. Premisa.....	29
2.1.2.4.2. Story Line.....	29
2.1.2.4.3. Argumento	29
2.1.2.4.4. Guion Literario.....	30
2.1.2.5. Formato de Guion Literario	30
2.1.2.5.1. Encabezado	30
2.1.2.5.2. Descripción	31
2.1.2.5.3. Formato de Diálogo.....	31
2.1.2.5.4. Acotación	31
2.1.2.5.5. Transición.....	32
2.1.2.5.6. Plano.....	32
2.1.2.5.7. Tipografía, Interlineado y Numeración.....	32
2.2. El sueño.....	32
2.2.1. Trastornos del Sueño.....	34
2.2.2. Fases del Sueño	34
2.2.3. El Insomnio	36

2.2.3.1. Tipos de Insomnio.....	36
2.2.3.2. Insomnio No Orgánico.....	37
2.2.3.3. Causas	38
2.2.3.4. Consecuencias	38
CAPÍTULO III: MATERIALES Y MÉTODOS	40
3.1. Objeto de Estudio.....	40
3.2. Características de la Investigación.....	41
3.3. Selección del Escenario	42
3.4. Selección de los Participantes.....	43
3.5. Determinación de la Muestra.....	43
3.6. Técnicas de Recogida de Información.....	44
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y RESULTADOS.....	45
4.1. Resultados de la entrevista a expertos	45
4.2. Resultados de las entrevistas a los estudiantes que sufren insomnio no orgánico	68
4.3. Resultado final del perfil.....	70
CAPÍTULO V: PROYECTO DE GUION DE CORTOMETRAJE DE FICCIÓN.....	71
5.1. Story Line	71
5.2. Sinopsis.....	71
5.3. Argumento	71
5.4. Guion	74
CONCLUSIONES.....	89
REFERENCIAS	90
ANEXOS.....	96

RESUMEN

La presente tesis titulada “Propuesta de guion de cortometraje de ficción basado en el perfil arrojado por los estudiantes que sufren de insomnio no orgánico del quinto al octavo ciclo de la carrera de Comunicación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo del semestre 2018 - II”, pretende profundizar en el estudio del guion a partir de un perfil y sus requisitos necesarios pues este es la base para generar un producto audiovisual que nos permita contar una historia, específicamente, la del insomnio no orgánico en estudiantes universitarios.

Esta investigación tuvo como objetivos específicos identificar los casos de insomnio no orgánico en los estudiantes del quinto al octavo ciclo de la carrera de Comunicación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Luego, se procedió a entrevistar a expertos en psicología y psiquiatría con el fin de saber las características en común de los casos y así, posteriormente, elaboraron un perfil con la información recopilada a los estudiantes. Con toda esa información se escribió un guion basado en la estructura dada por los aspectos teóricos y el perfil. Por último, se consultó a guionistas del medio para las posibles correcciones en la propuesta de guion.

Los instrumentos aplicados fueron: entrevistas a expertos de insomnio no orgánico, además de un test insomnio otorgado por ellos mismos para realizarlo a los estudiantes y cuestionarios de opinión.

PALABRA CLAVE: Cortometraje de ficción, Insomnio no orgánico, Guion.

ABSTRACT

The present research titled "Script proposal on a fictional short film based on the profile of students of the fifth to eighth cycle of the Communication career with nonorganic insomnia at the Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo in the semester 2018 - II", aims to deep in the study of the script from a profile and its necessary requirements because this is the basis for generating an audiovisual product that allows us to tell a story, specifically, the one about non-organic insomnia in university students.

The specific objectives proposed in the investigation are detecting cases of nonorganic insomnia in students of the fifth to eighth cycle of the Communication career at the Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. After that we will proceed to interview experts in psychology and psychiatry to know what nexus have been found in the cases presented and so they be able to develop a profile with the information collected from the students. Consequently, we will proceed to write a script based on the structure given by the theoretical aspects and the profile. Finally, we will consult scriptwriters to fix possible corrections in the script proposal.

The instruments that will be in use are interviews to experts on secondary insomnia topic those experts will also give us an insomnia test that will be applied to the students, as well as opinion questionnaires.

KEYWORDS: Fictional short film, Secondary Insomnia, Script.

INTRODUCCIÓN

El séptimo arte se ha innovado para brindar producciones de mejor calidad estrenadas en menor tiempo. Se han abierto nuevos canales de difusión que le ha permitido llegar a un público que no suele acudir a las salas de cine y prefiere quedarse en casa a disfrutar de una película. Plataformas como *Netflix*, *FOXplay*, *Amazon prime video*, *HBOgo*, entre otras han iniciado una revolución en el consumo masivo de contenido audiovisual que hace más fácil el acceso a nuevas producciones independientes que necesitan un espacio para ser difundidas.

Según plasma Ricardo Bedoya, en “*El cine peruano en tiempos digitales*” (2015), la producción ha aumentado de una manera realmente inesperada (en el Perú). Hasta hace 15 o 20 años se hacían 6 o 7 películas por año, con suerte, y las películas tenían un proceso muy claro de producción, de exhibición y de distribución. Ahora se están produciendo casi 40 películas en todo el Perú, y ya no hay forma de prever los modos en los cuales llegan al público.

Por este motivo, y en el intento de continuar con la producción cinematográfica de calidad en nuestro país, esta tesis planteó realizar una propuesta de guion de cortometraje de ficción basado en el perfil arrojado por los estudiantes que sufren de insomnio no orgánico del quinto al octavo ciclo de la carrera de Comunicación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

Para respaldar la investigación, se recogieron aportes teóricos de diferentes autores que, entre ellos, complementan las definiciones que buscamos para lograr el conocimiento necesario para escribir un guion de manera correcta. A esto le sumamos el aporte teórico de expertos sobre insomnio no orgánico para tener una idea general del perfil en el que vamos a trabajar la propuesta.

Por otra parte, se realizó observación directa con la muestra y los espacios universitarios, logrando testimonios importantes con el propósito de lograr contrastar con la opinión de los expertos y el marco teórico.

Finalmente, se entrevistó a expertos en cine, específicamente, guionistas para su aprobación en el correcto empleo de las herramientas usadas en la propuesta de guion.

Asimismo, psicólogos y psiquiatras nos dieron las pautas necesarias para obtener resultados precisos de la muestra para el perfil.

En consiguiente, nuestra investigación cuenta con cinco capítulos: en el primero se aborda el planteamiento del problema en el cual analizamos la situación problemática del guion cinematográfico, el motivo por el que realizamos la investigación y el objetivo que queremos alcanzar con los datos obtenidos; el segundo, el marco teórico donde se desarrollaron los conceptos necesarios para comprender la investigación; el tercero, los materiales y métodos donde se detallaron los instrumentos aplicados y los criterios de selección para determinar la muestra adecuada para la elección de expertos; el cuarto, la discusión y resultados en el cual se contrastaron los datos recopilados entre sí y con el marco teórico; y el quinto capítulo es la propuesta de guion.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Situación problemática

Con los años, los medios de comunicación han continuado evolucionando para conectar a más personas con información de manera instantánea. La tecnología ha sido fundamental en este proceso por la apertura hacia nuevos canales de difusión. Frente a esto, la demanda por información creció, pero la calidad de contenido se ha visto disminuida por un evidente conformismo, y el séptimo arte no es una excepción.

El cine, es de carácter subjetivo como expresión artística, sin embargo, hoy en día, no es necesario ser un experto crítico de cine para darse cuenta que una película es mala ya sea por una pésima dirección de actores, una mala dirección de fotografía o peor aún, una historia repetitiva o sin sentido.

Las últimas producciones cinematográficas (a excepción de algunas) han sufrido sobre todo por este último punto: la historia, que tiene que ver directamente con el guion que se plantea y Hollywood no es ajeno este problema. P. Milicua (2017) hizo una recopilación de algunos de los peores guiones llevados a la pantalla grande según los premios “Razzie: 50 sombras de Gray”, “Howard the duck”, “Batman vs Superman: el despertar de la justicia”, entre otros.

Este problema se extiende hasta otras fronteras donde los recursos económicos para producciones cinematográficas son mucho menores que en Estados Unidos. En este contexto se podría pensar que la remuneración es un factor determinante para que los guionistas no cuenten con un estímulo suficiente a la hora de

escribir, sin embargo, en noviembre de 2007 se inició una huelga de guionistas en Hollywood por parte de los sindicatos (WGAE y WGAW, en inglés) quienes buscaban aumentar la compensación monetaria. Esto elimina la idea que el problema radica en el tema económico cuando hablamos de guiones fuera de Estados Unidos. En el caso de Europa el novelista y guionista español Juan Marcé (2008) luego de recibir el Premio Cervantes afirmó “Existe una falta de talento. El cine español falla en la base; los guiones en general se trabajan poco”. A nivel nacional, aun es evidente la falta de manejo de guion en la mayoría de las producciones que llegan a las salas de cine. Se han ido creando casas productoras y realizadoras que fueron copando el mercado donde sólo películas que cuentan con presupuesto elevados tienen la oportunidad de estar y permanecer en taquilla por varias semanas. Sin embargo, no suelen ser propuestas arriesgadas con respecto a guion y, al parecer, han caído en un conformismo donde el tema y la trama se han vuelto repetitivas. Respecto a esto Ricardo Bedoya (2017) asegura si bien no se puede exigir una obra maestra a la primera película, puesto que el cine es perfectible con el ejercicio, hay que tener en cuenta y criticar con severidad la falta de creatividad, la complacencia de hacer películas por hacerlas, aprovechando la tendencia del momento.

Actualmente, muchas de las películas que se dirigen a las grandes masas siguen una especie de “fórmula”, la cual se establece de acuerdo al género cinematográfico y al público objetivo que busca satisfacer, por ejemplo, en el caso de las comedias románticas actuales, chico y chica se conocen e instantáneamente crean un vínculo o generan una conexión especial que no han establecido antes con ninguna otra persona, a la mitad de la película personajes o situaciones externas a la pareja generan un conflicto en ellos por lo cual deciden separarse, pero entre los últimos 20 o 15 minutos de la película una de las partes llega a la conclusión que lo mejor que puede hacer es luchar por la relación, lo cual, lo lleva a realizar un gran gesto público con el que demuestra su amor incondicional hacia la otra parte y logra reconquistarle, ambos son felices y la historia acaba.

Esta “fórmula” no genera ningún tipo de emoción real, sus protagonistas rara vez poseen un esbozo de tridimensionalidad, la bondad o maldad de un personaje no se refleja en sus acciones, si no, en que simplemente son lo que son porque así lo determina el guion.

De esta forma, la historia carece de misterio o de un peligro real para los protagonistas y simplemente se convierte en algo completamente predecible cuyo único objetivo es que la audiencia pase un buen rato.

Cambiando de perspectiva, el guion de cortometraje ha iniciado un ascenso gradual respecto a las producciones a nivel nacional. Si bien es cierto, Lima es un claro ejemplo donde podemos apreciar un mejor uso y manejo de guion, existen otras regiones del país como Ayacucho, Cuzco, Puno, entre otras donde se puede ver un intento de contar una buena historia. Esto sin tener en cuenta los recursos tecnológicos que se usan a la hora de la realización pues este sigue siendo el punto débil de las producciones fuera de la capital.

Uno de los aspectos más importantes dentro de la producción cinematográfica de cortometrajes en nuestro país son los festivales de cine, pues en ellos se incentiva la especialización y profesionalización para hacer guiones nuevos. Esto permite a los guionistas mejorar a la hora de desarrollar una historia. Del mismo modo, el concurso de formación de la Dirección del Audiovisual, la Fonología y los Nuevos Medios (DAFO) perteneciente al Ministerio de Cultura permite a los interesados en capacitarse como guionistas acceder a estímulos económicos que facilitan su formación en instituciones nacionales o internacionales especializadas.

Todo lo anterior se enmarca en la problemática que evita nuestra propuesta de guion de cortometraje. A esto hemos decidido añadirle una temática frecuente pero poco estudiada en estudiantes universitarios como lo es el insomnio no orgánico. De esta manera, lograremos elaborar una propuesta de guion correcta en base al perfil insomne de jóvenes del 5to al 8vo ciclo.

1.2. Formulación de problema

¿Cómo es la propuesta de un guion de cortometraje de ficción a partir del perfil del estudiante que sufre de insomnio no orgánico del quinto al octavo ciclo de la carrera de Comunicación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo del semestre 2018 – II

1.3. Justificación

Esta investigación es necesaria porque el guion cinematográfico aún tiene ciertos problemas en su concepción y desarrollo. Esto se ve reflejado no solo en cortometrajes realizados por estudiantes de institutos o universidades, sino también, en largometrajes llevados al cine que fueron escritos o adaptados por guionistas importantes del medio.

Nuestra investigación de guion es conveniente por la gran cantidad de producciones que ahora se realizan no solo a nivel local, sino a nivel nacional. Esta propuesta llegará a ser de utilidad para todo aquel guionista que necesite una guía a la hora de escribir de manera adecuada sobre un perfil determinado, en este caso el insomne.

Por otra parte, esta investigación tiene relevancia social pues la propuesta de guion tiene como tema principal el perfil insomne de jóvenes universitarios. Este problema es poco estudiado hoy en día lo cual hace que esta tesis sea importante no solo para la comunidad de estudiantil, sino también para la sociedad en conjunto.

Finalmente, esta investigación es práctica porque a partir de la información recolectada y la obtención del perfil de los estudiantes se realizará la propuesta con todos los elementos necesarios para su futura realización y difusión por los medios necesarios para dar a conocer sobre el tema planteado en el guion.

1.4. Marco referencial del problema

1.4.1. Antecedentes del problema

Falconí Yepes (2014) en su tesis “Propuesta cinematográfica de un guion de fantasía tratando temas de drogadicción en jóvenes de 15 a 20 años” realizó una propuesta de guion cinematográfico, teniendo como tema la drogadicción. La autora enfocó el estudio desde la adicción a las drogas teniendo como objetivo el mostrar la realidad de sus personajes de forma cruda, para que así, se crease un impacto emocional en el espectador. Por otra parte, esta investigación plantea un guion de 20 hojas la cual cuenta con muchos diálogos y descripciones claras del entorno donde se desarrollan las

acciones que van construyendo las escenas. La presentación de este fue de manera impresa.

Sotelo Carrera (2017) en su tesis “Análisis de la narrativa audiovisual en las películas peruanas *Madeinusa* y *La teta asustada*, dirigidas por Claudia Llosa, Lima 2017” utilizó una ficha de observación para, posteriormente, llegar a la conclusión de que ambos largometrajes tienen características en común. La autora de esta investigación define esta similitud como un estilo personal de la directora, un sello propio.

Además, Sotelo (2017) destaca que los elementos similares de ambos filmes radican en el contenido, género, temporalidad, poética narrativa y expresión pero que a la vez cuentan dos historias diferentes con contextos e imagen parecidas. Asimismo, la autora asegura que ambas películas fueron presentadas de una forma estratégica para la construcción de una historia basada en hechos reales, donde cada elemento forma parte de un todo.

“Análisis cinematográfico y temático del largometraje peruano de corte social *La teta asustada* dirigida por Claudia Llosa en el año 2008” ofrece una investigación sobre los diferentes recursos utilizados en el lenguaje audiovisual, además de un enriquecido recurso estilístico que nos permite conocer cómo es la realidad andina a través del cine.

En la tesis “Propuesta de proyecto de guion basado en perfiles emocionales de un grupo referencial de estudiantes de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo” de Muñoz y Leiva (2014). Los autores logran canalizar en un guion los momentos emotivos encontrados en los jóvenes del estudio, todo ello con el fin de representar vivencias en las cuales los estudiantes puedan sentirse identificados.

Aguirre Estela (2018) en su tesis “Propuesta de guion de cortometraje de ficción basado en el perfil del inmigrante de la sierra de Perú en el distrito de La Victoria-Chiclayo” profundiza en un fenómeno social como lo es la migración para después proponer un guion de cortometraje que genere que sus protagonistas tengan visibilidad.

1.4.2. Bases teórico – científicas

- Teoría fílmica de Jean Mitry

Mitry expone una teoría cinematográfica donde defiende que el cine puede ser una vivencia formativa: pues el cine como arte alcanza un valor cognitivo equivalente al de la ciencia, además de un valor experiencial mucho más provechoso que la vida misma.

En ese sentido Mitry habla que las capacidades humanas como los son la percepción, la imaginación o la memoria, las cuales intervienen durante la experiencia fílmica, no ejercen solo una función receptiva del significado de la película o de la intención del autor, sino van más allá y conforman acción creadora de sentido.

- Carmen Urpí y su aporte teórico

Urpí (2000) se basa en la teoría fílmica de Jean Mirty y propone que el cine como arte tiene su naturaleza propia, la cual se impregna de la naturaleza, el contexto sociocultural en la que se ha concebido y desarrollado. Por ello su sentido pleno se encuentra en ese contexto. Para la autora, el cine, en contraste con las demás artes, hay una conexión más fructífera entre el autor y la sociedad pues este arte se ve sometido a circunstancias que pueden ocurrir durante el desarrollo puesto que los elementos con los que se trabajan es un material vivo.

- Aporte teórico de Sigfried Kracauer

Kracauer (1989) propone que el cine nos lleva a contrastar los sucesos de la vida real con las ideas que tenemos sobre ellos. Esto se da porque el cine nos exhibe fenómenos familiares para nosotros, que tienen consecuencias particulares.

- Teoría crítica

Max Horkheimer, el representante más notorio de esta escuela, pensaba que los efectos de un mensaje eran diferentes a la efectividad que éste podía tener sobre el público; es decir, pensaba que un medio podía emitir determinada

información con la idea de lograr un efecto concreto, pero que dicho efecto podía no ser eficaz en términos de lo que se estaba pensando y deseando cuando se enviaba y que, por lo tanto, esto podía ser completamente negativo para la sociedad de masas. De igual manera, tenía en cuenta el tiempo que se podía demorar un medio en crear un efecto, haciendo que, por primera vez, se hablase de los medios inmediatos, de los medios de mediano plazo y de los medios de largo plazo, de donde se colige que los efectos se debían pensar teniendo en cuenta estos tres tipos de medios de comunicación.

- Teoría narrativa de Vladimir Propp: funciones

Propp, luego de estudiar 100 cuentos maravillosos rusos llegó a la conclusión que la estructura narrativa de todos era muy similar. Además, hizo un aporte bastante interesante cuando define como “función” a las acciones de los personajes. Ello lo llevó a identificar 32 funciones. Una historia podía contener todas o algunas, pero las funciones mantenían siempre el mismo orden de aparición.

El autor afirma que el relato se compone de una serie de sucesos que se van complicando y resolviendo, creando unidades de funciones que van de un comienzo a un fin, a esto lo llamó secuencias y puede ser una o varias de ellas.

- 1) Alejamiento: La normalidad se altera.
- 2) Prohibición: Imposición de unas reglas.
- 3) Transgresión: Se actúa en contra de una de las reglas.
- 4) Interrogatorio: El agresor intenta obtener información.
- 5) Información: El agresor recibe información sobre la víctima.
- 6) Engaño: El agresor intenta engañar al héroe.
- 7) Complicidad: La víctima es engañada.
- 8) Fechoría: El agresor daña a uno de los miembros de la familia.
- 9) Carencia: un miembro de la familia desea poseer algo.

- 10) Mediación: La fechoría o la carencia son hechas públicas, se le formula al héroe una petición u orden, se le permite o se le obliga a marchar.
- 11) Principio de la acción contraria: El héroe decide actuar.
- 12) Partida: El héroe se marcha.
- 13) Primera función del donante (puede darse repetidas veces): El héroe es sometido a una prueba que le prepara para la recepción de una ayuda.
- 14) Reacción del héroe: Rechazo/aceptación ante las acciones del futuro donante.
- 15) Recepción del objeto mágico: El héroe recibe un objeto mágico.
- 16) Desplazamiento: El héroe es conducido cerca de su objeto.
- 17) Combate: El héroe y su agresor se enfrentan en combate directo.
- 18) Marca: El héroe queda marcado.
- 19) Victoria: El héroe derrota al agresor.
- 20) Reparación: La fechoría inicial es reparada.
- 21) Vuelta: El héroe regresa.
- 22) Persecución: El héroe es perseguido.
- 23) Socorro: El héroe es auxiliado.
- 24) Llegada de incógnito del héroe.
- 25) Pretensiones engañosas: Un falso héroe reivindica los logros que no le corresponden.
- 26) Tarea difícil: Se propone al héroe una difícil misión.
- 27) Tarea cumplida: El héroe lleva a cabo la difícil misión.
- 28) Reconocimiento: El héroe es reconocido
- 29) Descubrimiento: El falso-héroe queda en evidencia.

30) Transfiguración: Nueva aparición del héroe.

31) Castigo: El falso-héroe es castigado.

32) Matrimonio: El héroe se casa.

1.4.3. Definición de términos

Guion:

Forma escrita de cualquier espectáculo audiovisual. (Comparato, 1998)

Cortometraje:

Producción audiovisual de máximo 30 minutos de duración. (Martin, 2016)

Ficción:

Clases de obras cinematográficas, generalmente narrativas, que retratan hechos y personajes imaginarios. (RAE, 2017)

Perfil:

Grupo de rasgos particulares que caracterizan a alguien o algo. (RAE, 2018)

Insomnio no orgánico:

“Estado caracterizado por una cantidad o calidad del sueño no satisfactorias, que persiste durante un considerable período de tiempo”. (CIE 10, 2018)

1.5. Formulación de objetivos:

1.5.1. Objetivo general:

Realizar una propuesta de guion de cortometraje de ficción a partir del perfil del estudiante del quinto al octavo ciclo que sufre de no orgánico de la carrera de Comunicación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo del semestre 2018 - II.

1.5.2. Objetivos específicos:

- Identificar los casos de insomnio no orgánico en los estudiantes del quinto al octavo ciclo de la carrera de Comunicación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo del semestre 2018 - II.
- Conocer los rasgos comunes de los casos encontrados y así, posteriormente, elaborar un perfil con la información recopilada de los estudiantes.
- Obtener las pautas necesarias para realizar la correcta elaboración de la propuesta.

1.6. Variables:

- Variable Independiente: Propuesta de guion de cortometraje de ficción.
- Variable Dependientes: Perfil arrojado por los estudiantes del quinto al octavo ciclo que sufre de insomnio no orgánico de la carrera de Comunicación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo del semestre 2018 - II.

Variables	Indicadores
Propuesta de guion de cortometraje de ficción	<ul style="list-style-type: none"> - Guion - Story line - Sinopsis
Elaboración de un perfil del estudiante del quinto al octavo ciclo de la Carrera de Comunicación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo que sufre de insomnio no orgánico.	<ul style="list-style-type: none"> - Estudiante que sufre insomnio no orgánico - Entrevista a especialistas - Elaboración del perfil

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Obra Audiovisual

La UNESCO (2000), la define como “toda creación expresada mediante una serie de imágenes asociadas, que den la sensación de movimiento, con o sin sonorización incorporada, destinada esencialmente a ser mostrada a través de dispositivos apropiados o de cualquier otro medio de proyección o comunicación de la imagen y del sonido, con independencia de la naturaleza o características del soporte material que la contenga. Las obras audiovisuales incluyen a las cinematográficas y todas las que se expresen por medios análogos a la cinematografía.”

Iriarte Ahón y Medina Plasencia (s.f) los autores de una obra cinematográfica son el director, el autor del argumento, el autor del guion, así como también podrían ser coautores los compositores de la música original y artistas autores de los dibujos en caso de ser una animación.

2.1.1. Cortometraje

La Academia de Artes y Ciencias Cinematográficas (2018) lo define como una película de menos de 40 minutos de duración, incluyendo los créditos.

2.1.2. Guion Cinematográfico

Para Huet (2006), desde una perspectiva pragmática, el guion condiciona a la narrativa, además, determina cómo será rodada y montada la película. También revela la relación de los autores con los actores a través de los diálogos y el lugar que ocuparán en la historia. Algunos guionistas privilegian las situaciones por encima de los personajes, otros hacen lo contrario.

Según Mckee (2009), el guion propone historias que evidencian experiencias humanas universales, las cuales están desarrolladas con expresiones únicas y de una cultura específica. De la misma forma menciona que la originalidad en el guion es el resultado del contenido y la forma, además de la elección del tema y una narrativa única que lo acompañe.

Por otro lado, Field (1996) comenta que el ejercicio de la escritura del guion es un proceso, el cual cambia y avanza continuamente. El autor pasa por varias etapas al dramatizar la idea. Este proceso creativo tiene una forma propia para el lenguaje audiovisual.

2.1.2.1. Estructura

Por un lado, Comparato (1982), afirma que la estructura de un guion tiene como fin construir la mayor tensión dramática. Según el autor ello se logra gracias a la división del argumento en escenas y su montaje en una secuencia dentro del estilo personal del autor.

Mckee (2009) también coincide comentando que la estructura tiene como fin crear una secuencia que genere emociones y expresen una visión particular del mundo. Esto es construido gracias a una selección de acontecimientos de la vida de los personajes.

Asimismo, Huet (2006), agrega que la estructura de un guion se forma en torno a un conflicto y la evolución de su personaje principal. Este personaje se construye en etapas, las cuales son: la exposición, el desarrollo y la conclusión.

El teórico Ruso Vladimir Propp, luego de estudiar los cuentos populares de su país pudo constatar que los relatos tienen la siguiente estructura: situación inicial o exposición, acción en marcha a causa de la alteración del orden inicial, obstáculos y cumplir la misión.

2.1.2.1.1. Escenas

Aranda & de Felipe (2006), mencionan que “la escena es la unidad de acción dramática que, dotada de planteamiento, nudo y desenlace, viene determinada por un criterio de localización espacial”.

Por otro lado, para Mckee (2009) una escena es una acción que se desarrolla debido a un conflicto que está delimitado en un tiempo y espacio más o menos continuo. Esta puede cambiar al personaje de manera perceptible. Para el autor sería ideal que cada escena se convierta en un acontecimiento narrativo.

Con respecto a la extensión de una escena el autor Field (1979) menciona que es el guionista quien determina la que tan larga o corta puede ser.

Truby (2009), considera que “para construir cualquier escena siempre se debe llevar a cabo dos objetivos: determinar cómo encaja y favorece el desarrollo general del protagonista y hacer que sea una buena mini historia.”

2.1.2.1.2. Diseño de los Actos

Mckee (2009), argumenta que una serie de escenas conforman una secuencia la cual termina en una escena que produce un impacto moderado en los personajes, es decir un cambio. En ese sentido, un conjunto concatenado de secuencias constituye un acto en el cual el clímax crea un cambio importante en la vida de los personajes, este es mayor que cualquier cambio previo.

Del mismo modo, hace hincapié en que cuando una historia alcanza cierta magnitud, esta debe tener como mínimo tres actos, ello con el fin de lograr un propósito más profundo.

Para Seguer (1994), las películas normalmente cumplen una estructura de tres actos, la cual dirige la historia y permite que esta avance.

Asimismo, menciona que cada acto tiene enfoques particulares y diferenciados y que cada elemento que conforma esa estructura tiene un propósito diferente.

2.1.2.1.3. Secuencia

Mkcee (2009) lo define como un conjunto de escenas sucesivas que terminan con un impacto mayor al de cualquier escena previa.

Por otro lado, Field (1979) coincide con lo mencionado anteriormente, pues lo describe como una serie de escenas que están conectadas entre sí por una misma idea, además, agrega que es la columna vertebral del guión.

Asimismo, Field menciona que es una unidad de acción dramática vinculadas por una idea.

2.1.2.1.4. Historia

Huet (2006) menciona que la historia es una sucesión de los hechos. Quien escribe puede elegir si dar o quitar peripecias del relato según la historia que se quiera contar.

Para Pulecio (2008), la historia se conforma por un encadenamiento de acontecimientos relatados y esta responde a una pregunta, ¿qué sucede?

Por su parte, Bordwell (1996) menciona que la historia la modelan quienes la perciben. Todo ello a través de asunciones e inferencias.

Del mismo modo, Trudy (2009), comenta que la historia sigue un camino para lograr lo que una persona quiere y de las consecuencias que ello le trae.

2.1.2.2. Principios

2.1.2.2.1. Tema

Para Field (1979) todos los guiones tienen un tema. Pues el punto de arranque del guion es el resultado de tener una premisa dramática determinada donde esté plasmada la idea general de la historia.

Huet (2006), por su lado, menciona que el tema es el núcleo de la historia, lo que la sostiene. Muchas veces está más oculto que la historia misma y los motivos.

2.1.2.2.2. Conflicto

Según Comparato (1982), el conflicto señala la oposición entre fuerzas y personajes en la cual la acción se organiza y se desarrolla hasta su resolución en el desenlace. Se puede decir que el conflicto es la base del drama.

Del mismo modo, argumenta que al escribir un guion debemos hacernos cuatro preguntas: “¿Qué tipo de problema enfrenta nuestro protagonista? ¿Qué tipo de conflicto enfrenta el protagonista? ¿Cuándo se presentará el conflicto principal? Y ¿Cuál es la importancia del conflicto?”

Por otro lado, Seger (1994), comenta que de no existir conflicto no se tendrá un guion dramático en un sentido estricto. Sino solamente escenas y relaciones entre personajes que pueden ser interesantes pero mucho más.

2.1.2.2.3. Ritmo

Para Mckee (2009), el ritmo lo marca la extensión de las escenas. EN un largometraje tradicional se tiene una media de dos minutos y medio por escena. Pero puede haber escenas más extensas que otras. En sentido práctico para que un guion tenga un formato adecuado, una página representa un minuto de pantalla y se debe manejar el ritmo en base a ello.

Asimismo, Comparato (1982), comenta que el ritmo está ligado al interés del público. El autor recomienda que cuando la estructura tiene poco ritmo se puede llenarla con escenas pequeñas.

Por otro lado, Del Portillo (2005), asegura que el ritmo interviene la experiencia del espectador, quien percibe, piensa y siente más allá de lo que está construido en el texto.

2.1.2.2.4. Crisis

Mckee (2009) comenta que la crisis es el momento donde se debe plantear un dilema para el protagonista. Este momento es indispensable para la historia.

Para Serger (1994), la crisis o complicación es un punto álgido en la historia, sin embargo, no tienen una respuesta inmediata, esta vendrá mucho después.

2.1.2.2.5. Clímax

Mckee (2009) hace hincapié en que el clímax debe constituir la experiencia más satisfactoria de todas, este se encuentra en el último acto de la historia.

Asimismo, comenta que no existirá una historia como tal hasta haber logrado ese clímax. Todo lo demás será nada más que un elaborado ejercicio de mecanografía.

Por otro lado, Seger (1994), menciona que el clímax es el final de la historia, donde se resuelve el conflicto, la tensión, se atan cabos sueltos y se regresa a una nueva normalidad. Este momento suele presentarse en las últimas cinco páginas del guion.

2.1.2.2.6. Resolución

Mckee (2009), comenta que hay que guardar lo mejor para el final. Este momento debe ser la experiencia más gratificante, importante y significativa de toda la historia.

Asimismo, comenta que es en la resolución cuando se muestran los efectos producidos por el clímax. Este momento satisface la curiosidad del espectador mostrando cómo han alterado sus vidas los personajes.

2.1.2.3. Personaje

Baiz (2004), menciona que el personaje “nace de una identidad que a priori lo hace equivalente a la persona. Es quizás esta operación la que le

confiere su incuestionable naturalidad y, también, lo que lo conduce a no pocas confusiones teóricas.”

Cuando los autores, guionistas o directores eligen los personajes de sus narraciones y de acuerdo al lugar que ellos ocupan en la historia, según su estatus, por decirlo así, están definiendo un aspecto del mundo, con los valores puestos en juego; es decir están otorgando un valor específico al mundo representado a través de esos personajes. (Pulecio, 2008)

Los personajes desempeñan un papel en el desarrollo de la acción. Son los soportes de la identificación. Ellos crean la ilusión de realidad, aspecto físico, identidad, personalidad reconocible, valor simbólico, función del relato. (Huet, 2006)

El personaje es el alma, el corazón y el sistema nervioso de la historia. (...) La esencia del personaje es la acción. Su personaje es lo que hace. La película es un medio visual, y es responsabilidad del escritor elegir una imagen o ilustración que sea una dramatización cinematográfica de su personaje. (Field, 1979)

2.1.2.3.1. El Protagonista

Truby (2009), menciona que el protagonista “es la persona que tiene el problema central y que impulsa la acción en el intento de resolver el problema. El protagonista decide perseguir un objetivo (deseo) pero tiene una serie de debilidades y necesidades que le obstaculizan el camino.

Rivera (2007), considera que es el protagonista quien “lleva el peso de la acción. Es el personaje principal y su selección no implica condiciones morales positivas (aunque a menudo se piense que es el “bueno” de la película). Al enfrentarse a los obstáculos que se interponen entre él y su necesidad dramática se genera el conflicto, fundamental para la línea argumental ya que el drama es conflicto.”

2.1.2.3.2. Personajes Secundarios

Son todos los protagonistas en torno al personaje principal, forman parte de su vida y a menudo son necesarios para el relato, pero también

permiten comprender al héroe y los acontecimientos que le ocurren. Pueden ser su eco o su escudo, o su contrapunto. (Huet, 2006)

Para Pérez (2009), los personajes secundarios son aquellos que tienen cierta relevancia en la historia. Existen por necesidades de la acción y sus papeles deben ser complementarios a los de los protagonistas.

Serger (1994), comenta que “los protagonistas no pueden atravesar solos la historia. Necesitan ayuda y apoyo para alcanzar sus metas. Necesitan personajes de apoyo que están con ellos o contra ellos: personas que les proporcionen información, que les escuchen, que les den consejo. Que les empujen o que tiren de ellos. Personajes que les fuercen a tomar una decisión, que se les enfrenten, o que los animen.”

2.1.2.3.3. El Antagonista

El adversario es el personaje que quiere a todas luces impedir que el protagonista consiga su deseo. (...) La relación entre el protagonista y el adversario es la relación más importante y única de toda la historia. (Truby, 2009)

Turby señala también que existe el adversario impostor – aliado que es un personaje que aparenta ser el amigo del protagonista pero que en realidad es un rival. Contar con este tipo de personaje es una de las maneras principales de conferir más fuerza a la oposición y más giros a la trama. Asimismo, señala también existencia de un aliado impostor – adversario que aparenta luchar contra el protagonista pero que en realidad es su amigo.

Es quien se opone al objetivo del protagonista, generando así un conflicto; es importante resaltar que, generalmente, los villanos son antagonistas, aunque, como ya se ha dicho, no todos los antagonistas son villanos. (Rivera, 2007)

Asimismo, Mckee (2009) menciona que son los antagonistas quienes permiten tener protagonistas emocionalmente atractivos e intelectualmente fascinantes

El guionista debe elegir un personaje como protagonista. No tiene por qué ser necesariamente humano, puede ser un edificio o un lugar. Lo mismo sucede con el antagonista. Esto se debe al concepto de

antropomorfización que el objeto o no humano se revista de las características del humano y sea tratado a todos los efectos (desde el punto de vista del desarrollo de la trama) como si lo fuera. (Gómez, 2009)

2.1.2.4. Planteamiento de Guion de Cortometraje de Ficción

2.1.2.4.1. Premisa

Truby (2009), señala que la premisa es la historia entera en una sola frase. Es la combinación más sencilla de personajes y trama, y suele consistir en algún acontecimiento que da comienzo a la acción, alguna idea del personaje y alguna idea del final de la historia.

El autor pone los siguientes ejemplos; ‘El padrino’: el hijo menor de una familia mafiosa se venga del hombre que mató a su padre y se convierte en el nuevo padrino; ‘Casablanca’: un expatriado estadounidense de carácter duro se encuentra con un viejo amor a quien abandonará para luchar en contra de los nazis; ‘La guerra de las galaxias’: un joven despliega sus habilidades de luchador para salvar a una princesa en peligro de muerte y vence a todas las fuerzas malignas del imperio galáctico.

2.1.2.4.2. Story Line

Es el término que designa la trama de una historia. Debe tener como máximo cinco líneas, se deduce que la story line es la síntesis de la historia. Por lo tanto, tiene que acabar todo lo que la historia normalmente contendría: presentación, desarrollo y solución del conflicto. (Comparato, 1982)

2.1.2.4.3. Argumento

Es la story line desarrollada en un texto. (...) El argumento es el resumen de la historia que pretendemos contar en el guion; puede tener entre cinco y 20 páginas y debe contener temporalidad, locación, desarrollo de la acción y perfil del personaje. El argumento es donde se puede ver la viabilidad de un proyecto. (Comparato, 1982)

2.1.2.4.4. Guion Literario

Londoño (2010), comenta que “los profesionales cercanos a la producción audiovisual o cinematográfica llaman guion literario a un texto que presenta, de forma narrativa, ordenada y detallada, las acciones y los diálogos de una historia. Es decir, en él se escriben las frases que más tarde los actores o los narradores grabarán (bien en video, bien en audio) para dar vida, en forma de voces o testimonios, a las diversas secuencias que conforman el relato que se desea contar.”

Aldana (2011), menciona que “el guion literario detalla el contenido de cada escena y de cada secuencia. Las escenas describen acciones que suceden en el mismo lugar y tiempo por lo que la iluminación, decoración, el vestuario y la utilería o elementos físicos (muebles, trastos, etc.), son los mismos en cada escena. Una sucesión de escenas constituye una secuencia.”

Strauss & Huet (2007), mencionan que “el trabajo de guion varía según los cineastas y los guionistas. Según los planteamientos de los guionistas o los autores, puede desembocar en secuencias dialogadas, sin acotaciones, o en descripciones de escenas que ya apuntan una atmósfera y un tratamiento preciso de la puesta en escena (escala de planos, movimientos de cámara, decorados, luz, etc.).”

La información que recoge el guion debe ser gráfica. El guion es un instrumento de trabajo, y será útil en la medida en que el director y su equipo técnico puedan apoyarse en un texto dinámico, donde se encuentren desde metáforas sensoriales y símbolos visuales hasta referencias implícitas al tempo narrativo del montaje o a la propia planificación. (Sánchez-Escalonilla, 2009).

2.1.2.5. Formato de Guion Literario

2.1.2.5.1. Encabezado

Describe de manera sintética el lugar y tiempo en el que se desarrolla la escena. Ejemplo: si la escena es en interior de una casa, durante el día esto se abrevia así: INT. CASA DÍA. (Aldana, 2011)

2.1.2.5.2. Descripción

Aldana (2011) menciona que es una explicación de lo que se verá y escuchará, se deben evitar escribir sentimientos o intenciones. (Aldana, 2011)

El blog Talleres de Escritores especifica que en la descripción se debe “narrar de forma concisa en uno o dos párrafos la acción que tiene lugar en la escena. Debe estar en tercera persona, con los verbos en presente. La primera vez que aparezca el nombre de un personaje en el guion se debe escribir en mayúsculas (...) las descripciones de aquellos sonidos y/u objetos que tengan relevancia en la historia se escriben también en mayúsculas.”

2.1.2.5.3. Formato del diálogo

Aldana (2011) explica que el parlamento se escribe en minúsculas, debajo del nombre de cada personaje que lo dirá. El nombre del personaje se escribe en mayúsculas, al centro de la hoja (a unos 10 cms. del margen izquierdo de la hoja).

Es un texto dramático para ser hablado por el intérprete y se encuentra en el guion en el lado opuesto de las indicaciones. (Comparato, 1982)

Con respecto a la función del diálogo, Field (1979) menciona que el diálogo comunica información o hechos de la historia del personaje al espectador. Este debe revelar al personaje, los conflictos, emociones y personalidad.

2.1.2.5.4. Acotación

Aldana (2011) menciona que esta se pone por escrito si se desea que el personaje se exprese mostrando una actitud o emoción específica.

La web Aprender Cine menciona que “las acotaciones se ponen debajo del nombre del personaje, y antes del diálogo, o en una línea entre las líneas de diálogo. Sólo recurrimos a ellas si son imprescindibles para que

se entienda. Si no, lo obviaremos, ya que depende principalmente del director y del actor interpretar la motivación y el tono de esos diálogos.”

2.1.2.5.5. Transición

La transición es un recurso para pasar de una escena a otra. En el guion las transiciones se escriben en mayúscula. (Aldana, 2011)

2.1.2.5.6. Plano

El plano se utiliza para resaltar algo que es fundamental en la historia y la escena. (Aldana, 2011)

2.1.2.5.7. Tipografía, Interlineado y Numeración

La tipografía utilizada es el Courier o Courier New, tamaño 12 pto. El interlineado simple, a un espacio, excepto en el paso de diálogos a descripción, que tiene doble espacio, y en el paso a una nueva escena o secuencia, que tiene tres espacios. Todas las páginas deben estar numeradas, preferentemente en el borde superior derecho. Es la única manera de saber la extensión total del guion y de encontrar rápidamente dónde está cada escena y demás elementos claves de la estructura. (Cubero, 2017)

Con este apartado concluimos lo referente a la doctrina sobre el guion cinematográfico y ahora abarcaremos los puntos relacionados al fenómeno del sueño y sus trastornos.

2.2. El Sueño

Cuando queremos definir el sueño es inevitable imprimirle nuestra experiencia humana, por ello más sencillo enumerar las características conductuales que se asocian con el sueño en el ser humano que quizá definirlo apropiadamente de una forma más amplia: disminución de la conciencia y reactividad a los estímulos externos, se trata de procesos fácilmente reversibles (lo cual lo diferencia de otros

estados patológicos como el estupor y el coma), se asocia a inmovilidad y relajación muscular, suele presentarse con una periodicidad circadiana (diaria), durante el sueño los individuos adquieren una postura estereotipada, y la ausencia de sueño (privación), induce distintas alteraciones conductuales y fisiológicas, además de que genera una deuda acumulativa de sueño que eventualmente deberá recuperarse. (Carrillo Mora, Magaña Vázquez, & Ramírez Peris, 2013).

La Guía Práctica Clínica sobre Atención Primaria (2009), advierte que “dormir es una actividad necesaria, porque con ella se reestablece el equilibrio físico y psicológico. (...) La necesidad de sueño cambia, en cada persona, de acuerdo con la edad, estado de salud, estado emocional y otros factores. El tiempo ideal de sueño es aquel que nos permite realizar las actividades diarias con normalidad.”

Labrador (2011), comenta que “las horas de sueño son esenciales para poder ‘cargar pilas’. Pero no solo se trata de dormir bien, sino de tener un sueño reparador. Para ello deben ser horas de sueño tranquilas, sin pesadillas, y seguidas.”

La *National Institute of Health* indica que “gracias a los estudios de investigación sobre el sueño realizados en las últimas décadas, ahora se sabe que el sueño tiene distintas etapas que progresan cíclicamente durante la noche en patrones predecibles. Las funciones del cerebro y el cuerpo se mantienen activas durante el sueño. Sin embargo, suceden diferentes cosas durante cada etapa. Por ejemplo, ciertas etapas del sueño son necesarias para que podamos sentirnos descansados y con energía al día siguiente, y otras etapas nos ayudan a aprender o crear recuerdos.”

Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud establece que durante el sueño se presentan dos etapas del sueño. El Rapid Eye Movement (REM) o Movimientos Oculares Rápidos (MOR), en el cual caracteriza por la inactividad muscular y movimientos rápidos de los ojos. En la etapa de sueño no-REM sí se presentan movimientos del cuerpo, pero los ojos sin movimientos. En ese sentido, se afirma que en las fases no-REM más profundas del sueño es cuando la persona se recupera del cansancio.

2.2.1. Trastornos del Sueño

Según la Guía de Práctica Clínica (2010) “los trastornos del sueño son una serie de alteraciones relacionadas con el proceso de dormir. Existiendo tanto en etapas de inicio, de mantenimiento, como durante el sueño-vigilia.”

Los trastornos del sueño son una patología muy frecuente tanto aislada, propia como tal, o asociada a otros trastornos. Sin embargo, es una parte de la medicina relativamente nueva, dado que ha sido en los últimos 40 años cuando se ha trabajado realmente en ella, y se han producido los avances tanto diagnósticos como terapéuticos. Las clasificaciones de estas enfermedades han ido sufriendo cierta evolución, fijándose primero en los síntomas, y luego en las enfermedades. La nueva clasificación (...) incluye más de 90 enfermedades del sueño, y se intentan incluir tanto los síntomas, como las enfermedades propiamente del sueño y aquellas en las que los trastornos del sueño son fundamentales. Conocer y dominar esta completa clasificación es esencial para poder manejar adecuadamente estos pacientes. (Gállego, Toledo, Urrestarazu, & Iriarte, 2007).

Además, la Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM (2017) menciona que “el estudio clínico de los trastornos requiere el realizar distintos diagnósticos, algunos de ellos necesitan equipos e instalaciones especiales para llevarlos a cabo, lo cual lamentablemente puede complicar su accesibilidad para la población general, pero algunos otros, como las escalas y cuestionarios, permiten evaluar o cuantificar, aunque de forma subjetiva, la probabilidad de la existencia de un trastorno de sueño basándose en sus síntomas asociados o en sus repercusiones funcionales.”

2.2.2. Fases del Sueño

El Tratado de Geriatria para Residentes (2006), señala que “el sueño normal progresa en diversos estadios: fase NOMOR (sueño sin movimientos oculares rápidos) y fase MOR (sueño con movimientos oculares rápidos). En condiciones normales, las fases del sueño NOMOR

y MOR alternan durante la noche en forma de cinco-seis ciclos. En total, un 75% del sueño nocturno normal es NOMOR y un 25% MOR.

La Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM (2017) señala las siguientes etapas o fases del sueño:

- **Sueño No MOR:**

Fase N1. Esta fase se corresponde con la somnolencia o el inicio del sueño ligero, en ella es muy fácil despertar al individuo, la actividad muscular disminuye paulatinamente y pueden observarse algunas breves sacudidas musculares súbitas que a veces coinciden con una sensación de caída.

Fase N2. Se caracteriza porque aparecen patrones específicos de actividad cerebral llamados husos de sueño; en lo físico, la temperatura, la frecuencia cardíaca y respiratoria comienzan a disminuir paulatinamente.

Fase N3 o sueño de ondas lentas. Esta es la fase de sueño No MOR más profunda, y en el EEG se observa actividad de frecuencia muy lenta.

- **Sueño MOR:** Se caracteriza por la presencia de movimientos oculares rápidos; en lo físico, el tono de todos los músculos disminuye (con excepción de los músculos respiratorios y los esfínteres vesical y anal); asimismo la frecuencia cardíaca y respiratoria se vuelve irregular e incluso puede incrementarse. Durante el sueño MOR se producen la mayoría de las ensoñaciones (lo que conocemos coloquialmente como sueños), y la mayoría de los pacientes que despiertan durante esta fase suelen recordar vívidamente el contenido de sus ensoñaciones.

Un adulto joven pasa aproximadamente entre 70 y 100 min en el sueño no MOR para después pasar al sueño MOR, el cual puede durar de 5 a 30 min, y este ciclo se repite cada hora y media durante toda la noche de sueño. Por lo tanto, a lo largo de la noche pueden presentarse normalmente entre 4 y 6 ciclos de sueño MOR. Sin embargo, es importante mencionar que la duración de dichas fases tiene cambios significativos en relación con la edad.

2.2.3. El Insomnio

Según la Organización Panamericana de la Salud “el insomnio, es una alteración en el patrón del sueño que puede involucrar problemas para conciliar el sueño y sueño excesivo o comportamientos anormales relacionados con el mismo.”

Para Liburukia (2013) el insomnio está definida como la percepción de dificultad para conciliar el sueño, escasa duración o calidad del mismo. Este ocurre pese a que existen condiciones adecuadas para dormir y puede afectar al desempeño diurno de la persona.

Labrador (2011), asegura que “el insomnio es la dificultad que tiene una persona para dormir. Asimismo, este puede ser de tres tipos: dificultad de la persona para conciliar el sueño, que una persona se despierte varias veces a lo largo de sus horas de sueño, o que se despierte tiempo antes del que realmente tenía planificado”.

Hablamos de insomnio cuando hay dificultades en la capacidad de la persona para adaptarse a las consecuencias negativas que derivan de esos problemas, provocando síntomas como: alteraciones del humor dificultad para concentrarse, somnolencia con dificultad para dormirse durante el día, cansancio físico y mental, estado general de nerviosismo, tensión y ansiedad. (La Guía Práctica Clínica sobre Atención Primaria, 2009).

2.2.3.1. Tipos de Insomnio

Sarraís & Castro Manglano (2007), mencionan que existen múltiples clasificaciones de los trastornos del sueño y por lo tanto del insomnio, las principales se exponen de la siguiente manera:

- **Según sus causas:** Esta clasificación diferencia entre un insomnio extrínseco debido a factores ambientales tales como problemas con la higiene del sueño, abuso de sustancias, situaciones de estrés (problemas de tipo laboral, familiar, de salud...) y un insomnio intrínseco debido a factores personales como el insomnio psicofisiológico, insomnio primario o idiopático, apneas obstructivas del sueño, síndrome de las piernas inquietas y alteración del ritmo circadiano.

- **Según su origen:** Insomnio relacionado con una enfermedad orgánica (insomnio orgánico). Insomnio relacionado con trastornos mentales (insomnio no orgánico). Insomnio no relacionado con otras enfermedades (insomnio primario).

- **Según la duración:**

Insomnio transitorio. Duración de varios días. Debido a estrés agudo o cambios en el ambiente.

Insomnio de corta duración. Duración de menos de tres semanas. Se desencadena en situaciones de estrés o de cambio vivencial: hospitalización, trauma emocional, dolor, vivir en altitud, casamiento, divorcio, cambio de residencia, reacción de duelo, etc.

Insomnio crónico. Debido a enfermedad física o psiquiátrica crónica.

2.2.3.2. **Insomnio no orgánico**

Monti (2002) señala que “de acuerdo con el DSM-IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) el insomnio no orgánico depende de otro trastorno del sueño, una afección psiquiátrica, una afección médica, el efecto de un medicamento o de un fármaco de adicción.”

La Guía Práctica Clínica sobre Atención Primaria (2009), afirma que este tipo de insomnio aparece como consecuencia de diferentes causas, tales como una enfermedad, un trastorno mental, el consumo de ciertas sustancias o medicamentos o la existencia de problemas ambientales (ruido, temperatura) o sociales (problemas familiares y laborales, cambios de horario por trabajo o viajes).

Rebok & Daray (2014), definen al insomnio no orgánico como aquel que se asocia a enfermedades médicas, alteraciones psiquiátricas, causas tóxicas o del consumo de algún medicamento y trastornos específicos del sueño.

2.2.3.3. Causas

La Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria (2009), menciona que “hay muchos factores que intervienen en la aparición y mantenimiento del insomnio. Entre los más importantes destacan los psicológicos (tendencia a dar vueltas a las cosas, dificultades para manejar las emociones negativas, creencias erróneas en relación con el sueño, con los consiguientes hábitos inadecuados), el estrés y el miedo a no dormir. En ocasiones, se podrían tener en cuenta, además, factores hereditarios o familiares y factores sociolaborales que pueden influir en la aparición del insomnio.”

Además, la guía de Trastornos del comportamiento asociados a disfunciones fisiológicas y a factores somáticos (2018), afirma que “el insomnio es un síntoma frecuente de otros trastornos mentales tales como los trastornos del humor (afectivos), neuróticos, orgánicos, debidos al consumo de sustancias psicótropas, esquizofrénicos y de la conducta alimentaria, o de otros trastornos específicos del sueño tales como pesadillas. Asimismo, el insomnio puede acompañar a trastornos somáticos en los que haya dolor o malestar o al consumo de ciertos medicamentos.”

2.2.3.4. Consecuencias

Leal-Grimaldo, et al. (2017), afirman que “las consecuencias de la falta de sueño frecuentemente llevan a una incapacidad para concentrarse, problemas de memoria, déficit en pruebas neuropsicológicas, disminución de la libido, hasta accidentes mortales debido a la somnolencia.”

Por su lado la web Dormidina (2018), señala que “las consecuencias del insomnio, que pueden derivar en la alteración del rendimiento de las tareas escolares o laborales, así como disminuir la calidad de vida, e incluso afectar a nuestra salud, ya que la falta de sueño de manera

continuada se ha relacionado como un factor vinculante en el desarrollo de ciertas enfermedades o patologías.”

Principales consecuencias de la falta de sueño:

- Disminución de la capacidad de atención.
- Deterioro de la respuesta motora.
- Retraso en la capacidad de reacción ante estímulos.
- Disminución de la capacidad de toma de decisiones.
- Empeoramiento de la memoria.
- Posibilidad de desarrollo de cambios sensoriales como la reducción del campo visual o la ralentización del habla.
- Deterioro de determinadas funciones cerebrales, como la flexibilidad y la originalidad de pensamiento o perspicacia.
- Pérdida de control del humor.

Con este punto damos por concluida la teoría sobre los trastornos del sueño que serán parte de este trabajo de investigación.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Objeto de Estudio

El objeto de estudio de nuestra investigación es el perfil arrojado por los estudiantes de quinto al octavo ciclo de la escuela de Comunicación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo del periodo académico 2018 – II que sufren de insomnio no orgánico, el cual será planteado de la siguiente manera.

El proceso para la obtención del perfil consiste en tres etapas; (1) realizar una charla informativa con todos los estudiantes que decidan participar del estudio. Esta primera etapa tiene como objetivo definir y aclarar dudas sobre los puntos principales del insomnio no orgánico; (2) terminada la charla se aplican dos test los cuales nos permitirán identificar a los estudiantes que sufren de insomnio no orgánico y determinar en qué grado se encuentra este trastorno; (3) culminado ambos test, se realiza la selección de estudiantes que pasan a una entrevista personal con un experto que, posteriormente, nos entregará el perfil de cada alumno.

Para que el estudio no pierda carácter científico, hemos decidido contar en todo momento con la guía y el apoyo de un psicólogo quien se encarga de la elaboración de la información para la charla, plantea los test y entrevista a los participantes

seleccionados, mientras que nuestra labor se centra exclusivamente en la elaboración de la propuesta de guion.

Finalmente, consultaremos a especialistas en guion cinematográfico para una revisión de la propuesta lograda.

3.2. Características de la Investigación

Enfoque de la investigación: cualitativo

Plantearémos utilizar el enfoque cualitativo para la investigación porque la base de nuestra propuesta es el perfil que obtendremos a partir de un grupo de personas que sufren un trastorno del sueño. Se priorizará los testimonios basados en sus experiencias vividas y se profundizará en las emociones para tener una perspectiva más clara a la hora de escribir el guion.

Blasco y Pérez (2007), afirman que una investigación cualitativa interpreta fenómenos que ocurren en la realidad, en un contexto natural. Para ello, utiliza instrumentos de recopilación de información.

Por otra parte, Denzin y Lincoln (2005) aseguran que este tipo de investigación consiste en una serie de prácticas de interpretación del mundo. Esto significa que los investigadores cualitativos estudian las cosas en un contexto, con el fin de dar sentido o interpretar los fenómenos en función de los significados que las personas le dan.

Modelo o paradigma cualitativo: fenomenológico

Se empleó el modelo fenomenológico, ya que buscamos testimonios de alumnos universitarios que sufren de insomnio no orgánico respecto a sus experiencias que nos ayude a tener un panorama completo de lo que ellos padecen durante sus horas de sueño y, lo más importante, identificar cuál es el problema que les produce este trastorno.

El método fenomenológico estudia los fenómenos tal como son experimentados y percibidos por el hombre y, por lo tanto, permite el estudio de las realidades cuya

naturaleza y estructura peculiar solo pueden ser captadas desde el marco de referencia interno del sujeto que las vive y las experimenta (Martínez, 1996).

La fenomenología se interesa en las características generales de la evidencia vivida; esta es la razón por la cual debemos dirigirnos a las estructuras de una experiencia, más que a la experiencia por sí misma [...] Una estructura, entonces, es una característica encontrada en un campo común a varios casos o ejemplos experimentados de ella. (Reeder, 2011)

Tipo de investigación: propositiva

La investigación finalizó con la propuesta de guion de cortometraje de ficción teniendo en cuenta su correcta escritura y formato a la hora de contar una historia.

Es una actuación crítica y creativa, caracterizada por plantear opciones o alternativas de solución a los problemas suscitados por una situación. El trabajo de Investigación Diagnóstica o Propositiva es un proceso dialéctico que utiliza un conjunto de técnicas y procedimientos con la finalidad de diagnosticar y resolver problemas fundamentales, encontrar respuesta a preguntas científicamente preparadas, estudiar la relación entre factores y acontecimientos o generar conocimientos científicos. (Giler, 2015)

3.3. Selección del escenario

Escenario: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo – USAT

El campus de la USAT se encuentra en la ciudad de Chiclayo, provincia del departamento de Lambayeque. La universidad está administrada por el Obispado de la Diócesis de Chiclayo y fue fundada el 28 de marzo de 1996 por monseñor Ignacio María de Orbegoso. El escenario de la presente investigación se realizará en la mencionada casa de estudios, porque es el lugar donde se hará el recojo de toda la información necesaria con los estudiantes para la realización del perfil y, posteriormente, hacer la propuesta de guion.

3.4. Selección de los Participantes

Estudiantes con insomnio no orgánico

Se realizará dos test que funcionarán como filtro para identificar a los alumnos que sufren de insomnio no orgánico, a los cuales, hemos optado por mantener su identidad reservada. Por este motivo, los identificaremos como ‘Estudiante 1’, ‘Estudiante 2’, etc.

Expertos en el tema

Se seleccionará a tres expertos en trastornos del sueño:

- Miquely Castro Cruzado (Psicóloga perteneciente al área de Tutoría de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogovejo).
- Nelson Guevara Vélez (Médico psiquiatra del hospital Regional de Lambayeque).
- Karina García Vázquez (Médico Neuro-cirujana del Hospital Regional de Lambayeque).

También se seleccionará a tres expertos en guion cinematográfico:

- Paco Bardales Ramírez (Realizador cinematográfico, director y guionista).
- Hans Matos Camac (Realizador cinematográfico, director y guionista)
- Manuel Eyzaguirre Bravo (Realizador cinematográfico, director y guionista)

3.5. Determinación de la Muestra

Muestra no probabilística: El muestreo no probabilístico es una técnica donde las muestras se recogen en un proceso que no brinda a todos los individuos de la población iguales oportunidades de ser seleccionados. (Cuesta & Herrero, 2009)

3.6. Técnicas de Recogida de Información

Entrevistas – semiestructuradas

Iniciaremos la recolección de información con la realización de entrevistas - semiestructuradas a los expertos para que ellos aporten, con mayor libertad en sus respuestas, datos que no hayan sido abordados en la parte teórica de nuestra investigación con la finalidad de reforzar los conocimientos ya adquiridos sobre el insomnio no orgánico.

De igual manera, el psicólogo realizará entrevistas – semiestructuradas a los estudiantes seleccionados para abordar mejor las preguntas acordes con la situación que presenta cada estudiante seleccionado.

Test de trastornos del sueño

Se aplicarán dos test: índice de gravedad del insomnio e índice de calidad del sueño de Pittsburgh, ambos nos brindarán información necesaria para identificar a los estudiantes con insomnio no orgánico.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN Y RESULTADOS

4.1. Resultados de las entrevistas realizadas a expertos

Se realizaron entrevistas a dos especialistas del Hospital Regional de Lambayeque, siendo la primera, una médico neurocirujana, y el segundo, un médico psiquiatra. Asimismo, se entrevistó a una de las psicólogas encargadas del área de tutoría de la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo.

Adicionalmente, se entrevistó a tres expertos en guion y realización cinematográfica.

Cuadro N° 1: Entrevista a la médico neurocirujana del hospital Regional de Lambayeque: Karina García Vázquez

PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Cuáles son las causas del insomnio?	Bueno mira el insomnio tiene múltiples causas, podemos partir de las que alteran la fisiología a causas psicológicas del insomnio, mala higiene del ritmo circadiano, por ejemplo, gente que hoy día hacen una guardia alteran su ritmo circadiano, mañana a las 9 pm puede dormir, pero hoy día no pudo, entonces no puede conciliar el sueño porque vienen arrastrando un día en el que no durmió en toda la noche, eso afecta el ritmo circadiano. También se puede dar cuando se viaja a un lugar que nos lleva 7

	<p>horas de adelanto, hay un desfase horario, el jet lag te puede causar insomnio. Hay personas que cuando viajan a Europa a hacer turismo 15 días se encuentran con que no pueden dormir porque su ritmo circadiano se ha quedado con la memoria de este lugar y ellos allá ya están en otro ritmo circadiano, para ellos sale el sol cuando el cuerpo quiere dormir, pero hay que seguir con las actividades, eso por ejemplo también causa insomnio.</p>
<p>¿Cómo podría definirse claramente lo que es el ritmo circadiano?</p>	<p>El ritmo circadiano es hablar de reloj biológico, en el cual el principal comando es la luz, incluso tenemos la glándula pineal que secreta la melanina, entonces el ritmo circadiano marca la hora en la que ya se tiene que secretar esta hormona, entonces este ritmo hace que nuestro cuerpo forme ciertas sustancias que estimulan a la sustancia reticular ascendente y nos produce el despertar.</p>
<p>¿El ritmo circadiano está relacionado entonces con el ritmo de vida?</p>	<p>Sí, porque el ritmo biológico marca la secreción de hormonas, por ejemplo, el cortisol tiene un tico de secreción 8 de la mañana y 4 de la tarde y todo eso desenlaza otras reacciones químicas en el cuerpo que ayudan a estar despierto y que ayudan a descansar.</p>
<p>Nos recomiendan dormir 8 horas para descansar completamente y realizar nuestras actividades con normalidad, ¿qué sucede cuando estas horas empiezan a ser cada vez más cortas?</p>	<p>El acortar el tiempo del sueño disminuye las horas en las que hay un reparación de las sustancias que estabilizan la membrana neuronal, entonces el acortar el descanso aumenta el tiempo de estrés oxidativo para la neurona y estas descargan de lo que ya no tienen y la neurona no termina de descansar para el día siguiente que ya tiene que utilizar otra vez toda su sinopsis, entonces se reduce la cantidad de trabajo que pueda hacer al día siguiente, ya no funciona bien, no tiene suficiente ATP, ni canales disponibles a abrirse y a cerrarse por la despolarización, pues ya se agotaron.</p>
<p>¿Eso quiere decir que la hormona</p>	<p>Todos los neurotransmisores hacen que las neuronas se comuniquen entre sí, estos abren y cierran canales que están</p>

<p>que forma parte del alimento de la neurona en si misma?</p>	<p>instalados en las membranas neuronales y entonces las neuronas funcionan por abrir y cerrar esos canales que hacen intercambio de iones con el intersticio, cuando esos canales se bloquean, no dejan entrar sodio o salir potasio, alteran totalmente a la membrana, que ya no se despolariza y la neurona ya no sirve de nada, pues ha quedado paralizada.</p>
<p>¿Al alterarse el ritmo circadiano la disminución de cantidad y calidad de hormonas puede afectar a las personas?</p>	<p>Lo que pasa es que al alterar el ritmo circadiano se altera también la secreción de ciertas hormonas y con ello se altera también la secreción de neurotransmisores, los canales, la membrana ya no despolariza bien.</p>
<p>Cuando el insomnio se vuelve crónico, ¿cuál es el peor extremo al que se puede llegar?</p>	<p>Eso puede ir desde tener una mala calidad de vida, que puede ser considerado algo simple, hasta tener un accidente de trabajo o un accidente de tránsito.</p>
<p>¿El dormir mal afecta nuestras emociones?</p>	<p>Sí, altera las emociones porque al no dormir se altera la reparación de la neurona, porque hay canales que se malogran y que cuando tú descansas ella tiene que arreglarlos. Hay medicación que manejan los psiquiatras, por ejemplo, la risperidona, la sertralina, que al final ellos terminan alterando la secreción de los neurotransmisores y si esos neurotransmisores se alteran en los periodos de insomnio definitivamente va a haber una indisposición emocional, se pueden llegar a tener depresión. Ahora, hay gente que dice “no pude dormir ayer, no tengo energía” y se toman un Red Bull, eso los hiper excita en un momento y luego nuevamente caen, entonces todas esas cosas definitivamente traen una mala función.</p> <p>Pasar insomnio por estudiar es contraproducente, porque al día siguiente tu rendimiento es menor al 50% o hasta el 30%,</p>

	entonces de que te valió las 6 u 8 horas que no dormiste si al día siguiente tu rendimiento se cae. Sería bueno si no dormimos y al día siguiente seguimos funcionando al 100% pero no se puede, no es productivo.
En ese caso, ¿no es recomendable amanecerse estudiando?	No es productivo, te acorta la vida porque las personas que no duermen bien están más predispuestas a un ataque cardiaco, a un evento vascular cerebral, pero imaginemos que eso no importa, que la vida del ser humano se mide por producción, con el insomnio no se produce igual que durmiendo las horas que por tu edad corresponden dormir.
¿En qué momento es necesario utilizar un tratamiento?	Cuando ya afecta tu vida y tú desempeño como persona, en tu familia y en tu vida laboral.

La entrevistada comentó que el insomnio tiene diferentes causas y que cada una de ellas dependerá de forma específica de la patología de cada paciente en particular. A su vez, resaltó la importancia de llevar una buena higiene en el ritmo circadiano, no solo porque este genera que nuestro organismo tenga un buen balance hormonal y neuronal, sino también, porque al regularlo también estamos normalizando y mejorando nuestro ritmo de vida.

La entrevistada señaló que el dormir de forma inadecuada altera también a nuestras emociones, puesto que alguien que no ha descansado de forma correcta no podrá reaccionar de manera adecuada ante una crisis; así como a nuestro nivel de productividad, debido a que una persona que no duerme las horas necesarias con la excusa de avanzar trabajos o de estudiar para un examen, no solo se engaña a sí misma, pues al final es poco o nada lo que termina aprendiendo, sino que al día siguiente su rendimiento disminuye en gran cantidad.

Del mismo modo, la entrevistada mencionó que las bebidas energizantes general en el organismo un efecto rebote, pues el subidón de adrenalina que brindan por un momento lo terminan cobrando y quien los consume termina más agotado después de haberlos usado.

**Cuadro N° 2: Entrevista al médico psiquiatra del hospital Regional de
Lambayeque: Nelson Guevara Vélez**

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Qué tipo de pacientes con insomnio llegan a su consultorio?	Yo atiendo a pacientes con problemas psiquiátricos, por ejemplo: ansiedad, depresión, esquizofrenia fobias. En ellos lo más frecuente que vemos en la consulta externa son trastornos de ansiedad y mi mayor porcentaje de usuarios son gente adulta, estamos hablando de personas entre 20 a 50 años. Si evaluamos el insomnio en esta población, el 70% lo sufre. Ahora si tú me preguntas de estudiantes universitarios no podría darte un porcentaje porque no es la población con la que yo trabajo
En su experiencia laboral, ¿cómo define al insomnio?	El insomnio es un trastorno del sueño, que se caracteriza porque la persona tiene dificultad para conciliar el sueño y esa dificultad puede darse al inicio (insomnio de conciliación), a mitad de la noche (insomnio de mantenimiento) y a la hora de despertarse, el insomnio que nosotros le llamamos de tercera fase, que ocurre cuando una persona se levanta dos horas antes de lo que es usual para él y que además está asociado con la sensación que tiene la persona de no haber dormido bien y que esto se asocia a otros problemas, por ejemplo que se levante y que tenga la sensación de no haber dormido bien y que durante el sueño se haya reparado su cuerpo y su mente, por ello la persona amanece cansada y con dolor. Eso es el insomnio, una mala calidad del sueño.
¿Cuáles son los casos que más se presentan?	Depende de la patología, por ejemplo, normalmente de ansiedad y depresión se ven más casos de insomnio de mantenimiento, o sea, pueden dormir, pero se despiertan a las dos o tres de la mañana y ya les dificulta seguir durmiendo. Los cuadros puramente de ansiedad se ven insomnio de conciliación.
¿Entonces, la ansiedad y la depresión se	Claro, hay un llamado insomnio no orgánico, es decir, no hay una causa orgánica, no hay un tumor, un derrame o accidente vascular que explique ese insomnio. Ahora, la ansiedad y la

<p>podrían considerar como causas de esta patología?</p>	<p>depresión cursan con alteraciones bioquímicas cerebrales en serotonina, dopamina, melatonina que son las que producen el problema de insomnio.</p>
<p>¿El insomnio no orgánico es lo mismo que el insomnio secundario?</p>	<p>Nosotros lo clasificamos como insomnio no orgánico, en la clasificación internacional de enfermedades como el F51, que como quejas suelen consistir en la dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo, o sobre la calidad del mismo, insomnio también es eso, por ejemplo puedes dormir 20 horas pero te levantas con la sensación de no haber dormido nada, hay gente que duerme 4 a 5 cinco horas y sienten que han descansado, entonces no depende de la cantidad de horas sino de la calidad del sueño, hay gente que refiere eso, cuando dicen “parece que no durmiera cuando si lo hago”, eso también es un insomnio. Dicha manifestación se ha presentado al menos tres veces a la semana durante al menos un mes, cuando hay preocupaciones excesivas tanto durante el día como la noche sobre el hecho de no dormir y sobre sus consecuencia, está la gente con problemas de ansiedad en donde lo que más te refieren es que no duermen y el 60% a 70% de la recuperación de ese trastorno de ansiedad es que ansiedad es que duerman, pues en la medida que no se mejore el sueño no pasa nada. Ahora, la calidad o cantidad no satisfactorias del sueño o malestar general interfieren con las actividades diarias de la persona; de hecho, el sueño va cambiando, los bebés duermen prácticamente todo el día, a medida que cogemos más edad y yéndonos a los ancianos el periodo del sueño va acortándose, entonces no es tanto eso de dormir las 8 horas diarias sino es que tengas la calidad de sueño adecuada, mira a los ancianos, ellos duermen menos pero se levantan descansados.</p> <p>Hay que tener en cuenta la actividad física y la mala calidad de alimentación, pues también influyen primero a que el sueño no</p>

	sea bueno, y segundo a que el paciente permanezca crónicamente fatigado.
¿Es recomendable el uso de bebidas energizantes para mantenerse despierto cuando uno se siente fatigado?	No, porque se puede llegar a abusar también porque estas bebidas energizantes tienen cafeína, taurina, glutamato, son sustancias que te pueden ayudar por el momento pero que también te pueden generar problemas de ansiedad, ponte hay alguien que no duerme bien porque está estudiando y dice “para mantenerme despierto voy a tomarme dos Red Bull”, puede terminar con un trastorno o un ataque de ansiedad o una crisis de pánico.
¿Qué repercusiones trae el no tener una buena calidad de sueño?	<p>Un montón, en mi opinión el sueño representa entre el 60% y 70% de la buena calidad de vida de una persona porque durante el sueño se repara todo el cuerpo y la memoria. Tú no te das cuenta pero mientras caminas o bailas produces micro fracturas en los huesos que durante el sueño se van reparando, con el cerebro pasa lo mismo, por eso es que los psiquiatras de antes hacían lo que se llama la cura del sueño, tenían muy claro que mientras una persona no durmiera su ansiedad, depresión, esquizofrenia, fobia nada se iba a solucionar, por eso es que los hacían dormir por 4 o 5 días para curar el sueño.</p> <p>Durante el sueño la química cerebral se regulariza, se vuelve a producir la cantidad suficiente de serotonina y dopamina que necesitamos, las células se reparan, se consolidan los procesos de memoria, es por eso que es mejor estudiar hasta las 10 u 11 de la noche, te vas a dormir y los procesos de memoria se consolidan durante el sueño. A veces hay un círculo vicioso, el alumno duerme mal, se la pasa estudiando toda la noche y al día siguiente da un mal examen porque no le permitió a su memoria consolidarse durante el sueño, entonces la calidad de vida de una persona está en relación con su calidad de sueño.</p>
¿En qué momento es recomendable empezar a tener	Cuando no funcionan las medidas higiénico-dietéticas, comer de manera excesiva en la noche no ayuda a tener una buena calidad de sueño porque el organismo recién está degradando los alimentos y, por ello, sigue en actividad por más que tú te vayas

un tratamiento de antidepresivos?	<p>a dormir. También puede ser por la falta de ejercicio, pues este regulariza el ciclo de vigilia. Las personas que hacen ejercicio o deporte tienen mejor calidad de sueño.</p> <p>Cuando las medidas higiénicas dietéticas fallan es cuando deberíamos entrar con un tratamiento farmacológico, pero no debería ser la primera opción.</p>
-----------------------------------	---

El entrevistado resaltó que el motivo principal, por el cual la mayoría de las personas sufren de insomnio, es tener una mala calidad del sueño, pues, el que una persona no descansa de forma adecuada no se debe a la cantidad de horas que duerma, sino a calidad reparadora de su sueño.

Se podría decir que, para evitar que una persona adulta lleve una vida fatigada, no solo es necesario dormir bien, sino también, complementar esto con una buena alimentación y con actividades físicas en las cuales la persona pueda descargar energía acumulada.

De la misma forma, destacó que el insomnio no es causa de enfermedades sino consecuencia de muchas de ellas, pues tanto el estrés, como la depresión, ansiedad y la angustia pueden causarlo.

**Cuadro N° 3: Entrevista a la Licenciada en Psicología que pertenece al
área de Tutoría de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo:
Miquely Castro Cruzado**

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Qué es insomnio no orgánico y cuáles son las causas que lo originan?	El insomnio no orgánico está caracterizado por una mala calidad de sueño y esto persiste en un periodo considerable generando dificultades para las actividades diarias de una persona, lo que diferencia a este tipo de insomnio es su origen, que, a diferencia de otros insomnios, este nace de un problema mental y las causas que lo originan son sobre todo los problemas y acontecimientos que generen algún tipo de estrés.
¿Con qué frecuencia se puede dar este tipo de insomnio en los estudiantes?	En el caso de los estudiantes es muy común el insomnio no orgánico, debido a que ellos, por ser una población adolescente – joven experimentan y atraviesan diferentes dificultades, además, son muy susceptibles y son grupo que está expuestos a diferentes tipos de dificultades personales, y ese tipo de situaciones que atraviesan también muchos de ellos comienzan a presentar indicios de algún trastorno mental, generando este insomnio como parte de la sintomatología de este trastorno.
¿Cuáles son los motivos por los que se presenta el insomnio no orgánico en los estudiantes?	Muchas veces es por el mismo cambio de colegio a universidad, pues no todos los jóvenes se adaptan adecuadamente, eso, además de la exigencia que existe al momento de iniciar o mantener una etapa universitaria, y, luego, esto sumado a los problemas emocionales, ya que, ellos experimentan de por sí diversas dificultades emocionales con los mismos amigos, pareja y, también, los conflictos familiares que en sumatoria pueden generar este tipo de insomnio.
¿El uso inadecuado de la tecnología podría considerarse un	Depende, si la tecnología ya es una adicción en el estudiante entonces está generando un problema mental, porque esto va a impedir que haya un buen funcionamiento del estudiante en el aspecto del sueño, entonces, si es muy probable que pueda inferir

<p>causante del insomnio no orgánico?</p>	<p>en el insomnio. Pero hay que tener en cuenta que la tecnología genera el estrés y el estrés genera el insomnio, entonces, la tecnología sería un medio más no lo que causa el insomnio no orgánico.</p>
<p>¿Qué tipo de repercusiones en los estudiantes puede traer el tener una mala calidad de sueño y cuáles serían las más comunes?</p>	<p>Las repercusiones son tanto físicas como psicológicas. Dentro de las físicas se dan alteraciones en la alimentación, aumento en la tensión arterial, aumento en la masa corporal, alto riesgo de diabetes y de hipertensión arterial. Por otro lado, el aspecto psicológico se puede considerar el bajo rendimiento académico, bajo rendimiento al realizar sus actividades diarias, el exceso de fatiga, la poca proactividad e incluso puede empeorar sus relaciones interpersonales. De todas estas las más comunes son el bajo rendimiento, el alto nivel de fatiga y las alteraciones en la alimentación.</p>
<p>¿Cómo se detecta el insomnio no orgánico en los jóvenes y en qué momento se debería acudir a un profesional en busca de ayuda?</p>	<p>Una de las formas en las que más se evidencia es por el ánimo, los estudiantes que padecen de algún insomnio tienen un ánimo bajo o alterado y de por sí su rendimiento en sus actividades es muy diferente, cambia, antes, por ejemplo, se podía ver mayor actividad, pero ahora es todo lo contrario. Entonces, ni bien se identifica todo eso, que mayormente lo pueden evidenciar los familiares o los amigos más cercanos, es ahí donde se debe acudir a un profesional para poder ser evaluado y posteriormente recibir el tratamiento correspondiente en base a lo que se diagnostique.</p>
<p>En función a esta problemática, ¿qué tan frecuente es que los alumnos tomen conciencia y se den cuenta que necesitan ayuda profesional?</p>	<p>En mi experiencia no he tenido un estudiante que se acerque y diga “he venido por un tema de insomnio”, sino que eso se presenta como parte de los síntomas de un problema que tienen, a veces, pueden mencionar que vienen por un problema familiar y al dialogar podemos llegar a que estos problemas están generando un insomnio en ellos. Este trastorno se presenta más como una sintomatología más que por su preocupación exacta de no poder dormir.</p>

<p>¿Podría decirse entonces que el alumno no reconoce el insomnio como una enfermedad o como un trastorno, pues considera la falta de sueño como algo normal en la época de estudios?</p>	<p>Sí, efectivamente. Es muy común que los estudiantes consideren que el insomnio es parte de sus hábitos, cuando en realidad la mala calidad de sueño implica que no puedan rendir al 100% en sus actividades académicas.</p>
<p>¿Qué tan influyente es tener una buena higiene del sueño en cuanto al insomnio no orgánico?</p>	<p>En este caso, la higiene del sueño se basa más en evitar que haya distractores durante el tiempo de sueño, como por ejemplo dejar de comer una hora antes de ir a dormir. En otras palabras, respetar una serie de hábitos que me permitan dormir de forma adecuada durante 8 horas ininterrumpidas. En el caso del insomnio no orgánico no es un punto determinante, pues, este va acompañado de problemas emocionales.</p>
<p>¿Cuáles son los indicadores que tiene el insomnio no orgánico y como identificarlos?</p>	<p>Como psicóloga trabajo con el CI10 que es parte del manual que me permite tomar un diagnóstico correcto, y este toman cuatro criterios importantes: El primer criterio tiene que ver con las quejas constantes del estudiante o la persona, en el cual consiste en mencionar que presenta dificultades para poder conciliar el sueño o para poder mantenerlo. El segundo criterio es que esta manifestación se ha presentado por lo menos tres veces por semana durante al menos un mes. El tercer criterio es la preocupación excesiva no solamente en la noche sino también durante el día por no poder dormir y las consecuencias que está generando esta. Finalmente, como cuarto criterio es que la cantidad o calidad del sueño no es satisfactoria causando un malestar general y este interfiere en las actividades de la vida</p>

	cotidiana. Si el estudiante o la persona presenta estos cuatro criterios y permanecen esto en él, entonces es que se da un diagnóstico de insomnio no orgánico.
¿Cuáles serían las recomendaciones finales que se le podrían dar a un estudiante que ha sido diagnosticado con insomnio no orgánico?	En primer lugar, cuando el estudiante reconoce esta situación debe acudir a buscar la ayuda de un profesional, ya que si existe un problema mental este debe ser tratado por un profesional de la salud mental, para así poder tratar el trastorno mental y por consiguiente curar el insomnio.

La entrevistada mencionó que el insomnio no orgánico se origina debido a problemas mentales que causen algún tipo de estrés en la persona, es decir, este insomnio no es la causa, sino, el síntoma de un trastorno mental. El cual, a su vez se caracteriza por una mala calidad del sueño que se ha prolongado por un periodo considerable de tiempo.

Comentó además, que esta forma de insomnio es común en los jóvenes, pues al ser una población que de manera constante atraviesa emociones fuertes, ya sean, personales, familiares o académicas, se encuentran más susceptibles a generar este problema.

Asimismo, resaltó que tener una mala calidad de sueño no afecta solo al rendimiento académico o laboral de la persona, sino que también puede generar problemas físicos y emocionales en el paciente.

**Cuadro N° 4: Entrevista al realizador audiovisual: Paco Bardales
Ramírez**

PREGUNTAS	RESPUESTAS
<p>¿Cuál cree usted que es el procedimiento adecuado para una correcta escritura de guion?</p>	<p>Desde la experiencia siempre hay unas pautas que hay que tener en cuenta, siempre hay una historia que da origen a todo el proceso narrativo, esta debe motivar al escritor, y eventualmente a su producción, al deseo de llevarla al cine, ya sea en formato corto o largo. Una vez que quede claro que la historia es viable en términos narrativos y cinematográficos es cuando se hace la estructuración de acuerdo con los cánones del guion para saber cómo darle vida, a partir de esto se van incorporando acciones, personajes, diálogos, perspectivas y todo lo que al guionista le interese expresar de algún modo con esa historia. Además, debe haber coherencia en la narrativa y debe ser creíble dentro de su lógica, eso implica investigar sobre algún dato específico de la trama.</p> <p>Todo este proceso de creación, redacción y corrección de la trama ayuda a pulir y perfeccionar la historia para así dejarla lista y pasar a la siguiente etapa que consiste en trabajarla de forma más cinematográfica.</p>
<p>Para usted, ¿cuáles son las características principales que debe cumplir un guion?</p>	<p>Se debe partir de la necesidad y de la oportunidad, a partir de esto ya te puedes amoldar al formato, a la idea, a la circunstancia específica que te lleva a escribir el guion, ya sea que se trate de algo propio que busques contar o una idea que se te encarga desarrollar. Esto hace que el guionista sea un ser destinado a la historia, y que sea ella quien guie al escritor en el proceso. En mi experiencia como escritor y guionista los guiones y los libros se van escribiendo diferentes los unos de los otros, hay técnicas y modos como los famosos tres actos en el cine o el inicio, nudo y desenlace, el clímax o anticlímax, pero fuera de ello, no existen las formas específicas de cómo escribir algo cuando aún no sabes lo que quieres contar, es algo que se va descubriendo con la</p>

	<p>historia, es necesario que la capacidad para escribir esté acompañada de la flexibilidad para adaptarse al proyecto.</p>
<p>¿Existen reglas universales para escribir un guion? ¿Cuáles cree que son imprescindibles?</p>	<p>No, yo creo que hay que centrarse siempre en una historia que capte la atención del público, esto a lo mejor va un poco en contra la idea del creador, si bien es cierto que el creador es un dios de su propia creación, es también un dios de una creación que no solo la va a ver él, es una creación que con la suerte la van a ver millones de personas durante muchos años. Entonces uno tiene que pensar que la forma de contar una historia obedece a la subjetividad del escritor en base al contexto, al momento, a las circunstancias sociales, culturales y demás que parten hacia algo, en donde hay temas universales como la muerte, el amor, la traición, la tragedia, que siempre están transformándose con el tiempo y que se convierten en procesos narrativos. Uno como escritor debe saber que los códigos narrativos se manejan en tiempo, en el proceso y en la adaptabilidad a la realidad.</p>
<p>¿Qué características debe tener un personaje principal?</p>	<p>Creo que un buen guion debe tener personajes con vida, con personalidad definida, que sean lo más cercano a lo que es un ser humano común y corriente aun cuando los hechos y las circunstancias que se narren en la historia sean totalmente excéntricos, trágicos o únicos. Los personajes deben darle soporte a la historia y que ayude a ser un producto con el cual el público pueda identificarse. Puedes tener una historia muy rápida, muy entretenida, pero si no tienes un personaje que le de soporte la gente no se va a identificar con ella. A veces nos tomamos mucho tiempo creando una frase ingeniosa y descuidamos la coherencia y el espesor narrativo del personaje y eso es un error, pues el público se va a quedar más con un cliché o con una frase, pero no con lo que pasó con la película o si esa película en verdad lo motivo, si el personaje le tocó, lo identificó, recuerda que vamos al cine para identificarnos, para entretenernos, pero también para soñar, para vivir un ilusión que cuanto más duradera sea en la mente del espectador más</p>

	<p>poderosa es, más sólida, demostrando que puede seguir teniendo fuerza emocional, visual, narrativa con forme pasa el tiempo. Sin personajes, la historia no es del todo sólida, y a través de estos personajes hay que crear todo un universo de acciones, de diálogos, de hechos que se conecten.</p>
<p>¿Qué puntos principales se deben tener en cuenta para desarrollar a un personaje?</p>	<p>Tienen que tener una estructura lo suficientemente interesante y atractiva, sin necesidad de ser original, pero que siempre esté en constante evolución y que siempre esté cuestionándose el hilo narrativo. El valor de un buen guionista reside en plantearse todas las soluciones que pueda tener un conflicto y te da un abanico de gamas que te pueden llevar diversos motivos y que generalmente pueden ayudar a enriquecer la historia que estás contando, sin importar si esa historia ya ha sido contada en otra película o en otro momento porque ya le estás dando una perspectiva novedosa. Yo siempre he creído que el guionista es básicamente un arquitecto, pues se encarga de estructurar mundos y traerlos a tierra, y en ello reside uno de los momentos más intensos del proceso creativo.</p>
<p>¿Qué tanto ayuda un perfil psicológico a la hora de crear y desarrollar un personaje?</p>	<p>Me parece que es muy importante, creo que el diagnostico o el perfil psicológico de una persona X, ya sea un ser humano real o un personaje ficticio, parte justamente de observar los rasgos básicos de esta personalidad que vas a proyectar en tu historia. Es importante que el personaje sea un ser coherente, lógico y sólido en sus motivaciones, para lograr esto uno tiene que investigar y encontrar el perfil del personaje, hay que crear una biblia de este, en donde se le de rostro, edad, características físicas y conceptuales, rasgos personales, psicológicos, emocionales, todo esto ayuda al guionista a construir al personaje. Por ello, el crear un perfil psicológico para generar contenido es muy atractivo porque te ayudar a contar mejor quien es el personaje. Muchas veces el problema de las historias es que los personajes quedan flotando como cosas superficiales</p>

	y la gente no llega a conectar con ellos, entonces esto podría ayudar con ese proceso de un modo bastante fuerte y sólido.
¿Cuántas películas se hacen actualmente en el Perú teniendo como base un perfil psicológico?	No sabrían decirte, pues no he analizado los procesos de creación de todos los guionistas que hay, lo que si sé es que no es muy común, se de colegas que hacen este tipo de análisis, que hacen este tipo de perfiles, yo mismo he empezado a trabajar de esta manera porque me di cuenta que era necesario hacerlo de esta manera, pero muchos otros creen que es más efectivo crear la historia de corrido, para ellos es más importante crear la estructura narrativa y cronológica y a partir de ello van metiendo ideas, personajes y diálogos, creando todo de forma muy lineal dejando de lado el proceso de creación del personaje.
¿Cómo es el proceso que usted utiliza para escribir un guion desde su inicio hasta el final? (tips)	A mí me ayuda crear primero la escaleta de la historia porque es la línea narrativa de la historia y a su vez ir armando la biblia del personaje, una vez que estos dos ejes de trabajo están definidos paso a escribir el guion como tal, porque lo más difícil de todo el proceso es hacer que la historia sea coherente, por experiencia te digo que una vez que tienes la historia armada de manera coherente el guion puede ser escrito hasta en una semana.

El entrevistado afirmó que la escritura de un guion cinematográfico se sustenta en un proceso de creación, redacción y corrección de la historia, una vez que se haya comprobado la viabilidad de esta primera etapa es que se puede pasar a realizar la producción del filme.

Por otro lado, comentó que el guionista es un ser destinado a la historia, para él no existen las formas específicas de contar algo, en especial cuando aún no se sabe que es lo que se quiere contar, por ello considera primordial ser flexible a la hora de escribir y valerse de la necesidad y la oportunidad como punto de partida para crear una historia.

Asimismo, mencionó que para él es importante que el personaje sea un ser con una personalidad definida con el público pueda identificarse y por el cual pueda sentir empatía, por ello considera que al momento de crear a un personaje hay que tener

en cuenta realizar un perfil psicológico o una “biblia del personaje”, con la que el guionista se ayude a formar los rasgos y las características de su protagonista.

Finalmente, señalo que al crear un guion, el considera importante, crear la biblia del personaje al mismo tiempo que la escaleta, pues esto lo ayuda a hacer una historia más coherente y fácil de contar.

Cuadro N° 5: Entrevista al realizador audiovisual: Hans Matos Camac

PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Cuál cree usted que es el procedimiento adecuado para una correcta escritura de guion?	No creo que exista un procedimiento adecuado, lo adecuado es escribirlo de todas maneras. Existen muchos libros que explican la estructura narrativa y desarrollo dramático que puede tener una historia. Es importante conocer las reglas para jugar con eso. Creo que leerlo y releerlo, pidiendo opiniones de personas de confianza ayudan a hacerlo sólido.
Para usted, ¿cuáles son las características principales que debe cumplir un guion?	Debe conectarte, generarte una reacción. Es innumerable la cantidad de guiones que he leído que están más preocupados en lo técnico que lo narrativo. Creo que es importante saber qué se quiere contar, qué se quiere decir; tener una posición sobre el mundo, sobre la vida y plasmarla. Yo creo que si un guion no cumple con las expectativas mientras está en papel, lo mismo ocurrirá cuando se grabe.
¿Existen reglas universales para escribir un guion? ¿Cuáles cree que son imprescindibles?	Un conflicto universal, personal e íntimo. Buscar la verdad de algunos momentos, escarbar en la memoria, describir de manera correcta el compartimiento humano. Me han comentado muchas veces que la receta mágica para que un cortometraje impacte es que tenga un giro en la escena final, y sí, es efectivo, pero yo no escribo así.
¿Cómo plantearía la escritura de un personaje teniendo como base un perfil psicológico?	Creo que no basaría un personaje en un perfil psicológico, lo que si hago es conocer al personaje y en base a eso descubrir qué haría en determinadas situaciones, es mucho más rico que el personaje te diga cuál es el camino que escoge a que el guionista se lo imponga. También intento desarrollar un arco dramático, que el personaje aprenda o madure respecto a algo, que el conflicto lo motive a cambiar.
¿Qué características debe tener un	Debería ser activo, tener rasgos muy humanos para poder empatizar con eso. Es crucial escribir un personaje que tenga dimensión, que sea un personaje con vida y que no solamente

<p>personaje principal?</p>	<p>esté a disposición de lo que se quiere contar. No me parece atractivo ver guiones escritos con soberbia hacia sus personajes, que los hacen pasar malos momentos o con actitudes ridículas. Uno debe amar a sus personajes y hacer que tengan razón.</p>
<p>¿Qué puntos principales se deben tener en cuenta para desarrollar a un personaje?</p>	<p>Creo que lo describí un poco en la pregunta anterior, pero creo que puedo sumarle la siguiente idea, escribir la menor cantidad de personajes. Puesto que siempre encuentro personajes que están para decir una línea o hacer una acción específica, que aparecen y desaparecen sin dejar un rastro de su existencia en el guion. En un cortometraje que realicé, tenía un personaje varón que cumplía el único rol de ser el interés amoroso de la protagonista, me di cuenta y lo quité del relato para probar cómo sería la historia si ese personaje no existiese y quedó mucho mejor.</p>
<p>¿Qué tanto ayuda un perfil psicológico a la hora de crear y desarrollar un personaje?</p>	<p>Creo que no utilizaría eso como base para desarrollar un personaje. Me interesa más conocerlo, ver sus acciones y actitudes para poder entenderlo.</p>
<p>¿Cuántas películas se hacen actualmente en el Perú teniendo como base un perfil psicológico?</p>	<p>No puedo decir que ninguna, pero también que al momento de escribir un guion uno está más concentrado en humanizar a los personajes, dándoles palabras, actitudes que vemos constantemente para hacerlos “creíbles”. Lo que uno quiere contar debería ser mucho más importante que el perfil psicológico que tenga un personaje; porque se podría acartonar o hacerlo unidimensional. Creo que el objetivo de escribir un guion es relatar un pasaje de vida, no tanto diagnosticarlo clínicamente.</p>
<p>¿Cómo es el proceso que usted utiliza para escribir un guion</p>	<p>Comienzo de una semilla, que es a veces una imagen, una escena, una situación que me parece interesante. Si después de un tiempo la idea sigue en mi cabeza, entonces tengo que contarla. Baso mis personajes en personas que conozco para así tener una idea</p>

<p>desde su inicio hasta el final? (tips)</p>	<p>clara de las características del personaje. Luego intento darle tanta humanidad, actitudes comunes para conocerlo con el hecho de verlo.</p> <p>Hago una estructura que me permita mostrar al personaje en el primer acto y plantear su mundo, luego entra el conflicto que tiene que enfrentar y finalmente la resolución del conflicto.</p>
---	--

El entrevistado considera que, si bien existe un método que se usa en la elaboración de la escritura del guion, este debe ser tomado más como una guía que como un conjunto de reglas. Para él, es importante que el guionista sepa y esté seguro de la historia que busca contar.

Del mismo modo, comentó que, en la elaboración del personaje debe existir un arco dramático, pues esto, no solo contribuye a que la persona madure dependiendo de las situaciones que se le presenten, sino que, también ayuda a que el guionista descubra a su protagonista sin la necesidad de imponerle un tipo de personalidad.

Por otro lado, considera que, en la creación del personaje, no es trascendental que el guionista tenga en mente un perfil psicológico específico, pues esto podría contribuir a que la personalidad del protagonista resulte unidimensional.

Finalmente, mencionó que, al escribir un guion, todo comienza en una idea o en una situación que le parezca interesante. Asimismo, se basa en su entorno para crear a sus personajes y poder darles así, rasgos humanos.

**Cuadro N° 6: Entrevista al realizador audiovisual: Manuel Eyzaguirre
Bravo**

PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Cuál cree usted que es el procedimiento adecuado para una correcta escritura de guion?	Primero saber qué quiero decir y para eso la investigación de la realidad o el tema a enfrentar es fundamental. Luego, tener un género elegido, una idea escrita, un story line, una sinopsis y una escaleta. Luego, determinar si mi proyecto está pensado para llegar al gran público o solo para festivales.
Para usted, ¿cuáles son las características principales que debe cumplir un guion?	Opening, ending y conflictos sólidos. Personajes coherentes con arco de transformación. Motivación clara del realizador y de los protagonistas. Una historia con plot points o giros argumentales atractivos. Pero reitero, si la película sigue ciertas características del cine comercial. Si es de autor o experimental, algunos detalles cambian.
¿Existen reglas universales para escribir un guion? ¿Cuáles cree que son imprescindibles?	Los que no cambian -porque proceden de la estructura clásica- son los de inicio, conflicto y desenlace. Así como la estructura de escenas y secuencias. También que los personajes se mueven y tienen una motivación para hacerlo. Ya sea una evolución e incluso involución.
¿Cómo plantearía la escritura de un personaje teniendo como base un perfil psicológico?	Primero, escribir un perfil del mundo interior y exterior del personaje. Entender cuáles son sus miedos, su historia, su forma de ver el mundo, su mundo sensorial y emocional. Luego, qué espacios frecuenta y cómo interactúa con ellos. Finalmente, tomar una decisión de cómo serán sus conflictos internos y si los resuelve o no.
¿Qué características debe tener un	Clasificarlo y etiquetarlo en sus emociones, sensaciones y sentimientos. Decidir si es coherente o ambiguo. Que tome decisiones basadas en acciones y no es epifanías. Ahora, todo dependerá del género que se asuma porque eso también lo

<p>personaje principal?</p>	<p>moviliza o determina sus actos a lo largo de una historia. Creo que todo se resume en hacerlo lo más humano posible, salvo que se cuente una historia de fantasía o ciencia ficción, pero aún en esos relatos, el humanizar el fundamental.</p>
<p>¿Qué puntos principales se deben tener en cuenta para desarrollar a un personaje?</p>	<p>Un perfil físico y psicológico (y hasta del espacio en el que se mueve). Hay muchas bitácoras o diarios de personajes que guían ese desarrollo. El guionista Doc Comparato, en su libro de la idea al guion lo explica con claridad cuando habla de bautizar al personaje. Conocer incluso aquello que no aparecerá en la película, esa “historia oculta”.</p>
<p>¿Qué tanto ayuda un perfil psicológico a la hora de crear y desarrollar un personaje?</p>	<p>Es como una guía clave para saber qué emociones atraviesa al tomar una decisión o acción. Un personaje con una carga psicológica positiva o negativa siempre tendrá altibajos, crisis. Nunca será un personaje plano y aburrido. Tendrá matices muy complejos como la propia naturaleza humana.</p>
<p>¿Cuántas películas se hacen actualmente en el Perú teniendo como base un perfil psicológico?</p>	<p>No conozco el método de trabajo de los directores, pero creo que es algo inherente al desarrollo de un personaje y de una historia seria. Hay algunas comedias peruanas que dejan en claro la poca labor psicológica para construir un personaje. Hay dos películas comerciales peruanas que me sorprendieron gratamente en los últimos 20 años: Días de Santiago y El elefante desaparecido. Se nota que esos proyectos tuvieron un claro ejercicio profesional de perfil psicológico en sus protagonistas. Fuera del circuito comercial, creo que Videofilia y El ordenador de Omar Forero también.</p>
<p>¿Cómo es el proceso que usted utiliza para escribir un guion desde su inicio hasta el final? (tips)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Definir un opening y ending de impacto. • Un conflicto claro y explícito. • Hacer un story line de 5 a 10 líneas • Una sinopsis de una carilla. • Escribir un perfil físico y psicológico de personajes. • Una escaleta tradicional y una gráfica en horizontal. • Una propuesta estética y narrativa muy detallada.

	<ul style="list-style-type: none">• Una carta de motivación que deje en claro qué quiero lograr con la película y sobre todo qué me mueve a contar esa historia.
--	--

Para el entrevistado es importante saber qué es lo que quiere contar y luego explorar la realidad que quiere contar, en el momento en el que ya ha determinado estas ideas es cuando pasa a la creación del libreto. Pero los detalles pueden variar dependiendo al público al que se dirija la historia.

Además, menciona que es necesario que la historia cuente con un inicio, nudo y desenlace sólidos, y que el arco argumental del personaje sea consistente con la trama.

En cuanto a la escritura del personaje, el entrevistado comentó que, es necesario conocer su mundo interior (anhelos, preocupaciones, miedos, etc.) y exterior (donde vive, a que se dedica, que lugares frecuenta, etc.), para poder luego desarrollar los conflictos a los que se enfrentará en la historia; también es importante que el personaje sea lo más humano posible para que así el público genere empatía con él. Por otro lado, mencionó que es importante que el personaje cuente con un perfil psicológico y físico, pues esto ayudará a que el personaje sea un ser tridimensional.

4.2. Resultados de las entrevistas a los estudiantes que sufren de insomnio no orgánico

Al realizar la investigación se llevaron a cabo dos exposiciones sobre el insomnio no orgánico en las cuales participaron 29 estudiantes de la carrera de Comunicación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, los cuales pertenecían a los ciclos quinto, sexto, séptimo y octavo.

Al finalizar las ponencias se practicaron dos test a los alumnos, el primero buscaba medir el índice de la gravedad del insomnio, y el segundo la calidad del sueño en los estudiantes.

El material empleado durante estas sesiones (información para realizar la exposición sobre insomnio no orgánico y tests) fueron brindados por la psicóloga Miquely Castro Cruzado, quien al evaluar los tests, determinó que de los 29 estudiantes, 5 de ellos presentaban las características de un paciente que sufre de insomnio no orgánico, de esos 5 estudiantes 3 fueron seleccionados para ser entrevistados por la psicóloga y posteriormente obtener el perfil psicológico para el personaje que buscaremos desarrollar en nuestro guion.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

En base a la entrevista realizada el diagnóstico presuntivo de los tres estudiantes es:

Código según el CI10: F51 -Trastornos no orgánicos del sueño

Dentro de la categorización: F51.0 - Insomnio no orgánico

Debido a que presentan las siguientes características diferenciales:

- a) Quejas que suelen consistir en dificultades para conciliar el sueño o para mantenerlo o sobre una mala calidad del mismo.
- b) Dicha manifestación se ha presentado por lo menos tres veces a la semana durante al menos un mes.
- c) Preocupación excesiva, tanto durante el día como durante la noche, sobre el hecho de no dormir y sobre sus consecuencias.

d) La cantidad o calidad no satisfactorias del sueño causa un malestar general o interfiere con las actividades de la vida cotidiana.

Teniendo en cuenta que, añadido a estas características, cada estudiante presenta diferentes dificultades emocionales:

- **Estudiante N°1:** Desde los 12 años, tuvo dificultades académicas debido que su abuelo estuvo mal de salud, situación que lo mantenía siempre preocupado, ya que existe un gran vínculo afectivo con él; además su madre falleció, somatizando este luto con dolores en el pecho, y actualmente tiene dos hermanos con quien vive situaciones conflictivas, pues al estar en la edad adolescente presentan conductas rebeldes tanto en la escuela como en casa, sobre todo su hermano, quien consideran que es culpable de que se pierdan muchas cosas en su casa, generando problemas con los todos miembros del hogar. Conjuntamente a esto se suma el estrés de la carga académica, proyectos, y el trabajo que tiene, ya que sus días libres lo ocupa en trabajar.
- **Estudiante N°2:** Falleció un familiar (tío) por cáncer cerebral , y un amigo cercano por un infarto, fue algo sorprendente; que a pesar de tomar la noticia tranquilamente, considera que lo afectó pero no lo demuestra, evidenciándose su dolor en sus sueños y somatiza cualquier enfermedad que escucha o ve, teniendo rasgos hipocondriacos ; además de presentar altos niveles de estrés, debido a la gran carga académica, sobre todo cuando tiene que hacer proyectos, debido a la responsabilidad que asume. Asimismo, consume sustancias como cigarrillo y drogas, actualmente fuma mucho y se siente afectado académicamente, preocupándole el futuro y el tema económico.
- **Estudiante N°3:** Presentó cuadros de depresión crónica, añadiendo este problema de sueño con un trastorno psicológico, ya que fue diagnosticada con Trastorno Bipolar (F31), siendo esto originado por problemas sentimentales con su pareja y su mejor amiga reiterativamente, recibiendo por ello medicación psiquiátrica y soporte psicológico. Además de problemas familiares, debido a que su madre vive lejos y tiene una mala relación su padre, pues la trataba mal y había conflictos diarios. Sumando a esto la carga académica, ya que está finalizando su carrera y tiene que avanzar su tesis; por

otro lado, trabaja en sus horas libres, teniendo una gran responsabilidad. Sin embargo, debido a sus decisiones de salir de casa y vivir ahora sola, ha mejorado su sueño y mantenerse estable emocionalmente.

4.3. Resultado final del perfil

Luego de haber obtenido los tres perfiles dados por el especialista, se ha procedido a agrupar los resultados en el siguiente cuadro. Al mismo tiempo, se ha sintetizado la información para encontrar las coincidencias que determinarán el perfil de un estudiante con insomnio no orgánico.

Resultados de los tres perfiles		
Estudiante N°1	Estudiante N° 2	Estudiante N° 3
- Ausencia de un ser querido.	- Ausencia de un ser querido.	- Trastorno bipolar.
- Somatiza enfermedades.	- Somatiza enfermedades.	- Conflictos familiares.
- Conflictos familiares.	- Rasgos hipocondriacos.	- Ausencia de un ser querido.
- Estrés académico.	- Estrés académico.	- Estrés académico.
- Responsabilidad laboral.	- Consumo de drogas.	- Responsabilidad laboral.

Las coincidencias que hemos encontrado entre los tres perfiles son:

1. La ausencia de un ser querido
2. Estrés académico
3. Conflictos familiares
4. Responsabilidad laboral

CAPÍTULO V

PROYECTO DE GUION DE CORTOMETRAJE DE FICCIÓN

5.1. Story Line

Ernesto es un estudiante que intenta obtener una beca en la universidad para apoyar económicamente a Norma, su madre. La preocupación por alcanzar una nota alta en su último examen le cause problemas para dormir. Cansado, se queda dormido a mitad de la prueba y reprueba su examen, su profesor le da otra oportunidad siempre y cuando busque ayuda para solucionar su insomnio.

5.2. Sinopsis

Tras la muerte de su padre, Ernesto intenta apoyar económicamente a Norma, su mamá, esto lo lleva querer lograr una beca universitaria sin saber que lo único que conseguirá es que lo encuentren aparentemente muerto en un salón de clases.

5.3. Argumento

Un jueves por la noche, Ernesto (21), se mira en el espejo de su baño, y su reflejo le devuelve el rostro de un chico pensativo, el cual se ve ojeroso, casando y preocupado por un examen a realizarse el día siguiente.

Su madre, Norma (51), intranquila le recuerda que se ha pasado el día entero estudiando y le aconseja que duerma un poco.

Ernesto se niega a hacerlo, pues lo que busca conseguir es una beca universitaria, para así, poder ayudar a su madre con los gastos del hogar, y solo la obtendrá si saca un 19 en el examen.

Al día siguiente, después de pasarse la noche estudiando, Ernesto sale de su casa sin haber desayunado bien, y antes de ir a la universidad se dirige a diferentes lugares en busca de un trabajo que le ayude a aportar económicamente a la economía familiar.

Cuando su búsqueda resulta infructuosa, desanimado, parte camino a su centro de estudios.

Una vez en el salón de clases, se sienta junto a uno de sus amigos, Alonso (22), mientras el profesor explica las reglas del examen.

Abatido por el cansancio, Ernesto empieza a tener alucinaciones visuales antes de caer profundamente dormido y con el examen olvidado a un lado.

Horas después, Gumersinda López (52), más conocida como Gumi, es una de las trabajadoras de limpieza en la universidad, se dispone a limpiar la pizarra de un salón de clases, cuando se percató que en él se encuentra Ernesto, quien aparenta encontrarse sin signos vitales.

Asustada, sale del salón de clases, pidiendo a gritos ayuda.

Más tarde, ese día, Ernesto regresa a su casa y encuentra a su madre asustada, pues había sido contactada por las autoridades universitarias para que fuese a recoger a su hijo al tópico universitario.

Ernesto le asegura a su mamá que se encuentra bien, pero que al día siguiente tiene que acompañarlo a la universidad a hablar con el profesor.

Cuando se reúnen madre, hijo y profesor, este último, expresa su preocupación, pues Ernesto frecuentemente se queda dormido en clase.

Norma le pide disculpas al profesor y le comenta que su familia ha pasado por un año difícil después de la muerte de su esposo.

El profesor asegura que comprende la situación de Ernesto y le permite dar el nuevamente el examen con la condición de que este busque la ayuda de un profesional en salud mental, a lo cual Ernesto se compromete a hacer.

Un tiempo después, Ernesto asiste a su primera cita con una de las psicólogas de la universidad, al comenzar la reunión Ernesto vuelve a tener una alucinación visual, lo que lo lleva a entrar en pánico.

5.4. Guion

1 INT. AULA 1 - UNIVERSIDAD DÍA 1

Superficie acrílica de color blanco. Lleva escrito con plumón negro y en mayúsculas: "Charles Peirse".

Se escucha que alguien abre una puerta e ingresa al aula donde se encuentra la pizarra. La puerta suena al cierre y este sonido sigue acompañado de unos pasos lentos y pesados.

Es la señora GUMI, Gumercinda Lopez, encargada de la limpieza que a sus 52 años tiene muchas canas y kilos de sobrepeso. Lleva puesto un uniforme de color azul marino que parece nunca haber sido lavado. Una desgastada y sucia franela de color rojo manchada con tinta de plumones cuelga de su hombro derecho siendo el camuflaje perfecto para un gran agujero en su traje.

Gumi camina con cierta cojera en la pierna derecha, camina como escaldada. Se dirige hacia la pizarra y comienza a limpiarla con la franela, de izquierda a derecha, con mucha parsimonia.

Los trazos de plumón negro no ceden ante los intentos de Gumi por borrarlos. Deja de frotar la pizarra y da un pequeño suspiro de resignación mientras dobla su franela para colocársela nuevamente en el hombro. En ese momento, Gumi se voltea para salir del aula. Luego de dar unos pasos se percata de algo que la deja perpleja.

2 INT. PASILLO - UNIVERSIDAD -- DÍA 2

Poco más de la mitad del pasillo está lleno de estudiantes. Algunos recién salidos de sus clases, otros a punto de ingresar. Sus chompas y poleras anuncian la entrada del invierno, pero es viernes, y la naturaleza no puede contra el caluroso bullicio de universitarios haciendo planes para ir de juerga.

El silencio se hace presente en el lugar tras el estruendo que provoca la manija de una puerta al ser azotada contra la pared.

Con mucha prisa y jadeando más y más con cada paso, Gumi sale de una de las aulas a mitad de pasillo, por la puerta donde se produjo el estruendo. En estado de shock y con la mirada sobre el suelo hace caso omiso a

su desgastada rodilla abriéndose paso entre los estudiantes.

GUMI
¡Tópico, enfermera! ¡Tópico,
enfermera!

Los universitarios observan en completo silencio la salida de Gumi.

GUMI (CON'T)
¡Tópico, enfermera! ¡Tópico,
enfermera!

Entre todos los estudiantes se encuentra ALONSO, un joven de 22 años que cursa el 7mo ciclo de la carrera de Comunicación, de estatura promedio y con el cabello crespo y corto que al parecer nunca ha sabido cómo peinar. Lleva un cuaderno de apuntes en su mano derecha y una botella de agua en la otra.

Se escucha cómo los pasos apresurados de Gumi se pierden a lo lejos, pero Alonso no deja de observarla.

La quietud se rompe y todos los estudiantes corren hacia el aula de donde se escuchó el estruendo de la puerta por donde salió Gumi. Se empujan entre ellos intentando llegar rápido. Metros antes del aula, muchos de los estudiantes sacan sus celulares para ponerlos a grabar video.

La preocupación comienza a adornar el rostro de Alonso mientras se voltea luego de ver salir a Gumi del pasillo y se dirige hacia el aula.

Hay un tumulto fuera del aula, nadie ha tenido el valor suficiente para ingresar.

Se escuchan voces imperceptibles y algunas preguntas que van tomando sentido mientras Alonso se acerca.

ESTUDIANTE 1 (O.C.)
¿Está muerto?

ESTUDIANTE 2 (O.C.)
¿Quién es?

ESTUDIANTE 3 (O.C.)
Pobrecito...

ESTUDIANTE 4 (O.C.)

No te burles, oye.

ESTUDIANTE 1 (O.C.)

Creo que sí, está muerto.

Alonso, se abre paso entre la multitud hasta llegar a detenerse en la puerta de entrada al aula.

3 INT. AULA 1 - UNIVERSIDAD -- DÍA 3

Alonso se queda pasmado por lo que sus ojos ven.

CORTE A NEGRO

4 INT. BAÑO - CASA ERNESTO - NOCHE 4

Un foco defectuoso parpadea su luz hasta lograr encenderse.

Con el cabello despeinado y ojeras marcadas, ERNESTO (21), mira fijamente su reflejo en el espejo.

Unos segundos después, se escucha a Ernesto abrir el grifo. Se inclina hacia el lavatorio para mojarse la cara.

La mamá de Ernesto, NORMA (50) se acerca al baño y recuesta su hombro en el marco de la puerta. Lleva una bata larga de color blanco y con los ojos chinos e hinchados.

NORMA

¿Estás bien?

Ernesto se reincorpora y mira a Norma por el espejo.

ERNESTO

Ese examen de mañana, me preocupa.

NORMA

Hijo, te has pasado toda la semana estudiando. Ya duerme un poco. Te va a ir bien.

Ernesto coge una toalla del colgador y se seca el rostro.

ERNESTO

Necesito un 19 para ganar esa beca. No estamos para más gastos y realmente quiero ayudarte.

Norma mira a Ernesto con una pequeña sonrisa en el rostro.

Ernesto voltea para verla directamente.

ERNESTO

Mañana, antes de ir a la universidad, iré a buscar trabajo, a ver si encuentro algo.

Norma se acerca a Ernesto y le acaricia el cabello.

NORMA

Hijo, vamos a estar bien. No quiero descuides tus estudios por nada. ¿Está bien?

ERNESTO

Está bien.

5 INT. HABITACIÓN - CASA ERNESTO - DIA 5

Un reloj marca las 7:00am y alarma suena. La mano de Ernesto la desactiva.

6 INT. COMEDOR - CASA ERNESTO - DIA 6

Ernesto entra al comedor para saludar a su mamá con un beso en la cabeza. Ella prepara panes con huevo en la cocina.

ERNESTO

Buenos días, mamá.

NORMA

Ernesto, ayer no tomaste la pastilla para dormir. Yo te la dejé aquí en la mesa y aquí la vine a encontrar.

Ernesto sujeta su mochila y coge un pan de la mesa para metérselo a la boca.

ERNESTO

Mami, no me hacen nada esas
pastillas.

NORMA

Con razón estuviste despierto
toda la noche.

Ernesto se acerca a darle un beso en la mejilla.

ERNESTO

Nos vemos más tarde. Deséame
suerte en mi examen.
Norma sonríe.

NORMA

Sé que te va a ir bien hijo
mío. Hoy también saldré a ver
un trabajito que me ha
recomendado tu tía Naty.

ERNESTO

Nos vemos en la tarde.

Ernesto sale del comedor.

Norma se percata que los huevos en la sartén se están
quemando.

NORMA

¡Ay, carajo!

Norma quita la sartén de la hornilla.

7 INT. TIENDA DE ABARROTÉS - DÍA 7

Ernesto ingresa al establecimiento mirando todo a su
alrededor. El lugar no es tan grande, pero está
repleto de abarrotes.

Una SEÑORA DE EDAD y rasgos orientales observa a
Ernesto con cierta molestia.

SEÑORA DE EDAD

¿Si, diga?

Ernesto voltea y se acerca respetuosamente hacia la
señora.

ERNESTO

Señito, buenas. Vi el anuncio afuera y quería saber si el puesto aún está disponible.

La señora se queda mirando a Ernesto.

SEÑORA DE EDAD

No. Ya contraté a una joven en la mañana.

ERNESTO

Uy, está bien. Muchas gracias. Hasta luego.

Ernesto se retira de la tienda mientras la señora no le quita la mirada de encima.

8 EXT. CALLE 1 - DÍA 8

Ernesto camina por la calle, pero se detiene al recibir un mensaje de texto de Norma: "Hijo, ya estoy de salida a ver el trabajito con tu tía Naty. ¿A ti cómo te está yendo?"

A lo que Ernesto escribe y responde: "Cuidate mamá. Me está yendo demasiado bien".

ERNESTO

Mierda.

Ernesto continúa caminando.

9 INT. FERRETERÍA - DÍA 9

Ernesto ingresa a una ferretería.

ERNESTO

Hola, buenas tardes, vine por el anuncio.

10 INT. BODEGA - DÍA 10

Ernesto se encuentra frente a un mostrador.

ERNESTO

Entiendo, muchas gracias.

11 INT. RESTAURANTE - DÍA 11

Ernesto permanece sentado en una silla.

ERNESTO

Ok, está bien. Hasta luego.

12 INT. OFICINA - TARDE. 12

Ernesto espera sentado en una oficina, unos segundos después ingresa una SECRETARIA a la que Ernesto escucha.

SECRETARIA

Joven, el de recursos humanos no se encuentra en estos momentos. Si desea me puede dejar su número y yo me comunico con usted.

Ernesto se pone de pie desanimado.

ERNESTO

Está bien, no se preocupe. Yo regreso otro día.

Ernesto abre la puerta y se retira.

13 INT. AULA 1 - UNIVERSIDAD -- TARDE 13

En el aula hay unos 25 alumnos, todos con cara de no haber dormido en los últimos días.

Sentado al fondo del salón junto a Alonso, Ernesto tiene la mirada perdida en la pizarra mientras el PROFESOR explica algunas reglas del examen.

PROFESOR

Muy bien, chicos. El examen está muy fácil.

El profesor coge un plumón de su mochila y escribe el nombre "Charles Peirse" en la pizarra.

PROFESOR

Ya saben: signo, objeto e interpretante. Nada más.

El profesor pasa por las carpetas entregando los exámenes. Alonso codea a Ernesto para que se concentre nuevamente.

PROFESOR

No se olviden usar lapicero
para responder. Tiene una
hora para resolverlo y
terminar este semestre
tranquilos.

El profesor les entrega los exámenes a Ernesto y a
Alonso.

PROFESOR

Está demás decirles que el
encontrarles con copia hará
que los vea el próximo ciclo.
Muy bien, pueden comenzar.

Todos los estudiantes voltean sus hojas y comienzan a
escribir. Alonso hace lo mismo, pero Ernesto continúa
ido.

Ernesto voltea lentamente la hoja de su examen. La
hoja está en blanco. Solo se escucha cómo su
respiración se comienza a acelerar. Ernesto se pone de
pie.

ERNESTO

¿Profesor, puedo ir al baño?
Se escuchan algunas risas en
el aula. El profesor observa
a Ernesto.

PROFESOR

Ernesto, toma asiento.

Ernesto toma asiento nuevamente y se coge el rostro.
Su respiración se acelera más y más.

La hoja de su examen vuela hacia la ventana del aula.
Ernesto quita las manos de su rostro y no pierde de
vista su examen. El viento sopla y la ventana se abre
completamente.

La hoja vuela rápidamente hacia la cara del profesor
sin que él haga ningún movimiento.

Ernesto mira asustado cómo su examen quedó pegado a la
cara de su profesor quien levanta el rostro como si
mirara a Ernesto.

Sus compañeros voltean lentamente a ver a Ernesto.
Todos llevan hojas en blanco en sus rostros.

Ernesto se coge el rostro con desesperación.

Todos sus compañeros con hojas en el rostro, observan a Ernesto desde muy cerca.

Ernesto entra en pánico y se pone de pie contra la pared.

14 INT. HABITACIÓN - CASA ERNESTO - DIA 14

Ernesto se despierta bruscamente sobre su cama. Está muy asustado y tiene sudado el rostro y parte del polo que lleva puesto.

Poco a poco comienza a tranquilizarse y unos segundos después tocan la puerta de su cuarto. Es Norma.

NORMA

Ernesto, hijo, ¿estás bien?

ERNESTO

Si, mamá.

NORMA

¿Puedo pasar?

Ernesto se incomoda un poco.

ERNESTO

Si, pasa.

Norma abre lentamente la puerta e ingresa al cuarto. Lleva una hoja blanca sobre su rostro.

Ernesto se asusta nuevamente y entra en pánico. Norma se acerca lentamente hacia él y comienza a hablar con una voz distorsionada.

NORMA

¿Estás bien, hijo? ¿Cómo te
ha ido en tu examen?
¿Perderás la beca?

Norma se acerca hasta tapar el rostro de Ernesto.

CORTE A NEGRO

15 INT. AULA 1 - UNIVERSIDAD -- TARDE 15

Alonso intenta despertar a Ernesto quien está profundamente dormido.

ALONSO
¡Nesto, despiértate!

El profesor se acerca a ellos dos.

PROFESOR
¿Se quedó dormido?

ALONSO
Creo que sí, profe.

PROFESOR
Déjalo, cuando se despierte,
le dices que vaya a verme a
mi oficina mañana por la
mañana.

ALONSO
Está bien, profe.

El profesor coge el examen de Ernesto, lo voltea y sonríe.

Suena el timbre del pasillo de la universidad y los alumnos entregan los exámenes para luego salir del aula. Alonso, hace lo mismo.

PROFESOR
Muy bien chicos, entrégueme
sus exámenes, nos vemos el
próximo ciclo.

Todos salen del salón de clases, excepto Ernesto. Luego de unos segundos se escucha como Gumi ingresa al aula y se dirige hacia la pizarra.

16 INT. PASILLO - UNIVERSIDAD -- DÍA 16

Alonso inserta tres monedas en la máquina expendedora y espera que una botella de agua caiga a la base. Se agacha para recoger la botella de la expendedora y el silencio se hace presente en el lugar tras el estruendo que provoca la manija de una puerta al ser azotada contra la pared.

Alonso se incorpora luego de escuchar el ruido y se queda mirando cómo Gumi camina con mucha prisa y en estado de shock.

GUMI
¡Tópico, enfermera! ¡Tópico,
enfermera!

Alonso se queda mirando a Gumi.

17 INT. SALA - CASA ERNESTO - DÍA 17

Norma abre con prisa la puerta de su casa. Es Ernesto.

NORMA
¡Hijo mío!

Ernesto continúa con mucha somnolencia.

ERNESTO
Hola mami.

NORMA
Ernesto, ¿qué paso? me
llamaron del tópico de la
universidad. Estaba por ir a
verte, hijo.

Ernesto camina para sentarse en el sillón de la sala.

ERNESTO
Nada mamá.

NORMA
Cómo que nada, Ernesto.

ERNESTO
¿Cómo te fue con la tía Naty?

NORMA
Bien, me dieron el trabajo.

Ernesto sonríe.

ERNESTO
Sabía que te lo darían.

Norma se sienta en otro de los sillones.

NORMA

Ernesto, no me preocupes y
dime ¿qué pasó en la
universidad?

Ernesto se pone de pie y camina hacia su cuarto.

ERNESTO

Nada, solo debemos ir a ver a
mi profesor mañana por la
mañana.

18 INT. HABITACIÓN - CASA ERNESTO - DÍA 18

Ernesto cierra la puerta de su habitación y camina hacia la cama para recostarse. Se queda mirando al techo por unos instantes.

CORTE A NEGRO

19 INT. OFICINA PROFESOR - UNIVERSIDAD - DÍA 19

El profesor permanece sentado tras su escritorio mientras termina de explicar todo lo que sucedió a Norma y a Ernesto.

PROFESOR

No lo considero una falta de respeto. Sin embargo, lo que me preocupa es la frecuencia con la que te quedas dormido en clases.

NORMA

Profesor, le pido mil disculpas. Hemos tenido un año difícil.

Norma sujeta su anillo de bodas con sus dedos mientras le da vueltas en su anular.

El profesor observa a Norma y a Ernesto.

ERNESTO

Profe, usted sabe que necesito la beca.

Luego de unos segundos, el profesor responde.

PROFESOR

Mira Ernesto, todos en la escuela sabemos lo que sucedió con tu papá y lo complicado que es asumir ciertas responsabilidades ahora.
Pero no deberías asumirlas solo.

Ernesto escucha en silencio al igual que Norma.

PROFESOR

Lo que vamos a hacer es lo siguiente, vas a dar el examen con la única condición de que busques a la siguiente persona.

El profesor escribe algo en una nota y se la entrega a Ernesto.

PROFESOR

Ella te va a estar esperando y espero pongas de tu parte.

Ernesto mira a Norma con una sonrisa.

NORMA

Gracias profesor.

El profesor se pone de pie al igual que Norma y Ernesto.

PROFESOR

No se preocupe señora. En realidad, de todas maneras Ernesto no iba a poder dar su examen el día de ayer.

Norma y Ernesto se miran extraños.

ERNESTO

¿Por qué?

El profesor saca una hoja blanca de un folder donde estaban todos los exámenes.

PROFESOR

Es que no me di cuenta y te entregué una hoja en blanco que fácil se me escapó a la hora de imprimir.

El profesor sonríe avergonzado mientras le entrega la hoja en blanco a Ernesto quien le sigue con una sonrisa.

PROFESOR

Bueno, les agradezco por venir.

NORMA

Gracias a usted.

ERNESTO

Gracias, profe.

El profesor les da la mano a ambos.

PROFESOR

No dejes de ir.

ERNESTO

Si, si, no se preocupe.

20 EXT. TUTORÍA - UNIVERSIDAD - DÍA 20

En una puerta de madera, un pequeño letrero de cobre lleva tallado la palabra "Tutoría".

Ernesto golpea la puerta dos veces.

Al abrirse es DIANA (27), una psicóloga amable que invita a pasar a Ernesto a su despacho.

ERNESTO

Hola.

DIANA

Hola, Ernesto. Te estaba esperando.

Diana recibe a Ernesto con una sonrisa.

21 INT. TUTORÍA - UNIVERSIDAD - DIA 21

Ernesto pasa al despacho y observa todo a su alrededor.

DIANA (CON'T)
Toma asiento.

Ernesto se sienta y Diana hace lo mismo.

DIANA
Muy bien, Ernesto. Antes de comenzar, te voy a pedir por favor me llenes este formulario con todos tus datos.

Diana le entrega una hoja en blanco.

Ernesto mira la hoja y la voltea. Ambos lados están en blanco.

Ernesto levanta la mirada nuevamente hacia Diana y ella tiene una hoja de papel en el rostro. Ernesto entra en pánico.

CORTE A NEGRO

Fin

CONCLUSIONES

Mediante el desarrollo de la presente investigación hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- I) Se reunió en dos oportunidades a dos grupos de estudiantes del quinto al octavo ciclo de la carrera de Comunicación 2018 – II de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, ante los cuales se expuso información acerca del insomnio no orgánico. Concluida la charla se aplicaron los test (Índice de gravedad del insomnio e Índice del sueño de Pittsburg), los cuales fueron revisados por una especialista en psicología, quien determinó, que tres estudiantes cumplieron con las características comunes de una persona que padece de insomnio no orgánico.
- II) Una vez identificados los tres estudiantes con insomnio no orgánico se contó con la ayuda de una psicóloga, quien se encargó de señalar las características que estos presentaban como son: la dificultad para conciliar o mantener el sueño, la cual haya estado presente al menos tres veces a la semana durante un mes; la preocupación excesiva por no dormir y que la cantidad o calidad de sueño no son satisfactorias, lo cual, termina interfiriendo con el desarrollo óptimo de las actividades cotidianas.

Además, el estudio reveló que existen puntos en común entre los tres participantes destacando la carga académica, la ausencia o falta de un ser querido, problemas familiares y la carga laboral.
- III) Se conversó con expertos en guion cinematográfico quienes nos brindaron la información necesaria para elaborar el diseño del personaje principal, dotándolo de tridimensionalidad y creando situaciones a las que este pudiese enfrentarse a lo largo de la historia.
- IV) Se elaboró una propuesta de guion cinematográfico en la cual se tuvo en cuenta los puntos en común encontrados en los perfiles de los estudiantes y en las entrevistas a expertos tanto en psicología y psiquiatría como a los expertos en guion.

Se propuso a un personaje, el cual, contaba con problemas familiares, reflejados en la ausencia de su padre y además de llevar una carga universitaria muy pesada y que como característica principal se muestre que sufre de insomnio.

REFERENCIAS

- Academia de Artes y Ciencias Cinematográficas. (31 de Julio de 2018). *91st Academy Awards Special Rules For The Short Film Awards*. Obtenido de: <http://www.oscars.org/oscars/rules-eligibility>
- Aldana, C. (2011). *Detrás de una buena película hay un buen guion. Guía para escribir guiones de cine*. Guatemala. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación.
- Aprender Cine. (06 de diciembre de 2018). *Guion literario: formato y plantilla*. Obtenido de: <http://aprendercine.com/guion-literario-formato-plantilla/>
- Aranda, D., & de Felipe, F. (2006) *Guion audiovisual*. Barcelona, España. Editorial UOC.
- Baiz, F. (2004). *El personaje y el texto en el cine y la literatura*. Caracas, Venezuela. Fundación Cinemática Nacional.
- Benítez, A., Rodríguez, V. & Utray, F. (2013). *Guion técnico y planificación de la realización*. Madrid, España.
- Blasco, J. & Pérez, J. (2007). *Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: Ampliando horizontes*. Alicante, España.
- Bordwell, D. (1996). *La narración en el cine de ficción*. Barcelona, España. Paidós Ibérica Editorial.
- Carrillo Mora, P., Magaña Vázquez, K., & Ramírez Pens, J. (2013) *Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario*. Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM, 56, pp. 5-15.
- Castillo-Mora, P., et al. (2017) *Trastornos del sueño: ¿Qué son y cuáles son sus consecuencias?* México D.F., México

- Colombiana, F. N. (27 de abril de 2016). *Fundación Neumología Colombiana*.
Obteniendo de: http://www.neumología.org/?page_id=126
- Comparato, D. (1982). *El Guion. Arte y técnica de escribir para cine y televisión*.
Buenos Aires, Argentina. Editorial Eudeba.
- Comunicación. (29 de noviembre de 2019). *Ricardo Bedoya analiza el cine peruano del período digital en una publicación del fondo editorial de la U Lima*.
Obtenido de: <http://www.ulima.edu.pe/node/6670>
- Cubero, D. (31 de Julio de 2018). *Cursos de Guion*. Obtenido de:
<https://www.davidestebancubero.com/33-formato-estandar-guion/>
- Cuesta, M. & Herrero, J. (2009) *Introducción al muestreo*. Santiago, Chile.
- De Bejár, S., & Estivil, E. (2001). *¡Necesito dormir! El insomnio si tiene solución*.
Barcelona, España: Círculo de Lectores.
- Del Portillo, A. (2005). *Estructura del relato audiovisual: desde el guion hasta el montaje*. Madrid, España.
- Denzin, N. & Lincoln, Y. (2005). *The Sage Handbook of Qualitative Research*. Londres, Inglaterra.
- Dormidina. (29 de noviembre del 2018). *Consecuencias del Insomnio*. Obtenido de: <https://dormidina.com/insomnio/consecuencias-del-insomnio/>
- Field, S. (1979). *El libro del guion*. Madrid, España. Plot Ediciones.
- Field, S. (1996) *El manual del guionista: Ejercicios e instrucciones para escribir un buen guion paso a paso*. Madrid, España. Plot Ediciones.
- Gállego, J., et al. (2007) *Análisis del Sistema Sanitario de Navarra*. Pamplona, España.

- García López, P., et al. (22 de mayo del 2017) *Valoración mediante escala de Epworth de la somnolencia diurna en pacientes con sospecha de síndrome de apneas obstructivas durante el sueño: diferencias entre los pacientes y sus parejas*. Obtenido de:
<http://www.archbronconeumol.org/es/valoracion-mediante-escalepworthsomnolencia/articulo/13125>
- Giler, J. M. (2015). *Investigación Diagnóstica o Propositiva*.
- Guía de Práctica Clínica. (2010) *Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos del Sueño*. México D.F., México. Editor General.
- Guías de Práctica Clínica en el SNS. (2009). *Guía de Práctica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria*. Madris, España. Edita Ministerio de Ciencia e Innovación.
- Gómez, F. (2009). *El guion audiovisual y el tratamiento del guionista*. Castellón, España. Shangrila Textos Aparte.
- Huet, A. (2006). *El Guion*. Barcelona, España. Paidós Ibérica Editorial.
- Huet, A., & Strauss, F. (2007). *Hacer una película*. Barcelona, España. Paidós Ibérica Editorial.
- Iriarte Ahón, E., & Medina Plasencia, R. (2013). *Guía de autor en el cine*. Lima, Perú. Mirza Editores e Impresores.
- Kales, A., & Kales, J. (1984). *Evaluación y tratamiento del insomnio*. Barcelona, España.
- Kracauer, S. (1989). *Teoría del cine. La redención de la realidad física*. Barcelona, España. Paidós Ibérica Editorial.
- Leal-Grimaldo, J., et al. (2017) *Nivel de insomnio no orgánico posterior a una estrategia de higiene del sueño*. México D.F., México.

Liburukia. (2013). *Manejo del insomnio*. Infac, 21, p.1.

Londoño, G. (2010). *Creando Historias Digitales*. Barcelona, España.
Observatorio de la Educación Digital de la Universidad de Barcelona.

Martínez, M. (1996). *Comportamiento Humano: Nuevos métodos de investigación*. México. Editorial Trillias.

Mckee, R. (2009). *El Guion. Sustancia, estructura, estilo y principios de la escritura de guiones*. Barcelona, España. Alba Editorial.

Monti, J. (2002). *Actualización sobre la incidencia y las causas del insomnio primario y secundario*. Revista Médica del Uruguay, 18, pp. 14-26.

Nieves Murillo, C. (2009) *Insomnio en estudiantes universitarios completo* (04 de Julio de 2016). Obtenido de: https://www.academia.edu/3822747/Insomnio_en_estudiantes_universitarios_completo

Pacheco Quesada, G.M., & Rey de Castro Mujica, J. (13 de mayo de 2016). *Revista Médica Herediana*. Obtenido de:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2003000200005&script=sci_arttext

Pérez Rufí, P. (2009). *La construcción del personaje para cine y televisión*. España.

Pulecio. E. (2008). *El Cine. Análisis y Estética*. Colombia. Ministerio de Cultura.

Real Decreto Legislativo (1996). *La Ley de Propiedad Intelectual*. (23 de Agosto de 2016). Obtenido de:
https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-1996-8930

- Rebok, F. & Daray, F. (2014). *Tratamiento integral del insomnio en el adulto mayor*. Alcmeon, Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica, 18, pp. 306-321.
- Reeder, H. (2011). *La praxis fenomenológica de Husserl*. Bogotá, San Pablo.
- Rivera, J. (2007). *Personajes con sello colombiano*. Medellín, Colombia. Universidad de Medellín.
- Sánchez-Escalonilla, A. (2009). *Estrategias de un guion cinematográfico*. Barcelona, España. Editorial Ariel S.A.
- Sarraís, F., Castro Manglano, P., (2007). *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*. Pamplona, España.
- Seger, L. (1994). *Como convertir un buen guion en uno excelente*. Madrid, España. Ediciones Rialp.
- Sierra, J., Zubeldat, I., Ortega, V. & Delgado-Domínguez, C. (22 de mayo del 2017). *Evaluación de la relación entre rasgos psicopatológicos de la personalidad y la calidad del sueño*. Obtenido de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2005/sam053b.pdf>
- Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología. (2006). *Tratado de Geriátrica para Residentes*. Madrid, España. Editorial International Marketing & Communication, S.A.
- Taller de Escritores (06 de diciembre de 2018). *El formato del guion de cine*. Obtenido de: <https://www.tallerdeescritores.com/el-formato-del-guionliterario>
- Trastornos del comportamiento asociados a disfunciones fisiológicas y a factores somáticos. (28 de noviembre del 2018). *Trastornos no Orgánicos del sueño*. Obtenido de: http://www.psicomed.net/cie_10/cie10_F51.html
- Truby, J. (2009). *Anatomía del guion*. Barcelona, España. Editorial Alba.

UNESCO. (2000). *La Ley sobre Derecho de Autor No. 65.00*. (21 de agosto de 2016). Obtenido de:

http://portal.unesco.org/culture/es/files/30445/11425917413dm_reglamento_de_aplicaci%F3n_2001_es.pdf/dm_reglamento_de_aplicaci%F3n_2001_es.pdf

Urpi Guercia, E. (2000). *La virtualidad educativa del cine, a partir de la teoría filmica de Jean Mirty (1904 – 1988)*. Navarra, España. S.A. EUNSA. Ediciones Universidad de Navarra.

ANEXOS

Anexo I: Diapositivas utilizadas en exposición a estudiantes sobre el insomnio no orgánico.





TRASTORNOS DEL SUEÑO

Hay más de 100 trastornos diferentes de sueño y de vigilia que se pueden agrupar en 4 categorías principales

1. Problemas para permanecer despierto (**Somnolencia diurna**)
2. Problemas para mantener un horario regular de sueño (**Problemas con el ritmo de sueño**)
3. Comportamientos inusuales durante el sueño (**Conductas que interrumpen el sueño**)
4. Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido (**Insomnio**)

CAUSAS

Físicas, psicológicas o genéticas

CONSECUENCIAS

- ✓ Se reduce la capacidad de almacenar información en el cerebro.
- ✓ Crece la sensación de cansancio.
- ✓ El cerebro trabaja a menor velocidad.
- ✓ Se incrementa la posibilidad de cometer errores en el trabajo.
- ✓ Envejecimiento prematuro, tanto físico como mental.
- ✓ Los músculos se atrofian con el paso del tiempo.



FASES DEL SUEÑO:

Cuando dormimos el cuerpo pasa por varios ciclos de descanso que duran entre 90 y 120 minutos cada uno.





TIPOS DE INSOMNIO

Según sus causas
 Insomnio extrínseco
 Insomnio intrínseco

Según la duración
 Insomnio transitorio
 Insomnio de corta duración

Según su origen
Insomnio orgánico: relacionado con una enfermedad orgánica.
Insomnio no orgánico: relacionado con el aumento del estrés vital.
Insomnio primario: no relacionado con otras enfermedades.



INSOMNIO NO ORGÁNICO

Lo característico es que se presenta tras acontecimientos que han dado lugar a un aumento del estrés vital.

A la hora de acostarse los enfermos con insomnio no orgánico cuentan que se sienten tensos, ansiosos, preocupados o deprimidos y como si carecieran de control sobre sus pensamientos. A menudo intentan mitigar esta tensión con la ingesta de **fármacos** o de **alcohol**. Por la mañana suelen quejarse de sensación de cansancio físico y mental y durante el día están deprimidos, preocupados, tensos e irritables y obsesionados consigo mismos.

CAUSAS:


Se presenta tras acontecimientos que han dado lugar a un aumento del estrés vital.

1. Preocupación excesiva.
2. Prevalece más en enfermos de edad avanzada y personas con trastornos psicológicos o que se encuentran en una mala situación socioeconómica.

**CONSECUENCIAS**

- a) Quejas que suelen consistir en dificultades para conciliar el sueño, o para mantenerlo, o sobre una mala calidad del mismo.
- b) Dicha manifestación se ha presentado por lo menos tres veces a la semana, durante al menos un mes.
- c) Preocupación excesiva, tanto durante el día como durante la noche, sobre el hecho de no dormir y sobre sus consecuencias.
- d) La cantidad o calidad no satisfactorias del sueño causa un malestar general, o interfiere con las funciones sociales u ocupaciones del enfermo.

5 TIPS PARA COMBATIR EL insomnio

 **Busca o investiga la causa de tu insomnio.** Puede ser estrés o algún problema emocional.

 **Inicio un horario para dormir.** Mantén un horario para dormir bien establecido.

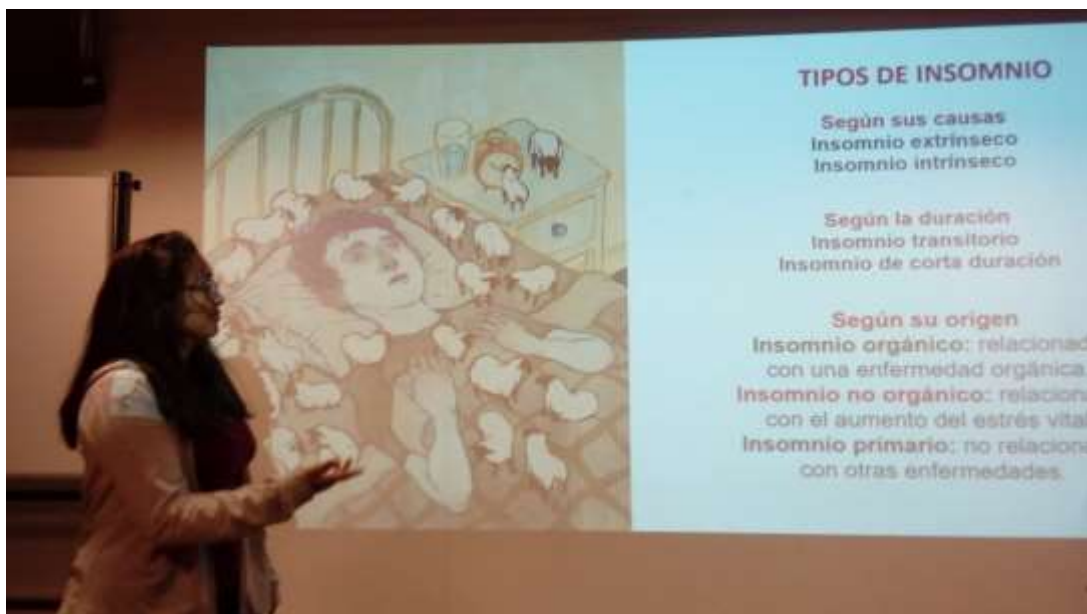
 **Fíjate en lo que comes.** Evita los alimentos o bebidas con cafeína o grasa saturada.

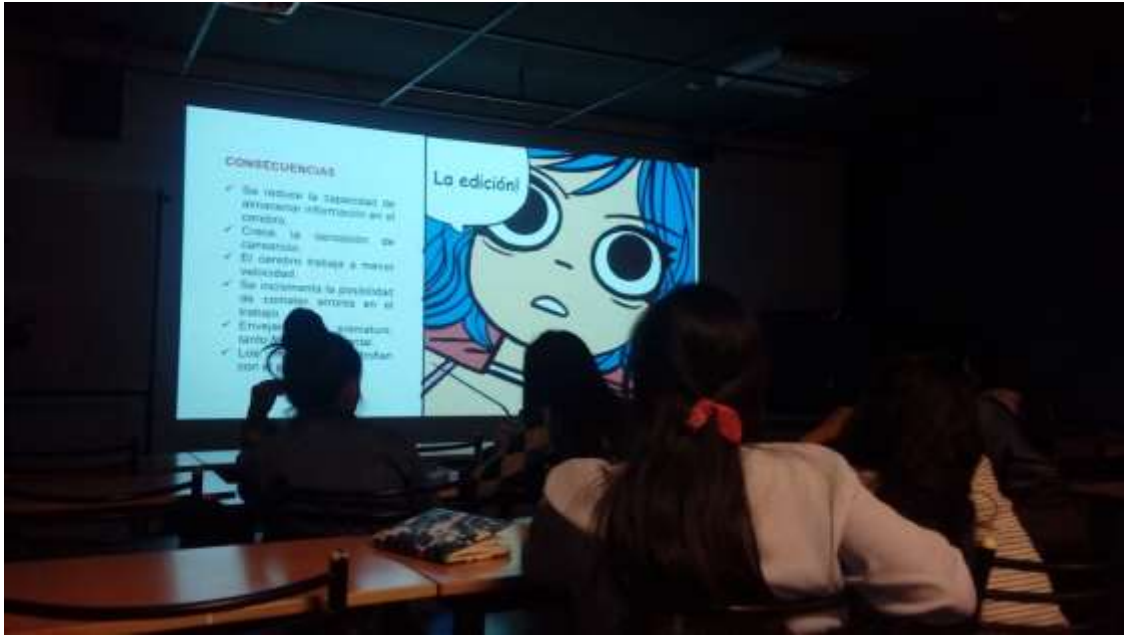
 **Inicio una rutina de ejercicio.** Así tu cuerpo necesitará dormir para recuperarse de la actividad física.

 **Utiliza la cama sólo para dormir.** Evita hacer tareas, usar el teléfono o ver televisión en cama.



Anexo II: Registro fotográfico realizado durante la exposición a estudiantes sobre el insomnio no orgánico.





Anexo III: Test aplicado a alumnos después de la exposición sobre el insomnio no orgánico.

Test de Insomnio a alumnos del 5to al 8vo ciclo de la carrera de Comunicación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo

Nombres y Apellidos: _____

Ciclo: _____ **Edad:** _____ **Celular:** _____

ISI: Insomnia Severity Index. Índice de Gravedad del Insomnio

1. Indica la gravedad de tu actual problema (s) de sueño:

	Nada	Leve	Moderado	Grave	Muy Grave
Dificultad para quedarse dormido/a:	0	1	2	3	4
Dificultad para permanecer dormido/a:	0	1	2	3	4
Despertarse muy temprano:	0	1	2	3	4

2. ¿Cómo estás de satisfecho/a en la actualidad con tu sueño?

Muy satisfecho		Moderadamente satisfecho		Muy Insatisfecho
0	1	2	3	4

3. ¿En qué medida consideras que tu problema de sueño interfiere con tu funcionamiento diario (Ej.: fatiga durante el día, capacidad para las tareas cotidianas/ trabajo, concentración, memoria, estado de ánimo, etc.)?

Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo
0	1	2	3	4

4. ¿En qué medida crees que los demás se dan cuenta de tu problema de sueño por lo que afecta a tu calidad de vida?

Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo
0	1	2	3	4

5. ¿Cómo estás de preocupado/a por tu actual problema de sueño?

Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo
0	1	2	3	4

Corrección:

Sumar la puntuación de todos los ítems:

$(1a+1b+1c+2+3+4+5) = \underline{\hspace{2cm}}$

El intervalo de la puntuación total es 0 – 28.

Interpretación:

La puntuación total se valora como sigue:

0 – 7 = ausencia de insomnio clínico

8 – 14 = insomnio subclínico

15 – 21 = insomnio clínico (moderado)

22 – 28 = insomnio clínico (grave)

PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index. Índice de Calidad del sueño de Pittsburgh

INSTRUCCIONES: Las siguientes cuestiones hacen referencia a tus hábitos de sueño sólo durante el último mes. Tus respuestas deben reflejar fielmente lo ocurrido la mayoría de días y noches del último mes. Por favor contesta a todas las preguntas.

1. Durante el último mes, ¿a qué hora solías acostarte por la noche?

HORA HABITUAL DE ACOSTARSE: _____

2. Durante el último mes, ¿cuánto tiempo (en minutos) te ha costado quedarte dormido después de acostarte por las noches?

NUMERO DE MINUTOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO: _____

3. Durante el último mes, ¿a qué hora te has levantado habitualmente por la mañana?

HORA HABITUAL DE LEVANTARSE: _____

4. Durante el último mes, ¿cuántas horas de sueño real has mantenido por las noches? (puede ser diferente del número de horas que estuviste acostado)

HORAS DE SUEÑO POR NOCHE: _____

Para cada una de las cuestiones siguientes, selecciona la respuesta más adecuada a tu situación. Por favor contesta todas las preguntas de detrás de la página.

5. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia has tenido un sueño alterado a consecuencia de...?

(a) no poder conciliar el sueño después de 30 minutos de intentarlo:

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> No me ha ocurrido en el último mes | <input type="checkbox"/> Menos de una vez a la semana | <input type="checkbox"/> Una o dos veces a la semana | <input type="checkbox"/> Tres o más veces a la semana |
|---|---|--|---|

(b) despertarse en mitad de la noche o de madrugada:

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> No me ha ocurrido en el último mes | <input type="checkbox"/> Menos de una vez a la semana | <input type="checkbox"/> Una o dos veces a la semana | <input type="checkbox"/> Tres o más veces a la semana |
|---|---|--|---|

(c) tener que ir al baño:

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> No me ha ocurrido en el último mes | <input type="checkbox"/> Menos de una vez a la semana | <input type="checkbox"/> Una o dos veces a la semana | <input type="checkbox"/> Tres o más veces a la semana |
|---|---|--|---|

(d) no poder respirar adecuadamente:

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> No me ha ocurrido en el último mes | <input type="checkbox"/> Menos de una vez a la semana | <input type="checkbox"/> Una o dos veces a la semana | <input type="checkbox"/> Tres o más veces a la semana |
|---|---|--|---|

(e) tos o ronquidos:

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> No me ha ocurrido en el último mes | <input type="checkbox"/> Menos de una vez a la semana | <input type="checkbox"/> Una o dos veces a la semana | <input type="checkbox"/> Tres o más veces a la semana |
|---|---|--|---|

(f) sensación de frío:

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> No me ha ocurrido en el último mes | <input type="checkbox"/> Menos de una vez a la semana | <input type="checkbox"/> Una o dos veces a la semana | <input type="checkbox"/> Tres o más veces a la semana |
|---|---|--|---|

(g) sensación de calor:

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> No me ha ocurrido en el último mes | <input type="checkbox"/> Menos de una vez a la semana | <input type="checkbox"/> Una o dos veces a la semana | <input type="checkbox"/> Tres o más veces a la semana |
|---|---|--|---|

(h) pesadillas

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> No me ha ocurrido en el último mes | <input type="checkbox"/> Menos de una vez a la semana | <input type="checkbox"/> Una o dos veces a la semana | <input type="checkbox"/> Tres o más veces a la semana |
|---|---|--|---|

(i) sentir dolor

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> No me ha ocurrido en el último mes | <input type="checkbox"/> Menos de una vez a la semana | <input type="checkbox"/> Una o dos veces a la semana | <input type="checkbox"/> Tres o más veces a la semana |
|---|---|--|---|

(j) otra causa(s), describir: _____

¿Con qué frecuencia ha tenido un sueño alterado a consecuencia de este problema?

- No me ha ocurrido en el último mes
 Menos de una vez a la semana
 Una o dos veces a la semana
 Tres o más veces a la semana

6. Durante el último mes, ¿cómo calificarías, en general, la calidad de tu sueño?

- Muy Buena
 Bastante buena
 Bastante mala
 Muy mala

7. Durante el último mes, ¿con que frecuencia tuviste que tomar medicinas (prescritas o automedicadas) para poder dormir?

- No me ha ocurrido en el último mes
 Menos de una vez a la semana
 Una o dos veces a la semana
 Tres o más veces a la semana

8. Durante el último mes, ¿con que frecuencia tuviste dificultad para mantenerte despierto mientras conducías, comías o desarrollabas alguna actividad social?

- No me ha ocurrido en el último mes
 Menos de una vez a la semana
 Una o dos veces a la semana
 Tres o más veces a la semana

9. Durante el último mes, ¿cómo de problemático ha resultado para ti el mantener el entusiasmo por hacer las cosas?

- No ha resultado problemático en absoluto
 Sólo ligeramente problemático
 Moderadamente problemático
 Muy problemático

10. ¿Tienes pareja o compañero/a de habitación?

- No tengo pareja ni compañero/a de habitación
 Si tengo, pero duerme en otra habitación
 Si tengo, pero duerme en la misma habitación y distinta cama
 Si tengo y duerme en la misma cama

Si tienes pareja o compañero/a de habitación con el que duermes, con qué frecuencia, durante el último mes, te ha dicho que has tenido...

(a) ronquidos fuertes

- No me ha ocurrido en el último mes
 Menos de una vez a la semana
 Una o dos veces a la semana
 Tres o más veces a la semana

(b) largas pausas entre las respiraciones mientras dormía

- No me ha ocurrido en el último mes
 Menos de una vez a la semana
 Una o dos veces a la semana
 Tres o más veces a la semana

(c) temblor o sacudidas de las piernas mientras dormía

- No me ha ocurrido en el último mes
 Menos de una vez a la semana
 Una o dos veces a la semana
 Tres o más veces a la semana

(d) episodios de desorientación o confusión durante el sueño

- No me ha ocurrido en el último mes
 Menos de una vez a la semana
 Una o dos veces a la semana
 Tres o más veces a la semana

(e) otro tipo de trastorno mientras dormía, por favor descríbelo: _____

- No me ha ocurrido en el último mes
 Menos de una vez a la semana
 Una o dos veces a la semana
 Tres o más veces a la semana

Interpretación: Las 4 primeras preguntas se contestan de forma concreta. Las restantes se contestan mediante una escala con 4 grados. Al ser corregido sólo se valoran las 18 primeras preguntas, que son las que debe contestar el propio sujeto (las 5 últimas las debería contestar el compañero de cama). De la puntuación se obtienen 7 puntuaciones que nos informan de otros tantos componentes de la calidad de sueño: calidad subjetiva, latencia de sueño, duración de sueño, "eficiencia de sueño", perturbaciones de sueño (frecuencia de alteraciones como tos, ronquidos, calor, frío...), uso de medicación hipnótica, disfunción diurna (facilidad para dormirse realizando alguna actividad como cansancio). Cada componente recibe una puntuación discreta que puede ir de 0 a 3. Una puntuación 0 indica que no existen problemas a ese respecto, mientras que si es de 3 señala graves problemas a ese nivel. La suma de las puntuaciones obtenidas en cada uno de los componentes parciales genera una puntuación total (PT), que puede ir de 0-21. Según Buysse y cols, una PT de 5 sería el punto de corte que separaría a los sujetos que tienen buena calidad de sueño de aquellos que la tienen mala: una puntuación igual o inferior a 5 señalaría a los buenos dormidores.

Anexo IV: Entrevista realizada al experto en guion cinematográfico Hans Matos.

PREGUNTAS PARA EXPERTOS EN GUIÓN CINEMATOGRAFICO

TESIS PARA LICENCIATURA

PROPUESTA DE GUIÓN DE CORTOMETRAJE DE FICCIÓN BASADO EN EL PERFIL ARROJADO POR LOS ESTUDIANTES QUE SUFREN DE INSOMNIO NO ORGÁNICO DEL 5TO AL 8VO CICLO DE LA CARRERA DE COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO

1. ¿Cuál cree usted que es el procedimiento adecuado para una correcta escritura de guion?

No creo que exista un procedimiento adecuado, lo adecuado es escribirlo de todas maneras. Existen muchos libros que explican la estructura narrativa y desarrollo dramático que puede tener una historia. Es importante conocer las reglas para jugar con eso. Creo que leerlo y releerlo, pidiendo opiniones de personas de confianza ayudan a hacerlo sólido.

2. Para usted, ¿cuáles son las características principales que debe cumplir un guion?

Debe conectarte, generarte una reacción. Es innumerable la cantidad de guiones que he leído que están más preocupados en lo técnico que lo narrativo. Creo que es importante saber qué se quiere contar, qué se quiere decir; tener una posición sobre el mundo, sobre la vida y plasmarla. Yo creo que si un guion no cumple con las expectativas mientras está en papel, lo mismo ocurrirá cuando se grabe.

3. ¿Existen reglas universales para escribir un guion? ¿cuáles cree que son imprescindibles?

Un conflicto universal, personal e íntimo. Buscar la verdad de algunos momentos, escarbar en la memoria, describir de manera correcta el compartimiento humano. Me han comentado muchas veces que la receta mágica para que un cortometraje impacte es que tenga un giro en la escena final, y sí es efectivo pero yo no escribo así.

4. ¿Cómo plantearía la escritura de un personaje teniendo como base un perfil psicológico?

Creo que no basaría un personaje en un perfil psicológico, lo que sí hago es conocer al personaje y en base a eso descubrir qué haría en determinadas situaciones, es mucho más rico que el personaje te diga cuál es el camino que escoge a que el guionista se lo imponga. También intento desarrollar un arco dramático, que el personaje aprenda o madure respecto a algo, que el conflicto lo motive a cambiar.

5. ¿Qué características debe tener un personaje principal?

Debería ser activo, tener rasgos muy humanos para poder empatizar con eso. Es crucial escribir un personaje que tenga dimensión, que sea un personaje con vida y que no solamente esté a disposición de lo que se quiere contar. No me parece atractivo ver guiones escritos con soberbia hacia sus personajes, que los hacen pasar malos momentos o con actitudes ridículas. Uno debe amar a sus personajes y hacer que tengan razón.

6. ¿Qué puntos principales se deben tener en cuenta para desarrollar a un personaje?

Creo que lo describí un poco en la pregunta anterior, pero creo que puedo sumarle la siguiente idea, escribir la menor cantidad de personajes. Puesto que siempre encuentro personajes que están para decir una línea o hacer una acción específica, que aparecen y desaparecen sin dejar un rastro de su existencia en el guión. En un cortometraje que realicé, tenía un personaje varón que cumplía el único rol de ser el interés amoroso de la

protagonista, me di cuenta y lo quité del relato para probar cómo sería la historia si ese personaje no existiese y quedó mucho mejor.

7. **¿Qué tanto ayuda un perfil psicológico a la hora de crear y desarrollar un personaje?**

Creo que no utilizaría eso como base para desarrollar un personaje. Me interesa más conocerlo, ver sus acciones y actitudes para poder entenderlo.

8. **¿Cuántas películas se hacen actualmente en el Perú teniendo como base un perfil psicológico?**

No puedo decir que ninguna, pero también que al momento de escribir un guion uno está más concentrado en humanizar a los personajes, dándoles palabras, actitudes que vemos constantemente para hacerlos "creíbles". Lo que uno quiere contar debería ser mucho más importante que el perfil psicológico que tenga un personaje; porque se podría acartonar o hacerlo unidimensional. Creo que el objetivo de escribir un guion es relatar un pasaje de vida, no tanto diagnosticarlo clínicamente.

9. **¿Cómo es el proceso que usted utiliza para escribir un guion desde su inicio hasta el final? (tips)**

Comienzo de una semilla, que es a veces una imagen, una escena, una situación que me parece interesante. Si después de un tiempo la idea sigue en mi cabeza, entonces tengo que contarla. Baso mis personajes en personas que conozco para así tener una idea clara de las características del personaje. Luego intento darle tanta humanidad, actitudes comunes para conocerlo con el hecho de verlo.

Hago una estructura que me permita mostrar al personaje en el primer acto y plantear su mundo, luego entra el conflicto que tiene que enfrentar y finalmente la resolución del conflicto.



Hans Matos Cámac
Realizador Audiovisual

DNI 43897232

Anexo V: Entrevista realizada al experto en guion cinematográfico Manuel Eyzaguirre.

PREGUNTAS PARA EXPERTOS EN GUIÓN CINEMATográfico

TESIS PARA LICENCIATURA

PROPUESTA DE GUIÓN DE CORTOMETRAJE DE FICCIÓN BASADO EN EL PERFIL ARROJADO POR LOS ESTUDIANTES QUE SUFREN DE INSOMNIO NO ORGÁNICO DEL 5TO AL 8VO CICLO DE LA CARRERA DE COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO

1. ¿Cuál cree usted que es el procedimiento adecuado para una correcta escritura de guion?

Primero saber qué quiero decir y para eso la investigación de la realidad o el tema a enfrentar es fundamental. Luego, tener un género elegido, una idea escrita, un story line, una sinopsis y una escaleta. Luego, determinar si mi proyecto está pensado para llegar al gran público o solo para festivales.

2. Para usted, ¿cuáles son las características principales que debe cumplir un guion?

Opening, ending y conflictos sólidos. Personajes coherentes con arco de transformación. Motivación clara del realizador y de los protagonistas. Una historia con plot points o giros argumentales atractivos. Pero reitero, si la película sigue ciertas características del cine comercial. Si es de autor o experimental, algunos detalles cambian.

3. ¿Existen reglas universales para escribir un guion? ¿Cuáles cree que son imprescindibles?

Los que no cambian -porque proceden de la estructura clásica- son los de inicio, conflicto y desenlace. Así como la estructura de escenas y secuencias. También que los personajes se mueven y tienen una motivación para hacerlo. Ya sea una evolución e incluso involución.

4. ¿Cómo plantearía la escritura de un personaje teniendo como base un perfil psicológico?

Primero, escribir un perfil del mundo interior y exterior del personaje. Entender cuáles son sus miedos, su historia, su forma de ver el mundo, su mundo sensorial y emocional. Luego, qué espacios frecuenta y cómo interactúa con ellos. Finalmente, tomar una decisión de cómo serán sus conflictos internos y si los resuelve o no.

5. ¿Qué características debe tener un personaje principal?

Clasificarlo y etiquetarlo en sus emociones, sensaciones y sentimientos. Decidir si es coherente o ambiguo. Que tome decisiones basadas en acciones y no es epifanías. Ahora, todo dependerá del género que se asuma porque eso también lo moviliza o determina sus actos a lo largo de una historia. Creo que todo se resume en hacerlo lo más humano posible, salvo que se cuente una historia de fantasía o ciencia ficción, pero aún en esos relatos, el humanizar el fundamental.

6. ¿Qué puntos principales se deben tener en cuenta para desarrollar a un personaje?

Manuel Eyzaguirre

Un perfil físico y psicológico (y hasta del espacio en el que se mueve). Hay muchas bitácoras o diarios de personajes que guían ese desarrollo. El guionista Doc Comparato, en su libro de la idea al guion lo explica con claridad cuando habla de bautizar al personaje. Conocer incluso aquello que no aparecerá en la película, esa "historia oculta".

7. ¿Qué tanto ayuda un perfil psicológico a la hora de crear y desarrollar un personaje?


Es como una guía clave para saber qué emociones atraviesa al tomar una decisión o acción. Un personaje con una carga psicológica positiva o negativa siempre tendrá altibajos, crisis. Nunca será un personaje plano y aburrido. Tendrá matices muy complejos como la propia naturaleza humana.

8. ¿Cuántas películas se hacen actualmente en el Perú teniendo como base un perfil psicológico?

No conozco el método de trabajo de los directores, pero creo que es algo inherente al desarrollo de un personaje y de una historia seria. Hay algunas comedias peruanas que dejan en claro la poca labor psicológica para construir un personaje. Hay dos películas comerciales peruanas que me sorprendieron gratamente en los últimos 20 años: Días de Santiago y El elefante desaparecido. Se nota que esos proyectos tuvieron un claro ejercicio profesional de perfil psicológico en sus protagonistas. Fuera del circuito comercial, creo que Videofilia y El ordenador de Omar Forero también.

9. ¿Cómo es el proceso que usted utiliza para escribir un guion desde su inicio hasta el final? (tips)

- Definir un opening y ending de impacto.
- Un conflicto claro y explícito.
- Hacer un story line de 5 a 10 líneas
- Una sinopsis de una carilla.
- Escribir un perfil físico y psicológico de personajes.
- Una escaleta tradicional y una gráfica en horizontal.
- Una propuesta estética y narrativa muy detallada.
- Una carta de motivación que deje en claro qué quiero lograr con la película y sobre todo qué me mueve a contar esa historia.


 Manuel Eyzaguirre Bravo
 Realizador Audiovisual
 40774999