

Empoderamiento vocacional a través de Fotovoz Guía para los participantes

Workbook



Texto adaptado de la versión en inglés
Vocational Empowerment PhotoVoice

Maria E. Restrepo-Toro, Cheryl Gagne, Zlatka Russinova,
Philippe Bloch, Sharon Pritchett, Tracy Woods,
and Debbie Nicolellis



Boston University Center for Psychiatric Rehabilitation

Agradecimientos

Nos gustaría agradecer a todos los estudiantes que participaron en las clases de Fotovoz en los siguientes programas:

- Casa de Sol, San Diego, California
- Casa Primavera, Boston, Massachusetts
- Casa Esperanza, Roxbury, Massachusetts

Les agradecemos la franqueza, valentía y el gran esfuerzo realizado al compartir sus historias de recuperación vocacional. Valoramos su creatividad en los proyectos de Fotovoz y apreciamos el feedback recibido durante las clases mientras desarrollamos este currículo.

© 2015 Trustees of Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation. All rights reserved.

Published by:

Center for Psychiatric Rehabilitation
940 Commonwealth Ave. West
Boston, MA 02215
<http://cpr.bu.edu/>

Restrepo-Toro, M. E. (2015). *Empoderamiento vocacional a través de Fotovoz: Guía para los participantes*. Boston, MA: Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation.

El desarrollo de los contenidos de la presente publicación fue financiado por el Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad y Rehabilitación, Departamento de Educación de Los Estados Unidos, y el Centro para Servicios de Salud Mental y La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (Core NC Ext: 90RT5033). El contenido no representa las opiniones o políticas de los organismos de financiación. Además, no se debe asumir el respaldo del Gobierno Federal.

ISBN: 978-1-878512-61-1

Tabla de Contenido

Unidad 1: Introducción al empoderamiento vocacional a través de Fotovoz	5
Unidad 2: Mi vida laboral	11
Unidad 3: Escribir narraciones de Fotovoz.....	17
Unidad 4: Mis valores vocacionales	21
Unidad 5: Mi identidad vocacional	26
Unidad 6: Beneficios y costos de la vida laboral (Parte 1)	32
Unidad 7: Beneficios y Costos de la vida laboral (Parte 2).....	37
Unidad 8: Servicios vocacionales y apoyos	46
Unidad 9: Establecer metas	53
Unidad 10: Completar la travesía vocacional	58

Unidad 1: Introducción al empoderamiento vocacional a través de Fotovoz

El empoderamiento de la vida vocacional a través de Fotovoz es una oportunidad para que las personas exploren sus intereses vocacionales y así poder tomar decisiones acerca de su vida profesional. Nuestra experiencia demuestra que hay muchas personas con enfermedades mentales que trabajan en carreras que enriquecen sus vidas, otras tienen trabajos que les proporcionan placer y estructura diaria, mientras que algunas otras todavía no están participando en ninguna actividad laboral. Esta clase le ayudará a explorar y tomar decisiones acerca de su vida vocacional.

Metas de la clase de Fotovoz Vocacional

1. Aprender acerca del proceso de Fotovoz.
2. Explorar su motivación vocacional e intereses.
3. Documentar los pensamientos y sentimientos acerca de su vida vocacional utilizando Fotovoz.
4. Completar tres misiones fotográficas y creaciones con Fotovoz.
5. Establecer contacto con otros que comparten sus mismas preguntas acerca de la vida vocacional.

Su compromiso con la clase de Fotovoz

1. Asistir a todas las sesiones de clases de Fotovoz.
2. Completar todos los deberes que se asignen en la clase.
3. Participar en grupos de discusión.
4. Tratar a otros con amabilidad y respeto.

Nuestro compromiso con usted

1. Le trataremos con amabilidad y respeto.
2. Le ayudaremos a completar cualquier asignación que haya sido dada en la clase.
3. Le daremos el apoyo que usted necesita para asistir y participar en clase.

FOTOVOZ VOCACIONAL: TERMINOS IMPORTANTES

¿Qué es vocación?

La palabra “vocación” tiene varios significados diferentes:

- 1) Vocación puede significar un trabajo en particular, negocio o profesión, como por ejemplo: “Mi meta vocacional es llegar a ser maestro.”
- 2) Vocación puede significar un fuerte impulso o inclinación para seguir una actividad particular o carrera, inclusive si lleva a obtener empleo o dinero. Por ejemplo: “Trabajo como dependiente en un negocio, pero mi verdadera vocación es ser artista.”
- 3) Algunas veces vocación se refiere a una llamada divina a servir a Dios, como en el ejemplo “Mi vocación es servir a Dios como pastor.”

¿Qué es el empoderamiento?

El empoderamiento es la creencia de que uno tiene poder y control sobre su vida, incluyendo sobre la enfermedad. El empoderamiento también implica tomar responsabilidad por uno mismo, defenderse y defender a otros. Los pacientes se fortalecen durante la travesía de la recuperación, ganando mayor sentido de poder sobre sus vidas.

¿Qué es Fotovoz?

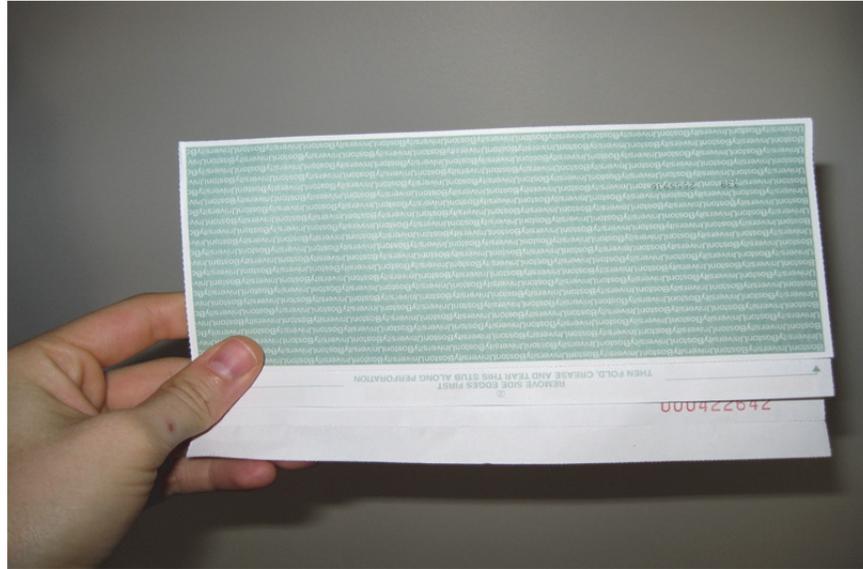
La técnica de Fotovoz pone cámaras en manos de gente que vive en la comunidad para darles la oportunidad de tomar fotos acerca de sus experiencias y para educar a otros.

Fotovoz utiliza fotografías y narraciones para aumentar la concientización de situaciones (problemas o fortalezas) y para promover los cambios necesarios.

Fotovoz tiene tres metas principales:

1. Ayudar a las personas a documentar y reflexionar sobre sus fortalezas, problemas y experiencias.
2. Promover conversaciones sobre temas importantes a través de discusiones de grupo y fotografías.
3. Educar a otras personas acerca de experiencias en su comunidad.

EJEMPLO de FOTOVOZ: Cheque de pago



Desde que enfermé no era capaz de mantener un trabajo de 40 horas semanales. Me sentía mal conmigo mismo porque antes siempre había podido trabajar. Mi identidad la había obtenido por mi trabajo – mi ego estaba ligado a lo que hacía para ganarme la vida. Con el paso del tiempo comencé a trabajar medio tiempo en turnos de 10 horas. Estaba tan contento cuando me entregaron este pequeño pedazo de papel verde – mi primer talón de pago. Todavía tengo recaídas y tengo que tomarme unos días libres aquí y allá. Pero en general, voy a mi trabajo cada día, animado por el contacto y el valor que obtengo al estar en la compañía de otros.

EJEMPLO de FOTOVOZ: Mi bicicleta



Esta es la bicicleta que uso para ir al trabajo. La monto para ir y regresar a mi trabajo. No sólo me lleva, la bicicleta me ayuda a hacer ejercicios así como también me transporta. Hemos estado juntos a través de muchas situaciones – las lloviznas de la primavera, el calor infernal del verano, las calles cubiertas de hielo en el invierno. Me recuerda que aunque mantener mi trabajo a pesar de los síntomas de mi enfermedad mental puede ser difícil, existen maneras con las que puedo mantenerme saludable y activo. Cada mañana en camino a mi trabajo y en las noches de regreso a casa, tengo un pequeño reto que debo superar con el apoyo de mi bicicleta.

Tomar Fotografías

- Una de las partes más placenteras del Fotovoz es tomar fotografías. No se necesita tener experiencia en fotografía. Tanto principiantes como expertos pueden captar imágenes que “hablan” por ellos.
- Se le entregará una cámara digital para utilizar durante la clase. Si le gustaría usar su propia cámara, no tenemos problema, solo asegúrese de traer a clase el cable para conectar su cámara.
- Es importante traer la cámara a cada una de las clases. Descargaremos las fotos que desee presentar y convertir en una creación de Fotovoz, lo cual consiste en escribir una narración acerca de la fotografía.

¿Cómo utilizar la cámara digital?



1. Encienda la cámara. El interruptor para prender y apagar es un pequeño botón en la parte de arriba de la cámara.
2. Asegúrese de que el interruptor en la parte trasera de la cámara esté en la posición de “tomar fotos” y no en “ver fotos.”
3. Mire la pantalla que se encuentra en la parte de atrás de la cámara. Tómese el tiempo que quiera para encuadrar la foto.
4. Empuje el botón grande que se encuentra en la parte de arriba de la cámara para tomar la foto.
5. No hay película de fotografía para rebobinar, de manera que puede tomar otra foto inmediatamente.

Normas de ética y seguridad de Fotovoz

Estoy de acuerdo en seguir las siguientes normativas mientras tomo fotografías para nuestro proyecto de Fotovoz.

1. Siempre **pida permiso** si toma una foto de una persona o de un bien que le pertenece a alguien (por ejemplo: un árbol o un auto que está en el patio de alguien, etc.). Es un buen gesto **presentarse dando su nombre** si se dirige a un extraño.
2. Si desea utilizar una fotografía de una persona(s) en su creación de Fotovoz, es importante obtener una autorización firmada por la persona (s). (Los instructores tienen copias de este documento de autorización).
3. Recuerde que si toma una fotografía de un niño(a) menor de 18 años, necesita obtener el **permiso de los padres del niño(a)/representante legal o tutor** para tomar la fotografía. El padre o madre/tutor deberá llenar el formulario de consentimiento (puede sólo hacer una nota en el formulario de consentimiento cuando esto sucediera o si llegase a pasar).
4. Recuerde la discusión que tuvimos en clase acerca de aquellas situaciones en la que la mayoría de la gente **no** le gustaría ser fotografiada: llorando, perdiendo los estribos, comiendo, besando (momentos íntimos), usando drogas, mendigando – generalmente, situaciones embarazosas.
5. Sienta plena libertad en usar fotos “montadas o manipuladas” para así capturar una escena/idea/emoción si piensa que sería difícil de obtener la foto “naturalmente.”
6. **¡Preste atención al ambiente que le rodea!** No sacrifique su seguridad por una foto. Considere llevar a otra persona con usted si va a tomar fotos afuera, particularmente si toma fotos en lugares o vecindarios donde usted puede ser víctima del crimen. Asegúrese de prestar atención a estar parado sobre una superficie firme cuando esté tomando una foto, para evitar caer en el borde de la acera, en un hueco, hacia el tráfico, etc.
7. Puede ser que existan algunos lugares donde no le van a permitir tomar fotografías – por ejemplo: edificios federales, el “T”, ciertas tiendas. Si es posible, encuentre a una persona de autoridad quien podría darle permiso para tomar fotos en estos lugares.

Firma _____