



UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO

FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN

ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

MENCIÓN ARTES AUDIOVISUALES

TRABAJO DE GRADO

ESCALANDO EL VACÍO

EL IMPACTO DEL MONTAÑISMO EN LA PERSONA

FERREIRA URRESTI, Luis Miguel

Tutor:

PORTAGNUOLO OSORIO, Roberto

Caracas, mayo de 2014

A mi madre y a mi familia por creer en el proyecto, a Claudia por su compañía y apoyo en todo momento. A los apasionados de la montaña y todos aquellos que luchan por sus sueños.

INDICE

INTRODUCCIÓN	Pág. 6
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	Pág. 7
I.1 <i>El Documental</i>	Pág. 7
I.1.1 Breve reseña histórica del documental	Pág. 7
I.1.2 Tipos de documental	Pág. 11
I.2 <i>El Deporte</i>	Pág. 12
I.2.1 Breve reseña histórica del deporte	Pág. 13
I.2.2 Beneficios del deporte	Pág.15
I.3 <i>El Montañismo</i>	Pág. 17
I.3.1 Breve reseña historia del montañismo	Pág. 17
I.3.2 Modalidades del montañismo	Pág. 21
I.3.3 Mecánica deportiva	Pág. 22
I.3.4 La preparación física	Pág. 23
I.4 <i>La Persona</i>	Pág. 24
I.4.1 La persona y su estructura psico-somática	Pág. 26

CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO	Pág. 30
II.1 <i>Formulación del problema</i>	Pág. 30
II.2 <i>Objetivo general</i>	Pág. 31
II.3 <i>Objetivos específicos</i>	Pág. 31
II.4 <i>Justificación</i>	Pág. 32
II.5 <i>Recursos y Factibilidad</i>	Pág. 32
II.6 <i>Delimitación</i>	Pág. 33
II.7 <i>Tipo de investigación</i>	Pág. 33
II.8 <i>Modalidad</i>	Pág. 34
II.9 <i>Cronograma</i>	Pág. 34
II.10 <i>Sinopsis</i>	Pág. 36
II.11 <i>Propuesta visual</i>	Pág. 36
II.12 <i>Propuesta sonora</i>	Pág.38
II.13 <i>Desglose de necesidades</i>	Pág.39
II.14 <i>Plan de Rodaje</i>	Pág.41
II.15 <i>Estructura</i>	Pág.42
II.16 <i>Ficha Técnica</i>	Pág.44
II.17 <i>Presupuesto</i>	Pág.45

II.1.18 <i>Análisis de Costos</i>	Pág. 48
III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	Pág. 49
IV. BIBLIOGRAFÍA	Pág. 50
V. ANEXOS.....	Pág. 52
V.1. Portada DVD.....	Pág. 52
V. 2. Calcomanía DVD	Pág. 53
INDICE DE TABLAS	
001. Cronograma.....	Pág. 34
002. Necesidades de Preproducción.....	Pág. 39
003. Necesidades de Producción.....	Pág. 39
004. Necesidades de Postproducción.....	Pág. 40
005. Plan de Rodaje.....	Pág. 41
006. Ficha Técnica.....	Pág. 44
007. Tabla de Presupuesto.....	Pág. 45
008. Tabla de Producción.....	Pág. 46
009. Tabla de Personal.....	Pág. 46
010. Tabla de equipo Técnico.....	Pág. 47
011. Materiales de Producción.....	Pág. 47
012. Postproducción.....	Pág. 47

INTRODUCCIÓN

El ser humano nació para estar en movimiento, su estructura no está hecha para estar en reposo. Desde el comienzo de la vida, las montañas han sido para hombre lugares sagrados, espacios donde comienza y termina la vida. Quizás nadie se imaginaba que acercamiento a las montañas se iba a convertir en una disciplina, deporte y estilo de vida. El montañismo dota a la persona de conocimientos sobre sí mismo y sobre el medio que lo rodea, de esta forma, su práctica constante puede aportar y fortalecer valores necesarios para la sociedad.

Una disciplina que puede aportar cosas importantes más allá del ámbito individual. De esta forma *Escalando el Vacío* es un ensayo sobre la experiencia en las montañas y reflexiones de vida para crecer como persona, venciendo los obstáculos que siempre en todo ámbito van a estar presentes. Ver el problema hasta como una oportunidad, una oportunidad de crecer y de aprender para poder seguir adelante. La curiosidad por conocer un poco más las experiencias de proyectos venezolanos como *Niños de la Cumbre* y *Proyecto Cumbre*, que han demostrado como el montañismo enseña y prepara a las personas para afrontar grandes retos mediante el trabajo en equipo y la constancia. Su extrapolación a la vida es primordial para motivar al espectador a creer en sí mismo y a luchar por sus sueños.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

I.1 El Documental

I.1.1 Breve reseña histórica del documental

El 28 de diciembre de 1895, los Hermanos Lumière, con su maravillosa creación el "cinématographe" o cinematógrafo hicieron la primera proyección cinematográfica para mostrar al público las primeras filmaciones que habían realizado. El aparato era de fácil traslado, pesaba cinco kilogramos; lo cual ofrecía la posibilidad de retratar la realidad del mundo exterior. El primer documental con plano secuencia "*La Sortie des usines Lumière à Lyon*" fue realizado por el mismo Louis Lumière, mediante el uso de su gran invento; y proyectado en el Salón Indien du Grand Café de París. Aquellos que estuvieron presentes fueron realmente afortunados de contemplar un espectáculo único e irrepetible: el nacimiento del cine. Ese día no solo se hizo la primera proyección cinematográfica para mostrar al público las primeras filmaciones que habían realizado; sino que también se observaron las primeras piezas documentales de un solo plano, llamadas "películas de actualidad".

Estas filmaciones mostraban fragmentos de la realidad y la cotidianidad, como lo eran la llegada del tren a la estación, el desayuno del bebe y la salida de los obreros de la fábrica.

Estas piezas eran grabadas con una cámara colocada en un lugar sin moverse, solo mostraba lo que pasaba en ese momento y en ese lugar, su duración era aproximadamente 50 segundos; además no tenían pista de sonido. Con el tiempo se le llamó “*cine documento*” debido a que aunque era cierto que mostraba imágenes de la realidad, no se enfocaba en enseñar un punto de vista claro, ni tampoco contaba una historia en sí; Estaba conformado por planos que iban acordes con la evolución del lenguaje cinematográfico.

Los primeros materiales sobre hechos y acontecimientos de la época no conseguían organizar la información que presentaban para mostrar una visión comprensiva de la vida humana. Los informes sobre hechos y acontecimientos de la época eran emitidos mediante comunicados de gobierno, literatura especializada o periódicos, y estos últimos eran los que llegaban a los ciudadanos. En ese entonces el periodismo asumía posturas objetivas e independientes o expresaba opiniones subjetivas por métodos literarios, así que no podía considerarse como modelo. Los verdaderos antecedentes del documental fueron la pintura y la caricatura. Sus valores e inquietudes podemos verlas en trabajos de artistas como: Bruegel, Toulouse-Lautrec, Hogarth, Daumier y Goya; pues, eran artistas que representaban la realidad desde un punto de vista individual a partir de sus propias emociones, y esto marco el camino que debía seguir el documental.

El primero en utilizar el término documental fue John Grierson mientras hacía una revisión de *Moana* un film realizado por Robert Flaherty en 1926. Flaherty fue un cineasta que antes, en 1915, había creado un trabajo documental titulado *Nanook of the North* (1922), película donde por primera vez se mostraba la realidad de los esquimales en esa época.

“En su anhelo por captar la vida en toda su originalidad, Flaherty no se contentará con aventurarse por regiones ásperas y lejanas al encuentro de sociedades que han preservado una virginidad primitiva: de hecho, llega al extremo de resucitar prácticas ancestrales abandonadas y de preparar numerosos planos según su propia convivencia” (Breschand, 2004, p, 12)

Flaherty tomó elementos de la ficción y los aplicó a personajes y situaciones reales, de esta manera logró crear un dramatismo natural que cautivaría al espectador. Otro factor que contribuyó en crear esa naturalidad, fue el largo trato que tuvo con los sujetos o actores de su documental, que les permitió a estos desarrollar sus vidas ante la cámara sin inhibiciones. Posteriormente, los documentales Norteamericanos seguirían el estilo establecido por Flaherty.

Otro de los primeros en imprimirle al cine el espíritu documental fue el ruso Dziga Vertov, quien captaba las condiciones de la vida del ciudadano común en la Rusia de la dinastía de los Romanov, a diferencia de sus colegas que retrataban los lujos y los festines de la época.

“El hombre de la cámara en 1929, abre la vía tanto a un cine de investigación, experimental, como a una práctica documental liberada de la carga del tema a tratar. En 1929, Vertov demuestra que el cine se inventa a partir de sí mismo, a partir del dominio de sus propios recursos técnicos y de la promesa que conlleva de una percepción distinta, de una comprensión distinta del mundo, hasta entonces impensable” (Breschand, 2004, p, 14)

Robert Flaherty y Dziga Vertov se destacaron por sus estilos distintos: el primero hace del rodaje el momento privilegiado de su exploración, mientras que el segundo se vuelca en el montaje y en sus inmensas posibilidades.

John Grierson, que se convertiría en pionero del documental Británico, describió al documental como “tratamiento creativo de la actualidad”. Él fue quien comenzó a utilizar los documentales para crear una conciencia social al darse cuenta de que los medios y, en especial el cine, se habían constituido en una fuente de influencia en cuanto a las ideas y a las acciones de los ciudadanos. Debido a esto entre 1920 y 1940 algunos gobiernos mostraron interés en la realización de documentales; en los que inicialmente se mostraba la lucha entre el hombre y la naturaleza. Entre estos se puede mencionar a Flaherty que realizó para el gobierno de los Estados Unidos “The Plow that broke the Plains(1936) y “The River”(1937). Grierson empezó a trabajar para el gobierno Británico a finales de 1920; y realizaron Night Mail(1936) y Coal Face(1936), en estos mostraba la dignidad del pueblo ordinario y su trabajo.

En Rusia, la Cinematografía tuvo una función más dramática con determinados objetivos; pues necesitaban atender una gran nación de personas que no podían leer ni comprender sus lenguajes entre sí.

Los documentales europeos que se realizaron en estos mismos años y que provenían de sociedades que ni eran de reciente constitución, ni habían sufrido los desgastes de una revolución, estaban enfocados en mostrar los problemas urbanos tales como el crecimiento de la población y la pobreza.

De esta forma directores como Joris Ivens, Alberto Cavalcanti y Walter Ruttmann produjeron películas experimentales a las que se les ha llamado “City Symphonies” (Sinfonías de la ciudad). En España Luis Buñuel, con su “Tierra sin Pan”(1932) mostro la profunda pobreza y sufrimientos de un lejano pueblo ubicado en la frontera española con Portugal.

En Alemania, algunos grupos de poder como los Nazis, notaron el potencial ilimitado que podían tener las películas en una generación adicta a la cinematografía. Mediante películas producidas con recopilación de videos bélicos con el estilo documental para obtener una cercanía más allá de lo racional con el carácter nacionalista de aquella época.

I.1.2 Tipos de documental.

A lo largo de la historia diversos autores han clasificado el documental en diferentes tipos. El documental contemporáneo se ha clasificado según el modelo de Bill Nichols; donde se clasifica o categoriza el documental de acuerdo con los estilos de filmación, las prácticas materiales y los estilos de narración directa o indirecta. De allí surgieron cuatro tipos de documental: el expositivo, el observacional, el interactivo y el reflexivo. Más adelante Nichols renombra el documental interactivo por participativo, introduce el poético y hace una clasificación adicional; el documental performativo.

- a. **Documental Poético.** Originado en la incursión del arte de vanguardia en el cine. Usa muchos elementos representativos de otras artes, como lo son: la fragmentación, los actos incoherentes, las asociaciones ambiguas y las impresiones subjetivas. El documental poético se ha manifestado en diferentes épocas, y ha tomado fuerza en el mundo contemporáneo debido a su naturaleza emocional y emotiva que permite al realizador crear un tono y un estado de ánimo que conecta al espectador más allá de informarlo.

- b. **Documental expositivo.** Asociado al documental clásico debido a que está basado en la ilustración de un argumento con imágenes. Se dirige directamente al espectador mediante el uso de títulos o locuciones que lideran la imagen, y hacen énfasis en la objetividad y en la lógica argumentativa. Es más retórico que estético.

- c. **Documental reflexivo.** Busca hacer consiente al espectador del medio de representación y de los dispositivos que le dan autoridad más que hablar de la realidad. El documental en este caso no se considera como una ventana al mundo sino como una representación de este; lo que ayuda al espectador a tomar una posición crítica frente a cualquier representación. Es el tipo más autoconsciente y autocrítico.

1.2 El Deporte

El ser humano siempre ha sentido gran interés por mantenerse activo y ejercitarse, evidencia de esto es la conocida frase “Mens sana in corpore sano”; que seguramente surgió debido a su gran necesidad de alcanzar un equilibrio completo.

“El objetivo principal del deporte es la conservación o incremento de cualidades o habilidades físicas como la agilidad, el movimiento y la fuerza. El deporte además ayuda a fomentar ciertas cualidades espirituales, por ejemplo, el valor, la austeridad, la constancia y el sacrificio. Otro de los objetivos que podemos mencionar que tiene la práctica de los deportes está en conseguir marcas, es decir, los mejores resultados posibles en la realización del deporte” (Británica, 1990. Pag.124)

Se consideran como deportes, las actividades recreativas competitivas o no competitivas que exigen cierta dosis de esfuerzo físico o habilidad, y se practican colectiva o individualmente en un medio físico que puede ser natural o artificial. El medio en donde se practica el deporte es fundamental para conocer las complejidades que pueden existir en cada sistema. En el caso de deportes al aire libre; el clima, la temperatura, la altitud y la presión juegan un papel importante a la hora de la práctica deportiva con elementos naturales.

Antiguamente solo se consideraban deportes los entretenimientos recreativos al aire libre como la pesca o la caza, en contraposición a los juegos y competencias atléticas organizadas a partir de reglas determinadas. Es importante mencionar la distinción entre deportes y juegos, ya que hoy en día es menos clara. Ambos términos se usan frecuentemente de forma indistinta; y se habla entonces de jugar al tenis o al fútbol.

I.2.1 Breve reseña histórica del deporte

Los deportes siempre han implicado una actividad física; y puede decirse que derivaron de las habilidades básicas de caza de los pueblos que se fueron transformando con el desarrollo de las civilizaciones, y en cuanto a las formas en las que se relacionaban socialmente los pueblos. Ejemplo de esto fueron las exhibiciones de potencia física como forma de entretenimiento. Grandes culturas de la antigüedad como la egipcia y la china conocieron algunos deportes; sin embargo estas actividades alcanzaron su máximo desarrollo en tiempos de Grecia.

- **Antigüedad clásica.** De todos los juegos que se celebraban en tiempos de Grecia; los más famosos eran los Juegos Olímpicos, realizados en Olimpia en honor a Zeus. Se celebraban cada cuatro años y ocupaban un lugar tan significativamente importante en la vida del país, que el tiempo se medía por el intervalo entre ellos. En las Olimpiadas se practicaban; las carreras a pie, el salto de longitud, el lanzamiento de disco, el lanzamiento de jabalina y la lucha. Se prohibía la presencia de mujeres, incluso en calidad de espectadoras. Los vencedores recibían una corona de Laurel, y eran vistos como héroes.

“A mediados del siglo II A.C. Grecia pasó a ser parte de Roma, y los juegos Olímpicos fueron prohibidos por el emperador Teodosio en el 393 A.C. Los romanos solían tener preferencias por los juegos y la exhibición de violencia; específicamente les gustaba la lucha. Los Griegos por su parte, organizaban sus juegos para los atletas siendo lo primero la competencia, y lo segundo el entretenimiento.” (Británica, 1990 Pg. 125)

- **Edad media al siglo XIX.** Tras la caída del Imperio Romano, las prácticas deportivas sufrieron un enorme descenso. Durante la edad media se evidenciaron grandes diferencias entre las actividades de las clases altas y bajas.

Mientras la nobleza desarrollaba sus habilidades guerreras en torneos y combates, además de practicar equitación y caza; el pueblo llano tenía gran afición por los juegos de pelota. Estas actividades continuaron difundándose durante el renacimiento. Las actividades de violencia se fueron suavizando significativamente debido a los valores humanistas de la época.

- **Modernidad.** La creciente aglomeración urbana presente en las ciudades de hoy en día, propicio el deseo de realizar actividades físicas; y la existencia de poblaciones estables permitió la formación de equipos y de competiciones o torneos regulados por reglamentos específicos supeditados a una serie de organizaciones locales.

En esta época surgieron también nuevos deportes, algunos por el deseo del hombre de mantenerse en contacto con la naturaleza (esquí, montañismo) y otros a raíz de inventos como la bicicleta o el automóvil. El avance de las comunicaciones favoreció también las asociaciones deportivas en el ámbito nacional e internacional.

I.2.2 Beneficios del Deporte

El ejercicio físico y las actividades deportivas tienen innumerables beneficios. Podemos mencionar entre otros beneficios, funciones mentales más eficientes y completas, mejoras en la memoria en general, y la sensación de bienestar. Al quemar calorías el cuerpo se deshace de las toxinas y el individuo se desintoxica a través de la actividad física.

La actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético. El deporte mejora la salud, el apetito, el metabolismo, controla el peso y fortalece el corazón. El corazón es un músculo como cualquier otro y exige ejercicio para funcionar con eficacia.

Según (Biblioteca Salvat) “El corazón es un órgano de bombeo, lo que significa que ha de recoger sangre de los músculos para distribuirla por la venas. Sin el estímulo de la actividad física, el corazón se reduce y se ve sometido a tensiones, ya que se ve incapaz de recoger sangre suficiente para una contracción profunda. Como el corazón y los pulmones trabajan al unísono, cuanto menos eficiente sea el corazón, menos eficiente será el aporte del oxígeno a los pulmones.” (1980, Pg. 107)

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de sedentarismo.

Otros beneficios del deporte y la actividad física son: (a) conciliar y mejorar la calidad del sueño, (b) liberar tensiones y mejorar el manejo del estrés, (c) combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo, (d) establecer unos hábitos de vida cardio saludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta, (e) en adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento.

De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente, (f) disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios, (g) estimula la autoestima, y (h) mejora el equilibrio y la coordinación.

I.3 El Montañismo

El montañismo es un deporte que consiste en ascender montañas aplicando una serie de conocimientos y habilidades para lograr el objetivo, de manera de convivir con los elementos naturales y aprender de ellos.

I.3.1 Breve reseña histórica del Montañismo

El montañismo tiene un desenvolvimiento histórico bastante reciente. Antiguamente las personas que habitaban en los valles sentían gran miedo y respeto por las montañas; pensaban que en ellas habitaban grandes animales salvajes, dioses, espíritus, y demonios. Al mismo tiempo la lucha por sobrevivir resultaba muy dura como para pensar alguna vez en obtener una satisfacción, placer o entretenimiento ascendiendo a las montañas.

Los primeros habitantes que pensaron y se atrevieron a subir a las montañas fueron pastores, cazadores y atrevidos exploradores. El descubrimiento del “Hombre de Similaun”, encontrado en 1991 a 3.100 m de altura, sobre las laderas del Hauslabjoch, reveló que este vivió a comienzos de la Edad de Bronce (3.000 años A.C.).

Murió posiblemente al verse sorprendido por una tormenta, mientras se encontraba en la búsqueda de una nueva ruta para pasar a través de la montaña.

El 26 de abril del año 1336 representó el nacimiento del “montañismo” (termino bastante ambiguo, que más tarde se ampliaría y diversificaría). Ese día el poeta italiano Francesco Petrarca ascendió a la cumbre del Mont Ventoux para observar el paisaje desde su punto más alto y así poder redactar después una crónica.

Varios siglos más tarde, Saussure (un erudito ginebrino) motivado por su afán en conocer las ciencias naturales, decidió ofrecer un premio a quienes alcanzasen por primera vez la cumbre del Mont Blanc. Fue así como en 1786, el Dr. Paccard y su guía Jacques Balmat, llegaron a la cumbre más alta de Europa; donde pudieron realizar diversas mediciones científicas. Cincuenta años después surgieron los primeros montañistas deportivos en los Alpes: los ingleses. A partir de ese momento la meta pasó a ser subir las cumbres más altas del mundo, en compañía de guías nativos de las respectivas regiones.

“Mientras que de esta forma nace la profesión de guía de montaña, surge casi al mismo tiempo la figura de los llamados “sin guía”, que sedientos de hazañas y orgullosos, colaboraron en la apertura y conquista de nuevas metas. Por fin el montañismo adquiere una finalidad en sí mismo.” (Stock, Sojer 1993 Pg. 6)

De ese momento en adelante, podemos dividir el desarrollo del montañismo en dos fases; una primera en la que se pisarían las cumbres más significativas, y una segunda en la que se centrarían en la apertura de grandes aristas y paredes.

Personalidades como Purtscheller, Zsigmondy, y solitarios como Eugen Guido Lammer (1891) o el muniqués Georg Winkler (1887) marcarían la época. A inicios del 1900 se evidencia un marcado incremento del nivel de dificultad alcanzado en las expediciones alpinas. Las técnicas de escalada mejoraban significativamente, debido a la aparición de nuevos equipos, de sofisticados materiales, entre ellos los mosquetones y las clavijas. De esta forma se vuelve posible asegurar al compañero de cordada con relativa eficacia. Herzog, Dülfer, Fiechtl y Sixt desarrollaron y fueron perfeccionando la técnica moderna de escalada.

En 1904, Pidal y Pérez (“el Cainejo”) alcanzan la cumbre del Naranjo de Bulnes, hermoso monolito calcáreo situado en el corazón de los picos Europeos; cuyas paredes verían pasar en las siguientes ocho décadas a los mejores escaladores españoles, que además abrirían más de cincuenta rutas. Al finalizar la primera guerra mundial se trasladan técnicas usadas en los Alpes Orientales a los Alpes Occidentales. En 1927, Rígele usa por primera vez en la historia clavijas de hielo en la pared NO del Wiesbachhorn; lo que hace posible los más difíciles ascensos sobre paredes glaciares. Entre estas destacarían tres grandes paredes “Nortes”: Cervino, Grandes Jorasses y Eiger; vinculadas a nombres como: Cassin, Peters, Eidenschink, Rebitsch, Kasperek, Heckmair y los hermanos Schmid.

Mientras se intentan resolver los “grandes problemas” de los Alpes, comienza la apertura al montañismo en países donde se encuentran las cumbres más altas del Himalaya y del Karakorum. En 1924, los ingleses Mallory e Irvine logran alcanzar unos 8.600 m de altura en el Everest, hecho asombroso para la época. Aunque no regresaron jamás y desaparecieron, siendo encontrados años más tarde cerca de la cumbre.

En los Alpes continúa la apertura de nuevas rutas de mayor dificultad cuando ya parecían haberse agotado las posibilidades naturales. Las paredes más salvajes se hacen populares con el uso apasionado de clavijas y estribos, si no hay grietas para introducir un pitón, se echa mano del buril. La escalada artificial se pone de moda. En ese momento era todo un reto la conquista de la “Direttissima” de la Cima Grande de Lavaredo (Dolomitas) en el verano de 1958 por los alemanes Hasse, Brandler, Lehne y Löw.

Unos años más tarde la “Super-direttissima” por la misma pared fue conquistada; casi como trazada por una regla, después de diecisiete días de un trabajo ímprobo, usando buriles en momentos y vivac en hamacas colgantes. Todo esto en época de Navidades con una temperatura de 15°C grados bajo cero.

Las montañas fueron escenarios de grandes travesías por peregrinos, comercio, guerras y rebeliones. Las montañas han sido lugares sagrados para diferentes culturas y regiones del mundo. Desde la antigua mitología griega, por el monte Sinaí y en la actualidad la cordillera del Himalaya, la cordillera de los Andes, y un sin fin de montañas que su imponente resalta la majestuosidad de la madre naturaleza en nuestro planeta, Tierra.

El Montañismo es más que un deporte, es una disciplina donde se busca excursionar por las montañas, contando con un conjunto de conocimientos, técnicas y habilidades que se van adquiriendo y madurando en la medida que se practica esta actividad. Abarca no solo a los que suben por las altas montañas, sino también aplica a las montañas de menor altura entre el orden de los 2.000 m.s.n.m y 3.000 m.s.n.m., también llamada media montaña.

La actividad por media montaña busca un nivel menor que el de la alta montaña, donde las exigencias son más sencillas en comparación a las técnicas de alta montaña, su recorrido son valles, paramos, travesías en cordilleras, entre otras. Alpinismo es otra palabra para hacer referencia al montañismo, sin embargo, tiene su origen en la denominación específica de excursionar por los Alpes por lo que el montañismo es más adecuado.

I.3.2 Modalidades del Montañismo

- **Senderismo.** Representa la opción más tranquila de todas las que se pueden practicar en la montaña. Se asciende y desciende por caminos o senderos marcados que pueden ser largos o cortos, generalmente no se pernocta en la montaña.

- **Trekking.** Puede considerarse como el hermano mayor del senderismo. En este, los recorridos transcurren por terrenos de mayor dificultad, más variados y veces sin señalización de ningún tipo: cordilleras, paramos, etc. Se requiere ya una cierta experiencia, equipo específico y sentido de la orientación. Por lo general la actividad dura más de una jornada o día, pudiendo ser practicado tanto en nuestro país como en las exóticas tierras del Himalaya.

- **Alpinismo.** Actividad referida a la ascensión de grandes montañas y que se desarrolla sobre diferentes terrenos como la nieve, hielo y roca. Conlleva un elevado compromiso y experiencia. Incluso en los recorridos más sencillos; los peligrosos objetivos de la alta montaña suelen estar presentes.

I.3.3 Mecánica deportiva

Debido al gran número de disciplinas que agrupan el montañismo, desde el excursionismo hasta la escalada, siempre existe alguna razón para volver a disfrutar de la montaña de una forma acorde a sus capacidades. Cualquiera que este sano y tenga ilusión por moverse en la naturaleza puede convertirse en montañista. Lo que cuenta no es el rendimiento competitivo deportivo, sino la alegría y el disfrute de la actividad alpina. De esta manera y a través del esfuerzo corporal, se obtiene una gratificante experiencia.

Condiciones físicas. La capacidad de rendimiento físico del montañista depende de varios factores:

- De la constitución: Por constitución se entiende a los rasgos específicos de cada cuerpo tales como salud, estructura ósea y agilidad.
- De la condición:

“La condición es la suma del rendimiento y potencia del individuo (fuerza, resistencia, flexibilidad y rapidez). Distinguiremos entre condición general (referida a una actividad deportiva) y condición especial (específica de una modalidad deportiva). La condición general constituye la base para desarrollar cualquier actividad deportiva y para un posterior entrenamiento progresivo. La condición especial es el desarrollo de cada uno de los factores de rendimiento según su importancia dentro de la disciplina elegida” (Stückl y Sojer, 1996, Pg. 20)

- De la capacidad coordinativa: Se entiende como el trabajo conjunto del cerebro, los nervios y los músculos durante el movimiento. Cuanto más compleja sea técnicamente la disciplina practicada, mayor será la concentración requerida.

I.3.4 La preparación física.

El objetivo principal de la preparación física es la mejora o la obtención de la capacidad optima de rendimiento para la práctica del deporte de montaña.

“El hombre ha sido diseñado como un animal móvil. Paso de ser recolector a cazador, y finalmente a agricultor. Actualmente permanece sentado en la oficina, en el automóvil. Sentado ante el televisor sus pulmones inhalan 7 litros de aire por minuto, mientras que durante un ligero trote absorben 40 litros. Un corazón oficinista pesa entre 250-300 gramos, y tan solo logra bombear un máximo de 20 a 25 litros de sangre por minuto. El corazón de un deportista bien entrenado pesa entre 350-500 gramos, bombeando un volumen de sangre de 30 a 35 litros por minuto.” (Mokrejs, 1985, Pg. 68).

Mediante determinados métodos se incluyen diversos estímulos en el entrenamiento que provocan una adaptación biológica del organismo (musculatura, corazón, circulación sanguínea, etc.) Existe pues la posibilidad de mejorar la capacidad de rendimiento personal mediante un entrenamiento prefijado, para así poder acometer con posibilidades de éxito diversos objetivos ambiciosos. Aun así, habrá que tener siempre en cuenta que incluso los escaladores bien entrenados, llegados al límite de su rendimiento, pueden quedarse sin reservas en situaciones extremas.

La mejora de la capacidad de rendimiento descansa en el principio de la adaptación. Esto significa que mediante la influencia de los estímulos del entrenamiento sobre el organismo, se originan procesos de adaptación que elevan el nivel físico del individuo.

“El tiempo de calentamiento es de 15 a 20 minutos. Se comienza con una estimulación del sistema cardiovascular mediante una carga ligera de todo el cuerpo, como por ejemplo correr. Luego, se preparan la musculatura y las articulaciones mediante el stretching o/y ejercicios gimnásticos (...) Para lograr una adecuada recuperación y un adecuado catabolismo de los residuos metabólicos, es necesario un ligero trote o carga suave sobre la musculatura que se ha trabajado. Solo así queda asegurado el éxito del entrenamiento” (Stückl, Sojer 1993, Pg. 24)

Un entrenamiento eficiente necesita trabajar la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la psicología.

“Correr es el entrenamiento más natural y tiene la ventaja de no depender de instalaciones deportivas. El cuerpo necesita constantemente oxígeno para llevar a cabo su vital proceso de combustión. Las conclusiones son sumamente simples: correr exige mucha energía, es decir, mucho oxígeno, que los pulmones deben proporcionar al cuerpo. En las personas que no realizan entrenamiento alguno, esto se realiza mediante un mayor número de inhalaciones, mientras que en las personas entrenadas lo logran mediante un mayor volumen de inhalación sin esfuerzo adicional. El corazón se fortalece, puede bombear más sangre cargada de vital oxígeno a través de los vasos capilares.” (Mokrejs, 1985, Pg. 70)

El montañismo básicamente es un deporte de resistencia, por lo cual el desarrollo de dicha condición será de vital importancia para lograr un mejor metabolismo, el aporte sanguíneo y la absorción de oxígeno por parte de los músculos, aumenta la capacidad pulmonar, cardíaca y sanguínea.

El entrenamiento de la fuerza tiene como meta mejorar la musculatura y el rendimiento muscular, se puede desarrollar trabajando con peso durante un intervalo de tiempo considerable.

Esto mejorará la fuerza en el montañista para el desarrollo de ascensos en donde se tiene que utilizar conocimientos de escalada y se requiere mucha resistencia en los músculos del tronco, los brazos y las pantorrillas. Para hacer frente a estas exigencias conviene desarrollar una buena resistencia específica mediante ejercicios adecuados.

Las rutas que se practican en montañas u cerros con pendientes pronunciadas y pasos empinados serán los ejercicios ideales para mejorar y mantener una buena flexibilidad. Para prevenir las lesiones es importante un precalentamiento, sea un trote breve o ejercicios clásicos de estiramiento corporal.

Según (Stückl y Sojer, 1996) “Tener miedo ante lo desconocido o a lo inevitable, es algo natural. El miedo constituye un reflejo primario que preserva al hombre de daños. El escalador debiera admitir su propio temor, manifestarlo a su compañero y no reprimirlo nunca. Con la adquisición de autoconfianza, mediante el aprendizaje y el entrenamiento, los miedos desaparecen de forma natural sin sufrir experiencias desagradables o presiones innecesarias. También es verdad que un miedo excesivo puede llevar a situaciones peligrosas. Por eso se debería elegir cada objetivo en base a la capacidad y conocimientos del más débil de los participantes”. (Pg. 25)

Junto a las aptitudes corporales, también son de mucha importancia las aptitudes mentales y psíquicas. Cuando se debe superar un obstáculo difícil en la montaña o solventar una difícil situación dada por un cambio brusco de clima es importante una sana auto-confianza, es decir, el montañista tiene que conocerse muy bien así mismo y saber cómo es su comportamiento, sea corporal o mental ante situaciones estresantes. El dominio de la técnica y el conocimiento de las propias capacidades adquieren una gran relevancia.

En la práctica del montañismo la persona aprende a conocer sus límites tanto físicos como psíquicos, que a la vez contribuyen con el crecimiento personal del individuo, ya que poco a poco va adquiriendo confianza en sí mismo. Como en la vida cotidiana, en la montaña constantemente se presentan obstáculos, sea por un mal clima o por algún accidente o contratiempo. Cuando se superan esos obstáculos el montañista aprende sobre el sistema que lo rodea y también desarrolla un conocimiento sobre su propia humanidad.

I.4 La Persona

I.4.1 La Persona y su Estructura Psico-Somática

Entendemos bajo el término persona al conjunto de capacidades que conforman una unidad; esta se manifiesta a partir de dos subsistemas que la integran, como lo son el cuerpo y la psique.

En este sentido, Domínguez (2011) explica el comportamiento de la persona como: la persona, corporal y psíquica, que instalada en la realidad, percibe y nota que está frente a la misma; y por lo tanto se comporta en función de esta realidad. De esta manera, la persona capta su realidad, esta realidad le afecta y responde ante ella. A lo primero lo denominaremos como inteligencia, a lo segundo afectividad, y a lo tercero voluntad de este modo, la inteligencia es la apertura de la persona a la realidad; la afectividad consiste en la capacidad personal de ser modificado interiormente por una realidad presente, y a su vez, la voluntad es el acto de querer algo real y este querer supone tres dimensiones: las motivaciones, el acto de decisión (previa deliberación a partir de lo que es bueno y lo que es malo) y el acto de ejecución de lo decidido (p. 32)

La persona tiene también capacidades, entre las que tenemos: las naturales (fortaleza física, temperamento); y las adquiridas (conocimientos, virtudes, carácter). Cada uno de los elementos que conforman a la persona están vinculados a todo el sistema y le afectan. Esto quiere decir que; el conjunto de capacidades de una persona, está estructurado formando un sistema, de modo que cada capacidad o característica afecta a todas las demás.

Por lo tanto, el hombre es persona, porque es un ser sustancial completo cuya naturaleza racional le confiere individualidad y mayor participación en el ser. La persona es un individuo, un ente sustancial completo en todos los sentidos, pero es un individuo cuya naturaleza es racional, a diferencia de otros individuos menos perfectos. Es importante hacer esta aclaración, ya que se considera a la persona como un individuo racional que aprende, que se adapta, que sigue sus instintos naturales para superar obstáculos.

“Ese yo sujeto de todas las acciones que pasan, espectador fijo de las cosas que cambian, unidad de la vida propia y de la historia del mundo, eso es la persona. Hay, pues, en el hombre, algo que pasa y algo que queda, algo que transcurre y algo que permanece, algo de tiempo y algo de eternidad” (Forment, 1983, p. 277)

En la filosofía de Tomás de Aquino, la persona se manifiesta como conciencia y libertad; pues posee la virtud de la razón, que le permite conocer, y de la voluntad que le permite ser libre, por esa razón el hombre se asemeja a Dios.

Tiene libre albedrío, más aun, el hombre está dotado de lenguaje que le permite comunicarse, y mediante las manos puede proveerse de cuanto necesita. Para Santo Tomás de Aquino no existe oposición alguna entre lo material y lo espiritual, sino perfecta y completa sinergia.

La comprensión del significado y grandeza de la condición humana como persona, de su esencia, de su puesto en el universo y de su trascendencia hacia el fin último. Así, pues, Tomás de Aquino pretende aclarar que el hombre es humano es también persona.

La voluntad y la libertad transcurren en el tiempo, sin embargo hay algo que permanece sin cambio, esto es dirigido por valores inmutables y es cercado por decisiones que van más allá de los resultados inmediatos, porque para el hombre es trascendental su propia persona.

“Todas las personas, pues, son individuos, pero “la persona solo se desarrolla purificándose incesantemente del individuo que hay en ella” (Mounier, 1965, p. 123)

La persona puede auto determinarse, pero para ello tiene que escoger entre distintas acciones a tomar, que lo lleven a adoptar una forma de realidad u otra. Actuando y eligiendo o tomando una actitud ante lo que sucede, la persona, además, se hace a sí misma. La realización es algo coordinado con la autodeterminación.

“La persona, por su inteligencia, es consciente, es capaz de darse cuenta de lo real como distinto de sí y de sí mismo dando lugar al autoconocimiento, toda elección, acción y actitud lo toma respecto a lo real, es decir a la verdad. La persona ha de hacer su vida, ha de realizarla en función de los fines que ella misma descubre y elige” (Domínguez, 2011, p.56)

El conocimiento que la persona va adquiriendo sobre si misma determinará sus formas de enfrentarse al mundo exterior, y la relación con sus similares. Una persona puede moldear su personalidad mediante las experiencias; sean buenas o sean malas, el contacto con ese mundo exterior que puede ser natural o artificial, produce una adaptación que se refleja en conocimiento sobre su cuerpo y espíritu.

La forma física y la salud mental son conceptos muy diferentes pero que se complementan. La mente y el cuerpo están enlazados. Conseguir que “la mente supere al cuerpo” es un viejo desafío; pero el cuerpo también influye sobre la mente.

II CAPÍTULO

MARCO METODOLÓGICO

II.1.1 *Formulación del problema*

Actualmente en nuestro país y en el mundo, vemos cómo los seres humanos como individuos y en forma creciente se ocupan, preocupan, y piensan solo en sí mismos. Hay una gran desvalorización del individuo para con otros individuos, y para con todo lo que lo rodea. A pesar de los grandes esfuerzos comunicacionales que hacen ONGs dedicadas a la protección de los animales y la naturaleza, el mensaje no parece llegar al individuo que en su afán de consumo se ensimisma y piensa solo en su beneficio propio.

El montañismo en su concepto es una analogía de la vida misma, donde se tiene que transitar por un camino que no será fácil pero con determinación los obstáculos se superan y el individuo se desarrolla como persona, sabiendo lo que significa caminar por el medio de la selva nublada, ver el atardecer desde la cima de la montaña habiendo mojado los pies con los refrescantes pasos de riachuelos; cruzar túneles de bambú; ver, sobre lomas floreadas y llenas de rocío, lo mágico de estar sobre las nubes; dormir bajo la bóveda celestial, donde a diferencia de las limitadas cinco de un hotel, el firmamento ofrece una infinidad de estrellas.

El caminar en la naturaleza, y en las montañas puede redimensionar esta visión aislada y egoísta que predomina actualmente. Cuando el individuo recorre las montañas; conoce la naturaleza, y la vida más allá de los seres humanos. Esto le permite verse a sí mismo, reflexionar, hacer introspección para valorarse a sí mismo y sopesar cada una de sus acciones. La práctica del montañismo no es una actividad popular en el país; sin embargo, las condiciones que tienen la sierra nevada en el Edo. Mérida y la cordillera de la costa en la ciudad de Caracas hacen realidad un entorno ideal para desarrollar el montañismo como disciplina, deporte y estilo de vida.

II.1.2 Objetivo general

Mostrar a través de un documental, el montañismo como experiencia transformadora para la persona.

II.1.3 Objetivos específicos

- 1.) Investigar sobre en qué consiste el montañismo como disciplina, deporte y estilo de vida.
- 2.) Investigar sobre los beneficios que trae a la sociedad; la practica del montañismo.
- 3.) Investigar sobre los beneficios físicos y psicológicos que trae la práctica del montañismo y el deporte en general.
- 4.) Diseñar las estrategias necesarias para llevar a cabo la preproducción, producción y postproducción del documental.

II.1.4 *Justificación*

El documental aportará un grano de arena para mostrar el mundo detrás de la práctica del montañismo, sus personajes referentes, las cumbres más importantes, los proyectos sociales que entorno a este tema se han desarrollado en el país; así como una explicación sobre las partes del cuerpo que se trabajan durante la actividad y sus beneficios para la salud. La finalidad es motivar a las personas de cualquier edad y estrato social a acercarse a esta actividad y convertirla en su estilo de vida.

II.1.5 *Recursos y factibilidad*

Para la realización del documental se dispondrá de recursos técnicos de grabación como una cámara gopro, una cámara handycam full HD y una Canon T3i. Para registro de sonido un micrófono balita. Los costos serán cubiertos por el realizador. Para la post-producción de dispondrá de una computadora imac de 12G de RAM y la edición de realizará en Final cut pro 7.

El proyecto es viable, ya que el realizador del documental práctica montañismo como estilo de vida. Además el país posee montañas y parques nacionales únicos en el mundo, donde se ha desarrollado el montañismo, que poco a poco ha ido en crecimiento; y han surgido montañistas experimentados y respetados a nivel mundial; también se han creado proyectos que van más allá de nuestras fronteras, como lo son proyecto cumbre y niños de la cumbre.

A pesar que un documental puede ser costoso en su etapa de producción y post-preproducción, dependerá en buena medida del realizador de esta tesis, lo cual facilitará la materialización del proyecto.

Para realizar el documental se entrevistarán a montañistas de distintos niveles de experiencia. Se hará un recorrido por las montañas del Distrito Capital, y del estado Mérida. Adicionalmente se entrevistará a un experto en el área de biomecánica del deporte para explicar porque se debe practicar deporte, sus beneficios y como se desarrolla el montañismo como deporte.

II.1.6 *Delimitación*

La investigación se realizará en Venezuela, en los estados Distrito Capital y el Edo Mérida, desde el año 2012 hasta el año 2014. Se trabajará con montañistas aficionados y experimentados, con guías de montaña, especialistas en biomecánica del deporte, directores y fundadores de centros de montañismo.

II.1.7 *Tipo de Investigación*

La investigación es de tipo descriptiva; ya que se busca mostrar y detallar el impacto positivo que tiene el montañismo en el individuo para formar un ciudadano integral. Se cuentan con imágenes y experiencias de el proyecto niños de la cumbre y proyecto cumbre. Se resaltan los beneficios que trae el montañismo al individuo y a la sociedad.

II.1.8 Modalidad de tesis

Proyecto de producción

Producción Audiovisual: Documental

Duración: 23 min aproximadamente

Según la investigación se realizó un documental con tono motivacional para mostrar el espacio en donde se desarrolla el montañismo y las vivencias de los protagonistas. Un proyecto dirigido a personas comunes, a los amantes del montañismo y de la aventura.

Se cuenta con una preproducción que contactó a expertos y aficionados en el deporte, así como un experto en biomecánica del deporte para resaltar y explicar sus beneficios. Los testimoniales de los entrevistados se entrelazan para mostrar una filosofía que invita al hombre a superar una dificultad, a llegar más allá de lo imaginado, a conocerse a sí mismo y a visualizar parajes naturales de ensueño.

II.1.9 Cronograma

001

	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb
Preproducción							
Producción							
Postproducción							

Pre – Producción:

- Se contactará a los diferentes entrevistados para fijar la fecha de la entrevista.
- Se buscarán los lugares para el registro de montañistas realizando la actividad.
- Se recopilará información técnica acerca del montañismo.
- Se buscará la historia del montañismo en el país y cómo fueron esos primeros acercamientos hacia la montaña.
- Diseñar las preguntas para los entrevistados.
- Establecer un cronograma tentativo por si sucede algún inconveniente durante el rodaje.
- Estimar una cantidad de dinero para comida o refrigerios en caso de eventualidades.
- Tener un vehículo particular para la movilización de los equipos técnicos y para la puntualidad.

Producción:

- Registro de entrevistas en la ciudad de Mérida y Caracas.
- Registro de imágenes de las diferentes montañas y parques nacionales.
- Registro de montañistas en rutas largas, cortas nocturnas y diurnas.
- Se realizarán distintos time lapse del cielo y del campamento en Mérida
- Conseguir material audiovisual y fotográfico sobre algunos de los entrevistados.
- Alquilar un micrófono inalámbrico para registrar el audio de las entrevistas.

Post- Producción:

Se editará en Final Cut Pro 7.

Se digitalizará y se descargará el material en un disco de 800 G.

Se visualizará todo el material y de extraerán los fragmentos respecto a cada tema.

Se crearán inserts sencillos para identificar a los protagonistas.

II.1.10 *Sinopsis*

Una historia y muchas experiencias. La vivencia del montañismo reflejado en sus protagonistas, algunos expertos y otros no tanto. Un viaje a través de un deporte que demuestra a grandes y pequeños que nada es imposible. Testimoniales que narran los comienzos, los primeros retos, las grandes cumbres, los riesgos y el aprendizaje infinito que deja el contacto con la naturaleza. Una comunión entre la persona y la naturaleza donde se proyectan los valores que deja el montañismo y su importancia para una sociedad mejor. Una atmósfera realmente intimista, humana y de gran belleza fotográfica; en que la historia de los montañistas, muestra de forma reflexiva cómo el ser humano se transforma a través de la experiencia vivida en la montañas, que lo lleva a encontrarse consigo mismo y aprender de todo lo que le rodea.

II.1.11 *Propuesta visual*

El concepto visual está basado en el dinamismo de las entrevistas y la fotografía de paisajes y time lapse.

Para las entrevistas se utilizarán planos medios con trípode para la estabilización, y primeros planos con el uso de monopod. Por otro lado los planos de situaciones en la montaña y los ascensos y descensos se harán con cámara en mano y con arnés de pecho para facilitar la grabación y enfocar la vivencia de la actividad en pleno desarrollo, en este caso se harán planos situación y planos generales del entorno natural para resaltar la gran belleza natural de los parajes y caminos recorridos. Se hará uso de freses célebres en fondo negro de montañistas y filósofos para conectar y reforzar los temas según transcurra la historia.

Las entrevistas estarán acompañadas por inserts para identificar al entrevistado y su ocupación. Entraran al cuadro con una animación sencilla para no restarle atención a la información que se está dando en el momento.

La iluminación será natural para todas las entrevistas. Las grabaciones se harán en interiores y en exteriores dependiendo de la disponibilidad del entrevistado. Principalmente las horas de grabación serán entre las 3:00 pm y 5:00 pm para obtener una temperatura de color cálida.

Se contará con imágenes de apoyo autorizadas por Marcus Tobía, sobre el proyecto niños de la cumbre y proyecto cumbre. También se utilizarán imágenes autorizadas por Alfredo Autiero sobre viajes a Nepal.

II.1.12 Propuesta sonora

El concepto sonoro de este documental está basado en la motivación. Las entrevistas acompañadas por una atmosfera musical que se mantiene con distintos matices durante todo el documental, de manera de mantener al espectador pendiente de los protagonistas y a la vez entretenido con las imágenes que acompañan a las mismas. Se utiliza audio ambiente en algunas escenas en la montaña para reforzar la experiencia.

Tracklist

- M83 – Outro
- M83 – StarWaves
- M83 - Un nouveau soleil
- Paramore - I Caught Myself
- Apparat - Ash_Black Veil
- Steven Price – OST

Equipos Utilizados

- Micrófono Balita Sennheiser
- Audio de Cámara T3i

II.1.13 Desglose de necesidades

002

Preproducción

Materiales	Cantidad
Libros	10
Servicio de internet	1

003

Producción

Materiales	Cantidad
Cámara Canon T3i	1
Lente 50 mm f/1.8	1
Memoria Sandisk 32 GB	2
Cámara GoPro Hero2	1
Memoria Sandisk 16 GB	2
Cámara Canon T3i	1
Batería GoPro	3
Batería Canon	4
Trípode	1
Monopod	1
Cámara Sony 550 HDR	1
Batería Sony	2
Micrófono inalámbrico	1

004

Postproducción

Materiales	Cantidad
Imac 12G de RAM	1
Programa Final Cut Pro 7	1
Programa Compresor	1
DVD virgen	5
Caja de DVD	5
Calcomanías	5
Programa Toast Titanium	1
Disco Duro externo	1

II.1.14 Plan de Rodaje 005

Fecha	Entrevistado	Locación	Materiales
2/9/2013	Luis Sánchez	Sierra Nevada Mérida	Equipo sencillo
2/9/2013	David Méndez	Sierra Nevada Mérida	Equipo sencillo
9/9/2013	José Betancourt	Ciudad de Mérida	Equipo sencillo
9/9/2013	Rosa Pabón	Ciudad de Mérida	Equipo sencillo
12/10/2013	Alfredo Autiero	Colegio Loyola CCS	Equipo completo
12/10/2013	Padre Galdós	Colegio Loyola CCS	Equipo completo
30/10/2013	Carlos Pino	Estadio UCV CCS	Equipo completo
9/11/2013	Flor Boscan	La Guairita CCS	Equipo completo
30/11/2013	Marcus Tobía	San Luis CCS	Equipo completo
Fecha	Grabación Rutas	Locación	Materiales
8/12/2013	Pico Oriental	El Ávila CCS	GoPro
15/12/2013	Oriental, Lagunazo	El Ávila CCS	GoPro
30/12/2013	Pico Humboldt	Sierra Mérida	Equipo completo
30/01/2014	Pico Humboldt	Sierra Mérida	Equipo completo

II.1.15 Estructura

- Introducción

La pantalla comienza con una frase célebre sobre la actividad y las montañas. La pantalla se va a negro. Comienza una secuencia de imágenes de ascensos en la montaña, distintos parajes y situaciones.

- Acto I

Aparecen imágenes de un montañista en plena actividad y comienza una frase que dice, “Mucho antes de que el hombre pensara en conquistar las montañas, las montañas habían conquistado al hombre” de Daniel Boorstin. Comienza la explicación del preparador físico sobre el deporte y sociedad. Sigue la parte del montañismo como deporte. Se presenta cada uno de los entrevistados en donde nos hablan sobre sus comienzos en el montañismo, sobre qué fue lo que los atrapó, y qué fue lo que les impactó cuando salían a la montaña. Posteriormente se toca el tema del deporte, sus beneficios y como es el montañismo como deporte y tips para el entrenamiento, la pantalla se va a negro.

- Acto II

Aparece una frase célebre de Edmund Hilary “No conquistamos las montañas sino a nosotros mismos”. La frase conecta el tema deportivo con el tema del conocimiento que obtiene la persona sobre sí misma, de cómo al principio las vivencias en la montaña son duras pero a la vez el montañista va aprendiendo, conociendo el entorno y el mundo del montañismo para así seguir adelante con sus objetivos.

Aparecen imágenes en primera persona en la montaña. Un montaje rítmico que finaliza en una frase Virgilio en fondo negro: Pueden porque creen que pueden. Una la frase para ligar el tema de la motivación que contagia el comenzar a subir montañas y sus primeras dificultades con el fortalecimiento de las habilidades y el crecimiento que se empieza a experimentar con la práctica de la actividad y de que forma el montañismo se diferencia de otros deportes. Posteriormente comienza el temo del proyecto de Marcus Tobía, Niños de la Cumbre que refleja y refuerza el contenido mostrado anteriormente. Seguido del tema sobre la importancia del trabajo en equipo hacia un objetivo común.

- **Acto III**

Comienza con un montaje de distintas imágenes en diferentes ambientes naturales como forma de mostrar los elementos que están presentes cuando se practica la actividad. Al finalizar las imágenes en la montaña se pasa al tema de los factores que se viven de la montaña y que influyen en la formación de una mentalidad distinta. La motivación que acerca a la persona a conseguir objetivos cada vez mayores, cada vez más altos y como eso afecta su autoestima. Seguidamente se toca el tema de los riesgos y hasta donde es capaz de llegar una persona para alcanzar sus sueños. La anécdota del accidente que tuvo José Antonio Delgado, montañista Venezolano, fallecido en Pakistán, como muestra de los altos riesgos que pueden conllevar a la muerte. Luego comienza una secuencia de distintos timelapse como forma de transcendencia, de movimiento y de transformación.

- **Conclusión**

El contenido de la conclusión comienza con la frase “La auténtica meta no es alcanzar la frontera más lejana sino una perfección que no conoce ningún límite” de Rabindranath Tagore, de manera de conectar el tema de la trascendencia con las enseñanzas que la montaña le ha dado a los protagonistas y como esa enseñanza se extrapola a la sociedad para construir un país y una sociedad mejor.

II.1.16 Ficha Técnica

006

Título	Escalando el Vacío
Duración	22 min
Dirección	Luis Miguel Ferreira
Producción	Luis Miguel Ferreira
Guión	Luis Miguel Ferreira
Musicalización	Luis Miguel Ferreira
Cámara	Luis Miguel Ferreira
Edición y montaje	Luis Miguel Ferreira
Formato	HD 1280 x 720 , 16/9, Progresivo Audio Stereo linear CC

II.1.17 Presupuesto

Escalando el Vacío

Productor: Luis Miguel Ferreira

Duración aproximada: 22 minutos

Rodaje: 14 días

Calculado en Bolívares Fuertes

007

Sumario	Costo Bs. F	Costo real Bs. F
001 Preproducción	1.840	1.840
002 Personal	103.500	0
003 Equipo Técnico	20.700	0
004 Materiales de producción	2.700	2.700
005 Post producción	5.600	0

Sub total	134.340	4.540
Contingencia	1.500	1.500

Total Bs. F	135.840	6.040
--------------------	---------	-------

008

Preproducción

Gasto	Costo x día Bsf.	Cantidad	Costo T. Bsf.	Costo real Bsf.
Teléfono	20	18	360	360
Transporte CCS Mérida	300	4	1200	1200
Transporte CCS	20	14	280	280
		Sub Total	1.840	1.840

009

Personal

Personal	Costo x día Bsf.	Cantidad	Costo T. Bsf.	Costo real Bsf.
Director	4.000	9	45.000	0
Sonidista	1.500	9	13.500	0
Director de fotografía	3.000	9	27.000	0
Camarógrafo 1	1000	9	9000	0
Camarógrafo 2	1.000	9	9000	0
		Sub Total	103.500	0

010

Equipo Técnico

Equipo	Costo x día Bsf.	Cantidad	Costo T. Bsf.	Costo real Bsf.
Cámara T3i,	600	9	5.400	0
Micrófonos Balita	600	9	5.400	0
Trípode	300	9	2.700	0
Cámara Sony HD	400	9	3.600	0
Cámara GoPro	400	9	3.600	0
		Sub Total	20.700	0

011

Materiales de producción

Razón de gasto	Costo x unidad	Cantidad	Costo T Bsf.	Costo real Bsf.
DVD virgen y Sticker	40	5	200	200
Disco duro externo	2.500	1	2.500	2.500
		Sub. Total	2.700	2.700

012

Post producción

Post Producción	Costo x día	Cantidad	Costo total Bs. F	Costo real Bsf.
Edición	800	7	5.600	0
		Sub. Total	5.600	0

II.1.18 Análisis de Costos

Los montos que se expresan en el presupuesto presentado para la realización del documental “Escalando el vacío” provienen de investigación de precios. Se consultó a dos productoras que se encargan del alquiler y de la producción de productos audiovisuales: *Pico Oriental Estudio Creativo y Cinemateriales*.

El costo total de la producción se adaptó a las necesidades de una producción sin grandes lujos, un documental de bajo presupuesto pero con objetivos claros. A partir de los montos obtenidos se realizó un estimado del costo de los servicios ambas empresas ofrecen al público. Cubriendo específicamente las necesidades para la elaboración de este documental y plan de rodaje.

Se puede afirmar que el costo real para producir el documental está muy por debajo de lo pudo haber costado si alguna productora se hubiera encargado de la realización del mismo. Este trabajo fué producido por una sola persona, por lo cual, los gastos presentados van acorde con lo estimado para una producción de bajo presupuesto.

III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El documental *Escalando el Vacío* fue realizado por la curiosidad de mostrar el mundo del montañismo y como esa experiencia puede enseñar a una sociedad a superar las dificultades y aprender de ellas. Luego de todos los testimoniales, los viajes y las vivencias en la montaña, se puede afirmar que los objetivos fueron cumplidos.

La realidad venezolana afectó la línea narrativa, ya que las reflexiones van más allá de un ámbito deportivo. Las reflexiones van para todo aquel ciudadano que se siente que tiene mucho que aportar a un país dando lo mejor de sí. Los testimoniales fueron dirigidos hacia las experiencias vividas por personas de distintas edades que han practicado o practican el montañismo como disciplina, deporte y estilo de vida. Las preguntas no se enfocaron en la personalidad ni tampoco en su nivel de experiencia para lograr un mayor acercamiento hacia un público diverso.

En cuanto a recomendaciones que pueden resaltarse luego de la finalización de este trabajo documental, se puede indicar que para el registro de sonido directamente de la cámara en ambientes naturales es importante que la cámara no esté a más de treinta centímetros de separación del objetivo de forma de que si no se dispone de un micrófono externo se pueda tener un audio aceptable para la postproducción. En el caso de la iluminación natural en ambientes naturales, la luz ideal será a principios de la mañana y a finales de la tarde, si se cuenta con vegetación alrededor es recomendable acercarse lo más posible para aprovechar la sombra y a su vez mejorará la calidad del sonido.

VI. BIBLIOGRAFÍA

A.- Fuentes Bibliográficas

Sojer, G. (1996). Manual completo de montaña. (primera edición). Madrid, España. Ediciones Desnivel.

Rabiger, M (2005) Dirección de documentales. (Tercera edición). Madrid, España. Instituto oficial de radio y televisión.

Breschand, J (2004) El documental. La otra cara del cine. (Primera edición) Madrid, España. Editorial Paidós Ibérica.

Robbings A (2010) Poder sin límites. La nueva ciencia del desarrollo personal. (Primera edición). Bogotá, Colombia. Editorial De bolsillo.

Beuchot, M. (2000) Introducción a la filosofía de Santo Tomás de Aquino. (Segunda edición). Salamanca. España. Editorial San Esteban.

Forment, E. (1983). Ser y Persona. (Segunda edición). Barcelona, España. Ediciones Universidad de Barcelona.

Martínez, M. (2004) Ser persona. (Primera edición) San Rafael, México. Editorial Plaza y Valdés S.A.

Domínguez, X. (2011). Psicología de la persona. (Colección albatros) Madrid, España. Ediciones Palabra, S.A.

Beazley, M. (1980). Guía de la salud. (Edición española) Barcelona, España. Salvat Editores, S.A.

Martí, G. (2005). La noción de persona en Tomás de Aquino. (35). Málaga. Universidad de Málaga.

B.- Fuentes Electrónicas

- Team Montañismo. (2011). *La resistencia extrema viene del cerebro*. 17 noviembre 2011.
http://montanismo.org/2011/la_resistencia_extrema_viene_del_cerebro/
- Enciclopedia de montaña. (2005). *Montañismo, Información y guías*.
<http://www.montipedia.com/montanismo/>

C.- Películas

Durán J. (2006). Más allá de la cumbre. Caracas, Venezuela. Explorat Films.

Durán J. (2012). Extremos. Caracas, Venezuela. Explorat Films & Proyecto Cumbre

V.ANEXOS

V.1 Portada de DVD



V.2 Calcomanía de DVD

