

LECCIÓN 1



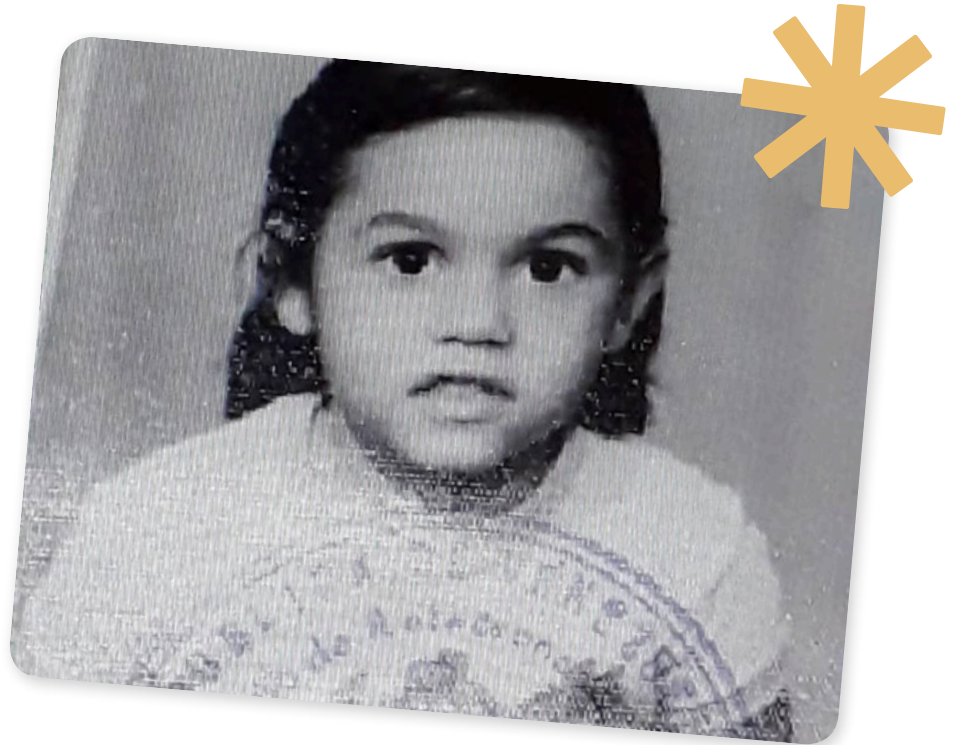
# MIRAR Y SANAR

Formación en Fotografía Terapéutica





“No vemos las cosas  
como son, sino como  
somos”  
**Jiddu Krishnamurti**



## ¡Hola!

Yep, esa soy yo. A esas edad no tenía ni la menor idea de que la fotografía sería un salvavidas que me permitiría transitar momentos difíciles y que, finalmente, eso sería la motivación para ayudar a otras personas a conectar con ella desde un lugar menos técnico y más sentido.

En este viaje vas a descubrir que, de manera consciente o inconsciente, la forma en cómo hacemos, miramos y nos conectamos con las imágenes, es un reflejo de nuestro mundo interior y emocional.

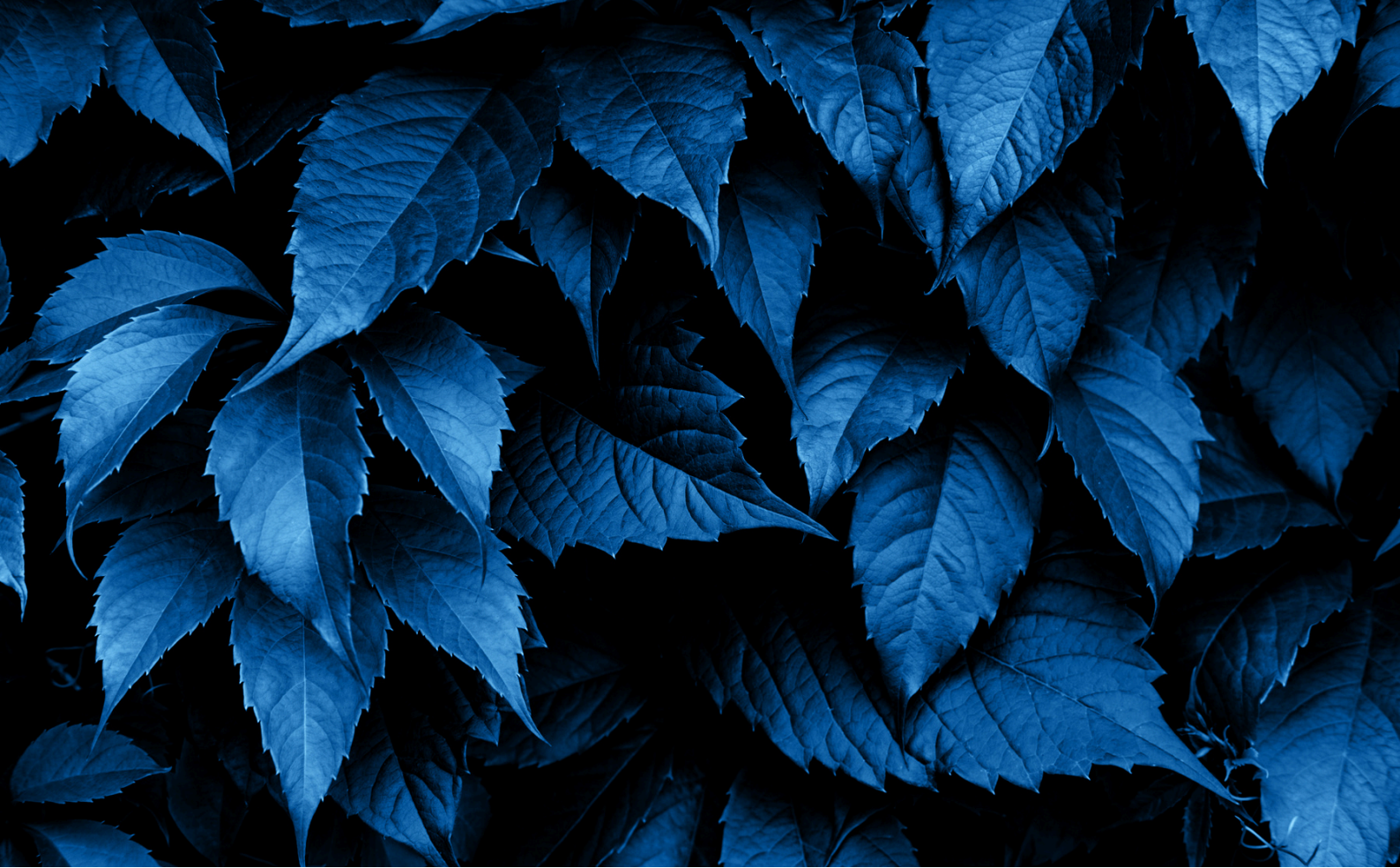
Serán 7 módulos completos y esta primera sesión es una introducción al maravilloso mundo de la fotografía terapéutica para conocernos y brindar contexto de trabajo.

¡Disfruta mucho esta nueva experiencia de aprendizaje!

# Mirar y Sanar - Lección 1

## Lista de Contenidos

	<b>PÁG.</b>
<b>¡Empezamos!</b>	
Conocernos a través de la fotografía .....	<b>4</b>
¿Qué es la fotografía terapéutica? .....	<b>9</b>
Marco histórico .....	<b>10</b>
<b>Contexto teórico</b>	
El alma, la imagen y la sanación .....	<b>12</b>
“Mirar y Sanar”: un ciclo virtuoso .....	<b>14</b>
La fotografía es un medio: ¿cuál es tu rol? .....	<b>15</b>
<b>Contenido del programa</b>	
Paradas en el camino: 7 estaciones .....	<b>17</b>
Acuerdo de Aprendizaje .....	<b>17</b>



**¡Empezamos!**



## Conocernos a través de la fotografía

Antes de ponerle palabras a quiénes somos, ya hay imágenes que hablan por nosotros. La imagen siempre es primero, desde que abrimos los ojos e incluso, si la capacidad de ver está disminuida, aparecen las imágenes mentales o sensoriales.

El conocimiento común es que una fotografía muestra lo que está afuera y que alguien decidió “inmortalizar”. Pero en este espacio vamos a descubrir algo distinto: que cada imagen también revela algo de quien la mira, de quien la elige, de quien se detiene en ella.

Por eso empezamos por presentarnos, no desde lo habitual, no desde lo que hacemos, ni desde nuestra historia contada en orden. Vamos a empezar desde otro lugar: desde una fotografía.

De la siguiente página, te invito a elegir una fotografía que, por alguna razón, te llame. No necesitas entender por qué. A veces, las imágenes nos eligen antes de que podamos explicarlo. Esa imagen será una puerta. Una forma de acercarnos a:

- cómo miras
- qué te resuena
- qué partes de ti aparecen sin esfuerzo

Porque en fotografía terapéutica no trabajamos solo con lo que se ve... sino con lo que se despierta cuando miramos. No necesitas “explicar” la imagen. Solo déjate acompañar por ella. Usa esta guía para conectar con la imagen, y escucha en ti lo que empieza a aparecer: una forma distinta de conocerte.





Estas fotografías digitalizadas pertenecen a la herramienta Punctum de Points of You®. Puedes usarlas libremente para el trabajo privado contigo, no con otras personas ya que tienen derechos reservados.

## Guía de conexión

Escoge una foto que te llame hoy. Tómate un momento para mirar la imagen en silencio. No busques entenderla de inmediato... deja que algo aparezca.

1. ¿Qué fue lo primero que llamó tu atención de esta imagen? (Un detalle, un color, una sensación...)
2. ¿Qué emoción aparece en ti al mirarla? (Sin justificarla, solo nombrarla)
3. Si esta imagen pudiera hablar, ¿qué diría?
4. ¿Qué parte de esta imagen sientes cercana a ti? ¿Y cuál distante?
5. ¿Qué historia estás construyendo al mirar esta imagen?
6. ¿En qué momento de tu vida podría haber existido esta escena? (Pasado, presente o algo que aún no ocurre)
7. ¿Qué de esta imagen habla de ti, aunque no estés en ella?
8. ¿Qué te deja esta imagen después de mirarla con más tiempo?

Luego de conectar en silencio con la foto, responde en el siguiente espacio:

**Si tuvieses que presentarte a través esta foto, ¿qué dirías?**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



## ¿Qué es la fotografía terapéutica?

Es una práctica basada en evidencia, que usa la fotografía para acompañar procesos e intervenciones grupales o individuales con objetivos psicosociales específicos.

Un objetivo psicosocial es una meta que busca generar cambios o mejoras en la relación entre las personas y su entorno, considerando tanto lo psicológico (emociones, pensamientos, conductas) como lo social (vínculos, comunidad, contexto).

No se trata solo de lo que una persona siente internamente, ni solo de lo que pasa afuera, sino de cómo ambas dimensiones confluyen para un mayor bienestar.

En palabras simples: la fotografía es terapéutica, cuando el un objetivo de su uso apunta a mejorar cómo las personas se sienten, se piensan y se relacionan con el mundo. Para que una práctica con fotografía sea considerada dentro del campo de fotografía terapéutica debe:

- Ser facilitada por personas con estudios formales de fotografía terapéutica
- Combinar fotografía y un encuadre arte terapéutico

**Cuando se realizan estas prácticas en un entorno psicoterapéutico o clínico, se le podría llamar “foto terapia”, de lo contrario “fotografía terapéutica”**



## Contexto Histórico

*una práctica con más de 50 años*

En 1973, a través de su libro *Photoanalysis*, Robert U. Akeret estableció el uso de las fotografías familiares en psicoterapia y contextos clínicos, introduciendo técnicas para observar e interpretar detalles que a menudo pasan desapercibidos en las interacciones cotidianas. Sus aportes principales incluyen:

- Análisis del lenguaje corporal: Interpretación de gestos, posturas, contactos físicos y distancias entre las personas retratadas para entender las relaciones y tensiones familiares.
- Identificación de "silencios" visuales: Analizar la ausencia de ciertas personas en periodos específicos de la vida o la falta de imágenes que reflejen ciertas emociones.
- Análisis de imágenes públicas: Aplicó sus técnicas incluso a figuras públicas, como las de la familia Kennedy, para demostrar cómo las fotos de otras familias pueden ocultar o revelar dinámicas psicológicas profundas que también ocurren en otras familias.
- Autoexploración: Utilizó la fotografía para que los pacientes pudieran confrontar su propia imagen interna con la realidad del retrato, facilitando la autoconciencia y el procesamiento emocional.



## Ampliación a otros contextos

En la segunda mitad de los años 70 **Jo Spence** usó la fotografía como herramienta de visibilización, de representación y de curación de procesos personales.



A diferencia de Robert U. Akeret, Jo Spence utilizó la fotografía no solo para el análisis, sino como una forma de expresión personal. Mientras Akeret se centraba en interpretar lo ya capturado, Spence transformó la cámara en una herramienta activa para reclamar la propia identidad frente a la enfermedad y las normas sociales.



Sus aportes más significativos incluyen:

- Invención de la *Fototerapia de Recreación*: Junto a la psicóloga y psicodramatista Rosy Martin, desarrolló una técnica donde el paciente "actúa" frente a la cámara para representar episodios de su pasado, miedos o roles familiares reprimidos, con el fin de sanar a través de la visualización.
- Subversión del "Álbum Familiar": Cuestionó la idea del álbum de fotos como un registro de felicidad obligatoria, documentando lo que usualmente se oculta a través de la conexión con fotos familiares.
- Enfrentamiento a la Enfermedad: Tras ser diagnosticada con cáncer de mama en 1982, utilizó sus autorretratos para atravesar su proceso, así como denunciar la infantilización y despersonalización del sistema médico. Documentó su tratamiento sin filtros, rechazando la imagen idealizada del cuerpo femenino.
- Activismo y Clase Social: Como activista socialista y feminista, usó la fotografía para visibilizar las luchas de la clase trabajadora y cuestionar cómo las imágenes dominantes perpetúan estereotipos de poder y género.

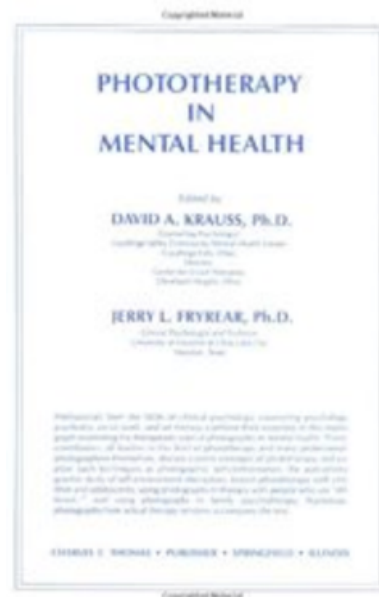
A Jo Spence se le atribuye la frase: "*Si el psicoanálisis es la cura por el habla, la fototerapia es la cura por la visión*".



## Legitimación gremial

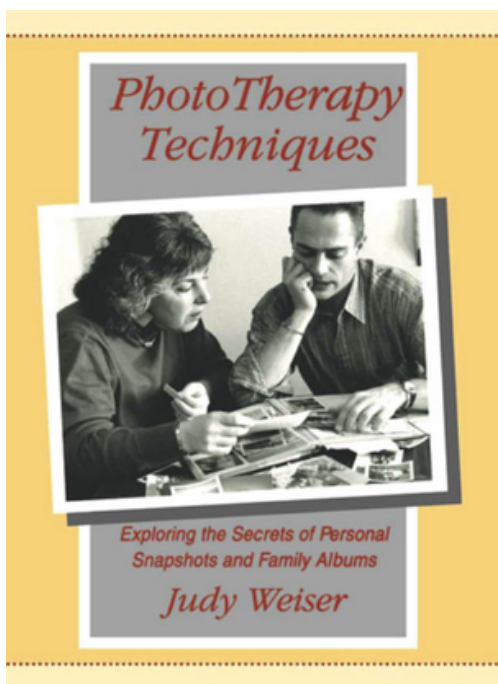
En 1983, los psicólogos David A. Krauss y Jerry L. Fryrear, publicaron una recopilación de experiencias y papeles de trabajo sobre el uso de la fotografía como herramienta de tratamiento en psicoterapia, más allá del diagnóstico.

Nombraron 11 maneras de trabajar con pacientes, y por primera vez se la llama formalmente “FOTOTERAPIA” al uso de estas técnicas en espacios dirigidos por profesionales de la salud mental.



Esta obra es fundamental en el campo porque define la disciplina, reúne diversas perspectivas para establecer qué es la fototerapia y cómo se diferencia de otras aplicaciones de artes expresivas.

Además, establece dimensiones clave porque describe once usos terapéuticos de la fotografía, incluyendo la evocación de estados emocionales, la facilitación de la socialización y la confrontación con uno mismo, y aborda dinámicas familiares en las que analiza el álbum familiar como un símbolo de las relaciones y contextos de vida de los pacientes.



## Usos más contemporáneos

En 1993, la psicóloga y arteterapeuta canadiense, Judy Weiser publicó *Técnicas de Fototerapia; explorando los secretos de las fotos personales y el álbum familiar*.

Siendo psicóloga y arte terapeuta, en el libro establece 5 formas de trabajar con la fotografía en el ámbito terapéutico, más allá de la clínica y amplió su uso en muchos contextos. Fundó el Centro de Fototerapia en Vancouver en el año 2001. Es considerada la máxima autoridad viva en la materia, actualmente se encuentra retirada.



## Contexto Teórico



## El alma, la imagen y la sanación

Para entender el mecanismo que opera cuando nos relacionamos con la fotografía desde lo terapéutico, es necesario conocer tres referencias fundamentales: Carl Jung (1875 - 1961), James Hillman (1926 - 2011) y Judy Weiser (1945 - presente). Estos tres representantes de la psicología, crearon corrientes en las que la imagen es central para la comprensión de la psique y el mundo interno de las personas (el alma) y por tanto su sanación.

Es importante decir que sanar, desde la psicología, no es “curar” el alma. La psique solo está enferma cuando hay una patología diagnosticada, con lo cual sí se podría hablar de cura o sanar en el sentido médico. Sanar es, desde la psicología, un proceso de transformación interna que permite integrar experiencias, reducir el sufrimiento y ampliar la capacidad de vivir con sentido, con los altos y bajos de la vida. Considera que nuestra psique y mundo interno (alma) se ve afectada por los eventos de nuestra historia (traumas, pérdidas, conflictos) que son interpretados de cierta forma, y de este modo generan comportamientos o creencias que nos ayudan para la supervivencia funcional, pero que se conversan luego de pasar el evento, generando conflicto interno.

Entonces sanar, desde este punto de vista incluye:

- Elaborar experiencias dolorosas (traumas, pérdidas, conflictos)
- Descubrir e integrar partes de uno mismo que estaban dissociadas o negadas
- Desarrollar recursos internos (regulación emocional, conciencia, simbolización)
- Resignificación o cambiar la relación con lo vivido (no necesariamente borrar lo vivido)

En enfoques más contemporáneos (psicodinámicos, humanistas, analíticos, somáticos), sanar no significa eliminar síntomas rápidamente, sino transformar la relación con ese síntoma.

## Carl Jung: sanar es integrar lo inconsciente

Para Jung, la sanación del alma no es “sentirse bien”, sino volverse más completo. Implica un proceso que él llamó **individuación**: integrar aspectos rechazados, desconocidos o inconscientes de uno mismo (la sombra, los complejos, los arquetipos).

Las imágenes —especialmente sueños y fantasías— son guías en ese proceso.

Sanar, entonces, es:

- Escuchar las imágenes del inconsciente
- Relacionarse con ellas (no controlarlas)
- Permitir que transformen la conciencia

Este proceso no elimina el conflicto, pero lo vuelve significativo y le brinda sentido.

## James Hillman: sanar es profundizar, no corregir

Hillman rompe con la idea clásica de “curar”. Para él, el alma no necesita ser arreglada, sino atendida en su forma propia, que es “imaginal”, un término complejo que se refiere a una forma de realidad sutil, intermedia entre el mundo físico (sensible) y el mundo espiritual. Para Hillman el sufrimiento no es un error: es una expresión del alma que pide ser vista en profundidad.

Sanar, desde esta mirada, es:

- Permanecer con la imagen (habitarla, en vez de traducirla rápido)
- Desarrollar una mirada más simbólica y poética
- Permitir que la experiencia tenga múltiples significados, uno por cada persona, incluso ante la misma imagen.

Aquí la sanación no es lineal, ni final. Es un acto continuo de profundización. Se aleja de Jung al decir que las imágenes no se interpretan, sino que ellas son el lenguaje del alma y brindan un significado propio. El rol del terapeuta es servir de traductor del significado en el contexto del paciente.

## Judy Weiser: sanar es revelar y resignificar

Weiser baja todo esto a una práctica concreta y contemporánea. Mientras Jung y Hillman hablaban de interpretar o escuchar imágenes mentales u oníricas, Weiser habla de la materialización de la imagen. La sanación ocurre cuando una persona puede ver, externalizar y dialogar con su mundo interno a través de imágenes reales, especialmente fotografías.

Sanar implica:

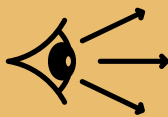
- Reconocer lo que una imagen es reflejo de la propia historia
- Darle voz a experiencias difíciles o no nombradas
- Re-significar la narrativa personal

Aquí la imagen no solo revela: transforma la relación con lo vivido.

## Mirar y Sanar: un ciclo virtuoso

En mi experiencia como fotógrafa, arte terapeuta y especialista en fotografía terapéutica encuentro en estos tres autores los elementos para definir lo que ocurre cuando trabajamos con fotografía para sanar el alma. Lo resumo en este esquema y es lo que estaremos viviendo en todo este programa. Esta es la esencia de “Mirar y Sanar” como metodología.

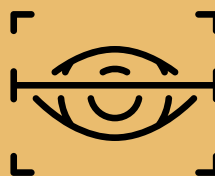
# VER-MIRAR-FOTO-SANAR GRAFIAR



**Simple visión,** consciente y voluntaria, de una persona que usa la vista activamente. Lo que se ve puede ser nombrado, y está en la luz.



**Proceso emocional** que ocurre al ver, que no habla de lo que se está viendo, sino de lo que se mueve en la persona al ver. Lo que se mira no es nombrado, y permanece en la sombra (el negativo)



**Revelar lo que se mira.** Tener un interés especial en mostrar el estado de las cosas en la mirada (en ese proceso emocional que no es visible). Pasarlo del negativo (sombra), al positivo (luz).



**Poder ver lo que fue revelado,** nombrarlo, brindarle sentido, aceptando que lo visto es propio, maleable, y sujeto a resignificación. Integrar la sombra y la luz.

Derechos Reservados© 2026 por Arlette Montilla. Todos los derechos reservados de forma total. Prohibido copiar, modificar, adaptar, reproducir, traducir, distribuir, transmitir o desensamblar cualquier parte de este material.

## La fotografía es un medio, no el fin ¿cuál es tu rol?

¿Después de este programa, te conviertes en “foto terapeuta”?

La respuesta es no, porque oficialmente ese título no existe. Recibirás un certificado avalado por la Comisión Psicosocial Latinoamericana, con legajo legal, que indica que te has recibido formación profesional en las técnicas y que puedes adoptarlas para ayudar a otras personas a alcanzar un mayor entendimiento de si mismas y bienestar, pero eso en si mismo no te convierte en terapeuta.

Entonces, independientemente de tu formación de base, cuando se trabaja con fotografía terapéutica tu rol consiste en:

- **Facilitar:** crear espacios seguros en los que, junto a cualquier otro método o aproximación, uses la fotografía para la proyección del mundo interior de las personas y procesos que persigan su bienestar.
- **Co-explorar:** hacer preguntas abiertas desde la curiosidad genuina, sin influir o pre disponer a las personas hacia una resolución o descubrimiento específico.
- **Ser espejo:** devolver lo que el otro expresa (emocional y simbólicamente), validar su experiencia sin imponer significado. No interpretas, sino que acompañas el despliegue del mundo interno de cada persona.
- **Traducir:** lenguaje visual (lo que se ve) al lenguaje verbal (lo que se siente). En este sentido tu rol es ser traductor o ayudar a expresar la experiencia para identificar hallazgos.
- **Proteger el Proceso:** validar la intención emocional, no el resultado estético final. Esto es fundamental, ya que es irrelevante si el resultado es bueno, bonito, satisfactorio o “museable”. Lo importante es el proceso.
- **Acompañar:** a través de la escucha activa y el espacio seguro, ser espejo no es desaparecer como terapeuta, sino sostener un reflejo lo suficientemente limpio para que el otro pueda verse, preguntar, indagarse y recibir un guía responsable.

*En espacios de fotografía terapéutica no se interpreta la imagen. Por más de que exista un significado universal ante cierta simbología, lo realmente válido es el significado de quien mira, porque refleja su experiencia personal.*





## Contenido del Programa



1200 I do Plutona\*, by gniew ich  
Obmywszy potem ciało w św  
Palimy szczątki na stosie z g  
I grób z ojczystej sypimy i  
To uczyniwszy, zaraz do ka  
1205 Ślubnogrobowej łożnicy dzi  
Spieszmy; z dala ktoś jęk  
Od strony lochu, co za gr  
Choć nie święciły go żadn  
Wraz więc donosi panu,  
1210 Tego dochodzą zaś, kied  
Łkania żalodne, a pierś  
Głosem rozpaczny: „O,  
Czyż ja wróżbitą? czyż  
Drogą największej w  
1215 Syna wołanie mnie m  
Spieszcie wy naprzód  
I przez szczelinę głaz  
Wszedłszy do wnętr  
Głosy ja słyszę, czy  
1220 Posłuszni woli zwa

## Paradas en el camino para mirar y sanar



### Acuerdo de Aprendizaje

Para transitar este camino, es importante generar un compromiso, el cual quisiera que sea un acuerdo mutuo de aprendizaje. Tu autoevaluación del proceso de aprendizaje personal, se basará en el registro personal y semanal de este acuerdo contigo. A su vez es una herramienta que podrás utilizar con otras personas en tu carrera profesional

En qué se basará este acuerdo: en algunos de los principios, que son conceptos clave en varias corrientes y teorías del aprendizaje experiencial:

### **1. Presencia:**

Habitar tu organismo y tu vivencia presente. Una disposición a vivir en el presente abierto a la experiencia interna y en contacto con la realidad, acompañar mi propia experiencia a medida que esta sucede, enfocándonos en lo que estamos sintiendo, pensando, experimentando con plena atención. La presencia te invita a estar plenamente involucrados en el momento del aprendizaje, libre de distracciones y abierto a nuevas perspectivas.

Cómo abordarlo:

- Tómate unos momentos de atención plena previo a nuestros encuentros, como una breve meditación o respiración consciente.
- En cada encuentro proponemos un espacio inicial en el que puedes comentar tus inquietudes y sensaciones para traerte paulatinamente “en presencia plena” a nuestro espacio de aprendizaje

### **2. Conciencia:**

Darse cuenta es entrar en contacto con lo que cada uno es, siente y percibe, en un aquí y ahora dinámico. Se trata de observarnos, percibirnos, sentirnos, poder darnos cuenta de nosotros mismos, de nuestras fuerzas conocidas y de nuestras sombras. La conciencia en el aprendizaje implica reconocer los propios procesos: fortalezas, áreas de mejora, emociones, sensaciones corporales y patrones de pensamiento que pueden influir en la forma en que aprendes o interactúas.

Cómo abordarlo:

- Incluye reflexiones personales sobre cómo estás aprendiendo y no solo sobre qué estás aprendiendo.
- Conecta aquello que estás vivenciando y aprendiendo con el impacto de tus aprendizajes en tus contextos laborales.

### 3. Responsabilidad:

Responder por nuestra vida y por lo que queremos para nosotros mismos. se entiende como un acto consciente y pleno de asumir las consecuencias de nuestras acciones, pensamientos y decisiones. Para Claudio Naranjo, la verdadera responsabilidad nace de una conexión profunda con nosotros mismos, de estar conscientes de nuestras necesidades y motivaciones internas, de cómo nuestras acciones afectan a los demás y al mundo que nos rodea. La responsabilidad en los procesos de aprendizaje motiva a los profesionales a hacerse cargo del propio de su proceso de aprendizaje, convirtiendo el conocimiento en acción alineada con sus metas.

Cómo abordarlo:

- Establecer compromisos contigo mismo: ¿qué quiero?, ¿cómo y para qué? de esto que estás aprendiendo
- Abordar el error con aceptación y sin juicio, como una parte necesaria de los procesos del aprender que nos abre puertas a nuevos intereses e inquietudes.
- Abordar la pregunta como la llave central de tu propio desarrollo de crecimiento y transformación

Te invitaremos a que, al terminar cada encuentro, en tu tiempo y antes de volvernos a encontrar en el siguiente módulo, completes para ti mismo y en pocas palabras, lo experimentado en tu proceso de aprendizaje en relación con el acuerdo contigo mismo.

### Responde estas preguntas, en primera persona:

- ¿Qué tan presente he estado en este encuentro de aprendizaje?
- ¿De qué patrones, pensamientos, emociones, sensaciones me dí cuenta hoy?  
¿Qué me aporta este darme cuenta?
- ¿Qué respuestas me doy y doy respecto de lo que aprendí? ¿Qué voy a hacer con aquello que tomé conciencia?

