



## “SUEÑOS”, un libro: Autodeterminación y bienestar emocional a través de la fotografía participativa y la expresión comunicativa de deseos

## "DREAMS" a book: Self-determination and emotional well-being through participatory photography and communicative wishful

Lidia Yesares, Fundació Pere Mitjans, [psicologia@fpmitjans.org](mailto:psicologia@fpmitjans.org)

### Resumen

*Se presentan dos experiencias llevadas a cabo en uno de los centros ocupacionales de la Fundació Pere Mitjans el objetivo de las cuales fue el de desarrollar un ejercicio al respecto de la autodeterminación y la toma de decisiones a través de la fotografía participativa y la expresión de deseos o sueños. La primera actividad consistió en sesiones fotográficas individuales en las que se captaban por un lado retratos y, por otro, aquella parte del propio cuerpo escogida por cada persona. La segunda actividad se basó en dar forma a unos escritos que hablaran de los sueños de cada persona bajo la premisa de que les gustaría ser o hacer en sus vidas. Durante todo el proceso se respetó y se potenció la autodeterminación de las personas en cuanto al ejercicio de expresión libre de deseos/sueños. El resultado recoge un conjunto de relatos llenos de ternura, sinceridad, anhelos e imaginación. Tanto los retratos como los escritos que surgen de las diferentes actividades son la culminación de un proceso preocupado por garantizar aspectos como la autonomía en la toma de decisiones, la aceptación del propio cuerpo como algo nuestro y preciado, y la experimentación al respecto de la expresión verbal y no verbal de las emociones y los deseos; entendido como un camino de desarrollo y crecimiento personal donde cada persona ha tenido total libertad para expresarse ante el objetivo de la cámara o el papel en blanco. El resultado de ambas experiencias se ha recogido en un libro, SUEÑOS.*

**Palabras clave:** autodeterminación, bienestar emocional, fotografía participativa, centro ocupacional, sueños, deseos, toma de decisiones, retratos, escritos.

### Abstract

*Two experiments carried out in one of the occupational centers Fundació Pere Mitjans had the aim to develop an exercise about self-determination and decision-making through participatory photography and wishful thinking presented in dreams. The first activity consisted of individual photo sessions in which captured on one hand, portraits, and on the other, that part of the body chosen by each person. The second activity was based on shape writings that speak of the dreams of every person under the premise of what they would like to be or do in life. Throughout the process respect was given to the free expression of wishes / dreams which enhanced self-determination. The result includes a collection of stories full of tenderness, sincerity, wishes and imagination. Both portraits and writings that emerge from the different activities are the culmination of a process aimed to ensure autonomy in decision making, acceptance of one's body as precious and their own, and experimentation about the verbal expression and non-verbal emotions and desires; understood as a path of personal growth and development where everyone has complete freedom to express themselves to the camera lens or on blank paper. Changes will be discussed in the organization that has been facilitated by the creation of the commission of ethical reflection. The results of both experiences have been collected in a book, DREAMS.*

**Keywords:** self, emotional, participatory photography, occupational center, dreams, desires, decisions, portraits, writings.

Casa Boleda inició su actividad en el campo de los servicios a las personas con discapacidad ofreciendo cursos de formación ocupacional. Estos cursos, destinados a personas con discapacidad física, implicaron un trabajo conjunto entre la Confederación ECOM, el Área de Servicios Sociales i el área de promoción económica del Ayuntamiento de Hospitalet.

Es en el año 1994 cuando Casa Boleda inicia su actividad como centro ocupacional además de continuar con las formaciones ocupacionales bajo la gestión de la Fundació Per Mitjans.

A pesar de haber cambiado la tipología de usuarios en el transcurso de los años, para poder dar respuesta a personas en diferentes situaciones, y pasar de una atención más centrada en personas con discapacidad física a una dirigida también a personas con otras particularidades, Casa Boleda no ha olvidado nunca lo que es: un espacio donde, a través de la participación en las diferentes actividades y mediante el acompañamiento socioeducativo, se potencia la autonomía y la calidad de vida de las personas.

El centro ocupacional desde sus inicios ha sido un recurso social dedicado a proporcionar apoyos a un colectivo adulto que reivindica su derecho a ser parte activa de la sociedad y a tener un rol social reconocido dentro de ella.

La atención que se presta desde nuestro servicio, pretende reflejar la filosofía educativa y la tendencia socio-inclusiva de la Fundació Pere Mitjans; potenciando, desde la participación en las diferentes actividades, la capacidad de elección, las relaciones interpersonales y el crecimiento individual para conseguir más autonomía y calidad de vida.

Por lo que se refiere a las actividades, intentamos ofrecer un programa amplio y flexible, favoreciendo un proceso de ajuste a las capacidades, motivaciones y expectativas del grupo.

Es por eso que sentimos importante hacer cosas diferentes y dar un paso más allá con experiencias que hagan sentir a los chicos y chicas protagonistas de situaciones enriquecedoras participando en proyectos que nos ayuden a salir de la rutina y los resultados de los cuales sean gratificantes, sobretodo emocionalmente.

Todo esto es lo que queremos reflejar, de alguna manera, en esta comunicación. A través de dos experiencias llevadas a cabo en el centro ocupacional.

Ambas experiencias, una basada en un trabajo fotográfico y la otra en uno de expresión de deseos, son fruto del compromiso de la Fundació Pere Mitjans, y del centro ocupacional Casa Boleda en concreto, con la autodeterminación de los usuarios y su empoderamiento al respecto. Todo ello, siguiendo la línea ideológica de la fundación, que nos lleva a diseñar acciones dirigidas proporcionar situaciones en las que las personas se puedan autodeterminar y mejorar su autoestima y bienestar emocional.

Las actividades que a continuación describiremos pretenden mostrar dos ejemplos de ejercicios al respecto de la autodeterminación y la toma de decisiones, de una manera creativa fomentando la autoestima de los usuarios.

### Participantes:

Los usuarios participantes de las experiencias que en esta comunicación se presentan, se caracterizan, en su mayoría, por necesitar un apoyo generalizado en las diferentes áreas de su vida.

Esta necesidad de apoyo se asocia a importantes dificultades de motricidad y de comunicación.

Las personas que asisten al centro ocupacional Casa Boleda de la Fundació Pere Mitjans, y han participado en las diferentes actividades que aquí se describen, se caracterizan, en su mayoría, por presentar necesidades de apoyos extensos y generalizados. Estas características, que se derivan en importantes necesidades de apoyo físico, se encuentran asociadas a otros tipos de rasgos que se traducen en ciertas necesidades de apoyo al respecto de la comunicación, la adquisición de Nuevos aprendizajes, la relación con el entorno, la interacción social, la manipulación, la deambulación y el mantenimiento de un equilibrio emocional adecuada.

GÈNERE		EDATS		Valoració EVO		Tipus de discapacitat	
Homes	14	18 - 25 anys	1		10	Física	1
Dones	11	26 - 40 anys	9		1	Intel·lectual	3
	25	41 - 65 anys	15		1	Sensorial	0
		+ 66 anys	0		13	Pluridiscapacitat	21
			25		25		25

### Autoimagen, autodeterminación y autoestima: fotografías

La primera experiencia, se basa en un proyecto de fotografía participativa. Ésta, es una práctica que conlleva un trabajo procesal donde se priorizan las dinámicas que se crean en el contexto de producción por encima del resultado objetual final.

En nuestro caso utilizamos las posibilidades que ofrece la fotografía participativa para elaborar una acción basada en la autodeterminación y la autoimagen donde el papel primordial reside en el proceso y en las dinámicas creadas en el contexto de producción.



La actividad se fundamenta en la importancia que tienen para la autoestima la percepción y la aceptación de la imagen corporal propia, pues el objetivo perseguido es el de favorecer la autoestima y por tanto el bienestar emocional de la personas participantes. Todo ello a través de una experiencia basada en la importancia del reconocimiento del propio cuerpo y de la autonomía en la toma de decisiones.



El proyecto se desarrolló a través de sesiones fotográficas individuales en las que se captaban por un lado imágenes de las caras de cada persona (retrato) y por otro, de aquella parte del propio cuerpo escogida por la persona fotografiada. Así, las sesiones se realizaron de forma individual facilitando que cada persona tuviera un espacio en el que ella fuese el centro de interés y quien tomaba las decisiones al respecto.

Escoger una parte del cuerpo implica primero reconocer el propio cuerpo y sus diferentes partes. Esto nos lleva a que en la mayoría de casos, teniendo en cuenta que los participantes eran personas con necesidades de apoyos extensos y generalizados, escoger una parte del cuerpo ha implicado primero reconocer el propio cuerpo, con el apoyo de educadores y fotógrafos, realizando un recorrido por el eje corporal identificando las diferentes partes hasta llegar a hacer la elección, potenciando desde el reconocimiento una valoración positiva del propio cuerpo como algo nuestro y preciado.

Nos gustaría poner de relieve la relación establecida en cada sesión fotográfica entre los modelos, los fotógrafos (educadores vinculados de una manera u otra a la fundación) i los educadores del centro en cuestión. Esta interacción se gestó bajo un clima de complicidad capaz de generar unas imágenes bastante sugerentes y cargadas de naturalidad, donde podemos intuir algunos de los rasgos de personalidad de cada participante a través de la expresión de sus rostros y de las diferentes partes de sus cuerpos.



Una vez finalizado el proceso de producción fotográfica, y para continuar con el ejercicio de toma de decisión y autodeterminación, se hizo un visionado de las fotografías realizadas, y cada persona, con más o menos apoyo de los educadores y fotógrafos, escogieron cuatro fotografías de todas las que se les habían realizado.

La serie fotográfica final de cada persona aparece recogida en el libro SOMNIS, que ha sido publicado en conmemoración del aniversario del centro ocupacional en cuestión.

La actividad fotográfica que se describe surge del objetivo de incidir sobre el reconocimiento del propio cuerpo y de la autonomía en la toma de decisiones.

La fotografía participativa permitió, en este caso, los participantes, promover la autoexpresión de cada persona desde la creencia en la creatividad innata de cada uno y la voluntad de ser un canal de comunicación, a través de la propia imagen, con el objetivo de mostrarlo y compartirlo con el resto de la sociedad, siendo un motor para la expresión libre, lúdica y experimental.



Entendemos que desarrollar una existencia plena es complicado, más cuando las capacidades físicas e intelectuales de las personas se ven restringidas por las barreras sociales construidas por la cultura más próxima.



La sociedad y sus estereotipos son un espejo que induce a las personas a pensar sobre sí mismas en función de lo que en él ve reflejado. La experiencia ante la cámara y el reconocimiento del propio cuerpo en a potenciando una valoración positiva del propio cuerpo camina hacia la ruptura de la posibilidad de dejar en manos del entorno social y sus formas de ver y valorar la construcción de la propia identidad y autoestima.

Así, tal y como se desarrolló la experiencia de reconocer el propio cuerpo y exponerlo ante la cámara fotográfica, mediante un proceso de respeto, consideración y aprecio, se incide sobre la autoestima favoreciendo el contemplarse a sí mismo con sentido de dignidad.

### **Autodeterminación y expresión de sueños y deseos: escritos**

La actividad surgió en el área de comunicación y consistió en dar forma a unos escritos que hablaran de los sueños de cada persona bajo la premisa de que les gustaría ser o hacer en sus vidas.

Los educadores tomaron un rol de guía ante el ejercicio de reflexión y expresión de los sueños y anhelos de las personas participantes. Estas personas, bajo la premisa de expresar aquello que les gustaría hacer o, incluso ser, han proyectado de forma subjetiva como se relacionan con el deseo.

Las singularidades propias de cada persona a la hora de comunicarse han hecho que el interlocutor (educador) procediera como mediador en el proceso de interpretación de aquello que las personas querían expresar.

El hecho de tratarse, en muchos casos, de personas con necesidades de apoyos extensos y generalizados, implica que el proceso de producción de los escritos o poemas haya sido individualizado, en función de las necesidades específicas de cada persona, pasando por ejercicios de comunicación oral, escrita o no verbal

Para conseguir el objetivo propuesto y ser lo más fieles a las inquietudes, deseos y expresión de las personas participantes, ha sido esencial la existencia de una relación de confianza y escucha más allá del lenguaje hablado y escrito.

Durante todo el proceso se respetó y se potenció la autodeterminación de las personas en cuanto al ejercicio de expresión libre de deseos/sueños y es por ello que el resultado recoge un conjunto de relatos llenos de ternura, sinceridad, anhelos e imaginación.

Tanto los retratos como los escritos que surgen de las diferentes actividades son la culminación de un proceso preocupado por garantizar aspectos como la autonomía en la toma de decisiones, la aceptación del propio cuerpo como algo nuestro ypreciado, y la experimentación al respecto de la expresión verbal y no verbal de las emociones y los deseos; entendido como un camino de desarrollo y crecimiento personal donde cada persona ha tenido total libertad para expresarse ante el objetivo de la cámara o el papel en blanco.

El resultado de ambas experiencias se ha recogido en un libro, SUEÑOS, publicado con motivo del aniversario del centro ocupacional en cuestión.

La idea de recoger ambas experiencias en un libro surge al pensar en conmemorar el aniversario del centro de manera que se hicieran visibles a sus usuarios y usuarias y a nuestra manera de hacer.

Pensamos que ambas experiencias son una manera diferente de las que estamos acostumbrados en el abordaje de la autodeterminación y que favorecen la autoestima de las personas, más todavía cuando estas se han podido culminar con la edición un libro proporcionando una experiencia de reconocimiento social importantísima a las personas que en este se muestran al mundo.

Somnis (sueños) es un reflejo de una manera de hacer. Es el reflejo de un abordaje preocupado por garantizar aspectos como la autonomía en la toma de decisiones, la experimentación al respecto de la expresión verbal y no verbal de las emociones y los deseos y la aceptación del propio cuerpo como algo nuestro ypreciado, favoreciendo el bienestar emocional de las personas.

Somnis (sueños) habla de las personas, respetando su particular visión del mundo y de sus anhelos que pueden ser más o menos lejanos a su realidad pero que a su vez pueden hacernos pensar en nuestra manera de soñar y de desear aquello más o menos lejano a nuestra realidad.

- Asprona. La autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual: compendio de buenas prácticas FEAPS. (2002). Madrid: FEAPS.
- Fundació Pere Mitjans. (2008). Document d'organització interna de la Fundació Pere Mitjans. Barcelona: FPM.
- Fundació Pere Mitjans. (2007). Jornadas La Calidad de Vida de las Personas con Discapacidad: ¿de qué depende?. L'Hospitalet de Llobregat; 18-20 de octubre de 2007. Barcelona: FPM.
- Ibañez, T., Feliu, J., Maestre, B. y col. (2008). Fonaments Psicosocials del Comportament Humà. Barcelona: FUOC
- Llobera, J.R. (2006). Fonaments antropològics del comportament humà. Barcelona: FUOC.
- Pinto, C. (1998). Sociologia visual. Estrategias visuales en el análisis cualitativo de la realidad social. Comunicación & cultura. (5-6), 73-82.
- Piantoni, C. (2001). Expresión Comunicación y Discapacidad. Madrid: Narcea.
- Rabadán, A. V. (2013). Youphoto. "The voice of the image". Fotografía Participativa. Promoción de la Convivencia y la Identidad en un Centro de Enseñanza Secundaria. Jaén: Universidad Internacional de Andalucía.
- Wehmeyer, M. (2006). Autodeterminación y personas con discapacidades severas. Siglo Cero. 37(220). 5-16.