

**37. LA FOTOTERAPIA COMO
HERRAMIENTA DE BIENESTAR DESPUÉS
DEL CONFINAMIENTO POR COVID-19 EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, CASO
UNINPAHU**

**PHOTOTHERAPY AS A WELL-BEING TOOL
AFTER CONFINEMENT DUE TO COVID-19 IN
UNIVERSITY STUDENTS, UNINPAHU CASE**

Hector Mario Arroyave Correa⁶⁹

Fecha recibida: 27/09/2022

Fecha aprobada: 17/12/2022

Derivado del proyecto: *La fototerapia como herramienta de bienestar después del confinamiento por covid-19 en estudiantes universitarios, caso Uninpahu.*

Nombre de la Institución financiadora: UNINPAHU

Pares evaluadores: *Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad – REDIEES.*

⁶⁹ UNINPAHU, Bogotá (Colombia), correo: harroyaveco@uninpahu.edu.co

RESUMEN

Descripción de forma concisa, el motivo y objetivo del manuscrito, los resultados más destacados y las principales conclusiones. Ha de estar escrito de manera impersonal: «el presente trabajo analiza».

La finalidad de este proyecto es establecer los elementos que puede aportar al ejercicio de la fotografía su uso como herramienta terapéutica, para el reconocimiento de las experiencias emocionales en estudiantes universitarios, dejadas por las situaciones posteriores al confinamiento debido a la pandemia de Covid-19. Explorando el efecto social de la imagen en talleres y ejercicios participativos, se permiten lecturas e interpretaciones de imágenes de las emociones propias en los asistentes. La Fototerapia desarrolla espacios que permiten aprender a representar, en imágenes, lo que se minimizó en los estados de bienestar emocional de los estudiantes universitarios, por el impacto del confinamiento preventivo en época de pandemia. Cabe decir que la fotografía es utilizada en el ámbito del trabajo social, psicología, en ámbitos de activismo, entre otros, donde tiene suficiente trayectoria como para contribuir a la conceptualización de un término nuevo en el campo de la fotografía, como es la Fototerapia, utilizando herramientas terapéuticas con elementos artísticos presentes en la fotografía, que exploran lo terapéutico al tener la persona un contacto con ella misma a través de la creación de imágenes en espacios de taller, que fomenten la estabilidad emocional de las personas y la conciencia en colectivos. Normalmente las personas se dan cuenta de cosas que nunca imaginaban, por medio de una imagen; con este conocimiento base sobre cómo se comporta la imagen y el bienestar emocional que genera en los universitarios, se plantea la siguiente pregunta: ¿Cómo se puede abordar la Fotografía como Herramienta Terapéutica que permita mitigar el impacto generado en el bienestar emocional de la comunidad académica por las situaciones posteriores al confinamiento del Covid-19?

PALABRAS CLAVE: *Fotografía, Fototerapia, Educación artística, análisis semiótico, Bienestar.*

ABSTRACT

The purpose of this project is to establish the elements that can be provided by the use of photography as a therapeutic tool, for the recognition of emotional experiences in university students, left by situations after post-covid confinement. Exploring the social effect of the image in workshops and participatory exercises, readings and interpretations of images of the attendees' own emotions are allowed. Phototherapy develops spaces that allow learning to represent, in images, what was minimized in the states of emotional well-being of university students, due to the impact of preventive confinement in times of pandemic. It should be said that photography is used in the field of social work, psychology, in areas of activism, among others, where it has enough experience to contribute to the conceptualization of a new term in the field of photography, such as Phototherapy, using therapeutic tools, together with artistic elements present in photography, which explore the therapeutic when the person has contact with himself through the creation of images in workshop spaces, which promote the emotional stability of people and awareness in groups. Normally, people realize things that they never expected, through an image. With this basic knowledge of how the image behaves and the emotional well-being it generates in university students, the following question arises: ¿How can Photography be approached as a Therapeutic Tool that allows mitigating the impact generated on the emotional well-being of the academic community, by the situations after the confinement of the Covid-19?

KEYWORDS: *Photography, Phototherapy, Art education, Semiotic analysis, Well-being.*

INTRODUCCIÓN

Fundamentos y propósito del estudio, utilizando las citas bibliográficas más relevantes. No se incluirán datos o conclusiones del trabajo que se presenta.

La aparición del Covid-19 significó grandes cambios de todo tipo, la forma de vivir, de trabajar, de estudiar, de celebrar, dejaron de ser presenciales para pasar a la virtualidad. Los procesos no han sido fáciles, y adaptarse a la nueva forma de vida trajo muchos efectos, algunos de ellos negativos. Un estudio adelantado por la organización BOGOTÁ CÓMO VAMOS, reveló que el 42% de los ciudadanos consultados reconoció que las medidas restrictivas adoptadas para prevenir el aumento de casos derivaron en situaciones como depresión, incertidumbre, temor al contagio y otros trastornos. (Semana R., 2020)

En este sentido, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá realizaron una investigación que identifica la ansiedad como el problema que más afecta a los ciudadanos, seguido de la depresión, que se presenta principalmente en mujeres entre los 18 y 69 años de edad. Del mismo modo, se indicó que la conducta suicida en Bogotá fue identificada en el estudio con una prevalencia del 4,1%, que corresponde a un total de 85.000 jóvenes entre los 18 y 28 años. Cabe anotar que el 59% de los bogotanos manifestó cambios negativos en su salud mental por razones de ansiedad o nerviosismo. A su vez, el 53% señaló sentirse más deprimidos. (Semana E. R., 2021)

Con respecto a la población juvenil en el país, en marzo de 2021 se observa que la deserción académica en las universidades del país habría aumentado drásticamente en el 2020 por causa de la pandemia. Así lo deja entrever la Asociación Colombiana de Universidades (Ascún) en un reciente estudio en el cual analiza el impacto de la emergencia sanitaria en la educación superior. Este estudio de Ascún refleja caída del 11,3 % en los estudiantes inscritos en el segundo semestre del 2020 en todo el país. (ORDUZ, 2021). Este porcentaje también impactó a la UNINPAHU, “Se puede ver que la pandemia afectó el acceso a la educación superior aumentando la deserción que traíamos, al dejarla en 5 por ciento”, señaló la psicóloga Yenny Alejandra Morales Bermeo, del área de Bienestar de la Universidad, además de los referidos por parte de los docentes de la entidad. (BERMEO, 2021)

Cabe destacar, que debido a las medidas de protección a la salud pública tomadas en la comunidad académica y decretadas por el Gobierno, por el confinamiento a los estudiantes de la universidad, estos han sido afectados en su bienestar físico y emocional y que, según datos suministrados por el Ministro de Salud y Protección Social, Fernando Ruiz Gómez, este confinamiento en los hogares, genera situaciones de salud mental importantes, tales como mayor depresión y ansiedad. Subrayó que el país tiene una cobertura del 70 por ciento en la línea 192, habilitada en marzo del 2020 para atender cualquier inquietud con respecto al virus y brindar la atención y el apoyo correspondiente. Esta línea gratuita tiene al servicio 40 psicólogos y 4 supervisores. Para julio del mismo año se recibieron 7.169 llamadas, donde el 32 por ciento fueron por síntomas de depresión y ansiedad en ciudades como Bogotá, y en los departamentos de Antioquia, Cundinamarca y Atlántico. (Línea de atención sobre salud mental ha recibido 7.000 llamadas en cuarentena, 10/07/2020).

De acuerdo a lo anterior, podemos mencionar las múltiples situaciones en un contexto de postpandemia por Covid-19, que además, migrando a la virtualidad, ha ocasionado cambios en el modelo educativo, ha generado cambios de rutinas, ha permitido el aislamiento social, ha incrementado el estrés, la ansiedad y la depresión en la población estudiantil, en las cuales dichas situaciones se han manifestado en la posible deserción académica y que se ha convertido en uno de los efectos colaterales que ha traído la pandemia en el país. Por esto, se busca contribuir a la calidad de vida de los estudiantes para fortalecer su bienestar, permanencia en cada uno de los programas de la UNINPAHU y la promoción en autocuidados psico-emocionales estudiantiles por medio de este proyecto. (Semana R., 5/11/2020).

Se busca aprovechar las posibilidades de herramientas de sanación por medio de la fotografía, para medir el impacto en la salud mental después del confinamiento, sobre todo en ciertos grupos que son más susceptibles a desarrollar sintomatología relacionada con el stress producido por el Covid-19 y, teniendo en cuenta lo antes expuesto en ciertas afecciones, se plantea el siguiente interrogante con la intención de establecer un escenario de referencia para el posterior análisis de los usos que se hacen de la fototerapia, como herramienta terapéutica para la sanación en alumnos en situaciones vulnerables. Con este

conocimiento base del cómo se comporta la salud y bienestar emocional en los estudiantes universitarios, se plantea la siguiente pregunta:

¿Cómo se puede abordar la Fotografía como Herramienta Terapéutica que permita mitigar el impacto negativo en el bienestar emocional de la comunidad académica UNINPAHU por las situaciones posteriores al confinamiento del Covid-19?

La Fotografía

La **fotografía** (de foto- y -grafía: escribir con luz) es el arte y la técnica de obtener imágenes duraderas debido a la acción de la luz. Es el proceso de proyectar imágenes, capturarlas y plasmarlas bien por medio del fijado en un medio sensible a la luz o por la conversión en señales electrónicas.

La fotografía no fue siempre considerada un arte. Su integración al arte fue un proceso muy discutido que comenzó con los fotógrafos retratistas. El retrato fotográfico tuvo gran acogida como reemplazo del retrato pintado ya que aquel era mucho más barato. De hecho, fotógrafos pioneros como Daguerre, fueron antes pintores o dibujantes. Debido a la popularización creciente del retrato fotográfico en detrimento del pintado, gran cantidad de pintores decidieron convertirse en fotógrafos retratistas para sobrevivir. Este fue el caso de Félix Tournachon, Gustave Le Gray y el segundo de los hermanos Bisson. Incluso Paul Delaroche llegó a vaticinar la muerte de la pintura sustituida por la fotografía por el nivel de detalle que esta permitía. Este fue el primer ingreso de la fotografía al medio artístico. Además, estos pintores fueron algunos de los que lucharon porque la fotografía fuera considerada un arte.

Concepto de Fototerapia

La fototerapia, al igual que la arteterapia, es una disciplina relativamente nueva dentro del campo de la terapia del arte y la psicoterapia. Las primeras referencias que se conocen sobre el uso de la fototerapia se aproximan a unos veinte años después de la aparición de la fotografía. Uno de los autores pioneros en el uso terapéutico de la fotografía fue el doctor Hugh Welch Diamond. De 1848 a 1858, Diamond hizo fotografías para documentar las expresiones faciales de pacientes que sufrían trastornos mentales en el asilo del condado de Surrey, (Inglaterra). Creía que el estado mental de un paciente se manifestaba

en su fisonomía y rasgos faciales y utilizó sus fotografías para ayudar a diagnosticar sus trastornos.

Diamond expone su trabajo por primera vez en la muestra organizada por la *Society of Arts* en 1852, en la que se presentan más de 1000 imágenes, entre ellas dos colecciones de retratos titulados “Tipos de Locura”. En 1856 presenta sus investigaciones en el Royal's London Society of Medicine y demuestra tres ideas principales:

- a) La fotografía podía ser utilizada para estudiar la apariencia de las enfermedades mentales,
- b) Los retratos fotográficos podían cambiar el auto-concepto de los pacientes,
- c) Las imágenes de los enfermos eran herramientas de registro que ayudaban a observar con mayor exhaustividad las estancias, reingresos, etc.

La fotografía como terapia, permite un proceso de autosanación de modo inconsciente, espontáneo y creativo pueda llevar a la realización personal y el bienestar físico, mental y emocional. La fotografía cumple funciones como la de ahondar, profundizar, extraer y exorcizar conocimientos o sentimientos íntimos con una calidad terapéutica. El uso de terapias a través de la fotografía es flexible, es decir, se puede adaptar a todo tipo de trastornos tales como problemas de autoestima, diferentes tipos de psicosis y obsesiones, depresión, ansiedad. Una profunda labor de preparación previa del experto en imagen fotográfica.

La fotografía como herramienta terapéutica

Generalmente, una fotografía personal se concibe como un recuerdo. Se podría considerar como la constancia de una vivencia, de un fragmento congelado y atemporal de acciones que la mayoría de las personas desean inmortalizar. Tanto es así que, podríamos asegurar que “las imágenes son superficies con significado” (Flusser, 2001: 11). Estas cualidades pueden ofrecer enormes posibilidades y recursos, si se trasladan a un encuadre arteterapéutico. A través de las imágenes fotográficas, la persona puede crear un relato visual de sus experiencias con la intención de poder renovarlas de forma satisfactoria. Puede convertirse en un canal de comunicación sencillo por ser un medio cotidiano, familiar y accesible.

El uso de la fotografía con fines terapéuticos puede aportar una vía de comunicación rápida y muy útil, con la cual se elabora, expresa e integra los traumas sufridos generados

por la tensión, ansiedad, miedo, inseguridad, vergüenza, autodesprecio, aislamiento, silencio, entre otros, bloqueos que no exteriorizan algunas personas, por quedarse, atrapados por estas experiencias anteriores o tal vez, en trastornos que pueden incrementarse en daños posteriores más profundos.

En este trabajo, se pone en marcha diferentes técnicas de fototerapia y cuyos resultados verifican los grandes beneficios que esta novedosa disciplina puede aportar en el campo de las experiencias para las expresiones emocionales.

Es importante destacar en España el espacio creado por el Centro Internacional de Fotografía y Cine, EFTI, referente y en Convenio con la UNINPAHU, en el cual la Coordinadora del Master de Fotografía de Autor, fotógrafa, artista visual y arteterapeuta Gestalt. Beatriz Martínez Barrio, residente en Madrid, dice que “Conocernos mejor a nosotros nos ayuda a conocer mejor al otro y al mundo”. Martínez, explora en sus cursos, 3 formas de acercarnos a la fotografía: *como espejo*, para mirarnos a nosotros mismos, *como ventana*, para mirar a nuestros vínculos en nuestro entorno y *como pantalla*, donde proyectar al pasado y al futuro. (Martínez Barrio, 2021).

También es importante destacar, el acercamiento a indagar sobre la fototerapia como herramienta de bienestar que nace en las aulas como una inquietud y desde el quehacer como fotógrafo y realizador audiovisual del investigador, quien ha tenido acercamientos a la antropología visual con la Universidad de Buenos Aires también en Bogotá trabajando en dirección de fotografía cinematográfica, y realizando proyectos sociales de forma independiente con su productora.

De allí parte la necesidad de hablar de la fotografía de la imagen como un espacio de conexión, presencia y consciencia, triada que atraviesa y sostiene el ejercicio realizado a través de toda la experiencia aquí relatada. La inquietud es acercarse a la imagen desde otro lugar, no desde una mirada artística ni comercial, sino una mirada más íntima, relacional y participativa. Como lo dice Ralph Waldo Emerson, “nada te puede traer más paz que tú mismo” y la cámara fotográfica va a permitir acercarse a este lugar desde esta paz, con una mirada más personal.

Ver la fotografía desde una mirada personal le confiere un poder a la imagen sobre la construcción de un recuerdo y sobre cómo se trabaja sobre las imágenes pasadas; pero

también plantea cuestionamientos sobre los hábitos, el regreso a un presente, a la vez que se tiene una constante vivencia en ella misma, teniendo en cuenta que estamos en una sociedad más democratizada en la imagen, en la que todos tienen la posibilidad de fragmentar la realidad, congelarla y, de una manera temporal, trabajar con las acciones.

Es así, como dos teóricos nos hablan de cómo podemos immortalizar momentos. Uno de ellos, Flusser, nos menciona que se pueden immortalizar personas, objetos y espacios, para generar la primera reflexión planteada al inicio de este proyecto, sobre que las imágenes tienen niveles de superficies con sus significados. El otro teórico, Paul Ekman, psicólogo y antropólogo visual, nos presenta el acercamiento a una población sujeto de estudio al ámbito académico, social y su relación con la imagen, en un viaje a Papúa Nueva Guinea, donde realizó un estudio sobre las expresiones faciales con la tribu Fore, una comunidad aislada de todo contacto con otras culturas. Ekman descubrió que los miembros de la tribu eran capaces de reconocer cualquier emoción en el rostro de las personas que se les mostraban en fotografías. La primera lista de Ekman se publicó en 1972 con seis emociones, que después modificaría en 1990 con un listado final de siete emociones básicas: Tristeza, ira, felicidad, miedo, sorpresa, desprecio y asco.

Estos dos puntos de vista, se pueden considerar como puntos de partida para comprender el nivel emocional, de lo ocurrido en el momento de un confinamiento. A partir de lo sucedido en el año 2020 hubo cambios tanto a nivel de comportamiento como de pensamiento, que llevaron también a cambios de hábitos y rutinas. En esos momentos la cámara siempre estuvo presente. Y eso nos lleva a la pregunta ¿Podemos abordar la fotografía como una herramienta terapéutica? Con este proyecto se busca, apoyándose también en la revisión de muchos teóricos, proponer preguntas sobre la importancia de la imagen y cómo puede aportar a genera bienestar emocional.

MATERIAL Y MÉTODOS

Si procede, se describirá la muestra y la forma de muestreo, así como se hará referencia al tipo de análisis estadístico empleado. Si se trata de una metodología original, es necesario exponer las razones que han conducido a su empleo y describir sus posibles limitaciones. Presentado con precisión para la comprensión, en su caso, de la investigación.

Se realizó en este proyecto un acercamiento a los estudiantes a través de una encuesta con el fin de hacer una caracterización de las emociones actuales después de superar la época de pandemia. Para ello, se llevó a cabo una campaña masiva de comunicación para promocionarla, aunque no fue fácil acercar a los estudiantes a este tipo de espacios abiertos que se adecúan al diálogo emocional, ya que no motivan lo suficiente, si no implican una vinculación obligatoria o un compromiso académico.

Se trabajó con estudiantes universitarios de la Uninpahu, pertenecientes a quince programas de tres facultades, tomando una muestra de más de 500 alumnos y encontramos que por ejemplo la depresión, como se mencionaba a nivel mundial, no era la más importante. Unos resultados que estamos en proceso de articular y comprender.

Los estudiantes invitados a participar en el estudio no son todos fotógrafos, solo algunos alumnos de la facultad de comunicaciones tenían nociones de fotografía, pero muchos eran de las facultades de ingeniería y de administración. El mayor interés era poder generar una actitud creativa en los asistentes, tomar algunos elementos sin profundizar en teorías de la psicología, pero sí viendo a través de arte cómo la fototerapia se nutre de otras disciplinas artísticas para poder sublimar o identificar los posibles conflictos personales, pero también las asociaciones, expresiones o contenidos que surjan en el proceso. Constatar lo que permite la imagen, que también se considera una expresión emocional con contenidos y expresiones que se manifiestan a través de ella. El proyecto implica la búsqueda del camino hacia el universo emocional.

Con la metodología implementada se pretendía, a través de tres sesiones, conectar a los alumnos a través de actividades donde buscaba por medio de la fotografía, reconocer, entender y expresar sus propias emociones del propio yo, del otro y los otros. Este proyecto en fototerapia, invita a interiorizar tres etapas: SENSIBILIZARNOS en QUIENES SOMOS, EXPLORARNOS con EL OTRO y EXPRESARNOS con LOS OTROS a través de nuestras

emociones y la conexión con lo que enseñan las otras artes

RESULTADOS

Secuencia lógica de texto y, sólo en caso necesario, las tablas o figuras imprescindibles que no repitan los mismos datos del texto. Se debe limitar el uso de tablas y figuras a las estrictamente necesarias. Se procurará resaltar las observaciones importantes. Se describirán, sin interpretar ni hacer juicios de valor, las observaciones efectuadas con el material y métodos empleados.

En los resultados obtenidos a partir de la encuesta inicial se evidenció, por ejemplo, que la emoción predominante fue la angustia, y fue posible verla como una emoción que enseña y que, si se quiere ver de una manera positiva, contrasta con la motivación. La segunda emoción fue la ansiedad, que hace dupla con la fortaleza y la tercera emoción fue la impaciencia, que puede llevar a la creatividad.

Alrededor de estas tres líneas se diseñaron los talleres, como espacios donde se sensibiliza a través del yo, se explora a través del otro y se expresa a través de la sociedad. Estos espacios fueron planeados con el objetivo de ser participativos, complementados con experiencias gestálticas que ayuden a sensibilizar a acercarse a la expresión propia que encaminen a los alumnos a hacer fotografía desde su conexión interior y sobre la percepción de su realidad, analizando imágenes para comprender lo que las emociones proyectan y los sentimientos detonan en ellos y sus observadores.

La experiencia fotográfica nos permite relacionarnos desde otro lugar, donde los asistentes hacen fotografía, para relacionarse constantemente con la imagen sobre una realidad, que construyen espacios que detonan emociones. Es así, como resultado, se crea un espacio de exposición fotográfica que exhibe fotografías creadas por los alumnos donde abra la discusión del como la fototerapia puede aportar imágenes sobre los beneficios que nos genera la fotografía a nivel terapéutico y del cómo puede ejercitar la memoria, ayuda a la comunicación, promueve el pensamiento crítico, contribuye a un autoconocimiento y aumenta la autoestima.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Resumirá los hallazgos, relacionando las propias observaciones con otros estudios de interés, señalando aportaciones y limitaciones, sin reiterar datos ya comentados en otros apartados. Se debe mencionar las inferencias de los hallazgos y sus limitaciones, incluyendo las deducciones para una investigación futura, así como enlazar las conclusiones con los objetivos del estudio, evitando afirmaciones gratuitas y conclusiones no apoyadas completamente por los datos del trabajo.

Lo que pretende este proyecto, es obtener unos resultados que nos puedan dar a través de análisis de la información y las bibliografías estudiadas de otros autores que han permitido entender que el lenguaje visual, la semiótica y el empoderamiento a través de la imagen, han nutrido también a la fototerapia. Adicionalmente, por medio de las experiencias obtenidas en clase, permitió desarrollar los talleres de fototerapia con los jóvenes invitados a participar en el proyecto.

Es así como, “existen utilidades de la fotografía en que esta convierte al observador en protagonista activo, a través de la propia actitud creativa o como vehículo de sublimación de diferentes impulsos o conflictos personales, permitiendo la asociación y expresión de contenidos emocionales frente a las imágenes ante él presentadas” (Azumendi, 2016)

La imagen como terapia

Hablamos de la fotografía para pensar en la captura de un momento o acontecimiento, probablemente caracterizado por una trascendencia cultural, social, artística o política. Roland Barthes, en su libro *“La cámara Lúcida”*, lo menciona, bien se trate de fotografía artística o documental, tanto fotógrafos como historiadores o teóricos, hemos abordado la imagen desde el enfoque de la preservación de un momento, por el hecho de que la imagen habla desde *punctum o del estadium*, por el hecho del cómo trasciende a nivel de la cultura, en lo social, en lo artístico, en lo político y en lo terapéutico.

También del modo como la abordemos, Joan Fontcuberta, en su libro *“El beso de Judas: Fotografía y Verdad, 1996”*, considera que abordamos diferentes miradas, como terapia nos permite hablar desde otro lugar, pensar y sentir y entender los acontecimientos de otra manera, desde la preservación de las emociones que genera un momento y una mirada. Esta mirada también documental de nuestras propias vidas, nos da el criterio y la posibilidad

de hablar desde la verdad con una reflexión que nos lleva a ser honestos o sinceros con nuestras emociones, lo que pretende este proyecto.

Teóricos como Barthes y Fontcuberta, aportan miradas que nos llevan a la triada mencionada anteriormente, mostrando que la imagen como terapia permite pensar, sentir y entender los acontecimientos de otra manera. Por ejemplo, revisando el tipo de imágenes que las personas comparten en sus redes sociales, es claro que siempre se busca resaltar una imagen positiva, pero podríamos a través de la imagen hacer un trabajo que lleve a una propia sanación que pueda ser más consiente.

Aunque lo que se plantea en este ejercicio de fototerapia es un proceso de sanación inconsciente que no pretende ser una terapia completa, se pretende lograr algún bienestar físico, mental y emocional gracias al hecho de lograr imágenes fotográficas creadas por los sujetos mismos del estudio, quienes las pueden sentir, construir y entenderse a través de ellas.

La fototerapia es una manera de conectarnos, de entender que las emociones y sentimientos se entrelazan y pasan y trasladan diferentes funciones, sean adaptativas, social o emocional, y es lo que nos permite, en el caso de la fotografía, conservar la memoria de individuos y de nuestra sociedad. Esto nos deja esta gran pregunta que plantea Susan Sontag ¿Cómo nos afecta el espectáculo del sufrimiento ajeno? ¿Nos hemos acostumbrado a la crueldad? (*Susan Sontag, Ante el dolor de los demás, 2003*) y eso es un poco lo que además nos ha enseñado la pospandemia; cómo profundizamos, cómo ahondamos también en estas emociones y cómo realmente podemos hacer un camino de consciencia.

Este proyecto nos permite a través de la fotografía ver la diferencia entre emociones y sentimientos. Además, nos acerca a las tres funciones que cumplen para cada individuo usando la fotografía como herramienta terapéutica de observación con su Función adaptativa, su Función social y su Función motivacional.

Bien se trate de fotografía artística o documental, tanto fotógrafos como historiadores o teóricos hemos abordado la imagen desde el enfoque de la preservación de un momento. En este caso la fotografía es un conservador de la memoria. Pero la fotografía puede cumplir otras funciones como la de ahondar, profundizar, extraer y exorcizar conocimientos o sentimientos íntimos con una mirada terapéutica.

El presente artículo tiene el objetivo de exponer qué es la fotografía terapéutica y

cuáles son sus ámbitos de aplicación. Así mismo, se ha planteado como método de aproximación, una clasificación del tema que tiene en cuenta el objetivo de la actividad fotográfica, diseñada para mejorar o incluso sensibilizar sobre un determinado trastorno psicológico.

Beneficios que nos ofrece la fotografía a nivel terapéutico:

- Ejercita la memoria
- Ayuda a la comunicación
- Promueve el pensamiento crítico
- Contribuye con el autoconocimiento y autoestima

Teóricos como Stuart afirman que, entre los beneficios de la fototerapia y la creación de material fotográfico, pueden estar la reducción y alivio de síntomas psicológicos dolorosos. Este tipo de efectos no entran en el alcance del presente estudio y podrían llegar a ser parte de una etapa posterior con el acompañamiento de psicólogos y otros profesionales de las ciencias humanas, en la que se pueda profundizar más en cómo facilita la fotografía al crecimiento psicológico y genera cambios en un proceso terapéutico.

El investigador se limita, como fotógrafo y responsable de la imagen, a buscar un punto de vista diferente desde la pregunta que plantea Krauss, otro teórico sobre el proceso fotográfico: ¿qué cambios positivos de pensamientos, sentimientos y comportamientos se pueden lograr en las personas?

La invitación que hace fototerapia es, en últimas, es a que haya una reflexión sobre cada uno como persona, en la relación con el otro y en la sociedad. Saber que, como nos dice Ansel Adams, “No haces fotografía solo con la cámara. La haces con todas las imágenes que has visto, con todos los libros que has leído, con toda la música que has escuchado, con toda la gente a la que has amado”. Así nos invita Ansel Adams a la reflexión, un gran referente de la fotografía.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arte, L. t. (11 de marzo de 2017). El uso de la fotografía ayuda a la salud mental. (r. d. salud, Productor) Recuperado el viernes de mayo de 2021, de laterapiadelarte.com: <https://laterapiadelarte.com/numero-24/reportajes/uso-la-fotografia-ayuda-la-salud-mental/>
- Azumendi, Ó. M. (2016). La fotografía como instrumento terapéutico en salud mental. Madrid, Madrid, España.
- BARTHES, R. (2006). *LA CAMARA LUCIDA: NOTA SOBRE LA FOTOGRAFIA* (1a. ed., 1a. reimp.). BUENOS AIRES: PAIDOS.
- CHACÓN, M. (5 de Junio de 2020). www.eltiempo.com. Obtenido de Salud mental de los estudiantes, una víctima del aislamiento: <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/como-esta-la-salud-mental-de-los-estudiantes-durante-el-aislamiento-503892>
- Fluser, V. (2001): *Una filosofía de la fotografía*. Madrid, Síntesis.
- García Gil, M. E., & Spira, G. P. (junio de 2018). VOCES FOTOGRÁFICAS: EL USO DE LA IMAGEN EN PROYECTOS DE COMUNICACIÓN Y DESARROLLO EN EL SUR DE BOLIVIA. Hallazgos(9), 61-81.
- Granados, D. P. (12 de febrero de 2017). Apuntes sobre la fotografía como metodología participativa en la etnografía con niños y adolescentes . Barcelona, Cataluña, España: Arxiu d'Etnografia de Catalunya, n.º 14, 33-51.
- Hortala, P. I. (2018,). La imagen como terapia. (F. d. Sociales, Ed.) REVISTA ESPAÑOLA DE COMUNICACIÓN EN SALUD, 9(2,), 237-243.
- López-Ruiz, David y López-Martínez, María Dolores (2019): "Fototerapia como narrativa visual: aplicación en violencia de género". *Estudios sobre el Mensaje Periodístico* 25 (1), 317-334.
- López Fernández Cao, M. (2004): "Fotografía, educación y terapia" en: Martínez Díez, N. y López Fernández Cao, M. (2004): *Arteterapia y educación*. Madrid, Dirección General de Promoción Educativa, Comunidad de Madrid.

- Martínez, M. D. (12 de Septiembre de 2019). La Intervención Arteterapéutica y su Metodología en el Contexto Profesional Español , TESIS DOCTORAL. Murcia, Murcia, España.
- Medicine, U. N. (4 de Noviembre de 2019). www.medlineplus.gov. Obtenido de ¿Qué es la salud mental?: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
- Monteil, A. I. (2016). La formación en el ámbito de la salud mental: experiencias de fotografía participativa. *Revista Catalana de Pedagogia*(11), 201-219.
- Pereira, H. O. (16 de Abril de 2019). La Fotografía con Sentido en un Proceso de Investigación para Profesionales de las Ciencias Humanas y Sociales. Especialización en Pedagogía para la Educación Superior. (U. S. Educación, Ed.) Bogotá, Cundinamarca, Colombia.
- Quesada, S. S. (2016). Trabajo final de Master: La Fotografía como herramienta de intervención social . Barcelona, Cataluña, España.
- Salud, R. d. (Abril de 2017). El uso de la fotografía ayuda a la salud mental. Obtenido de www.laterapiadelarte.com: <https://laterapiadelarte.com/numero-24/reportajes/uso-la-fotografia-ayuda-la-salud-mental/>
- SARRALDE, I. A. (1 de Mayo de 2017). El arte como terapia en salud mental, TRABAJO DE FIN DE GRADO. Leioa, vizcaya, España.
- Sontag, S. (2004). *Ante el dolor de los demás*. Madrid: Santillana Ediciones.