

La fotografía como herramienta para identificar y expresar emociones

María Fernanda Ospina Garcés

Salomé Zapata Quintero

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



NOMBRE DEL DOCENTE.

Darwin Valmore Franco Gallego

FECHA.

29/09/25

Tabla de contenido.

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	3
Introducción.	4
Capítulo 1: Planteamiento del problema.	6
Formulación del problema:.....	6
Delimitación del problema:	8
Objetivo general:.....	8
Objetivos específicos:.....	8
Justificación:.....	8
Antecedentes:.....	10
<i>Local:</i>	<i>10</i>
<i>Nacional:</i>	<i>11</i>
<i>Internacional:</i>	<i>11</i>
Capítulo 2: Marco referencial.....	12
Capítulo 3: Metodología de la investigación.....	21
Diseño metodológico:	21
Población y muestra:	24
Técnicas e instrumentos de recolección de información:	25
Análisis de resultados:	27
Capítulo 4: Informe final.....	39
4.1 Propuesta:.....	39
4.2 Resultados:.....	41
4.2.1 Fotografía documental:	43
4.2.2 Expresión de las emociones:.....	44
4.3 Conclusiones:.....	45
General:	45
Indagatorio:	45
Metodológico:	46
Propositivo:.....	47
Referencias.....	48

Dedicatoria.

Dedicamos este proyecto a quienes, sin haber formado parte directa de la investigación, han sido presencia constante en nuestras vidas. A esos lazos que, de manera silenciosa, nos acompañaron en cada paso, los gestos de apoyo, las palabras que llegaron en el momento justo y las presencias que nos dieron fuerza sin siquiera saberlo. A nuestras familias, que con paciencia y amor nos enseñaron que cada meta requiere su esfuerzo, y que detrás de los días difíciles siempre hay un motivo para levantarse y seguir. También dedicamos este trabajo a las conversaciones que nos hicieron pensar y a los momentos que nos enseñaron a ver las cosas distintas, a esos momentos de música, de arte o de tranquilidad que nos recordaron quiénes somos y nos dieron claridad cuando la mente se llenaba de dudas. En esos pequeños refugios encontramos la energía que necesitábamos para poder continuar. Y en general lo dedicamos a todas esas personas que sin aparecer en estas páginas forman parte de la esencia de todo lo que construimos. Porque cada emoción, cada idea y cada palabra fueron posibles gracias a esos vínculos que nos sostuvieron en este camino.

Agradecimientos.

Queremos agradecerle principalmente a nuestro profesor Darwin Valmore, quien nos brindó su acompañamiento, supervisión y la guía académica necesaria para orientarnos en todo momento y así adquirir los conocimientos suficientes para llevar a cabo este proyecto de investigación. También le agradecemos al Colegio Madre María Mazzarello por brindarnos el espacio para realizar esta investigación, lo que nos permitió trabajar con sus estudiantes y enriquecer nuestro aprendizaje. Por último, queremos agradecerles a los practicantes de psicología del colegio Madre María Mazzarello, quienes también nos han acompañado en este proyecto de investigación. Sus

conocimientos y experiencias nos han ayudado a fundamentar mejor nuestro trabajo y a darle una base más sólida a nuestro proyecto.

Introducción.

La adolescencia es una etapa marcada por cambios emocionales, sociales y cognitivos, donde los jóvenes buscan desarrollar su identidad y encontrar formas adecuadas de expresar lo que sienten. Sin embargo, en muchos casos, l@s adolescentes tienen dificultades para identificar y expresar sus emociones, por lo que a menudo recurren al silencio, la represión o expresiones inadecuadas que pueden dar lugar a la confusión, la ansiedad o a problemas de comunicación. Esta problemática es importante porque la falta de educación emocional y de herramientas adecuadas para expresar los sentimientos puede afectar no solo la salud mental de los jóvenes, sino también su bienestar escolar, familiar y social.

El presente estudio se enfoca en las estudiantes de los grados décimo y once del Colegio Madre María Mazzarello, quienes representan una población vulnerable a estas tensiones debido a la presión académica, la transición hacia la vida adulta y las exigencias sociales de encajar y ser reconocidas. La importancia de este trabajo se debe a que busca dar respuesta a la pregunta: ¿Cómo ayuda la fotografía documental a identificar y expresar las emociones de las estudiantes de los grados décimo y once del Colegio Madre María Mazzarello en el año 2025?

A pesar de que en el colegio ya se han realizado varios talleres relacionados con la fotografía, esta investigación se diferencia en que no está enfocada en la práctica de tomar imágenes, sino en como la fotografía documental, como herramienta pedagógica y cultural, puede convertirse en un motivo de reflexión y expresión emocional. Durante

este periodo, se propone un enfoque innovador a través de la creación del Museo Virtual “Fragmentos del Sentir”, un espacio digital que integra imágenes documentales con preguntas orientadoras para impulsar a las estudiantes a un proceso de reflexión y reconocimiento emocional.

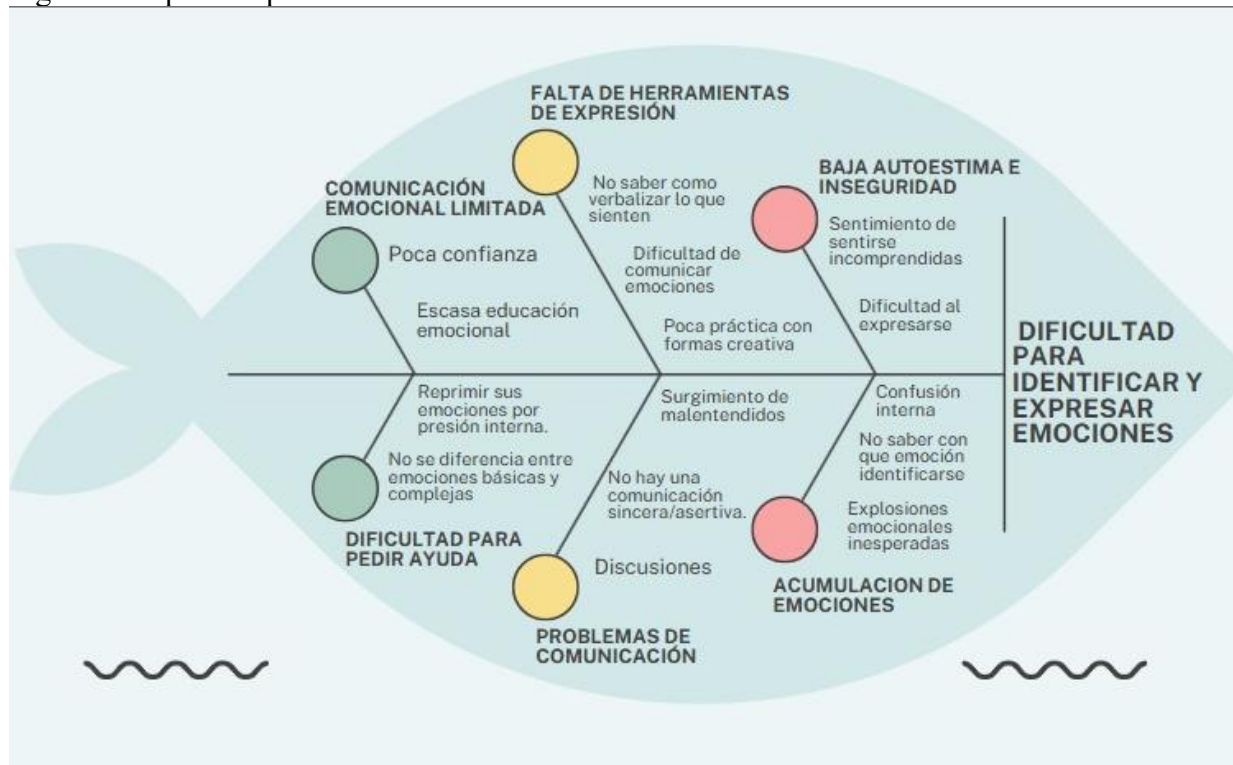
El diseño de la investigación adopta un enfoque cualitativo, no experimental y con método inductivo, lo que permite observar y analizar las percepciones de las estudiantes sin manipular variables externas. Las hipótesis que guiaron el trabajo se basan en teorías como la psicología humanista de Carl Rogers, que destaca la importancia de la autoexploración en un entorno seguro; la teoría sociocultural de Lev Vygotsky, que confirma el papel que desempeñan los recursos artísticos y culturales al promover el aprendizaje; y la teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman, que resalta la importancia de identificar, comprender y gestionar los sentimientos.

Este estudio tiene impactos tanto teóricos como prácticos. Desde lo teórico, aporta a la conversación sobre la función del arte y la fotografía como herramientas educativas para el desarrollo socioemocional. Desde lo práctico, ofrece a la institución educativa una estrategia innovadora que puede ser implicada y fortalecida en el futuro, generando espacios donde las adolescentes encuentren formas saludables de expresar sus emociones, fortalecer la comunicación y fomentar su bienestar integral.

Capítulo 1: Planteamiento del problema.

Formulación del problema:

Figura 1: Espina de pescado.



Fuente: Elaboración propia.

La espina de pescado presentada tiene como objetivo mostrar de manera gráfica las principales causas y consecuencias de la dificultad que tienen muchos adolescentes para identificar y expresar sus emociones.

Esta problemática es cada vez más visible en contextos escolares, familiares y sociales, y está profundamente ligada al desarrollo emocional y psicológico durante la adolescencia, una etapa caracterizada por intensos cambios físicos, hormonales y sociales que afectan directamente la manera en que los jóvenes perciben y gestionan sus emociones.

Uno de los factores más importantes es la comunicación emocional limitada, tanto en el hogar como en la escuela. En muchos casos, los adolescentes no cuentan con adultos que les formen una expresión emocional saludable, lo cual limita su capacidad para reconocer y expresar lo que sienten. A esto se suma la falta de confianza en su entorno, lo que hace que prefieran reprimir sus emociones por miedo a la burla, la invalidación o a ser juzgados.

La escasa educación emocional en los ámbitos educativos actuales impide que los adolescentes desarrollen habilidades socioemocionales como la autorregulación, la empatía o la resiliencia. Esta ausencia de formación se refleja también en la falta de herramientas de expresión, ya que no todos saben cómo manifestar lo que sienten o no tienen espacios seguros y creativos donde puedan hacerlo, por ejemplo, a través del arte, la escritura o el movimiento, en este caso la fotografía.

Otro factor importante es la baja autoestima e inseguridad personal, que provoca una percepción negativa de sí mismos y fortalece la idea de que sus sentimientos no tienen valor o no son importantes. Esta desconexión emocional puede provocar que los jóvenes se sientan incomprendidos o aislados, lo que dificulta aún más su capacidad para expresarse.

Esta espina permite entender cómo se interrelacionan estos factores y el por qué es importante trabajar la salud emocional de forma integral desde el entorno escolar, social y familiar.

Delimitación del problema:

¿Cómo ayuda la fotografía documental a identificar y expresar las emociones de las estudiantes de los grados decimo y once del colegio Madre María Mazzarello en el año 2025?

Objetivo general:

Identificar como la fotografía documental ayuda a expresar las emociones de las estudiantes del colegio Madre María Mazzarello del grado décimo y once.

Objetivos específicos:*Indagatorio:*

Indagar sobre las diversas formas en que las estudiantes expresan sus emociones considerando factores sociales que influyan en el reflejo de las emociones.

Metodológico:

Conocer las emociones más comunes que experimentan las estudiantes de la secundaria Madre María Mazzarello por medio de encuestas y entrevistas

Propositivo:

Diseñar e implementar un museo virtual de fotografía documental como estrategia pedagógica para fomentar la adecuada expresión de sentimientos y emociones en adolescentes, promoviendo un desarrollo emocional saludable y creando espacios seguros de reflexión que fortalezcan la comunicación emocional y el bienestar personal.

Justificación:

La adolescencia es el estado de la persona donde atraviesan cambios significativos, como lo son hormonales, físicos, emocionales, psicológicos y sociales. Es

un momento en el que comienzan a construir su identidad, a reconocer sus emociones y a relacionarse de nuevas formas con su entorno. A pesar de que este proceso es natural en el ser humano, puede parecer complicado de entender o llegar a ser agobiante para numerosos adolescentes, quienes no siempre disponen de los medios apropiados para comprender o manifestar sus emociones.

En el ámbito educativo, se manifiestan varios retos emocionales que impactan a las estudiantes, como la presión académica, las expectativas familiares, los conflictos interpersonales y la búsqueda de identidad. Todo esto puede provocar sentimientos complicados de manejar como el estrés, la ansiedad, tristeza o incluso llegar al aislamiento.

Por el lado de la fotografía documental se expone como una herramienta útil dado que esta no solo se trata de tomar imágenes, sino de contar historias a través de ellas y de capturar lo que a veces no se puede poner en palabras. La fotografía permite a las adolescentes explorar su mundo interior, reflexionar sobre sus vivencias, sobrellevarlas y compartirlas desde una perspectiva creativa y honesta. A través de esta actividad, se pueden representar sus emociones, mostrar su día a día y dar voz a lo que normalmente reprimen y conectar con otras personas desde el lado de la empatía.

Además, este enfoque responde directamente a una necesidad actual en las instituciones educativas que es el fortalecimiento de la salud mental y emocional en jóvenes, especialmente en un mundo donde muchas veces se opaca lo que se siente o de lo que se vive a nivel interno. Por lo tanto, la fotografía documental no solo se convierte en un medio de expresión, sino también en una forma de acompañamiento, reflexión y

transformación. Es una herramienta que motiva a mirar hacia adentro, a conectar con uno mismo y con los demás.

Antecedentes:

Local:

Según el estudio realizado por Clara Yaneth Posada Hurtado en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD en 2024, se busca promover el desarrollo de la inteligencia emocional propuesta por Daniel Goleman (1995), la cual se realiza con método RULER (Recognizing Understanding Labeling Expressing Regulating, por sus siglas en inglés), que da pautas para implementar actividades lúdico-pedagógicas dentro del aula. Igualmente se pretende desarrollar el concepto de inteligencia emocional como una habilidad que envuelve las distintas capacidades cognitivas de los niños, las cuales se pueden relacionar con las dimensiones emocional, afectiva y social.

Este antecedente contribuye de manera significativa en la idea de implementar talleres de fotografía como estrategias para promover la expresión emocional en las adolescentes, ya que demuestra que hay métodos diseñados para desarrollar habilidades emocionales a partir de la experiencia personal y expresiva. El método RULER sugiere identificar y categorizar emociones mediante actividades educativas, el cual sirve mucho en la propuesta, ya que busca que las adolescentes identifiquen, representen y reflexionen sobre sus emociones a través de la imagen.

Este antecedente no solo confirma la importancia de trabajar la inteligencia emocional en entornos educativos, sino que también permite el uso de herramientas creativas y visuales como recurso pedagógico, fortaleciendo el enfoque investigativo y brindando bases para la formación, creación e implementación de los talleres.

Nacional:

Según el estudio realizado por Chaparro, C. Escalante, G. & Samacá, E. en la universidad San Antonio Nariño en 2016, la fotografía en el entorno educativo no solo abre las puertas a la expresión visual, sino que también promueve la exploración del mundo que rodea a los niños y adolescentes, incentivando la curiosidad, la investigación y el descubrimiento activo, contribuyendo a ampliar su modo de ver y relacionarse con el entorno. Con ello, la capacidad de capturar momentos, objetos y experiencias a través de la lente de una cámara permite a los adolescentes conocer su entorno desde una perspectiva diferente, otorgándoles una herramienta para comunicar sus pensamientos, emociones y percepciones de manera creativa y personal.

Este antecedente contribuye de manera significativa al proyecto de investigación, porque respalda el uso de la fotografía como un recurso educativo y expresión, Además muestra cómo la fotografía puede actuar como un medio para promover la curiosidad, la exploración del entorno y la expresión personal , lo que conecta con los objetivos de nuestro proyecto, que busca identificar y expresar emociones en adolescentes a través de la fotografía documental, también reafirma la importancia pedagógica de la fotografía en el aula, no solo como un medio artístico, sino como un método de aprendizaje basado en experiencias y emociones . Capturar momentos, objetos o circunstancias a través de la cámara no solo fomenta la creatividad de los estudiantes, sino que también les da la oportunidad de percibir el mundo desde otra perspectiva, facilitando procesos de reflexión, autoconocimiento y comunicación emocional.

Internacional:

Según el estudio realizado por Rosa María Barrera Domínguez en la Universidad de Valladolid, España (2024) pretende visualizar la fotografía como un recurso muy útil y necesario en la Educación Infantil, dando respuesta y justificando la importancia del uso de esta herramienta a través de los beneficios que nos ofrece en cuanto al desarrollo de la creatividad, de la percepción visual y de las emociones, los cuales son importantes trabajar durante esta etapa para lograr un desarrollo integral del infante.

Este antecedente contribuye de manera significativa al proyecto de investigación, ya que evidencia que la relación entre la fotografía y el desarrollo emocional puede y debe cultivarse desde etapas tempranas. Esto fortalece la idea de que, durante la adolescencia el uso de herramientas visuales como la fotografía no solo es apropiado, sino también necesario. Este antecedente confirma la importancia de la fotografía como instrumento educativo que fomenta el desarrollo emocional, perceptivo y creativo. El estudio de Rosa María Barrera Domínguez en la Universidad de Valladolid (2024) resalta la manera en que la fotografía puede ser utilizada como un recurso educativo que promueva la expresión de las emociones. Además, respalda la idea de que la fotografía, al incentivar la percepción visual y la creatividad, también favorece la autorreflexión, la empatía y la comunicación emocional, factores importantes en el desarrollo y la formación integral de los adolescentes.

Capítulo 2: Marco referencial.

El marco de referencia es un segmento fundamental que presenta el contexto del problema, los fundamentos teóricos y conceptuales, y los antecedentes relevantes de un proyecto de investigación. Sirve para situar la investigación dentro de un cuerpo de

conocimientos y prácticas, brindando al lector la información necesaria para entender el alcance y significado de la investigación. Además, este apartado debe incluir algunas regulaciones y lineamientos que se tendrán en cuenta a la hora de buscar resultados.

2.1 Marco contextual:

Un marco contextual es la descripción del entorno físico, social, cultural, histórico y económico donde se desarrolla un estudio o un problema de investigación. Permite comprender mejor el fenómeno que se investiga, incluyendo factores que pueden influir en la interpretación de los resultados.

El marco contextual es importante en nuestra investigación porque es la parte que explica el entorno o la realidad donde surge nuestro problema de estudio, en este caso la institución educativa Madre María Mazzarello, ubicada en Buenos Aires, Medellín. Esto me permite situar la dificultad que tienen muchos adolescentes para identificar y expresar sus emociones dentro de un entorno específico (como la escuela, la familia o la sociedad en general).

Nuestro proyecto de investigación tiene como tema principal la dificultad para expresar las emociones y como la interacción e implementación de espacios creativos como la fotografía documental influyen directamente en la salud emocional de los adolescentes, para esto se investigó primordialmente sobre la ubicación y desarrollo del lugar situado teniendo una idea previa sobre sus espacios físicos, sociales y culturales de la comunidad.

“En 1920 se reporta la urbanización de terrenos en Buenos Aires, en el sector La Toma, llamado inicialmente Quebrada Arriba, para familias de escasos recursos, y los

terrenos de Loreto, distinguido por sus fondas y posadas. El Salvador tuvo un desarrollo mediano hasta 1920. En Enciso, en los años 30 urbanizadores privados venden lotes y trazan calles, y así se va dando forma a este barrio de la ciudad. Es así como Buenos Aires se convierte en residencia de grupos obreros y de pequeños burgueses generados por el desarrollo industrial. En los años 70 se conforman sectores de invasión en las partes altas de la comuna; áreas que en la década de los 90 son intervenidas con planes de normalización y regularización urbanística.” Murcia, M. A. (2023, 23 noviembre). Así es como se da el inicio del Barrio Buenos Aires, un barrio muy agradable, hermoso y con un gran comercio.

Buenos Aires está ubicado en el municipio de Medellín, el cual está conformado por 16 comunas, 249 barrios y 5 corregimientos. Buenos Aires es la comuna 9, ubicándose en el oriente de la ciudad, y está conformado por los siguientes barrios: Juan Pablo II, Buenos Aires, Barrios de Jesús, ocho de marzo, barrio Caicedo, Bomboná N°2, los Cerros, el Vergel, Miraflores, Cataluña, La Milagrosa, Gerona, El Salvador, Loreto, Asomadera N°1,2,3 y Alejandro Echavarría, siendo en total 18 barrios. Buenos Aires tiene un total de 137.494 habitantes, que engloba a mujeres, hombres, niños y adultos de la tercera edad, y tiene unas 47,046 viviendas, siendo la mayoría de sus habitantes un promedio socioeconómico de 3, siguiéndole el estrato 2,4 y 1.

El barrio Buenos Aires es un gran generador de ingresos gracias al comercio de restaurantes, supermercados, centros de salud y hospitales, discotecas, distribuidoras, bares, licoreras y centros gastronómicos esta zona es más conocida como la “Zona rosa”. Este barrio también está ocupado por viviendas e instituciones educativas como lo serían el Ozanam, la Institución educativa Madre María Mazzarello, la Escuela Normal Superior

Antioqueña, la José Manuel Cayzedo, la Institución Educativa La Milagrosa, la Institución Educativa Gonzalo Restrepo Jaramillo, la Escuela Secundario Juan Cancio Restrepo entre otras instituciones educativas tanto públicas como privadas. Estas instituciones están entregadas a brindar una buena educación y un ambiente agradable para así desarrollar sus capacidades motrices, psicológicas y sociales también están encargadas de brindar un acompañamiento tanto a los estudiantes como a los familiares.

A pesar de ser una comunidad con riqueza cultural, los espacios para el desarrollo emocional y creativo de los adolescentes son escasos. Muchas personas, especialmente los adolescentes y los jóvenes enfrentan dificultades para expresar lo que sienten, lo cual se ve reflejado en comportamientos como aislamiento, ansiedad o agresividad. Esta situación está influenciada por factores como la baja autoestima, entornos familiares complejos, y la falta de programas de educación emocional en las instituciones educativas.

En esta situación, nace la necesidad de implementar proyectos que fortalezcan la salud emocional de los adolescentes a través de herramientas creativas como la fotografía documental. Este recurso no solo permite identificar y expresar emociones, sino que también genera un sentido de identidad, pertenencia y comunicación con el entorno. Desarrollar este proyecto en Buenos Aires no solo responde a una necesidad real del territorio, sino que además puede convertirse en una experiencia transformadora para los adolescentes y jóvenes participantes.

2.2 Marco teórico:

El marco teórico consiste en la revisión de corrientes, teorías, conceptos, modelos, experiencias y bases de datos relacionadas con el problema de investigación, en

bibliotecas mundiales, en las redes universitarias y en los organismos y centros de investigaciones regionales, nacionales e internacionales.

Para comprender cómo la fotografía documental puede ser una herramienta para identificar y expresar emociones en adolescentes, es necesario abordar teorías relacionadas con la educación emocional, la fotografía como lenguaje expresivo y el arte como medio terapéutico y pedagógico.

Bisquerra (2020) “las emociones se pueden aprender, comprender y gestionar. La educación emocional tiene como objetivo desarrollar competencias emocionales como la conciencia de las propias emociones, la regulación emocional, la autonomía emocional y las habilidades sociales” (Pág. 20).

Esta teoría respalda el uso de la fotografía documental como una estrategia pedagógica alternativa que permite a las estudiantes reconocer sus estados emocionales de manera visual y simbólica. En el contexto escolar, la educación emocional es fundamental para el bienestar de los estudiantes. Muchos adolescentes tienen dificultades para expresar lo que sienten, lo cual puede generar ansiedad, frustración y desconexión social. Al tomar fotografías significativas, las estudiantes comienzan procesos de autoconocimiento emocional. Además, al reflexionar y dialogar sobre esas imágenes en espacios grupales, se crean oportunidades para fortalecer capacidades como la empatía, la validación de emociones y la escucha activa, fomentando de esta manera una verdadera educación emocional integral.

Naumburg (2020) “La arteterapia es una disciplina que utiliza el arte como medio para expresar y explorar emociones. La creación artística permite que los conflictos

internos inconscientes salgan a la luz y se trabajen de forma visual. Aunque la arteterapia tradicionalmente ha trabajado con dibujo y pintura, también puede aplicarse a la fotografía como una forma de autoexpresión visual”. (Pág 55)

De acuerdo con lo anterior, la fotografía documental estudia la realidad externa, pero se puede transformarse en un medio para representar experiencias emocionales. En este caso, las imágenes tomadas por las estudiantes no solo reflejan su entorno, sino también sus propios sentimientos, miedos, sueños o frustraciones. Al crear y compartir sus fotografías, cada estudiante muestra una parte de su mundo interno, lo que facilita procesos de liberación emocional, autoconocimiento y diálogo emocional. Por lo tanto, la cámara se convierte en un instrumento terapéutico y creativo que ayuda a formar una identidad emocional más sólida y consciente.

Sontag (2020) “la fotografía no es solo un registro de lo visible, sino una forma de lenguaje con carga emocional y simbólica”. (Pág 59)

Susan Sontag reflexiona sobre el poder de las imágenes para narrar realidades personales y sociales. En este proyecto, la fotografía documental no es simplemente una técnica de registro, sino una herramienta de comunicación emocional que permite que las estudiantes creen historias visuales que expresen lo que viven y sienten, fortaleciendo su capacidad de auto representarse y de ser escuchadas desde una perspectiva más personal, creando así un puente entre su mundo interno y el entorno.

Obón (2021) La fotografía como un recurso didáctico para el aprendizaje en la Educación Infantil, por ser un medio visual y herramienta TIC que puede contribuir en

los estándares pedagógicos ya establecidos, de forma que le otorgue un carácter más actual y tecnológico, adaptado a las exigencias educativas de hoy en día”. (Pág 3)

Estas teorías facilitan comprender que la fotografía documental puede trascender su uso tradicional para transformarse en un instrumento pedagógico y emocional potente, ofreciendo una alternativa sensible, creativa y significativa para el desarrollo de habilidades emocionales, el refuerzo de la conexión consigo mismas y la construcción de identidad mediante del arte.

2.3 Marco conceptual:

El marco conceptual hace referencia a los conceptos derivados del problema de investigación que se está abordando en esta investigación donde se incluye las teorías relacionadas con el problema.

En nuestro contexto, nuestros conceptos o categorías son la fotografía documental y la dificultad de expresar emociones siendo estas el eje principal de nuestra investigación, ya que nos ayudan a tener una mayor claridad de la problemática planteada.

Fotografía documental:

La fotografía documental es una rama de la fotografía que se enfoca en registrar representaciones sociales de la realidad. Su objetivo es capturar imágenes que funcionen como documentos de un momento específico, sin modificaciones ni intervenciones creativas del fotógrafo que alteren el contenido real. Esta técnica de fotografía promueve la expresión no verbal, ampliando las posibilidades de comunicar emociones. Esto resulta ser beneficioso en adolescentes que tienen dificultades para expresar lo que sienten, convirtiendo la fotografía en un medio alternativo y efectivo para el crecimiento emocional a través de propuestas interactivas.

“A diferencia del fotoperiodismo, donde este a menudo se centra en la inmediatez de los acontecimientos mediáticos, la fotografía documental suele involucrar una inmersión más profunda en los temas y una exploración más detallada de las complejidades sociales, culturales o políticas” (Wells, 2009). Su propósito fundamental se basa en ofrecer una perspectiva informada, donde regularmente es una crítica sobre la realidad, buscando generar conciencia y fomentar el diálogo.

Entre sus características principales se destaca la intención del fotógrafo al documentar una visión específica del mundo. La fotografía documental conserva un fuerte vínculo con la realidad, “aunque siempre está mediado por la perspectiva del autor, y una dimensión temporal que permite el desarrollo de narrativas visuales complejas” (Berger & Mohr, 1982). Los fotógrafos documentales buscan la autenticidad en sus imágenes, sin embargo, estas siempre están dispuestas al debate y análisis crítico, ya que la interpretación se basa tanto del autor como en el observador.

Dificultad para expresar las emociones:

“Las emociones hacen parte de la experiencia humana, incluyendo una variedad compleja de sentimientos, respuestas fisiológicas y expresiones conductuales” (Ekman, 2003). “La capacidad de diferenciar, intensificar, regular y expresar estas emociones dependen significativamente entre individuos y está influenciada por una intrincada interacción de factores biológicos, psicológicos y socioculturales” (Gross, 2015).

“La dificultad para expresar emociones puede surgir de una serie de factores. A nivel personal, rasgos de personalidad como la alexitimia (una dificultad para identificar y describir las propias emociones) pueden ser un obstáculo significativo” (Sifneos, 1973). Las experiencias traumáticas pasadas pueden generar mecanismos de defensa que

dificultan la expresión emocional como una forma de autoprotección. Además, las dificultades en el reconocimiento y la verbalización de las emociones propias pueden limitar la capacidad de comunicarse de manera efectiva.

Este bloqueo emocional tiene consecuencias importantes. En el ámbito personal, se vincula con problemas de salud mental, problemas en las relaciones interpersonales y un menor bienestar general. La constante supresión de emociones puede provocar altos niveles de estrés e incluso expresiones psicosomáticas. En el ámbito social, dificulta el vínculo empático y puede generar barreras y obstáculos en la comunicación y el entendimiento mutuo.

Ante esta situación, la fotografía documental aparece como una herramienta potente para abordar la dificultad en la expresión emocional. Gracias a su lenguaje visual, ofrece un medio accesible para hacer visible lo que frecuentemente se encuentra reprimido o no expresado. Facilita la expresión de emociones internas a través de la creación de imágenes, lo que permite analizarse emocionalmente incluso sin necesidad de palabras.

En el contexto educativo de las estudiantes, la fotografía documental construye una estrategia innovadora para promover la expresión emocional, especialmente en aquellas adolescentes que encuentran difícil expresar lo que sienten. además, a través de un lenguaje visual distinto, la fotografía puede convertirse en un vínculo entre su mundo interior y su entorno escolar y social.

Como afirman Roland Barthes y Susan Sontag, “la fotografía trasciende su función de mero registro visual para constituirse en un lenguaje cargado de emociones y

simbolismo”. En este contexto, la cámara se convierte en una herramienta personal y accesible para que las adolescentes capturen momentos de su vida cotidiana que representen sus estados emocionales. El solo hecho de elegir qué fotografiar, cómo encuadrar, qué luz utilizar y en qué momento capturar la imagen, son decisiones llenas de significado personal y emocional, aunque no siempre sea de forma consciente.

El concepto de punctum, propuesto por Barthes, adquiere una importancia especial en nuestro proyecto. Ese detalle que “pincha” emocionalmente al espectador — y, en este caso, también a la fotógrafa— puede convertirse en una puerta para reconocer y explorar emociones profundas e intensas que no se logran expresar con facilidad. Al reconocer estos punctums en sus propias fotografías o en las de sus compañeras, las estudiantes pueden desarrollar, mejorar y promover una mayor conciencia emocional y abrirse a nuevas formas de autoconocimiento y autocomprensión.

Capítulo 3: Metodología de la investigación.

Es el conjunto de métodos y técnicas que se utilizan para llevar a cabo una investigación. Se trata de un enfoque sistemático que guía el proceso de investigación, desde la definición del problema hasta la interpretación de los resultados.

Diseño metodológico:

Esta investigación se ubica dentro de un enfoque cualitativo con elementos mixtos, ya que el objetivo principal es comprender cómo la fotografía documental podría convertirse en una herramienta para ayudar a las estudiantes de décimo y undécimo grado del Colegio Madre María Mazzarello a identificar y expresar sus emociones. Desde el enfoque cualitativo, se busca analizar las experiencias, percepciones y necesidades

emocionales de las adolescentes en su entorno educativo, teniendo en cuenta su contexto social, familiar y personal. Esta percepción se forma a partir del mensaje de las participantes, sus experiencias y las emociones que logran expresar a través de la reflexión o el lenguaje.

Además, se incluyen elementos del enfoque cuantitativo de manera complementaria, mediante el uso de una encuesta diagnóstica que facilita la recolección de información general acerca de las formas actuales de expresión emocional entre las estudiantes, el grado de conciencia sobre sus emociones y su disposición a participar en actividades artísticas como la fotografía. Esto facilita mezclar la información obtenida y fortalecer el próximo análisis, especialmente al identificar patrones comunes o diferencias significativas entre las respuestas.

Además, presenta un alcance exploratorio y explicativo. Es exploratorio porque aborda una problemática poco investigada en el contexto educativo colombiano: el uso de la fotografía documental como recurso para la expresión emocional en adolescentes. Aunque existen antecedentes de talleres artísticos en algunas instituciones, el estudio se centra en comprender de qué forma esta herramienta visual puede facilitar procesos de identificación y comunicación emocional, lo cual no ha sido suficientemente documentado en este nivel educativo.

Al mismo tiempo, la investigación asume un alcance explicativo, al intentar analizar cómo la fotografía documental puede facilitar procesos emocionales específicos en las estudiantes. En otras palabras, se busca explicar cómo esta herramienta artística ayuda a que las adolescentes identifiquen, reflexionen y expresen lo que sienten, entendiendo las posibles relaciones entre el uso de la imagen y el desarrollo emocional.

Aunque no es un experimento estructurado, se analiza la interacción expresiva y emocional desde una perspectiva integral que facilita explicar los posibles efectos o beneficios observados.

En resumen, este doble alcance facilita una interpretación al proceso desde una mirada integral: primero explorando su entorno y características, y luego explicando sus implicaciones emocionales y educativas en la vida de las estudiantes.

El diseño metodológico de esta investigación es de tipo no experimental, ya que no se manipulan variables ni se implementan condiciones controladas para observar los efectos. En vez de intervenir directamente en la población, la investigación se enfoca en observar, detallar y analizar cómo las estudiantes de décimo y once grado del Colegio Madre María Mazzarello identifican y expresan sus emociones y sentimientos a través de la fotografía documental.

Este tipo de diseño es adecuado para investigaciones donde se busca comprender fenómenos tal como suceden en la realidad, sin modificar las condiciones naturales del entorno. En este caso, nos basamos en la experiencia de las estudiantes y se recolectan sus opiniones y percepciones a través de instrumentos como encuestas, entrevistas y análisis de contenido por medio de una nube de palabras. Así, el diseño no experimental nos facilita una perspectiva reflexiva y detallada, basada en la interpretación de las experiencias emocionales desde el punto de vista de las propias participantes.

El método utilizado en esta investigación es el método inductivo, ya que se basa en la observación de situaciones específicas, como las respuestas, percepciones y

experiencias de las estudiantes de décimo y once, para construir una comprensión general sobre cómo la fotografía documental puede ayudar a identificar y expresar emociones.

El método inductivo permite analizar los datos obtenidos desde la experiencia real de las participantes, sin apoyarse de una teoría ya establecida que se busque comprobar, sino más bien identificando, a través de sus testimonios y expresiones, patrones y significados compartidos. Esta forma de pensamiento coincide con el enfoque cualitativo del estudio, donde el objetivo es entender la realidad tal como la viven las estudiantes estudiadas, creando de esta manera un entendimiento más detallado del fenómeno emocional desde la experiencia única de cada estudiante.

Población y muestra:

La población de este estudio está compuesta por las estudiantes de los grados décimo y once entre los 14 y 18 años del Colegio Madre María Mazzarello, ubicado en la comuna 9, Buenos Aires, Medellín. Este grupo representa a las adolescentes que se encuentran en una etapa importante del desarrollo emocional y que forman parte del contexto escolar donde se desarrolla la investigación.

La muestra estuvo conformada por 15 estudiantes seleccionadas de manera aleatoria, pertenecientes a los grados mencionados. Estas estudiantes participaron voluntariamente en la aplicación de la encuesta diseñada para conocer sus formas de expresión emocional y su relación con la fotografía como medio creativo.

Para esta investigación se utilizó un muestreo no probabilístico por voluntariado, con una selección inicial aleatoria. Se invitó a participar a las estudiantes de décimo y once grado del Colegio Madre María Mazzarello, y se seleccionaron aquellas que manifestaron su disposición y consentimiento para colaborar en el estudio. Aunque la

selección se propuso de manera imparcial, la participación fue voluntaria, por lo que no todas las integrantes de la población estuvieron incluidas para responder la encuesta. Este tipo de muestreo es adecuado en investigaciones exploratorias y cualitativas, donde el objetivo es comprender experiencias significativas más que generalizar resultados a toda la población.

Técnicas e instrumentos de recolección de información:

Para garantizar una recolección de datos efectiva y acorde con los objetivos del proyecto, se seleccionaron diversas técnicas que permitieron obtener información relevante desde diferentes perspectivas. Las técnicas utilizadas fueron una entrevista, una encuesta y una nube de palabras. Estas herramientas facilitaron el acercamiento a las opiniones, percepciones y experiencias de las estudiantes aportando información valiosa para el análisis e interpretación de los resultados.

A continuación, se describirá cada una de las técnicas e instrumentos aplicados:

1.Entrevista: La entrevista se utilizó como una técnica que permitió obtener información profunda y detallada. Se realizó una entrevista semiestructurada a Alejandro Maya Patiño, Tutor del Programa de Tutorías para el Aprendizaje y la Formación Integral (PTAFI 3.0), la cual fue guiada por un conjunto de 6 preguntas previamente elaboradas. Este instrumento facilitó la exploración de ideas, emociones y experiencias relacionadas con nuestro tema de investigación. Las preguntas realizadas en la entrevista fueron:

- ¿Cree que lo audiovisual (fotografía, video, podcast, etc.) puede ayudarles a exteriorizar lo que no logran decir con palabras? ¿Cómo?

- ¿Podría contarnos un poco sobre su experiencia con el trabajo audiovisual en el ámbito educativo?

- ¿Qué precauciones o cuidados deben tenerse al abordar temas emocionales mediante proyectos audiovisuales en el colegio?

- En su opinión, ¿cómo puede una escuela fomentar un ambiente en el que se valore tanto la creatividad como la salud emocional del estudiante?

- ¿Qué estrategias considera efectivas para apoyar la expresión emocional en jóvenes?

- ¿Cree que lo audiovisual puede ser una herramienta de liberación o de autoconocimiento para ellos?

2.Encuesta: La encuesta se aplicó como una técnica con el fin de recopilar datos de forma rápida y sistemática de un grupo en específico, el cual se escogió de forma aleatoria. Se diseñó una encuesta con 1 pregunta abierta, 1 pregunta de opción múltiple y 5 preguntas de selección única, que fueron aplicadas a estudiantes del grado décimo y once, donde 15 estudiantes de ambos grupos respondieron las siguientes preguntas:

- ¿Te interesa la fotografía como medio de expresión?

- ¿Crees que la fotografía puede generar conciencia sobre los problemas de la sociedad?

- ¿Consideras que te resulta fácil expresar tus emociones?

- ¿Qué medio prefieres para expresar tus emociones?

- ¿Te preocupa lo que otros piensen cuando muestras tus emociones?

- ¿Crees que la fotografía puede ayudar a expresar lo que sentimos?

- Si tuvieras la oportunidad de hacer una serie fotográfica sobre tus emociones, ¿cómo crees que se vería?

Este instrumento nos permitió analizar opiniones, percepciones generales y opiniones específicas en relación con el tema de nuestra investigación.

3.Nube de palabras: La nube de palabras fue una forma visual de representar las palabras que más se repitieron en las respuestas de la encuesta y entrevista. Cuanto más grande aparecía una palabra, más veces había sido mencionada. Esto nos ayudó a identificar fácilmente cuáles eran los temas o ideas más importantes para las personas que fueron partícipes de dichas técnicas.

Análisis de resultados:

1.Entrevista: Las respuestas obtenidas de las 6 preguntas realizadas en la entrevista a Alejandro Mayo Patiño fueron:

Primera pregunta: ¿Cree que lo audiovisual (fotografía, video, podcast, etc.) puede ayudarles a exteriorizar lo que no logran decir con palabras? ¿Cómo?

Respuesta de Alejandro: Si, de hecho, pienso que utilizar medios audiovisuales en los procesos de enseñanza, le permite tanto al docente como a los y las estudiantes expresar emociones, mostrar talentos y habilidades. Vivimos una época en la que prima lo digital y prima los medios audiovisuales, las redes sociales, entonces pienso que además de ser un medio de expresión de emociones, es algo que ya está inmerso en el

proceso educativo y en la vida de todos nosotros. Entonces pienso que es una muy buena manera de acercarse a los estudiantes.

Segunda pregunta: ¿Podría contarnos un poco sobre su experiencia con el trabajo audiovisual en el ámbito educativo?

Respuesta de Alejandro: Sí, tengo varias experiencias con lo audiovisual. En el colegio en el que estaba antes teníamos un proyecto de audiodescripción, porque es con Chicos Ciegos, entonces hacemos audiodescripción de videos e imágenes para ellos, pero ellos están involucrados en el proceso.

También participamos, hemos participado varias veces en un concurso que se llama Smart Films, que es un concurso que está organizado por el Ministerio de las TICs, de las Tecnologías, la Información y la Comunicación, y son cortos hechos con celular. Entonces hemos participado varias veces, nosotros mismos hemos construido el guion y los mismos estudiantes son los actores, los que graban y los que editan. Acá ya en la Madre Mazzarello tengo Noti Mazzarello, que es con las Niñas de Transición. Noti Mazzarello consiste en que ellas son las entrevistadoras, las presentadoras, y vamos escogiendo varios temas asociados a la institución o que estén relacionados con las dinámicas institucionales, y ellas son las que hacen el proceso de entrevista.

Ya la edición y el guion, eso sí lo hacemos la profe y yo, porque ya las niñas son muy pequeñas, pero ha sido una buena manera de vincular a las niñas, todas quieren aparecer, todas quieren entrevistar, entonces ha sido interesante por la motivación y todo el proceso que se tiene ahí a cabo con ellos.

Tercera pregunta: ¿Qué precauciones o cuidados deben tenerse al abordar temas emocionales mediante proyectos audiovisuales en el colegio?

Respuesta de Alejandro: Bueno, yo pienso que tocar temas emocionales con las niñas o con las estudiantes, indiferentemente si es desde el audiovisual o desde cualquier otro ámbito, es de mucho cuidado, porque de igual forma son menores de edad, pueden haber situaciones de riesgo entonces, los adultos responsables que somos los docentes o los profesionales de apoyo que acompañamos, tenemos que estar muy pendientes de lo que grabamos, de cómo lo grabamos, con quién lo grabamos, nosotros todo lo hacemos acá al interior de la institución, o si lo vamos a hacer por fuera es con el apoyo de los papás, entonces pienso que los cuidados deben de ser desde el principio, desde antes de comenzar a grabar o llevar a cabo los procesos, los papás tienen que estar enterados de qué hacemos, tienen que ser los primeros en conocer lo que estamos haciendo y estar involucrados todo el tiempo, con las niñas más pequeñas de los primeros grados, por ser menores de edad como les digo y que necesitan obligatoriamente el acompañamiento de los acudientes.

Cuarta pregunta: En su opinión, ¿cómo puede una escuela fomentar un ambiente en el que se valore tanto la creatividad como la salud emocional del estudiante?

Respuesta de Alejandro: Bueno, yo pienso que la formación en procesos creativos debería ser transversal a cualquier proceso de enseñanza, porque ya con las nuevas tecnologías, lo que nos diferencia a nosotros como sujetos de la tecnología es precisamente llevar a cabo procesos creativos y pienso que es algo que se debe fomentar y mantener durante todo el proceso de formación, desde preescolar hasta la universidad, porque eso es lo que nos diferencia a nosotros, somos seres que creamos y que

inventamos y a eso depende precisamente de la creatividad Y en cuanto a lo emocional, llevar a cabo procesos creativos con los estudiantes les permite a ellos poderse expresar, dar a conocer sus habilidades, sus talentos o sus miedos, sus angustias, ya como les decía ahorita, depende mucho de nosotros como adultos cómo acompañamos ese proceso, pero si es algo delicado y que requiere bastante atención.

Quinta pregunta: ¿Qué estrategias considera efectivas para apoyar la expresión emocional en jóvenes?

Respuesta de Alejandro: Bueno, para no alejarme de los medios audiovisuales y del tema que es de su interés, pienso y por la experiencia con preescolar, este año particularmente, siento que vincular el uso de nuevas tecnologías, grabar el podcast, Diferentemente del formato que utilizemos, le ha permitido a las niñas expresarse, en el caso de preescolar hemos mejorado todo lo que tiene que ver con la expresión oral, con la postura, con la dimensión comunicativa y si eso puede ser posible con las niñas de transición, pienso que puede ser posible con cualquier otro grado, ya desde primero hasta once.

Sexta pregunta: ¿Cree que lo audiovisual puede ser una herramienta de liberación o de autoconocimiento para ellos?

Respuesta de Alejandro: Hay herramientas como el computador, con el celular, con otras herramientas que podemos utilizar al interior del aula y que pueden servir para potenciar procesos de aprendizaje, ahí siempre va a estar el inmerso, lo emocional, entonces pienso que también es una forma de concientizarlas a ustedes como estudiantes frente al uso de esas herramientas y de esos medios, No todo lo que fotografiamos se

puede mostrar en las redes, no todo lo que grabamos se puede mostrar en las redes o estarlo publicando, entonces ahí es donde entra la ética y el cuidado del otro, parte de la producción audiovisual que es la edición, la edición es de los procesos más complejos y que lleva más tiempo, porque ahí es donde uno como editor decide que va a mostrar y que no va a mostrar.

La entrevista a Alejandro, docente con experiencia en proyectos audiovisuales en el contexto escolar nos acerca a una mirada muy completa y valiosa acerca del potencial de los medios audiovisuales para apoyar la expresión emocional de los estudiantes. Desde el inicio, Alejandro establece que teniendo en cuenta que actualmente estamos en la era digital y audiovisual donde esta misma hace parte de la vida cotidiana. lo digital y lo audiovisual tienen que estar presentes en un aula de clase porque no sólo facilitan el aprendizaje de otra forma, sino que permiten que profesores y estudiantes expresen emociones, talentos, ideas que no siempre pueden expresarse en palabras. La parte de su experiencia que nos interesa mucho dado que es la implicación en proyectos reales como el concurso Smart Films o el programa Noti Mazzarello donde se ve niñas muy pequeñas en el que ya son participantes en la creación de contenidos. Esto demuestra que, independientemente de la edad, los medios audiovisuales pueden convertirse en una forma divertida y significativa de aprender y comunicar. Nos hace ver también, que cuando el estudiante se siente involucrado en los procesos grabar, actuar, editar se siente motivado y tiene ganas de participar.

Por otro lado, Alejandro también resalta algo muy importante y que hay que tener en cuenta y es el cuidado que hay que tener al tratar temas emocionales en el ámbito escolar. Recordando que la mayoría de estudiantes son menores de edad, haciendo

necesaria una precaución en relación a qué se graba, cómo se graba y qué personas participan. Menciona que siempre tiene que haber una comunicación clara con los progenitores y que debe de haber ese acompañamiento adulto, especialmente en los grados más pequeños. Este aspecto indica la responsabilidad que implica trabajar con emociones y tecnología al mismo tiempo. Otro aspecto muy importante es la conexión que establece entre creatividad y bienestar emocional. Alejandro considera que la creatividad se tiene que estimular, pero no como algo aparte a las clases, sino que estas deben de estar presente en todas las materias. Él sostiene que cuando los estudiantes crean, lo hacen actuando, escribiendo un guion o grabando un vídeo también están manifestando sus emociones, sus temores o lo que sienten. Por ello, para él, los procesos creativos son una manera de cuidar y fortalecer la salud emocional.

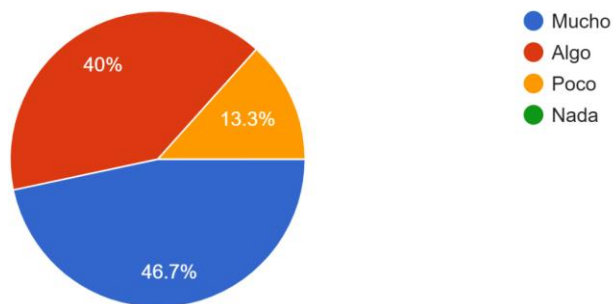
Finalmente, nos comparte los beneficios que se ha encontrado en el trabajo con estudiantes del grado preescolar mayor seguridad al hablar, mejorar su postura y aprender a comunicarse mejor en definitiva se logra una gran capacidad de expresión "Particularmente en la edad infantil, los niños se caracterizan por tener una capacidad cognitiva bastante ágil, aunque aún en desarrollo. Este se ve influenciado y estimulado por su entorno constantemente producto del mismo crecimiento, además de una curiosidad y creatividad innata y propia de la edad" Obón, A. (pag12, 2021). Esto quiere decir que los medios expresivos no sólo son capaces de manejar otras emociones, sino que también pueden propiciar otras capacidades importantes para la vida. Para terminar, la entrevista realizada a Alejandro nos deja la sensación de que los medios audiovisuales en los trabajos del aula de clase pueden ser una herramienta efectiva para facilitar el aprendizaje, así como la manera de expresar emociones, pero también que el proceso

tiene que ir acompañado con mucha responsabilidad, de ética y de mucho cuidado, en especial cuando estamos trabajando con personas menores de edad. Su experiencia demuestra que, si se hace bien, lo audiovisual puede ser más que una herramienta, se puede convertir en una fuente de conocimiento personal, ya que se puede establecer comunicación e influye en el crecimiento personal.

2.Encuesta: Las respuestas obtenidas de las 7 preguntas realizadas a las 15 estudiantes escogidas de forma aleatoria fueron:

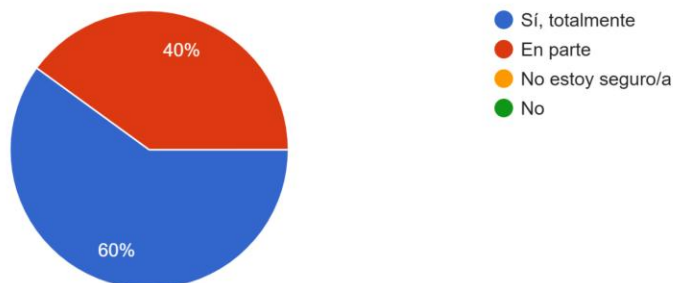
¿Te interesa la fotografía como forma de expresión?

15 respuestas



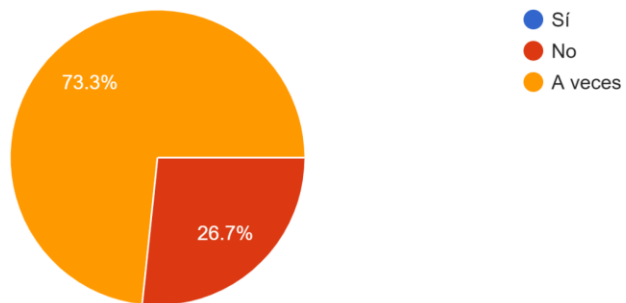
¿Crees que la fotografía puede generar conciencia sobre los problemas de la sociedad?

15 respuestas



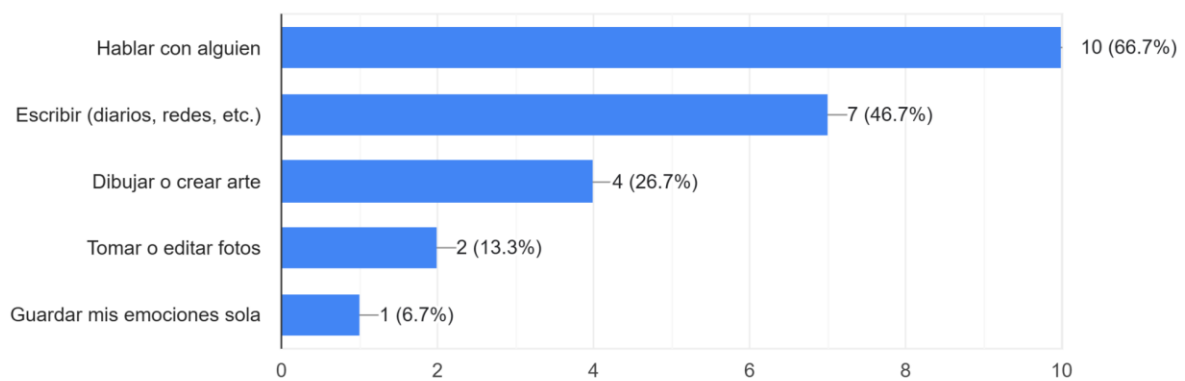
¿Consideras que te resulta fácil expresar tus emociones?

15 respuestas



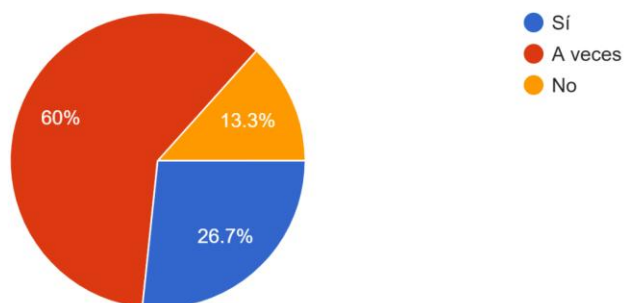
¿Qué medio prefieres para expresar tus emociones?

15 respuestas



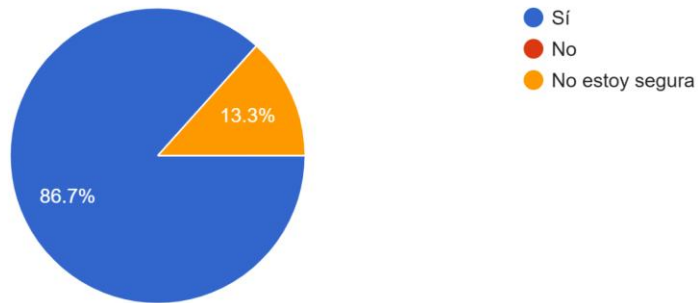
¿Te preocupa lo que otros piensen cuando muestras tus emociones?

15 respuestas



¿Crees que la fotografía puede ayudar a expresar lo que sentimos?

15 respuestas



Si tuvieras la oportunidad de hacer una serie fotográfica sobre tus emociones, ¿Cómo crees que se vería?

15 respuestas

Como varias estaciones climaticas

No lo sé me cuesta expresar ese tipo de cosas

Como elementos de la naturaleza en constante cambio

Caótica

No se

Quizás colorida pero en ocasiones más minimalista, que represente las etapas del crecimiento donde las emociones están a flor de piel y a veces son un poco completar de entender

No lo sé

Algo muy cargado pero a la vez muy bello

Creativa

Serían fotografías de diferentes paisajes bonitos y lugares donde abunde la naturaleza

Siento que mas tonalidades que usaria serian rojo y negro. Y no tanto por el significado oscuro o de pasion de esos colores. Sino porque siempre me llamaron la atencion y ejemplo que si tuviera que tomar una fotografia. Aunque tal vez sea un poco difícil, me gustaria que fuera en un bosque con esas tonalidades. Ya que siempre he sentido sierto apego con la naturaleza.

Algo caótica pero con algo de paz

Fotos alegres, fotos de desastre, tristes, solas y otras de lo qur me hace sentir bien

De muchos colores

Creo que tendría de base algún concepto

La encuesta fue una de las herramientas clave en esta investigación, ya que nos permitió conocer de forma directa lo que piensan y sienten algunos estudiantes de los grados 10 y 11 sobre el tema del audiovisual como medio para expresar emociones. En total, 15 estudiantes participaron respondiendo una serie de preguntas que combinaban opciones abiertas, opción múltiple y selección única.

Uno de los aspectos más destacados de esta encuesta fue que permitió recoger opiniones sinceras y variadas. Gracias a la pregunta abierta, varias estudiantes expresaron que sus fotografías serían algo caóticas o que harían el intento de buscar espacios o objetos que representen cómo se sienten emocionalmente, también es importante mencionar que algunas no saben cómo realizar esa serie de fotografías. Esto fue importante porque nos dio una idea más clara de cómo cada una vive o interpreta el tema desde su experiencia personal. Este tipo de pregunta también nos ayudó a notar que no todos los estudiantes se sienten igual ni piensan de la misma manera. Algunos valoran la fotografía como una forma de expresión emocional, mientras que otras lo ven simplemente como una herramienta más.

En las preguntas de opción múltiple y selección única, en un gran porcentaje se notó que a la mayoría le interesa conocer el uso de herramientas como la fotografía en el colegio dado que este puede llegar a ser una herramienta útil para la expresión de emociones, aunque este no solo sería el único medio por el cual lo expresan. La implementación de fotografía en las aulas de clase no solo hace que las clases sean más interesantes, sino que también favorece la participación y la creatividad de cada una de las estudiantes como podemos ver "conducir a estados mentales creativos, las emociones positivas impulsan a actuar para superar las dificultades y salir fortalecidos. Favorecen el crecimiento personal, ampliando nuestros recursos y nuestra capacidad de acción” Valderrama B (pag5, 2021)

También a través de esto nos damos cuenta de que muchas estudiantes tienen distintas formas de expresarse, como lo sería escribir, hablar con alguien de confianza, dibujar. Sin quitarle la importancia a la fotografía creemos que estos métodos de desahogo emocional siguen influyendo en su crecimiento personal y emocional.

En resumen, los resultados de la encuesta reflejan que las estudiantes valoran el uso de la fotografía no solo como una forma de aprender, sino como una herramienta para expresar sus emociones, conocerse mejor y sentirse escuchados. Además, abre la puerta a seguir explorando este tipo de herramientas dentro del entorno escolar, pero siempre con responsabilidad, acompañamiento y una buena guía por parte de los docentes

3.Nube de palabras: Las palabras obtenidas de las respuestas de la encuesta y la entrevista que más se repitieron y tuvieron mayor relevancia fueron:

Figura 2: Nube de palabras.



Fuente: Elaboración propia.

La nube de palabras representa los conceptos que se repiten y mencionan en las respuestas que se han ido recolectando durante la investigación, de forma que podemos tener una mejor visualización, observamos que la palabra con más relevancia es “fotografía”, que parece tener mucho sentido dado que es uno de los temas centrales del proyecto. También lo es la palabra “fotos”, lo que da a entender que el lenguaje visual y la imagen están como herramientas y recursos principales en la expresión emocional de las estudiantes. Palabras como "emociones", “tristeza", "alegría", "miedos" y "angustias" evidencian que el aspecto emocional fue uno de los más trabajados. Esto nos da a entender que los medios y recursos audiovisuales como lo pueden ser la fotografía no solo se pueden utilizar para registrar momentos, sino que también tienen la función de

reflejar sentimientos muy profundos y que muchas veces son difíciles de explicar y/o expresar con palabras.

Por otra parte, se pueden extraer palabras como acompañamiento, “cuidado”, “adulto” y “responsable”, lo que significa que también va enfatizando en los roles que desempeñan los docentes y los adultos en estos procesos educativos. Lo que también va de la mano con lo mencionado anteriormente con la entrevista del docente Alejandro Maya Patiño en la que trabajar con emociones implica ser responsables y siempre requiere de un acompañamiento profundo más si se trata de niños y niñas.

También podemos observar palabras como “creativa”, “habilidades”, “talentos” o “motivación”, que nos hacen ver que este tipo de proyectos puede que ayuden no sólo a canalizar emociones, sino que ayudan también a desarrollar habilidades personales y a mejorar la autoestima de las estudiantes. Por otro lado, hay palabras como “tecnología”, “medios”, “herramienta” o “audiovisuales” que nos recuerdan que el uso de tales herramientas forma parte del mundo en el que vivimos, y que al introducirlo en el aula de clase se puede generar una forma más dinámica de aprender y de expresarse. En definitiva, esta nube de palabras nos permite ir visualizando de forma rápida conocimientos que han sido importantes y que se han repetido en el transcurso de la investigación. Confirma que la fotografía y lo audiovisual no son sólo son unas formas de comunicación, sino también formas de conocerse, de expresar lo que sentimos y de crecer emocionalmente con el apoyo del colegio y de las y los docentes.

Capítulo 4: Informe final.

4.1 Propuesta:

El producto de este proyecto es un museo virtual, llamado "Fragmentos del sentir", en el que la fotografía documental se convierte en un medio para que las estudiantes de los grados décimo y once del Colegio Madre María Mazzarello puedan reflexionar sobre las emociones. En fragmentos del sentir, encontramos una galería de fotografías documentales cuidadosamente seleccionadas. Cada imagen esta acompañada de una pregunta clave, diseñada para fomentar la reflexión personal y la exploración emocional individual y colectiva.

Este museo está dirigido a aquellas personas que se les dificulta expresar sus emociones y utilizan el silencio, la represión o el desahogo en momentos inapropiados como una manera de manejar sus emociones, especialmente a las adolescentes, ya que se encuentran en una etapa importante de transición, caracterizada por la búsqueda de identidad, la necesidad de encajar y ser reconocida, y las dificultades que se presentan en la gestión emocional.

Se decidió implementar un museo virtual porque, al ser digital permite que las estudiantes tengan mayor acceso desde cualquier lugar con conexión a internet en el que estén, lo que hace que puedan usar y visitar el museo en cualquier momento que lo necesiten, también les puede resultar más atractivo, dinámico y motivador para la etapa de crecimiento en la que se encuentra y el contexto histórico actual, ya que en este momento la tecnología ocupa un gran lugar en su uso de la vida cotidiana.

El museo permite que las estudiantes vivan experiencias significativas frente a las imágenes dadas, convirtiéndose en un espacio que conecta con sus interés, hábitos y formas de interacción de las estudiantes.

En el siguiente link se puede evidenciar nuestro producto, el museo virtual:

<https://metasteps.com/viewer/e535d396-51f5-4eef-a28e-6f95208bfae3>

4.2 Resultados:

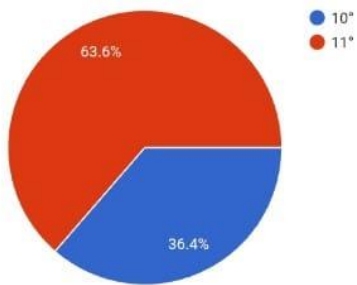
En nuestro proyecto investigativo por medio de una encuesta con dos preguntas de “sí”, “no”, “tal vez” y dos preguntas de “estoy de acuerdo”, “ni de acuerdo ni en desacuerdo”, “en desacuerdo” y fueron las siguientes preguntas: ¿Las fotografías del museo te ayudaron a reflexionar sobre las diferentes realidades?, ¿Las fotografías del museo despertaron emociones en ti?, ¿Crees que las preguntas que acompañan algunas imágenes facilitan la reflexión personal?, ¿El museo virtual "Fragmentos del sentir" me brindó un espacio para pensar en mis emociones?.

La encuesta pues respondía por ser estudiantes de los grados décimo y 11 del colegio madre María Mazzarello. De estas, el 63,6% pertenecen a el grado 11 y el 36,4% a el grado décimo, lo que muestra una mayor participación de las estudiantes de último grado quienes están en una etapa más cercana a terminar la secundaria y enfrentar procesos emocionales más intensos a causa de las exigencias académicas y decisiones de su futuro.

¿De qué grado eres?

 Copiar gráfico

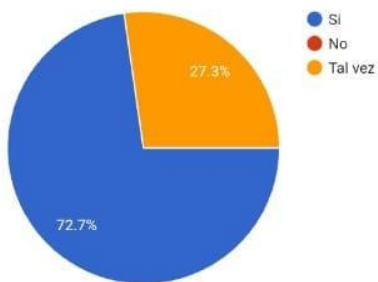
11 respuestas



¿Las fotografías del museo te ayudaron a reflexionar sobre las diferentes realidades?

 Copiar gráfico

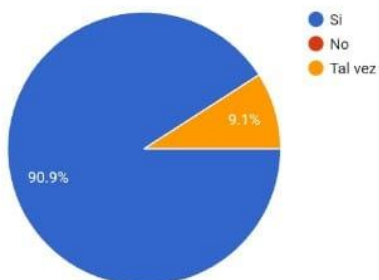
11 respuestas



¿Las fotografías del museo despertaron emociones en ti?

 Copiar gráfico

11 respuestas



¿Crees que las preguntas que acompañan algunas imágenes facilitan la reflexión personal?

 Copiar gráfico

11 respuestas



¿El museo virtual "Fragmentos del sentir" me brindó un espacio para pensar en mis emociones?

 Copiar gráfico

11 respuestas



4.2.1 Fotografía documental:

En relación con la categoría la fotografía documental como medio de reflexión, los resultados de la encuesta sobre el producto muestran que el 72,7% de las estudiantes reconocieron que las imágenes del museo virtual les ayudaron a reflexionar sobre diferentes realidades, mientras que un 27,3% respondió "tal vez". Este punto de vista se relaciona con la teoría sociocultural de Lev Vygotsky, quien sostenía los procesos

psicológicos superiores se desarrollan en interacción con medicaciones culturales y simbólicas. En este caso, la fotografía documental actuó como mediadora cultural que abrió posibilidades para interpretar la realidad propia y ajena, estimulando un aprendizaje social y emocional.

Sobre la capacidad de las imágenes para despertar emociones, los resultados fueron: el 90,9% afirmó que sí, mientras que el 9,1% respondió "tal vez". Según Daniel Goleman en su teoría de la inteligencia emocional, "reconocer que los estímulos visuales pueden activar procesos de autoconciencia emocional y favorecer la identificación de sentimientos que en ocasiones permanecen ocultos. La experiencia del museo permitió que las adolescentes se conectaran con su mundo emocional, verificando la utilidad de la fotografía como recurso que fortalece la capacidad de reconocer y gestionar emociones.

4.2.2 Expresión de las emociones:

El 100% de las estudiantes estuvieron de acuerdo en que las imágenes del museo facilitaron la reflexión personal. Esto confirma que la propuesta no solo tuvo un valor estético, sino también pedagógico, las preguntas funcionaron para la reflexión de sí mismas. Según Carl Rogers "es importante crear entornos de confianza y estímulos que permitan a las personas a expresar su mundo interno sin juicios". Anuncio se convirtió en un espacio seguro en el que las estudiantes pudieron decir, pensar y expresar su sentir.

De cuanto al impacto del museo virtual "fragmentos del sentir" como espacio para pensar en las emociones, el 72,7% voto "estoy de acuerdo", el 18,2% voto "ni de acuerdo ni en desacuerdo" y apenas 1,1% voto "desacuerdo". Estos resultados muestran que la mayoría de las estudiantes ven al museo virtual como un recurso efectivo y adecuado,

aunque también se logra ver que no todas las estudiantes se establecieron un vínculo emocional con la propuesta. Todas esas diferentes respuestas conectan con lo planteado en el marco contextual, donde se reconoce que no todas las adolescentes necesitan las mismas herramientas emocionales en los mismos contextos sociales de apoyo, lo cual influye en la manera en que procesan sus emociones.

4.3 Conclusiones:

General:

Se ha identificado que la fotografía documental es una herramienta poderosa que ayuda a las estudiantes a reconocer, manifestar y procesar sus emociones de una manera única y personal y el cómo unas imágenes capturadas se pueden convertir en factores que llegan a estimular la identificación sobre las emociones y su manera de expresarlo ante los demás, ofreciendo así una alternativa valiosa a la expresión verbal, que a veces puede resultar difícil para las adolescentes. Las fotografías no solo sirven como un registro visual de lo que se puede llegar a sentir, sino que también permite que ellas observen sus emociones desde una nueva perspectiva. Esto confirma que la fotografía documental responde de manera efectiva a la necesidad de fortalecer la educación emocional en las adolescentes, ofreciéndoles un medio para comprenderse a sí mismas y conectar con sus sentimientos más profundos de una forma que las palabras a menudo no logran.

Indagatorio:

La fase indagatoria reveló que las estudiantes utilizan diversas formas de expresión emocional, incluyendo el silencio como una forma de refugio, la escritura y las conversaciones con personas de confianza. Se identificó que factores sociales como las

opiniones de los demás pueden llegar a influir directamente en cómo manifiesta lo que sienten, a menudo llevándolas a ocultar sus emociones. En este contexto, la fotografía documental se planteó como un medio o herramienta adicional y valiosa para este proceso. Dado que la cámara se puede convertir en una especie de "escudo", permitiéndoles así documentar/capturar sus emociones sin la presión de tener que expresarlas de inmediato. La fotografía no reemplaza las otras formas de expresión, sino que las complementa, ofreciendo un espacio seguro y creativo para explorar y comunicar esos sentimientos que no siempre se atreven a ser mostrados de otra manera.

Metodológico:

A través de los instrumentos de investigación, como las encuestas y las entrevistas, se reconoció que las emociones más comunes entre las estudiantes son la tristeza, la ansiedad, el miedo y la soledad, a menudo asociadas con las presiones académicas y las expectativas sociales. Sin embargo, también se evidenció la presencia de emociones positivas como la alegría, la esperanza y la solidaridad. La fotografía demostró ser un medio particular para la expresión de estas emociones. Los resultados del proyecto destacan que estas emociones pueden ser representadas y comprendidas con mayor profundidad a través de diferentes formas artísticas y en una de ellas está la fotografía. Esto destaca la utilidad del instrumento fotográfico en la educación emocional, ya que este permite abordar la complejidad de los sentimientos de una manera visual, menos problemático y más personal. Además, el simple acto de capturar y compartir una emoción a través de una imagen puede llegar a crear un sentido de validación y de comunidad.

Propositivo:

El diseño e implementación del museo virtual fue la culminación de nuestro proyecto y se formó como una estrategia innovadora para fomentar una adecuada expresión de sentimientos. Esta propuesta demostró ser exitosa al crear un espacio seguro, interactivo y pedagógico donde las estudiantes pudieron generar experiencias únicas. La organización del museo, al integrar preguntas específicas en torno a las fotografías, abrió un nuevo nivel de conexión y observación. Estas preguntas invitaron a las participantes y a los visitantes a detenerse, a reflexionar sobre la imagen y así poder conectar con sus propias emociones. Este enfoque no sólo validó las experiencias emocionales de l@s autor@s de las fotos, sino que también abrió las puertas a un análisis sobre la salud mental y el bienestar, transformándolo en una simple exposición en un ambiente de profunda reflexión personal y colectiva. El proyecto contribuyó al desarrollo de una comunicación emocional más sana y a un mayor bienestar personal a las estudiantes, al mostrarles que sus sentimientos son válidos y que no están solas en esta experiencia, todo esto gracias a la poderosa interacción entre la imagen y la pregunta.

La investigación realizada ha demostrado de manera rotunda la efectividad de la fotografía documental como una herramienta pedagógica y expresiva para el desarrollo emocional en la adolescencia. Los hallazgos del proyecto se resumen en las siguientes conclusiones, alineadas con los objetivos propuestos.

Referencias.

Patricia, B. A. (2024). *Cuerpos y emociones en las prácticas de BJJ: el lenguaje para los jiujiteros*. Flacso Andes. <http://hdl.handle.net/10469/22268>

Natalia, N.G. (2024). *La expresión de los recuerdos: el impacto de influencias musicales y emocionales a través de un proceso creativo musical*.
<https://dlwqtxts1xzle7.cloudfront.net/121625083/2024>

Caranqui, J. P. E., & Echeverría, C. A. P. (2025). *El desarrollo de habilidades sociales en estudiantes adolescentes desde una perspectiva educativa*. revistainvecom. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14962990>

Luis, G. J. J. (2025). *Memoria histórica fotográfica del autódromo internacional de Yahuarcocha*. Entre lo artístico y lo documental. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/30181>

Jenniffer, P. E. C., & Carlos, A. P. E. (2025). *Vista de El desarrollo de habilidades sociales en estudiantes adolescentes desde una perspectiva educativa*.
<https://www.revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/3744/943>

López-Mera, A., et al. (2025). *El patrimonio cultural como espacio terapéutico: impacto de la fotografía y los relatos de vida en el bienestar de personas con enfermedad mental*. <https://dx.doi.org/10.5209/arte.98911>

Vélez-Coto, M, et al. (2025). *Sentimientos de odio ante fotografías racializadas: respuesta emocional y comportamental de adultos en redes sociales*. Palabra Clave.
<https://doi.org/10.5294/pacla.2025.28.1.6>

Rosa, M. B.D. (2024). *La fotografía como recursos en educación infantil*.

Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/68508/TFGB.%202228.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Clara, Y. (2024). *Descubriendo el tesoro de las emociones de 2024*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/64972/cyposadah.pdf?sequence=1>
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/64972/cyposadah.pdf?sequence=1>

Sara.G & Xisca.C. (2016). *Fotografía y construcción de la memoria escolar*.
History of Education and Children's Literature.
<https://www.researchgate.net/publication/303524274>.

(2025, 11 febrero). *¿Qué es un marco conceptual?* ATLAS.ti.
<https://atlasti.com/es/guias/guia-investigacion-cualitativa-parte-1/marco-conceptual>.

(2020). *Educación emocional*. Google Books.
https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang_es&id=1JPpDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=que+dice+bisquerra+sobre+las+emociones&ots=YD3gzRgkoV&sig=wUKp3nOYC1vOBKGkgO0rP_F3uV8#v=onepage&q=que%20dice%20bisquerra%20sobre%20las%20emociones&f=false.

Bisquerra, R., & López-Cassá, È. (2020). *Educación emocional: 50 preguntas y respuestas*. Editorial El Ateneo.
https://books.google.es/books?id=1JPpDwAAQBAJ&lpg=PT8&ots=YD3huWiexX&dq=bisquerra%20educaci%C3%B3n%20emocional&lr=lang_es&hl=es&pg=PT17#v=onepage&q&f=false.

Martínez, P. (2021). *Omisiones y activismo. Comunicación visual de la pandemia del Covid-19*. Universidad Complutense de Madrid–GKA.

<https://hdl.handle.net/2445/183566>.

Obón, E. A. (2021). *La fotografía como recurso didáctico en Educación Infantil*. Universidad de Zaragoza Repository. <https://zaguan.unizar.es/record/108847>.

González, A. B., & Novoa, S. A. G. (2020). *Revisión bibliográfica en idioma español sobre la arteterapia como herramienta psicoterapéutica*. Informes psicológicos. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8340234>.