

VI CONCURSO FOTOGRÁFICO “CAMBIA TU MIRADA” GUÍA DIDÁCTICA



Introducción a la guía didáctica

Cáritas Zaragoza convoca el **concurso fotográfico “Cambia tu mirada”**, con el objetivo de animar a la sociedad a **captar imágenes que reflejen gestos que permitan lanzar un mensaje de esperanza** para promover un mundo más humano. Buscamos fotografías que reflejen valores de cercanía, solidaridad y cuidado de las relaciones interpersonales.

La escuela y los grupos de jóvenes son espacios privilegiados para educar la mirada que ayude a las nuevas generaciones a descifrar la complejidad del mundo actual y les abra con creatividad a plantear alternativas enraizadas en valores de solidaridad, empatía, respeto al medio ambiente...

“Igual que se aprende a leer, se puede estimular la mirada, el lenguaje visual; sirve para entender a los otros, fomenta la empatía” (Chema Madoz, 2020)

La imagen desempeña hoy una función fundamental. Nos ayuda a ir más allá de la palabra para dejar constancia de la cruda realidad, para reflejar las emociones más profundas, para narrar historias singulares, pero también para expresar nuestros sueños y signos de esperanza.

Una fotografía que reúna las características anteriores difícilmente es el producto de un simple clic instantáneo y casi inconsciente. Sino el punto de llegada de un camino que pide reflexión, silencio, creatividad...

Esta guía quiere apoyar a los/as educadores/as, catequistas y responsables de grupos que quieran embarcarse en esta aventura, a caminar con los jóvenes y personas interesadas, para que puedan participar con calidad y calidez en el concurso **“Cambia tu mirada”**.

1. Objetivo general

Despertar en los jóvenes y personas interesadas la sensibilidad para descubrir en la fotografía un medio poderoso de expresión de sus ideas y sentimientos, promoviendo la participación en el **Concurso fotográfico “Cambia tu mirada”**, como **herramienta para la sensibilización social**.

2. Objetivos específicos

- ⇒ Contemplar, de manera cooperativa, fotografías de grandes maestros para descubrir su mensaje y los medios empleados para comunicarlo con belleza y creatividad.
- ⇒ Desarrollar la imaginación creadora para mirar la realidad con ojos críticos y esperanzados, capaces de alimentar alternativas basadas en valores de solidaridad, respeto y cooperación.
- ⇒ Descubrir la fotografía como herramienta capaz de expresar nuestra mirada atenta a la realidad y los sueños de cómo deseamos que sea.

3. Nos acercamos al mundo de la fotografía

La fotografía en sus inicios fue considerada como una categoría dentro de la pintura como manifestación artística. El perfeccionamiento de la técnica y la profundización en los valores plásticos propiciaron su separación de la misma.

A lo largo del tiempo se han establecido **diferentes temáticas, técnicas y estilos** dando como resultado **diversos tipos de fotos o géneros: fotoperiodismo, fotografía artística, conceptual, documental, abstracta, urbana...** Nos centraremos en los tres primeros, a modo de ejemplo.

ALGUNOS CONCEPTOS

PLANOS

Plano general: el personaje es captado de cuerpo entero; escena completa.

Plano medio: el personaje es captado más o menos desde la cintura hacia arriba.

Primer plano: el rostro del personaje ocupa prácticamente todo el cuadro.

ÁNGULOS

Desde el frente; lo normal.

En picado: desde arriba hacia abajo; disminuye al sujeto.

En contrapicado: desde abajo hacia arriba; magnifica al sujeto.

ENCUADRES

Horizontal: es el más común. Produce sentimiento de serenidad y espacio.

Vertical o retrato: el más adecuado para retratos de medio cuerpo. Produce sentimiento de fuerza.

Cuadrado: es un formato más estático.

Panorámico: es impactante en paisajes, muy de moda en la era digital.

*Alzando la bandera
en Iwo Jim*

(Joe Rosenthal, 1945)



3.1 Fotoperiodismo

Se trata de comunicar y presentar acontecimientos y noticias a través de imágenes y fotografías. Lo importante es la objetividad y veracidad a la hora de transmitir la historia tal como sucede.

Es ser testigo de la realidad, para lo cual es necesario mirar y observar; fijar la mirada con atención... que es mucho más que ver. “Educar la mirada” para saber captar aquello que sucede

y que, muchas veces, se nos escapa.

Cada año se entrega el Premio Pulitzer de fotografía. Algunas de estas fotos premiadas las tenemos en [17 asombrosas fotografías ganadoras del Pulitzer](#). Reflejan situaciones históricas (están a pie de cada foto).

Proyectando algunas de ellas podemos, entre todos, profundizar en su significado con ayuda de las siguientes preguntas:

¿Qué ocurre en esta escena?

¿Qué nos llama la atención?

¿Cuál es el sujeto principal? ¿El encuadre nos parece correcto?

¿Quién habrá tomado esta foto?

¿Desde dónde está tomada la fotografía? ¿Cerca o lejos?

¿Qué mensaje nos transmite esta imagen?

¿Qué sentimientos y sensaciones nos comunica esta imagen?

¿Qué le diríamos al fotógrafo?



Sin título
(Chema Madoz, 2000)

3.2. Fotografía conceptual

En este caso, la fotografía trata de expresar una idea, un valor, un concepto. Lo importante es que el artista piense muy bien lo que quiere transmitir y prepare la escena de manera adecuada para que el mensaje quede claro. Un elemento fundamental será que contenga capacidad de sorprender a quienes vean la fotografía. Un ejemplo reconocido de este tipo

de fotografía es **Chema Madoz**, quien nos muestra imágenes de lo cotidiano, pero desde una perspectiva diferente.

En su página <https://www.blogdelfotografo.com/chema-madoz/> tenemos ejemplos de fotografías hechas por este artista. Proyectando algunas de sus imágenes podemos, entre todos, preguntarnos:

- ¿Qué objetos emplea en la imagen?
- ¿Cuál es la idea que quiere transmitir?
- ¿Qué uso hace de los elementos para transmitir el mensaje?
- ¿Qué te parece que emplee sólo el blanco y negro?
- ¿Qué título le pondrías a la imagen?
- ¿Tienes sensación de sorpresa al ver esta fotografía?



Gaël Monfils,
Australian Open
(Cameron Spencer, 2016)

3.3. Fotografía artística

Reúne belleza y mensaje. Atrae su forma y cuestiona su fondo. Hace que nos paremos a contemplar y que surjan preguntas.

Word Press Photo es un certamen internacional de fotografía que cada año premia las mejores fotografías tomadas a lo largo y

ancho del mundo mundial.

En <https://www.worldpressphoto.org/collection/photo-contest> tenemos una buena colección de fotografías para contemplar a la vez que respondemos, entre todos, estas preguntas:

- ¿Qué se ve en la imagen?
- ¿Qué tipo de fotografía es?
- ¿Qué mensaje nos comunica esta fotografía?
- ¿Cuál es el sujeto principal?
- ¿Qué plano utiliza?
- ¿Qué llama la atención de manera poderosa?
- ¿Desde qué ángulo está tomada?

4. Creamos nuestra propia fotografía

A modo de ejemplo práctico de esta guía didáctica este año hemos identificado el tema **LA PAZ Y LA CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE ENCUENTRO**.

Si bien en el concurso fotográfico “Cambia tu mirada” se pueden presentar fotografías de distintas temáticas: solidaridad, ayuda mutua, cuidado del planeta, fraternidad, cultura de paz...



La paz no es solo la ausencia de guerra o de violencia visible. Es una forma de vivir, de relacionarnos y de construir el mundo juntos. Cuando la injusticia, la desigualdad o la indiferencia se instalan en nuestras sociedades, la paz se resquebraja silenciosamente. Muchas veces esa ruptura comienza en el corazón humano, cuando dejamos de reconocer al otro como hermano o hermana y permitimos que el miedo, el egoísmo o la indiferencia ocupen su lugar.

En algún momento, algo se quebró también en nuestra forma de convivir: dejamos de priorizar el encuentro para poner el acento en el enfrentamiento, en la desconfianza o en la búsqueda del propio interés. Cuando esto sucede, la convivencia se debilita y el mundo pierde su armonía. La paz, sin embargo, se construye desde dentro, desde una transformación personal que nos lleva a reconocer la dignidad de cada persona y a trabajar por el bien común.

Como el papa León XIV nos ha dicho: *“La paz no se construye con amenazas mutuas ni con el uso de armas, sino con diálogo sincero y responsable”*

Pero hablar de paz no sirve de nada si no nos lleva a actuar. Por eso os animamos a cambiar la mirada, a observar lo que ocurre a vuestro alrededor y utilizar la cámara para descubrir gestos, lugares o situaciones donde la paz se construye... o donde todavía está amenazada. Mirad vuestro barrio, vuestra escuela, vuestro entorno cotidiano, e identificad tanto los conflictos como las iniciativas que promueven el diálogo, el respeto y la convivencia. Porque la paz se construye entre todos, día a día, con pequeños gestos que suman.

ODS 16. Paz, justicia e instituciones sólidas: “promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible”.

Nos podemos preguntar:

- ⇒ ¿En mi vida cotidiana, ¿qué lugar tienen el respeto, el diálogo y la reconciliación?
- ⇒ ¿Cuál es mi responsabilidad personal en la construcción de la paz?

En la sesión siguiente se trata de exponer las fotografías propuestas por los participantes y comentar entre todos:

- ⇒ ¿Qué fotografía comunica mejor el mensaje propuesto? ¿Por qué?
- ⇒ ¿Qué fotografía presenta más sugerencias, preguntas, ideas...?
- ⇒ ¿Cuál es la foto más original?

5. Participa

VI CONCURSO FOTOGRÁFICO SOLIDARIO “CAMBIA TU MIRADA”

Participa con tu foto que refleje valores de cercanía, solidaridad, cuidado de las relaciones interpersonales y ecología integral

PLAZO ENVÍO DE FOTOS 1-30 abril 2026

Inscripción y bases del concurso: www.caritas-zaragoza.org/concursofotografico/



Después del trabajo y la reflexión en el aula, a través de esta guía didáctica, **queremos contar con vuestra mirada**. Animamos a participar a vuestro alumnado en el concurso “**Cambia tu mirada**”, presentando sus fotografías, mostrando gestos, situaciones, realidades... de su entorno cercano o lejano que permitan **lanzar un mensaje de esperanza para promover un mundo más humano**, en el que las personas estén en el centro y primen valores de cercanía, solidaridad y cuidado de las relaciones interpersonales y el planeta, nuestra casa común.

Plazo para participar en el concurso fotográfico: del 1 al 30 de abril de 2026

Posterior entrega de premios y exposición itinerante

(visita libre y posibilidad de visitas guiadas previa solicitud)

Más información: www.caritas-zaragoza.org/concursofotografico

