

GEORGE HAMILTON PEREZ

*La Pausa*  
**DE LA MIRADA**

**MIRAR COMO ACTO CREATIVO**

FORMOSA - ARGENTINA

# Presentación

Detenerse parece algo simple.

Pero en un mundo apurado, quizá sea una de las cosas más difíciles de sostener.

Este cuaderno nace de esa búsqueda.

Un día entendí que no era la falta de tiempo lo que me alejaba de la fotografía.

Era la falta de pausa.

La luz seguía ahí.

Los detalles también.

Lo cotidiano nunca dejó de hablar.

El problema era otro: habíamos dejado de mirar.

Entonces ocurrió algo distinto.

No salí a buscar imágenes.

No intenté producir.

Solo me detuve.

Y en esa pausa, la mirada empezó a cambiar.

Este libro no busca enseñar técnica.

Tampoco propone respuestas.

Es una invitación.

A caminar más lento.

A observar de verdad.

A descubrir que, cuando el apuro desaparece, incluso lo más pequeño puede volverse extraordinario.

Si aparece una fotografía, bienvenida sea.

Pero el verdadero gesto ocurre antes:  
en el instante en que decidís parar.

Porque quizá lo que estabas buscando siempre estuvo ahí, esperando.

# Cómo usar este cuaderno

Este cuaderno no está pensado para ser leído de corrido.

Está pensado para ser vivido.

No es un manual, ni un conjunto de técnicas.

Es una invitación a hacer algo cada vez más escaso:  
detenerse.

Podés recorrerlo en orden, un día a la vez,  
o abrirlo en cualquier momento en que sientas la necesidad  
de hacer una pausa.

No hace falta tener una cámara en la mano.

No hace falta salir a buscar nada.

Cada propuesta es una puerta simple:  
detenerte, observar y permitir que algo del mundo aparezca.

A veces será una forma, una luz, un detalle.

Otras veces, simplemente el acto de estar presente.

Si en ese proceso sentís el impulso de tomar una fotografía,  
hacelo.

Pero no es una obligación.

La experiencia no depende de la imagen.

Depende de la calidad de tu atención.

Y hay algo importante para recordar.

Las consignas no buscan dirigir tu mirada.

Solo intentan despertarla.

Si algo llama tu atención antes,  
si algo te hace detenerte sin explicación,  
seguí esa señal.

Ahí empieza todo.

# Las reglas de la experiencia

No son reglas estrictas. Son recordatorios para volver a lo esencial.

## **1. Detenerse**

Antes de hacer cualquier cosa, frená.

La pausa no es un paso previo: es el corazón de la experiencia.

## **2. Estar presente**

No busques nada.

Permití que el momento sea suficiente tal como es.

## **3. Dejar que algo aparezca**

No fuerces la mirada.

A veces, lo más simple es lo que primero se revela.

## **4. Confiar en la intuición**

Si algo te hace detenerte, aunque no sepas por qué, quedate ahí.

Esa señal es más valiosa que cualquier idea previa.

## **5. No acumular**

No hace falta repetir, comparar ni mejorar.

Una experiencia vivida con atención es suficiente.

## **6. Si aparece la foto, es bienvenida**

La imagen no es una obligación.

Es una consecuencia posible de haber estado presente.

## **7. Soltar**

Después de la pausa —con o sin fotografía— seguí tu camino.

Lo importante no es retener el momento, sino haberlo habitado.

# Día 1: La luz que llega primero

*Antes de que la mirada entienda, la luz ya está revelando el mundo.*

*No hace falta buscar: a veces alcanza con detenerse y permitir que algo aparezca.*

## **Acción**

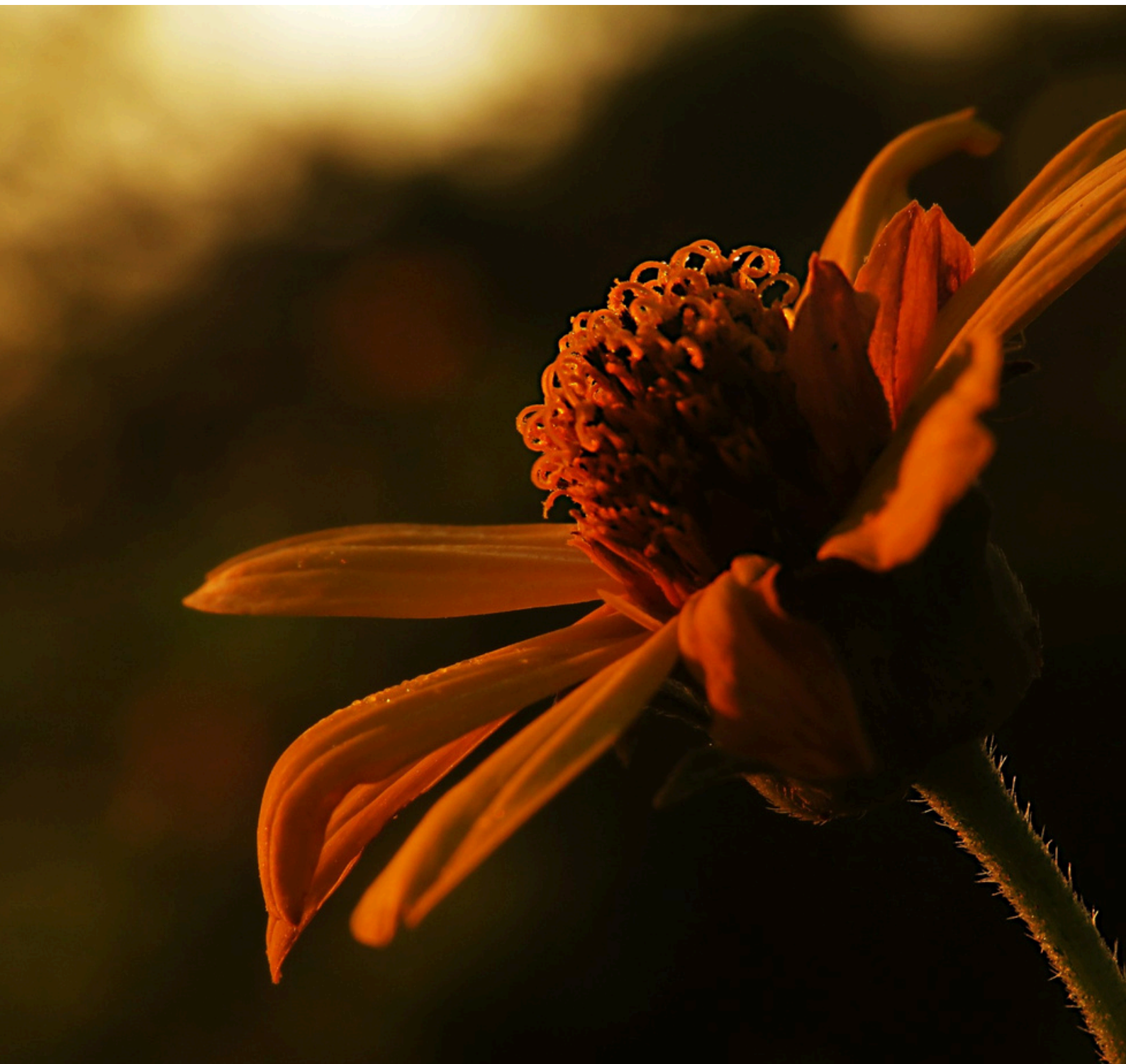
Detenete.

No mires el objeto. Mirá la luz.

Observá desde dónde entra, cómo toca, qué transforma.

Quedate un momento ahí.

Si sentís que ese instante quiere permanecer, hacé una foto.



## Día 2: Lo que queda

*Cuando algo termina, no desaparece del todo.  
Permanece en formas, en texturas, en pequeños rastros  
que siguen hablando en silencio.*

### **Acción**

Detenete.

Observá lo que ya no está en su momento pleno.

Una hoja seca, un resto, algo que haya cambiado con el tiempo.

Acercate sin apuro.

Recorré sus detalles, sus marcas, su superficie.

Quedate un momento ahí.

Si sentís que hay algo que todavía vive en eso, hacé una foto.



## Día 3: Como si fuera otra cosa

*A veces, cuando la mirada se aquieta, las cosas dejan de ser lo que son.*

*Y por un instante, lo cotidiano puede parecerse a algo inmenso.*

### **Acción**

Detenete.

Observá sin nombrar lo que estás viendo.

Dejá de decir “esto es...”.

Permití que la forma, la textura o la luz te sugieran otra cosa.

¿A qué se parece? ¿Qué te recuerda?

Quedate un momento en esa sensación.

Si algo nuevo aparece en tu mirada, hacé una foto.



## Día 4: Lo que no hace ruido

*Hay cosas que no buscan llamar la atención.  
Están ahí, en silencio, sosteniendo una belleza que solo  
aparece cuando la prisa se va.*

### **Acción**

Detenete.

Buscá algo simple, pequeño, que no destaque a primera vista.

Acercate sin intervenir.

Observá su forma, su equilibrio, su fragilidad.

Respirá.

Quedate un momento en ese silencio.

Si sentís que esa calma se vuelve visible, hacé una foto.



## Día 5: Lo que se duplica

*A veces, lo que vemos no está solo.  
El mundo también se refleja, se repite, se transforma  
en otra versión de sí mismo.*

### **Acción**

Detenete.

Buscá superficies donde algo se refleje: agua, vidrio, sombras.

Observá con calma.

¿Qué es real? ¿Qué es reflejo?

¿Dónde empieza uno y termina el otro?

Quedate un momento en esa duda.

Si sentís que la escena se vuelve ambigua, hacé una foto.



## Día 6: Estar sin intervenir

*No todo se deja mirar fácilmente.  
Hay presencias que solo aparecen cuando dejamos de  
invadir el momento.*

### **Acción**

Detenete.

No te acerques de inmediato.

Observá desde cierta distancia.

Dejá que la escena siga su curso sin intervenir.

Ajustá tu respiración, tu cuerpo, tu ritmo.

Esperá.

Si algo se revela en ese equilibrio, hacé una foto.



## Día 7: Lo que apenas se nota

*No todo se revela de inmediato.  
Hay detalles que solo aparecen cuando la mirada se  
vuelve más lenta y más suave.*

### **Acción**

Detenete.

Acercate con cuidado.

Observá sin apuro los pequeños detalles: una textura, una variación de color, algo mínimo.

No busques lo evidente.

Quedate en lo casi invisible.

Respirá.

Si descubrís algo que antes no habías visto, hacé una foto.



## Día 8: El espacio que respira

*No todo está en lo que aparece.  
A veces, lo que más sostiene una imagen es lo que  
falta.*

### **Acción**

Detenete.

Observá no solo el sujeto, sino el espacio que lo rodea.

Dejá aire. No llenes todo.

Sentí cómo el vacío también construye la escena.

Quedate un momento en esa amplitud.

Si percibís equilibrio entre lo que está y lo que no, hacé una foto.



## Día 9: En medio de todo

*No siempre el mundo se presenta claro.  
A veces, la mirada tiene que aprender a encontrar algo  
en medio del desorden.*

### **Acción**

Detenete.

Observá una escena donde haya muchas formas, colores o elementos.

No intentes abarcar todo.

Dejá que algo se destaque por sí solo.

Seguí esa señal.

Aislalo con tu mirada.

Quedate ahí.

Si lográs encontrar claridad dentro de lo complejo, hacé una foto.



## Día 10: Menos es todo

*Cuando la mirada se aquieta de verdad, deja de necesitar tanto.*

*A veces, una forma simple alcanza para decirlo todo.*

### **Acción**

Detenete.

Buscá algo mínimo.

Una línea, una curva, una forma simple.

Quitá lo innecesario.

Dejá solo lo esencial.

Observá cómo ese pequeño gesto ocupa todo el espacio.

Quedate ahí.

Si sentís que no hace falta nada más, hacé una foto.



# Día 11: Estar cerca

*Acercarse cambia todo.*

*Lo que desde lejos parecía simple, de cerca revela un mundo nuevo.*

## **Acción**

Detenete.

Acercate más de lo habitual.

Reducí la distancia, pero sin invadir.

Observá los detalles que solo aparecen en la cercanía.

Ajustá tu mirada, tu pulso, tu respiración.

Quedate ahí.

Si sentís que entraste en otro nivel de percepción, hacé una foto.



## Día 12: El instante antes

*Hay momentos que no hacen ruido,  
pero están cargados de intención.  
Todo ocurre justo antes del contacto.*

### **Acción**

Observá sin intervenir.

Buscá ese punto donde algo está por suceder.

No te apures.

Respirá y sostené la mirada.

Afiná el enfoque en lo esencial.

Esperá.

Cuando sientas la tensión del instante,  
hacé la foto.



## Día 13: Repetir

*En lo que parece igual,  
también hay diferencias.*

*La repetición no es monotonía,  
es profundidad.*

### **Acción**

Buscá patrones.

Detenete en lo que se repite.

No mires uno solo, mirá el conjunto.

Después elegí un detalle dentro de  
ese todo.

Sostené la mirada hasta que aparezca  
algo distinto.

Cuando lo encuentres, hacé la foto.



## Día 14: Simplificar

*Cuando quitás información, aparece lo esencial.*

*No todo suma.*

*A veces, ver mejor es ver menos.*

### **Acción**

Buscá una escena amplia.

Esperá la luz que reduzca los detalles.

Dejá que las formas hablen más que las texturas.

Eliminá lo innecesario desde el encuadre.

Quedate con lo mínimo.

Cuando sientas que no podés sacar nada más, hacé la foto.



## Día 15: Romper

*No todo tiene que ser armónico.*

*A veces, lo que despierta la mirada es lo que incomoda.*

*Romper también es una forma de ver.*

### **Acción**

Buscá algo que interrumpa.

Un contraste fuerte.

Una luz que corte.

Una forma que no encaje del todo.

No ordenes la escena.

Dejá que tenga tensión.

Sostené esa incomodidad sin corregirla.

Cuando sientas que la imagen no es “linda” pero sí honesta, hacé la foto.



## Día 16: Sostener

*No todo se resuelve.*

*Hay cosas que incomodan y siguen ahí.*

*Mirar también es aprender a sostener.*

### **Acción**

Buscá una escena con tensión.

Algo que no sea del todo cómodo.

No la evites.

No la suavices.

Encontrá una forma de encuadrarla sin perder su fuerza.

Dejá que convivan el orden y el conflicto.

Sostené la mirada un poco más de lo habitual.

Cuando sientas que podés estar ahí sin escapar, hacé la foto.



# Día 17: Soltar

*No todo necesita ser buscado.  
A veces, cuando dejás de intervenir, aparece.*

## **Acción**

Detenete sin objetivo.

No busques nada en particular.

Solo mirá cómo la escena se acomoda sola.

Dejá que el tiempo pase sin apurarlo.

Si algo se revela sin que lo fuerces, hacé una foto.



## Día 18: Ser visto

*No siempre sos quien mira.  
A veces, algo te devuelve la mirada y te encuentra.*

### **Acción**

Detenete frente a algo vivo.

No busques capturarlo.

Esperá.

Sostené la mirada sin invadir.

Si en algún momento sentís que hay un encuentro, hacé la foto.



## Día 19: Lo que permanece

*Aun cuando algo cambia, hay una esencia que sigue ahí.  
Lo importante no siempre es lo que brilla, sino lo que resiste.*

### **Acción**

Detenete frente a algo que parezca estar en su final o transformación.

No busques lo perfecto.

Observá las marcas, las huellas, los restos de lo que fue.

Acercate con respeto, sin intervenir.

Percibí lo que todavía vive ahí.

Cuando sientas esa presencia silenciosa, hacé la foto.



## Día 20: El instante antes

*Hay momentos que no hacen ruido, pero lo cambian todo.*

*Un segundo antes de caer, antes de soltar, antes de transformarse.*

### **Acción**

Buscá algo que esté en equilibrio.

Un gesto mínimo, una tensión, algo suspendido.

No te apures.

Quedate observando ese límite entre sostener y soltar.

Sentí cuándo ese instante está vivo.

Ahí, recién ahí, hacé la foto.



## Día 21: Cuando se abre

*Todo lo que estaba contenido, finalmente aparece.  
Abrirse no siempre es suave. A veces es intenso, inevitable,  
real.*

### **Acción**

Buscá algo que esté en su punto de apertura.

Puede ser una forma, una textura, un gesto.

No evites lo fuerte. No suavices lo que es.

Observá cómo se manifiesta lo que antes estaba oculto.

Quedate ahí, sin juzgar.

Cuando sientas esa verdad expuesta, hacé la foto.



## Día 22: Después

*Algunas cosas no terminan cuando caen.  
A veces, después del quiebre, aparece una calma distinta.*

### **Acción**

Observá lo pequeño.

Aquello que casi pasa desapercibido.

No busques grandes formas ni  
grandes colores.

Buscá lo que permanece en silencio  
después del movimiento.

Quedate el tiempo suficiente para que  
la imagen aparezca sola.

Cuando sientas esa quietud, hacé la  
foto.



## Día 23: Espiral

*No todo crecimiento es hacia adelante.*

*A veces la vida también se recoge, gira sobre sí misma y encuentra fuerza en esa forma imperfecta.*

### **Acción**

Detenete frente a las formas simples.

Buscá líneas, curvas, repeticiones.

No pienses primero en el objeto, sino en el ritmo que produce.

Acercate lento.

Dejá que el fondo desaparezca y que una pequeña forma ocupe todo el mundo.

Cuando la imagen te haga sentir silencio y movimiento al mismo tiempo, hacé la foto.



## Día 24: Brote

*Hay cosas que nacen en silencio.*

*Incluso en medio de la oscuridad, la vida encuentra una forma de empezar otra vez.*

### **Acción**

Buscá señales pequeñas.

Algo que recién comienza.

Una grieta, un detalle mínimo, una forma que aparece donde nadie mira.

No fotografíes solamente lo visible.

Intentá registrar esa sensación de fragilidad y fuerza al mismo tiempo.

Acercate despacio.

Dejá espacio alrededor del sujeto para que pueda respirar dentro de la imagen.

Cuando sientas que la fotografía habla de esperanza sin necesidad de explicarla, hacé la foto.



## Día 25: Semilla

*Hay procesos que ocurren en silencio.*

*Aunque parezca quieta, la vida sigue transformándose por dentro.*

### **Acción**

Buscá aquello que muestre el paso del tiempo. Semillas, hojas secas, marcas, texturas, pequeñas rupturas. No intentes fotografiar solamente lo “bonito”. Observá lo que habla de cambio, espera o transformación.

Acercate lo suficiente para descubrir detalles que normalmente pasan desapercibidos.

Dejá que el fondo desaparezca y que la forma tenga espacio para sostenerse sola.

Cuando sientas que la imagen transmite calma y misterio al mismo tiempo, hacé la foto.



## Día 26: Antes del viento

*Hay momentos en los que todo parece quieto,  
aunque algo ya esté empezando a soltarse.*

### **Acción**

Observá los cambios pequeños.

Flores que se abren, semillas que aparecen, formas que empiezan a transformarse.

No busques perfección.

Buscá señales de tiempo y movimiento.

Trabajá con el silencio del fondo y dejá que el sujeto tenga espacio para respirar.

Acercate despacio.

A veces, lo más frágil también es lo más expresivo.

Cuando sientas que la imagen habla de cambio sin necesidad de mostrarlo por completo, hacé la foto.



## Día 27: Sostener

*A veces, lo más frágil encuentra dónde quedarse.  
Aunque sea por un instante.*

### **Acción**

Observá aquello que se apoya en otra cosa.

Un gesto pequeño.

Una pausa breve.

Un equilibrio que podría romperse en cualquier momento.

No interrumpas la escena.

Esperá a que todo encuentre su lugar.  
Y cuando sientas que hay armonía entre las formas, hacé la foto.



## Día 28: Antes de abrir

*Hay momentos que todavía no necesitan mostrarse.  
Solo crecer en silencio.*

### **Acción**

Buscá algo que aún no esté completo.

Un brote.

Una forma cerrada.

Algo que todavía esté esperando.

No apresures la imagen.

Observá cómo la luz acompaña  
aquellos que recién comienzan.

Y cuando sientas que hay ternura en la  
escena, hacé la foto.



## Día 29: Interpretar

*No siempre miramos las cosas como son.  
A veces, la emoción también ilumina la escena.*

### **Acción**

Observá algo conocido.

Algo simple.

Pero esta vez, permitite intervenir.

Cambiá la luz.

Mové el color.

Alterá suavemente la atmósfera sin perder la calma de la imagen.

No busques corregir la realidad.

Buscá expresar cómo se siente.

Y cuando la fotografía se parezca más a una percepción que a un objeto, hacé la foto.



## Día 30: Entre ramas

*A veces la vida no aparece en lo evidente.  
Hay que aprender a mirar entre el ruido.*

### **Acción**

Buscá algo escondido.

No fotografíes lo primero que aparece ante tus ojos.

Detenete un momento más.

Dejá que la mirada atravesase las formas, las ramas, las distracciones.

Observá cómo la vida encuentra espacio incluso en medio del desorden.

Cuando sientas que realmente encontraste la imagen, hacé la foto.



## Bonus

### Día 31: Cielo abierto

*Después de detenerse lo suficiente, la mirada también aprende a descansar.*

### Acción

Hoy no busques una gran imagen.

Buscá espacio.

Dejá aire alrededor de lo que fotografiás.

Permití que el silencio también forme parte de la escena.

No intentes completar todo.

No llenes cada rincón.

A veces una sola presencia, sostenida en calma, alcanza.

Y cuando sientas esa paz sencilla, hacé la última foto.



# Cierre

Si llegaste hasta acá, tal vez ya lo notaste:  
la fotografía no siempre empieza en la cámara.

A veces empieza mucho antes.

En una pausa.

En una respiración.

En el instante en que dejamos de correr para volver a mirar.

Este cuaderno no buscó enseñarte a producir imágenes perfectas.

Buscó algo más pequeño y más profundo:

recuperar la atención sobre lo cotidiano.

Porque incluso en los días más simples,

la luz sigue ocurriendo.

La vida sigue hablando en silencio.

Y siempre existe algo esperando ser visto.

Ojalá estas páginas te acompañen a mirar distinto.

No sólo la fotografía.

También la vida.

*George Hamilton Pérez*

**Formosa, Argentina**

Vivimos rodeados de imágenes,  
pero cada vez miramos menos.  
Este cuaderno propone algo simple:  
detenerse.

Treinta y un ejercicios breves para volver a observar lo  
cotidiano con calma, atención y sensibilidad.

No hace falta experiencia.

No hace falta una gran cámara.

Sólo estar presente.



*George Hamilton Pérez*

FOTOGRAFIA CONTEMPLATIVA

Formosa, Argentina 2026