

# Metodología Integradora del Taller de Fotografía Creativa

Elaborada por Carlos Eduardo Colorado Hernández



Museo de la  
Palabra y la Imagen 

Con el apoyo de:

 terre des hommes  
Apoyo a la Niñez

 AGIAMONDO

 zfd Ziviler Friedensdienst  
Servicio Civil para la Paz

 cooperación  
alemana  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

# Metodología Integradora del Taller de Fotografía Creativa

Elaborada por Carlos Eduardo Colorado Hernández

## Introducción:

La finalidad de la enseñanza del arte conlleva el propósito de permitir al ser humano encontrar en sí mismo potencialidades que le apoyarán en la vida; el arte en general, tiene la cualidad de sensibilizar aspectos de lo humano que no se logra asistiendo a clases por el simple cumplimiento para obtener una nota escolar. En cambio, si se entrelazan las habilidades creativas y artísticas que cada ser humano posee probablemente será más sensible a su entorno humano y ambiental. Por tal razón, el sensibilizar a quienes participen en el taller a través del lenguaje fotográfico y técnicas básicas del dibujo posibilita un acercamiento tanto individual como grupal para la exploración de sentimientos, emociones y recuerdos suscitados por medio de la experiencia artística.

Se debe tener en cuenta que la magia de la fotografía se encierra en su significado: fotografía viene del griego photos, que es "luz" y grafé, que se traduce como "conjunto de líneas o escritura" en otras palabras fotografía significa "escribir con la luz". Metafóricamente, la fotografía nos permite dibujar con la luz. Por otra parte, dibujar es el medio por el cual las líneas, manchas y formas cobran sentido plasmándose en papel o lienzo. Por ello, tanto la fotografía y el dibujo tiene la capacidad de dignificar al ser humano culturalmente.

En la actualidad el carácter de la fotografía es considerado como arte masivo; ya no es un arte individual que se quedaba encerrado en un retrato impreso y enmarcado; sino más bien que en pleno siglo XXI no se puede negar que la fotografía es un medio más por el cual se puede expresar los sentimientos, angustias, alegrías, recuerdos, sucesos tanto históricos como personales "familiares" o simplemente apreciar la naturaleza y a anatomía humana.

2

Por lo antes expuesto, el objetivo del taller de Fotografía Creativa tiene como finalidad potenciar la autoestima en NNA por medio de tres áreas: la fotografía, el dibujo y las habilidades para la vida; con el propósito de estimular positivamente la búsqueda y sensibilidad de conocerse así mismo a través de imágenes, colores y actividades lúdicas.

## Justificación:

Debido a los índices de violencia, la inseguridad, la deserción escolar y diversos factores que pueden afectar el desarrollo cognitivo del aprendizaje escolar de **NNA** en El Salvador. Así mismo, algunos de los centros educativos son considerados como espacios inseguros para que la niñez y la juventud encuentre espacios idóneos para su desarrollo emocional e intelectual. Una alternativa al contexto escolar es la intervención artística a través de la Fotografía, el Dibujo y las Habilidades para la Vida.

Dicha intervención se encuentra orientada a trabajar con la comunidad educativa y contribuir con la creación dentro de un espacio libre de violencia, el cual puede ser el aula donde se impartirá el taller de Fotografía Creativa. Se pretende que NNA se sientan seguros, al momento de desarrollar sus prácticas creativas, las cuales les permitan integrarse en actividades escolares, relacionarse mejor con la población escolar y ejercer acciones de liderazgo positivo. Dicho espacio seguro puede ser el aula escolar en la cual se impartirá el taller creativo.

Así mismo, mediante la integración de las tres áreas: fotografía, dibujo y Habilidades para la Vida, se busca brindar a cada participante las herramientas necesarias para que desarrolle sus habilidades creativas, puesto que la participación de opiniones y puntos de vista que permite a cada participante fortalece el autoestima, los valores positivos y aprender nuevas prácticas de relación entre las niñas, niños y adolescentes a través del desarrollo de técnicas de relajación, ejercicios de resolución de conflictos, la promoción y uso de un lenguaje inclusivo, responsabilidad a nivel individual y colectivo del control de sus emociones y la práctica de valores como la empatía, el respeto y la solidaridad. De esa manera se contribuye a la sensibilización, la aceptación de sus emociones, el cambio de perspectivas y la convivencia estudiantil en función de la Cultura de Paz y la prevención de la violencia escolar.

Cabe agregar que los conocimientos adquiridos y las experiencias vividas en el desarrollo del taller, son el medio para persuadir positivamente en la vida de cada participante y propiciar un leve cambio en sus habilidades psicosociales con el propósito de contribuir con ello a propiciar ambientes seguros en sus entornos inmediatos.

### **Objetivo general:**

- 1) Generar momentos de reflexión, creatividad, respeto, tolerancia y empatía utilizando la fotografía y el dibujo como material didáctico.
- 2) Reflexionar la vida cotidiana por medio de la Cultura de Paz.

### **Objetivos específicos:**

- 1) Enseñar aspectos básicos de la fotografía como la composición, el comportamiento y manejo de la luz, los encuadres, los ángulos de cámara, los contrastes y el lenguaje fotográfico.
- 2) Transmitir las técnicas básicas del dibujo: entramado, soltura de la mano, sombreado, volumen etc.
- 3) Propiciar las bases para que el aprendizaje individual de cada participante sea equitativo y participativo.
- 4) Facilitar en las dinámicas grupales la vivencia de los valores y respeto de cada participante.
- 5) Modelar la tolerancia ante las opiniones distintas a las propias y promover la no creación de los juicios de valor sobre las opiniones y diversos puntos de vista.
- 6) Ayudar a que los jóvenes asuman con responsabilidad sus afirmaciones personales sin temor a los juicios u opiniones de los demás.

- 7) Plasmar en las fotografías y dibujos las vivencias de su aprendizaje el desarrollo del taller a través de una exposición grupal.
- 8) Lograr que cada participante interiorice la fotografía y el dibujo como un medio de expresión.

### Metodología:

El taller de Fotografía Creativa se fundamenta en las creaciones visuales que **NNA** puedan realizar con diversas técnicas y materiales que faciliten la creación de una obra visual "una fotografía o un dibujo creativo". Dicho proceso creativo da la pauta para la reflexión entre creadoras/es y quien facilite el proceso creativo, en torno a la obra. Por ello, se estimula desde la primera sesión la observación el significado personal y colectivo de la participación de dicho proceso. El taller busca que los participantes de dicho proceso, produzcan tanto individual como colectivamente imágenes fotográficas y dibujos los cuales permitan estimular emociones y sentimientos, e iniciar una mejor forma de relacionarse consigo mismo y con el entorno que les rodea. El proceso creativo posibilitará la contención, expresión, exploración de emociones conflictivas. Además de conectar a cada participante con su propia fuerza creadora, asumiendo el rol de creador/a cada quien tiene la oportunidad de aumentar su autoestima y la confianza en sí misma.

4

Metodológicamente, el taller es integrado por tres áreas de aprendizaje: la fotografía, técnicas básicas de dibujo y las técnicas de diálogo y mediación de conflictos que promueve Habilidad para la Vida. En primer lugar, la fotografía tiene la capacidad de ser simbólicamente concebida como un recuerdo, las personas tienen la necesidad de dejar constancia de las experiencias que viven, de lo que se siente en un momento determinado y posteriormente vivenciarlo de nuevo. Por otra parte, la el captar fotográficamente nuestras experiencia y emociones puede considerarse una actividad creativa que ayuda a desarrollar una mejor autoconfianza en la persona, seguridad a la hora de controlar sus emociones y valorar positivamente su propia autoestima ya que al momento de mostrar lo que uno ve, a través de una fotografía puede generar un vínculo inmediato consigo misma y con el grupo. La fotografía es capaz de captar la realidad inmediata, narrar una nueva realidad y sin duda alguna, es un proceso que deja una huella en la memoria de quienes la practican.

En segundo lugar, el dibujo es un arte en el cual se expresa una emoción, un sentimiento o una experiencia plasmada en una hoja de papel o en un lienzo. Dibujar es un proceso, un acto íntimo de ver y sentir la realidad que nos rodea. El dibujar ayuda a concentrarnos. El dibujo es un medio que sirve para comunicar cuando hay cosas que las palabras no pueden explicar. Así mismo, es un trabajo mental previo a plasmar las ideas en donde se entrelazan sentimientos, recuerdos y emociones. Por tal razón, se vincula la fotografía y el dibujo con el propósito de estimular visual y sensorialmente a quienes participen del proceso, este tiene un enfoque desde las Habilidades para la Vida. Ahora bien, Las Habilidades para la Vida, brindan la oportunidad de desenvolver ciertas destrezas orientadas al mejoramiento del aprendizaje escolar, cualidades de liderazgo positivo, el desarrollo humano de quienes las practiquen con el fin de contribuir al progreso personal y social, convivencia estudiantil y la prevención de conflictos escolares.

## Desarrollo del contenido:

Cada tema tiene el propósito de desarrollar competencias psico social en NNA en función de elementos básicos de fotografía y dibujo con el propósito de estimular y reflexionar sobre la vida y los desafíos diarios que deben de afrontar el grupo estudiantil tanto dentro como fuera de la escuela. Para facilitar el aprendizaje de cada concepto de composición básica en fotografía se explica una breve descripción del método de enseñanza creado por el educador "Joseph Cornell", el cual consiste en preparar a las personas antes de recibir un estímulo, por ejemplo, una fotografía de algún reconocido fotógrafo o fotógrafa, logra que la persona se preparé para aprender y apreciar el contenido de una foto. Dicho proceso se divide en cuatro etapas: 1) *despertar los sentidos*, 2) *enfocar la atención*, 3) *tener una experiencia directa* y 4) *compartir lo aprendido*. El método se desarrolla de la siguiente manera: cámara en mano o papel y lápiz, cada participante cursará durante las 28 sesiones del taller, en cada sesión se acompaña la teoría con prácticas que les permitirán volcar los conocimientos en imágenes y dibujos que mostrarán poco a poco la capacidad de aprender los conceptos técnicos que se presentarán en las sesiones; conduciéndoles a aprender de manera fluida las temáticas que les llevarán a buscar más allá de la simple mirada, para mantener su interés, fotografía, dibujo y Habilidades para la Vida serán alternadas en cada sesión.

Ahora bien, la forma de implementar el taller es el siguiente. Mediante 28 sesiones de dos horas clase se desarrollará el contenido, cada sesión aborda un tema específico de fotografía y dibujo llevando como hilo conductor "Las Habilidades para la Vida". Es decir, al inicio de cada sesión se planteará el tema a trabajar y cómo se abordará desde la fotografía y el dibujo. Los ejercicios a desarrollar son individuales como en grupales. Por ejemplo, la primera sesión comprende sobre el uso apropiado de una cámara fotográfica compacta, luego de la explicación se procede con el primer ejercicio que consta en captar dos fotografías. Con la primera fotografía, cada participante se presenta al grupo por medio de una fotografía "una selfie". La segunda fotografía, es captar un lugar que le suscite un buen recuerdo dentro de la escuela. En la segunda sesión se trabajará el tema de dibujo: las machas cómo medio de expresión artística; la tercera sesión es la personalización de su álbum creativo y en la cuarta sesión se aborda el tema: ¿Por qué nos gusta la fotografía? Y su relación con la sensibilización de género por medio del rol de la fotógrafa o fotógrafo, al final de cada sesión cada participante dedicará 5 minutos para que reflexione verbalmente o por escrito, ¿cómo se sintió en la sesión? Así mismo, como muestra del avance creativo y personal de cada participante se le entregará a cada participante una libreta de apuntes la cual se convertirá en su álbum creativo que desde el inicio a al fin del taller podrá comparar el progreso, las dificultades y las soluciones que implemento para realizar cada una de las prácticas.

Al ser la fotografía un medio visual que estimula el aprendizaje se da la pauta para conocer la sensibilidad personal de cada uno de los participantes y su modo de aproximarse a los valores humanos que plante Las Habilidades para la Vida. Con este método integrador se pretende alcanzar cuatro objetivos claves:

1. Reducir la ansiedad y estimular la concentración.
2. Promover la comunicación empática para fortalecer la autoconfianza.
3. Trabajar los algunos conflictos emocionales (baja autoestima, comunicación no asertiva, individualismo).
4. Disminuir el estrés de quiénes participen.

# SESIÓN 1:

## Uso adecuado de la cámara fotográfica

**Objetivo:** Estudiantes utilizan adecuadamente la cámara fotográfica.

**Indicador de logro (IL):** 75% de Jóvenes conocen las partes básicas de una cámara y utilización adecuada.

Paso  
**01**

**Actividad:**  
Bienvenida y breve explicación del contenido

**Tiempo:**  
05 min.

**Materiales:**  
Lista de Asistencia

**Responsables:**  
Facilitador/a

En los últimos años la cámara fotográfica nos ha permitido registrar momentos significativos para quienes captan sus recuerdos en una imagen, poder revivir y apreciar los recuerdos es una experiencia que solo la fotografía nos puede dar. Simbólicamente la cámara fotográfica representa nuestra mirada, nuestro ojo, por medio de ella, mostramos a los espectadores lo que vemos y sentimos.

Paso  
**02**

**Actividad:**  
Uso de la cámara fotográfica

**Tiempo:**  
15 min.

**Materiales:**  
Cámaras fotográficas

**Responsables:**  
Facilitador/a

6

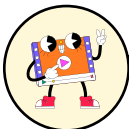
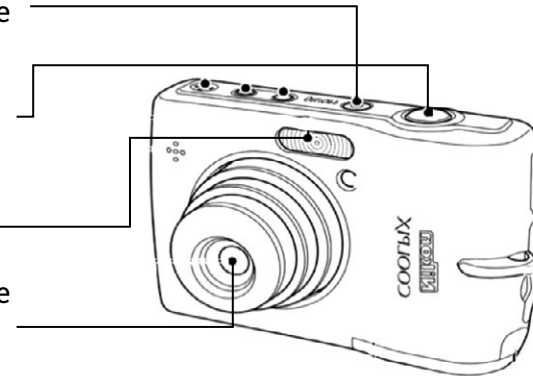
**Partes de la cámara fotográfica:** Cada participante debe comprender el uso básico de cada botón y su función de la cámara fotográfica.

1) **Botón de encendido y apagado, ON/OFF:** Al momento de presionar se puede poner en funcionamiento la cámara o puede ser apagado.

2) **Botón disparador:** Permite capturar y enfocar la imagen que desea. La imagen es almacenada en la memoria SD de la cámara.

3) **Flash:** ilumina la escena a fotografiar.

4) **Lente:** Al momento de ser encendida la cámara el lente se extiende desde dentro hacia fuera permitiendo enfocar y captar lo que se desea fotografiar.



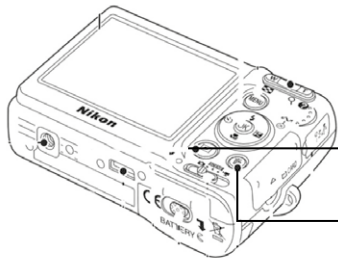
### Recuerda:

Antes de iniciar con una práctica fotográfica, es necesario establecer el cuidado necesario del equipo a utilizar, pues dándole un uso inadecuado a la cámara fotográfica y dañando el equipo se quita la oportunidad de expresarse por medio de la fotografía a futuros participantes. Por ello, es necesario que la cámara fotográfica no debe de ser golpeada, estar sucia o prestada a quien no pertenezca al taller de fotografía.



**Nota:** tener mucho cuidado en no bloquear con el cuerpo u objetos, ni tocar el lente.

**Ejercicio de captar y borrar:** a cada participante se le asignará una cámara fotográfica la cual registrará su trabajo y debe de poner en práctica el encender y apagar la cámara. Luego tendrá que eliminar una fotografía.



**Borrar una imagen:** Capturar la escena, persona u objeto a fotografiar. Luego visualizar la imagen presionando el botón en forma de triángulo ► que se encuentra en la parte trasera de la cámara fotográfica. Visualizada la imagen se presiona el botón de basura 🗑 para eliminar la imagen.

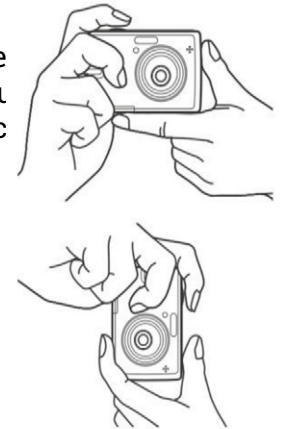
► Visualizar imagen:

🗑 Borrar imagen:

<b>Paso</b> <b>03</b>	<b>Actividad:</b> Práctica fotográfica de presentación	<b>Tiempo:</b> 30 min.	<b>Materiales:</b> Cámaras fotográficas / celulares	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
--------------------------	---	---------------------------	--	---------------------------------------

**Práctica fotográfica de presentación:** Cada participante debe de captar las fotos que le sean de su agrado para ser dos. La primera será una **Selfie** y la segunda una fotografía de un sitio dentro de la escuela el cual le suscite un recuerdo. Posteriormente cada participante se presenta diciendo su nombre, edad, grado y una breve explicación del por qué seleccionó el recuerdo le trae la segunda fotografía. La selfie servirá para imprimir y utilizarla en la sesión del Álbum Creativo.

**Nota:** antes de iniciar la práctica es necesario que cada participante tenga en cuenta que la cámara fotográfica se utilizará en modo automático permitiendo que realice el auto enfoque, solamente hay que presionar el botón disparado y mantener estable la cámara para que la fotografía no salga movida. De preferencia la cámara debe de ser sostenida por ambas manos, al igual como se muestra en la siguiente imagen. También puede consultar el manual de la cámara compacta COOLPIX de NIKON en su página web:



🔗 <https://cdn-10.nikon-cdn.com>



Cuando la escena, objeto o persona este enfocada en la pantalla se verá un paréntesis de color verde.



Ejemplo de fotografías captados por participantes del taller de Fotografía Creativa:

### Selfie



### Lugar y recuerdo





### Uso de celular para tomar una fotografía.

Con respecto al uso de celular se procede de la siguiente manera:

En primer lugar, se debe verificar que nuestro celular tenga el espacio necesario en la memoria interna, de preferencia se debe dar prioridad a que las fotos tomadas desde el celular guarden en la memoria externa-micro USB- para mejor fluidez y funcionamiento del celular. Pude consultar el siguiente video tutorial de cómo configurar el celular para tomar fotografías:

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=J9QqsXhy8ww>

A continuación, siga los siguientes pasos:

- 1) Presione el icono de la cámara fotográfica del celular 
- 2) Dentro de la aplicación buscar el icono de ajustes: 
- 3) Dentro de ajustes buscar las opciones de **Tamaño de imagen posterior** para cambiar a la mejor resolución que se pueda por ejemplo a 5 u 8 megapíxeles. **Tamaño de imagen frontal** de 3 a 5 megapíxeles.
- 4) Finalmente buscar siempre en ajustes la opción de **Almacenamiento** y cambiar de almacenamiento interno a **Tarjeta de Memoria**.

Paso  
**04**

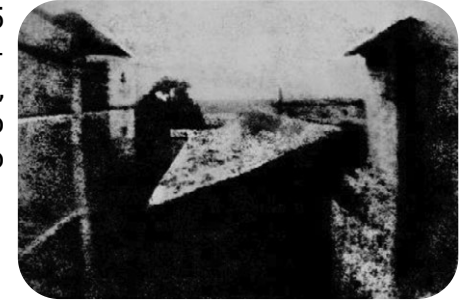
**Actividad:**  
La invención de la fotografía y su vínculo con los recuerdos

**Tiempo:**  
05 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a



Desde que fue inventada la fotografía por Joseph Niépce entre los años de 1824 y 1825 en Francia, ha sido empleada para registrar todos los aspectos de la vida y las actividades de las personas. La fotografía es medio para registrar el tiempo y el espacio, permitiendo así que la visión humana sea capaz de contemplar un momento efímero (ligero, espontáneo). Por eso la fotografía puede conservar recuerdos personales a lo largo del tiempo.



Fotografía a través de la ventana del cuarto de experimentos de Niépce, realizada en 1826.

Paso  
**05**

**Actividad:**  
**Cierre:** Cada participante es libre de participar y compartir sus respuestas al grupo

**Tiempo:**  
02 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

¿Cómo se han sentido en el desarrollo de la sesión?  
¿Cómo resolvió alguna dificultad durante la práctica fotográfica?

## SESIÓN 2:

### Las manchas y garabatos como medio de expresión

**Objetivo:** Desarrollo de habilidades psicomotoras al contacto con la pintura y otros materiales didácticos.  
**IL:** 50% de Jóvenes se sienten cómodos estando frente a una página en blanco.

Paso  
**01**

**Actividad:**  
Bienvenida y breve explicación del contenido

**Tiempo:**  
05 min.

**Materiales:**  
Lista de Asistencia

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Practicar el dibujo por medio del garabateo es buena manera de emplear diversos trazos en un mismo dibujo. Se puede desarrollar de forma intuitiva y trazar líneas en cualquier punto de la página en blanco.

Paso  
**02**

**Actividad:**  
El garabateo

**Tiempo:**  
20 min.

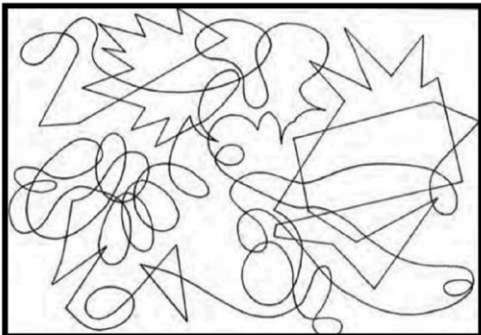
**Materiales:**  
Papel bond, lápices, zacapuntas, borradores.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Los garabatos como las manchas sin sentido se pueden transformar en bocetos de dibujos, ya que el dibujo nos permite experimentar de diversos estilos, por ejemplo, tratar de entender lo que vivimos partiendo del dibujo puede hacer que cambiemos nuestra mirada y percepción de cómo vemos el mundo. Por eso el dibujo es un medio que al practicarse a diario nos puede facilitar el desarrollo de nuestro pensamiento creativo

**Práctica del garabato:** formar grupos de cuatro integrantes, se entrega los materiales de trabajo a cada grupo: 10 hojas de papel bond, lápices y borradores para ser distribuidos a cada participante. Una vez reunidos por grupos se les pide:

- 1) Escoger un punto cualquiera en el papel bond donde pondrá el lápiz para iniciar el garabato.
- 2) Seleccionado el punto, se pone el lápiz y sin levantarlo se inicia el garabato en todo el papel.
- 3) El garabato terminara en el mismo punto donde se inició.



**Nota:** El propósito del garabato soltar un poco la mano de quienes dibujan para que poco a poco se consiga una línea suelta. Así mismo, el garabato es relajante, estimula la mente y es un reto a nivel emocional.



**APRENDER A OBSERVAR:** La habilidad para dibujar se encuentra en aprender a observar. Observar en dibujo, significa aprender a distinguir las diversas líneas o formas que componen un dibujo. Para desarrollar esta capacidad es necesario ver el contorno de los cuerpos y ver como incide la luz en cada cuerpo u objeto.

**NOTA:** Puede buscar más ejercicios en el libro de dibujo en formato PDF: *Dibujo para Dummies*.

Los puede descargar del siguiente link: [➤ fdocuments.es/dibujo-para-dummies-55bd677fd284d.pdf](https://fdocuments.es/dibujo-para-dummies-55bd677fd284d.pdf)

<b>Paso</b> <b>03</b>	<b>Actividad:</b> Práctica de dibujo con manchas	<b>Tiempo:</b> 30 min.	<b>Materiales:</b> Papel acuarelable, pinceles, acualrelas, mescladora de colores, Plumones, plumillas, vasos con agua.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a, participantes
--------------------------	---	---------------------------	--	--

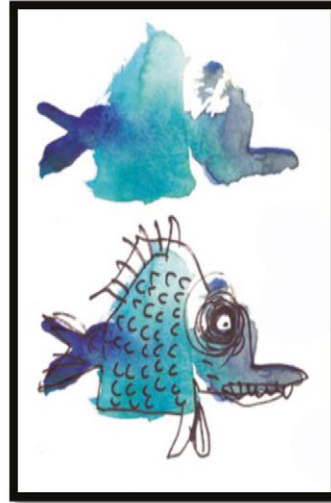
Con la disposición de aprender haciendo es posible elaborar un dibujo utilizando solo con manchas de colores.

**Indicaciones:** Formar equipos de trabajo por lo menos de cuatro integrantes cada uno. Luego de formar equipos entregar a cada equipo los materiales: hojas de papel acuarelable, pinceles, servilletas, vasos con agua, estuche de acuarelas y hueveras para mesclar colores.

#### **PASOS:**

1. Pegar al pupitre con tirro el papel acuarelable.
2. Cargar con un poco de agua el pincel para luego humedecer el papel. Después volver a cargar el pincel con agua y frotar el pincel húmedo sobre la pastilla de color, tratando que el color sea puro.
3. Poner una mancha del color seleccionado en el papel, también puede mezclar el color.
4. Se sugiere iniciar con una mancha oscura y las siguiente más suaves.
5. Preguntar al grupo que logra ver o imaginar en la mancha.
6. Una vez secadas las manchas se procede a dibujar el contorno con plumón, dejando libre la imaginación de cada participante.

## Ejemplos:



12

**Nota:** para ver otros ejemplos puede buscar el libro: *Manchas Y Trazos. El Arte De Fusionar Pintura Y Dibujos Scheinberger Felix*. Lo puedes descargar de los siguientes enlaces, solamente se tiene que registrar y seguir los pasos para la descarga:

➤ <https://libroelectronic.com/manchas-y-trazos-el-arte-de-fusionar-pintura-y-dibujos-scheinberger-felix/>

➤ <https://fimaule.cl/manchas-y-trazos-por-felix-scheinberger/>

Paso  
**04**

**Actividad:**  
Cierre

**Tiempo:**  
05 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

cada participante muestra sus ejercicios y comenta brevemente cómo se sintió mientras dibujaba y cómo logró el resultado.

## SESIÓN 3: El Álbum Creativo

**Objetivo:** Reflexionar y analizar el mundo visual que nos rodea desde el "yo" interior.  
**IL:** 35% de participantes hacen consciente la necesidad de expresarse artísticamente.

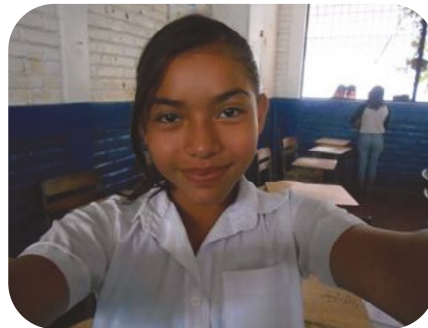
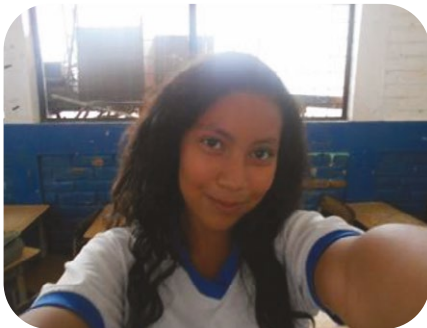
<b>Paso</b> <b>01</b>	<b>Actividad:</b> Bienvenida y breve explicación del contenido	<b>Tiempo:</b> 05 min.	<b>Materiales:</b> Lista de Asistencia	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
--------------------------	---	---------------------------	---	---------------------------------------

El propósito de tener un Álbum personalizado es poder registrar los avances, logros, desmotivaciones y motivaciones que uno puede tener al momento de poner en práctica nuestra creatividad, ya sea al momento de fotografiar o dibujar. Cada participante puede ver su proceso creativo cuando guste y tener la oportunidad de sentirse bien por haberlo hecho y vivido el proceso.

<b>Paso</b> <b>02</b>	<b>Actividad:</b> Práctica fotográfica utilizando la Selfie	<b>Tiempo:</b> 15 min.	<b>Materiales:</b> Cámaras fotográficas/celulares. Cámara instantánea con papel de revelado.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
--------------------------	--	---------------------------	---	---------------------------------------

Cada participante tiene 2 minutos para poder tomar una selfie. Se le entrega la cámara fotográfica o celular a cada participante para que realice la práctica. La fotografía que más les guste se imprime para colocarse en el Álbum Creativo. Así mismo, la misma fotografía se utilizará más adelante en la sesión del Pensamiento Crítico. Si es posible contar una PC e impresora se puede imprimir la foto después de la práctica.

**Ejemplos de selfie:**



**Nota:** Se puede emplear la cámara Polaroid para las fotos instantáneas.

Paso  
**03**

**Actividad:**  
El álbum creativo

**Tiempo:**  
30 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Con este álbum se pretende transmitir que tanto el dibujo como la fotografía son medios que tienen la posibilidad de abrir las puertas de la imaginación y al conocimiento, ambos aprendizajes artísticos permiten repensar la realidad, ya que cada álbum se convierte en una extensión de la mirada de cada participante.

**Indicaciones:** Entregar a cada participante el respectivo álbum, el cual debe personalizar escribiendo nombre, edad, grado y una fotografía realizada con la cámara instantánea si se cuenta o entregar la fotografía impresa en la siguiente sesión. Cada participante tiene que decorar a su gusto la portada del álbum empleando témperas de color, pinceles, colores, crayolas y lápices de colores. Luego cada participante se tomará un retrato con la cámara instantánea. La fotografía se colocará en la portada del Álbum. Este también puede ser empleado para anotar ideas que pueden servir para futuras sesiones de fotografías o dibujos.

Paso  
**04**

**Actividad:**  
Cierre

**Tiempo:**  
05 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

14

Cada participante queda en libertad de mostrar su álbum y comentar qué le parece la sesión.

## SESIÓN 4:

### Por qué nos gusta fotografiar y la sensibilización de género por medio la fotografía.

**Objetivo:** comprender las nociones básicas de la historia de la fotografía y la relación con el tema de género.

**IL:** 75% de Jóvenes saben ¿Qué es género?

<b>Paso 01</b>	<b>Actividad:</b> Bienvenida y breve explicación del contenido	<b>Tiempo:</b> 05 min.	<b>Materiales:</b> Lista de Asistencia	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
----------------	---	---------------------------	---	---------------------------------------

Preguntar a cada participante: ¿por qué le gusta la fotografía? Anotar en la pizarra cada respuesta para compartirla en grupo.

<b>Paso 02</b>	<b>Actividad:</b> Breve reseña de la historia de la fotografía	<b>Tiempo:</b> 20 min.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
----------------	---	---------------------------	---------------------------------------



Estudio fotográfico en Francia en 1840

La fotografía se ha denominado "tiempo mítico": por su rol inicial como invento para almacenar y registrar parte de la vida cotidiana del siglo XIX, siglo en el cual fue inventada la cámara fotográfica. En la actualidad la producción de las imágenes fotográficas es enorme, estas son captadas tanto en celulares como por medio de cámaras fotográficas, posteriormente almacenadas y públicas en redes sociales. La fotografía es inmediata y cercana, nos puede mostrar tanto la visión, sentimiento, el modo de ver el mundo de quién toma la foto (fotógrafo) como a la persona u objeto fotografiado. El paso del tiempo ha hecho que la fotografía pase de ser un recuerdo para convertirse en un documento histórico.

Durante el último siglo y medio, la fotografía se ha utilizado para registrar todos los aspectos de la vida humana: comer, dormir, viajar, festejar, bailar, llorar etc. La fotografía ha ampliado las capacidades de registrar el tiempo y el espacio, permitiendo así que la visión humana sea capaz de contemplar un momento fugaz o visualizar tanto lo grande como lo pequeño de la vida, es decir, detalles insignificantes que no son observados por cualquier persona. Estos detalles pueden ser una gota de agua en una hoja, una mirada espontánea de una persona, una sonrisa, el color de una flor, el atardecer, las estrellas. Son estos detalles los cuales hacen de nuestras fotografías especiales, ya que contienen un nuevo punto de vista, lo que los demás no ven.



Annette Kellermann.

Annette Kellermann. Fue nadadora, actriz de películas. La arrestaron después de la fotografía en 1900 por el traje de baño que lleva puesto.



Paso  
**03**

**Actividad:**  
Dinámica: Los roles de género y la fotografía.

**Tiempo:**  
20 min.

**Materiales:**  
Cámaras fotográficas/celulares.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

**1º Paso:** Repaso: uso básico de la cámara fotográfica, encendido / apagado de la cámara, eliminar una foto, el cuidado que se debe tener al momento de utilizar una cámara fotográfica.

Cada participante tiene que realizar tres fotografías, la primera de ellas es un selfie, la segunda fotografía junto a una persona que le agrade. La última fotografía se representará una actividad que realice en su hogar por ejemplo planchar, lavar, escuchar música, cuidar a otras personas, jugar etc.

**2º Paso:** cada participante debe mostrar al grupo sus fotografías.

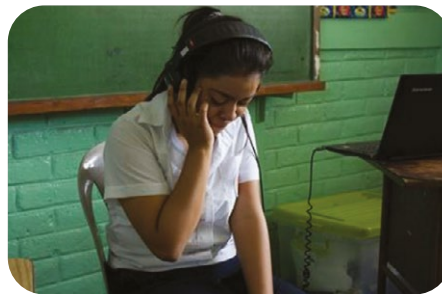
Ejemplo:



Selfie



Junto a amistad



Actividad en la casa o escuela

**3º Paso:** mostrar la foto que represente una actividad en su casa o escuela. La persona que facilite el taller anotar en una pizarra o papelógrafo las ideas y puntos de vista de participante para la reflexión.

Con esta actividad se pretende que cada participante identifique las actividades y cómo el tiempo se distribuye diferente dependiendo si eres hombre o mujer. Se debe hacer alusión al concepto de "rol", qué es y cómo estos se asignan socialmente desde que se nace, y se asignan nuevos a medida vamos creciendo. Además, habría que incentivar entre otras medidas: Una repartición más equitativa de las labores del hogar entre las y los integrantes del hogar.

Paso  
**04**

**Actividad:**  
Los roles se definen

**Tiempo:**  
05 min.

Conjunto de comportamientos, funciones, tareas y responsabilidades aprendidas en grupos, comunidades o sociedades y que a su vez generan expectativas y/o exigencias sociales y subjetivas. Por ejemplo, los roles reproductivos tradicionalmente se asignaron y lo han

asumido las mujeres, incluyendo el trabajo doméstico, el cuidado y la educación de los hijos e hijas, mantenimiento del hogar y relaciones familiares. Estos roles por lo general no son reconocidos ni social ni económicamente. Los roles productivos tradicionalmente se asignaron y lo han asumido los hombres. Incluyendo la elaboración y comercialización de bienes, servicios y recursos para su propio sustento y el de la familia.

<b>Paso</b> <b>05</b>	<b>Actividad:</b> Cierre	<b>Tiempo:</b> 05 min.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a, participantes
--------------------------	-----------------------------	---------------------------	--

Quien desee aportar puede comentar

**¿Cómo se siente con su rol o diversos roles en el hogar?**

## SESIÓN 5:

### Continuación: la sensibilización de género por medio del círculo cromático y la fotografía

**Objetivo:** 1) Comprender el círculo cromático, la psicología del color y la relación con el tema de género  
2) Estimular la imaginación para potenciar la autoexpresión.

**IL:** 75% de Jóvenes se expresan creativamente y son sensibilizados en el tema de género.

Paso  
**01**

**Actividad:**  
Bienvenida y breve explicación del contenido

**Tiempo:**  
10 min.

**Materiales:**  
Lista de Asistencia

**Responsables:**  
Facilitador/a,

**Pregunta incitadora de diálogo:** ¿con qué color se identifican un niño y una niña? La facilitadora o facilitador debe de apuntar en la pizarra o papelógrafo las ideas principales de quiénes participen sin juzgar las opiniones. Luego de escuchar los puntos de vistas, se procede a entregar el álbum creativo los pinceles, las acuarelas, mezcladores de color y vasos con agua a cada participante.

18

Paso  
**02**

**Actividad:**  
Breve explicación del Círculo Cromático

**Tiempo:**  
35 min.

**Materiales:**  
círculo cromático, pincel, pintura acrílica con colores primarios Rojo, Amarillo, Azul, la mezcladora de colores, álbum creativo.

**Responsables:**  
Facilitador/a,

El círculo cromático representación visual de los colores, el cual queda de la siguiente manera: al centro de la pirámide cromática se ubican los colores rojo, amarillo y azul. Al lado de los colores primarios se encuentran los colores secundarios que son el resultado de combinarse entre sí. Por ejemplo, si combinamos:

Colores Primarios: **ROJO, AMARILLO, AZUL**

Colores Secundarios:

- Amarillo con azul obtendremos verde
- Amarillo con rojo: naranja
- Azul con rojo: púrpura



Por otra parte, si combinamos los colores primarios con los secundarios obtendremos los colores terciarios que son un sin fin de posibilidades cromáticas. En nuestro caso solamente nos quedaremos con los primeros dos. Luego de la explicación se continua con el dibujo del círculo cromático en el álbum creativo.

**Práctica del círculo cromático:** Formar grupos de cuatro integrantes. A cada participante se le entrega una hoja con el círculo cromático,

pinzel, pintura acrílica con colores primarios Rojo, Amarillo, Azul, la mezcladora de colores, álbum creativo. El propósito es que practiquen sacando los colores secundarios y terciarios a partir de los primarios.

**Nota:** para mayor información sobre los colores puede consultar el libro: *Acuarela para urban sketchers*. Link de descarga:

➤ <https://libros.vip/acuarela-para-urban-sketchers/>

También puede ver el siguiente video tutorial:

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=5GMeMQCN4Bc>

<b>Paso</b> <b>03</b>	<b>Actividad:</b> Pregunta incitadora de dialogo	<b>Tiempo:</b> 10 min.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
--------------------------	---	---------------------------	---------------------------------------

¿Tomar fotografías es de hombres o de mujeres? Retomar los aportes sobre los colores y comparar con los comentarios de la pregunta.

**Sabias qué:** en el año de 1800 en Francia las esposas de los fotógrafos en las personas encargadas del trabajo más peligroso y estético dentro de un estudio fotográfico. Ya que las mujeres asistentes decoraban, maquillaban el escenario donde la persona a retratarse posaba. Luego de la sesión de fotos ellas son las que se encargaban de ir la preparación química para revelar la foto. El clasificar en qué puede hacer o no una persona.

**Nota:** introducir los conceptos sexo, género.

**Sexo:** son las características biológicas y sexuales con las que nacen los seres humanos. **Género** se refiere a las ideas, normas y comportamientos que la sociedad ha establecido para cada sexo, y el valor y significado que se les asigna.

<b>Paso</b> <b>04</b>	<b>Actividad:</b> Introducir el tema de estereotipos de género	<b>Tiempo:</b> 15 min.	<b>Materiales:</b> Muestra fotográfica de Vivian Maier	<b>Responsables:</b> Facilitador/a, participantes
--------------------------	---	---------------------------	---	--

Introducir el tema de estereotipos de género mostrando una selección fotográfica de la fotógrafa Vivian Maier. Al mostrar la fotografía preguntar: ¿qué ven?, ¿dónde se encuentra quién captó la fotografía? Luego de los comentarios, buscar la relación que pueda existir entre la fotografía y los estereotipos de género que pueden estar presentes en la muestra fotográfica, por ejemplo:



**Los estereotipos de género:** son asignaciones sociales en función de lo que se espera de hombres y mujeres en la sociedad. Cuestionar los estereotipos de género nos lleva a replantear formas de relación menos excluyentes y con ello arribar a relaciones más equitativas entre ambos. Con el propósito de romper la "desigualdad de género" que afecta a nuestra sociedad. Desigualdad de género es *la diferencia estructural de oportunidades, resultados, méritos y recompensas que existen en una sociedad para permitir o facilitar el desarrollo entre mujeres y hombres*. Es decir, que el acceso a ciertas cosas que permiten nuestro crecimiento educativo, profesional, etc., está condicionado por los roles que nos asigna la sociedad según nuestro sexo. Por ejemplo: La mayoría de mujeres no pueden asistir a ciertas actividades porque tienen que realizar trabajo doméstico.

**Nota:** *La mayoría de los estereotipos de género se muestran en los supuestos cánones o reglas de belleza de sociedades occidentales nos transmiten por medio de revistas, medios de comunicación, películas, telenovelas, redes sociales, filtros digitales en las fotos. Las construcciones de estos imaginarios dependen de cada contexto, por lo que cada uno de ellos posee su propio sistema de sexo y género, así como sus roles.*

<b>Paso</b> <b>05</b>	<b>Actividad:</b> Sesión fotográfica de cierre	<b>Tiempo:</b> 15 min.	<b>Materiales:</b> Cámaras fotográficas/celulares	<b>Responsables:</b> Facilitador/a, participantes
--------------------------	---	---------------------------	--	--

Cada participante con cámara fotográfica en mano se toma dos fotos, la primera de ellas es un selfie en la cual se muestre bonito o bonita, en la segunda fotografía, cada participante forma parejas y cada uno o una debe de tomar la foto de cómo el o ella ve bonito o bonita a la otra persona.

## SESIÓN 6:

### Continuación: Sexo y género en la representación de la imagen fotográfica.

**Objetivo:** comprender qué son los roles de género a través de la fotografía.

**IL:** 75% de participantes reflexionan los roles de género en su hogar.

Paso  
01

**Actividad:**  
Bienvenida y breve explicación del contenido

**Tiempo:**  
15 min.

**Materiales:**  
Lista de Asistencia, muestra  
fotográfica de fotografías.

**Responsables:**  
Facilitador/a

Para retomar lo visto en la sesión anterior iniciaremos mostrando dos fotografías con dos puntos de vista entorno al sexo y género. Preguntar al alumnado si logran observar ambos conceptos en las fotos. La primera fotografía es de la fotógrafa Anna Atkins y la segunda de Vivian Maier.



Anna Atkins (1799-1871): botánica inglesa considerada la primer mujer fotógrafa. Fotografió plantas convirtiéndolas en objeto artístico.



Vivian Maier (1926-2009) fotógrafa/niñera. Su obra, retrata la vida cotidiana de la calle. Bipolar.

Paso  
**02**

**Actividad:**  
Escuchar comentarios

**Tiempo:**  
25 min.

**Materiales:**  
Plumones, borrador para pizarra, paper layer, tirro.  
Figuras humanas

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Luego de escuchar los comentarios. El o la facilitadora debe escribir en la pizarra o papelógrafo dos columnas una con la palabra **FEMENINO** y la otra con **MASCULINO**. Preguntar qué características tiene lo femenino y lo masculino. Por ejemplo:



**FEMINEIDAD**  
Suave, dulce  
Sentimental  
Afectiva  
Intuitiva  
Imprevisora, impulsiva,  
Superficial  
Frágil "sexo débil"  
Sumisa  
"Monógama"  
Virgen  
Fiel

**VIRILIDAD**  
Duro, rudo  
Frío  
Intelectual  
Racional  
Planificado  
Profundo  
Fuerte  
Dominante, autoritario  
"Polígamo"  
"Experto"  
Infel



22

Las opiniones que surjan se apuntarán en la pizarra. Antes de realizar el contraste de conceptos, se le entrega a cada participante una pieza para armar una figura humana que no muestre los genitales. Se forma dos grupos y cada participante tendrá buscar y colocar en el lugar que crea que corresponde las características que designe. Una vez armadas las figuras se procederá a preguntar ¿por qué se han colocado de esa manera? y ¿qué representa cada figura? Dejando en libertad de opinión.

Paso  
**03**

**Actividad:**  
Práctica fotográfica

**Tiempo:**  
25 min.

**Materiales:**  
Cámaras fotográficas/celulares.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Distribuir las cámaras fotográficas a cada participante. Pedirles que tomen un par de fotografías que contengan los siguientes conceptos: bonito, bonita, fiel, infiel, duro, suave, fuerte frágil. Después de la práctica fotográfica, cada participante debe de elegir una fotografía. Luego de la selección se pregunta: ¿qué observaron y cómo resolvieron esa foto?

Paso  
04

**Actividad:**  
Concepto de sexo y género

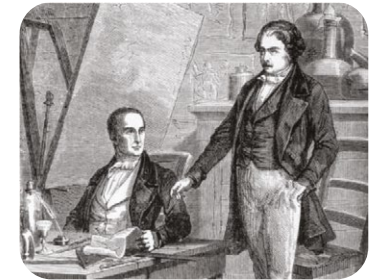
**Tiempo:**  
25 min.

**Materiales:**  
Referencias fotográficas

**Responsables:**  
Facilitador/a

Retomando las figuras humanas, se procede a dar la definición de Sexo: indica las características biológicas de los seres humanos, es decir, las características con las cuales nacemos (ovarios, vulva, testículos y pene). En cambio, Género se relaciona con los aspectos sociales-culturales que dan contenido y sentido al hecho de ser "mujeres y "ser "hombres". Se refiere a "sexo" con lo "biológico" y lo que se refiere a "género" son "construcciones sociales". De tal manera que las *situaciones de desigualdad no responden a factores naturales sino sociales*. De estas construcciones sociales, asociadas muchas veces a las características biológicas, es de ahí que surgen los estereotipos y los roles de género. Estos ejes cumplen la función social de normar el comportamiento de las personas y el de las instituciones como: escuela, familia, iglesia, trabajo con base en las relaciones de género.

**Nota curiosa:** La presencia de las mujeres en las artes visuales sea invisibilizado por grupos sociales que marginan el aporte de las mujeres, eso no quiere decir que no exista mujeres artistas. La fotografía es una actividad artística que históricamente ha estado dirigida por los hombres. Por ejemplo: La fotografía nace en Europa a mediados del siglo XIX. A Louis Daguerre se le atribuye el retomar y mejorar el invento de Joseph Niépce, ambos franceses. Una vez se populariza la fotografía solo fue practicada por hombres; y solamente unos años más tarde cuando las casas de los fotógrafos se convirtieron en estudios de retratos, las mujeres empezaron a participar en el oficio, ayudando en el cuarto de revelado, siendo asistentes y finalmente encargándose de los estudios de fotografía para que ellos pudieran salir a trabajar, en otras palabras, los hombres creaban y las mujeres ejecutaban las labores técnicas.



En esa labor hay mujeres como Anna Atkins, Constance Mundy y Julia Margaret Cameron que una vez conocían la técnica de lo que implicaba retratar por medio de la fotografía iniciaron a realizar sus propios proyectos fotográficos. Años más tarde en la década de los 70s en el apogeo del arte contemporáneo se permite la participación de mujeres fotógrafas como: Hilda Sjölin en Suecia, Amalia López Cabrera en España, Frances Benjamín Johnston, Dorothea Lange e Imogen Cunningham en Estados Unidos, Encarnación Iróstegui en Cuba, Natalia Baquedano, Kati Horna y Lola Álvarez Bravo en México y Amalia Ramírez en Colombia.



Anna Atkins



Constance Mundy



Julia Margaret



Ellas también empezaron, en su rol de asistentes o decidieron abrir sus propios laboratorios, lo que les permitió empezar a crear imágenes. Paisajes, figuras humanas, momentos y naturaleza han sido objeto de captura por parte de las fotógrafas. El hecho de hacer fotografías y empezar a reflexionar sobre sus trabajos condujo a reeducar la mirada, es decir, a explorar la mirada de la mujer en las artes visuales y es por ello que existe una resignificación del cuerpo y lo que implica el paso de ser objeto a sujeto de la fotografía.

<b>Paso</b> <b>05</b>	<b>Actividad:</b> Cierre	<b>Tiempo:</b> 05 min.	<b>Materiales:</b> Cámaras fotográficas/celulares	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
--------------------------	-----------------------------	---------------------------	--	---------------------------------------

Cada participante con cámara fotográfica en mano debe captar en una sola fotografía la pose que le guste y se sienta cómoda/o. Para esto se debe formar parejas y turnarse al momento de la fotografía.

## SESIÓN 7:

### El Autoconocimiento y el autorretrato fotográfico.

**Objetivo:** Comprender el vínculo que hay entre autorretrato y el autoconocimiento.

**IL:** 50% de participantes descubren y expresan una cualidad positiva por medio del autorretrato.

Paso  
**01**

**Actividad:**  
Bienvenida y breve explicación del contenido

**Tiempo:**  
10 min.

**Materiales:**  
Lista de Asistencia

**Responsables:**  
Facilitador/a

El autoconocimiento implica conocernos, es como vernos frente al espejo, es poder ver nuestro ser, nuestro carácter, las fortalezas, las debilidades, los gustos y disgustos que tenemos. Desarrollar un mayor conocimiento personal nos facilita reconocer los momentos de preocupación o tensión. Muchas veces es un requisito para la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia los demás.

Paso  
**02**

**Actividad:**  
Autorretrato o selfie

**Tiempo:**  
25 min.

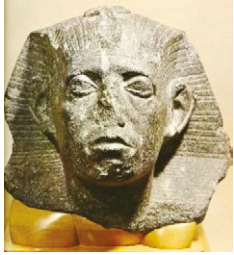
**Materiales:**  
Referencias fotográficas

**Responsables:**  
Facilitador/a

Debido a la influencia de las Redes Sociales y su rápida difusión, la Selfie o autorretrato representan un juego entre la imagen que el espejo refleja "Selfie", y lo que el "retratado" desea proyectar por medio de una fotografía. El autorretrato es una vertiente artística y creativa, ya que en ella tienen lugar diversos elementos que la convierten en una manifestación lúdica, narcisista, introspectiva, autobiográfica, auto analítica y autocrítica.

Ejemplo de autorretratos:





Busto de piedra del Faraón

Es muy probable que, desde la Antigüedad, los artistas se hayan pintado a sí mismos, pero, como el arte era anónimo, no sabemos qué obras son autorretratos. Fue hasta el Renacimiento cuando el hombre se colocó como centro del universo y los artistas empezaron a ser valorados por su trabajo, que el autorretrato se instala y prolifera como género pictórico.

**Paso 03** **Actividad:** Dinámica “quien soy yo” **Tiempo:** 15 min. **Materiales:** Cámaras fotográficas/celulares **Responsables:** Facilitador/a, participantes

Antes de iniciar la dinámica es necesario estimular la creatividad de cada participante por medio de un autorretrato, se entregará la cámara fotográfica a cada participante, se pide que tomen un par de autorretratos. Una vez el grupo este activo, deben formar parejas. Luego se quita cualquier objeto que pueda interrumpir o afectar el movimiento del grupo dentro del aula, realizado esto cada pareja elija el turno para tomar una foto a la otra persona. Teniendo en cuenta lo anterior, se indica que caminen por el espacio/aula en cualquier dirección sin golpear a nadie. Quien dirige la dinámica dirá en voz alta “alto”, cuando crea conveniente detener al grupo, en ese momento quienes participan harán una estatua que refleje lo que más le gusta hacer -jugar fútbol, ver tele etc.- cada uno toma un turno para posar para que su pareja pueda fotografiar la pose que tiene, puesto que cada posición representa una actividad con la que se identifica cada participante. Después que se hayan representado y fotografiado cada participante comparte la foto de su pose.

Cada participante debe de responder:

- ¿Por qué te representa esta imagen?
- ¿Qué te preocupa?
- ¿Qué deseas cambiar en tu vida?

**Paso 04** **Actividad:** Práctica fotográfica **Tiempo:** 25 min. **Materiales:** Cámaras fotográficas/celulares **Responsables:**

Realizar un retrato o autorretrato empleando disfraces y pinta caritas. Cada participante podrá ser fotografiado y fotografiar a alguien más durante la práctica. El objetivo es que cada participante se sienta cómodo frente a la cámara de fotos y consigo mismo. No se trata de pensar mucho la pose, ni el disfraz a emplear sino más bien que se diviertan en la práctica.



Paso  
**05**

**Actividad:**  
¿Por qué autorretratarse?

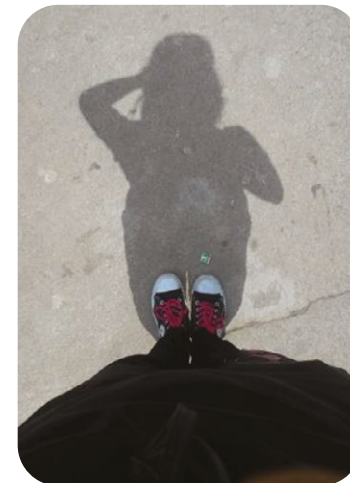
**Tiempo:**  
10 min.

**Materiales:**

**Responsables:**  
Facilitador/a

No es fácil autorretratarse, pero es necesario ya que el autorretrato puede ser considerado con un acto de confesión entre quien toma la fotografía, la cámara fotográfica y quién ve la foto. En el autorretrato se esconde algo misterioso pues hay una frontera del que ve y del que es visto. También, el autorretrato puede ser sólo una mentira que el artista se cuenta a sí mismo, pero cabe la posibilidad de que el autorretrato permita **contemplar la exhibición** honesta de lo que se es y el valor para aceptarlo.

El resultado del autorretrato no siempre refleja un sentido realista sino más bien una interpretación de cómo nos vemos. Etimológicamente hablando la palabra retrato, tiene una procedencia del latín "retractus", que viene del verbo retrahere, cuyo significado es *convertir algo en otra cosa sacándolo de nuevo a la luz, haciéndolo revivir*. En fotografía el autorretrato es cómo él o la artista se observa, interna y externamente, se transforma, y resurge convertido en algo diferente. Lo diferente es producto de su vida íntima, y a través del cual el artista intenta ordenar sus emociones. El autorretrato no será sólo la representación física del artista, sino cualquier proyección de los conflictos internos que el artista representa en su obra, como una doble vida, otro yo, retomando el origen etimológico; volver a sacar, revivir el yo, proyectar algo nuevo, elaborado desde dentro.



Paso  
**06**

**Actividad:**  
Cierre

**Tiempo:**  
05 min.

**Materiales:**

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Antes de finalizar el taller se pedirá al grupo que piensen cómo quieren verse en un retrato fotográfico (pensar en la posé, la ropa, un objeto que les guste), para continuar en la siguiente sesión.

## SESIÓN 8: La práctica fotográfica del autorretrato.

**Objetivo:** Comprender el vínculo que hay entre autorretrato y el autoconocimiento.

**IL:** 50% de participantes descubren y expresan una cualidad positiva por medio del autorretrato.

Paso  
**01**

**Actividad:**  
Bienvenida y breve explicación del contenido

**Tiempo:**  
10 min.

**Materiales:**  
Lista de Asistencia

**Responsables:**  
Facilitador/a

Teniendo en cuenta que el autorretrato es un medio por el cual se puede descubrir el autoestima y a la vez el artista es capaz de enfrentarse a sus miedos, y expresar las emociones más puras e irracionales, para poder interpretar la realidad a la que se enfrenta. En un autorretrato lo más ordinario sería pensar en sí mismo o misma. Sin embargo, la práctica de ser el propio modelo va más allá de lo que refleja el espejo y se adentra en una serie de juegos internos de muy distintas motivaciones y expresiones.

28

Paso  
**02**

**Actividad:**  
Práctica fotográfica

**Tiempo:**  
45 min.

**Materiales:**  
Cámaras fotográficas, telas,  
ganchos, lámparas.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Quien facilite el taller se encargará de montar el set para la sesión fotográfica (lámparas, cortinas, ganchos) al mismo tiempo, quienes participen tendrán 10 minutos para preparar los elementos que se les pido tener en cuenta en el taller anterior. Una vez instalado el set y verificando que cada participante esté listo, se procederá a la sesión fotográfica. En esta ocasión quien facilite será quien tome y dirija la sesión de fotos, dejando en libertad la pose, el vestuario y lo que decida utilizar cada participante.



Ejemplo de un mini set de fotografía

Paso  
**03**

**Actividad:**  
Cierre

**Tiempo:**  
05 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

El autorretrato nos permite tener una mirada de sí mismos y mismas, con el propósito de respondernos dos preguntas: ¿cómo nos vemos? y ¿cómo creo que me vi? Respondiendo a dichas preguntas cada participante se permitirá dar un pequeño acercamiento al autoestima o al autoconocimiento, ya que por medio del autorretrato se puede valorar como nos percibimos a nosotros mismos y nos aceptamos tal cómo somos, puesto que es de suma importancia que cada participante desarrolle y fortalezca su autoestima aprendiendo a valorarse y cuidarse.

## SESIÓN 9:

### El humor de mirarse como una caricatura.

**Objetivo:** Comprender el vínculo que hay entre autorretrato caricaturesco y autoconocimiento.  
**IL:** 50% de participantes descubren y expresan una cualidad positiva por medio del autorretrato.

Paso  
**01**

**Actividad:**  
Bienvenida y breve explicación del contenido

**Tiempo:**  
10 min.

**Materiales:**  
Lista de Asistencia

**Responsables:**  
Facilitador/a

La caricatura es una forma artística de ver con humor la vida. En nuestro caso el retrato caricaturesco es la manera en la cual nos vemos personalmente.

Paso  
**02**

**Actividad:**  
Rasgos característicos

**Tiempo:**  
15 min.

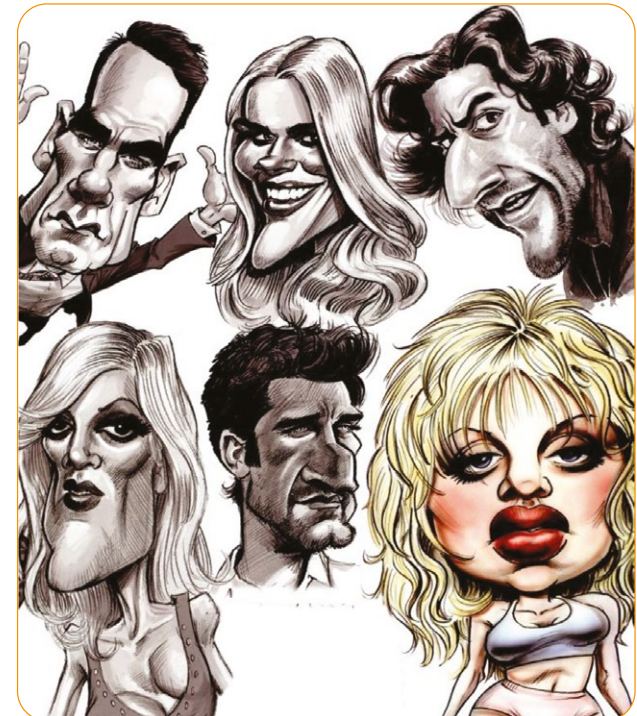
**Materiales:**  
Muestra de dibujos caricaturescos

**Responsables:**  
Facilitador/a

Toda caricatura consiste en una exageración de los rasgos característicos de una persona. Por lo tanto, quien dibuje una caricatura ha de iniciar por captar ágilmente rasgos físicos de una persona. El o la caricaturista una vez ha localizado dichos elementos de alguien, los exagera hasta lograr un resultado cómico. La palabra caricatura procedente del italiano "caricatura", se puede traducir como "cargar de una manera exagerada". Ejemplo:

**Nota:** puede consultar el video tutorial: cómo hacer una caricatura en:

➔ <https://www.youtube.com/watch?v=QJC0C2JGgtw>



**Paso**  
**03**

**Actividad:**  
Práctica caricaturesca

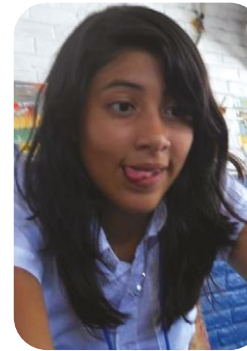
**Tiempo:**  
20 min.

**Materiales:**  
Papel bond, lápices,  
borradores, zacapuntas.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Se forma un círculo de personas, cada una debe de estar de pie frente a las demás. Seguidamente, se ponen de espaldas. Luego cada participante debe pensar en una mueca o cara cómica, cuando la tengan lista, el o la facilitadora entrega papel y lápiz a cada participante para que dibuje a mano alzada cara cómica sin importar el resultado. Cuando el grupo esté listo, cada uno girara para verse de frente y al azar se pedirá que un participante nos muestre su rostro cómico y el dibujo.

Ejemplos de caras cómicas:



**Paso**  
**04**

**Actividad:**  
Práctica fotográfica

**Tiempo:**  
10 min.

**Materiales:**  
Cámaras fotográficas/ celulares

**Responsables:**  
Facilitador/a

Se le entrega a cada participante la cámara fotográfica correspondiente. Luego se pide que formen parejas. Cada participante volverá a interpretar su rostro cómico para que la otra persona le realice un retrato. Posteriormente, la fotografía que se tome se imprime y servirá para el siguiente tema en el cual se elabora una caricatura con más detalles.

**Paso**  
**05**

**Actividad:**  
Cierre

**Tiempo:**  
05 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a

Preguntar:

**¿Cómo se sintió al ver su rostro cómico?**



## SESIÓN 10: Elaboración de una caricatura personal.

**Objetivo:** Comprender el vínculo que hay entre autorretrato caricaturesco y autoconocimiento.

**IL:** 50% de participantes descubren y expresan una cualidad positiva por medio del autorretrato caricaturesco.

Paso  
**01**

**Actividad:**  
Bienvenida y breve explicación del contenido

**Tiempo:**  
05 min.

**Materiales:**  
Lista de Asistencia

**Responsables:**  
Facilitador/a

La caricatura servirá para demostrar que es posible verse a sí mismo con buen humor y que cualquiera puede desarrollar la habilidad del dibujo caricaturesco.

Paso  
**02**

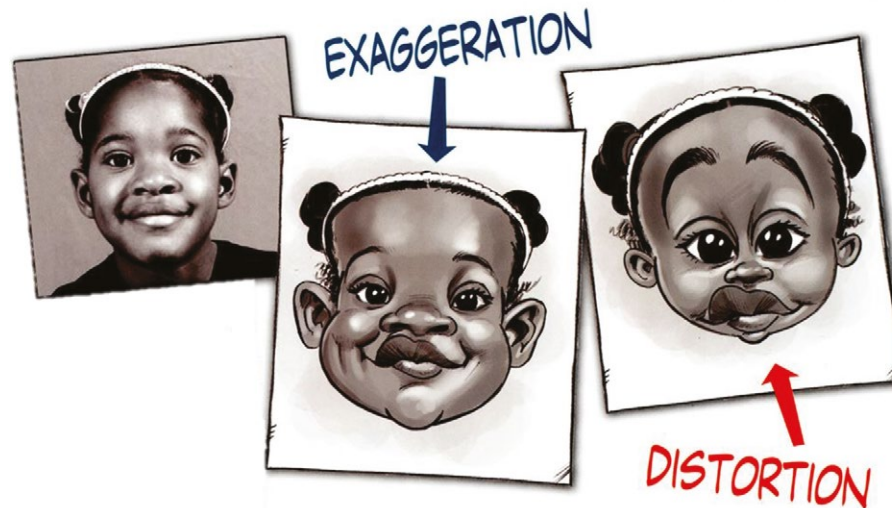
**Actividad:**  
Elementos principales de una caricatura

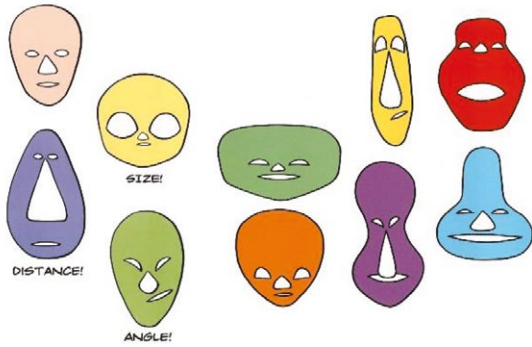
**Tiempo:**  
15 min.

**Materiales:**  
Muestra de caricaturas

**Responsables:**  
Facilitador/a

Los elementos principales de una caricatura es la exageración de los rasgos físicos del rostro por medio, por ejemplo: la cejas, ojos, labios, quijada, frente, cabello más grandes o más pequeños de lo que son.

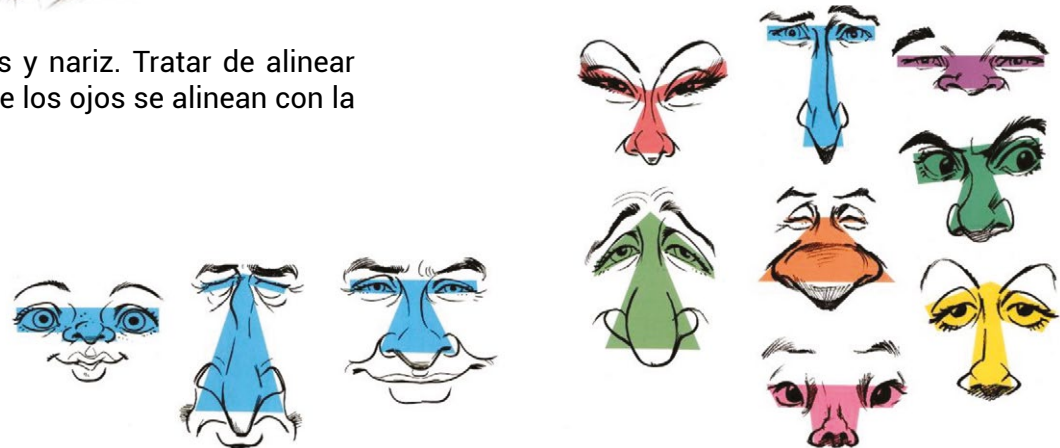


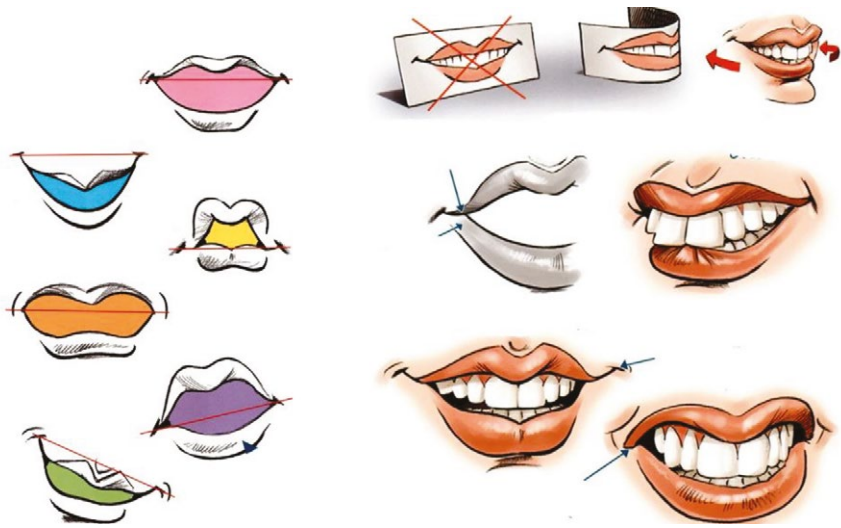


**PASO 1. Observar la forma del rostro:** si es redondo, cuadrado, triangular, ovalado, rectangular, en forma de maní, pera o sandía.



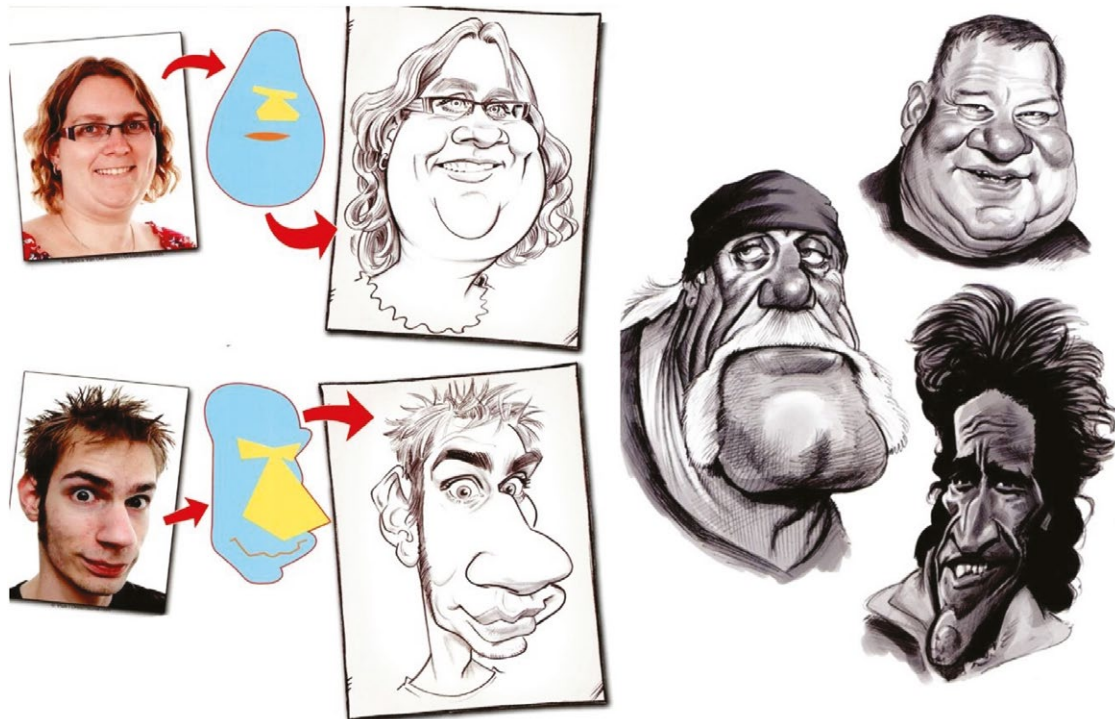
**PASO 2. Imaginar una "T" formada por cejas, ojos y nariz.** Tratar de alinear ambos ojos entre sí; en ocasiones los lagrimales de los ojos se alinean con la ASA de la nariz.





**PASO 3. Tipos de labios:** se pueden comparar los labios superiores con una "M" estirada de sus extremos y los inferiores como óvalos.

**PASO 4. Unir los elementos:** observar el rostro que caricaturicemos, exagerar cada una de las características faciales: cejas, ojos, pómulos, barbilla, parpados, cabello, orejas, nariz, frente y cuello. Con un poco de paciencia podremos retratar los rasgos característicos de una persona.



**Paso**  
**03**

**Actividad:**  
Práctica del dibujo caricaturesco con fotografía personal

**Tiempo:**  
30 min.

**Materiales:**  
Fotografía impresa, lápices, borradores,  
zacapuntas, hojas de papel bond, álbum creativo.

**Responsables:**  
Facilitador/a,  
participantes

Se entejará a cada participante su fotografía impresa la cual fue tomada en la sesión anterior. Así mismo se procede a repartir a cada quien su álbum creativo más los materiales: lápices, borradores, sacapuntas.

**NOTA:** *observar, exagerar los gestos caricaturescos y lograr el parecido.*

**Paso**  
**04**

**Actividad:**  
Cierre

**Tiempo:**  
10 min.

**Responsables:**  
Facilitador/ a, participantes

Exposición de cada participante de su caricatura. Quienes deseen comentar la siguiente pregunta.

**¿Cómo se sintieron dibujándose como una caricatura?**

## SESIÓN 11:

### La comunicación y las relaciones interpersonales a través de los planos fotográficos

**Objetivo:** Aprender a relacionarnos mejor con las personas que nos rodean.

**IL:** 50% de participantes se comunican mejor en su vida cotidiana dentro y fuera de la escuela.

Paso  
**01**

**Actividad:**  
Bienvenida y breve explicación del contenido

**Tiempo:**  
05 min.

**Materiales:**  
Lista de Asistencia

**Responsables:**  
Facilitador/a

La comunicación es la acción que posee los seres humanos para transmitir e intercambiar mensajes. La palabra comunicación tiene su origen en la lengua latín *communicatio* que significa compartir, participar en algo o poner en común.

Paso  
**02**

**Actividad:**  
Explicación de la actividad

**Tiempo:**  
10 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a

La comunicación es parte de la vida cotidiana que tenemos. Cuando nos comunicamos nos relacionamos, creando así relaciones interpersonales y su fin es la reciprocidad entre dos o más personas, es decir, que para tener una comunicación efectiva es necesario escuchar, sentir y pensar qué necesita la otra persona y qué se puede ayudar.

Paso  
**03**

**Actividad:**  
Dinámica: Los prisioneros (lobo y Oveja) integración y concentración.

**Tiempo:**  
15 min.

**Materiales:**  
Silla, espacio donde poder moverse.

**Responsables:**  
Facilitador/a,  
participantes

Para esta dinámica se necesitan 10 sillas y dividir a los participantes en dos grupos -el segundo grupo con un participante más-. El primer grupo representa a los "prisioneros", este grupo tiene que permanecer sentado en las sillas y deben formar un círculo; una de la silla queda vacía. El segundo grupo representa a los "guardianes", los que deben estar de pie, atrás de cada silla sin tocar al "prisionero". La silla vacía también tiene un guardián. El guardián de la silla vacía debe guiñarle el ojo a cualquiera de los prisioneros, el que tiene que salir rápidamente de su silla y ocupar la silla vacía sin ser tocado por su guardián. En el caso de ser tocado permanece en su lugar. Si el prisionero logra salir, el guardián que se queda con la silla vacía es al que le toca guiñar el ojo a otro prisionero.

Paso  
**04**

**Actividad:**  
Plano fotográfico

**Tiempo:**  
10 min.

**Materiales:**  
Ejemplos de los planos fotográficos.

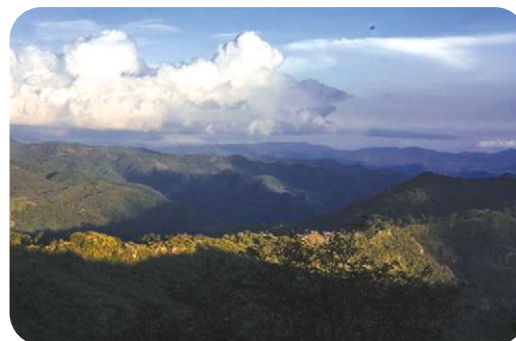
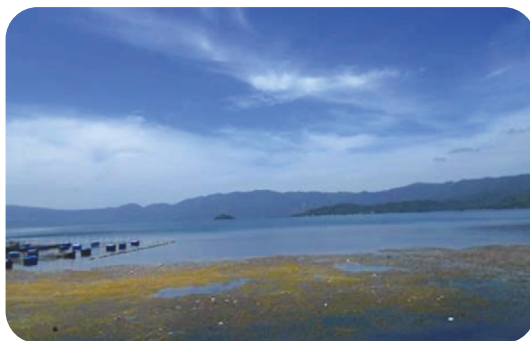
**Responsables:**  
Facilitador/a

Ahora bien, cuando comunicamos un mensaje por medio del lenguaje, al momento de conversar, estamos transmitiendo una idea, un pensamiento, un estado de ánimo, un sentimiento, una opinión. Así mismo, por medio de la fotografía transmitimos un mensaje a quienes ven nuestras fotos, por ello, la fotografía tiene un lenguaje llamado lenguaje fotográfico por medio de los planos fotográficos, la composición, punto de vista, encuadre, contraste de colores, temáticas y elementos. Comenzaremos con los planos fotográficos.

Un plano fotográfico es la forma en la cual se encaja todo lo que se desea colocar en una imagen. Se usan principalmente en la televisión, en el cine y en la fotografía.

Hay seis planos principales los cuales son:

**1) Plano General:** Se usa para visualizar completamente todo el elemento que pueda captar la cámara fotográfica.



**2) Plano Americano:** También conocido como plano tres cuartos, tiene su origen en las películas de vaqueros americanos, se caracterizaban por sus encuadres que inician desde la cabeza hasta la cadera o las rodillas. Es muy útil cuando se quiere retratar a varias personas.



**3) Plano Medio:** En este se muestra al modelo desde la cabeza hasta la cintura, y también se puede emplear para fotografiar a varias personas interactuando. Se emplea para destacar a la persona.



Paso  
**05**

**Actividad:**  
Práctica fotográfica

**Tiempo:**  
20 min.

**Materiales:**  
Cámaras fotográficas/ celulares

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

38

Empleando la comunicación y las relaciones personales, se forman parejas para poner en práctica el uso de los Planos Fotográficos: Plano General, Plano Americano y Plano Medio. Cada participante escogerá una persona, una vez formada las parejas, se pide que vuelvan a cambiar con alguien con quien no haya practicado antes. Luego se pide que visualicen cómo quieren ser fotografiadas, con qué luz, tipo de plano, el lugar.

Paso  
**06**

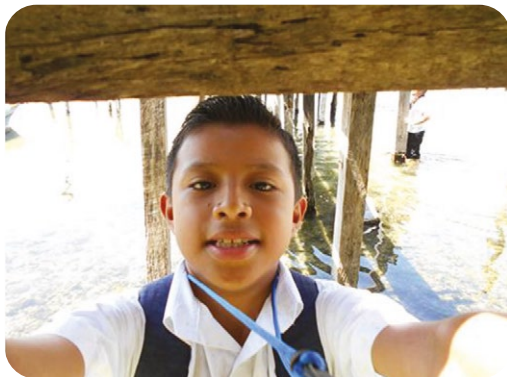
**Actividad:**

**Tiempo:**  
10 min.

**Materiales:**  
Muestras fotograficas

**Responsables:**  
Facilitador/a

Después de la práctica se continua con la clasificación de los Plano fotográficos.



**1) Plano Medio corto:** Se le puede conseguir con otros nombres como plano pecho o plano busto, consiste sencillamente en mostrar a la persona desde la cabeza hasta la mitad del pecho. La idea de este tipo de plano es enfocar la atención exclusivamente en la persona aislándola de su entorno.



**5) Primer Plano:** este plano es más íntimo, se logra encuadrando desde la cabeza hasta la punta del mentón. Se emplean generalmente para destacar la mirada o el gesto personal y los detalles de una persona u objeto.

**6) Plano Detalle o Primerísimo Primer Plano:** se emplea para destacar detalles específicos.



Paso  
**07**

**Actividad:**  
Práctica fotográfica

**Tiempo:**  
20 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Cuando nos comunicamos no solamente lo hacemos por medio de palabras habladas, también empleamos nuestro lenguaje corporal, es decir que comunicamos mensajes por medio de gestos, posturas, expresiones faciales. Para la siguiente práctica fotográfica se continuará con las parejas. Sólo que ahora las parejas se comunicaran por medio de gestos y expresiones, teniendo en cuenta que las parejas deberán de ponerse de acuerdo para que planifiquen con anticipación ¿cómo quieren ser fotografiadas?, ¿qué luz?, tipo de plano y el lugar. Se emplea el segundo grupo de los planos fotográficos: Plano Medio Corto, Primer Plano, Plano detalle.



Paso  
**08**

**Actividad:**  
Cierre

**Tiempo:**  
05 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Breve resumen de la importancia de la comunicación, teniendo en cuenta las siguientes dos preguntas relacionadas con la práctica fotográfica:

**¿Qué hicimos para que funcione la comunicación?**

**¿Cuáles son cosas que hemos aprendido para comunicarnos efectivamente?**

## SESIÓN 12:

### La comunicación asertiva y el encuadre fotográfico al momento de dirigir la pose de una persona.

**Objetivo:** Aprender a expresar un pensamiento y respetar el punto de vista de las personas.

**IL:** 50% de participantes son capaces de comunicar una idea correctamente ante sus escuchas.

<b>Paso</b> <b>01</b>	<b>Actividad:</b> Bienvenida y breve explicación del contenido	<b>Tiempo:</b> 10 min.	<b>Materiales:</b> Lista de Asistencia	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
--------------------------	---	---------------------------	---	---------------------------------------

La asertividad es un estilo de comunicación que permite expresar pensamientos, sentimientos tanto placenteros como displacenteros, opiniones en el momento oportuno, de manera desenvuelta, sin experimentar nerviosismo, y a la vez considerando los derechos de cada personales y de los demás.

<b>Paso</b> <b>02</b>	<b>Actividad:</b>	<b>Tiempo:</b> 10 min.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
--------------------------	-------------------	---------------------------	---------------------------------------

Una persona asertiva respeta sus derechos y los de los demás, mientras que una persona sumisa respeta los derechos de los demás, pero no los propios, un caso contrario a la persona sumisa sería una persona con una conducta poco cooperadora e inapropiada. Con el pasar del tiempo una persona sumisa termina siendo agresiva o explosiva; o en el peor de los casos se enferman su propio cuerpo y está muy predispuesta a la depresión y al estrés.

No obstante, para dar a conocer mejor nuestro punto de vista a otras personas es necesario ser un oyente activo, es decir, ponerle atención a lo que nos está diciendo de forma hablada y sobre todo que nos dice con el lenguaje corporal, ya que esto permite a la otra persona saber si le estamos poniendo atención o no, y si estamos interesados en escuchar lo que nos quiere decir.

Básicamente ser un oyente activo es:

- Ponerle atención a quien habla
- Comprender qué nos quiere decir
- No distraerse
- Preguntar para aclarar dudas
- Retener nuestras opiniones
- Reconocer nuestros sentimientos y sensaciones
- Reconocer los sentimientos y percepciones de los demás.

Encuadrar en fotografía es enmarcar la escena, objeto o persona a través de la pantalla, es seleccionar y delimitar lo que queremos ver en pantalla, existen dos tipos de encuadres el natural y el artificial. Se le entregara a cada participan una cámara fotográfica previamente designada y un marco de madera el cual le permitirá el reencuadrar un objeto. Cada participante tomara 5 fotografías con marco y otras sin marco con el propósito de experimentar el encuadre natural y el reencuadre artificial. Luego cada participante comentara la diferencia de usar el encuadre y el reencuadre.

Utilizando la comunicación asertiva se emplea los siguientes pasos:

- 1) Se forma equipo de tres o cuatro personas dependiendo de la cantidad de participantes.
- 2) Una vez formado los equipos, se les pedida que se distribuyan los roles, un tomara el papel de la persona fotografiada, otro será quien tome la fotografía y otro ayudara a iluminar. Casi siempre hay una persona que toma la iniciativa de coordinar al equipo, si no lo hubiese quien dirija la practica designará los roles.
- 3) La sesión, el decorado, la pose, el tema o sentimiento a desarrollar quedan a disposición de cada equipo, dejando a su criterio qué buscan y qué quieren captar en un máximo de 5 minutos.
- 4) Se pedida que tomen un retrato y un autorretrato. Una vez seleccionado las fotografías se imprimen para poder utilizarlas en el siguiente taller de Empatía a través del dibujo.
- 5) Al terminar el tiempo designado cada equipo debe comentar las fotos realizadas.



El encuadre nos permite crear un centro de interés por medio de la selección y gusto de quien fotografié. Un encuadre puede ser artificial o natural.

Paso  
**04**

**Actividad:**  
Cierre

**Tiempo:**  
05 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Se preguntará sobre la importancia de la comunicación asertiva. Empezamos con unas preguntas:

- ¿Qué hicimos para que funciona la comunicación en sesión de fotos?
- ¿Qué hemos aprendido para comunicarnos efectivamente?
- ¿Qué dificultades tuvieron al momento de dirigir la sesión de fotos?

Cuando somos empáticos no solamente nos ponemos en el lugar de la otra persona, sino que también encuadramos o reencuadramos nuestro punto de vista con el propósito de comprender lo que la otra persona nos quiere dar a entender; tanto en la vida como en el Arte y la Fotografía existen el encuadre de diferente forma. Para ello hay que tener en cuenta que el encuadre fotográfico es simplemente el encuadrar por medio del objetivo de la cámara fotográfica un elemento.

## SESIÓN 13: Perder el miedo frente a la página en blanco

**Objetivo:** Motivar la curiosidad y la experimentación del proceso creativo de cada participante.  
**IL:** 75% de participantes tiene mayor confianza al momento de pintar y cometer un error.

Paso  
**01**

**Actividad:**  
Bienvenida y breve explicación del contenido

**Tiempo:**  
05 min.

**Materiales:**  
Lista de Asistencia

**Responsables:**  
Facilitador/a

En ocasiones sentiremos que no estamos con la disposición necesaria para iniciar una actividad. No siempre contaremos con los ánimos para realizar una actividad.

Paso  
**02**

**Actividad:**  
Perdiendo el miedo a cometer errores

**Tiempo:**  
25 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a

En más de alguna ocasión hemos experimentado esa sensación de sentirnos que no somos capaces de realizar una actividad, como un dibujo para una tarea, una fotografía familiar, un cartel informativo para la clase; e incluso hemos llegado a decir que "no somos buenos para eso", nos cerramos en decir "no puedo" y dejamos de lado el poder realizar una experiencia nueva. Tanto en el dibujo como en la fotografía es muy a menudo tener bloqueos creativos, a cualquiera le pasa, un día podemos reír, disfrutar de una película, jugar al siguiente día no ponemos ni agarrar un lápiz, no queremos ver a nadie y nos da igual todo.

En ocasiones el estar frente un cuaderno, pero no se consigue empezar aun teniendo a la mano sacapuntas, lápices de colores, música y mucho ánimo. Sin embargo, nos da miedo encontrarnos frente a la página en blanco; nos complicamos tanto las cosas que, en lugar de iniciar con ligereza y libertad, lo que hacemos es poner pretextos. Este miedo a la página en blanco no es más que el miedo al fracaso, es decir, miedo a cometer errores. Es el miedo a que no te salga nada y el error más grande es no empezar. El miedo o síndrome de la hoja en blanco es el pánico a empezar algo, una parálisis psicológica relacionada al proceso creativo. ¿qué podemos hacer para salir de dicho estado?, podemos hacer uso de la Pareidolia.

Paso  
**03**

**Actividad:**  
Ejercicio de Pareidolia

**Tiempo:**  
15 min.

**Materiales:**  
Papel acuarelable, pinceles, acuarelas, vasos con agua, mezcladoras de color.

**Responsables:**  
Facilitador/a

En una hoja de papel acuarelable se procede a realizar un par de manchas de diversos colores. Cada participante se entrega una hoja acuarelable, un pincel, un set de acuarela, mezclador de colores, recipiente con agua. Se les pide que carguen con agua el pincel, una

vea húmedo se pasa sobre el papel, luego el pincel se vuelve a cargar con un poco de agua, cargado con agua el pincel frota sobre con el color que escojan, para se deja caer gotas sobre el papel que se convertirán en manchas de colores. Una vez tengan las manchas de colores en sus hojas se les pedirá que imaginen y vean en lo que esas manchas se pueden convertir. Quien facilite el ejercicio tendrá que tener respeto por lo que puedan mencionar quienes participen, ya que poder ser que miren desde una fruta, un rostro, un río, o un charco de lodo, hasta ver sangre (en este caso se preguntara si desea dibujarlo). Cuando cada participante haya visualizado en la mancha un posible dibujo, se les entregara un lápiz o un lapicero para que dibujen lo que ven. Una vez terminen de trabajar con la mancha se explicará qué es la Pareidolia.

Ejemplos:



**NOTA:** para ver otros ejemplos puede buscar el libro: *Manchas Y Trazos. El Arte De Fusionar Pintura Y Dibujos Scheinberger Felix*. Lo puedes descargar de los siguientes enlaces, solamente se tiene que registrar y seguir los pasos para la descarga:

➤ <https://libroelectronic.com/manchas-y-trazos-el-arte-de-fusionar-pintura-y-dibujos-scheinberger-felix/>

<b>Paso</b> <b>04</b>	<b>Actividad:</b> La Pareidolia	<b>Tiempo:</b> 05 min.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
--------------------------	------------------------------------	---------------------------	---------------------------------------

es la capacidad que tiene nuestro cerebro de darle sentido a las cosas cuando nos parecen extrañas. Dicha capacidad la podemos emplear para estimular nuestra creatividad mediante el simple hecho de hacer garabatos sin sentido alguno, ya que nos permite distinguir figuras o rostros conocidos en las manchas y objetos. Por ejemplo, ver en las nubes animales, y ver en las estrellas figuras de personas, animales y cosas.

Ejemplo de pareidolia: la silueta de un conejo en las nubes, un rostro sonriente en la madera.



46

**Paso**  
**05**

**Actividad:**  
Practica de dibujo

**Tiempo:**  
20 min.

**Materiales:**  
Papel acuarelable, pinceles, acuarelas,  
vasos con agua, mezcladoras de color.

**Responsables:**  
Facilitador/a

En una hoja de papel acuarelable, hacer manchas de colores, colocar un botón y con lapicero dibujar un rostro, siendo el botón la representación de un ojo, se puede emplear para dibujar el rostro garabatos, líneas, sombras y borrones. Al finalizar los dibujos cada participante mostrara al grupo su ejercicio.



**Paso**  
**05**

**Actividad:**  
Cierre

**Tiempo:**  
05 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a

Nos hemos dado cuenta que una mancha de pintura, de café, tinta, lápiz o cuando ese trazo que nos sale mal, nos puede sugerir nuevas posibilidades y terminamos realizando mejores dibujos. Hay que tener en cuenta que los procesos creativos se alimentan de lo imprevisto y a veces los errores nos hacen avanzar.

## SESIÓN 14: La empatía a través del dibujo

**Objetivo:** valorar lo empático que puedo ser ante un conflicto social dentro del aula.

**IL:** 35% de participantes son empáticos ante los problemas o situaciones de las demás personas.

<b>Paso 01</b>	<b>Actividad:</b> Bienvenida y breve explicación del contenido	<b>Tiempo:</b> 05 min.	<b>Materiales:</b> Lista de Asistencia	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
----------------	---	---------------------------	---	---------------------------------------

Empatía es la capacidad del ser humano de conectarse a otra persona, entender y comprender sus necesidades e ideas.

<b>Paso 02</b>	<b>Actividad:</b>	<b>Tiempo:</b> 10 min.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
----------------	-------------------	---------------------------	---------------------------------------

Empatía es la capacidad del ser humano para conectarse con otra persona o personas, es comprender las necesidades del otro, sus sentimientos e ideas. Hacer que el otro se sienta bien. Es decir, "Ponerse en la piel del otro", surge de manera natural en la infancia. La empatía es también la capacidad de reconocer que las demás personas pueden reaccionar de manera diferente, aun estando en la misma situación.

<b>Paso 03</b>	<b>Actividad:</b> La técnica del espejo	<b>Tiempo:</b> 15 min.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a, participantes
----------------	--	---------------------------	--

Para experimentar qué es la empatía se realizará la técnica del Espejo.

**La técnica del espejo:** formen parejas, luego cada pareja buscar un lugar dentro del aula donde puedan estar de pie sin que nadie les interrumpa. Cada una de las parejas tiene que ver a los ojos de la otra persona, en silencio una de las dos tomará la iniciativa para realizar un movimiento y la otra deberá seguir y copiarlo lo más idéntico que se pueda. El movimiento puede ser peinarse, comer, dormir, leer, hacer ejercicio.

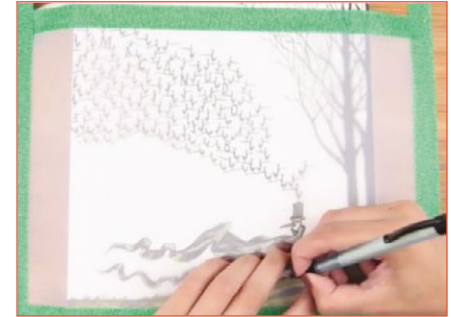
<b>Paso 04</b>	<b>Actividad:</b> Práctica de empatía por medio del dibujo	<b>Tiempo:</b> 30 min.	<b>Materiales:</b> Lapices, borradores, zacapuntas, álbum creativo, colores, papel cebolla, carboncillo.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a, participantes
----------------	---	---------------------------	---	--

La actividad consiste en entregar a cada participante la foto de autorretrato que realizó en la sesión anterior. Cada pareja tendrá la suya, luego se intercambian sus fotografías para que cada una de ellas se dibuje, nadie debe quedarse con su propio autorretrato. A cada

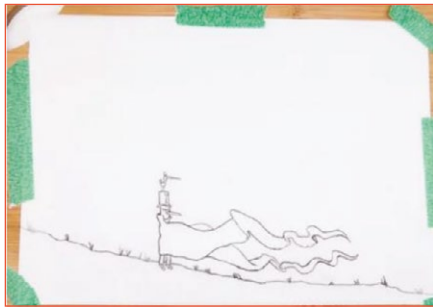


participante se les entregara lápices, borradores, hojas de papel cebolla/vegetal o papel carbón para que puedan calcar el dibujo. El calcado se realiza de la siguiente manera:

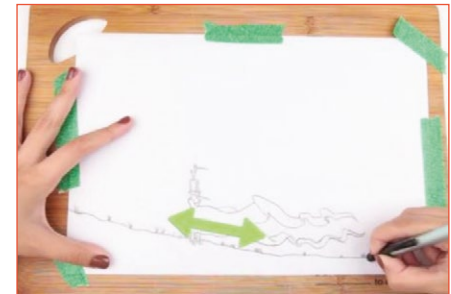
**1.** Poner sobre la fotografía impresa el papel cebolla o de mantequilla, con mucho cuidado dibujar el contorno de del rostro sin realizar muchos detalles y sin ejercer presión sobre el lápiz.



**2.** La parte reversa del papel cebolla, se rellena con una barra de carboncillo a manera de cubrir el rostro.



**3.** Luego el se coloca el papel cebolla relleno con carboncillo sobre una hoja de papel bond. Con mucho cuidado se repinta las líneas con un lápiz sin presionarlo mucho.



**4.** Finalmente se inicia la limpieza del calco con un borrador a manera de retirar el carboncillo que sobra.



Finalmente se pinta con colores el autorretrato para entregarlo a la persona que corresponde la fotografía.

Otros ejemplos de cómo transferir dibujos puede consultar:

➤ <https://es.wikihow.com/usar-papel-de-calco>

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=19vW0LzHmol>

<b>Paso</b> <b>05</b>	<b>Actividad:</b> Cierre	<b>Tiempo:</b> 05 min.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a, participantes
--------------------------	-----------------------------	---------------------------	--

Se pregunta al grupo y quienes deseen compartir pueden responder las siguientes preguntas:

**¿Es importante o no tener empatía con alguien?**

**¿Cómo contribuye la empatía a mejorar las relaciones en la vida?**

## SESIÓN 15: Las Líneas en el dibujo

**Objetivo:** Motivar la curiosidad y la experimentación del proceso creativo de cada participante.  
**IL:** 75% de participantes tiene mayor confianza al momento de pintar y cometer un error.

Paso  
**01**

**Actividad:**  
Bienvenida y breve explicación del contenido

**Tiempo:**  
05 min.

**Materiales:**  
Lista de Asistencia

**Responsables:**  
Facilitador/a

Nuestra primera experiencia con el dibujo es en la infancia, al dibujar con crayolas, colorear cosas y garabatos en las paredes en algunos casos, en otros cuando nos regalan un libro para colorear.

Paso  
**02**

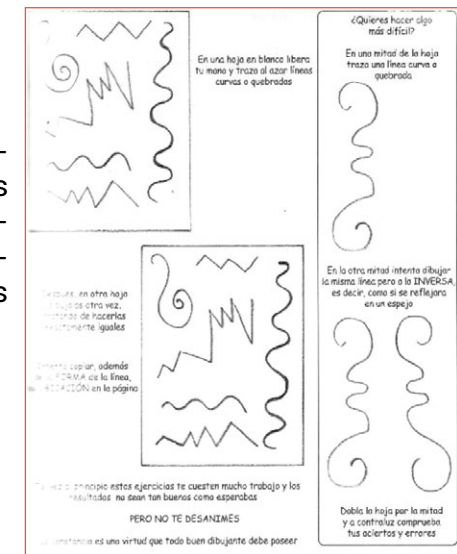
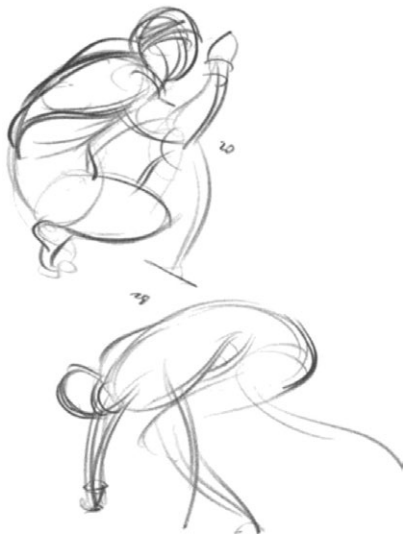
**Actividad:**  
La Forma con líneas

**Tiempo:**  
25 min.

**Materiales:**  
Muestra de bocetos

**Responsables:**  
Facilitador/a

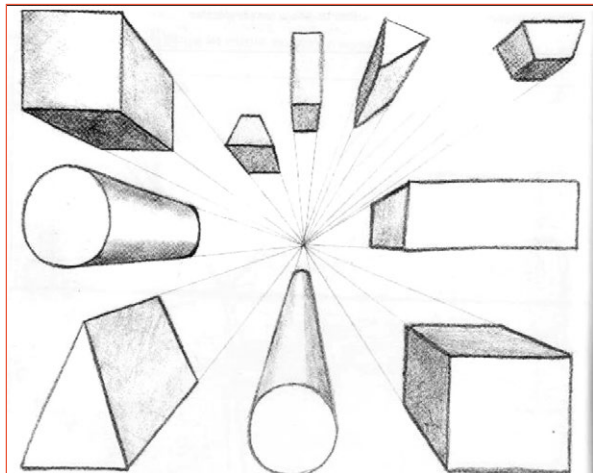
Para dibujar una forma con trazos lineales, es empezar con algunas líneas guía tenues que nos ayuden a situar el perfil del objeto correctamente y lograr las formas, los tamaños adecuados. Estas líneas guías proporcionan un esqueleto sobre el cual pueden evolucionar líneas más precisas. Conforme se avanza las líneas son más firmes e intensas; de esta manera, las líneas más gruesas permiten al objeto destacar del fondo, mientras que los trazos más delgados se reservan para los detalles interiores del modelo.



En dibujo se puede representar casi todo lo que nos rodea, desde el agua, las flores, las personas, los animales hasta objetos animados e inanimados como todo lo que podamos imaginar, simplemente usando solo la línea. A primera vista, el contorno de un objeto no es fácil de ver, sin embargo, poco a poco con la práctica podemos dejar de ver los detalles de las cosas más complejos del objeto para poder observar cuáles son las líneas básicas que lo componen. Por ejemplo: una casa puede ser un cuadrado; y el techo, un triángulo. Un árbol puede ser un triángulo que formará las ramas con hojas y un rectángulo grande y largo será el tronco.

Una vez iniciemos a reducir los objetos a sus formas simples comenzaremos a notar que todo se compone de formas geométricas sencillas como el círculo, el cuadrado y el triángulo, y la combinación de diversas formas de ellos nos servirá para crear figuras más complejas.

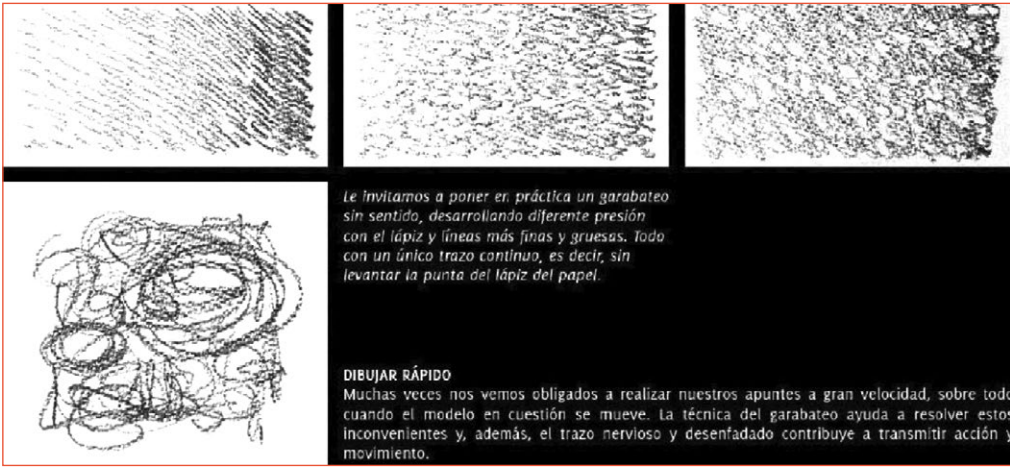
**Paso 03** **Actividad:** Práctica de dibujo. **Tiempo:** 15 min. **Materiales:** Hojas de papel bond, lápices, borradores, zacapuntas, muestra de bocetos. Tirro/tape **Responsables:** Facilitador/a, participantes



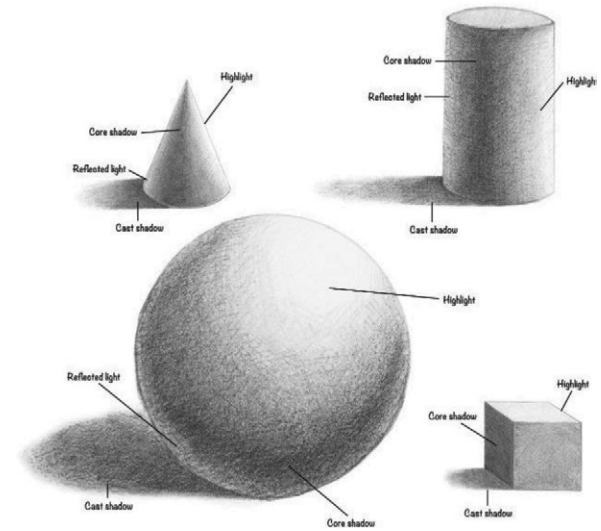
**Primera parte:** Se entrega hojas de papel bond, lápices y borradores a cada participante con el objetivo de dibujar a mano alzada cuatro figuras geométricas: un círculo, un cuadrado, un triángulo y un rectángulo.

**Paso 04** **Actividad:** **Tiempo:** 20 min. **Materiales:** Papel Kraft, carboncillo. **Responsables:** Facilitador/a, participantes

**Segunda parte:** entregar a cada participante dos pliegos de papel kraft para que sea colocado en una pared dentro del aula, luego se entrega una barra de carboncillo para practicar dibujando rayas horizontales, verticales, óvalos grandes, pequeños, círculos grandes, círculos pequeños. Con el propósito de soltar la mano.



En la segunda hoja de papel kraft se práctica el sombreado y el degradado, con la barra de carboncillo se jugará con la presión que se ejerza sobre el papel para elaborar la propia gama tonal del color. Se pide a cada participante que vuelva a dibujar una figura geométrica de su gusto para que le aplique el degradado, el sombreado con el propósito de logra una representación más volumétrica del modelo.



<b>Paso</b> <b>05</b>	<b>Actividad:</b> Cierre	<b>Tiempo:</b> 05 min.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
--------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------------------------

El dibujo lineal se define por el contorno de un objeto. La línea puede describir casi todos los efectos visuales. Por ello conviene educar y practicar la mente y la mano para realizar diferentes rayados, espirales, círculos, óvalos y tramas con el fin de ir soltando la mano.

## SESIÓN 16: El trazo en el dibujo

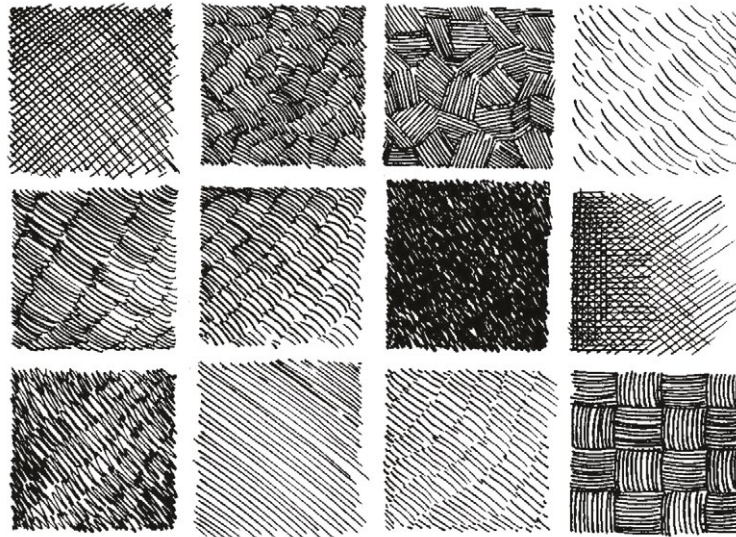
**Objetivo:** Potenciar el estilo individual de cada dibujante.  
**IL:** 60% de participantes descubre y acepta su trazo en el dibujo.

<b>Paso</b> <b>01</b>	<b>Actividad:</b> Bienvenida y breve explicación del contenido	<b>Tiempo:</b> 10 min.	<b>Materiales:</b> Lista de Asistencia	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
--------------------------	---	---------------------------	---	---------------------------------------

Las tramas en el dibujo se emplean para crear la sensación visual de volumen y sombras. Al juntar las líneas se da la impresión de oscuridad, mientras que el espacio entre ellas y la disminución de ellas contribuye a representar la luz.

<b>Paso</b> <b>02</b>	<b>Actividad:</b>	<b>Tiempo:</b> 10 min.	<b>Materiales:</b> Hojas de papel bond, lápices, borradores, zacapuntas.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
--------------------------	-------------------	---------------------------	---	---------------------------------------

Dibujar líneas cruzadas en distintas direcciones en un dibujo nos ayuda a distinguir las zonas donde hay luz, sombras y zonas con poca luz, creando así un efecto de volumen. La palabra trama es de origen latín que significa "hilos enredados o entretejidos", hace referencia al cruce de hilos para elaborar una tela. Un dibujo puede contener diversos tipos de tramas empleando líneas como: horizontales, verticales, curvas, diagonales y mixtas. Ejemplo:



Paso  
**03**

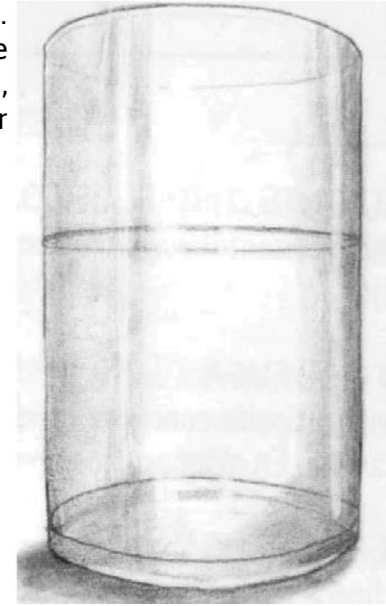
**Actividad:**  
Práctica empleando las tramas

**Tiempo:**  
20 min.

**Materiales:**  
Lápices, borradores, zacapuntas, álbum creativo, muestra de dibujos con achurados.

**Responsables:**  
Facilitador/ a, participantes

Cada participante se entrega su álbum creativo, un lápiz y un borrador, con el propósito de dibujar tramas. Se procede a dibujar un objeto, por ejemplo, un vaso, tasa o una fruta. Primero se inicia con el dibujo de líneas suaves para trazar el boceto. Hay que tener en cuenta que al presionar fuerte el lápiz sobre el papel, el tono de la sombra será más oscuro y del mismo modo se puede variar el tono modificando el grosor del trazo.



Paso  
**04**

**Actividad:**  
Cierre

**Tiempo:**  
20 min.

**Materiales:**  
Lápices, borradores, zacapuntas, álbum creativo, muestra de dibujos con achurados.

**Responsables:**  
Facilitador/ a, participantes

Cada participante debe mostrar su práctica del dibujo con trama. Quienes deseen pueden comentar:

**¿Cómo se sintieron dibujando entramados?**

## SESIÓN 17:

### Observar la Luz y la Sombra en el dibujo.

**Objetivo:** Reconocer cómo la luz incide en los objetos que nos rodean.

**IL:** 35% de participantes incrementa su capacidad de observar los objetos que le rodean.

Paso  
**01**

**Actividad:**  
Bienvenida y breve explicación del contenido

**Tiempo:**  
10 min.

**Materiales:**  
Lista de Asistencia

**Responsables:**  
Facilitador/a

Los objetos que observamos a simple vista tienen reflejada por lo menos una fuente de luz de lo contrario dichos objetos serían completamente negros. Por ello, hay que tener en cuenta cómo ver las sombras y cómo diferenciar entre los puntos claros y oscuros de un objeto y la procedencia de la luz.

Paso  
**02**

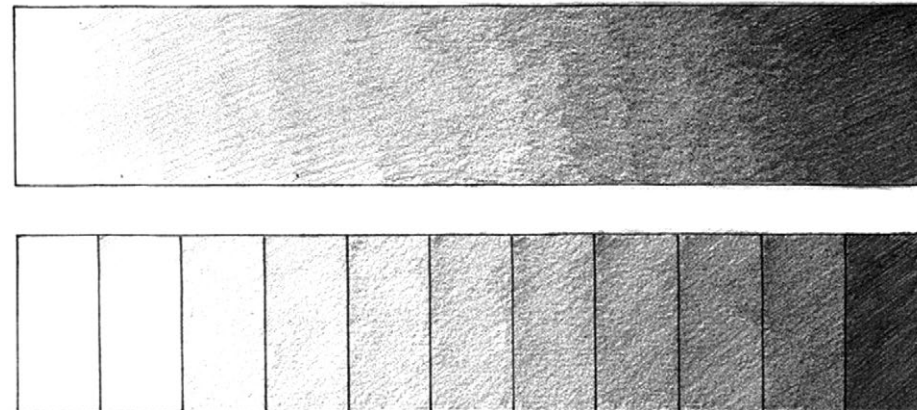
**Actividad:**

**Tiempo:**  
07 min.

**Materiales:**  
lápices, borradores, zacapuntas, álbum creativo, muestra de dibujos con achurados.

**Responsables:**  
Facilitador/a

La luz y las sombras definen como es un objeto, ambos elementos nos permiten observar los elementos necesarios para realizar un dibujo. Teniendo en cuenta que entre la luz y las sombras (blanco y negro) existe una serie de diversos grados de grises. Ejemplo:





Paso  
**03**

**Actividad:**  
Práctica de escala de grises

**Tiempo:**  
15 min.

**Materiales:**  
Lápices, borradores, zacapuntas, álbum creativo, muestra de dibujos con achurados.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

A cada participante se le entrega hojas de papel bond, un lápiz y un borrador con el propósito de elaborar una escala de grises.

Paso  
**04**

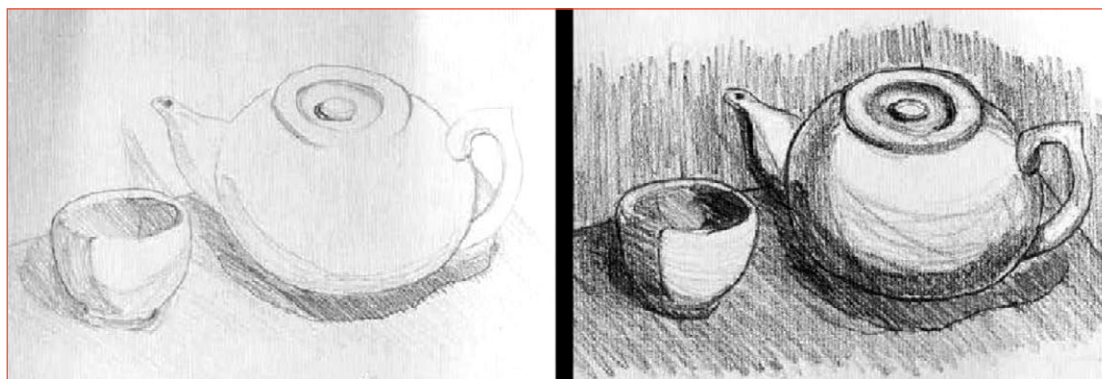
**Actividad:**  
Práctica de Dibujo al natural

**Tiempo:**  
25 min.

**Materiales:**  
Lápices, borradores, zacapuntas, álbum creativo, muestra de dibujos con achurados.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Se forma un círculo con los pupitres, cada participante debe sentarse donde prefiera, siempre y cuando logre ver objeto a dibujar. Se colocar al centro un objeto como un juguete, una fruta, una flor, un florero etc. Una vez ubicados se les entregara el álbum creativo y su respectivos lápices y borradores a cada participante con el propósito que primero observen el objeto que se encuentre al centro y que tengan en cuenta de dónde viene la luz, en qué parte del objeto hay más luz y en qué parte del objeto hay poca luz y dónde se encuentra la sombra que proyecta el objeto.



Paso  
**05**

**Actividad:**  
Cierre

**Tiempo:**  
05 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Al finalizar la práctica se muestra cada dibujo al grupo, quien desee puede comentar las siguientes preguntas:

- ¿Qué se le dificultó al momento de realizar la práctica?
- ¿Has observado un objeto o persona con mucha atención?

## SESIÓN 18: Luz, Sombra y líneas en la Fotografía.

**Objetivo:** Reconocer cómo la luz incide en los objetos que nos rodean.

**IL:** 35% de participantes incrementa su capacidad de observar los objetos que le rodean.

<b>Paso</b> <b>01</b>	<b>Actividad:</b> Bienvenida y breve explicación del contenido	<b>Tiempo:</b> 10 min.	<b>Materiales:</b> Lista de Asistencia	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
--------------------------	---	---------------------------	---	---------------------------------------

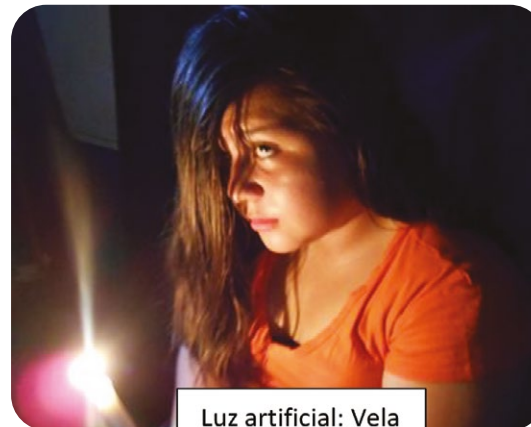
A quien le apasiona la fotografía tiene que tener en cuenta que no solamente la cámara es el objeto principal para captar una buena fotografía, sino que también debe tener los elementos como plano fotográfico, la composición, la luz, las sombras y las líneas, los contrastes.

<b>Paso</b> <b>02</b>	<b>Actividad:</b>	<b>Tiempo:</b> 25 min.	<b>Materiales:</b> Muestras fotográficas	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
--------------------------	-------------------	---------------------------	---	---------------------------------------

La luz es nuestra materia prima, nuestro principal elemento que nos permite captar imágenes. Una buena fotografía es aquella que hace resaltar la luz como un elemento más el cual toma parte en la foto, teniendo en cuenta la luz, las sombras, tonos claros y oscuros en un objeto o persona. Desde un punto de vista fotográfico existen dos tipos de fuentes de luz: la natural y la artificial, la natural es producida por El Sol, principalmente conocida como luz de día y la Luna conocida por luz de noche que es de baja intensidad. Luego tenemos la luz artificial producida por lámparas, focos, candelas, fogatas y todo tipo de elemento que ilumine por medio de un circuito eléctrico.



Luz natural: El Sol



Luz artificial: Vela

Paso  
**03**

**Actividad:**  
Práctica de escala de grises

**Tiempo:**  
15 min.

**Materiales:**  
Cámaras fotográficas/celulares

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Se entrega a cada participante la cámara fotográfica, se pide que busque y fotografíen la luz. En sus fotos deberán captar todo tipo de fuente de luz que encuentren, desde el sol, un foco o un fósforo.

Paso  
**04**

**Actividad:**

**Tiempo:**  
10 min.

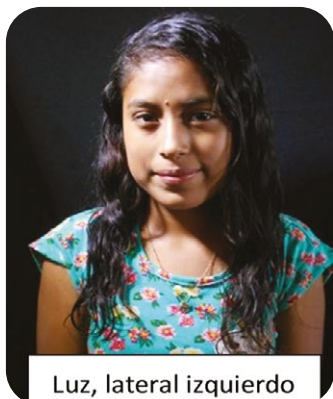
**Materiales:**  
Cámaras fotográficas/celulares

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Una vez ubicada la procedencia de la luz, si es natural o artificial se procede a mostrar la dirección y cómo incide la luz en una persona o en un objeto. Para eso se utilizará una lámpara de mano, se elige una persona para ubicarla en frente del grupo. Se procede a iluminar el rostro, poniendo la lámpara de frente. Se preguntará al grupo qué ven en el rostro siendo iluminado y si existe una diferencia sin iluminar. Seguidamente se iluminará el rostro desde un ángulo lateral izquierdo, un lateral derecho con el propósito que identifiquen como la luz ilumina unas partes del rostro y cómo oscurece otras zonas en las cuales la luz no llega con intensidad. Hay que tener en cuenta también, qué sensaciones o emociones puede dar la luz si es colocada desde un ángulo cenit "arriba del rostro" por ejemplo, la luz desde arriba simbólicamente en el arte se utiliza para representar la voz de Dios que habla desde el cielo, un día soleado de verano. Lo contrario que puede simbolizar si la luz es completamente desde abajo o "nadir" da una "sensación de maldad" para iluminar el rostro.

58

Ejemplo de ángulos de iluminación:



Luz, lateral izquierdo



Luz, lateral derecho



Luz, cenit



Luz, nadir

**Paso**  
**05**

**Actividad:**  
Práctica de iluminación con lámparas

**Tiempo:**  
30 min.

**Materiales:**  
Cámaras fotográficas/celulares

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Se pedida formar equipos de tres participantes. Cada uno tendrá una cámara fotográfica y una lámpara. Se les indicará que elijan un lugar dentro del aula para que se fotografíen. Una vez ubicados se turnan los roles, un modelo, una persona que ilumina y una que tome la fotografía con el fin de cada participante experimente con los ángulos de iluminación.

Ejemplo de distribución de roles durante la sesión de fotos. Se puede apreciar a quien toma la foto y quienes iluminan a ambos laterales, al centro quien posa para la fotografía.



**Paso**  
**06**

**Actividad:**  
Cierre

**Tiempo:**  
05 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Al final de la práctica se les pedirá que seleccionen una fotografía para sea comentada y debe responder:

**¿Por qué decidido iluminar así?**

## SESIÓN 19:

### El pensamiento creativo y la composición fotográfica

**Objetivo:** Despertar la creatividad, la imaginación, el gusto por la estética a través de la imaginación por medio de la fotografía.

**IL:** 35% reconocen y aplican los conceptos básicos de la composición fotográfica.

Paso  
**01**

**Actividad:**  
Bienvenida y breve explicación del contenido

**Tiempo:**  
10 min.

**Materiales:**  
Lista de Asistencia

**Responsables:**  
Facilitador/a

"La inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando." Pablo Picasso

"Si el arte no nos hace mejores, entonces ¿para qué sirve?" Alice Walker , Escritora afrodescendiente.

Una buena fotografía se encuentra elaborada por dos elementos claves: la creatividad y la composición fotográfica.

60

Paso  
**02**

**Actividad:**

**Tiempo:**  
25 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a

Nacemos siendo creativos y somos personas creativas, a veces las circunstancias de la vida nos hacen buscar soluciones de manera distinta como la mayoría de la gente las suele hacer. En algunos momentos de la vida nos toca, copiar, imitar y si tenemos suerte hacemos algo diferente, lo cual está bien, pero es en ese momento cuando surgen opiniones o reacciones de personas que nos limitan el seguir experimentando y aprendiendo, esto puede darse por opiniones en la familia, escuela o en grupos de amistades, porque nos dicen "esto no va a funcionar" o "ya lo hemos intentado" y casi siempre terminamos haciendo lo mismo.

No existe una sola definición para la creatividad, para algunos es un proceso, para otros son etapas, pero la mayoría de investigadores afirman la Creatividad es una capacidad que posee los seres humanos y qué tiene como resultado algo nuevo, original el cual puede servir para resolver algún problema.

Paso  
**03**

**Actividad:**  
Práctica creativa: Soplar la acuarela

**Tiempo:**  
30 min.

**Materiales:**  
Papel acuarelable, acuarelas,  
pinceles, vaso con agua, pajillas.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Formar grupos de tres o de cuatro personas. A cada participante se le entrega un papel acuarelable, una pajilla y un pincel. El papel se pega con tirro sobre un pupitre. Cada grupo tendrá un set de acuarelas y un mezclador de colores. Cada quien escoge dos colores, una

vez seleccionados cada participante carga el pincel con el color elegido y hará una mancha sobre el papel, ubicando la mancha en el espacio que prefiera, luego pondrá junto la primera mancha otra, pero con diferente color. El siguiente paso es soplar por medio de la pajilla ambas manchas para que se combinen, una vez combinadas se seguirán soplando a los lados para que se expandan. Se deja secar y se entrega a cada participante una plumilla para que dibujen dentro de las manchas lo que desee, un objeto, un rostro, un animal o escribir una frase de su preferencia. Al finalizar cada participante mostrará su trabajo finalizado.

<b>Paso</b> <b>04</b>	<b>Actividad:</b>	<b>Tiempo:</b> 05 min.	<b>Materiales:</b>	<b>Responsables:</b>
--------------------------	-------------------	---------------------------	--------------------	----------------------

Combinando la creatividad con la Composición fotográfica se puede obtener una buena fotografía, la cual se hace agradable al ojo que la observa. Toda buena fotografía contiene los elementos que ya hemos visto antes, Luz, sombras, colores, líneas etc., aun así es necesario preguntarse ¿cómo hacer para que nuestras fotos se vean bonitas?. En ocasiones por que estamos de buen ánimo podemos lograr una buena foto o tal vez por casualidad la logramos conseguir. No obstante, hay una técnica que se emplea en dibujo, el arte y en la fotografía; dicha técnica al practicarla nos permitirá realizar buenas fotografías al momento de sentir la creatividad y si hay algo o alguien que nos motive a realizar dicha foto. La técnica se llama La Composición.

Alguna vez han notado que, aunque varias personas fotografíen un mismo objeto, a unas le quedan más bonitas las fotos que a otros. ¿A qué se debe esto? Pues es muy simple, con la práctica se aprende y es debido a la distribución de objetos que pueden estar dentro del encuadre. La Composición fotográfica es simplemente es "ordenar y distribuir los elementos que deseo que salgan en mi foto". Componer en lenguaje visual significa disponer de las formas y colores según nuestro orden elegido en el cual se busca una armonía.

<b>Paso</b> <b>05</b>	<b>Actividad:</b> Práctica de composición	<b>Tiempo:</b> 15 min.	<b>Materiales:</b> Cámaras fotográficas/celulares, juguetes	<b>Responsables:</b> Facilitador/a, participantes
--------------------------	--	---------------------------	--	--

Práctica de composición: Cada participante se les entrega cierta cantidad de objetos: juguetes, piezas de madera, texturas, cortes de telas etc. Con el fin de pensar en cómo serán distribuidos en el encuadre que buscan captar. Podrán ser distribuidos sobre el piso o púlpito, teniendo en cuenta, colores, tamaños, luz, sombras, ángulo de cámara, cantidad, si prefieren la foto horizontal o vertical. Luego de selección la composición se entrega a cada participante la cámara fotográfica para que realice la práctica. Al finalizar, cada quien debe de la fotografía y explicará al grupo su composición.

## Ejemplo de composición con juguetes



62

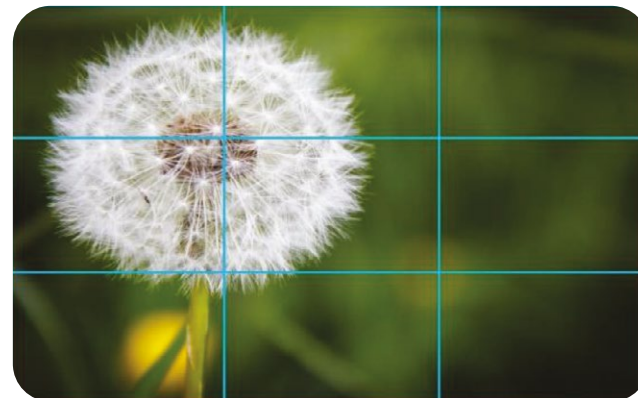
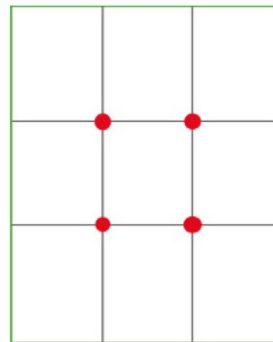
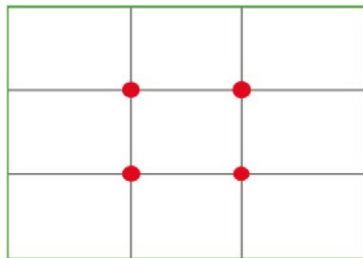
Paso  
**06**

**Actividad:**

**Tiempo:**  
20 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a

Por último, tenemos un elemento complementario a la Composición Fotográfica el cual nos ayuda a darle fuerza y énfasis no solamente al objeto o persona que vamos a fotografiar, sino que también a la fotografía misma. Este elemento es "La Regla de los Tercios".



Cuando fotografiamos estamos acostumbrados a ubicar siempre en el centro nuestros personajes u objetos principal de la foto. En algunos casos se verá muy bien, pero en otros no, para no caer en dicho dilema es necesario y de gran utilidad emplear "la Regla de los Tercios", la cual es representada en una cámara fotográfica o en un celular por la "cuadrícula", la cual consiste simplemente en dividir el área de la fotografía en cuatro líneas imaginarias dos horizontales y dos verticales y ubicar en uno de los puntos de intersección o puntos áureos el objeto principal de la fotografía.

<b>Paso</b> <b>07</b>	<b>Actividad:</b> Practica fotográfica	<b>Tiempo:</b> 25 min.	<b>Materiales:</b> Cámaras fotográficas/ celulares	<b>Responsables:</b> Facilitador/a, participantes
--------------------------	---	---------------------------	---	--

Teniendo en cuenta la Regla de los Tercios, se entrega a cada participante una cámara fotográfica, esta tendrá que tener activada en la pantalla la cuadrícula. Cada participante selecciona una persona con quien practicar para luego turnarse. Quien dirija tendrá que realizar un par de fotografías teniendo en cuenta, luz, sombra, contraste, composición, tipo de plano y deberá de distribuirlo en cada uno de los puntos áureos de la cuadrícula. Al finalizar la práctica debe mostrar la mejor fotografía que cada uno realice.

<b>Paso</b> <b>08</b>	<b>Actividad:</b> Cierre	<b>Tiempo:</b> 05 min.	<b>Materiales:</b>	<b>Responsables:</b> Facilitador/a, participantes
--------------------------	-----------------------------	---------------------------	--------------------	--

Tanto en fotografía como en el dibujo siempre vale la pena el esfuerzo de intentar hacer algo nuevo y diferente a lo que ya existe, empleando el pensamiento creativo y la composición fotográfica.



## SESIÓN 20:

### Los puntos de vista, la perspectiva y el encuadre fotográfico.

**Objetivo:** Incrementar la percepción visual mediante la observación.

**IL:** 35% de participantes incrementa su capacidad de observar al momento de captar una fotografía.

Paso  
**01**

**Actividad:**  
Bienvenida y breve explicación del contenido

**Tiempo:**  
10 min.

**Materiales:**  
Lista de Asistencia

**Responsables:**  
Facilitador/a

En ocasiones el vivir es enfrentarse de forma constructiva los conflictos que se presentan día a día. Los conflictos que no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico y mental, los cuales no solamente afectan a las personas involucradas sino también a la sociedad en general. En ocasiones los conflictos se pueden dar en los hogares familiares, en las iglesias o en la misma escuela; debido a que puede existir una carencia de habilidades por parte de los involucrados para enfrentar los choques y las diferencias que pueden desembocar en violencia física o mental.

64

Paso  
**02**

**Actividad:**

**Tiempo:**  
10 min.

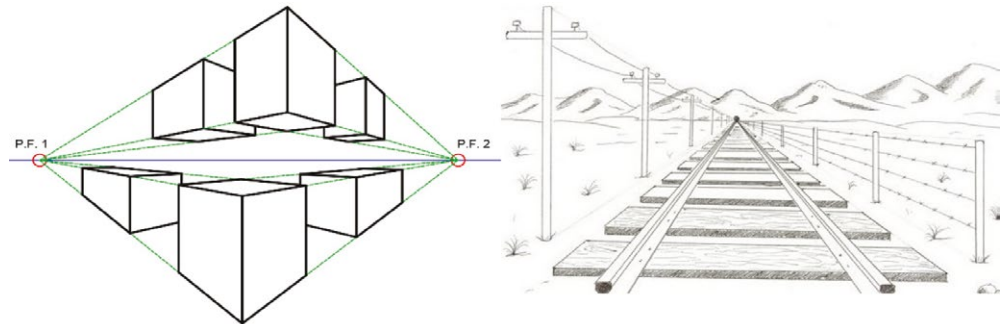
**Materiales:**  
Muestras fotografías

**Responsables:**  
Facilitador/a

Hay que tener en cuenta la palabra Perspectiva tiene diversos significados tanto en el dibujo, la pintura, la fotografía y la vida misma. Veremos que apesar de que cada área emplea la Perspectiva para el mismo fin, es decir, captar y observar la realidad para representarla en un dibujo, una pintura o en una fotografía teniendo en cuenta cómo afecta la mirada y el punto de vista de la persona que vive, siente y ve la realidad.

El solo hecho de vivir y de pensar, la vida nos da la capacidad de ser inteligentes. Nuestra inteligencia nos da la capacidad de observar y sentir la realidad desde distintos puntos de vista. Por ejemplo, el dibujo-el arte-la fotografía son medios de expresión artística en los cuales la Perspectiva actúa de manera similar. Para el dibujo y el arte la perspectiva es: "es el efecto visual de nuestro ojos y cerebro en el cual todo aquello que está cerca nos parece más grande que lo que está lejos y esto se aprecia cuando hay ciertos elementos como líneas rectas, verticales u horizontales se unen".

Ejemplo:



Para la fotografía la perspectiva consiste en jugar con el ángulo de visión del fotógrafo, es decir que en un paisaje que quiere retratar se encuentran diversas líneas que dependiendo de dónde y cómo decide ubicarse quien tomará las fotos parecería que se unen las líneas principales para crear una profundidad, generando así efectos visuales de cambio de perspectiva. Ejemplos:



Paso  
03

**Actividad:**  
Dinámica de cambio de Perspectiva

**Tiempo:**  
20 min.

**Materiales:**  
Tela para cubrir ojos,  
lupas, juguetes.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

65

**Primera Parte:** Se forman parejas, una de ellas se debe vendar los ojos, la otra será quien guíe. Se deja a elección quien escoge su roll. La persona guiadora tiene el objetivo de ayudar a llevar de un lugar al otro del aula a la persona guiada, previo a la dinámica se elegirá un lugar determinado dentro del aula para colocar un objeto el cual deben tocar. Luego a la persona guiada se le da la siguiente indicación: imaginar una situación desagradable, una vez la tenga se le cubrirá los ojos y su objetivo es no dejarse ayudar. Ninguna pareja debe de hablar ni lastimar a la otra persona.

Después de tres intentos que tengan cada pareja, se procederá a quitarse la venda de los ojos. Se les preguntará a ambas partes ¿qué sintieron? al momento de realizar la dinámica.

Una vez expresen cómo experimentaron la dinámica se vuelven a cubrir los ojos y que vuelvan a sus lugares de inicio a cada una de las personas guiadas, en esta ocasión se dejarán guiar por sus acompañantes. Cuando las personas lleguen al objeto, deben de tocarlo y hayan terminado de sentir el objeto se pedirá que digan ¿qué sintieron? y qué imaginan que es.

**Segunda Parte:** Cambio de parejas y cambio de roll, nadie debe de quedar con la misma. Una vez se realice el cambio, una de ellas será la guiadora y la otra la guiada. A la persona guiada se entrega una lupa para colocarla frente al rostro, con el propósito que mire distorsionada lo que la rodea-la realidad- y la persona quien guíe tendrá la indicación de acercar o alejar del rostro de la persona guiada con el propósito de crear el efecto de enfoque y así llevarla a que observe un determinado objeto que se pondrá en un área del aula. En esta

ocasión, a la persona guiada se le pide que piense en una situación bonita, agradable para ella.

Finalizada la dinámica se pregunta a quienes participen respondiendo ¿cómo se sintieron al dejarse ayudar? Y ¿qué dificultades tuvieron cada una de las personas en ambos roles?.

**Explicación:** Se tiene en cuenta que nuestro pensamiento afecta la manera de comportarnos y de ver las cosas como pueden ser o cómo lo son. En ocasiones cuando hay diversos puntos de vista y no se logra poner de acuerdo nadie, se puede generar un conflicto. Por ejemplo, en un mal entendido, cuando alguien habla mal de otra persona, lo primero que surge son sentimientos negativos, que nos imposibilitan nuestra manera de ver y pensar, si no se soluciona a tiempo se convierte en un conflicto entre dos o más personas, el cual casi siempre termina en agresión verbal o física, pero cuando las personas guiadas se dejan ayudar cambiando el punto de vista, acercando o alejando la lupa del rostro para dejar de ver todo borroso y sin solución alguna, existe la posibilidad de ver con claridad como son las cosas, permitiendo que nuestro enfoque y manera de pensar cambia y se puede encontrar las soluciones adecuadas.

Paso  
**04**

**Actividad:**  
Practica fotográfica empleando la perspectiva

**Tiempo:**  
20 min.

**Materiales:**  
Cámaras fotográficas/  
celulares.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

66

Teniendo en cuenta los ejercicios de perspectiva previamente mostrados, cada participante seleccionara una pareja para buscar la perspectiva, escoger el mejor ángulo y el mejor plano fotográfico para captar la perspectiva.

Finalizada la práctica quienes quieran pueden presentar al grupo una fotografía con perspectiva y contar cómo lo logro.

Paso  
**05**

**Actividad:**  
Cierre

**Tiempo:**  
05 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Para vivir la vida hay que tener una mente flexible. Hay que mirar las cosas desde diferentes puntos de vista, hay que buscar perspectivas, otros puntos de vista, ya que si nos movemos la perspectiva cambia.

**Nota:** Pedir a cada participante que para la siguiente sesión lleven consigo un objeto especial que sólo utilizan personalmente y con el cual se identifican, puede ser, una pelota, una camisa, unos zapatos, un reloj, una foto etc.

## SESIÓN 21: La Selfie como pensamiento crítico

**Objetivo:** Interpretar y valorar las creaciones personales y las de los compañeros con una actitud crítica y respetuosa, con el fin de seguir avanzando motivándonos.

**IL:** *El 35 % de participantes es capaz de lograr autonomía en su pensamiento y a su vez respeta el pensamiento de los demás por medio de la Selfie.*

<b>Paso 01</b>	<b>Actividad:</b> Bienvenida y breve explicación del contenido	<b>Tiempo:</b> 10 min.	<b>Materiales:</b> Lista de Asistencia	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
----------------	---	---------------------------	---	---------------------------------------

**El pensamiento crítico:** es la capacidad de separar los sentimientos y prejuicios de un pensamiento al momento de dar una opinión y la vez es una búsqueda de la verdad

<b>Paso 02</b>	<b>Actividad:</b> Yo virtual	<b>Tiempo:</b> 15 min.	<b>Materiales:</b> Fotografías impresas	<b>Responsables:</b> Facilitador/a, participantes.
----------------	---------------------------------	---------------------------	--	---

Mostrar las primeras selfies que realizaron al inicio del taller. Las fotos serán impresas sin importar las modificaciones que contenga debido a los filtros empleados. Luego se muestra una fotografía reciente, no es necesario que sea un autorretrato. Pedirles que las observen y comparen ambas. Preguntar ¿qué opinan sobre la fotografía?, ¿por qué utilizaron los filtros en la fotografía?. Luego que cada participante exprese su punto de vista.

<b>Paso 03</b>	<b>Actividad:</b>	<b>Tiempo:</b> 05 min.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
----------------	-------------------	---------------------------	---------------------------------------

Una persona que utiliza el pensamiento crítico es sensible, toma en cuenta los diversos puntos de vista, sabe escuchar, aunque no esté de acuerdo, se autocorrigue antes de tomar opinión y con base a ello toma una determinación. Así mismo, el pensamiento crítico se encuentra relacionado con el pensamiento creativo.

Algunas de las características del pensamiento crítico son:

- Detecta mentiras.
- Capaz de comprobar lo que dice.
- Hacer distinciones.
- Ser sensible a los sentimientos de los demás.
- Cuestiona adecuadamente.
- Genial imaginación.
- Se autocorrigue.
- Crea alternativas.

Paso  
**04**

**Actividad:**  
Práctica fotográfica

**Tiempo:**  
30 min.

**Materiales:**  
Cámaras fotográficas/celulares,  
luces, lámparas, cortinas, ganchos.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Retomar la selfie y convertirla en un autorretrato creativo. A cada participante se le entregara la selfie para que decidan que pueden cambiar, una vez lo hagan se les entregará a cada quien la cámara fotográfica. Luego se debe instalar un set fotográfico con cortina y luces para que realicen su autorretrato para esta sesión de fotos se utilizará el objeto personal que los identifica para el autorretrato.

Ejemplo de set fotográfico:



Paso  
**05**

**Actividad:**  
Cierre

**Tiempo:**  
05 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Nadie va a negar que algunos filtros para fotografías son divertidos, pero no todos lo son, por ejemplo, los de embellecimiento tienen la cualidad de "retocar", "mejorar" el rostro ya que los filtros sirven para mostrar una "belleza virtual" y al ser empleados excesivamente pueden generar problemas psicológicos, debido a la no aceptación de vernos como somos en la vida real. Pareciera que existe una inseguridad por pensar cómo nos verán virtualmente y no en persona, luciendo casi irreconocible y en algunos casos se utilizan los filtros para ocultar una depresión.

## SESIÓN 22:

### Dibuja lo que sientes; las emociones y los sentimientos con colores

**Objetivo:** cada participante acepta sus emociones y sentimientos.

**IL:** El 55 % de participantes es capaz de reconocer la diferencia entre emoción y sentimientos.

<b>Paso 01</b>	<b>Actividad:</b> Bienvenida y breve explicación del contenido	<b>Tiempo:</b> 10 min.	<b>Materiales:</b> Lista de Asistencia	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
----------------	---	---------------------------	---	---------------------------------------

Como seres humanos que somos tenemos que ser conscientes de nuestras emociones y nuestros sentimientos, a lo largo de nuestras vidas estaremos experimentando.

<b>Paso 02</b>	<b>Actividad:</b> Práctica de dibujo	<b>Tiempo:</b> 25 min.	<b>Materiales:</b> Papel bond, álbum creativo, temperas, servilletas, música, bocinas.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
----------------	---	---------------------------	---	---------------------------------------

Se entrega a cada participante se entrega su álbum creativo y temperas. Sin dar mayor explicación qué dibujar, se pondrá una canción con ritmo lento y otra rápido, se pedirá a cada participante pinte con sus dedos qué sensación, pensamiento, sentimiento le suscito cada ritmo.

<b>Paso 03</b>	<b>Actividad:</b>	<b>Tiempo:</b> 25 min.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
----------------	-------------------	---------------------------	---------------------------------------

Se debe formar parejas, cada quien tienen que responder ¿qué son las emociones? Y ¿qué son los sentimientos?. Luego de responder se entrega a cada participante la cámara fotográfica, cada uno debe turnarse para captar una foto en la cual exprese con su rostro una emoción.

**Muestra fotográfica:** presentar una selección de fotografías de la fotógrafa Noell Oszvald quien fotografía su depresión y la trabaja con autorretratos.



**Los Sentimientos:** se debe de tener en cuenta que los sentimientos son cambiantes, transitorios y difíciles de medir, ya que cada persona los vive de diversas maneras. Un sentimiento es una reacción de nuestras necesidades, deseos, intereses y experiencias. Los sentimientos nos pueden consumir, en ocasiones no se pueden comprender a pesar que nos acompañan desde que nacemos hasta que morimos, y sólo cuando aprendemos a identificar, a reconocerlos y a darnos cuenta de que existen, somos más capaces de conocernos mejor, ya que si no se expresan pueden causar problemas, por ejemplo, la ira se convierte en depresión a largo tiempo.

**Algunos sentimientos son:** odio, culpa, celos, felicidad, compasión, humor, alegría, amor, esperanza.

**Ejercicio de revivir un sentimiento:** Cada participante elige un lugar dentro del aula en el cual se sienta cómodo. Una vez se acomodan, se pide que piensen en un sentimiento que les guste, de preferencia uno que les hace sentir bien, puede ser amor o felicidad. Seleccionado el sentimiento, pedirles que sin hablar se den cuenta dónde se encuentran ubicados, quién está a su alrededor y cuando se sientan bien pueden cerrar los ojos si lo prefieren o no. Preparados y listo en sus lugares se sugiere que piensen en una persona relacionada a ese sentimiento, cuando lo tengan, pueden intentar recordar ¿dónde estaban?, ¿cómo estaban vestidos ambos?, ¿recordar un olor?, ¿recordar la conversación que tuvieron?, ¿recordar que les hizo sentir esa persona? Y cuando lo recuerden mentalmente detener esa imagen como si pusieran pause en un video, o como si con la cámara de fotografía captaran la imagen. Cuando se tenga la imagen cómo una fotografía, recordar una palabra o acción que hizo la persona para que se sintieran bien. Tener en cuenta si dicha imagen les hace sentir bien y si siente en alguna parte de su cuerpo dicho bienestar. Finalmente, pedir que respiren profundamente y que poco a poco abran sus ojos, sentir como esa sensación de paz se queda con ustedes en su cuerpo y memoria. Y cuando necesiten revivirla la pueden hacer en silencio.

## SESIÓN 23:

### Dibuja lo que sientes; las emociones y los sentimientos con colores

**Objetivo:** cada participante acepta sus emociones y sentimientos.

**IL:** El 55 % de participantes es capaz de reconocer la diferencia entre emoción y sentimientos.

<b>Paso 01</b>	<b>Actividad:</b> Bienvenida y breve explicación del contenido	<b>Tiempo:</b> 05 min.	<b>Materiales:</b> Lista de Asistencia	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
----------------	---	---------------------------	---	---------------------------------------

Un sentimiento es una reacción de nuestras necesidades, deseos, intereses y experiencias.

<b>Paso 02</b>	<b>Actividad:</b>	<b>Tiempo:</b> 15 min.	<b>Responsables:</b> Facilitador/ a
----------------	-------------------	---------------------------	--

Una vez tenemos en cuenta las sensaciones que causan en nuestro cuerpo un sentimiento, hay que tomar en cuenta a las emociones.

**Las emociones:** son una reacción física y corporal que experimentamos en determinados momentos. No existen, emociones ni buenas ni malas, correctas o incorrectas. Se les dice "malas" en algunas ocasiones por el simple hecho que no nos gustan. Sin embargo, son una parte normal del ser humano y no existe una forma correcta de sentirlas.

**Hay cinco emociones básicas:** miedo, sorpresa, asco, ira, tristeza, alegría.

Tanto las emociones como los sentimientos no se pueden dejar de sentir ni controlar en su totalidad. Es normal sentir impulsos asociados con las emociones. Por ejemplo, cuando nos sentimos enojados, podríamos pensar en gritar, aunque los impulsos asociados a la emoción de enojo casi siempre la respuesta es gritar, uno puede elegir si gritar o no. También cuando se encuentra decepcionado se puede creer las personas están en contra de uno y por eso todo sale mal.

<b>Paso 03</b>	<b>Actividad:</b> Práctica fotográfica	<b>Tiempo:</b> 20 min.	<b>Materiales:</b> Cámaras fotográficas/ celulares, lámparas, cortinas, ganchos, pinta caritas, servilletas.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a, participantes
----------------	---	---------------------------	---	--

Se forma grupos de tres participantes quienes se tienen que turnar sus roles: iluminador/a, modela/o y fotógrafa/o. Se entregará a cada participante la cámara fotográfica, lámparas para iluminar y un juego de pinta caritas. Cada debe representar con su rostro y postura del cuerpo una emoción, la cual será fotografiada. La fotografía debe contener el tema/emoción a representar, iluminación, composición, contraste de color, punto de vista, ángulo fotográfico.



Paso  
**04**

**Actividad:**  
Cierre

**Tiempo:**  
05 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a

Las personas somos capaces de sentir las mismas emociones, pero cada una las experimenta de diferente manera, algunas más intensas que las otras, debido al contexto o lugar donde vive, la cultura, la religión, la familia. Tenemos que tener en cuenta que las emociones son de corta duración y los sentimientos de larga duración. El sentir mucho esa emoción no quiere decir que seamos esa emoción, es decir, podemos sentir que estamos en modo depresivo no es decir "soy la depresión".

## SESIÓN 24:

### La toma de decisiones y la puesta en escena para una fotografía

**Objetivo:** cada participante comprende los pro y los contra de una decisión.

**IL:** El 15 % de participantes es capaz de reconocer las consecuencias de una decisión.

<b>Paso 01</b>	<b>Actividad:</b> Bienvenida y breve explicación del contenido	<b>Tiempo:</b> 05 min.	<b>Materiales:</b> Lista de Asistencia	<b>Responsables:</b> Facilitador/a
----------------	---	---------------------------	---	---------------------------------------

Tomar decisiones a diario es una capacidad que tenemos los seres humanos, la cual forma parte de nuestra vida. No hay decisiones buenas ni malas, sin embargo, siempre se tienen repercusiones.

<b>Paso 02</b>	<b>Actividad:</b>	<b>Tiempo:</b> 15 min.	<b>Materiales:</b> Cámaras fotográficas/ celulares	<b>Responsables:</b> Facilitador/a, participantes
----------------	-------------------	---------------------------	--	--

Los participantes deben de pensar en una situación en la cual hayan tenido que tomar una decisión que fue pensada rápidamente sin valorar las consecuencias. Luego con cámara en mano se toman un autorretrato con una expresión que representen dicha decisión. Cada participante debe mostrar su fotografía y quienes la observen tendrán que comentar lo que les transmite foto.

**Reflexión de la práctica fotográfica:** En ocasiones una decisión se toma de manera muy apresurada ya que nos dejamos presionar por personas o circunstancia que alteran nuestras emociones y manera de pensar, no dejamos que una persona de nuestra confianza nos de su valoración y punto de vista en situaciones de las cuales perdemos el control; como resultado no medimos el impacto que puede tener una decisión en nuestras vidas.

<b>Paso 03</b>	<b>Actividad:</b>	<b>Tiempo:</b> 25 min.	<b>Materiales:</b> Cámaras fotográficas/ celulares	<b>Responsables:</b> Facilitador/a, participantes
----------------	-------------------	---------------------------	--	--

Un ejemplo de cómo podemos tomar una decisión, tal vez no del todo perfecta, pero si bien meditada es por medio del siguiente ejercicio de representación por medio estatuas:

Antes de iniciar el ejercicio pedir a dos participantes de manera voluntaria para dirigir. Se forma dos grandes grupos, cada grupo colabora actuando como estatuas e interpretando las posturas que cada director o directora designe a cada grupo. Quienes dirijan tienen que:

**Paso 1)** Pensar en la situación a representar.

**Paso 2)** Buscar un lugar cómodo en el cual se sientan seguras/os y tranquilas/os.

**Paso 3)** Responder mentalmente la pregunta ¿qué paso?.

**Paso 4)** Tratar de revivir la situación respondiendo ¿qué veo?, ¿qué oyes?, ¿qué sientes?.

**Paso 5)** Tratar de responder ¿por qué tómanos esa decisión?

**Paso 6)** Identificar quienes del grupo van a participar en la representación; pensar en qué posturas harán.

Cada directora o director tendrá que seleccionar a sus actores. Preguntar quién de los dos grupos inicia la puesta en escena. Mientras un grupo representa la escena, el otro observará la representación. Cuando la directora o director termine su intervención, el grupo que observa captará en fotografías la escena. Seguidamente, el grupo puede preguntar a la directora o director qué intento representar, ella o él podrá responder máximo tres preguntas. Seguidamente, la directora o director tiene la oportunidad de cambiar la escena: participantes, posturas y buscar una solución que será representada por la directora o director. Cuando se representa por segunda vez la escena, el segundo grupo volverá a fotografiarla, y la directora o directora explicará qué cambios hizo. Cuando el primer grupo finalice se invertirán los roles, el primer grupo pasa a ser espectador y el segundo representará la escena que pensó la directora o director, siguiendo el mismo procedimiento que el anterior grupo.

<b>Paso</b> <b>04</b>	<b>Actividad:</b> Cierre	<b>Tiempo:</b> 05 min.	<b>Responsables:</b> Facilitador/a, participantes
--------------------------	-----------------------------	---------------------------	--

Hay que tener en cuenta que debemos saber rectificar si detectamos que estamos tomando una decisión que es evidentemente errónea. La valoración de las consecuencias y del alcance que podremos tener nos permitirán ajustar futuras decisiones y nos enseñarán a mejorar los procesos. Tan importante es tomar la decisión y llevarla a la práctica, como valorar los resultados de la misma. Sin este paso nos quedamos en un proceso incompleto

## SESIÓN 25: Estrés... ¿qué hago?

**Objetivo:** cada participante comprende el estrés y sus efectos negativos.

**IL:** El 15 % de participantes es capaz de reconocer las fuentes del estrés y aprende a relajarse.

**Paso  
01**

**Actividad:**  
Bienvenida y breve explicación del contenido

**Tiempo:**  
10 min.

**Materiales:**  
Lista de Asistencia

**Responsables:**  
Facilitador/a

Preocuparnos, asustarnos, enojarnos, hasta frustrarnos en ciertos momentos de nuestras vidas es de seres humanos, pero si es constante sentirnos así incrementa nuestro nivel de estrés que afectan nuestro estado de ánimo y cuerpo.

**Paso  
02**

**Actividad:**

**Tiempo:**  
15 min.

**Responsables:**  
Facilitador/a

El estrés es una respuesta a una presión o amenaza esto hace sintamos tensión, nerviosismo, estimulando que nuestro cuerpo produzca adrenalina la cual acelera nuestro ritmo cardíaco, respiración acelerada, sudoración en las manos o pequeños temblores en las rodillas. En ocasiones cuando el nivel de estrés es mucho nuestro cuerpo puede prepararse para la lucha o la huida, ya que es una respuesta automática a enfrentar un peligro.

Algunas características de una persona con estrés son:

- Irritabilidad
- Llanto incontrolable
- Aislamiento social
- Problemas para conciliar el sueño o duerme demasiado
- Excesiva preocupación
- Dolores de cabeza muy a menudo
- Sin ánimos

**Paso  
03**

**Actividad:**  
Ejercicio para relajarse

**Tiempo:**  
20 min.

**Materiales:**  
Música relajante, bocinas,  
pelotas masajeadoras.

**Responsables:**  
Facilitador/a, participantes

Antes de iniciar el ejercicio, es necesario que cada participante se sienta cómoda/o por eso se debe poner de pie y estirarse. Luego se

forman parejas, de preferencia en quien más confié. Las parejas se turnarán para relajarse, quien inicie tiene que sentarse lo más cómoda que pueda, la segunda persona se pondrá detrás y cuando se indique le realizara pequeños masajes con pelotas de plástico masajeadoras.

Pasos para relajarse.

1. Poner música instrumental o sonidos de la naturaleza como agua, lluvia, mar
2. La persona que está sentada debe hacer seis rondas de inhalar y exhalar profundamente
3. Soltar hombros, manos y pies, cerrar los ojos si puede
4. Respirar pausadamente mientras la pareja que se encuentra de pie le masajea cabeza, hombros, cuello, espalda y brazos con las pelotas haciendo pequeños círculos.
5. La rutina por persona debe durar aproximadamente unos 10 minutos.

Paso  
**04**

**Actividad:**

Práctica de pintura con manos, dedos y pies

**Tiempo:**

35 min.

**Materiales:**

Pinturas acrílicas,  
mantas, lona plástica.

**Responsables:**

Facilitador/a, participantes

76

Práctica de pintura con manos, dedos y pies: El propósito de esta práctica es estimular los sentidos de cada participante y contribuir al desarrollo de sensorial y motor. No se pretende pintar un cuadro como tal, si no más bien, es estimular el placer de crear y de sentirnos bien. Para ello se necesita buscar un espacio amplio y limpio en el cual se pondrá una lona plástica para no manchar el piso, sobre la lona se pone tela aproximadamente unos cinco metros de largo por cinco de ancho. Cada participante tiene que tener ropa cómoda y de uso para ser mancha con pintura, sobre todo deben de tener la disposición de pintar con los pies, manos y dedos. Los colores de las pinturas quedan a disposición de quienes pinten. No se busca forma alguna en la pintura, más llegar a la abstracción de la misma. El fin es que cada participante se integre y disfrute la experiencia.

