



TALLER sobre

EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA FOTOGRAFÍA CÁCERES. 11 y 12 de Febrero

MATERIALES



Proyecto

"Objetivo: CÁCERES por una Ciudadanía Global Activa, Inclusiva por un Desarrollo Sostenible libre de violencias desde el enfoque de género"

Taller de empoderamiento a través de la fotografía

Cáceres, 11 y 12 de febrero

MZC

Este taller es un espacio para la reflexión y la toma conciencia, creando un proceso de empoderamiento individual y grupal, poniendo en valor la experiencia y la propia voz a través de la fotografía.

Objetivos

- 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.

1ª SESIÓN

- Presentación del taller y la temática a tratar
- Dinámicas de presentación y conocimiento
- Concepto de empoderamiento
- La técnica de Photo-voice
- Dinámica de reflexión a través de la imagen: la mujer que fui/la mujer que soy/la mujer que seré. Técnica de collage
 - DESCANSO DE 15 MINUTOS -
- Claves de fotografía. Las imágenes, grandes contadoras de historias
- Práctica: Mi voz a través de la fotografía; Ésta soy yo, ésta es mi historia

2ª SESIÓN

- Recapitulamos la sesión anterior
- Dinámicas de confianza
- Visionamos las fotografías realizadas:
 - ¿Qué os transmite la fotografía? (grupo)
 - ¿Qué querías transmitir con la fotografía? (autora)
 - ¿Cuál es la historia que nos cuenta?
 - ¿Alguna propuesta de mejora?
- Práctica II: Mi voz a través de la fotografía;
 - ¿Qué es lo que me oprime como mujer?
 - ¿Quién soy yo como mujer? ¿Cómo me muestro al mundo?

Visionado II de las fotografías realizadas

- Elección de las fotografías para la exposición
- Evaluación: qué me llevo, qué dejo, qué reciclo.

Dinámicas de presentación y conocimiento

- 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, tienen una versión individual y otra colectiva.

La individual está ligada a la confianza, la 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

Por ello, en este taller trabajaremos la versión individual a través de una herramienta creativa como es la fotografía.

LA TÉCNICA PHOTO-VOICE

La técnica de Photovoice (Fotovoz) 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, puedan establecer una conversación crítica sobre la misma.

Este es el elemento clave del Photovoice:

1. un proceso de conocimiento crítico sobre las necesidades de su contexto (*awareness*),
2. una reflexión sobre las dificultades en alcanzar dichas necesidades (*ameliorate*)
3. y un deseo de transformación social y política (*transformation*).

Las bases epistemológicas están muy ancladas en el modelo de *conciencia crítica* de Paulo Freire, en la teoría crítica feminista y en modelos críticos etnográficos.

Dinámica de reflexión a través de la imagen:

- la mujer que fui
- la mujer que soy
- la mujer que seré

Técnica de collage

EL RETRATO FOTOGRAFÍCO

Pasos para hacer retratos:

1. Nuestros rasgos-fuerza
2. Elegir el fondo
3. Elegimos la luz y su dirección
4. Componemos la imagen
5. Elegimos perspectiva

1. Nuestros rasgos-fuerza:

- Debemos darnos un tiempo para estudiar los rasgos que nos definen, para darles más protagonismo. (Ej: Si tenemos el pelo muy largo y es una característica muy nuestra, debemos sacarlo)
- Podemos incluir objetos o ubicarnos/ubicarla en un lugar que aporten información de esa persona. (Ej: Retratar a la mujer de la tienda en la puerta de su negocio, tras el mostrador, vendiendo a clientes..)

2. 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
- Elegir un fondo que contraste con la persona
- Elegir un fondo que aporte información de esa persona o de su entorno.

3. Elegimos la luz y su dirección

- Recordemos que la luz dura es la que hay durante el mediodía y la luz suave es la que hay por la mañana temprano y por la tarde antes de anocheecer.
- Si ponemos a la persona frente a la luz, la cara aparecerá plana, sin luces y sombras. Si ponemos a la persona de forma que le ilumine por un lado, realzará sus rasgos

4. Componemos la imagen

- Una vez que tenemos a la persona en el fondo que hemos elegido y con la luz adecuada, componemos la imagen: nos alejamos, nos acercamos, estudiando lo que queremos que aparezca en la fotografía.
(eliminamos las cosas que no nos aportan información en la foto)
- Composición vertical: de retrato
- Composición horizontal: incluimos parte del entorno de la persona.
- Intentar que la persona no aparezca en el centro de la fotografía, sino ligeramente descentrada a uno de los lados (dejando aire y dirección de la mirada)

5. Elegimos la perspectiva

- a la altura de los ojos (natural)
- desde arriba (picado)
- desde abajo (contrapicado)

Antes de echar la foto, probar diferentes posiciones para ver desde donde creemos que saldrá mejor

Claves de fotografía

Para hacer una fotografía debemos tener en cuenta:

- La luz: hora del día y dirección de la luz.
- El ángulo de visión: posición desde la que vamos a sacar la imagen.
- Composición: lo que queremos destacar de la imagen que vemos.
- Planos: el espacio que se ve en la imagen

LA LUZ

¿Qué horas del día son más propicias para hacer una fotografía?

Si queremos una luz más suave (menos contraste) lo mejor es la primera hora de la mañana y última hora de la tarde.

Si queremos una luz más dura (más contraste) lo mejor es el mediodía.

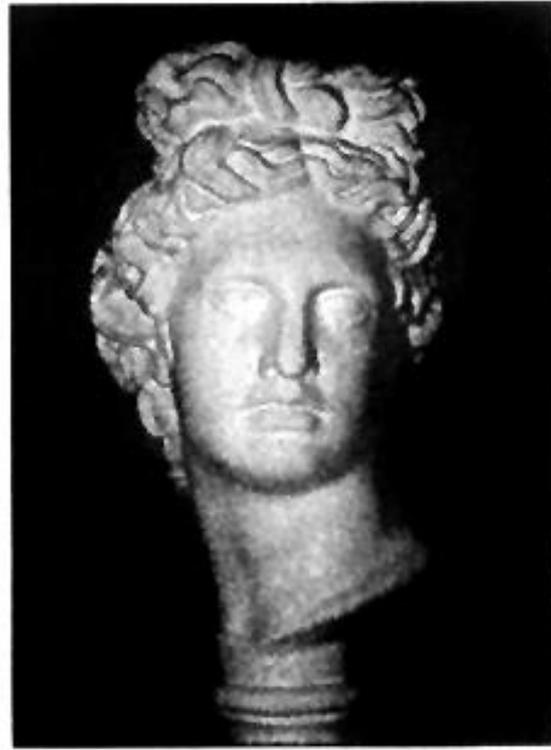
Dirección de la luz

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

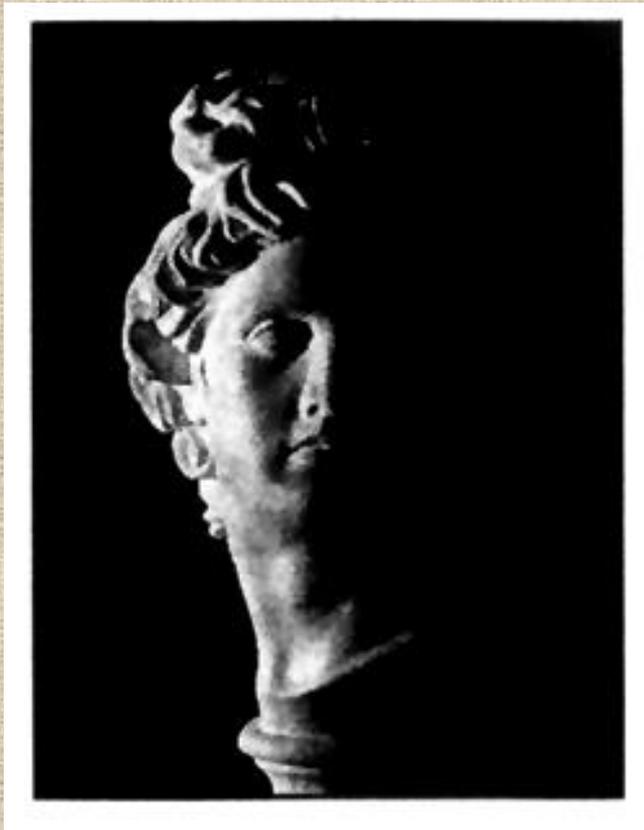
La luz puede venir de frente, desde el lateral, desde arriba, desde abajo y desde detrás

ILUMINACIÓN FRONTAL

Abarca totalmente el lado del sujeto, al mismo tiempo que proyecta las sombras detrás de él, de modo que no aparecen en la toma fotográfica.



Luz lateral: la fuente de luz proviene de uno de los lados. Resalta el volumen y la profundidad de los objetos y destaca la textura. Ilumina un costado del objeto aportando mayor dimensión.



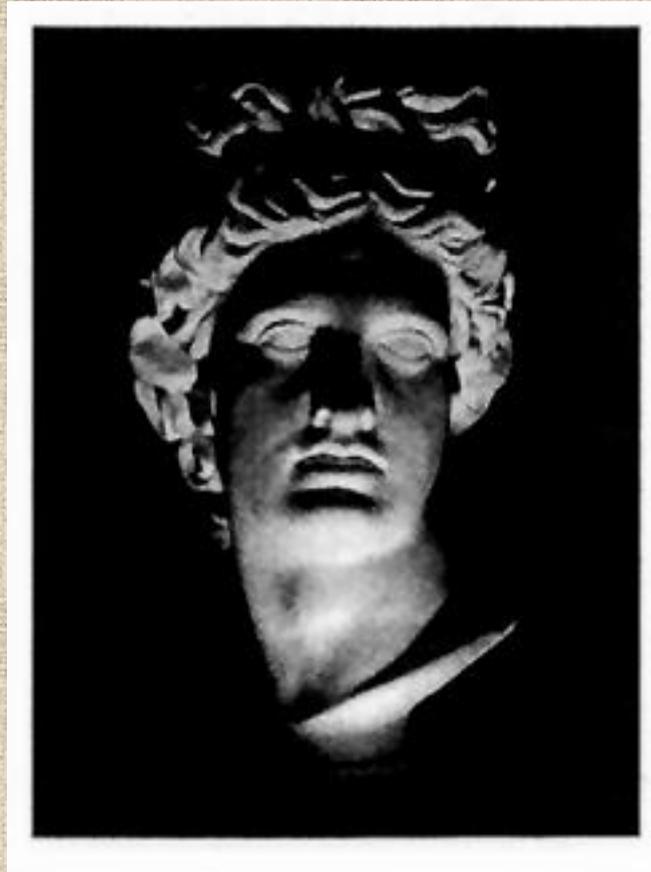
Iluminación desde arriba (cenital)

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



Luz desde abajo (nadir)

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



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



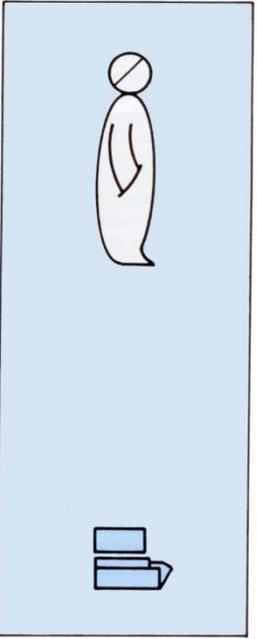
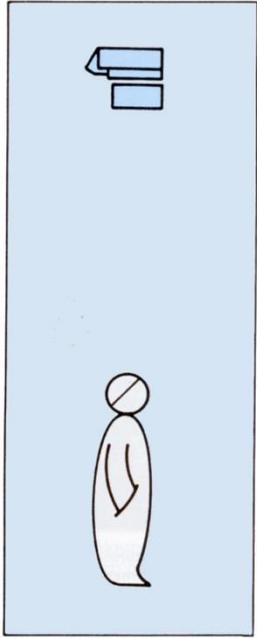
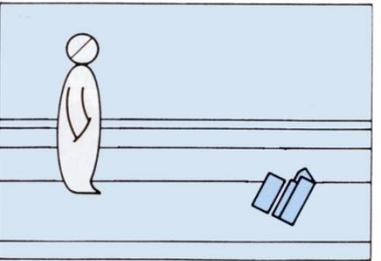
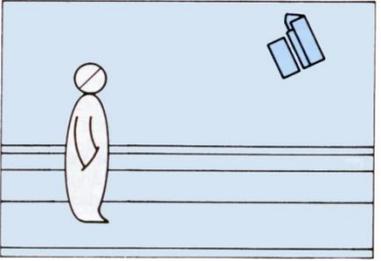
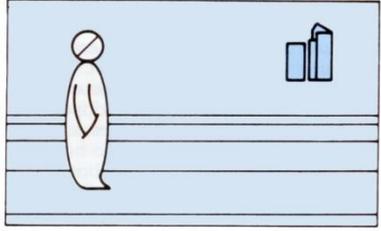


10/06/2006

ÁNGULOS DE VISIÓN

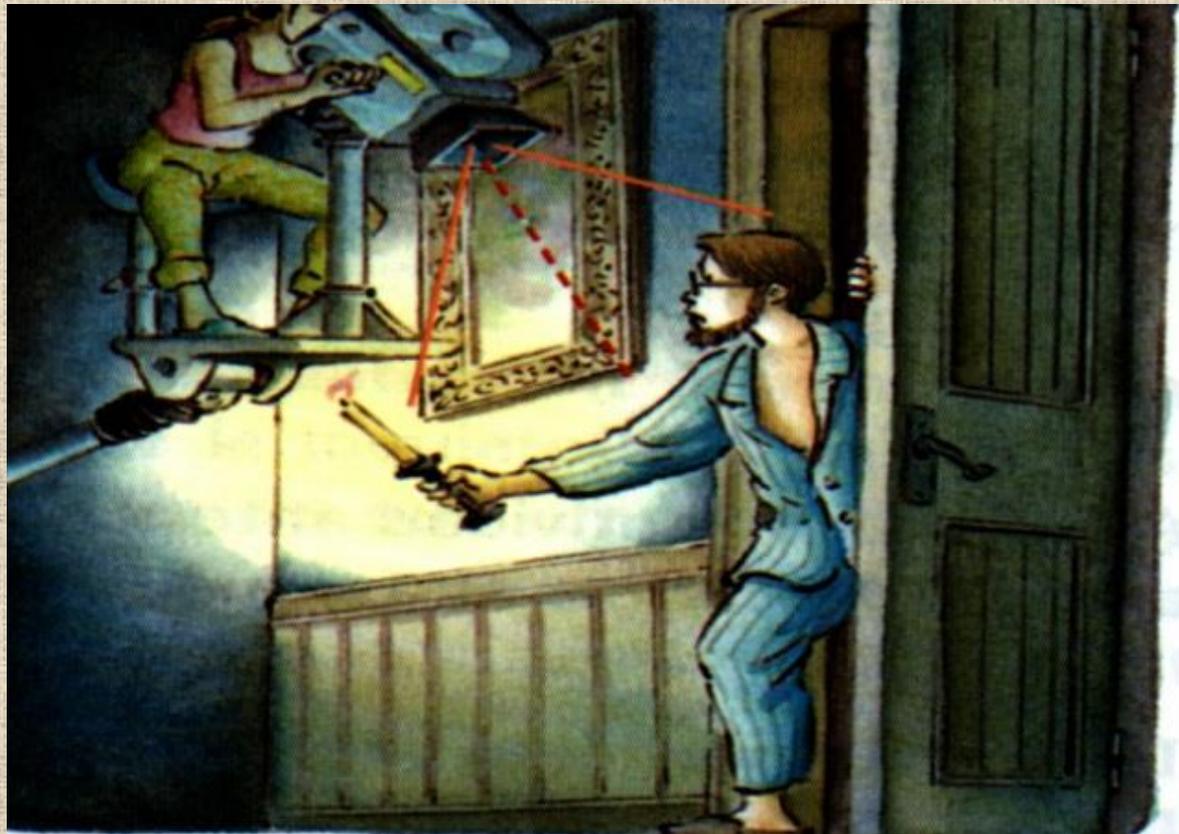
Según desde donde hacemos la foto con respecto al objeto podemos distinguir tres tipos de ángulos:

- Ángulo picado (desde arriba)
- Ángulo contrapicado (desde abajo)
 - Ángulo natural



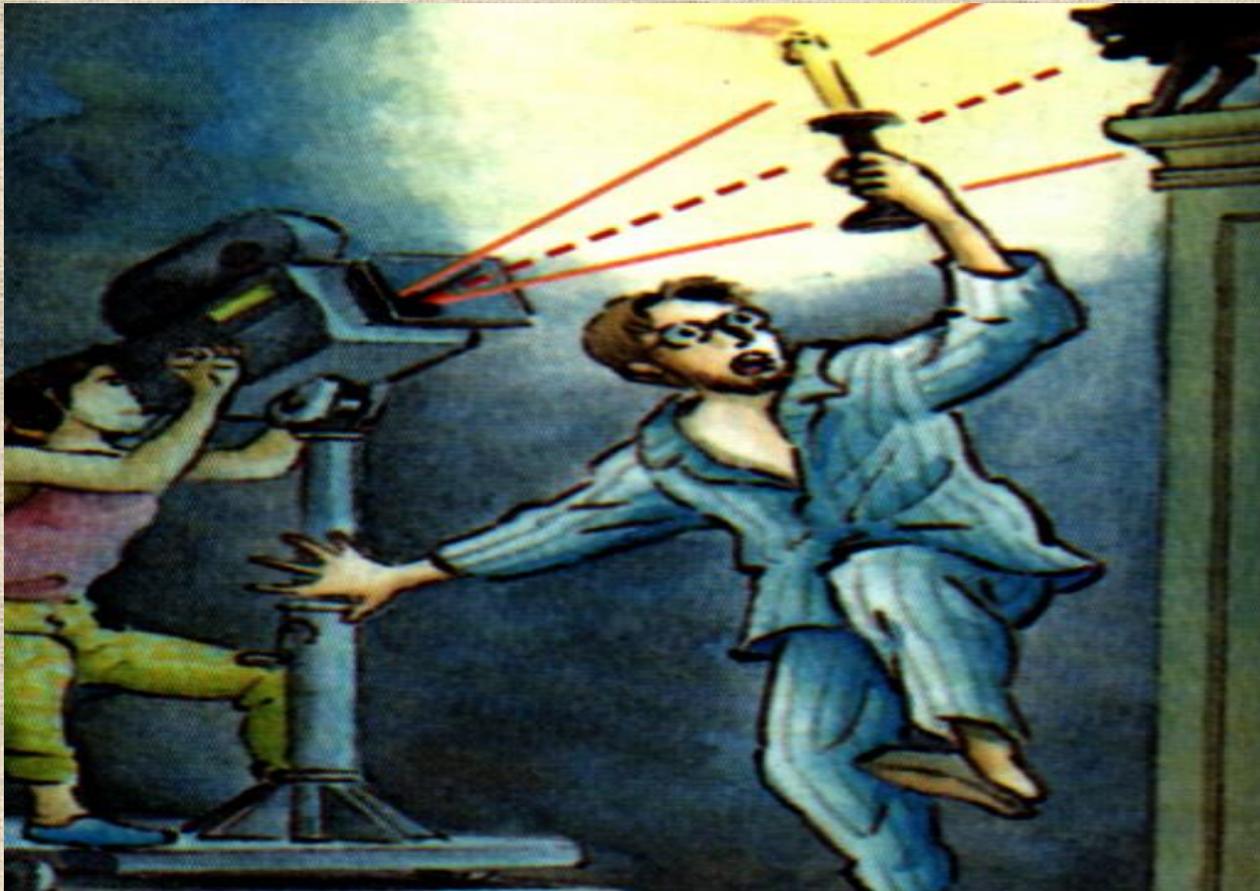
ÁNGULO PICADO

La acción se capta desde arriba, por encima de los personajes o de los objetos.



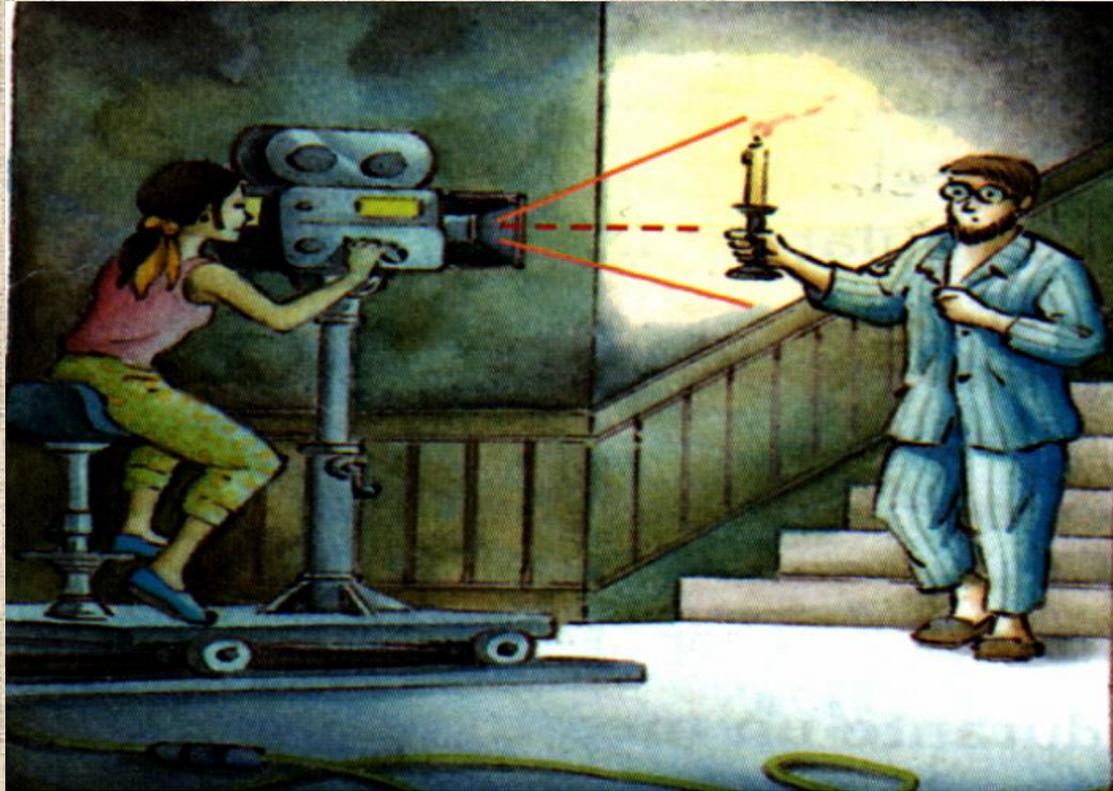
ÁNGULO CONTRAPICADO

La acción se capta desde abajo. La cámara se sitúa por debajo.



ÁNGULO NATURAL

La cámara se sitúa a la altura de los ojos del personaje. Se utiliza para dar naturalidad a la escena.



LA COMPOSICIÓN

Vamos a ver los tipos de composiciones de imágenes en función del predominio de sus líneas:

- HORIZONTAL

- VERTICAL

- DIAGONAL

- CURVA

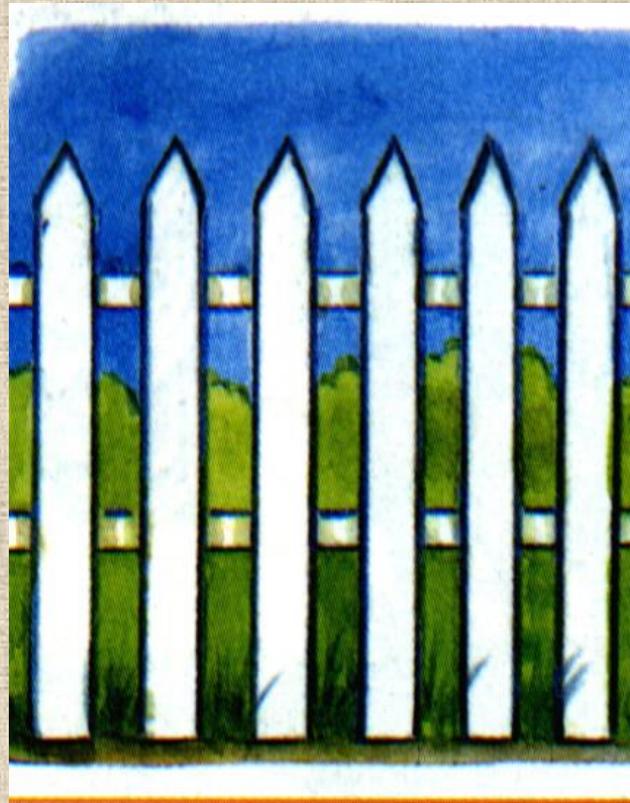
HORIZONTAL

Cuando en la imagen destacan las líneas horizontales.
Expresan equilibrio y calma.



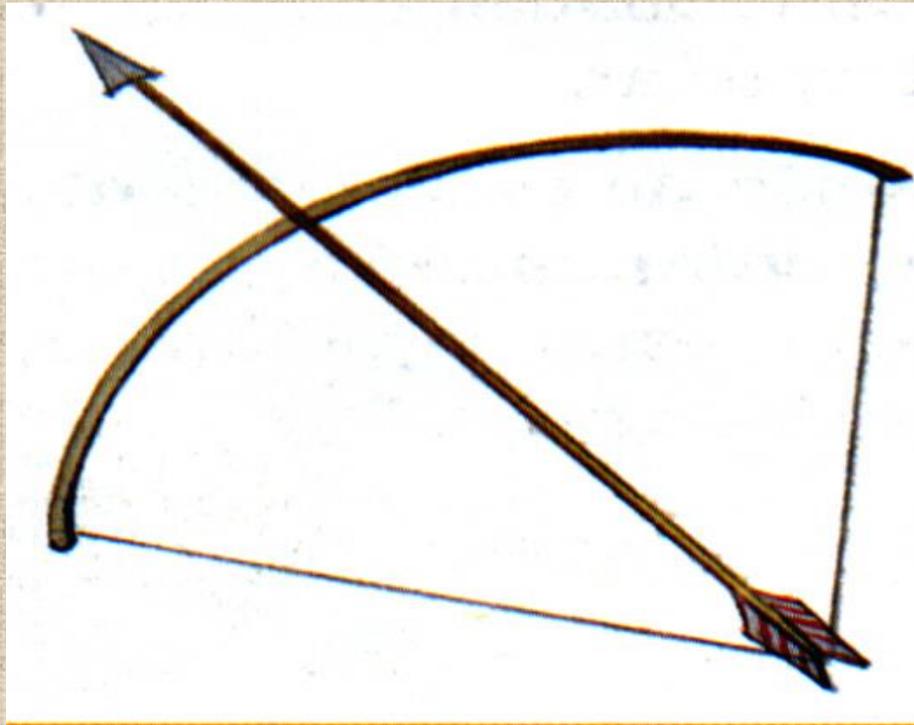
VERTICAL:

Cuando en la imagen destacan las líneas verticales. Expresan acción, tensión y fuerza.



DIAGONAL:

Cuando en la imagen dominan las líneas diagonales.
Expresan originalidad y desequilibrio.



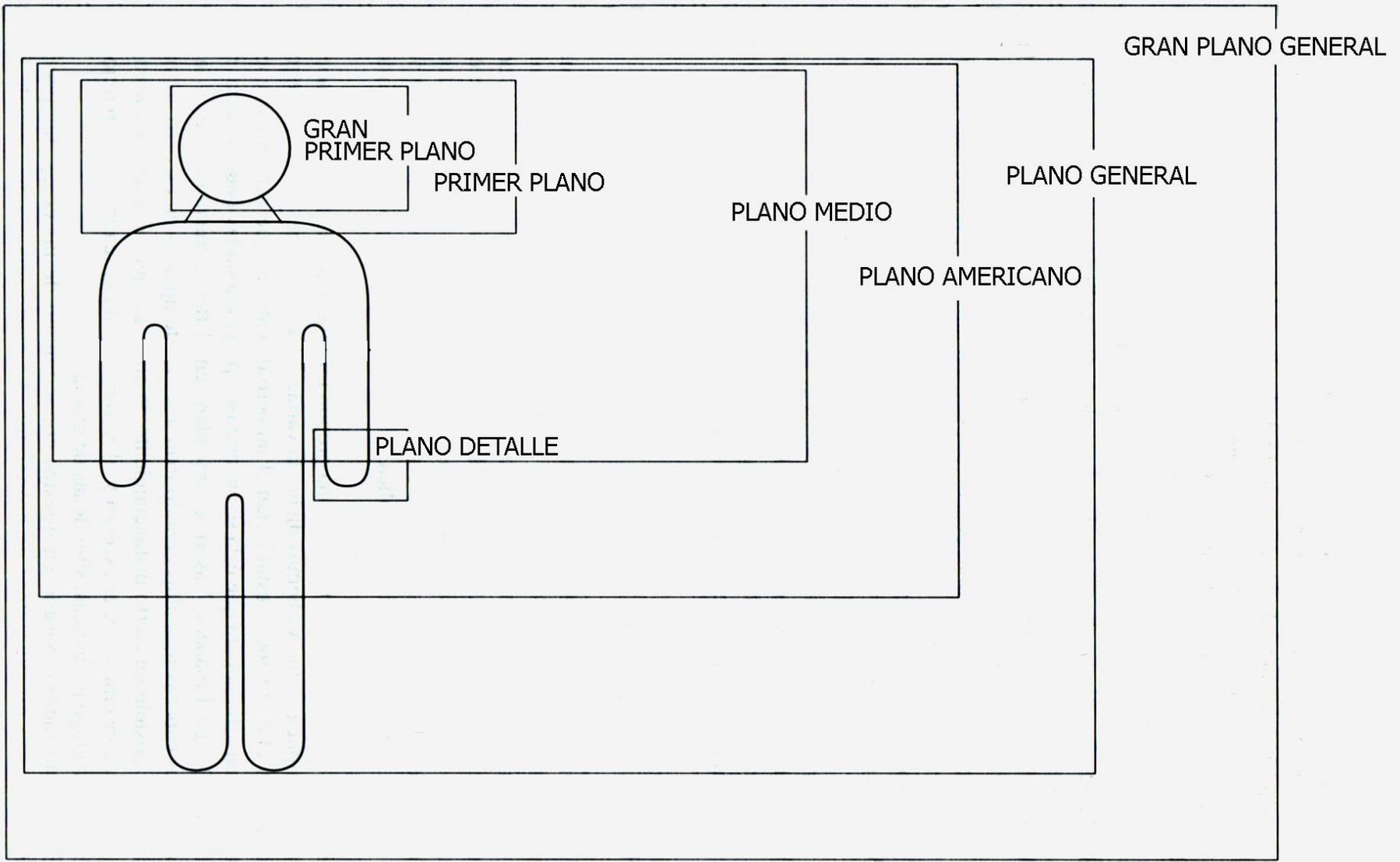
CURVAS:

Cuando dominan las líneas curvas. Expresan dinamismo



TIPOS DE PLANOS

Un plano es la superficie visual en la que una parte de la realidad se presenta dentro de los límites del encuadre de la cámara.



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.



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