

**PROPUESTA MEDIACIÓN
TALLER FOTOVOZ**

PROYECTO "PUNTO Y COMA"

19/02/2025

Planteamiento

El planteamiento que ofrecemos para trabajar la salud mental a través del arte es dotar de una serie de herramientas que permitan al participante conocerse mejor a sí mismo, reflexionar sobre su identidad, utilizar otros recursos de comunicación y expresión como, en este caso, la música o la fotografía de una forma amable, accesible, con confianza y no intrusiva. Acompañar a los participantes en un viaje artístico donde van a poder explorar conocimientos y habilidades del mundo del arte.

Metodología

Los talleres constan de una estructura base para poder trabajar los contenidos artísticos a ofrecer con la posibilidad de acoger variables y dar cabida a la improvisación y fluir en base a las sensaciones y emociones que se vayan creando en el momento. Por tanto, la metodología a desarrollar parte de:

FASE 1: Clima de grupo y conocimiento.

Consta de una de una serie de dinámicas y ejercicios que nos permitan crear un clima de grupo cómodo y segura, dotándolo de una escucha y participación por parte de todos los integrantes.

FASE 2: Fotografía para conocerse (FOTOVOZ)

El objetivo de esta fase es utilizar la fotografía para conocernos y usarla como herramienta de expresión.

¿Por qué utilizamos la fotografía para conocernos?

- Dependiendo de cómo nos vemos y nos sentimos hacemos fotos a unas cosas o a otras. Todo aquello que fotografiamos es un reflejo de nosotros mismos.
- Cómo el arte nos ayuda crear. La imagen permite desarmar el intelecto y rescatar el inconsciente y la emoción. Es una forma de "darnos cuenta".
- "Contemplar una imagen es contemplarnos a nosotros mismos".
- Reflexionar sobre la identidad
- Desarrollo de la creatividad.
- Recorrido sobre las inseguridades y los miedos. Trabajar la vulnerabilidad como un refuerzo positivo para conectar con

el otro y no como algo negativo, haciéndolo desde una forma amable.

¿**Cómo** lo hacemos?

- Se usarán dispositivos móviles de cada uno de los participantes y haremos tanto ejercicios prácticos, como análisis de lo que hemos hecho.

FASE 3: EVALUACIÓN Y RECOGIDA DE SENSACIONES.

- Una vez terminada las actividades, se cierra como recogida de sensaciones (puede ser de forma escrita o hablada e incluso anónima) de manera que nos permite recoger cómo se han sentido los participantes y qué les ha aportado.

FASE 1

Dinámicas de Conocimiento y Cohesión de Grupo

Esta fase sirve para conocernos entre todos, romper la tensión del grupo, y tomar conciencia de grupo para poder meternos en materia posteriormente. Para ello, realizaremos algunos ejercicios, actividades o juegos que nos permitan relacionarnos entre nosotros, activarnos y tener un comportamiento proactivo en el desarrollo del taller.

Actividades

¿Cómo venimos?

Esta dinámica nos permite hacernos una idea del estado de ánimo desde donde parten los participantes. Para ello, cogemos algunas de las caras que están disponibles y las colocamos en un papelógrafo en la pared de forma que esté algo más visual.

Al final de la sesión, se repetiría el mismo proceso, pero con la pregunta de **¿cómo nos vamos?**

Ej. Hoy me he levantado algo triste porque he discutido con mi madre, pero, sé que iba a estar en este curso que me hace ilusión, por lo que a lo mejor estoy en un punto intermedio.



- Pistolero del amor

Es un ejercicio de escucha activa que permite estar concentrados y presentes en el aquí y ahora, además de divertido.

EJ: hay un apersona en el centro y esa persona tiene que señalar a otra persona, esta se agacha y las personas que están a su lado tiene que decir el nombre del otro lo antes posible, quien pierda, se va al centro y repite lo mismo hasta que más o menos se haga una ronda de todos los nombres.

- Ovillo de Lana (Red de Comunidad)

Puede hacerse tanto al principio como al final de la actividad ya que, por un lado, nos puede servir como ejercicio de partida, o, por otro, como evaluación y recogida y sensaciones de todo el taller.

Se realizan varias preguntas (a determinar) se va pasando a cada uno de los participantes de la manera que deseen y poco a poco se va creando una red donde todos los participantes están conectados entre sí y, además de escucharse, tienen una imagen visual de la importancia y la relevancia que tiene cada uno de ellos para sostener esa red.

- **Expectativas y miedos**

Nos ayuda a ponernos en situación de cuál es estado emocional del que parten los participantes y compararlo una vez que han realizado el taller completa. Este ejercicio les da una visión de superación ante los miedos o las incertidumbres de las que puedan partir, y les hace ver que sus miedos o expectativas pueden ser las mismas que las de sus compañeros.

FASE 2

Fotografía para conocerse "FOTOVOZ"

Actividades

- **Foto contacto.**

En esta primera actividad la idea es hacer una aproximación de la fotografía haciendo un breve análisis de cuál es su uso en la actualidad, qué conocen de ella y mostrar algunos de ejemplos de cómo la fotografía ha cambiado su vida e incluso es una herramienta terapéutica, ver el mundo con otra perspectiva, ser fuente de inspiración y creación y ser un canal de comunicación.

- **Foto espacio.**

Una vez que hemos realizado esa breve introducción a la fotografía en la actualidad, pasamos a conectar con el espacio y el entorno. La idea es analizar el espacio en el que nos encontramos (estaría bien que pudiese hacerse al aire libre o algún sitio con estímulos. Un aula bonita también puede ser puede ser).

Fotografiar aquello que nos da paz y seguridad y aquello que nos inquieta y nos disgusta del espacio en el que pasamos la mayor parte de nuestro tiempo.

Para ello, podemos ayudarnos de una serie de palabras claves que nos ayuden a fotografiar el entorno:

- Negro
- Blanco
- Flor
- Mesa
- Sol
- Sombras

- Tela
- Plumas/ ave
- Ventana
- Puerta
- Jarrón
- Silla
- Espejo

También podemos ayudarnos de frases y hacer como una especie de narrativa o historia conjunta. De esta forma todos están siendo partícipes de una creación en común y son necesarios para completar el puzle.

Una vez que hemos generado todo ese contenido visual y narrativo, pasaremos a mostrar el resultado y haciendo un breve análisis.

Autorretrato.

Experimentar de forma sutil y como forma de contacto el autorretrato.

La idea es mostrar el trabajo que han realizado y establecer una especie de análisis entre ellos de lo que ven y lo que sienten al ver las fotografías de sus propios compañeros.

- Exposición fotográfica del trabajo realizado del trabajo de todos los grupos.
- Foto testimonio



@bhero.photography



@bhero.photography



@bhero.photography



@bhero.photography

ARTISTAS REFERENTES

- **Bárbara Traver:**
<https://www.instagram.com/barbaratraver/>
- **Agus Prats:**
https://www.instagram.com/agus_prats/
- **Ana Mendieta:**
<https://www.instagram.com/anamendietaartist/>
- **Eleanor Antín:**
<https://www.moma.org/artists/8183-eleanor-antin>
- **John Coplans:**
<https://www.johncoplanstrust.org/about-the-photographs>
- **Francesca Woodman**
<https://www.instagram.com/francesca.woodman/?locale=es&hl=bg>
- **Zhang Huan:**
<https://www.instagram.com/zhanghuanstudio/?hl=es>
- **Helena Almeida.**
<https://masdearte.com/helena-almeida-el-cuerpo-que-se-hizo-lienzo/>
- **Joe Spence**
<https://pictureofhealth-jospence.com/artists/jo-spence/>

