



CATARSIS

WWW.CATARSISFILM.COM

CATARSISFILMLAB@GMAIL.COM

LABORATORIO DE CRECIÓN Y DIRECCIÓN CINEMATOGRAFICA
#MIRADAPROPIA

¿POR QUÉ EXISTE CATARSIS?

Vivimos rodeados de imágenes.
Nunca hemos producido tantas.

Y sin embargo, pocas veces nos detenemos a preguntarnos qué estamos mirando realmente.

La mayoría de formaciones audiovisuales enseñan herramientas:
cómo iluminar, cómo montar, cómo utilizar una cámara...

Todas ellas son importantes.
Pero antes de cualquier herramienta existe
una pregunta mucho más sencilla:

¿Qué merece ser observado?

CATARSIS NACE DE ESA PREGUNTA.

No es un laboratorio para aprender a hacer imágenes bonitas.
Es un espacio para desarrollar una relación más consciente con la imagen, el espacio, el tiempo y las personas.

PORQUE ANTES DE APRENDER A FILMAR, DEBEMOS APRENDER A MIRAR.

Catarsis

LABORATORIO DE CREACIÓN Y DIRECCIÓN CINEMATOGRAFICA ONLINE

FECHAS: COMIENZO 14 DE OCTUBRE HASTA EL 10 DE FEBRERO ONLINE VIA ZOOM

Cada MIÉRCOLES de 19:30–21:00pm horario Madrid (España)

16 encuentros cinematográficos en total

13 sesiones de trabajo

+ 2 sesión de creación de pieza

+ 1 jornada de rodaje

Máximo 10 participantes

+ RODAJE CATARSIS

El laboratorio culmina con el rodaje presencial de una pieza original de Catarsis en Madrid.

Si no puedes desplazarte a Madrid para la jornada de rodaje podrás continuar el laboratorio con normalidad: recibirás fotografías y grabaciones del rodaje, así intentaremos conectarnos para que puedas disfrutar de una sesión en vivo de lo que es la grabación del cortometraje y trabajaremos lo que ha sido todo el proceso del rodaje en la sesión posterior.

ESTÉS DONDE ESTÉS,
FORMAS PARTE DE LA EXPERIENCIA



Este laboratorio está inspirado por cineastas que entienden el cine como una herramienta de observación.

Aprenderemos de autores como:

David Perlov
John Cassavetes
Lucrecia Martel
Chantal Akerman
Abbas Kiarostami
Yasujirō Ozu
Michelangelo Antonioni
Víctor Erice
Agnès Varda
Kelly Reichardt
Andrea Arnold
Aki Kaurismäki
Jane Campion
...

No estudiaremos sus películas para imitarlas.

Las utilizaremos como punto de partida para reflexionar sobre cuestiones que atraviesan toda creación cinematográfica:

**la observación
la atención
la memoria
el espacio
el tiempo
la experiencia humana**

Porque el objetivo no es desarrollar un estilo.
El objetivo es desarrollar una mirada.

MIRAR

MIÉRCOLES 14 OCTUBRE

LA MIRADA

TEMARIO. SESIÓN 90 MIN.

¿QUÉ SIGNIFICA TENER UNA MIRADA PROPIA

¿Qué es el cine de autor?

La observación,
la intimidad,
la distancia,
la contemplación.

Cómo construyen su mirada cineastas como
Ozu, Cassavetes, Kiarostami, Akerman, Perlov o Rohmer.

Cómo empezar a identificar qué nos interesa mirar como cineastas.

Análisis de secuencias de diferentes autores.

Trabajaremos un ejercicio final de clase.



MIÉRCOLES 21 OCTUBRE

LA REALIDAD COMO MATERIA CINEMATOGRAFICA

TEMARIO. SESIÓN 90 MIN.

¿Qué ocurre cuando dejamos de controlar todo lo que aparece delante de la cámara?

Lo cotidiano como material narrativo.

La frontera entre ficción y realidad.

El cine observacional y determinadas formas de cine de autor.

Análisis de secuencias de diferentes autores.

Trabajaremos un ejercicio final de clase.



A person in a wetsuit is surfing on a wave, with their arms raised in the air. The background shows the ocean and a clear sky.

MIÉRCOLES 28 OCTUBRE

EL ESPACIO COMO NARRATIVA

TEMARIO. SESIÓN 90 MIN.

La localización como elemento dramático.

Cómo un personaje se relaciona con el espacio.

Fuera de campo.

Qué puede contar una habitación sin que nadie diga una palabra.

Análisis de secuencias de diferentes autores.

Trabajaremos un ejercicio final de clase.

An aerial photograph of a person standing in a vast, golden-brown field of tall grass. The person is small in the frame, positioned in the upper left quadrant. The field stretches out to the horizon, creating a sense of vastness and isolation.

MIÉRCOLES
4 NOVIEMBRE

TIEMPO, DURACIÓN Y RITMO

TEMARIO. SESIÓN 90 MIN.

El ritmo en el cine de autor.

Duración y espera.

Tiempo real y tiempo cinematográfico.

Elipsis y repetición.

Cuándo cortar y cuándo no hacerlo.

Cómo una misma acción cambia dependiendo de cuánto tiempo decidimos observarla.

Análisis de secuencias de diferentes autores.

Trabajaremos un ejercicio final de clase.

MIÉRCOLES 11 NOVIEMBRE

PUNTO DE VISTA

TEMARIO. SESIÓN 90 MIN.

¿Desde dónde estamos mirando?

La cámara como posición frente al mundo.

Qué sabe el espectador y qué no sabe.

Mostrar frente a ocultar.

Distancia emocional.

Punto de vista del personaje frente a punto de vista del cineasta.

Cómo una misma escena puede convertirse en películas completamente diferentes dependiendo de a dónde decidimos mirar.

Análisis de secuencias de diferentes autores.

Trabajaremos un ejercicio final de clase.



A black and white photograph of a person sitting on a large sand dune. The person is wearing a hat and is positioned in the upper center of the frame. The dune slopes down towards the foreground, creating a V-shape. The sky is filled with soft, textured clouds. The word "CONSTRUIR" is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the middle of the image.

CONSTRUIR



MIÉRCOLES
18 NOVIEMBRE

PERSONAJES

El personaje a través de sus acciones.

Deseo, contradicción, comportamiento y secreto.

Relaciones entre personajes.

Cómo construir personajes desde una mirada autoral.
Análisis de personajes de Cassavetes, Rohmer, Akerman,
Martel, Kore-eda...

Análisis de secuencias de diferentes autores.

Trabajaremos un ejercicio final de clase.

MIÉRCOLES

25 NOVIEMBRE

CONSTRUCCIÓN DE SECUENCIAS

¿Qué hace que una secuencia sea realmente una secuencia?

Acción, deseo y conflicto.

Subtexto: lo que se dice y lo que realmente está ocurriendo.

Entrar tarde y salir pronto.

Lo que ocurre antes y después de una escena.

Análisis de secuencias de diferentes autores.

Trabajaremos un ejercicio final de clase.

MIÉRCOLES 2 DICIEMBRE

LA PUESTA EN ESCENA. ANÁLISIS.

Dirigir no es colocar una cámara.

El cuerpo dentro del espacio.

Posiciones, distancias, movimientos y miradas.

¿Dónde está cada personaje y por qué?

Cómo la puesta en escena puede sustituir a la explicación.

Análisis de diferentes formas de puesta en escena en el cine de autor.

Trabajaremos un ejercicio final de clase.



MIÉRCOLES 9 DICIEMBRE

DIRECCIÓN DE ACTORES

No dirigir emociones. Dirigir acciones.

Acciones, objetivos y circunstancias.

Cómo escuchar al actor.

Qué hacer cuando el actor hace algo que no esperabas.

Actores profesionales y no profesionales.

Naturalidad frente a naturalismo.

Análisis de métodos de dirección de diferentes cineastas.

Análisis de secuencias de diferentes autores.

Trabajaremos un ejercicio final de clase.



MIÉRCOLES

16 DICIEMBRE

CÁMARA, SONIDO Y FUERA DE CAMPO

La imagen y el sonido construyen un mundo que no tiene por qué estar completamente delante de nosotros.

¿Por qué este plano y no otro?

Qué ocurre fuera del encuadre.

Sonido directo, ambiente y silencio.

El sonido como espacio invisible.

Cómo contar algo sin enseñarlo.

Relación entre imagen y sonido.

Cómo el sonido puede contradecir o ampliar lo que vemos.

Análisis de secuencias de diferentes autores.

Trabajaremos un ejercicio final de clase.



13 ENERO

MONTAJE Y CONSTRUCCIÓN DEL SENTIDO

Montar no es simplemente ordenar planos.

Qué ocurre cuando cambiamos el orden de dos imágenes.

Lo que el espectador completa mentalmente.

Cuándo un corte explica demasiado.

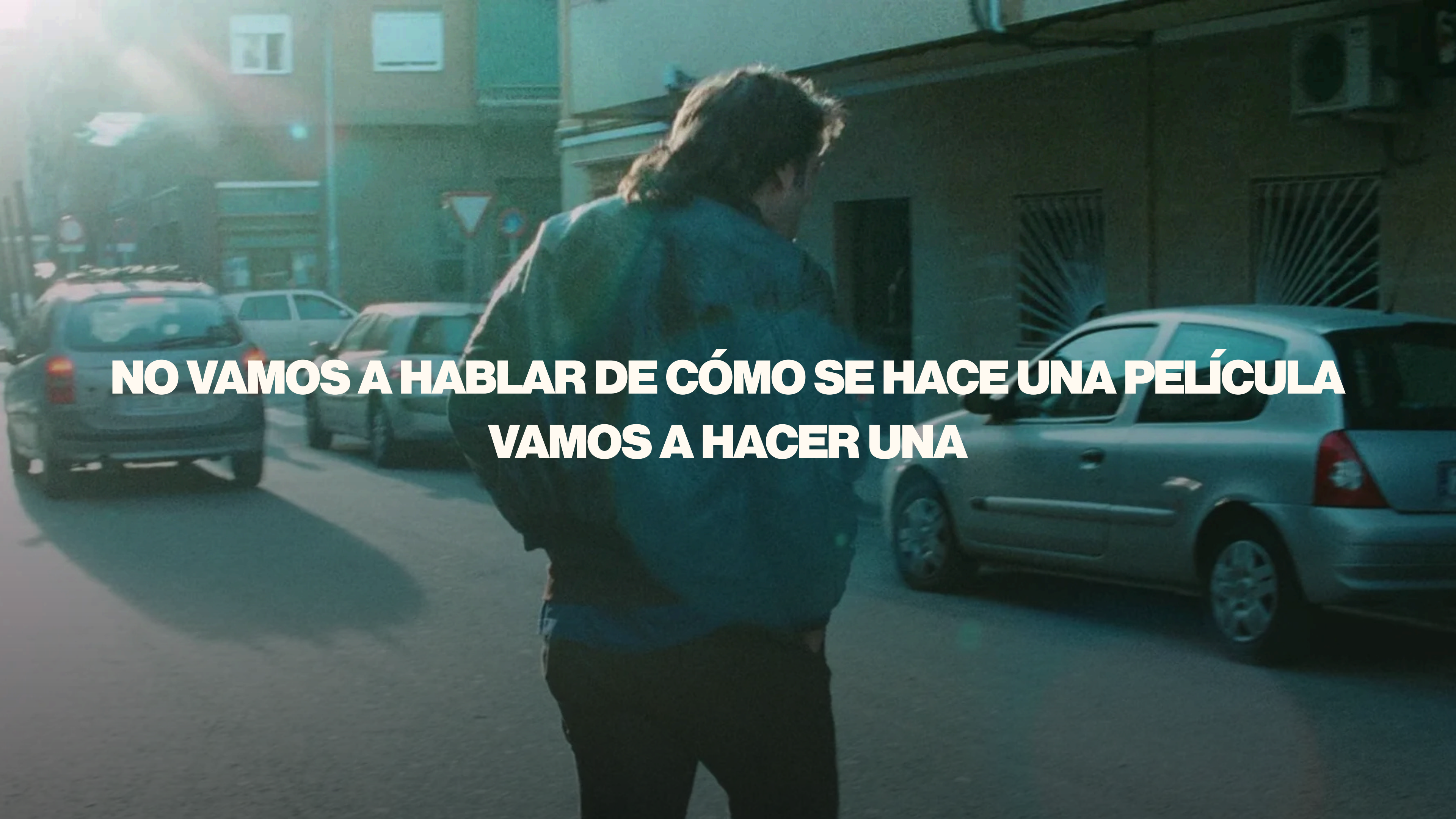
Cómo crear sentido sin subrayarlo.

El montaje puede salvar tu secuencia o arruinarla.

Análisis de secuencias de diferentes autores.

Trabajaremos un ejercicio final de clase.



A person with long, dark, wavy hair, wearing a blue jacket, stands in the center of a city street. They are looking towards the right. In the background, there are several cars parked along the street, including a silver car on the right and a dark car on the left. Buildings with windows and balconies line the street. The scene is captured in a cinematic style with a slightly desaturated color palette.

**NO VAMOS A HABLAR DE CÓMO SE HACE UNA PELÍCULA
VAMOS A HACER UNA**

A photograph of a window with white curtains, set against a dark background. The window frame is dark, and the curtains are slightly parted, revealing a glimpse of the interior. The overall lighting is dim, with a warm, yellowish glow coming from the window.

DE LA IDEA A LA PANTALLA

MIÉRCOLES 20 ENERO

DE LA IDEA A LA PANTALLA

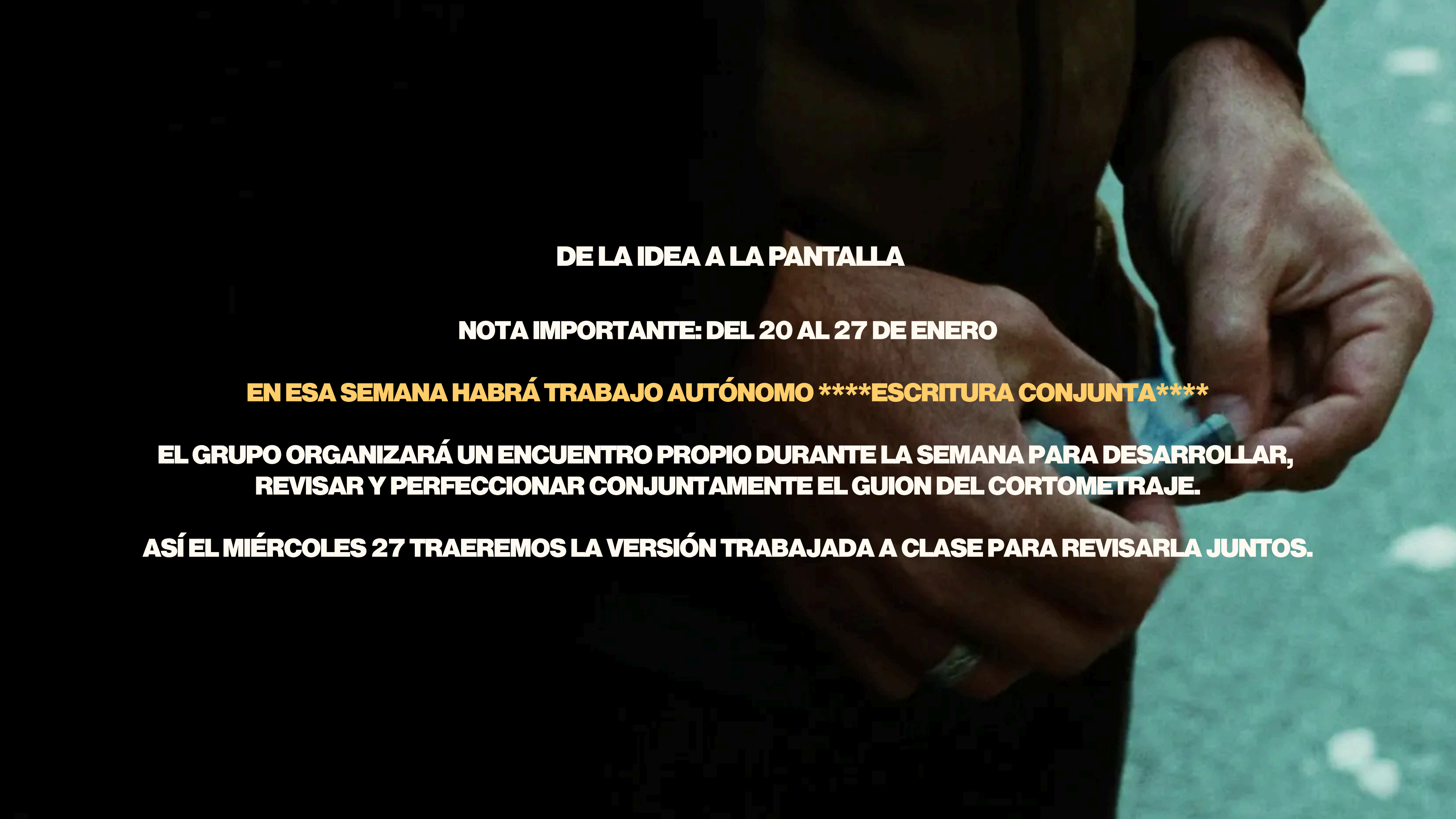
A PARTIR DE UNA PREMISA QUE PROPONGAMOS TRABAJAREMOS:

CONSTRUCCIÓN DE LA HISTORIA
- ESCRITURA DE GUION CONJUNTA POR SECUENCIAS-

BASADO EN:

¿QUÉ PERSONAJES SON?
¿QUÉ QUIEREN?
¿QUÉ HA OCURRIDO ANTES?
¿DÓNDE SUCEDE?
¿QUÉ SE MUESTRA Y QUE NO SE MUESTRA?
¿CÓMO SERÁ LA ESCENA?
¿CÓMO SE VA A RODAR?

COMIENZA PROCESO DE PREPRODUCCIÓN

A close-up photograph of a person's hands holding a small, light blue, rectangular object, possibly a piece of paper or a small toy. The hands are positioned in the center-right of the frame. The background is a solid teal color. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the object.

DE LA IDEA A LA PANTALLA

NOTA IMPORTANTE: DEL 20 AL 27 DE ENERO

EN ESA SEMANA HABRÁ TRABAJO AUTÓNOMO **ESCRITURA CONJUNTA******

**EL GRUPO ORGANIZARÁ UN ENCUENTRO PROPIO DURANTE LA SEMANA PARA DESARROLLAR,
REVISAR Y PERFECCIONAR CONJUNTAMENTE EL GUION DEL CORTOMETRAJE.**

ASÍ EL MIÉRCOLES 27 TRAEREMOS LA VERSIÓN TRABAJADA A CLASE PARA REVISARLA JUNTOS.



**MIÉRCOLES
27 ENERO**

DE LA IDEA A LA PANTALLA

PRESENTACIÓN DEL GUION FINAL QUE RODAREMOS

PRESENTACIÓN DE PROPUESTA FINAL DE CÁSTING.

PRESENTACIÓN DE PROPUESTA FINAL DE LOCALIZACIONES.

En esta clase trabajaremos:

Desglose de guion + guion técnico + orden de rodaje.

Organización y resolución de las cuestiones previas al rodaje.

MIÉRCOLES

3 FEBRERO

DE LA IDEA A LA PANTALLA

PRESENTACIÓN DEL EQUIPO TÉCNICO

Conoceremos al equipo profesional que nos acompañará durante la jornada de rodaje y hablaremos de cómo trabajaremos juntos.

PRESENTACIÓN DE LOS ACTORES

Conoceremos a los actores que formarán parte del cortometraje y tendremos un primer encuentro con ellos.

CHARLA SOBRE EL RODAJE

Revisaremos conjuntamente el proyecto, las secuencias y las decisiones de puesta en escena para hacer los últimos ajustes antes de rodar.

Una sesión para resolver dudas, afinar las decisiones y llegar al sábado 6 de febrero preparados para dirigir.

SÁBADO 6 FEBRERO

RODAJE DE CORTOMETRAJE

Una jornada de rodaje profesional
HORARIO DE 09:00–19:30 h en MADRID.

**Después de tres meses de trabajo, llevaremos a la práctica todo lo aprendido durante el laboratorio.
Rodaremos una pieza original de Catarsis, desarrollada colectivamente a partir de una premisa propuesta durante el laboratorio.**

UN RODAJE REAL

El rodaje contará con un equipo técnico profesional:

Productor/a

Director/a de fotografía (DOP)

Ayudante de cámara

Sonidista

Los participantes podrán conocer y participar de primera mano en el proceso de creación de una película: preparación de planos, puesta en escena, dirección de actores, cámara, sonido y toma de decisiones en el set.

DIRIGIRÁN Y EXPERIMENTARÁN LA DINÁMICA REAL DE UNA PRODUCCIÓN CINEMATOGRÁFICA.

MIÉRCOLES 10 FEBRERO

CLAUSURA

IMPRESIONES DE RODAJE

Un espacio para compartir la experiencia del rodaje, poner en común lo aprendido y reflexionar sobre las decisiones tomadas durante el proceso.

VISIONADO DEL PRIMER CORTE

Visionado colectivo del primer montaje de la pieza de Catarsis y análisis de las decisiones de puesta en escena, dirección, cámara, sonido y montaje.

EVALUACIÓN FINAL

Una última sesión para revisar el recorrido de cada participante, compartir impresiones **y hablar de cómo llevar todo lo trabajado durante el laboratorio a sus propios proyectos cinematográficos.**



¿PARA QUIÉN ES CATARSIS?

Para personas interesadas en el cine como forma de creación y observación.

Para quienes sienten curiosidad por las imágenes.

Para quienes desean dirigir.

Para quienes buscan una aproximación más personal y autoral al cine.

Trabajaremos desde la atención.

DESDE LA OBSERVACIÓN.

DESDE LA CONSTRUCCIÓN DE UNA MIRADA PROPIA.



FORMAS DE PAGO

PRECIO DEL LABORATORIO - 650 €

Dos modalidades de pago: **íntegro o a plazos.**

Si escoges la modalidad pago íntegro es 650 €

Si escoges la modalidad de financiación a 3 meses, el pago total es 700 €

250 € — primer pago antes del 8 de octubre

250 € — 8 de noviembre

200 € — 8 de diciembre

El primer pago de plaza deberá abonarse antes del 8 de octubre o hasta completar las plazas disponibles.

El abono del primer pago confirma tu plaza en el laboratorio.

Las cuotas se abonarán en las fechas indicadas en las condiciones de inscripción.

El acceso a las sesiones y actividades posteriores estará vinculado al cumplimiento de los pagos establecidos.

PAGO FRACCIONADO

Las cuotas deberán abonarse en las fechas establecidas previamente.

La participación en las sesiones, actividades y rodaje estará condicionada a estar al corriente de los pagos.

En caso de impago de una cuota, Catarsis podrá suspender la participación en el laboratorio hasta que el pago quede regularizado.

FORMAS DE PAGO

PARTICIPANTES QUE NO PUEDAN ASISTIR AL RODAJE

Si tu lugar de residencia o tus circunstancias personales te impiden asistir presencialmente al rodaje en Madrid,
El precio será de 590 €.

En este caso, recibirás fotografías y grabaciones del rodaje.

También existe la opción de financiar a 3 meses, en ese caso **el caso el pago sería de 640 €** y puedes financiarlo en tres pagos de:

240 € — primer pago antes del 8 de octubre

200 € — 8 de noviembre

200 € — 8 de diciembre

FORMAS DE PAGO

Transferencia bancaria · PayPal

En pagos internacionales, las comisiones bancarias, de PayPal y los costes derivados del cambio de divisa correrán a cargo del participante.

Catarsis deberá recibir íntegramente el importe correspondiente.

CANCELACIÓN DEL LABORATORIO

La realización del laboratorio está condicionada a alcanzar un número mínimo de participantes.

Si no se alcanza ese mínimo y Catarsis debe cancelar la edición, se devolverá íntegramente el importe abonado por cada participante.

Si la cancelación se comunica el 8 de octubre de 2026 o posteriormente, se devolverá el importe abonado excepto 150 €, que quedarán en concepto de gastos de cancelación. En caso de que la cancelación del laboratorio sea decisión de Catarsis, se devolverá el 100 % del importe abonado.

FAQ (PREGUNTAS FRECUENTES 1 /2)

¿Necesito experiencia previa para participar?

No. Catarsis está pensado para personas que quieran aprender a mirar, pensar y hacer cine desde **una perspectiva autoral**, tengan o no experiencia previa.

¿Necesito tener un proyecto propio?

¡Para nada! Aunque puede servirte. Durante el laboratorio podrás trabajar sobre tus propias ideas y aprender a desarrollar una pieza cinematográfica desde la mirada, los personajes, las escenas y la puesta en escena.

Además, si ya estás desarrollando algún proyecto, podrás llevarlo a las sesiones y poner en práctica lo que vayamos trabajando. **Y, por supuesto, siempre podrás preguntarme y compartir conmigo aquello que estés desarrollando para encontrar la manera de aplicar los contenidos del laboratorio a tu propia película.**

¿Cómo son las sesiones?

Las sesiones son online y en directo, vía ZOOM, **todos los MIÉRCOLES de 19:30 a 21:00 h (Madrid)**. Cada encuentro combina teoría, análisis de películas y trabajo práctico.

Además, CADA MIÉRCOLES habrá ejercicios para realizar en clase o durante la semana, que pondremos en común en la siguiente sesión.

¿Qué ocurre con el rodaje?

El laboratorio culmina con un rodaje profesional en Madrid el sábado 6 de febrero. Quienes puedan asistir participarán presencialmente en la experiencia. Quienes no puedan desplazarse podrán continuar el laboratorio con normalidad: recibirán fotografías y grabaciones del making of y trabajaremos **el proceso del rodaje en la sesión de clausura del 10 de febrero.**

FAQ (PREGUNTAS FRECUENTES 2/2)

¿Puedo participar si vivo fuera de Madrid?

Sí. De hecho, Catarsis está pensado para que puedas participar desde cualquier lugar. Las sesiones online permiten trabajar conjuntamente y, si no puedes acudir al rodaje, tendrás un precio especial de 590 €.

¿Dirigiré en el rodaje?

Sí. El proyecto final está pensado para que cada participante pueda dirigir una secuencia del cortometraje que construiremos en común durante el laboratorio. Dependiendo del número de participantes, podrás dirigir tu secuencia individualmente o en codirección con otra persona. Y durante el rodaje no tendrás que preocuparte por la parte técnica ni por la producción: habrá un equipo profesional encargado de cámara, sonido y producción para que puedas concentrarte en lo más importante: dirigir.

Además, las dietas de comida durante la jornada de rodaje están incluidas.

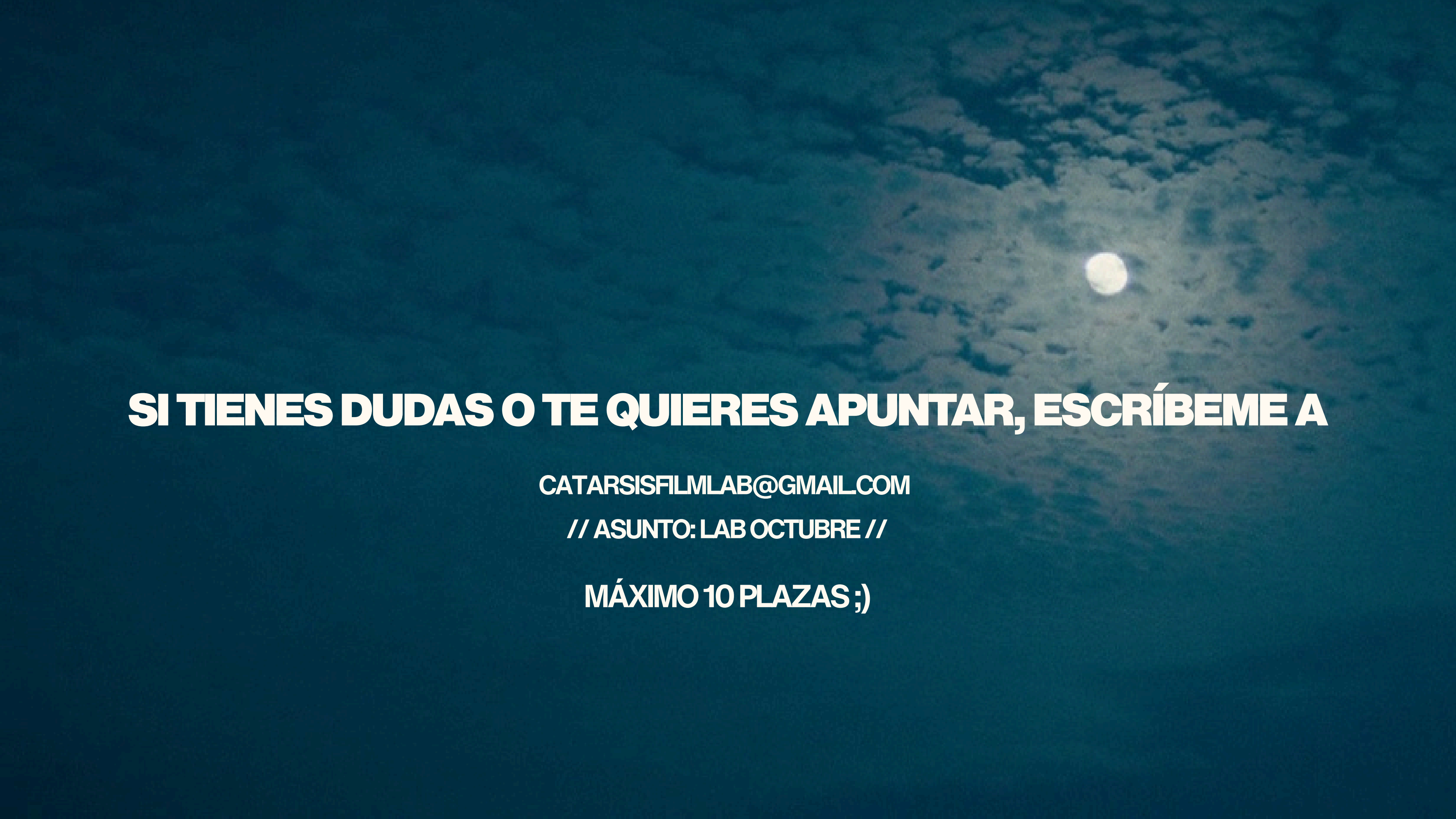
¿Puedo pagar a plazos?

Sí. El precio del laboratorio es de 650 € en un único pago. También puedes elegir el pago fraccionado por 700 €, dividido en tres pagos de 250 € + 250 € + 200 € antes de las fechas indicadas en la diapositiva de formas de pago.

¿Qué pasa si cojo la modalidad de 590? ¿Puedo pagarla a plazos?

Por supuesto. En ese caso el pago sería de 640 € y puedes financiarlo en tres pagos de 240 € + 200 € + 200 € antes de las fechas indicadas en la diapositiva de formas de pago.





SI TIENES DUDAS O TE QUIERES APUNTAR, ESCRÍBEME A

CATARSISFILMLAB@GMAIL.COM

// ASUNTO: LAB OCTUBRE //

MÁXIMO 10 PLAZAS ;)

CATARSIS

PARA CONTACTAR EN:

CATARSISFILMLAB@GMAIL.COM

WWW.CATARSISFILM.COM

LABORATORIO DE CRECIÓN Y DIRECCIÓN CINEMATOGRAFICA
#MIRADAPROPIA