



TALLER DE EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA FOTOGRAFÍA PARA MUJERES



Proyecto "Objetivo: Ciudadanía Global Activa, Inclusiva y Participativa para un Desarrollo Sostenible libre de violencias desde el enfoque de género"

Este taller es:

- un espacio para la reflexión
- un lugar para la toma conciencia
- un proceso de empoderamiento individual
- un camino de empoderamiento grupal
- una puesta en valor de la experiencia
- un sitio para que suene nuestra voz a través de la fotografía.

Este taller busca:

- El empoderamiento individual, fomentando el empoderamiento grupal y social.
- Visibilizar las vidas, las experiencias, las necesidades, y los sueños de las mujeres.
- Generar procesos reflexivos extendidos al resto de la comunidad a partir de las propuestas creadas por las mujeres

En este taller vamos a trabajar:

- Concepto de empoderamiento
- La técnica de FotoVoz
- Reflexión a través de la imagen: la mujer que fui/la mujer que soy/la mujer que seré.
- Claves de fotografía. Las imágenes, grandes contadoras de historias
- Mirando el mundo que nos rodea y del que somos parte: Mi voz a través de la fotografía;
- Mirando nuestro papel en el mundo: Ésta soy yo, ésta es mi historia
- Evaluación: qué me llevo, qué dejo, qué reciclo.

Pero antes...

¡¡¡Vamos a presentarnos y conocernos!!!!

- Si fuera..(animal)
- La patata caliente
- Círculos concéntricos

¿QUÉ ES EL EMPODERAMIENTO?

!!LLUVIA DE IDEAS!!

EMPODERAMIENTO

Es un proceso por el cual **las mujeres**, en un contexto en el que están **en desventaja por las barreras estructurales de género**, **adquieren o refuerzan sus capacidades, estrategias y protagonismo**, tanto en el **plano individual como colectivo**, **para** alcanzar una **vida autónoma** en la que puedan participar, **en términos de igualdad**, en el acceso a los recursos, al reconocimiento y a la toma de decisiones en toda las esferas de la vida personal y social

El empoderamiento tiene una versión INDIVIDUAL y otra COLECTIVA

La INDIVIDUAL está ligada a la confianza, autoestima, a tomar en cuenta las necesidades personales, a la capacidad de control de nuestras vidas y la toma de decisiones.

La parte COLECTIVA, se enfoca en la participación y defensa de los derechos e ideales en grupos afines para lograr cambios sociales y políticos.

El empoderamiento individual y colectivo van de la mano, no basta con hacer cambios personales, es necesario que se produzcan también a nivel colectivo, mediante la creación de redes y la participación social.

El empoderamiento es un proceso de adentro hacia afuera, se inicia en el ámbito personal y se expande hacia una dimensión colectiva.

IGUALDAD

Derechos

La ley es igual para todas las personas

La Ley no discrimina por sexo o género

Oportunidades

Todas las personas tienen igual posibilidad de acceso y control de los recursos

No hay barreras entre géneros

Trato

No existen comportamientos diferenciados basados en estereotipos o concepciones de género

Mecanismos sociales de discriminación

◆ Invisibilización

Ocultamiento de la realidad de las mujeres en general y en ámbitos concretos. Se aprecia en el lenguaje sexista tomando como genérico el masculino

◆ Culpabilización

Menosprecio de tareas tradicionalmente femeninas (maruja, chacha...) o sobre mujeres individuales cuando ejercen ocupaciones que nos se consideran “propias de su género”

◆ Ridiculización

Considerar a las mujeres causantes de su situación (si trabajan por un salario bajo se les culpabiliza por aceptarlo)

Las 3 caras del *PODER*

- **Poder visible:** produce los cambios
 - Conflicto observable
- **Poder escondido:** decide sobre qué se decide
 - Evita la discusión abierta de ciertos conflictos
- **Poder invisible:** niega los intereses ajenos
 - Evita la expresión del conflicto

Las 3 dimensiones del EMPODERAMIENTO

- **Poder propio:** construirse en poder subjetivo
 - Empoderamiento individual, autonomía física y económica
- **Poder con:** ganar poder con otras mujeres
 - Empoderamiento colectivo, organización
- **Poder para:** usar el poder colectivo para producir cambios
 - Empoderamiento político, incidencia política

El poder que se enfrenta...

... el poder que se construye

¿Qué hace el Poder visible?

- **Reglas de juego formales de la sociedad:**
 - Instituciones y funcionariado
 - Instrumentos: políticas, leyes, constituciones, regulaciones, convenciones

¿Qué puede hacer el Poder para?

- **Lobby, cabildeo, monitoreo de políticas públicas**
- **Negociación y acción legal**
- **Difusión y sensibilización**
- **Investigación de políticas, *reportes sombra***
- **Movilizaciones, campañas, participación electoral**

El poder que se enfrenta...

... el poder que se construye

¿Qué hace el Poder invisible?

- Prácticas y normas culturales disuaden a la gente de actuar para el cambio
- Grupos excluidos interiorizan sentimientos de apatía, culpabilidad, subordinación
- La información crucial está oculta o es inaccesible

¿Qué puede hacer el Poder propio?

- Concientización y educación popular para la autoestima, ciudadanía, trabajo asociativo
- Fortalecer la identidad colectiva, solidaridad y resistencia
- Vincular temas cotidianos con derechos
- Investigar y difundir la información oculta

LA TÉCNICA FOTOVOZ (photo-voice)

Significa dar voz a través de la fotografía.

Las personas que participan reflejan a través de la fotografía su situación cotidiana para después, a partir de sus imágenes, poder establecer una conversación crítica sobre la misma

Es un proceso de

- conocimiento crítico sobre las necesidades de su contexto (darse cuenta)
- una reflexión sobre las dificultades en alcanzar dichas necesidades (mejorar)
- y un deseo de transformación social y política (transformar).

LA TÉCNICA FOTOVOZ (photo-voice)

Para empezar necesitamos conocer un poco el “lenguaje fotográfico”.

Vamos a estudiar 5 puntos:

1. Rasgos-fuerza.
2. El fondo
3. El encuadre y el plano
4. La luz y su dirección
5. La perspectiva

Rasgos-fuerza

Debemos darnos un tiempo para estudiar los rasgos que nos definen o definen a la persona que queremos fotografiar o los aspectos del alrededor a los que queremos darles más protagonismo.

Debemos ubicarnos o ubicar a la persona en un lugar que aporten información de esa persona.

Elegir el fondo

Debemos eliminar de la zona a fotografiar todas las cosas que distraigan la atención o resten protagonismo a la persona a retratar

Debemos elegir un fondo que contraste con la persona y que aporte información sobre ella.

El encuadre y el plano

Se trata de elegir **DESDE DÓNDE QUEREMOS MIRAR** y lo cerca o lejos que queremos mostrar

Se trata de "componer la imagen", igual que quien pinta hace con el lienzo: nos alejamos, nos acercamos, estudiando lo que queremos que aparezca en la fotografía y eliminamos las cosas que no nos aportan información.

En función del predominio de las líneas podemos tener:

- Composición HORIZONTAL
- Composición VERTICAL
- Composición DIAGONAL
- Composición CURVA

El encuadre y el plano



HORIZONTAL

Expresan equilibrio y calma.



VERTICAL

Expresan acción, tensión y fuerza



DIAGONAL

Expresan originalidad y
desequilibrio.



CURVA

Expresan dinamismo

El encuadre y el plano

Luego hemos de elegir DESDE DÓNDE QUEREMOS MIRAR

- a la altura de los ojos (natural)
- desde arriba (picado) que hace a la persona "menos"
- desde abajo (contrapicado) que hace a la persona "mas"

1



2



3



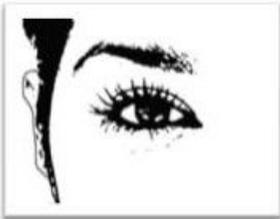
¿Cuál es cual?

El encuadre y el plano



Después hemos de elegir LO QUEREMOS MOSTRAR y, para ello, elegiremos el PLANO

1



2



3



4



5



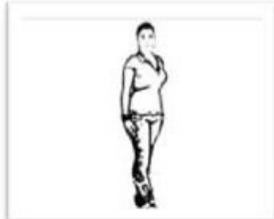
6



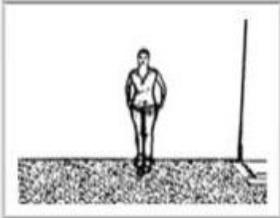
7



8



9



10



1 Primerísimo primer plano (PPP)

Únicamente destaca el rostro de algún personaje, **desde su frente hasta su barbilla**. El primerísimo primer plano es el que mejor puede representar los sentimientos, intenciones y emociones de una persona.

Plano detalle (PD)

Es un plano de algo muy específico. **Consiste en un acercamiento a algún objeto** para que este sea el centro de atención

4 Primer plano (PP)

El primer plano se caracteriza por enmarcar únicamente **desde la cabeza hasta los hombros**. Es ideal si se quieren **dar a conocer expresiones de los personajes, sentimientos o emociones**. En fotografía, es un plano perfecto para captar los detalles faciales.

5 Plano medio (PM)

Aparece **desde la cabeza hasta la cintura**. Hace **más énfasis en la persona**, dejando un poco aislado el entorno

7 Plano americano (PA)

Este tipo de plano tiene su origen en las películas de vaqueros. Se aprecia la expresión aunque da imagen de lejanía. El plano americano **abarca desde la cabeza hasta las rodillas**.

8 Plano entero (PE)

El plano entero se caracteriza por un encuadre en el que las personas involucradas pueden observarse claramente **de pies a cabeza**. Es frío y muestra a la persona como una estatua.

9 Plano general (PG)

Suele confundirse con el anterior, sin embargo, la principal diferencia es que **las personas pueden apreciarse un poco mejor**. Detallan un poco más el contexto

10 Gran plano general (GPG)

Este tipo de plano se utiliza para **contextualizar**; el propósito de este plano es **dar a conocer el lugar en donde ocurren los hechos**.

GRAN PLANO GENERAL

Presenta el escenario donde se desarrolla la acción. La figura humana está ausente o apenas se percibe.



PLANO GENERAL

Muestra una visión de conjunto de un ambiente. La figura humana ocupa un tercio de la imagen, lo demás es escenario..



PLANO DE CONJUNTO

Se percibe un grupo de figuras en su totalidad. Presenta relación entre varios personajes.



PLANO ENTERO

Retrata las personas enteras. La figura humana aparece de arriba abajo en el encuadre.



PLANO MEDIO

Corta a las personas por la cintura. Muestra relación y diálogo.
Con este encuadre ya se percibe algo más de expresión en los personajes



PRIMER PLANO

Muestra el rostro de las personas. Transmite emociones y sentimientos.



PLANO DE DETALLE

Representa una pequeña parte de la figura humana o un objeto, enseña algo de forma especial.



La luz

Según de donde venga la luz, causa un efecto u otro en la persona u objeto a fotografiar.

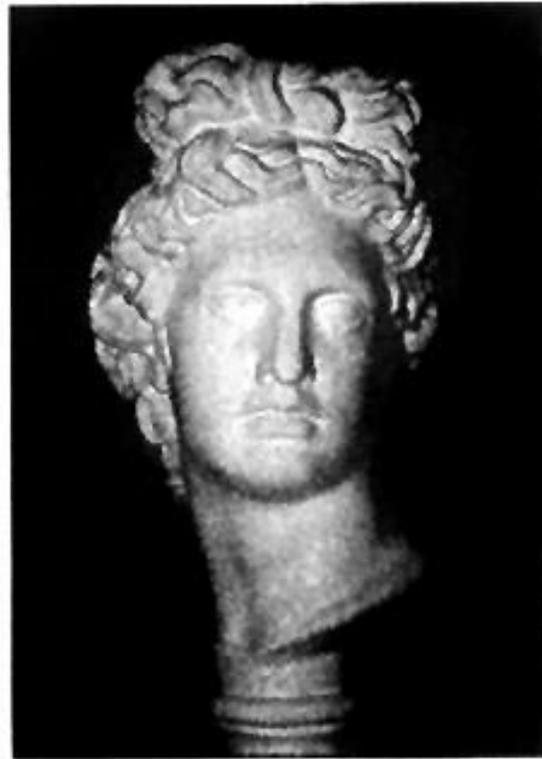
Podemos distinguir una “luz dura” (la que hay durante el mediodía) y una “luz suave” (la que hay por la mañana temprano y por la tarde antes de anocheecer)

Según de donde venga la luz, causa un efecto u otro en la persona u objeto a fotografiar

La luz puede venir de frente, desde el lateral, desde arriba, desde abajo y desde detrás

ILUMINACIÓN FRONTAL

Abarca totalmente lo que aparece y proyecta las sombras detrás de modo que no aparecen en la toma fotográfica.



ILUMINACIÓN LATERAL

Resalta el volumen y la profundidad de los objetos y destaca la textura.
Ilumina un costado del objeto aportando mayor dimensión



ILUMINACIÓN DESDE ARRIBA

Esta fuente de iluminación hace que las partes inferiores de un objeto permanezcan en sombra, pero por otro lado ilumina los detalles más sobresalientes.



ILUMINACIÓN DESDE ABAJO

Esta fuente de iluminación hace que las partes superiores de un objeto permanezcan en sombra.



CONTRALUZ

Ilumina toda la parte posterior del sujeto, destacando la silueta frente a lo interior.
Lo fotografiado se encuentra entre la luz y la cámara.





10/06/2006

RECOMENDACIONES

Variar la posición desde la que tomamos la foto (desde arriba, abajo, el centro..)

Buscar imágenes que nos llamen la atención y que tengan una intencionalidad o sentido

Variar la composición y los planos.

Hacer las fotos en diversas horas del día.

Tener en cuenta que por la noche, con poca luz no salen las fotos