

"La imagen es la herramienta sobre la que versa todo lo demás": Elena I. Dapra, psicóloga experta en coaching para fotógrafos



2 Septiembre 2016 - Actualizado 7 Septiembre 2016, 16:36

 1 Comentario

CHEMA SANMORAN

@ChemaSanmoran

Exclusivo en un inicio de grandes corporaciones o de empresarios que querían aumentar su capacidad de liderazgo, el **"Coaching"** se ha democratizado y puesto muy de moda últimamente, pero su metodología no es nueva y toma como punto de partida las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano.

Es bastante común que llegue un momento en nuestra carrera que no sepamos por donde ir para seguir creciendo, **desarrollar proyectos** o alcanzar metas. Entrevistamos a [Elena I. Dapra](#), Psicóloga Experta en Coaching para fotógrafos (PsEC) y Responsable de Comisiones en el Grupo de Trabajo de Psicología Coaching del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.



Elena I. Dapra. Fotografía: Rafael Roa

No es habitual encontrar a un PsEC experto en fotógrafos ¿por qué te especializaste en eso?

Siempre he sido una apasionada del arte, he trabajado el cuero y la madera, el diseño en joyería, he pintado, he hecho ballet clásico, me encanta la música y **me apasiona la fotografía**.

En un momento de duelo en mi vida, descubrí que la fotografía me servía como **comunicación** con el exterior, para sacar de dentro de mí de una forma no invasiva lo que no conseguía sacar de otra manera.

A partir de este momento, me fui interesando en el tema de la Arteterapia, de aquí di el salto a la Fototerapia, porque era aquello que me llamaba la atención. Me faltaba una cosa: no todo se trabaja desde la psicoterapia o la clínica, así que decidí utilizar algo que no tuviera nada que ver con estas, y me decidí por la metodología Coaching para **trabajar con fotógrafos** ya que permite trabajar desde la potencialidad del fotógrafo.

¿En qué consiste el uso de la Metodología Coaching para Fotógrafos?

Consiste en usar la fotografía (imágenes y acto de hacer fotografías) con objetivos de descubrimiento de **hacer consciente** al fotógrafo de la realidad a través de las emociones. Establecer un canal de comunicación con el exterior, y con uno mismo.

Parte del **pensamiento se basa en imágenes**. Aquí se usan las fotografías como medio para acceder a esas imágenes mentales.

Es necesario que el profesional PsEC, fundamente su trabajo en las dinámicas psíquicas que se producen en los procesos creativos, por tanto, es siempre aconsejable que todo esto se produzca bajo la supervisión de un Psicólogo Experto en Coaching.

En las sesiones se utilizan muchas otras técnicas que podrán movilizar internamente al fotógrafo para que este no camine por su espacio de confort en el que se siente cómodo y no se expande, no crece.

¿Qué áreas son las que se trabajan con los fotógrafos?

Con los fotógrafos, se trabajan **cuatro áreas** fundamentalmente: La propia obra del fotógrafo para potenciarla, la creatividad para conseguir el máximo rendimiento, la marca personal y los bloqueos creativos.

¿Pero solo con imágenes?

La imagen es la herramienta sobre la que versa todo lo demás. Con las imágenes podemos relacionarnos en un proceso de diferentes formas: utilizando herramientas específicas ya creadas para trabajar creatividad, fotos tomadas por el fotógrafo, visualización de imágenes de otro fotógrafo con el objetivo de conectar realmente con su obra, un "saber mirar diferente" al que no está acostumbrado el profesional y un largo etcétera de dinámicas. Hay un sin fin de fórmulas para trabajar y conectar con aquello que el fotógrafo necesita.

La imagen es el punto central, no es el único. La foto evoca, permite, crea, habla y rabia pero, en las sesiones se utilizan muchas otras técnicas que podrán movilizar internamente al fotógrafo para que este no camine por su espacio de confort en el que se siente cómodo y no se expande, no crece.

Hay que proponerse un objetivo real y alcanzable, explorar ese objetivo, reflexionar acerca de él y proponerse un plan de acción para alcanzarlo.

¿Quiénes son los destinatarios finales de este tipo de método?

Desde fotógrafos principiantes que no saben cómo conseguir trabajar en la fotografía (marca Personal) hasta fotógrafos consagrados que desean mejorar y hacer un trabajo más profundo, un trabajo desde otro lugar (búsqueda del yo).

Fotógrafos con una amplia trayectoria y renombre que se sienten bloqueados y no progresan en su trabajo personal, o que quieren explorar nuevos caminos, realizar un trabajo en el que ven la primera foto y la última pero no logran dar más pasos, resumiendo: a fotógrafos que quieren ver en su trabajo su mejor versión.

¿Tiene algo que ver una sesión con un Coach con una sesión con un psicólogo?

El trabajo con el Coach se hace únicamente desde la salud, con el Psicólogo puede hacerse desde cualquier ámbito siempre que esté especializado.

Los procesos de la mente son de los que se habla en Psicología. La diferencia está en el valor de la formación y el rigor que ofrece un Psicólogo a la hora de hacer este trabajo con una persona. Es aconsejable escoger un Psicólogo Experto en Coaching porque trabajando con personas y hablando de temas muy personales quizá no es indicado que lo haga alguien sin experiencia y sin formación, y que pueda meterse en un jardín del que no sepa salir.

¿Qué pautas se siguen?

Manejamos un número muy grande de pautas, que nos permiten ilimitadas combinaciones y variaciones con el objetivo de diseñar ejercicios personalizados para cubrir las necesidades de cada fotógrafo.

Pero básicamente se sigue un esquema básico: proponerse un objetivo real y alcanzable, explorar ese objetivo, reflexionar acerca de él y proponerse un plan de acción para alcanzarlo saliendo de la zona de confort si fuera necesario.

Huelga decir que el secreto profesional está garantizado, algo inherentes a los PsEC ya que en psicología está regulado por ley.



Foto: Compartida con licencia Creative Commons por Stewart Black

¿Podrías ponerme un ejemplo de esas pautas?

Sí. En una ocasión, **un fotógrafo se puso el reto** de descubrir qué había de él en otros fotógrafos para así poder conectar con su esencia como profesional. En su proceso trabajamos el proceso creativo.

En otro caso, en el que su reto tenía que ver con la creatividad, trabajamos el "ego insano": ese del que todos reniegan y que todos achacan al que tienen enfrente. (risas). Pues ese está relacionado inversamente con la creatividad, en alguna ocasión he llegado a preguntar cuántos éramos en esa sesión, si dos (fotógrafo y yo), o tres (fotógrafo, su ego y yo) (Más risas) bueno, ya estaba avanzado su proceso y podíamos permitirnos algunas bromas y muchas metáforas....

¿En cuánto tiempo se pueden ver resultados?

Un proceso suele durar entre **6 y 10 sesiones**, aunque dependerá del objetivo propuesto por el fotógrafo y de su compromiso con la consecución de su objetivo. He tenido procesos que han durado 20 sesiones y otros se han solucionado en 5.

Bueno Elena, creo que nos ha quedado muy claro hasta que punto puede ayudarnos un PsEC en nuestros proyectos y procesos personales. Ha sido un placer hablar contigo, muchísimas gracias.