

**LA UTILIDAD POTENCIAL DE LA FOTOGRAFÍA, COMO MEDIO TERAPÉUTICO:  
APLICACIÓN DE LA FOTOGRAFÍA TERAPÉUTICA Y FOTOTERAPIA**  
*THE POTENTIAL UTILITY OF PHOTOGRAPHY AS A THERAPEUTIC MEDIUM: THE  
APPLICATION OF THERAPEUTIC PHOTOGRAPHY AND PHOTOTHERAPY*

**Jennifer Albín Betancourt**

**Dionisio F. Zaldívar Pérez**

**Roxanne Castellanos Cabrera**

Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, Cuba

Recibido: 16-03-2025

Aceptado: 29-04-2025

Publicado: 01-06-2025

Cómo citar este artículo:

Albín J, Zaldívar D, Castellanos R. (2025). La utilidad potencial de la fotografía, como medio terapéutico: aplicación de la fotografía terapéutica y fototerapia. 7(12), 145-163. <http://www.psicocuba.uh.cu>

**RESUMEN**

La evolución de la fotografía se relaciona con un incremento de diversas funciones, desde su uso en las ciencias sociales y la influencia de la fotografía humanista e intimista, hasta su desarrollo más profundo al trabajo clínico, partiendo de sus comienzos en la psiquiatría. A finales de los años 70 del siglo pasado fue acuñado el término «fototerapia», por Doug Stewart, Judy Weiser, David Krauss y Joel Walker, y para la década siguiente, los primeros aportes de la fotografía terapéutica fueron provenientes de la fotógrafa Jo Spence. La fototerapia fue entendida como fotografía durante la terapia y la fotografía terapéutica, como fotografía terapia, lo que constituye un conjunto de técnicas que se ha comprobado que funcionan eficazmente con el uso de las fotos, como medio de comunicación, expresión y reflexión. En la actualidad, las cinco técnicas principales referidas por Weiser son:

1. Fotos tomadas o creadas por el cliente
2. Fotos tomadas al cliente por otras personas
3. Autorretratos
4. Álbum familiar y otras colecciones fotográficas
5. Fotoproyecciones

La metodología de Viñuales también aporta otras técnicas, como: fotolenguaje, fotoanálisis, fotolicitación y fotodrama. Además, Cabau expresa otra técnica conocida como fotobiografía. También hay variantes posibles a incorporar en la vida diaria, por ejemplo, mindfulness fotográfico, diario visual, autorretrato emocional, proyectos temáticos, fotografía de gratitud y compartir imágenes. Se hace alusión a una serie de contextos. donde el uso de la imagen fotográfica se puede insertar: el espacio propiamente de la psicoterapia, contextos sociales de salud y educativos, y otros contextos de aplicación en otros campos.

**Palabras clave:** fototerapia, fotografía terapéutica, utilidad clínica, técnicas fotográficas, aplicaciones.

#### **ABSTRAC**

*The evolution of photography is related to an increase in various functions from its use in the social sciences, the influence of humanistic and intimate photography, to its deeper development to clinical work, starting from its beginnings in psychiatry. In the late 1970s, the term "Phototherapy" was coined by Doug Stewart, Judy Weiser, David Krauss, and Joel Walker, and by the 1980s, the first contributions to therapeutic photography came from photographer Jo Spence. Phototherapy was understood as photography during therapy, and therapeutic photography as photography as therapy, constituting a set of techniques that have been proven to work effectively with the use of photographs as a means of communication, expression and reflection.*

*Today, the five main techniques are referred to by Weiser: photos taken or created by the client, photos taken of the client by other people, self-portraits, family album or other photographic collections, and photo projections. Viñuales' methodology also provides other techniques such as photolanguage, photoanalysis, phototendering and photodrama. In addition, Cabau expresses another technique known as photobiography. There are also possible variants to incorporate into daily life such as photographic mindfulness, visual journaling, emotional self-portraiture, thematic projects, gratitude photography and image sharing. Reference is made to a series of contexts in which the use of the photographic image can*

*be inserted, being the space of psychotherapy itself, social health and educational contexts, and other contexts of application in other fields.*

**Keywords:** *Phototherapy, Therapeutic photography, Clinical utility, Photographic techniques, Applications.*

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia de la psicoterapia se han desarrollado diversos enfoques y técnicas grupales, las cuales basan su funcionamiento en las escuelas y corrientes psicológicas. Prácticamente, cada escuela de psicología individual ha desarrollado un modo de intervención grupal. Con ello, existen grupos que basan su funcionamiento en el empleo de técnicas dramáticas o expresivas, como: el teatro, la música, la danza, el cine, las artes plásticas, entre otras, que dan lugar a modelos terapéuticos (psicodrama, sociodrama, musicoterapia, danzoterapia y cine terapéutico, por ejemplo) (Zaldívar, Vega & Roca, 2008), conocidos también como arteterapia.

Zaldívar (s.f.) define así a las terapias artísticas:

Formas de terapia que utilizan las posibilidades de la expresión artística para ayudar a las personas que presentan problemas o conflictos psicológicos, dificultades en la comunicación o en el aprendizaje, o que se encuentran en una situación de angustia emocional, a que puedan explorar, expresar y encontrar alternativas creativas para la solución de sus dificultades, y alcancen un mayor conocimiento de su propia persona y de su realidad (p. 1).

El desarrollo de las manifestaciones artísticas terapéuticas también ha dado paso a nuevos modelos, como la fototerapia y la fotografía terapéutica, que tienen sus primeros pasos en la psiquiatría, y destacan su utilización tanto en modalidad individual como grupal.

En uno de sus trabajos, Zaldívar (1995) plantea:

La función transformadora del arte está íntimamente ligada a las características del proceso creador que el mismo implica y donde el artista para poder recrear la realidad y hacerlo siempre respondiendo a las exigencias estéticas, tiene que hacer gala de imaginación; flexibilidad, originalidad; explorando nuevas vías y medios de expresión. A través del arte, se puede criticar también determinados aspectos de la realidad, actitudes negativas de las personas, y presentar en

su lugar nuevas alternativas de vida y de comportamientos o en su lugar llevar a los sujetos, grupos y comunidades a la reflexión sobre determinados aspectos de la realidad (de su realidad) que resultan inapropiados o conflictivos y que merecen o necesitan ser transformados. En este sentido consideramos que el trabajo con la fotografía (fototerapia y fotografía terapéutica) cumple con este cometido (p. 51).

La palabra «fotografía» se deriva de las palabras griegas *phos* (fotos), que significa «luz», y *graphie*, que significa «dibujo o escritura». Su definición inicial, acuñada en 1839 por Sir John Herschel, fue nombrada como «dibujar con luz» (Young, 2017, citado por Upton, Diambra, Brott & Budesá, 2023). En este sentido, las fotografías como efecto de «congelar el tiempo» son exhibidas en los hogares y representan momentos especiales (bodas, partos, cumpleaños, festividades, etc.). Hoy estas fotos pueden ser compartidas en redes sociales, de forma digital, y en dispositivos apropiados. Estos momentos que se atesoran tienen un significado y generan emociones muy particulares para cada una de las personas. (Loewenthal, 2013, citado por Upton, Diambra, Brott & Budesá, 2023).

Cuando una persona observa una imagen está reafirmando ese carácter comprobatorio de la fotografía. Entonces recibe un estímulo que reconstruye internamente una escena mental. De esta forma, ocurre una representación orientada a un movimiento de tracción en el que se recupera una imagen desde la memoria hacia el presente. Existen muchas interrogantes, a partir de la contemplación de una fotografía, quizás aspectos que jamás serán develados u otros que tendrán mejor cabida. Hace pensar. ¿Cuál es la diferencia entre ver y mirar? ¿Dónde está el valor de una imagen? ¿Toda imagen es de alguna forma un autorretrato? ¿Cómo se expresan los caminos de la fotografía hacia su valor terapéutico y constituyen aquellos elementos que motivan a resignificarlas? (Java, 2024).

Además, el empleo de la fotografía en las ciencias sociales también ha propiciado el estudio sociológico y antropológico de diversos fenómenos sociales y culturales. De ahí que tenga una connotación social en que la fotografía va constituyendo cada vez más, la memoria de vida individual y colectiva de las personas en la sociedad. Las personas desarrollan representaciones mentales de los lugares, animales, objetos y fenómenos ajenos a la experiencia cotidiana, solo a través de las imágenes. Como documento de registro más efectivo para comunicar, también muestra el pasado y el presente de los acontecimientos, lugares o personas que han permanecido en la memoria visual de las sociedades y culturas.

Estas nuevas formas de representación provocaron el nacimiento de los géneros fotográficos, que fueron fundamentales para el desarrollo posterior de la fotografía terapéutica, como la fotografía intimista y la humanista (López, 2019).

La fotografía humanista ligada al fotoperiodismo se encarga de documentar lo que sucede en la sociedad, desde un punto de vista optimista, al mostrar cómo la sociedad superó y afrontó determinadas heridas, que en ese primer momento, estuvieron vinculadas a la Segunda Guerra Mundial (Sougez, M. 2007, 495 citado de López, 2019). Por ejemplo, las realizadas por Robert Doisneau o Herni Cartier-Bresson, que no solo buscaban captar la belleza del instante, sino también expresar el placer que sentían al realizar fotografías con mensajes sobre el ser humano y una actitud alentadora tras todo lo que se había sufrido, tales como las típicas escenas de niños jugando en las calles, enamorados besándose y personas disfrutando en terrazas de bares y parques. Constituyen una manera de contar el día a día y las emociones palpables e identificables en esa relación directa con el mundo que nos rodea.

En otro sentido, la fotografía intimista se orientaba a mostrar lo que pudiera ser invisible para las personas y que se encuentra en el día a día, o sea, una fotografía de autodescubrimiento, que hallaba una introspección hacia su ser para exponer esos aspectos que preocupan o se encuentran escondidos. Se traduce en aquello que se pretende ocultar al mundo y que puede ser difícil de aceptar, porque también pueden ser aspectos negativos, que influyen en las personas y quienes les rodean. Es como una autobiografía, que engloba tantas fotografías tomadas a un círculo más cercano de conocidos, autorretratos, de aquello que somos y lo que sentimos. Ejemplo de este tipo de fotografía se muestra en los trabajos de Larry Clark, Nan Goldin, Larry Sultan o Richard Billingham, conocidos como expertos en la narración de la intimidad a través de la imagen (López, 2019).

Se consideran ambos géneros, como precursores de la fotografía terapéutica, ya que, de manera inconsciente, los artistas utilizaban la cámara como terapia y nexo importante con sus sentimientos y el mundo que les rodeaba. Aun así, el nacimiento de la fotografía terapéutica no tiene una fecha concreta. Ciertamente, es la fototerapia la que nace como práctica de la rama psicoterapéutica en hospitales y residencias durante el siglo XIX, y no fue hasta el comienzo del siglo XX, en la década de 1950, cuando surgen las primeras técnicas productivas vinculadas a la antropología, es decir, hasta ese momento no se consideraba que el acto de realizar fotografías podía tener fines terapéuticos y no se acuñaba el término «fotografía terapéutica» (Viñuales, 2018, p. 13, citado por López, 2019)

La fotografía como arte usado en terapia posee importantes beneficios para quienes lo practican. Es una herramienta poderosa para el autodescubrimiento y la recuperación de pacientes que transcurren por

procesos de enfermedad. En sus comienzos estuvo centrada en los siguientes aspectos: el proceso diagnóstico en salud mental; como instrumento terapéutico; como resultado de estrategias dirigidas a la superación individual; y como sublimación de impulsos individuales (Java, 2024).

La diferenciación de los conceptos de fototerapia y fotografía terapéutica se constata cuando el término «fototerapia» suele hacer alusión al uso de la fotografía en un contexto terapéutico, donde hay constancia de un terapeuta cualificado y uno o más pacientes; por otro lado, el término «fotografía terapéutica» suele indicar el uso de fotografías, como herramientas terapéuticas en situaciones donde no hay terapeutas cualificados, en acciones vinculadas a *co-counselling*, crecimiento personal, trabajo social con personas en riesgo de exclusión o personas con discapacidad, entre otros (Cerón, 2015).

Las técnicas de fototerapia son entendidas como aquellas prácticas psicoterapéuticas que utilizan las fotografías personales, los álbumes familiares y las fotos tomadas por terceros (evocan sentimientos, pensamientos, recuerdos y creencias), como catalizadores para profundizar la comprensión y mejorar la comunicación durante sus sesiones de terapia u orientación psicológica (realizadas por profesionales de la salud mental), de manera que no son posibles de expresar mediante las palabras (Weiser, s.f.).

Las técnicas de fotografía terapéutica son aquellas fotografías realizadas por las propias personas (o facilitadores y ayudantes), en situaciones donde no se necesitan las habilidades de un terapeuta o consejero capacitado, ya que constituyen actividades fotointeractivas que se orientan al aumento del conocimiento, la conciencia y el bienestar de las personas; la mejora de las relaciones con la familia y los demás; la activación de un cambio social positivo; la reducción de la exclusión social; la ayuda en procesos de rehabilitación; el fortalecimiento de las comunidades; la profundización en las relaciones interculturales; la disminución de conflictos; la llamada de atención sobre los problemas de injusticia social; la agudización de las habilidades de alfabetización visual; la mejoría de la educación; la ampliación de investigaciones cualitativas y metodologías para la prevención; y la producción de otros tipos de sanación y aprendizaje personal y emocional, basados en fotografías (Weiser, s.f.).

En resumen, se pudiera hacer alusión que cuando se habla de la fototerapia como fotografía durante la terapia, y de la fotografía terapéutica como fotografía terapia, ambas constituyen un conjunto de técnicas que se ha comprobado que funcionan eficazmente, utilizando las fotografías como medio de comunicación, expresión y reflexión (Weiser, 1993, citado por Cerón, 2015).

La fotografía (como práctica) no es «lo fotográfico» (como categoría de pensamiento), genera una distinción importante que se debe tener en cuenta cuando se trata de aquellos símbolos personales, proyectados mediante el sistema visualmente representado y que se manifiesta en forma de una imagen

fotográfica, representación de la realidad del usuario, una forma en que percibe su entorno, y también es aplicable a aquellas que él crea o en las que se representa, así como las fotografías que recopila y guarda (Java, 2024).

Además, se establece en la fotografía, como acto narrativo, una relación entre la imaginación y la experiencia, siendo una herramienta de expresión potente para el paciente, tanto las imágenes, como la narración que surge de estas que intervienen en la construcción del sujeto, donde ocurre el encuentro del ser humano y su realidad. Las imágenes, al contener información, siempre cuentan una historia y evocan pensamientos, sentimientos y vivencias con significado, elementos que desempeñan un papel importante en el contexto terapéutico (Izquierdo, 2016).

### **Recorrido histórico de la utilidad clínica de la fotografía, mediante la fototerapia y la fotografía terapéutica**

Cuando se descubrió la fotografía como medio emocionalmente poderoso para expresar las experiencias humanas, fue poco tiempo después de que Louis-Jacques-Mandé Daguerre desarrollara un proceso fotográfico fiable en 1838. Entonces comenzó a aparecer en las profesiones vinculadas a la salud mental (Decoster & Dickerson, 2014).

Fueron el psiquiatra británico Hugh Welch Diamond (1809-1886) y el estadounidense Thomas Story Kirkbride (1809-1883), los pioneros reconocidos de las técnicas fotográficas en el campo de la psiquiatría. Generalmente, se suele referir a Diamond, como miembro fundador en 1863 de la Sociedad Fotográfica de Londres y padre de la fotografía psiquiátrica, con la que había comenzado a experimentar poco después de que Talbot diera a conocer sus descubrimientos en 1839.

En Inglaterra, Diamond, superintendente del manicomio de Surrey County Lunatic Asylum, retrató a diversos pacientes para ilustrar los diferentes tipos de locura, convencido de que el diagnóstico, de alguna forma, podía deducirse de la expresión facial de los enfermos; en 1852 presentó una colección de imágenes de sus pacientes (Martínez, 2016). En 1856 dictó una conferencia ante la Royal Society of Medicine sobre la utilidad de las fotografías, como reflejo de las diferentes fisionomías, según el tipo de enfermedad mental. Atribuía a los retratos propios cierto papel en la recuperación de los pacientes al ofrecerles de esta manera una imagen más precisa de sí mismos (Castellano, 2018).

Una de las posibles funciones defendidas en relación con el tratamiento de los enfermos mentales, fue la presentación de los propios retratos a los pacientes, con una autoimagen muy precisa, lo que ayudaría al tratamiento. Esta fue, sin dudas, una de las funcionalidades precursoras de la actual fototerapia. En cierto punto, se buscaron prevenciones para proponer posiblemente la primera normativa referida a la

aplicación de la fotografía en las instituciones psiquiátricas, en cuanto a la protección del uso público de las reproducciones fotográficas en el posible riesgo proveniente de los fotógrafos.

Por otra parte, Kirkbride fue uno de los fundadores de la Asociación Psiquiátrica Americana, preocupado por qué cada hospital debía mostrarse agradable e incluso bonito, contribuyendo así a generar un ambiente de confianza y apoyo. Él planteaba que el paciente tendría que ocuparse de alguna actividad diaria, entre las que destacó las proyecciones de transparencias con la linterna mágica en el Pennsylvania Hospital for the Insane. Estas sesiones se iniciaron en 1843, primero con imágenes pintadas a mano, para añadir luego diapositivas fotográficas sobre cristal, a partir de 1849. Las imágenes, denominadas hialotipos y patentadas por los pioneros hermanos Langenheims, fueron un entretenimiento muy popular en todo el mundo décadas posteriores, disfrutadas incluso al interno de los centros de salud mental. (Martínez-Azumendi, 2016)

También existen referencias de que el uso inicial de la fotografía en entornos patológicos fuera impulsado por el precursor de la psicopatología, Jean-Marie Charcot, en la *Iconographie Photographique de la Salpêtrière*. El siglo XIX trajo reformas humanitarias en el tratamiento de la discapacidad mental. La institución Hospital Salpêtrière, de París, donde trabajaba Jean-Martin Charcot (1825-1893), pasó a ser un hospital psiquiátrico bajo la administración del mismo Charcot. La investigación que había iniciado atrajo a estudiantes y admiradores de toda la región, incluido Sigmund Freud. Además de su trabajo en neuropatología, dado a conocer mediante conferencias sobre la histeria en junio de 1870, por el cual se hizo famoso, tenía la intención de proporcionar una descripción objetiva de esta y la epilepsia, y sus relaciones, a través de la fotografía. De esta forma, produjo un total de 119 imágenes en blanco y negro, mayormente fotolitografías, que mostraban distintas etapas de los ataques histéricos, acompañadas de historias clínicas con disímiles datos asociados. (Muñoz, 2019).

En 1844, también el médico e investigador clínico francés Duchenne de Boulogne (1806-1875), considerado pionero en la neurología y la fotografía médica, planteó la utilidad de las imágenes fotográficas para las representaciones del rostro humano. Gracias a sus experimentos, pudo concluir que la verdadera sonrisa de felicidad está formada por los músculos de la boca y los ojos, cuyo tipo de sonrisa se conoce como «Sonrisa de Duchenne». Esas fotografías también fueron incluidas en el libro *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*, por el mismísimo Charles Darwin (Martínez, 2016).

La técnica fotográfica se fue extendiendo con rapidez y despertó el interés de psiquiatras de la época. Legrand du Saule, en 1863, presentó una sesión a la sociedad médico-psicológica francesa, donde abordó

la utilidad de la fotografía en el estudio de las enfermedades mentales. También hubo otras experiencias con la fotografía, por ejemplo, Tomàs Dolsa i Ricart (1816-1909) y Pau Llorach i Malet (1839-1890), en el Instituto Frenopático de Las Corts, desde donde el primero de ellos viajó a Francia para conocer de primera mano la aplicación de la fotografía en psiquiatría. En el manicomio de Sant Boi se utilizó la fotografía como terapia. En 1892, el doctor Artur Galcerán i Granés (1850-1910) publicó sobre los talleres de cromolitografía y fotografía que se implementaron y que hoy han tenido continuidad, junto a otras actividades diversas (Martínez, 2016).

A mediados del siglo XX, comenzó a crecer el interés por la utilidad que la fotografía podía ofrecer en el estudio y abordaje de pacientes con grave sintomatología psicótica. Cornelison y Absenian (Cornelison, 1980, citado por Martínez, 2016) utilizaron para ello una cámara Polaroid, de revelado inmediato, que les permitía mostrar inmediatamente la imagen captada y observar las reacciones de las personas fotografiadas, para luego agruparlas en cuatro grandes apartados:

1. Autorreconocimiento
2. Reacción ante las imágenes
3. Sentimientos expresados frente a los retratos
4. Diferencias observables por sexo

Tras diez sesiones programadas para esa experiencia, comenzaron a realizar correlaciones entre lo observado y los posibles cambios en el estado clínico, con el apoyo de test psicológicos empleados como preintervención y postintervención (Martínez, 2016).

Pronto se desarrollaría, en la población adolescente de Francia, una estrategia similar para su uso en el ámbito psiquiátrico, que se nombraría *Photodrame* (Castro, 1973-1974, citado por Martínez, 2016). La misma, implementada con varias semanas de duración, centraba la actividad en discusiones previas orientadas a la preparación de los pacientes, el fotodrama en que se toman instantáneas del paciente y luego su revelado e impresión para la posterior lectura fotográfica. Este tipo de actividad marcó una primera fase en el trabajo de transferir el protagonismo a otra persona, al momento de tomar la fotografía al paciente, pero que a su vez sean fotografías en las que se apoye el análisis de las narrativas personales y los álbumes familiares, que posteriormente pasaría el protagonismo al propio acto creativo, como medio de construcción de estas narrativas.

Estos procedimientos fotoproyectivos tienen su base en las técnicas proyectivas, las cuales surgen sobre la base del desarrollo de la psiquiatría dinámica, la antropología cultural y la teoría de la Gestalt, pero es el psicoanálisis quien proporciona una influencia teórica mayor y un marco clínico práctico para su empleo, así como la creación de diversos procedimientos proyectivos (Alonso, 1986). Entre los más reconocidos se contemplan: la asociación de palabras de K. Jung (1905), el Psicodiagnóstico de H. Rorschach (1921), el Test de Apercepción Temática de H. Murray (1935), la prueba de frustración de S. Rosenzweig (1944), y el dibujo de la figura humana de K. Machover (1949).

Esas técnicas se basan en el fenómeno de la proyección, el cual pudiera dirigirse en dos direcciones:

1. Un grupo de obras vinculadas al fenómeno proyectivo en un sentido psicoanalítico, partiendo como mecanismo de defensa en el cual se expresa un contenido interno reprimido.
2. Un segundo grupo de obras que emplean el concepto de proyección en un sentido más amplio, como proceso de manifestación, expresión de la personalidad y exteriorización de la conducta, que es típica para el individuo (Alonso, 1986).

En el momento de su surgimiento, puede que se hayan desarrollado con el objetivo de analizar el mundo inconsciente del sujeto; pero cada vez se utilizan más para valorar el mundo cognitivo de este, desde distintos modelos, y se aplican en diversos campos de la psicología. No hay una única teoría de personalidad, para conceptualizar las técnicas proyectivas. A pesar de eso existen supuestos básicos comunes desde los diferentes modelos (Chávez, s.f.). Como parte de estos planteamientos se hace referencia a que toda respuesta ante el material proyectivo no es casualidad, sino que es significativa y son signos de la personalidad de ese sujeto.

Los planteamientos tratados sobre las técnicas proyectivas se vinculan al tratamiento de las técnicas fotográficas. Existe correspondencia con la clasificación: estructural (material visual con estructuración ambigua), temática (material visual más o menos estructurado), expresiva o gráfica (carecen de material de estímulos visuales o táctiles, requiere de elaborar una respuesta gráfica), debido a la elaboración que se le demanda al sujeto desde el punto de vista visual, verbal o incluso de construcción propia (Chávez, s.f.).

Las imágenes fotográficas, en este sentido, no solo son empleadas con una intención proyectiva, sino como herramienta para valorar la capacidad de reconocer y nombrar objetos cotidianos, como posibilidad de elaborar algún *test* de deterioro cognitivo.

De esta forma, algunas psicoterapias de base psicodinámica o expresivas son empleadas como herramienta intermediaria para despertar los recuerdos olvidados junto a los sentimientos que le acompañan, para, a partir de ello, profundizar en las vivencias pasadas, reelaborarlas y reinterpretarlas psicológicamente, como parte del proceso psicoterapéutico (Walker, 1982, citado por Martínez, 2016). Estas intervenciones pueden realizarse en abordajes individuales y grupales. En los encuadres individuales, generalmente se solicita al paciente que acuda a la sesión acompañado del álbum familiar o una selección de fotografías de ese álbum. En formatos grupales, puede ser más conveniente tener preparada una colección de imágenes de diferentes temas, personajes y contenidos, que se utilizarán como catalizadores de la discusión grupal (Martínez, 2016).

En correspondencia con el desarrollo de la fotografía en el ámbito de la salud, los profesionales del sector continuaron recomendando la fotografía de los pacientes y familiares para ayudar en la evaluación y recordar detalles importantes con vistas al tratamiento (Coblentz, 1964; Graham, 1967, citado por Decoster & Dickerson, 2014). Además, se continuó el trabajo con pacientes psiquiátricos hospitalizados, para la medición de su concienciación (orientación) y la evaluación de la eficacia de programas de tratamiento socioambientales (Smith, Sanders, Smith & Weinman, 1965, citado por Decoster & Dickerson, 2014). Por otra parte, se destaca la obra de los trabajadores sociales de finales de 1800 a principios de 1900, como Jane Addams y Paul Kellogg, que promovieron causas sociales a través de las fotografías, lo que posteriormente se denominó fotógrafos sociales. Estos procesos trajeron consigo la concientización del papel de la fotografía documental, a modo de «herramienta de cambio social», destacándose a principios de 1897 y 1942 en la creación de una política de bienestar social de Estados Unidos (Szto, 2008, citado por Decoster & Dickerson, 2014). Aunque se reconoció el potencial de la fotografía en este medio, no fue hasta más tarde que se evidenció con mayor fuerza su uso en las profesiones de ayuda, de conjunto con todo el enfoque de transformación que lleva en su trasfondo de creación.

En 1973, Akeret publicó un libro titulado *Photoanalysis* (Akeret, 1973, citado por Martínez, 2016), en el cual se proponía, mediante diferentes estrategias de observación de las instantáneas aportadas, la interpretación del significado psicológico oculto en las fotos personales, desde una serie de potencialidades posibles, vinculándolas a la ayuda para afinar la realidad de las experiencias pasadas y presentes, como apoyo para la más precisa rememoración de sus recuerdos: corrección de distorsiones de ciertas experiencias vitales; activación de recursos psicológicos desconocidos, reconocimiento de

momentos de cambio en la vida (apariencia, estilo, sentimientos...); y descubrimiento de las complejidades relacionales de un individuo con su entorno.

Durante la segunda mitad de la década de 1970, varios terapeutas en diversos lugares de Estados Unidos, sin contacto aparente entre sí, se mostraron interesados en incluir fotografías en su trabajo clínico. Fue a finales de ese período que se acuñó el término «fototerapia» en ese país, por Doug Stewart, Judy Weiser, David Krauss y Joel Walker, como descripción de un conjunto de técnicas a través de las cuales los psicoterapeutas empleaban fotografías en el trabajo clínico con sus pacientes. También ha sido utilizado por Jo Spence, desde 1980, y otros autores de Inglaterra, como representación del uso terapéutico de la fotografía, no solo exclusivo del trabajo psicoterapéutico (Cerón, 2015).

El esfuerzo enfocado hacia la fototerapia trajo consigo que se concretara finalmente la publicación del primer número del *Photo Therapy Quarterly*, en 1978, que constituyó un punto de mira, como conducto expresivo de sus planteamientos y experiencias. En ese mismo año, Doug Stewart definió así el término «fototerapia»: «[...] el uso de la fotografía o materiales fotográficos, bajo la guía de un terapeuta experimentado, para reducir o mejorar los síntomas psicológicos dolorosos y para facilitar el crecimiento personal y el cambio terapéutico» (Halkola, 2011, p. 5). Por otra parte, David Krauss (1980) definió la fototerapia, como «[...] la aplicación gráfica sistemática de imágenes o fotos del proceso fotográfico para crear un cambio positivo en el pensamiento, sentimiento y conducta de los clientes» (Halkola, 2011, p. 5).

La definición de Judy Weiser (1993) es:

La fototerapia significa usar fotos y fotografía como un componente de la práctica de la psicoterapia con los clientes. La fotografía terapéutica es el uso de las fotos y la fotografía como actividad terapéutica para la propia visión personal y autoexpresión en situaciones en las que las habilidades de un terapeuta capacitado, psicoterapeuta o no son necesarios consejeros (Halkola, 2011, p. 5).

En 1981, Jerry Fryrear y Bob Fleshman refirieron sobre la cooperación entre distintas ramas artísticas, lo que quedó plasmado en su obra *The Arts in Therapy*, donde hacen alusión en la conexión existente que se hace más evidente en el arte contemporáneo. En este sentido, se incluyeron métodos vinculados al movimiento, dirección y presentación corporal. Esta práctica terapéutica se profundizó en el trabajo de Fryrear, en colaboración con Irene Corbit, mediante la fotografía a sus pacientes para el estudio de su postura y luego emplearlas con retrospectivas fotográficas que nombraron «confrontación de

autoimagen». Con ello, invitan a sus pacientes a construir sus propias imágenes con la imaginación de varios estados de ánimos y sentimientos, siendo el cuerpo una experiencia visual que cambia según estos aspectos (Castellano, 2018).

Durante las décadas de 1980 y 1990 hubo un crecimiento significativo del uso de la fotografía en los tratamientos de salud mental, mediante talleres de formación, establecimiento de una asociación profesional, conferencias internacionales y la revista especializada *PhotoTherapy Quarterly*. También los autores antes mencionados publicaron interesantes trabajos, entre los que se destacan: «Técnicas de fototerapia», de Weiser (1993) y «Fototerapia en salud mental», de Krauss y Fryrear (1983); además se establecieron clasificaciones en tres categorías: fotografía artística, fotografía terapéutica y fototerapia, por Weiser (2010) (Decoster & Dickerson, 2014).

Las primeras temáticas de investigación relacionadas con la fototerapia estuvieron vinculadas a la evocación de estados emocionales, la provocación de respuestas verbales, el modelaje (por ejemplo, de aspecto y aseo personal), el dominio de una habilidad (la fotografía en sí misma), la facilitación de la socialización, el fomento de la creatividad y su expresión, el apoyo diagnóstico a las terapias verbales, la forma de comunicación no verbal entre el consultante y el terapeuta, la documentación de los momentos de cambio, la continuación de las experiencias, la autoconfrontación y los aspectos formativos en fototerapia (Fryrear, 1980, citado por Martínez-Azumendi, 2016).

Unas de las precursoras de los primeros aportes de la fotografía terapéutica vinieron de la fotógrafa Jo Spence, quien utilizaba la fotografía como herramienta de visibilización, representación y curación de procesos personales y sociales, situando a su producción visual en el contexto educativo, durante los años 1960. Fue en 1984 que marcó el inicio de sus experiencias en la fotografía terapéutica, a través del acompañamiento, invirtiendo la relación tradicional de fotógrafo y sujeto, donde el sujeto es capaz de actuar mediante narraciones personales y reclamar la autoría y responsabilidad de su propia biografía. Resaltó el poder de la fotografía, en cuanto al encuentro psicoterapéutico entre fotógrafo y sujeto, autorretrato o retrato, vinculando la relación entre las imágenes y la identidad personal (Muñoz, 2017). El empleo de la autorrepresentación y los estereotipos de belleza y salud, permiten los primeros ejercicios prácticos sobre representación social, mediante la fotografía, así como aportaciones que se vinculan directamente al discurso feminista. La elaboración y el trabajo sobre los usos de los álbumes familiares se orientan a temáticas vitales, como el divorcio, la enfermedad y las relaciones conflictivas, lo que ha llevado a preguntarse: ¿Qué se omite en el álbum familiar?, los recuerdos representados, ¿de quién son?,

además de la intervención consciente en el proceso de documentación familiar, el cual implica juzgar el porqué de estas acciones, lo impensable, lo indecible, lo incognoscible que se hace visible (Muñoz, 2017).

### **Técnicas fotográficas planteadas en la metodología de Judy Weiser y otros autores**

En 1984, Judy Weiser dividió en dos procesos a la fototerapia: el primero, que comienza con los resultados, debido a la conducta activa del cliente ante el proceso de la fototerapia, y el segundo, el momento posterior, que lleva a reflexionar, comprender, asimilar, reflexionar y procesar emocionalmente los resultados alcanzados durante el proceso terapéutico (López Ruiz & López Martínez, 2019).

En la actualidad, hay un amplio consenso en cuanto a las técnicas utilizables en fototerapia, que han sido ampliamente detalladas por Judy Weiser (Weiser, 1993, citado por Cerón, 2015):

1. Fotos tomadas por el propio paciente: el paciente construye y presenta ante el terapeuta una historia visual, en relación con cómo es o ha sido su vida, de modo que obtiene *insights* durante el proceso y adquiere mayor comprensión y control sobre aspectos que previamente habían escapado a su conciencia. Pueden ser fotografías tomadas con la cámara o recopiladas de otras personas.
2. Fotos tomadas al cliente por otras personas: las fotografías son empleadas como punto de partida en una terapia convencional, donde el terapeuta formula preguntas al paciente. Este ejercicio puede realizarse a propósito o de forma espontánea. El paciente es percibido como un objeto externo, por lo que logra distancia respecto a sí mismo, a través de la percepción de las otras personas.
3. Autorretratos: el paciente tiene pleno control sobre los procesos creativos de la fotografía. Gracias a esta técnica el paciente puede clarificar su propia imagen y estimular su autoestima y autoconfianza, mediante la creación, visualización y aceptación de imágenes de sí mismos, responsabilizándose de sus percepciones positivas. Pueden ser fotos tomadas de sí mismo o de forma metafórica.
4. Álbum familiar u otras colecciones biográficas: el trabajo se focaliza en determinadas posiciones recurrentes, alineamientos, mensajes no verbales y expresiones emocionales que permitan al paciente explorar su contexto familiar. Pueden ser fotografías de la familia de origen o elegida, presentadas en álbumes o perdidas en diversas ubicaciones.
5. Fotoproyecciones: emplea las imágenes fotográficas como técnica proyectiva, para licitar respuestas emocionales, ya sean verbales o no verbales, basadas en la observación de que muchos de los significantes que asignamos a las fotos, en realidad, proceden del propio observador durante el proceso de percibirla.

Uno de sus aprendices que se ha destacado por sus investigaciones asociadas a la fotología es David Viñuales, Doctor en Educación Artística y arteterapeuta, especializado en fotografía y psicología de la imagen, formado personalmente con Judy Weiser, quien refiere sobre otras técnicas empleadas en la imagen:

- La fotoproyección o fotolenguaje es una terapia, donde se manifiesta la proyección a través de la visualización de la imagen fotográfica. Propicia un espacio para la ventilación de emociones basadas en los contenidos visuales percibidos (Martínez, 2016).
- El fotoanálisis consiste en el trabajo a través de álbumes familiares, con la propia historia del paciente como tratamiento para el manejo de determinados traumas, obsesiones y pensamientos dolorosos asociados a estas (Sala, 2016).
- La fotoprovocación o fotolicitación (proveniente de la antropología) descarta el trabajo con imágenes personales y se centra en cualquier otro tipo de fotografía proveniente de distintos tipos de producción, desde el arte hasta la publicidad. Su objetivo fundamental es propiciar la comunicación y la reflexión, permitiendo evocar al presente, pensamientos, emociones y censuras con las que trabajar (Sala, 2016).
- El fotodrama trabaja de forma grupal y aborda la comunicación y la seguridad en la imagen personal y social. Se entrelazan el teatro y la fotografía, donde los participantes se disfrazan para ser quienes quieran y tomarse fotografías. Los contenidos de las imágenes se relacionarían con eventos pasados que pueden presentarse y ser interpretados de forma reflexiva (Sala, 2016).

Cuando refiere el enfoque que emplea en su investigación, la fotología, entiende a la fotografía como herramienta para adquirir conocimiento y pensar: «Con el término “fotología” quiero invitar a utilizar la fotografía como un modo de conocernos, conocer el mundo, acercarnos a los demás y a todo lo que nos rodea de una forma más consciente y más incorporada a nuestro conjunto de recursos en la experiencia» (Viñuales, 2015).

Otro de los autores, Cabau (1993), ha propuesto la técnica biografías fotográficas, la cual luego sería llamada por Sanz, fotobiografía. Ambas son propuestas muy similares, que pretenden provocar un acercamiento al mayor autoconocimiento y desarrollo personal, a partir de los álbumes y las colecciones fotográficas personales y familiares, siempre desde un punto de vista básicamente subjetivo.

Existen otras formas de trabajar, mediante la fotografía terapéutica como A continuación, algunas variantes posibles de incorporar en la vida diaria (Flores, 2024):

- *Mindfulness* fotográfico: consiste en salir a caminar y observar con atención plena el entorno. Se capturan detalles que normalmente pasarían desapercibidos y se reflexiona sobre lo que atrajo a la persona a cada imagen. ¿Qué emociones o pensamientos surgen al contemplarla?
- Diario visual: consiste en la creación de un diario fotográfico físico o digital. La persona emplea unos minutos cada día para fotografiar algo que represente su estado de ánimo, experiencias o pensamientos. Refiere el por qué fue elegida la imagen y qué significado tiene.
- Autorretrato emocional: consiste en la toma de autorretratos. La persona se hace preguntas, por ejemplo: ¿Cómo te sientes hoy? ¿Qué expresión refleja mejor tu estado emocional? Observa los autorretratos con compasión y refiere sobre qué ve en ellos y qué dicen sobre sí mismo.
- Proyectos temáticos: consiste en elegir un tema o concepto que le interese a la persona. Le dedica una semana o mes a explorar ese tema a través de sus fotografías. Al final del período, observa la evolución de su percepción sobre el tema.
- Fotografía de gratitud: consiste en tomar una foto de algo por lo que la persona se sienta agradecida durante cada día. Al mirar estas imágenes, se recuerda por qué se siente agradecida.
- Comparte tus imágenes: consiste en compartir las fotografías realizadas con los amigos o en redes sociales, según se sienta más liberador. Se trata de expresión y conexión con otros a través de las imágenes.
- Explora la luz y la sombra: consiste en experimentar con la luz, ya sea durante el amanecer, atardecer o diferentes condiciones climáticas. La persona observa cómo la luz afecta sus emociones y cómo se refleja en las imágenes.

Durante los últimos 10 años se evidencian múltiples experiencias, que se han expandido mediante el uso del arteterapia y las terapias, a través de la fotografía, donde se centran en la mejoría de la salud mental de las personas. Se hace referencia a una serie de contextos, en los que el uso de la imagen fotográfica se puede describir (Halkola, 2009, citado por López-Ruiz & López-Martínez, 2019):

1. Contextos de psicoterapia: empleo de la fotografía en el margen de la psicoterapia por psicoterapeutas.

2. Contextos sociales de salud y educativos: la aplicación de la fotografía con fines terapéuticos por profesionales con formación o experiencia en el empleo de la fototerapia. Por ejemplo, psicólogos, trabajadores sociales, arteterapeutas, médicos, enfermeras, sociólogos, antropólogos.
3. Otros contextos: aplicación de la fotografía en otros campos que involucran a profesores, artistas, consultores organizacionales, facilitadores y aprendices.

Desde el punto de vista clínico, las teorías psicoanalíticas y cognitivo-conductuales pueden aprovechar los beneficios de la fotografía, como manifestación artística en sus tratamientos (Castellano, 2018). Se dispone de la facilidad de combinarse con otro tipo de terapia y acompañamientos, incluida la terapia Gestalt (Irala, 2018).

### CONCLUSIONES

No se puede encerrar en una única metodología el empleo de la fotografía en terapia, porque es muy diverso. Para el estudio de estos documentos existe claridad en su utilidad terapéutica, ya que las fotografías nos suministran información, nos permite especular y fantasear, siendo un instrumento de asimilación de las imágenes a través de uno mismo. Los distintos enfoques de abordaje sobre su uso terapéutico permiten acceder a variables emocionales, intrapsíquico, traumáticas e inconscientes. De esta forma, constituye un elemento facilitador para la narración de otros significados y otras historias, asociadas a las vivencias del sujeto. En todo momento no deja de ser un acercamiento hacia un conocimiento interior personal del individuo mismo.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfonso R M, Duarte E, Pereira H & Esgalhado M G (2010). Construcción de un programa individual de reminiscencia para mayores con demencia residentes en una institución. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 643-650. [https://www.academia.edu/111034003/Construcci%C3%B3n\\_De\\_Un\\_Programa\\_Individual\\_De\\_Reminiencia\\_Para\\_Mayores\\_Con\\_Demencia\\_Residentes\\_en\\_Una\\_Instituci%C3%B3n](https://www.academia.edu/111034003/Construcci%C3%B3n_De_Un_Programa_Individual_De_Reminiencia_Para_Mayores_Con_Demencia_Residentes_en_Una_Instituci%C3%B3n)
- Alonso A (1986). Valoración y uso de las técnicas proyectivas para el estudio pato psicológico de las neurosis. *Revista Cubana de Psicología*, 3(3). Facultad de Psicología, Universidad de La Habana. Presentado en el Primer Congreso de la Sociedad Cubana de Psicólogos de Cuba. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v3n3/04.pdf>

- Cabau E (1993). La fotografía en psicoterapia. *Clínica y Análisis Grupal*, 62, 63-94. <https://doctorcabau.es/la-fotografia-en-psicoterapia-i-ficha-17/>
- Castellano J (2018). Fototerapia. La vida misma ha dejado de ser real para vivirse exclusivamente como imagen. *Revista digital anual ARTETERAPIA. Proceso Creativo y Transformación*. <https://arteterapiarevista.ar/fototerapia-la-vida-misma-ha-dejado-de-ser-real-para-vivirse-exclusivamente-como-imagen/> Argentina
- Cerón C (2015). Una breve reflexión acerca del uso de la fotografía en el contexto terapéutico. <https://auladepsicodrama.com/mensajes-desde-el-inconsciente-o-la-fotografia-como-re-descubrimiento-del-ser>
- Chávez A (s.f.). Técnicas proyectivas. *Fundamento de la Evaluación Psicológica*. Universidad de Colina. Facultad de Ciencias de la Educación. <http://psicologia.isipedia.com/tercero/evaluacion-psicologica/08-tecnicas-proyectivas>. Unión europea.
- Decoster V & Dickerson J (2014). The Therapeutic Use of Photography in Clinical Social Work: Evidence-Based Best Practices. *Social Work in Mental Health*, 12 (1), 1-19. <https://doi.org/10.1080/15332985.2013.812543>
- Flores L M (2024). La fotografía como terapia: una imagen vale más que mil palabras. <https://amhigo.com/amhi-blog/70-expertos/2208-la-fotografia-como-terapia-una-imagen-vale-mas-que-mil-palabras>
- Halkola U (2011). PHOTOTHERAPYEUROPE - Learning and Healing with Phototherapy. Halkola, U; Koffert, T; Koulu, L; Krappala, M; Loewenthal, D; Parrella, C; & Pehunen, P (2011), PHOTOTHERAPYEUROPE-Learning and Healing with Phototherapy, 5-8. Turun yliopisto: University of Turku. [https://www.spectrovisio.net/pdf/PHOTOTHERAPYEUROPE\\_Handbook.pdf](https://www.spectrovisio.net/pdf/PHOTOTHERAPYEUROPE_Handbook.pdf)
- Irala Hortal P (2018). La imagen como terapia. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 9(2), 237-243. Facultad de Comunicación y Ciencias Sociales, Universidad San Jorge, España. [https://www.researchgate.net/publication/329758165\\_La\\_imagen\\_como\\_terapia\\_Image\\_as\\_therapy](https://www.researchgate.net/publication/329758165_La_imagen_como_terapia_Image_as_therapy)
- Izquierdo N (2016). La fotografía como acto narrativo y psicoterapéutico. *Revista Mexicana de Logoterapia. La logoterapia en el mundo*, 6, México. <https://epage.pub/doc/revista-mexicana-de-logoterapia-vol-6-wgred5112v>
- Java D (2024). Fotografía terapéutica y oncología. Los beneficios de la comunicación expresiva en pacientes crónicos. *Cuaderno 221 Centro de Estudios en Diseño y Comunicación, Eje 2: Nuevas prácticas profesionales*, 57-69. <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/672199>. España.

López L (2019). Fotografía como antídoto del malestar contemporáneo. Tesis de grado en Bellas Artes en Teoría y estética de las artes. [https://www.academia.edu/61455063/Fotograf%C3%ADa\\_como\\_ant%C3%ADdoto\\_del\\_malestar\\_contempor%C3%A1neo](https://www.academia.edu/61455063/Fotograf%C3%ADa_como_ant%C3%ADdoto_del_malestar_contempor%C3%A1neo)

Martínez Azumendi O (2016). La fotografía como instrumento terapéutico en salud mental. *Revista Átopos. Salud mental, comunidad y cultura.* 17, 66-83. [https://www.researchgate.net/publication/304461162\\_La\\_fotografia\\_como\\_instrumento\\_terapeutico\\_en\\_salud\\_mental](https://www.researchgate.net/publication/304461162_La_fotografia_como_instrumento_terapeutico_en_salud_mental)

Muñoz Morellà, A (June 20, 2017). Jo Spence, the origin of therapeutic photography. ANDANAFoto.com. | <https://andanafoto.com/en/jo-spence-the-origin-of-therapeutic-photography/>.

Muñoz Morellà A (septiembre 29, 2019). El origen de la fotografía como herramienta en la salud mental. Primera parte. ANDANAFoto.com. | <https://andanafoto.com/el-origen-de-la-fotografia-como-herramienta-en-la-salud-mental-primera-parte/>.

Sala E (20 de octubre de 2016). David Viñuales y la Fotología: cuando la fotografía sirve como terapia. Entrevista para Mundo Foto. <https://clavoardiendo-magazine.com/mundofoto/entrevistas/david-vinuales-la-fotologia-cuando-la-fotografia-sirve-terapia/>

Upton C C, Diambra J F, Brott P E & Budesá Z R (2023). Photography as a wellness tool for counselors-in-training. *Journal of Educational Research and Practice*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.5590/JERAP.2023.13.1.01> Estados Unidos de Norteamérica.

Weiser J (1975). Phototherapy. Photography as a Verb. *The BC Photographer*, 33-36. [https://www.academia.edu/3173919/PhotoTherapy\\_Photography\\_as\\_a\\_Verb](https://www.academia.edu/3173919/PhotoTherapy_Photography_as_a_Verb)

Weiser J (1999). *PhotoTherapy Techniques. Exploring the secrets of personal snapshots and family albums.* Vancouver, Canada. [https://www.researchgate.net/publication/328933120\\_PhotoTherapy\\_Techniques\\_Exploring\\_the\\_Secrets\\_of\\_Personal\\_Snapshots\\_and\\_Family\\_Albums](https://www.researchgate.net/publication/328933120_PhotoTherapy_Techniques_Exploring_the_Secrets_of_Personal_Snapshots_and_Family_Albums)

Weiser J (s.f.). *PhotoTherapy, Therapeutic Photography & Related Techniques.* <https://phototherapy-centre.com/>

Zaldívar D (1995). Arte y Psicoterapia. *Revista Cubana de Psicología*, 12(1-2), 45-64, Cuba. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v12n1-2/06.pdf>

Zaldívar D F (s.f.). Las terapias artísticas como alternativas. Evento Discapacidad. Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, Cuba.

Zaldívar D F, Vega R & Roca M A (2008). Psicoterapia General. La Habana: Editorial Félix Varela. Universidad de La Habana, Cuba.