



TALLER DE AUTODESCUBRIMIENTO Y EMPODERAMIENTO FEMENINO A TRAVÉS DE LA FOTOGRAFÍA

El Club de las Muujeres (In)Visibles





TALLER DE AUTODESCUBRIMIENTO Y EMPODERAMIENTO FEMENINO A TRAVÉS DE LA FOTOGRAFÍA

El Club de las Mujeres (In)Visibles

Fotógrafa o no, si hay algo que a la mujer se la haya atribuido a lo largo de la historia es la importancia de su imagen, y en pocas ocasiones sabemos distinguir si ese interés o cualidad es elegido libremente por ella o simplemente está instalado en el inconsciente colectivo.

De cualquier forma, la presión que ejerce la sociedad sobre la imagen de la mujer es obvia, y que nosotras sepamos reconocernos al mirarnos y poder decidir cómo queremos mostrarnos al mundo, una necesidad inminente.

Si algo he aprendido en mi recorrido como fotógrafa, ha sido el poder de esta disciplina, la fotografía, como herramienta de conocimiento y crecimiento personal, y aprender a mirarse desde la imagen que proyectamos es una habilidad de gran utilidad, tanto si eres fotógrafa como si no. Lo primero para ti misma, para poder decidir cómo quieres mostrarte en cada momento, pero también para todas aquellas personas a las que vayas a fotografiar. Pues ofrecer un servicio de fotografía de calidad, es algo bello si dominas la técnica, pero si además les enseñas a proyectar esa belleza desde el propio reconocimiento de su verdadero ser, estas añadiendo valor a tu producto, y expandiendo en el mundo ese poder individual que nunca deberían habernos quitado. Y es aquí, donde en mi opinión profesional, y sin ningún tipo de acritud, la técnica pasa a un segundo plano, porque nada es importante sino contribuye a mejorar el bienestar y crecimiento de las personas.





TALLER DE AUTODESCUBRIMIENTO Y EMPODERAMIENTO FEMENINO A TRAVÉS DE LA FOTOGRAFÍA

El Club de las Mujeres (In)Visibles

METODOLOGÍA

Trabajo la fotografía desde el autorretrato, algo que me permite conocer y sanar mis emociones, convertirlas en arte, y utilizar la fotografía después como herramienta de crecimiento personal en mis programas de Coaching emocional, para poner al servicio de los demás lo que sé hacer, y contribuir a mejorar sus vidas.

Todas tenemos esa fotografía nuestra escondida en el fondo de un cajón que nos provoca tanta aversión hacia nosotras mismas que de ningún modo permitiríamos nunca que nadie la viera o la subiera a RRSS.

Por suerte, también tenemos esa otra fotografía que explotamos en todos nuestros perfiles y tenemos enmarcada en el centro de nuestro salón, en la que nos vemos tan radiantes que no nos importaría imprimir en modo cartel publicitario para que luciera en el edificio más emblemático de nuestra ciudad.

Aunque en mi opinión, y desde la perspectiva con la que trabajo la verdadera suerte es tener la primera, ya que es esa la que, si te atreves a mirar con atención y con el mimo y cariño con el que mirarías a un niño que llora, más aprendizaje te va a aportar, y más herramientas te va a dar para conocerte, por fin, averiguar desde donde actúas, y amarte y aceptarte desde cualquiera de tus facetas como lo haces con la segunda fotografía.

Generalmente si salimos bien o mal en una fotografía lo solemos achacar a la poca destreza del fotógrafo, la calidad de la cámara, las condiciones externas, o simplemente a la suerte.

Pero esto no es así. En mis talleres y sesiones de coaching, desempolvamos todas esas fotografías, las buenas y las no tan buenas, las miramos de frente y a través de ellas, volvemos al momento exacto en el que se tomó, revivimos qué estaba pasando, qué estaba pensando, sintiendo, qué sucedía a mi alrededor, cómo reaccionamos, por qué decidimos hacernos aquella fotografía y qué estaba intentando mostrar y esconder de nosotras mismas en ella, para descubrir a esos personajes que decidimos interpretar a lo largo de nuestra vida delante de la cámara y también detrás, conocerlos y decidir si queremos seguir interpretándolos, reinventarlos, o simplemente decirles adiós para construir otros nuevos que nos permitan actuar acorde a nuestro verdadero ser.

Mummelt



TALLER DE AUTODESCUBRIMIENTO Y EMPODERAMIENTO FEMENINO A TRAVÉS DE LA FOTOGRAFÍA

El Club de las Mujeres (In)Visibles

OBJETIVOS

- Fomentar el autodescubrimiento y empoderamiento de la mujer.
- Poner a disposición de las participantes la fotografía como herramienta de autodescubrimiento y empoderamiento personal.
- Manejo de la cámara en modo manual para que las participantes, fotógrafas o no, conozcan herramientas y trucos muy básicos que las ayude a sacar mayor partido a sus fotografías. Entrega de manual con consejos para quien quiera profundizar después del taller.
- Toma de consciencia de los personajes que venimos interpretando, y de sus patrones de comportamiento, generalmente automáticos y subconscientes, conocer las emociones desde donde se generan estos patrones y reconocer para qué los mantenemos.
- Aprender a mirarnos desde fuera sin identificarnos con lo que vemos, para poner en marcha la mirada y escucha interior, y poder analizar así la coherencia entre lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos.
- Construir un nuevo personaje, con un patrón de comportamiento regido por nuestro verdadero ser, y que parta de la acción.





TALLER DE AUTODESCUBRIMIENTO Y EMPODERAMIENTO FEMENINO A TRAVÉS DE LA FOTOGRAFÍA

El Club de las Muujeres (In)Visibles

DURACIÓN Y CONTENIDO DEL TALLER

El taller tiene una duración de 4 horas y el contenido es el siguiente:

- Presentación de la ponente (10 min)
- Manejo muy básico de la cámara en modo manual y consejos prácticos (20 min)
- Presentación de las participantes y expectativas u objetivos que desean cumplir durante este taller (30 min).
- Descubrimiento del personaje que interpretamos a través del análisis fotográfico 1 (45 min)
- Descanso para la asimilación de emociones (30 min)
- Descubrimiento del personaje que interpretamos a través del análisis fotográfico 2 (45 min)
- Construcción del personaje que queremos interpretar desde el permiso de ser (30 min)
- Visionado, puesta en común y conclusiones (30 min).

