

Ciencia Ciudadana CÓMO REIVINDICAR LA MIRADA



María Artiaga



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACION PROFESIONAL

Dirección General de Evaluación y Cooperación Territorial Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF) Recursos Educativos Digitales

La **Aventura de Aprender** es un espacio de encuentro e intercambio en torno a los aprendizajes para descubrir qué prácticas, atmósferas, espacios y agentes hacen funcionar las comunidades; sus porqués y sus comos o, en otras palabras, sus anhelos y protocolos. Este proyecto parte de unos presupuestos mínimos y fáciles de formular. El primero tiene que ver con la convicción de que el conocimiento es una empresa colaborativa, colectiva, social y abierta. El segundo abraza la idea de que hay mucho conocimiento que no surge intramuros de la academia o de cualquiera de las instituciones canónicas especializadas en su producción y difusión. Y por último, el tercero milita a favor de que el conocimiento es una actividad más de hacer que de pensar y menos argumentativa que experimental. Estas guías didácticas tienen por objetivo favorecer la puesta en marcha de proyectos colaborativos que conecten la actividad de las aulas con lo que ocurre fuera del recinto escolar. Sin aventura no hay aprendizaje, ya que las tareas de aprender y producir son cada vez más inseparables de las prácticas asociadas al compartir, colaborar y cooperar.

<http://laaventuradeaprender.intef.es/>

Proyecto concebido y coordinado por **Antonio Lafuente** para **INTEF**



Obra publicada con licencia de Creative Commons Reconocimiento-Compartir Igual 4.0
Licencia Internacional. <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Derechos de autor

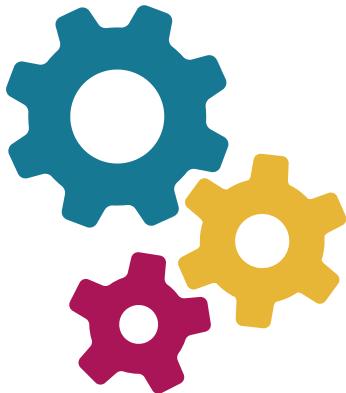
Para cualquier asunto relacionado con esta publicación contactar con:

Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado

C/Torrelaguna, 58. 28027 Madrid.

Tfno.: 91-377 83 00 | Fax: 91-368 07 09

Correo electrónico: lada@educacion.gob.es



Índice

QUIÉN HACE ESTA GUÍA	03
INTRODUCCIÓN	04
¿Qué significa mirar?	04
¿Qué miramos?	05
¿Cómo miramos?	06
¿Hacia dónde miramos?	06
¿Por qué reivindicar la mirada?	08
APRENDER A MIRAR	09
Materiales	11
Paso a paso	11
CASOS	25
CONSEJOS	27
RECURSOS	29

¿Quién hace esta guía?



AUTORRETRATO "Creative Commons" por María Artiaga
licencia CC-BY-SA 4.0

Fotógrafa, videógrafa, pictófila y mirona en general, nacida en Sevilla en 1983. Se licenció en Historia del arte y luego estudió fotografía y vídeo.

En 2008 fundó La Buena Estrella, una productora dedicada a audiovisuales para el sector cultural. Tras 9 años con la productora, aterrizó en Madrid y continúa caminando, ahora concretamente en la Sierra Norte, donde disfruta mirando cada día la naturaleza abrumadora que le rodea. Además de grabar, editar y hacer fotos imparte clases de fotografía para diferentes escuelas.

Siempre ha creído que las únicas historias que podemos contar son las nuestras, por eso en su trabajo hay mucho de lo que es. Le apasionan las artes visuales, le emociona el cine, la danza, el teatro y le mueve la belleza, estas son las premisas con las que trabaja y vive.

1. Introducción

Mira a tu alrededor: ¿ese árbol siempre ha estado ahí? ¿Esas flores? ¿El sol? ¿La persona que está a tu lado? ¿Te conmueve algo de lo que ves? Si es así, tienes la suerte de poder apreciar el mundo en el que vives. Si no lo es, no te desanimes, nos pasa a la gran mayoría de las personas, vivimos con tanto por hacer que nos cuesta detenernos a mirar con atención. Pero ¿en qué momento dejó de ocurrir? ¿Cuándo dimos por hecho que todo aquello que vemos debe estar ahí siempre esperando a ser mirado?

Curiosamente vivimos en un momento en que lo que más hacemos es mirar. Tenemos ojos por todas partes, pantallas y cámaras nos acompañan las 24 horas del día para mostrarnos lo que ocurre en cualquier parte del mundo. Hemos aumentado nuestra capacidad para mirar a través de diferentes herramientas y nos comunicamos mucho más a través de lo visual. Pero ¿qué rela-

ción existe entre lo que vemos y lo que percibimos? Y más aún, ¿qué valor tiene nuestra forma de mirar a la hora de construir el mundo que nos rodea? Me gustaría hacerte algunas preguntas más. Tómate tu tiempo para contestar y, sobre todo, párate a hacerlo desde ti, desde lo que tu experiencia como persona espectadora te ha hecho sentir:

- ¿Qué partes de nuestro cuerpo intervienen en el ejercicio de mirar?
- ¿Miramos siempre que tenemos los ojos abiertos?
- ¿Es lo mismo mirar y ver?
- Cuando miramos, ¿qué es lo que realmente vemos?
- ¿Podrías enumerar cosas que mires con curiosidad u obsesión?

1.1. Pero... ¿qué significa mirar?

De entrada, podrás pensar que no tiene demasiado sentido hacer hincapié en un acto tan sencillo como mantener los ojos abiertos, algo que hacemos a diario y sin pensar demasiado. Sin embargo, me gustaría acompañarte a desgranan esta idea, a desarmar los mitos que existen en torno a cómo miramos y lo que vemos, para entender cómo todo ello nos transforma y, más aún, cómo podemos transformar, a través de nuestra mirada, aquello que nos rodea.

La palabra *mirar* viene del latín *mirari* que significa admirarse, maravillarse, y quizás esta etimología nos pueda dar algunas pistas para entender la importancia de la mirada.

Podemos decir que ver es un acto pasivo y sencillo (de ahí el éxito de las pantallas) que consiste simplemente en mantener los ojos abiertos, sin embargo «mirar» es una acción activa en la que nos ocupamos de lo que vemos. Y ¿qué es eso de ocuparnos de lo que vemos?

Mirar no solo consiste en un proceso óptico, intervienen muchos otros factores. No vemos solo

con los ojos, también vemos con nuestro cerebro. Cuando miramos algo todo explota en nuestra cabeza porque esta intenta hacer una lectura de lo que estamos viendo, como si lo decodificara. Esta lectura se realiza en base a nuestras **experiencias, recuerdos, emociones, obsesiones**, etc. Por eso nos emocionamos, reímos o lloramos cuando miramos algo. Es así como nos ocupamos de lo que vemos y la percepción visual se convierte en un proceso personal activo.

En este sentido, podemos tener los ojos bien abiertos, pero no estar mirando nada en absoluto, como si la realidad nos pasara por encima sin que fuésemos capaces de identificarnos ni relacionarnos con ella o, por el contrario, podemos tener los ojos cerrados, conformar y abocetar imágenes antes capturadas y volver a sentir afición. Tengas la edad que tengas, tu vida transcurre en un momento especial e increíble, a tu alrededor suceden infinidad de cosas dignas de ser miradas, ¿de verdad vas a dejarlas pasar?

1. 2. ¿Qué miramos?



Imagen 1: fotograma del vídeo realizado para el proyecto Colores Marcianos.
"Creative Commons" por María Artiaga licencia CC-BY-SA 4.0

Hace algunos años participé en un proyecto artístico que reunía a 10 fotógrafos y fotógrafas junto a 10 personas con baja visión. Supongo que, al igual que a mí en aquel momento, la expresión «baja visión» no te suena demasiado. Se les llama así a las personas que conocemos comúnmente como ciegas, ya que la ceguera, tal y como aprendí en aquel proyecto, no solo consiste en la ausencia de visión sino que existen muchas otras formas de percepción visual. Nos agruparon por parejas y el proceso consistía en intentar entender cómo veía la otra persona y plasmarlo en fotografías.

Antía, mi compañera, tenía visión de túnel ocular. Su visión central era aparente pero no tenía visión periférica. Recuerdo que necesitaba acercarse mucho a aquello que miraba para que ocupase la mayor parte de su campo de visión. Hay muchos otros tipos de baja visión, sería interesante investigar un poco sobre todo esto, ¿no?

El mayor aprendizaje que me llevé de Antía es que existen muchas formas de ver y, en consecuencia, realidades muy diferentes a la mía. Podríamos entonces preguntarnos si cuando miramos, vemos «la realidad» como concepto mayúsculo o vemos concretamente nuestra realidad.



Imagen 2: fotograma del vídeo realizado para el proyecto Colores Marcianos.
"Creative Commons" por María Artiaga licencia CC-BY-SA 4.0

Quizás te estés preguntando: pero, entonces... ¿me estás diciendo que la realidad no existe? ¡Claro que existe! El espacio en el que estás ahora es real y si pellizcas a tu compañero o compañera no se convertirá en arena y se desvanecerá. Pero la manera en la que decodificamos toda esa información que nos aporta la realidad tiene que ver con quiénes somos y el lugar en el que vivimos.

Dependiendo de la cultura en la que hayas nacido, prestarás atención a unas cosas más que a otras. Por ejemplo, en nuestra cultura el color negro está asociado a la muerte, si vas a un funeral y aparece alguien con vestimenta de color blanco, puede que llame la atención e incluso se lleve alguna mirada de reprobación. Sin embargo, en países como Japón, China o India, el color que simboliza la muerte es el blanco con lo que allí seríamos el punto de mira si nos presentamos con un vestido de color negro, por muy bien que nos siente. Esto ocurre porque los colores tienen sus significados dependiendo de dónde hayamos nacido. Sucede con casi todo lo que vemos, es lo que llamamos cultura, una serie

de rasgos que nos identifican y nos conforman como sociedad. Extrapola esta idea a otras cosas como la belleza, por ejemplo: la cultura occidental del siglo XVII asociaba la belleza a la riqueza y opulencia, así que las mujeres de caderas anchas y barrigas redondas eran más dignas de ser miradas que las mujeres de delgadez extrema, síntoma de pobreza. Esto se hacía visible a través del arte, por ejemplo, y pintores como Rubens representaban a las mujeres nobles de la época como diosas de la belleza. ¿Creéis que esto sigue ocurriendo? ¿Qué cánones de belleza existen hoy y cómo se extienden y visibilizan? Puedes encontrar respuestas en tu Instagram o Tik Tok.

Después de esto podríamos afirmar que no existe una mirada inocente. Cuando miramos el mundo lo estamos leyendo con el velo de nuestra cultura y nuestro tiempo en los ojos. Entender que existen otras culturas que miran de otra manera es comprender que no existe una única realidad, sino muchas, y esto es un primer paso para empatizar con realidades diferentes a la nuestra.

1. 3. ¿Cómo miramos?

Si hemos entendido eso de que la mirada inocente no existe, cabría preguntarse de qué manera miramos entonces. Pues existen mil formas: hay miradas de odio, miradas de condescendencia, de rechazo, hay miradas que matan, miradas de amor, de indiferencia, etc.

Cuando miramos, nos estamos posicionando y es eso precisamente lo que hace que la acción de mirar transforme lo mirado. Si miramos a alguien con alegría puede que su día mejore, por el contrario, si lo hacemos con desprecio puede

que le generemos inseguridad y su día sea un desastre. Esto nos lleva a pensar que miramos para otras personas y que un gesto que para mí resulte insignificante, para quien lo recibe puede ser un mundo. Puede que creas que solo eres alguien más que mira, que no es tan importante, y realmente es así, pero nuestros ojos son una aportación más a un enorme entramado de ojos que somos todas las personas y **tomar la responsabilidad sobre la forma en que miramos puede llevarnos a construir de manera colectiva, un mundo más llevadero y habitable.**

1. 4. ¿Hacia dónde miramos?

Una vez que somos conscientes de cómo miramos, cabe pensar en hacia dónde, ¿no? ¿Lo sabes? ¿Sabes qué miras a lo largo del día durante la mayor parte del tiempo? Pues si eres de

este mundo, pasas (como la mayoría de las personas) 4,8 horas al día mirando el teléfono móvil, un tercio de tu tiempo si no cuentas las horas en las que duermes.



Imagen 3: gente usando smartphone "Creative Commons" por cottonbro studio licencia BY CC

Vivimos cada vez con una mayor conexión y, paradójicamente, con mayor aislamiento. La conectividad sin límites ha eliminado el contacto de las conversaciones cara a cara, los debates banales (ahora resueltos en un segundo a través de Google), los momentos de vacío o el placer de disfrutar de un atardecer sin una pantalla en medio, y cada vez se hace más difícil apartarse, desconectar y encontrarnos unas personas con otras.

Mirar con atención y pausa nos sirve para ampliar nuestra visión del mundo porque en las pantallas de nuestros smartphones no existe un mundo tan grande como el que hay fuera de ellas. Haz la prueba. Te invito a realizar este ejercicio conmigo:

Entro en mi feed de Instagram, mi mejor amiga ha subido una foto de un libro que está leyendo, una antigua compañera de la universidad está de viaje por Francia, a otra le han regalado unas flores por su cumpleaños, el periódico de turno me cuenta que más de 20000 personas fueron víctimas de la represión franquista en Córdoba, una marca de cosmética me recomienda algo contra la celulitis, una protectora de animales tiene en adopción a un cachorro con hidrocefalia y Olivia Newton-John ha fallecido a sus 73 años.

De entrada, mi feed dista mucho del tuyo probablemente. Como mujer de treinta y tantos que sigue perfiles de cine, fotografía, prensa independiente y a mis amistades, **el famoso algoritmo no me muestra otra cosa que mi mundo una y otra vez, al igual que a ti y a toda criatura con vida digital**. Pocas veces tu smartphone va a sorprenderte con algo nuevo, mucho menos con algo que no te apetezca mirar. En nuestras redes las personas siempre son felices, los desayunos tienen una pinta exquisita y los atardeceres son maravillosos. Puede que sea por eso por lo que nos apetece siempre estar ahí, porque no existen demasiadas cosas negativas ni incontrolables. Entonces... ¿qué pasa cuando al levantar la vista miramos algo diferente, algo que nos haga incluso sentir incomodidad?

Respóndete en silencio, para ti, esto puede ser algo muy íntimo: ¿qué te resulta incómodo mirar? ¿Cómo te enfrentas a ello? Piensa por ejemplo en una situación que se da a menudo en las grandes ciudades: vas en el metro, alguien sube, lanza un discurso sobre su situación de pobreza y pide dinero. ¿Cómo reaccionas? La gran mayoría de las personas agachamos la cabeza y nos metemos en el pequeño mundo de luz y color que nos ofrece nuestro smartphone, ese

mundo en el que no cabe la pobreza, ni la gente gorda y fea, ni los desayunos austeros. Para justificarnos, además, nos agarramos a relatos culturales en los que ni siquiera hemos profundizado lo suficiente: en realidad trabajan para mafias, no piden para comida sino para drogas, quien no trabaja es porque no quiere, vive en la calle porque le da la gana, etc. Sea cual sea el relato que

nos hayamos creído, decidimos mirar para otro lado en donde nos sentimos a salvo de nuevo. Pero **no podemos transformar si no nos transformamos y no podemos cambiar el mundo si no lo vemos.** Podríamos empezar por aprender a mirar sin más, porque **no hay nada peor que no ver la otredad y relegarla a la inexistencia.**

1. 5. ¿Por qué reivindicar la mirada?

A veces me pongo a mirar una piedra.

No me pongo a pensar si siente.

No me extravío llamándole hermana mía.

*Pero me gusta por ser una piedra,
me gusta porque no siente nada,
me gusta porque no tiene ningún parentesco conmigo.*

*Otras veces oigo pasar el viento,
y me parece que sólo para oír pasar el viento vale la pena haber nacido.*

Fernando Pessoa

Si te dijesen que mañana dejarás de poder ver, ¿qué te gustaría contemplar por última vez? ¿Un atardecer, los ojos de tu madre, la luna, tu película favorita, las rosas que crecen en tu jardín, la cara de tu mejor amiga, el mar? Sea cual sea tu deseo de última visión, estoy casi segura de que tendrá que ver con el mundo que está ahí fuera, pero lo más bello es **plantearte mirar como si mañana no pudieses hacerlo.**

Quizás no recuerdes esa sensación, pero cuando eras una criatura pequeña mirabas con avidez y asombro todo aquello que se ponía ante tus ojos. Todo era nuevo y nada podía ser sometido a un juicio que aún no tenías. Esto quizás sea lo más cercano a mirar con atención plena, algo que necesitamos con urgencia. ¿Por qué? Porque **pararse a mirar el mundo es tener la generosidad de hacer una pausa en mitad de nuestra atareada vida para otorgar a algo o alguien la dignidad de ser visto. Prestar atención es mostrar respeto.** Donde está el amor, están los ojos. En las cosas pequeñas de la vida. Desde tomar sedientamente agua fresca o valorar el sabor de una manzana o quedarse frente a una rosa quieta o mirar de repente a alguien que nos mira. Ver la belleza y no dejarla ir si es posible. Guardarla en la memoria.

Hoy nos rodean imágenes por todas partes, marcas, símbolos y objetos, y sospecho que en ocasiones las propias cosas, personas y acontecimientos nos pasan inadvertidas entre esa avalancha de imaginería consumible.

Puede que no te sientas identificado o identificada, pero **tenemos la manía de querer poseer aquello que vemos.** Esos zapatos hermosos, ese brunch, ese viaje, esa fiesta, esa felicidad, esa pareja. ¡Lo queremos todo! Lo que te propongo es mirar sin querer poseer, sin que el objeto de tu mirada se convierta en consumible.

Si aún queda algo que nos emocione, debe nacer de la mirada atenta que se aleja precisamente de toda esa mercancía visual. Sin la atención, nuestra cabeza se halla en otra parte y no ve lo que se le muestra y, si no vemos lo que se nos muestra, jamás podremos conocer otra cosa más allá de nuestro mundo.

Necesitamos mirar. El descanso suficiente para mirar. No solamente interrupción o pausa breve, descanso. Quizás lo hayas experimentado al ascender unos metros más y haber visto un paisaje nuevo: árboles de hojas otoñales, el azul intenso del cielo, la quietud de la naturaleza.

También ofrecen espectáculos los vertederos o los cementerios de coches desguazados. La belleza se descubre hasta en la destrucción y lo deformado. Y en unos ojos cercanos o en unas manos arrugadas. Porque en la quietud de nuestra mirada hay identificación y eso siempre provoca

consuelo. **Si todas las personas caminamos por el mundo prestando atención y con conciencia de que nos están prestando atención, podemos conseguir que ese respeto, esa empatía y ese consuelo se extiendan cada vez más.**

2. APRENDER A MIRAR

Aprender a mirar comienza quizás por apartar la mirada de nuestro mundo y salir ahí fuera, por exponerse a situaciones incómodas, por hacerse preguntas y escuchar respuestas nuevas que nos hagan construir **una mirada diferente y más colectiva**.

Las prisas acuciantes, el afán acumulativo y el querer aprender cuanto antes no apremian a la causa. Precisamente la pausa y la quietud son las condiciones para fortalecer la capacidad de mirar. Para ejercitarse esa pausa te propongo ejercicios banales: encuentra diferencia entre dos botones de tu camisa, entre las gotas de agua que se redondean en los cristales de las ventanas los días de lluvia, entre las manchas en la piel de las manos de tu abuela... No hay fórmulas magistrales: consiste en actuar (mirar) y en acogernos al sentido de la vista y aquello que provoca en nuestro cuerpo.

(a) LA MIRADA ATENTA

«El sentir ha vuelto a ser para nosotros un problema».

Merleau-Ponty

La mirada atenta supone estar presente. Si su antónimo estar ausente significa estar absorta en ti, en tus expectativas y proyecciones, estar presente es un estado abierto al mundo, fuera de ti, sin expectativas ni juicios.

¿Cómo conseguimos salirnos de nuestros pensamientos para estar presentes y prestar atención? A través de nuestro cuerpo y la experiencia sensorial. Los sentidos son la puerta a conocer el mundo, pero para ello necesitamos apartarnos de aquello que damos por hecho y poner atención a cómo la realidad se va tejiendo en sensaciones. Es ahí donde nos dejamos transformar.

(b) LA MIRADA EMPÁTICA

Esta mirada nada tiene que ver con la mirada que habitualmente hacemos hacia la otredad. Esa otredad ajena, lejana y distante que juzgamos desde la seguridad de nuestro propio mundo y nuestras creencias. **La mirada empática implica reconocerse en la otredad** y entender que, en un contexto común o diferente, hay muchas formas de sentir. Esto solo puede ocurrir si prestamos atención y mantenemos una actitud abierta.

(c) LA MIRADA CRÍTICA

La mirada crítica es aquella capaz de sorprenderse, de hacerse preguntas y de interrogarse, sobre todo, incluso sobre lo que parece evidente. Esta capacidad para cuestionar la validez de cualquier creencia, afirmación o fuente de información (empezando por las nuestras) nos otorga algo excepcional e imprescindible en nuestro camino: **la duda**. La eterna y constante duda es la que nos coloca en lugares incómodos, nos convierte en vulnerables y nos lleva a la reflexión y análisis continuo del mundo en el que vivimos. Hoy principalmente necesitamos esa mirada crítica para poder decodificar este mundo de imágenes que nos interceptan por todas partes.

(d) LA MIRADA HACIA LA IMAGEN

¿De qué manera nos afecta esa *diarrea visual* a la que nos exponemos cada día? Todas esas pantallas grandes y pequeñas que no cesan de reclamar nuestra atención más que hacernos ver mejor, nos agotan e inmunizan. Imágenes que antes nos sobrecogían y emocionaban ahora nos provocan indiferencia y nos hacen encerrarnos cada vez más en nuestro interior. Se suceden debates que no llevan a ningún encuentro, que solo van de nuestro mundo y nuestras opiniones y las pocas imágenes incómodas que nos

traen nuestras redes quedan sepultadas entre fotos de desayunos y gatitos. **Se hace más imprescindible que nunca contar con herramientas que nos ayuden a decodificar imágenes y entender cómo funcionan.** Porque los iconos no son más que titulares y si no profundizamos en ellos, podemos llevarnos una idea simplista y burda del mundo en el que vivimos.

¿Cómo desciframos una imagen?

- Para empezar, **estaría bien que de vez en cuando prestásemos atención a nuestra intuición.** Las imágenes suelen intercepcionarnos desde lo emocional, nos sobrecogen y estimulan de una forma más directa que la palabra, por eso funcionan tan bien en publicidad. Nuestra intuición contrastada con la información que podemos tener sobre determinados temas, puede llevarnos a observar una imagen y entender si hay manipulación, si es demasiado obvia, dura, oportunista o ambigua.
- Es importante que nos fijemos en la luz y claridad que contiene la imagen. Normalmente nuestra mirada recorre la imagen gracias a la luz y es esta la que nos hace establecer juicios: una persona con indumentaria clara y bien iluminada nos transmite mayor empatía que una persona vestida de oscuro, en penumbra o con el rostro oculto. Es una manera de despersonificar a alguien.
- Los colores son importantes:
En general, los tonos cálidos son más amigables, transmiten paz y cercanía. Por el contrario, los tonos fríos resultan más alejados, aunque pueden ser más armónicos.
El rojo por ejemplo es muy utilizado en marcas deportivas o automovilísticas ya que es el color de la energía y la pasión.

2.1. MATERIALES

- Cuaderno y bolígrafo
- Dispositivo con cámara fotográfica
- Cámara analógica desechable
- Nuestro cuerpo (sobre todo nuestros ojos)

Imagen 5: herramientas “Creative Commons” por María Artiaga licencia CC-BY-SA 4.0

El amarillo está asociado a la felicidad y marcas como McDonald o Chupa Chups lo utilizan en su logo.

El verde está asociado a la naturaleza y lo encontraremos en marcas como Greenpeace o Starbucks.

- También es relevante el tipo de plano: los planos cortos nos acercan al motivo, si es una persona y además mira a cámara, quienes recibimos la imagen vamos a conectar de inmediato, por el contrario, si el plano es más abierto y la persona está de espaldas, sentiremos la imagen más alejada.
- Las imágenes con sujetos en movimiento nos resultan más energéticas que aquellas en las que el sujeto está quieto.

Sé que es difícil tratar de descifrar todas esas imágenes que vemos a diario, pero si profundizamos solo en algunas, las que resulten más impactantes, quizás poco a poco vayamos teniendo una actitud más crítica con respecto a ellas. Piensa en algo: **nada, nunca, jamás es tan simple como nos muestran las imágenes**, se necesita iconicidad y facilidad en su lectura para que lleguen directamente a lo emocional, así el mensaje calará mejor y no te harás demasiadas preguntas. La publicidad funciona de esta forma. Haz preguntas, busca información, compártela, contrasta y observa cómo afecta. Duda siempre de lo que resulte aparentemente llano y transparente porque en cuanto mires con mayor atención descubrirás que tiene sus aristas y sombras. Es importante además que hagamos esto de manera colectiva, que compartamos miradas e impresiones. Recuerda que cuando miras, visibilizas y si somos muchas las personas que miramos, estaremos poniendo en valor y dando importancia a lo mirado.



2.2. PASO A PASO

¿Cómo se sistematiza la escucha, la mirada atenta o la curiosidad? ¿Cómo se aprende a vivir mirando? No voy a mentirte, requiere un esfuerzo que en ocasiones resulta agotador porque hace falta desaprender para volver a aprender.

Probablemente a nivel neurológico el proceso de desaprender sea mucho más complejo, pero a mí me gusta imaginarlo de esta manera y quizás el hecho de que sea gráfico te lo ponga más fácil: por ejemplo, recuerda la sensación de ansiedad ante una tarde de domingo sin nada

que hacer. Imagina que una de tus neuronas ha construido un camino bien marcado en tu cerebro para reaccionar ante esa ansiedad, que la lleva a darte la orden de tomar tu móvil y mirar Instagram. Pero no olvides que esa orden se ha convertido en un camino fácil porque de tantas veces que tu neurona ha hecho ese recorrido, el camino está allanado y es cómodo recorrerlo. La tarea ahora será **borrar ese camino, dejar crecer de nuevo la maleza y construir otro**.

PASO 1. LOS HÁBITOS NO PRODUCTIVOS SON NECESARIOS

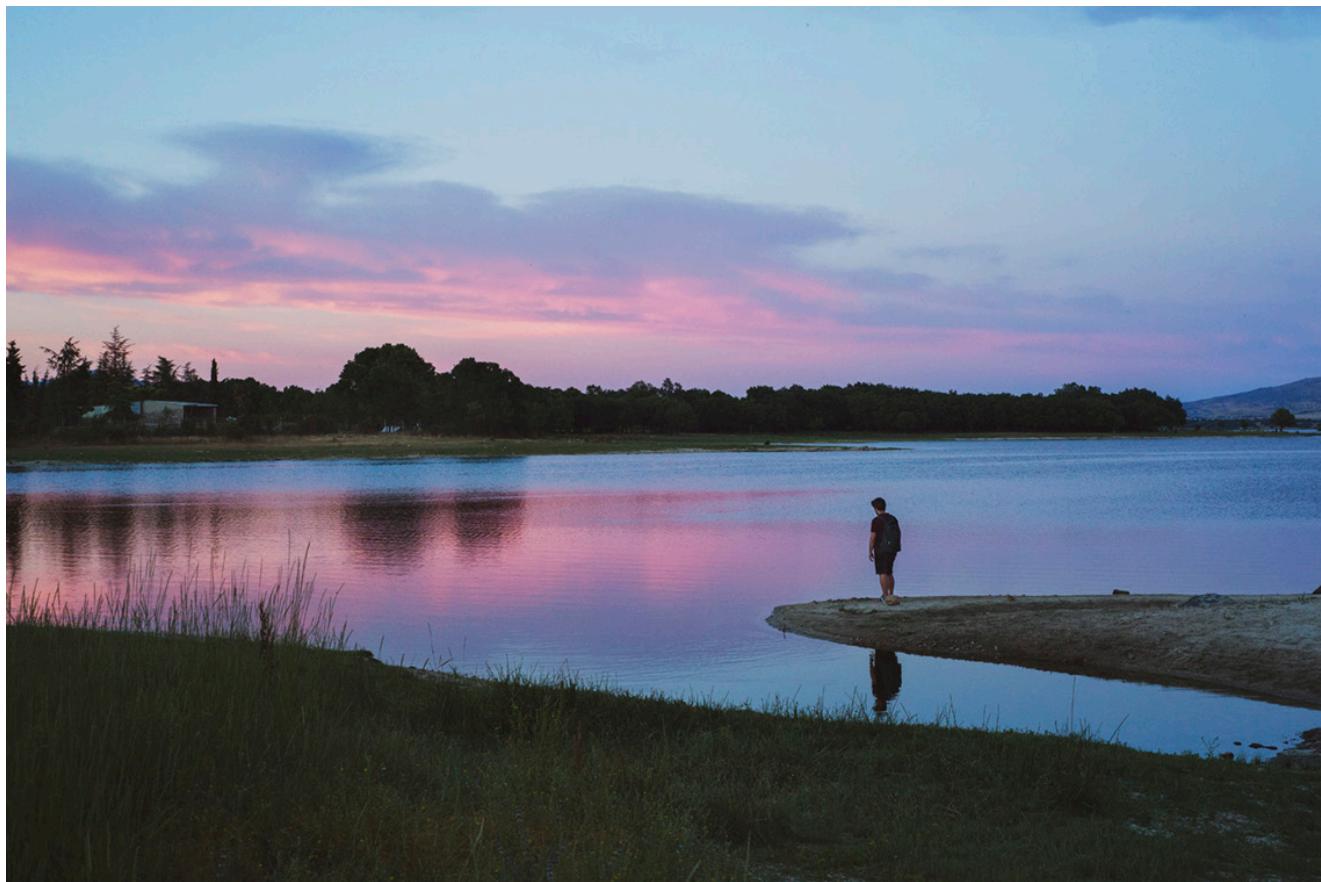


Imagen 6: Contemplación “Creative Commons” por María Artiaga licencia CC-BY-SA 4.0

Lo primero y más importante es que tenemos que **reservar espacios y tiempos no productivos**.

¿Qué significa eso de no productivo? Piensa en aquello que no tenga una repercusión inmediata en tu vida, aquello por lo que no vayan a premiarle, ni darte *likes*, ni puedas sacar beneficio económico. Quizás ya hagas otras cosas improductivas

en tu día a día. Piensa cómo te sientes tras realizarlas y qué te aportan a largo plazo.

Tengo que decir que en mi proceso de cambiar mi forma de mirar aquello que me rodea, **la meditación y el yoga** me ayudaron mucho. Al salir de las sesiones me sentía más conectada,

durante un par de horas me olvidaba de cómo pagar el alquiler ese mes o que tenía que llamar a mi hermana y simplemente miraba a mi alrededor, escuchaba los sonidos de la calle y olía el aire durante el camino de vuelta a casa. Son disciplinas que intentan centrarnos en el presente y estar en el presente no es otra cosa que conectar con el cuerpo y lo sensorial. Puede parecer algo complejo, sin embargo, únicamente el intento de meditar sin esperar resultados puede llevarnos a salir un poco de nuestros pensamientos y conectar con el cuerpo. Como diría Emmanuel Carrère en su libro *Yoga*: «meditar es aquello que hacemos mientras intentamos meditar».

La mejor forma de comenzar es a través de la respiración (si te apetece, puedes intentarlo): cierra los ojos en una posición sentada en el suelo con las piernas cruzadas, las manos apoyadas en los muslos y respira por la nariz. Concéntrate únicamente en el acto físico de la respiración, en el aire entrando y saliendo por tus fosas nasales,

en la temperatura, en tu pecho que se hincha y deshincha. No pasa nada si te descubres pensando en algo, simplemente vuelve a tu respiración. Solo el intento de meditar hace que nos concentremos un poco más.

Enriquece tu mundo a través del arte, el cine o la literatura. Pero no pienses en literatura española del siglo de oro o en películas aburridas del Hollywood de los años cuarenta. Simplemente disfruta del placer de desconectar durante una hora o dos porque un buen libro de aventuras te enganche o un capítulo de tu serie favorita te ilene. Lo importante es que puedas mantenerte desconectada y no sientas ansiedad por volver.

Mi consejo es que en este proceso te olvides un poco del teléfono. No pasa nada si no compartes el paisaje que estás viendo o no contestas el WhatsApp de tu amiga inmediatamente. Ya lo harás más tarde. No se trata de desconectarte para siempre, sino de buscar momentos en los que conectes con otra cosa.

PASO 2. MIRA TU ENTORNO



Imagen 7: sin rumbo “Creative Commons” por María Artiaga licencia CC-BY-SA 4.0

PASEA SIN RUMBO NI PRISAS

Cuando dejamos de lado todo ese tiempo y atención que nos requieren las redes sociales y la productividad incansable, no se trata de no atender a nada, sino de escoger otras cosas a las que prestar atención.

¿Te commueve tu entorno? Deambular con una disposición abierta, curiosa y muda y reenamorarte de tu entorno puede ser un hábito no productivo maravilloso. Recuerda que **tu cuerpo es tu mejor guía**, préstale atención y date la oportunidad de conocer desde lo sensorial.

Sal a la calle, siente la brisa en la piel, la temperatura del aire al entrar y salir por tus fosas nasales. Escucha y disecciona el murmullo de tu ciudad: el ruido del tráfico, algún ladrido de un perro, alguien hablando a mayor volumen que el resto. Párate en alguna plaza y siéntate a ob-

servar: distingue a las personas de tu alrededor, todas son diferentes. ¿Cuántas van en bicicleta? ¿Cuántas van vestidas de color rojo? ¿Están felices, enfadadas, caminan deprisa? ¿A dónde irán? Mira al cielo, su color, las nubes, las aves, ¿sabes qué especies son características del lugar en el que vives? Si tienes algún parque cerca, date un paseo por él, ¿conoces los ecosistemas que habitan allí? ¿Qué plantas son características y por qué? Cuando vuelvas a casa podrías buscar información. Quizás la próxima vez que salgas mires de otra forma el lugar en el que vives.

Te animo a que lo conviertas en algo cotidiano que puedas realizar una o dos veces por semana, no es mucho ¿no? Puedes hacerlo en el autobús, mientras esperas el metro, de camino a casa, en la plaza del barrio en el que vives o en el instituto.

DESCRIBE LO QUE VES

Cuando llegues a casa toma tu cuaderno y bolígrafo y describe lo que has visto. Observa cómo vas profundizando cada vez más. No te ciñas a

las preguntas que hago, es solo una propuesta. Lo interesante es que descubras qué es lo que miras con mayor curiosidad y qué te commueve.

LA FOTOGRAFÍA COMO HERRAMIENTA

«La fotografía es un medio muy complejo, te pide que digas cosas con un esparadrapo en la boca»

Eduardo Momeñe

Ha sido la fotografía la herramienta que más me ha ayudado a mirar con atención y empatía. Al fin y al cabo, fotografiar es como poner algo entre paréntesis. **Cuando apuntamos con la cámara hacia algún lugar le estamos otorgando importancia, estamos diciéndole a ese objeto, persona, árbol, gato o flor que nos gusta tanto observarlo que queremos retenerlo para siempre.** A su vez, estamos aceptando que no va a quedarse siempre aquí, que solo podemos retener su imagen y que él, ella o ello continuará su camino.

La fotografía, a su vez, puede contribuir a focalizar la mirada, a prestar mayor atención, así como a asimilar mejor la idea de que la realidad existe tamizada por aquello que somos: dos personas pueden ponerse ante un mismo objeto y tomar dos imágenes absolutamente diferentes.

También puede ayudar a que nos demos cuenta de la cantidad de prejuicios que tenemos con respecto a lo bello y lo estético. Las redes sociales como Instagram están llenas de imágenes hermosas e idénticas unas a otras. Estas imágenes nos imponen aquello a lo que hay que prestarle atención. Piensa en la cantidad de tópicos que existen sobre la fotogenia o lo que debe fotografiarse, por ejemplo, un atardecer resulta más digno de ser fotografiado que una calle vacía y oscura, ¿por qué? Asociamos la naturalidad a la

sonrisa, a no mirar a cámara, a mirar hacia abajo y atusarnos el pelo. ¿Por qué la naturalidad está asociada a eso? No pasamos la mayor parte de nuestro tiempo sonriendo, ni atusándonos el pelo, ¿no?

¿Qué miramos? ¿Por qué prestamos atención a eso y no a otra cosa? ¿Le prestamos atención porque pensamos que hay que hacerlo? ¿Sabemos sin embargo que es lo que realmente nos interesa? ¿Y si probamos a construir imágenes que nunca antes hayamos visto? ¿Y si intentamos descubrir aquello que realmente miramos con curiosidad? Explorar esas ideas puede ser de gran ayuda.

Otra particularidad de esta herramienta es que su propio lenguaje nos ayuda a **entender y trabajar desde la ambigüedad**. La fotografía no hace afirmaciones únicas porque la imagen siempre es polisémica. Un árbol puede ser un árbol o una metáfora de la soledad, el mar puede ser el mar o un símbolo del desasosiego.

No podemos afirmar con certeza el contenido de una fotografía, resulta difícil enjuiciar o etiquetar a través de ella, todo lo que podemos hacer es reinventar y crear nuevos significados.

¿Y SI NOS EXPONEMOS EN VEZ DE EXHIBIRNOS?

El artista **Erik Kessel** realizó esta instalación llamada *Fotografía en abundancia*. El artista calculó cuántas imágenes se suben a Flickr en un

día, las descargó, las imprimió y las tiró al suelo de la sala del museo. La instalación nos reta a ser capaces de detenernos y verlas una a una.



Imagen 8: fotografía en abundancia "Creative Commons" por Jason Henry licencia BY ND 2.0

«A través de la digitalización de la fotografía y el crecimiento de sitios como Flickr o Facebook, todo el mundo ahora saca fotografías y las distribuye compartiéndolas con el resto del mundo. Como resultado, tenemos una incontable canti-

dad de fotos a nuestra disposición. En su contenido se mezcla lo público y lo privado con cosas altamente personales siendo exhibidas abiertamente sin ninguna timidez», señala Kessel.

Nunca antes se han hecho ni compartido tantas fotos. Solo en Snapchat se suben cada día más de 1.000 millones de imágenes, en Facebook, 300 millones, y en Instagram, 55 millones. Si dedicásemos un solo segundo a mirar las imágenes que se comparten en un día, necesitaríamos alrededor de 50 años para verlas.

Hacemos constantemente fotografías que no vemos, no tenemos tiempo para verlas ¡Nos ahogamos en las imágenes! Cabría quizás preguntarse por qué tomamos fotografías.

Nada de esto es un alegato contra las redes sociales, solo te propongo que, además de generar contenido para tu *feed*, tomes fotografías que quizás no necesiten valoración inmediata de tus seguidores y que simplemente guardes en tu archivo personal por otras razones. Hay muchas: para recordar, porque ese acontecimiento es importante, porque quizás no vuelvas a ver a esa persona en mucho tiempo, para regalar un bonito recuerdo a alguien o simplemente para ti.

PASO 3. CONSTRUYE UN DIARIO VISUAL



Imagen 9: cámara "Creative Commons" por María Artiaga licencia CC-BY-SA 4.0

REGISTRA TU ENTORNO

Una vez que ese camino de vuelta a casa o ese paseo por el parque hayan sido descritos en tu cuaderno con bastantes detalles y hayas adquirido alguna rutina para ello, quizás sea interesante que la próxima vez lleves tu cámara encima y tomes algunas fotografías.

Piensa en describir con imágenes ese lugar al que vas, sin demasiadas pretensiones. Olvida la

calidad de las fotografías, no van a exponerse en ningún sitio. Sí que te aconsejo que no te conformes si no te gusta demasiado la fotografía o crees que no representa del todo lo que estás viendo. Levántate, busca otros ángulos, quizás desde abajo, más cerca o tal vez a tu espalda hay una imagen mejor. La búsqueda es importante, forma parte del proceso.

Si te sirve como ejemplo, te muestro lo que estoy haciendo justo ahora: mientras escribo esta guía estoy pasando un caluroso verano en el lugar donde vivo. Tengo la suerte de vivir rodeada de naturaleza y a la vez bastante cerca de la ciudad. Todas las tardes mi perro y yo salimos a pasear al río, nos bañamos en alguna poza de agua fresca y descubrimos nuevos caminos por donde llegar a lugares aún más secretos. A veces me llevo la cámara y me detengo a fotografiar la textura de las cortezas de los pinos, enormes raíces de encinas, pequeños saltos de agua o a mi perro descansando al sol.

Caminar y mirar, deambular y escuchar, en ocasiones tomar una fotografía; estos pequeños ejercicios cercanos a la contemplación pueden ayudarnos a focalizar nuestra atención y a relacionarnos con la realidad de una forma más empática y comprensiva.

- **Comienza por el contexto, es muy importante:** un plano general en el que veamos la totalidad o gran parte del lugar puede ser un buen punto de partida.
- **Fotografía el ecosistema:** ¿hay árboles? Quizás sería interesante saber cuáles son, busca información sobre ellos. ¿Animales? ¿Aves? A lo mejor puedes fotografiar alguna, todo es cuestión de esperar e insistir.

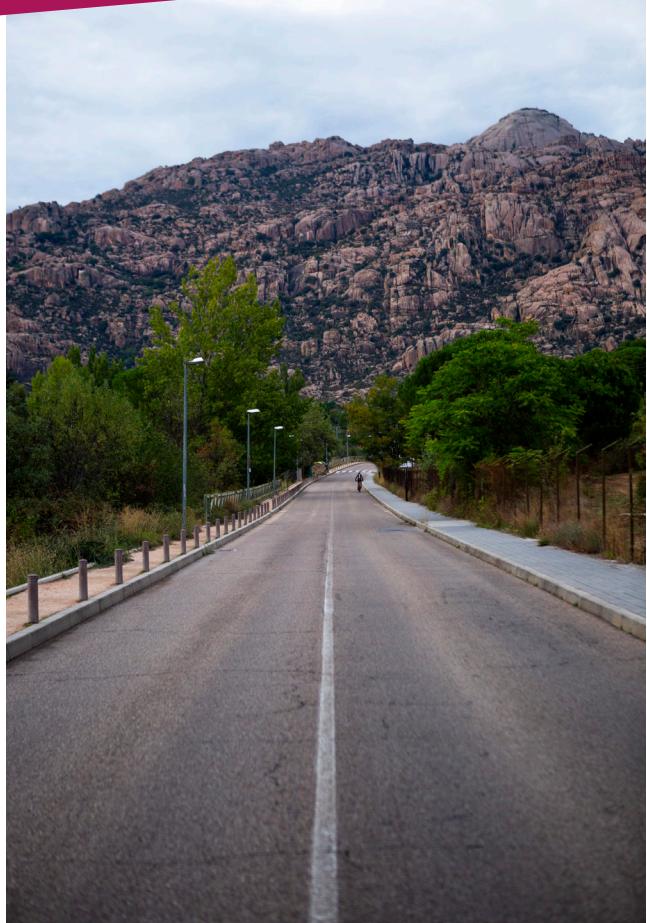
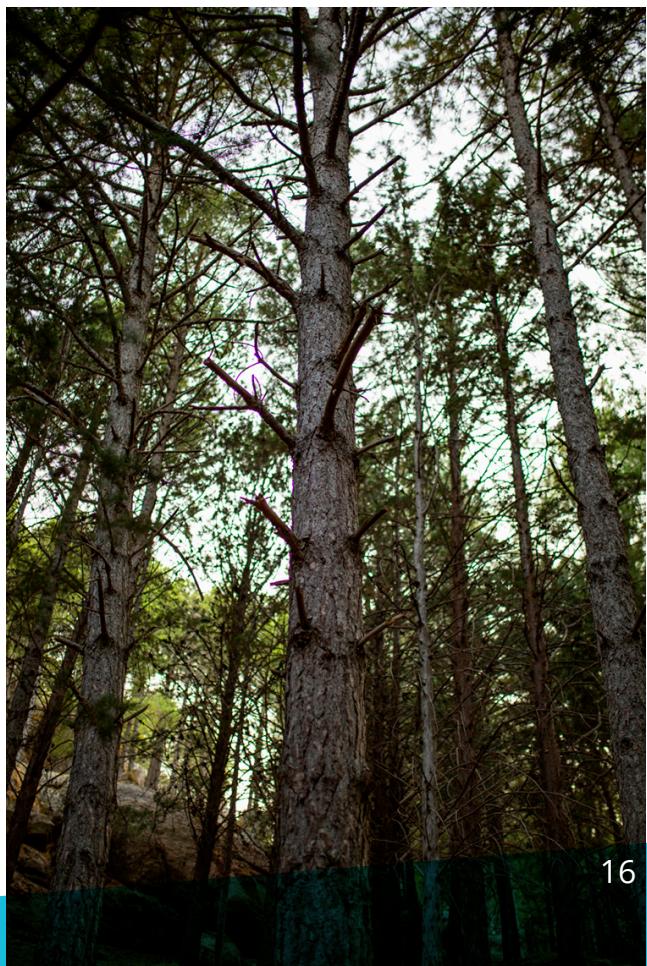
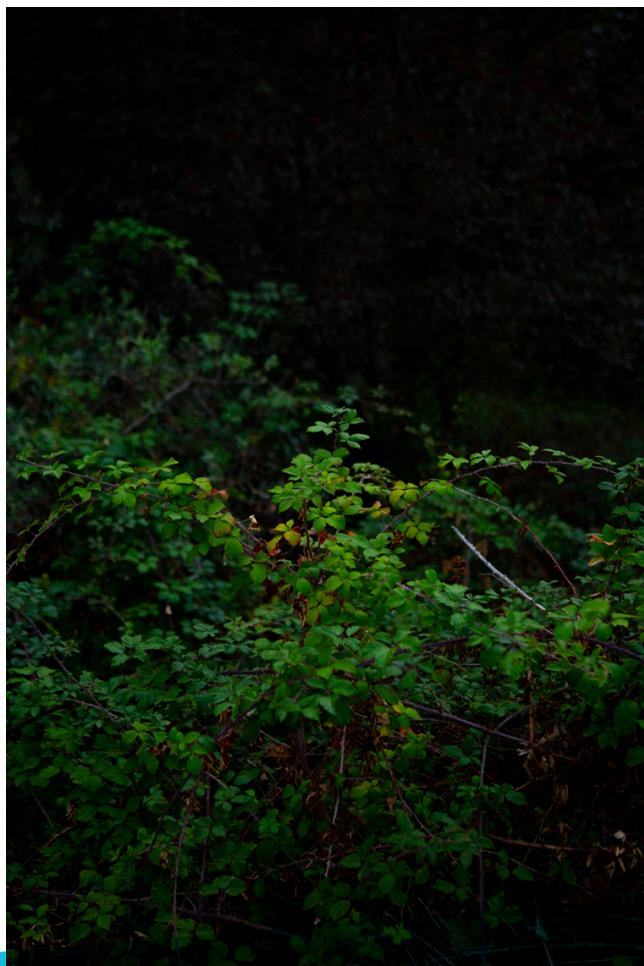


Imagen 10: el lugar “Creative Commons” por María Artiaga licencia CC-BY-SA 4.0

- **Fotografía texturas y algunos detalles:** la corteza de los árboles, algunas flores, un banco solitario, las nubes, etc.



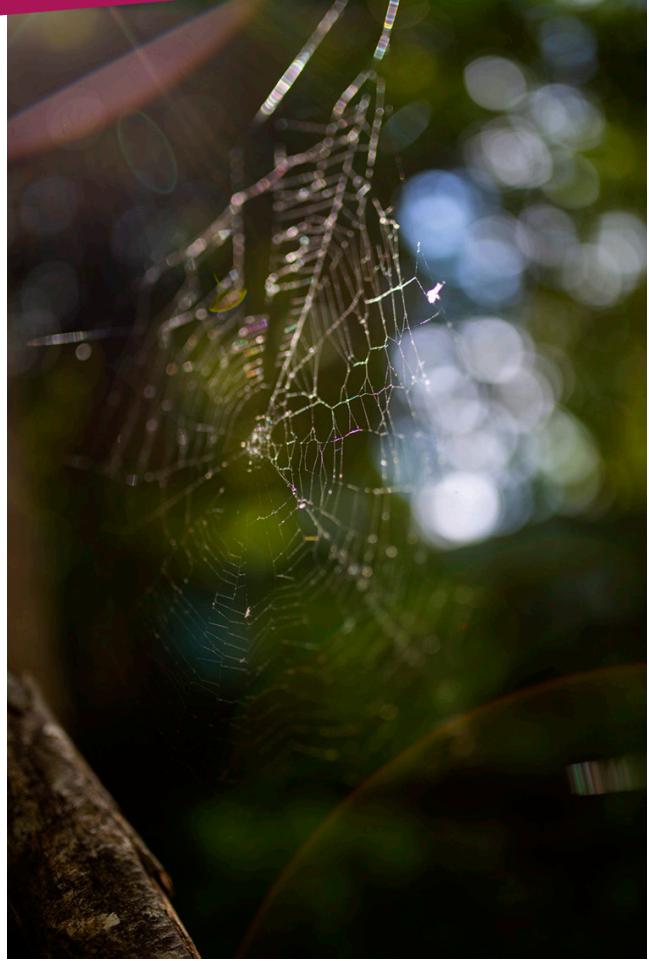


Imagen 11, 12, 13 y 14 "Creative Commons" por María Artiaga licencia CC-BY-SA 4.0

- **La luz:** piensa en ella en todo momento, es tu mayor apoyo en la fotografía. Quizás la luz de la caída de la tarde lo tiña todo de color naranja o puede que te guste más la luz nocturna de las farolas. Si te apetece fotografiar de noche puede que te resulte útil llevar alguna linterna para poder jugar con ella.
- **Las personas:** puede que sea lo más complejo así que tómatelo con calma. Aun así, te animo a que intentes aislar con tu cámara a personas que llamen tu atención, quizás por

su forma de vestir diferente a la tuya, porque estén haciendo algo divertido o porque simplemente te hayan sonreído. Si vences un poco tu timidez puedes preguntarle a esa persona si te permite tomarle una fotografía. Cuéntale que es para un trabajo de clase, te sorprenderá lo amable que es la gente.

Piensa en tomar alguna serie, quizás fotografiar a personas que vayan con perros o con patinete, que vistan de color amarillo o lleven sombrero.

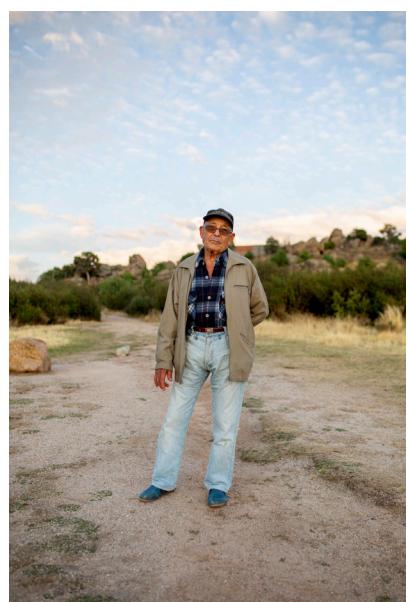


Imagen 15 y 16 "Creative Commons" por María Artiaga licencia CC-BY-SA 4.0

- **Saca las fotos en papel:** a medida que vayas haciendo fotos, te animo a que las imprimas. No hace falta que sean buenas copias, puedes sacarlas en papel de folio o incluso si te apetece algo más creativo, en papel de rayas o cuadriculado.
- **Los pies de foto son importantes y embellecen:** escribe anotaciones bajo las imágenes, el nombre de la persona retratada, alguna historia que te hayan contado, la informa-

ción que has recopilado de los árboles que has fotografiado o simplemente algo que creas que puedes mejorar la próxima vez que fotografíes. Puedes ir construyendo tu diario con imágenes, recortes, textos, etc.

Este proceso puede durar varios días, semanas e incluso meses. Ve poco a poco y ten paciencia, lo interesante es que, durante el camino, estás aprendiendo a mirar.



Imagen 17 "Creative Commons" por María Artiaga licencia CC-BY-SA 4.0

REGISTRA TU INTIMIDAD

Una vez que hayas fotografiado tu mundo exterior, daremos un paso más y empezaremos a registrar cosas más cercanas. Te animo a que tengas la cámara siempre a mano, la pereza no es buena amiga de la fotografía y lo mejor es ponernos las cosas fáciles.

Vamos a trabajar sobre todo con la **intimidad**. Será tu concepto asidero, es importante que lo tengas presente y vuelvas a él si en algún momento te pierdes en las imágenes. Comienza por tu espacio más personal: **tu habitación**. Descríbete a través de ella, tus fotos, tus gustos, tus cosas personales o tu forma de ocupar ese espacio.



Imagen 19: INTIMIDAD "Creative Commons" por María Artiaga licencia CC-BY-SA 4.0

Si tienes hermanos o hermanas haz algo similar. Si vas a hacerles un **retrato** recuerda aquello de la sonrisa y la belleza: no hay por qué sonreír ni salir bella, no vas a exhibir esas imágenes, solo formarán parte de tu diario visual. Puedes darle indicaciones, igual prefieres que se siente en su cama o que vaya en pijama.

Tomar retratos es un ejercicio poderosísimo a la hora de practicar la mirada empática. El retrato es un acto de acercamiento y de diálogo hacia alguien. Para abordarlo es interesante que nos preguntemos qué voluntad de diálogo tenemos con otras personas. A veces cuesta, teniendo en cuenta que requiere el esfuerzo de salirnos de nuestro interior y prestar atención a otra persona.

Ese diálogo no tiene que ocurrir en varios meses, ni haciéndonos amigas de nadie, lo mágico de la fotografía es que, si prestamos atención, la calidez de ese diálogo puede ocurrir en un instante, en un cruce de miradas, a través del contacto físico o preguntándole al modelo qué libro intere-

sante ha leído últimamente. **La fotografía no es solo una herramienta, sino una manera de relacionarte con el mundo.** A veces he conocido a personas y he entrado en sus casas solo porque les he tomado una fotografía. Algunas de ellas acabaron siendo grandes amigas.

No tienes que hacer todas esas fotos en un día, la fotografía es de procesos lentos. Disfruta de lo que vas aprendiendo, aprovecha para preguntarle a tu hermana cómo le ha ido el día mientras le tomas esas fotos. **La escucha atenta es una buena manera de generar intimidad con la persona retratada.** Puede que en una primera sesión no encuentres la foto que querías, no pasa nada, vuelve otro día.

Puedes repetir el proceso con tu madre, tu abuela, tus amistades o con alguna profesora especial. No tengas miedo a preguntar, la mayoría de las personas se sienten especiales cuando alguien muestra interés en fotografiarlas.

PASO 4. PRIMERAS CONCLUSIONES

Si has podido realizar algunos de esos registros, has ido sacando las fotos en papel y construyendo tu diario visual, puede que ya hayas adquirido cierta rutina fotográfica, que hayas descubierto que te gusta hacer fotos (o que no) e incluso que hayas encontrado aquello que miras con mayor curiosidad.

Te invito a que realices este ejercicio de hacerte preguntas: ¿qué es lo que más te ha gustado fotografiar? ¿Qué has descubierto sobre tu entorno durante el proceso? ¿Qué tienen en común algunas de tus imágenes?

También es interesante que muestres las fotos a gente cercana, quizás vean cosas que tú no ves y puedan darte algunas claves para continuar.

PASO 5. REGISTRA LO INVISIBLE

Dice el artista John Berger que «el contenido de una fotografía es invisible porque no deriva de una relación con las formas sino con el tiempo». No fotografiamos un objeto o una persona, sino un acontecimiento.

Evocar a través de la fotografía, hablar de emociones, hacer visible lo invisible. Supongo que esta idea te resultará complicada de entender, ¿qué es eso de lo invisible? ¿Cómo que evocar? Para ello, no se me ocurre mejor manera que hablarte sobre la serie *Equivalencias* del fotógrafo Alfred Stieglitz. Sería interesante que buscaras

información sobre este fotógrafo y que vieses las fotos de esta serie. Ahí va la historia:

En 1936 el periodista Waldo Frank hizo una pequeña reseña sobre la obra del fotógrafo Alfred Stieglitz en la cual afirmaba que la fuerza de sus imágenes residía en las personas que fotografiaba. El fotógrafo, indignado, acabó dando un giro de 360 grados a su obra y realizó su famosa serie *Equivalencias*.

La definió como un enfático intento de averiguar «lo que 40 años dedicados a la fotografía me han enseñado. Escribir por medio de las nubes la fi-



Imagen 20: equivalent “Creative Commons” por Alfred Stieglitz_licencia BY CCO_Este archivo fue donado a Wikimedia Commons como parte de un proyecto del Museo Metropolitano de Arte

losofía de mi vida y mostrar que mi fotografía no puede reducirse al contenido y sus temas».

Si observamos la serie de nubes de Stieglitz es probable que cada persona llegue a un lugar distinto. Me gustaría que hicieses el ejercicio de preguntarte qué te transmiten y cuál podría ser su historia.

¿Podemos concretar el contenido de las fotografías de Stieglitz? Quizás podemos hablar sobre aquello que nos provocan, su realidad puede percibirse emocionalmente, pero es difícil poner en

palabras. ¿Será eso lo que quiere decir que el verdadero contenido de una fotografía es invisible?

Cuando Stieglitz dirigió su mirada hacia el cielo, desde luego no estaba pensando en el significado de las nubes, más bien suponía una búsqueda. **Fotografiar es dirigir la mirada hacia un lugar determinado de forma intencionada. Es un ejercicio de escucha, de paciencia y de confianza.** En él nos estamos conectando con aquello que miramos, saltándonos los límites de lo visible en un intento de conformar otra realidad y resignificar a través de la imagen; por ello, es una herramienta maravillosa para trabajar la mirada atenta, consciente y empática.

«¿Cuál es la virtud singular de lo visible que hace que se lo tenga al borde de la mirada y, sin embargo, sea mucho más que un correlativo de mi visión, que sea él mismo quien me la impone como un efecto de su existencia soberana? ¿De dónde viene que, envolviendo las cosas mi mirada no las oculte y que, en fin, velándolas las desvele?»

Merleau-Ponty

Después de desgranarte este concepto de evo-car y de hacer visible lo invisible te propongo que fotografíes **lo invisible**. Piensa en una serie, quizás de entre 5 y 10 imágenes en la que trabajes con ese concepto. Mi único consejo es que fotografíes desde la honestidad, esta premisa no tiene una solución correcta ni incorrecta, no lleva truco. Es un ejercicio de escucha hacia ti y hacia la realidad que te rodea. ¡Disfrútala!

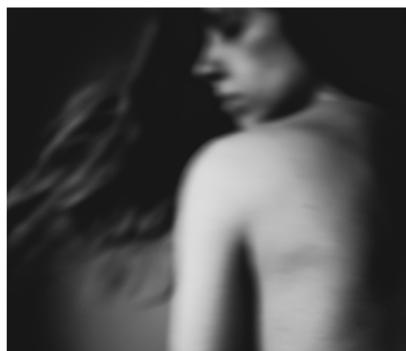
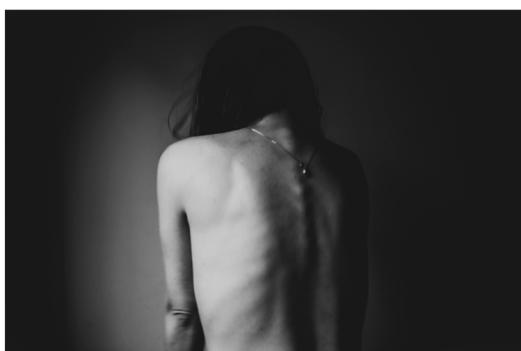
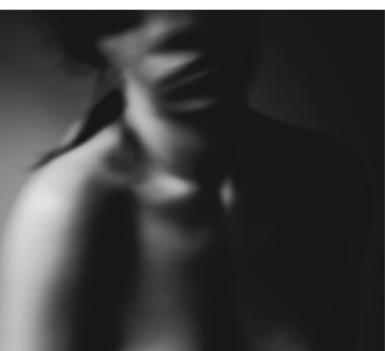


Imagen 21: AUTORRETRATO “Creative Commons” por María Artiaga licencia CC-BY-SA 4.0

PASO 6. REGÍSTRATE

«La diferencia entre la exhibición y la exposición es la misma que hay entre un abrigo de visón y un calzoncillo ensangrentado: con la primera te vas de fiesta, con la segunda al médico»

Alberto García-Alix

El autorretrato es una herramienta muy valiosa para construir y profundizar en nuestra mirada y, dada la relevancia que ha adquirido en esta era de las imágenes, merece que nos detengamos con especial atención. Antes de abordarlo me gustaría hablar de la mitología que existe en torno a este género, ya que creo importante poner sobre la mesa cómo afecta sobre todo a las mujeres y a la percepción que tenemos sobre nosotras mismas.

LA DESFOTOGENIA. CÓMO DESHACERNOS DE LA MIRADA DE OTROS

Fotogenia. (Del fr. *photogénie*). 1. Cualidad de la persona o cosa que sale favorecido o causa un efecto agradable al ser reproducido en fotografía o cine.

Según esta definición, la fotogenia como cualidad necesita ser determinada por otras personas. ¿Y qué persona está capacitada para decidir sobre la fotogenia? ¿Es algo que se estudia en alguna prestigiosa universidad? Pues lo cierto es que no, solo depende de visiones subjetivas y gustos personales.

La historia del arte se ha construido sobre la mirada del hombre. Con la llegada de la fotografía, el cuerpo femenino se convierte en uno de los objetos más fotografiados en toda su historia. Desde los artistas más importantes al aficionado más novato todos tienen en sus archivos o en sus carretes algunos cientos de imágenes de mujeres desnudas.

En contraposición a todo esto, la fotografía es uno de los lenguajes que más ampliamente y

más temprano utiliza la mujer para su incorporación al mundo de la creación, y no digo del arte porque en sus orígenes la fotografía no es considerada un arte; y tal vez esa sea la razón por la que las mujeres no encontramos grandes problemas para entrar en el oficio. Sea por lo que sea, la enorme cantidad de mujeres fotógrafas que pueblan la breve historia de la fotografía demuestra que tenemos una mirada propia sobre el mundo y que nuestros intereses son otros. Lo más interesante es que a partir de la fotografía el mundo ya no se construye sobre una sola mirada, sino sobre todas las miradas posibles.

A pesar de eso, tenemos que deshacernos de todos los clichés que la mirada del hombre ha dejado sobre nosotras. No se trata solo de la fotogenia, sino de realizar el ejercicio de deshacernos de todas esas máscaras que nos han colocado. Quitarnos el traje de cuerpo-objeto, desvelar nuestra mirada y dejar que se exprese sin censuras ni miedos al juicio de la mirada del hombre.

SOBRE SELFIS Y AUTORRETRATOS. CÓMO DESHACERNOS DE NUESTRA MIRADA-JUICIO

Asociar nuestra identidad a la imagen ha hecho que el autorretrato se convierta en una forma de explorarnos. Con la era digital todo el mundo puede explorar e investigar sobre su imagen; sin embargo, no parece que todo el mundo quiera

CÓMO REIVINDICAR LA MIRADA

exponerse a contar sus historias personales a través de esas fotos. ¿Dónde reside la diferencia entre esos miles de fotografías que vemos en las redes sociales y el autorretrato?

¿Para qué nos hacemos un selfi y para qué un autorretrato? ¿Podemos entender que existen diferencias entre ambos? ¿Qué nos provoca uno y otro?

La diferencia más clara entre selfi y autorretrato ¿puede ser quizás su intencionalidad? El selfi parece que está hecho para ser exhibido, es ese abrigo de visión del que nos habla Alberto García-Alix, ¿y el autorretrato? ¿Para qué lo hacemos?

Pues podemos tener esa intención de exhibirlo, pero, desde luego, tiene muchas otras y durante el proceso es probable que nos encontremos con sorpresas. Esa imagen que tenemos en nuestra cabeza quizás no se corresponda con la que nos devuelve la cámara, pero de entrada necesita-

mos mirarnos con honestidad. Esa honestidad será lo que cambie radicalmente el concepto de exhibirnos en una imagen prefabricada, consciente y preparada, por exponernos y descubrirnos de otra forma que quizás no nos guste. En el selfi afirmamos «esta soy yo, ¿a qué molo?», en el autorretrato cuestionamos «¿esta soy yo?». Y es en esa cuestión donde encontraremos **la brecha entre la intención y el efecto, una dimensión de nuestra identidad que no suele estar presente y que puede sorprendernos** a través de una imagen que, si no nos gusta, nos hace pensar, no podemos descambiarla por otra (o quizás sí, pero sería entonces un selfi ¿no?).

UNA MIRADA DE AUTOCUIDADO

El verano de 2006, la fotógrafa americana Sally Mann tuvo un accidente, un caballo se precipitó sobre ella. Sus costillas, esternón y algunas vértebras quedaron dañadas en una convalecencia que duró varios meses. Más allá de sus limitaciones, Sally Mann descubrió que podía tomarse fotos sin moverse demasiado. De esa etapa surge *Upon Reflection*, un trabajo delicado en el que la autora fotografía desde los límites de su propio cuerpo, dirigiendo la mirada hacia su rostro y su torso dañado. La construcción y el tratamiento de las fotografías (Sally Mann suele utilizar cámara de placas y técnicas de revelado decimonónicas) enfatizan, además, las emociones, el dolor y el miedo que pudo sentir la fotógrafa durante el proceso de recuperación. Más

de 200 ambrotipos borrosos, con arañosos, granulado y erosiones conforman una serie de repeticiones casi obsesivas que nos habla del cuerpo como algo físico, limitado y fragmentado, que reclama vulnerabilidad y atención.

El autorretrato como un acto de autocuidado, de autoobservación y con cierto carácter sanador.

Desde nuestra mirada, si dejamos a un lado la idea sobre lo bello o estético, ¿qué historias podríamos contar a través del autorretrato?

Os dejo un enlace para que podáis ver las imágenes de este proyecto:

<https://www.artnet.com/galleries/edwynn-houk-gallery/sally-mann-upon-reflection>



Imagen 22: DIARIO "Creative Commons" por María Artiaga licencia CC-BY-SA 4.0

Te propongo que realices el ejercicio de tomarte una fotografía al día durante una semana en la que explores tu mirada atendiendo a cómo te sientes. Sin juicios ni autocensuras. Piensa en que también puedes fragmentarte, como Sally

Mann. Acompaña cada imagen con unas breves líneas en las que hables sobre ese día a modo de diario. Si la propuesta te gusta, puedes repetirla cuantas veces quieras.

PASO 7. LA MIRADA COLECTIVA

Esta propuesta se realiza en grupo, con toda la clase o con quien quiera participar. Para ello necesitaréis algunas cámaras desechables.

Hay algo mágico en la fotografía analógica que tiene que ver con el hecho de no poder ver las fotografías hasta que no son reveladas. Puede parecer algo simple, pero limitar el número de disparos, así como no poder ver de manera inmediata el resultado, puede ayudarnos a focalizar más el ojo y a prestar mayor atención en el momento de la toma fotográfica. Por otro lado, la fotografía como objeto implica una mayor cercanía y relación con lo real al convertirse en algo tangible.

Cada persona pasará tres días con la cámara desechable y realizará un total de 10 fotos. Durante esos tres días os propongo:

- Fotografiar lo primero que veis al despertar cada mañana y lo último que veis antes de dormir. (6 fotos)
- Trabajar también a lo largo de esos días con el concepto de «lo invisible». (4 fotos)

Cuando pasen esos tres días, pasáis la cámara al siguiente. Calculad cuántas cámaras necesitaréis si cada persona tiene que tomar 10 fotografías y las cámaras desechables suelen tener entre 24 y 36 disparos. Si queréis acelerar el proceso podéis dividiros en grupos y pasar varias cámaras a la vez.



Imagen 23: FOTOGRAMA DE VIDEO SOBRE TALLER DE FOTOGRAFÍA IMPARTIDO POR MARÍA ARTIAGA "Creative Commons" por María Artiaga licencia CC-BY-SA 4.0

Cuando todo el mundo haya realizado la pauta, revelad los carretes y llevad a clase las fotos en papel.

Pensad en las imágenes como un trabajo fotográfico grupal que hay que editar. La edición

- Desechad aquellas que no os gusten o no hayan salido bien.
- Agrupad imágenes similares y hablad sobre los puntos en común. Pensad en conceptos, palabras que puedan acoger a esas fotografías. Puede que algunas se parezcan demasiado y haya que elegir. No os preocupéis por la elección que toméis, existen tantas ediciones como personas.
- Pedidle a quienes hayan realizado fotografías que os llamen la atención, que hablen sobre ellas, qué han querido expresar y cómo las han realizado.
- Vuestro *feedback* hacia esas imágenes también es importante, hablad sobre qué os transmiten y comparadlo con la visión de quien la ha realizado.
- Realizad un mural con cartulinas o papel continuo en el que agrupéis las imágenes por conceptos que escribáis también en el

consiste en el proceso de seleccionar, desechar y ordenar las imágenes para contar una historia a través de ellas. Os propongo hacerlo a través de estas pautas:

- mural: cuerpo, intimidad, familia, lo cotidiano, amistad, amor, tristeza, diálogo, etc. O quizás conceptos más físicos como: azul, luz, verano, noche, atardecer, etc. Esos conceptos os los van a transmitir las imágenes y todo dependerá de la inspiración que tengáis. Agrupadlos alrededor de ese concepto escrito y dejadlo reposar. Volved al día siguiente y si pasáis por el mural y se os ocurre algo, escribidlo sin miedo. Quizás una clase de literatura os regale una frase poética que podáis poner bajo una fotografía de una amiga o puede que una clase de matemáticas os otorgue una fórmula que acompañe la luz de un atardecer.
- **Disfrutad del proceso de compartir e intentad entender la mirada de otras personas, es un ejercicio maravilloso de empatía y comprensión.**

PASO 8. MIRAR PARA TRANSFORMAR

El consumo continuo de imágenes en el contexto actual puede provocar una suerte de insensibilización ya que la imagen no conlleva la realidad en sí misma, sino su representación. Cuando miramos, por ejemplo, imágenes que muestran el dolor de otras personas, claro que podemos afligirnos, pero lo hacemos en la seguridad de nuestros hogares, al abrigo de nuestra familia y con la certeza de que nadie va a salir de la pantalla a molestarnos.

Por otro lado, ese bombardeo de imágenes no deja espacio ni tiempo a la mínima reflexión. Si nos aturden demasiado siempre podemos seguir haciendo scroll y encontrarnos con alguna otra que nos haga sentir a salvo de nuevo.

Pero... ¿y si la fotografía sirviese para algo más que para entretenernos? ¿Y si podemos contribuir a cambiar el mundo?

¿Recuerdas aquellas pinturas de Rubens que visibilizaban la belleza de la época para afianzar los cánones? Pues piensa que tienes un enorme

superpoder con una cámara en las manos porque «fotografiar es visibilizar».

A partir de aquí, puedes seguir fotografiando lo que ya se ha visto hasta la saciedad para seguir perpetuando determinados cánones y tener muchos *likes* o puedes tomar tu cámara y fotografiar lo que nunca se haya fotografiado pero que a ti te apasione, obsesione y sobre lo que quieras hablar.

Y... ¿qué te parece compartirlo? De esta forma podrás intercambiar experiencias, hablar sobre aquello que te gusta fotografiar y debatir sobre determinadas imágenes.

Cread un espacio para ello. En él (llamémosle laboratorio visual por ejemplo), podéis trabajar de dos formas diferentes:

- Proponer imágenes que sean analizadas y que den pie a hablar sobre determinadas ideas, ya sean políticas, artísticas, sociales, etc.
- Proponer conceptos para realizar fotografías.

Ya hemos hablado sobre algunos, pero hay muchos más: fotografiar la vejez, el amor, la memoria, los lazos familiares, lo ausente o el tiempo. Pensad en conceptos amplios y que

Estas son solo algunas propuestas, seguro que se os ocurren muchas más en base a lo que os interesa y el contexto en el que os movéis. De esta forma podremos ir poco a poco reformu-

den pie a reflexión y debate. Podéis hablar de cómo se han visibilizado estos conceptos a lo largo de la historia, qué no se ha dicho o qué estereotipos visuales existen en torno a ellos.

lando una realidad libre de estereotipos para conformar un mundo que se mire desde la multiplicidad, la transformación y la diversidad.

3. CASOS

LAURA CARRASCOÑA VELA. COMO LA CASA MÍA

Esta joven fotógrafa está poniendo patas arriba el mundo de la fotografía con todos los proyectos que crea y en los que se involucra. Tuve la suerte de conocerla y entrevistarla para Inquire, una revista de cultura online con la que he colaborado alguna vez. Su premiado trabajo *Como la casa mía* comenzó siendo un reportaje sobre los *chiñoles* (los jóvenes chinos afincados en España) en Madrid y acabó siendo un trabajo íntimo entre Xirou Xiao y la fotógrafa, dos mujeres jóvenes de distintas culturas que viven en la misma ciudad y comparten un mismo anhelo: encontrar su lugar y construir un hogar.

Su forma de entender la fotografía pasa por la intimidad, el tiempo y la honestidad para hablar de aquello que realmente le interesa, si no, las fotos pueden resultar vacías.

Estudió filosofía y fotografía a la vez porque le resultaban disciplinas complementarias:

«Al final decidí hacer filosofía por la mañana y fotografía por la tarde. Me parecían complementa-

rias, pensaba que, si estudiaba solo foto, me iba a faltar toda la parte de investigación y metafísica y si estudiaba solo filosofía, no iba a poder poner en práctica todo ese conocimiento. Para mí la fotografía es como escarbar en las personas a través de las imágenes.»

Cuando le pregunté por qué cambió el enfoque de ese trabajo, me contestó algo clave, aplicable a por qué es importante la mirada atenta y cómo la fotografía puede ser de gran ayuda:

«Pues lo cierto es que rechacé hablar sobre los chiñoles porque me parecía que iba a hacer algo muy típico. Se ha hablado ya de casi todo pero hay muchas maneras de acercarse a las cosas. Cuando te acercas a alguien para conocerle, lo haces a través del diálogo y estableciendo relaciones cercanas. Desde la fotografía, este acercamiento íntimo se asemeja más a la realidad. Si miras las fotos, realmente son cotidianas y sencillas, buscando más en el interior de la persona.»

ELISA GONZÁLEZ MIRALLES Y LURDES R. BASOLÍ #SERLOBAS

#Serlobas es un proyecto que comenzaron estas dos fotógrafas en el que investigan sobre la visión del cuerpo de las mujeres y su apropiación. Elisa y Lurdes sumaron una serie de talleres al proyecto y pasaron de ser artistas a ser guías. #Serlobas se ha convertido en colectivo y ahora es un organismo vivo y polifónico cuidado por Elisa y Lurdes que evoluciona con cada nueva parada y se nutre de imágenes realizadas por las asistentes-creadoras durante los talleres.

«El objetivo es crear un cuerpo de mujer híbrido, recuperar el poder del monstruo, nuestra parte animal. Reivindicar un cuerpo-otro que se construya a partir de fragmentos recopilados en distintas sedes, por distintas miradas. Este proyecto pretende aportar un grano de arena al imaginario del cuerpo femenino que se va conformando desde los márgenes del canon de belleza.»

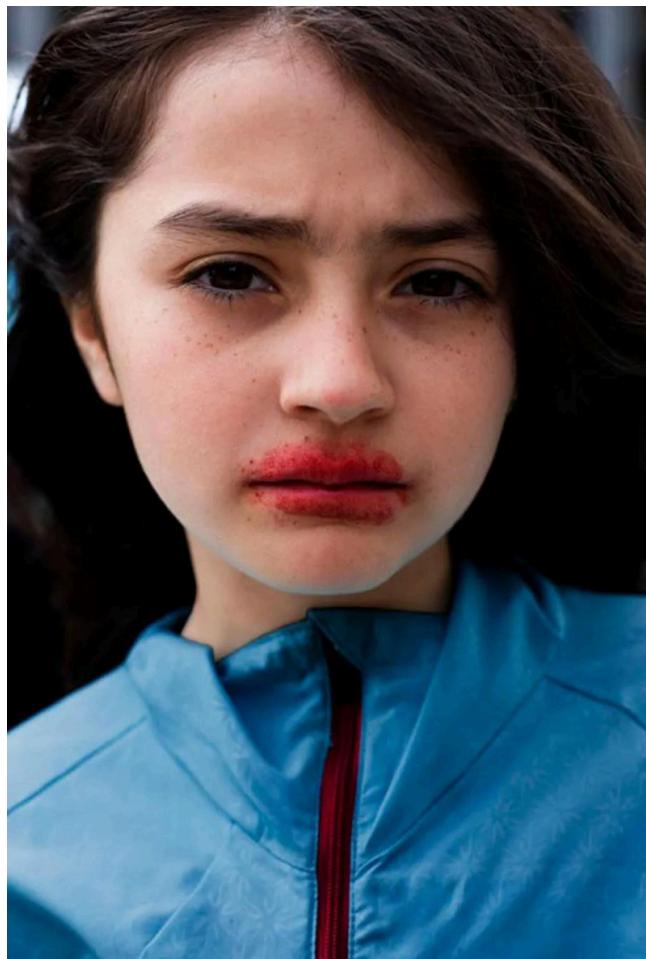


Imagen 24: LOBAS "Creative Commons" por Elisa González Miralles_licencia CC-BY-SA 4.0

CARLA SIMÓN Y LA POÉTICA DE LO COTIDIANO

No hemos hablado mucho sobre el cine y su poder para involucrarnos y hacernos empatizar con las historias y sus personajes. En la actualidad, el cine, las series y en general el audiovisual se ha convertido en el mayor generador de imaginarios y referentes. Pensemos en una pregunta significativa: ¿Para qué sirve el cine? Personalmente creo que el cine es una ventana a conocer y, en el mejor de los casos, entender a otras personas, ideas, lugares y, en definitiva, otras maneras de vivir y de pensar. Evidentemente esta empatía y entendimiento ocurre en base a la profundidad y tridimensionalidad de las historias y sus protagonistas. Reflexionemos acerca de las últimas películas que hemos visto, ¿qué hemos aprendido de ellas?

Podría hablaros de muchas directoras de cine que aportan una mirada especial, que construyen historias significativas con personajes complejos y llenos de aristas pero he decidido detenerme en la reconocida y premiada Carla Simón.

Carla Simón debutó en el cine en 2017 con su largometraje *Verano 1993*. Este film de tintes autobiográficos relata la mudanza de Frida, una niña de 6 años, a casa de su nueva familia tras la muerte de su madre. Carla Simón nos muestra de una forma delicada e intimista el proceso de duelo y el enfrentamiento con la muerte durante la infancia.

El desconsuelo, el miedo, la dificultad para la aceptación o la confusión son conceptos que conforman el carácter de la protagonista y sir-

ven a su vez de inspiración para el lenguaje audiovisual de la película.

Y es que lo más destacable de la película es que su directora hace uso del lenguaje audiovisual para que conectemos rápidamente con su protagonista. Desde movimientos de cámara pretendidamente azarosos hasta un punto de vista sutilmente más bajo hacen que, como espectadoras, nos situemos todo el tiempo junto a Frida, que miremos alrededor como ella y que así podamos llegar a empatizar con algo tan complejo como la visión sobre la muerte durante la infancia.

Frida además es seropositivo y la forma en que la directora habla sobre esta enfermedad tan estigmatizada, con una lucidez y delicadeza pasmosas, la convierten en un referente a la hora de construir personajes, sobre todo infantiles, llenos de matices y claroscuros.

Este año ha estrenado la también premiada *Alcarràs*, otra película que nos enseña a dirigir la mirada hacia lugares que quizás de entrada pasen desapercibidos. Porque parece que solo los grandes temas llevan a grandes películas y, sin embargo, es en las historias más pequeñas y cotidianas donde más solemos encontrarnos y empatizar.

Algunas películas más que nos enseñen a mirar:

Tu mérites un amour de Hafsia Herzi te encoge el corazón hasta aplastarlo. Esta película intensa, melancólica y lúcida nos remite a la historia de Lila, una mujer que acaba de sufrir una infidelidad y posterior separación y vaga entre el duelo, la locura del amor y la necesidad de ser deseada de nuevo. La directora y actriz protagonista de la cinta nos muestra de manera poética una reflexión sobre lo que significa ser joven, hermosa y soltera. La profundidad con la que conocemos a la protagonista, nos abre la puerta a conectar con esas situaciones y a perdemos con ella.

CONSEJOS

Si has conseguido que la vida te permita realizar las prácticas que te voy proponiendo, estas consideraciones te serán de ayuda para continuar.

Recuerda esta triada:

HONESTIDAD – INTUICIÓN – COLECTIVIDAD

Mon tissu préféré de Gaya Jiji. Esta directora siria nos traslada a Damasco durante la primavera árabe. El conflicto que ocurrió del 2010 al 2012 es el contexto y, a su vez, la protagonista de la cinta es una alegoría del anhelo de libertad y lo que se esconde tras ella.

Bestias del sur salvaje de Benh Zeitlin es la historia de Hushpuppy, una niña de seis años que vive con su padre en una zona pantanosa de Mississippi, conocida como La Bañera, separada de la civilización por un gran dique. En un mundo dominado por las leyes, una comunidad a escasa distancia de la civilización se conforma con vivir al límite y siendo conscientes de que el peligro acecha continuamente tras el dique. Una película que nos habla principalmente sobre la libertad, la relación cercana con la naturaleza y lo que conlleva.

Rafiki de Wanuri Kahiu, una película que narra la historia de amor y amistad entre Kena y Ziki. Las protagonistas resisten y se apoyan mutuamente para hacer realidad sus sueños en una sociedad conservadora. Cuando vi esta película, además de emocionarme desde el primer minuto, me encontré investigando sobre las leyes LGBTI en Kenia y me di un tirón de orejas a mí misma por no tener ni idea de qué se cuece por Nairobi.

Esto es para mí un claro ejemplo de esa magia que tiene el cine de acercarnos a otros mundos y hacernos comprender mejor su historia y su cultura a través de profundizar, no solo a nivel global, sino en la influencia que puede tener en las personas.

De esta forma podremos entender algo más sobre culturas ajenas a la nuestra, conectar con ellas y sentir que no somos tan diferentes y que formamos parte de lo mismo.

- Ante todo honestidad: te propongo que te olvides de lo que debes fotografiar y empieces a pensar en las imágenes que realmente te interesan. Quizás te venga bien incluso desinstalarte Instagram durante un tiempo. No tienes que impresionar a nadie, una opinión es solo eso, una opinión.

- Revisa tus imágenes cada cierto tiempo: te recomiendo de nuevo que las imprimas, unas copias pequeñas en folios serán suficiente. Pon las fotos sobre la mesa, toma lápiz y papel y comienza a escribir todo aquello que te sugieran. Juega a moverlas, intercambiarlas, escribe en pósits de colores y ponlos junto a ellas. Déjalo reposar. Vuelve al día siguiente y dale otra vuelta.
- Escucha tu intuición: cuando salgas con tu cámara, deambula sin ningún objeto. Observa hacia dónde se dirige tu mirada, trata de desprenderse de fotografías que creas que hay que tomar y déjate guiar por tu intuición.
- No solo de fotografía: busca otro tipo de materiales que puedan venirle bien a tu proyecto. Recortes, fotografías de archivo, textos, etc.
- Inspírate: lee, escucha música, mira películas y vuelve a salir a tomar fotos.
- Escucha al resto de tus compis de viaje, mira sus imágenes, ponlas en común con las tuyas, compartid visiones y hablad sobre lo que estáis haciendo.
- ¡Juega y disfruta durante el proceso!

- Webs sobre fotografía
 - <https://www.lauracvela.com/>
 - <https://serlobas.es/>
 - <https://www.sallymann.com/>
 - <https://archive.artic.edu/stieglitz/equivalents/>
- La aventura del saber habla sobre *Colores marcianos*
 - <https://www.rtve.es/play/videos/la-aventura-del-saber/colores-marcianos-las-cientovolando/4486735/>
- Plataformas de cine interesantes
 - <https://www.filmin.es/>
 - <https://mubi.com/es>
- Serie de la BBC titulada *Modos de mirar* (en el capítulo 2 hablan sobre la mirada de los hombres hacia las mujeres)
 - https://www.youtube.com/watch?v=JU_RToLqOsA&ab_channel=BillFriedmanVideos
- Libros
 - Susan Sontag. *Sobre la fotografía*. Ed. Debolsillo
 - Eduardo Momeñe. *La visión fotográfica: Curso de fotografía para jóvenes fotógrafos*. Ed. autor-editor
 - Walter Benjamin. *Sobre la fotografía*. Ed. Pre-Textos
 - John Berger. *Para entender la fotografía*. Ed. GG
 - Maurice Merleau-Ponty. *Fenomenología de la percepción*. Ed. Península
 - Nelly Schnaith. *Lo visible y lo invisible en la imagen fotográfica*. Ed. La Oficina
 - Jenny Odell. *Cómo no hacer nada: Resistirse a la economía de la atención*. Ed. Ariel



**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



Ciencia Ciudadana
**CÓMO REIVINDICAR
LA MIRADA**