



# LAKEWOOD

## CENTER FOR THE ARTS

IN LAKE OSWEGO, OREGON ~ THE CITY OF ARTS

### **Una Semana De Color**

©2020 Lakewood Center for the Arts

Creado Port Angelica Stambuk y Selena Jones

### **EXPRESANDO EMOCIONES A TRAVES DEL ARTE**

#### **Introducción**

Es más fácil para todos nosotros entender y hasta manejar mejor nuestros sentimientos si tenemos manera de expresarlos. ¿Has estado alguna vez tan, tan feliz que necesitaste llamar a tu amigo o amiga para contarles? ¿Has estado alguna vez triste o descontento y te has sentido mejor después de escribir sobre el problema en tu diario de vida?

Hablar de nuestras emociones es la manera más común de expresarlas, y claramente ayuda a que los sentimientos positivos (como felicidad, paz, confianza) sean más reales, y los sentimientos negativos (como tristeza, enojo, miedo) más fáciles de manejar.

Hay muchas otras maneras de expresar tus sentimientos, como escribir, crear música, bailar y hacer deporte. El arte es una forma de expresión que puedes usar en una gran variedad de maneras y llevar contigo a cualquier lugar.

Una manera simple de expresar tus emociones a través del arte es usando diferentes colores. El color que eliges para representar un sentimiento en particular es únicamente tuyo, ya que varía de persona a persona, y hasta de día a día para el mismo individuo. ¿Entonces, cual sería tu “color feliz” hoy? ¿Qué color o colores usarías para representar la manera de que te sientes en este momento?

Taller del Programa de Extensión para Jóvenes

#### ***Una Semana de Color***

#### **Día 1: Colores y Formas.**

- Elige una hoja de papel. De cualquier tipo, por lo menos de 6 pulgadas de alto y ancho.
- Elige materiales para colorear que incluyan una variedad de colores. Puedes usar todo tipo de materiales. Recomendamos lápices de colores, plumones (marcadores), acuarelas, témpera, lápices de cera o lápices pastel.
- Elige tu color favorito entre tus materiales para colorear.
- En el papel, con tu color favorito, dibuja los contornos de tres círculos, en cualquier parte de la hoja.

- Cierra los ojos y piensa cómo te sientes hoy día. Respira profundo y espira lentamente. ¿Qué imágenes vienen a tu mente? Mientras piensas, fíjate en los colores de esas imágenes.
- Abre los ojos. Mira los colores en tus materiales para colorear. ¿Cuáles colores representan como te sientes? ¿Usarías solo un color o varios colores para describir tus emociones?
- Elige el color o colores que representan como te sientes. Pinta cada círculo con esos colores.
- Después de colorear los círculos, dibuja tres rectángulos en cualquier parte de tu papel.
- Cierra los ojos y piensa en el día de mañana. Respira profundo y espira lentamente. ¿Cómo te gustaría sentirte mañana? ¿Qué te haría sentirte bien mañana?
- Abre los ojos. Mira todos los colores en tus materiales para colorear. ¿Cuáles colores representan como te quieres sentir mañana? Elige esos colores y úsalos para colorear los tres rectángulos.
- Mira tu dibujo. ¿Ves colores similares en los círculos y los rectángulos? ¿O son colores distintos? ¿Piensas que se ven bien juntos? Respira profundo mientras miras tu dibujo y al espirar lentamente piensa como te sientes al mirar tu dibujo. ¿Qué colores vienen a tu mente? Busca esos colores entre tus materiales y úsalos para colorear el resto del papel.

## **Día 2: Contornos y Manos**

- Elige una hoja de papel. De cualquier tipo, por lo menos de 6 pulgadas de alto y ancho.
- Elige materiales para colorear que incluyan una variedad de colores. Puedes usar todo tipo de materiales. Recomendamos lápices de colores, plumones (marcadores), acuarelas, témpera, lápices de cera o lápices pastel.
- Pon tu mano, palma abajo, sobre el papel.
- Cierra los ojos. Respira profundo y espira lentamente. Piensa como te sientes hoy y de que humor estas. Mientras piensas, imagínate los colores de esos sentimientos. Abre los ojos y busca entre tus materiales el color que represente mejor tus sentimientos.
- Con el color que elegiste traza el contorno de tu mano sobre el papel, creando una imagen de todo el contorno de tu mano.
- Dibuja una línea en la base de cada dedo, incluyendo tu pulgar, separando los dedos de la palma de tu mano.
- Elige el primer dedo que vas a colorear. Respira profundo y espira lentamente, pensando en cómo te sentías ayer. Mira tus materiales y busca colores que reflejen tus sentimientos sobre el día de ayer. Colorea el primer dedo con estos colores.
- Elige otro dedo. Respira profundo y espira lentamente. Esta vez piensa en cómo te quieres sentir mañana. ¿Qué te ayudaría a sentirte bien mañana? Mira tus materiales y elige colores que reflejen los sentimientos que quieres sentir mañana. Pinta el segundo dedo con esos colores.
- Elige el tercer dedo. Respira profundo y espira lentamente. Piensa en un amigo o amiga. ¿Como te sientes cuando piensas en tu amigo o amiga? ¿Lo extrañas? ¿Qué actividades les gusta hacer juntos? Mira tus materiales y elige colores que reflejen estos sentimientos. Pinta el tercer dedo con estos colores.

- Ahora vamos a colorear los otros dos dedos. Respira profundo y espira lentamente. Esta vez piensa en un lugar que realmente te guste. Imagina en tu mente ese lugar que amas. ¿Que hace que te guste tanto este lugar? ¿Como te sientes cuando estás ahí? Ahora elige los colores que representan para ti este lugar. Pinta los dos últimos dedos con estos colores.
- ¡Por último la palma de tu mano! Respira profundo y espira lentamente, esta vez pensando en quién eres tú. ¿Qué es lo que más amas de tu vida? ¿Cuáles son las cualidades que describen quien realmente eres? Mira tus materiales y busca los colores que reflejan tus sentimientos, colores que definen quién eres tú. Pinta tu palma con esos colores.
- Una vez que tu mano esté completa, piensa en el ambiente a su alrededor. Cierra los ojos. Respira profundo y espira lentamente. Piensa en las actividades que más disfrutas. ¿Que hace que te gusten estas actividades? Abre los ojos, mira tus materiales y busca colores que representen esos sentimientos. Colorea el ambiente alrededor del contorno de tu mano con esos colores.

### **Día 3: Objetos de tu Casa**

- Elige una hoja de papel. De cualquier tipo, por lo menos de 6 pulgadas de alto y ancho.
- Elige materiales para colorear que incluyan una variedad de colores. Puedes usar todo tipo de materiales. Recomendamos lápices de colores, plumones (marcadores), acuarelas, témpera, lápices de cera o lápices pastel.
- Mira alrededor del lugar donde vives, adentro y afuera. ¿Qué objetos ves? Busca objetos pequeños, no más grandes que el tamaño de tu mano abierta. Con el permiso del dueño, escoge 5 objetos y llévalos a tu área de arte.
- Coloca el primer objeto sobre tu papel. Puede ser en cualquier posición, incluso saliendo del borde.
- ¿Cuál es tu color favorito? Búscalo en tus materiales para colorear, y con este color traza alrededor del objeto por todas las partes que toquen el papel.
- Repite este proceso con cada uno de los objetos. No importa si trazas las siluetas una encima de otra. Pon los objetos donde tú quieras sobre el papel.
- Cuando hayas trazado todos tus objetos, mira las siluetas en tu papel. Fíjate si algunas de las formas están montadas una sobre otra, creando una forma distinta. Cuenta todas las formas que ves en tu papel.
- Respira profundo y espira lentamente, pensando en cómo te sientes hoy día. ¿Cuáles son los tres primeros sentimientos que vienen a tu mente? Haz una imagen de estos sentimientos en tu mente. ¿De qué color son? Mira tu papel y elige una de tus siluetas, la que represente mejor para ti estos sentimientos. Mira tus materiales y elige los colores de tus sentimientos. Pinta la silueta que elegiste con estos colores.
- Respira profundo y espira lentamente. Esta vez pensando en el día de ayer. ¿Que sientes al pensar en el día de ayer? Trata de imaginarte los colores de estos sentimientos mientras piensas en ellos. Mira tu papel y elige la silueta que represente mejor estos sentimientos. Pinta esta silueta con los colores de estos sentimientos.
- Respira profundo y espira lentamente, ahora pensando en el día de mañana. ¿Qué sentimientos vienen a tu mente? ¿Como puede ser mañana distinto de hoy o ayer? Trata

de imaginar los colores de estos sentimientos. Mirando tu papel, piensa cuál de las siluetas que están vacías es la mejor para contener las escenas y los colores que estas imaginando para el día de mañana. Pinta la silueta con estos colores.

- Cuenta cuantas formas todavía tienes en blanco. Cierra los ojos y piensa en cosas que hayas hecho, o maneras de que te hayas comportado, que te hacen sentir feliz u orgulloso de ti mismo. ¿Qué colores ves cuando piensas en esto? Abre los ojos, y elige tu color favorito entre tus materiales. Dentro de cada silueta, escribe una palabra o una frase describiendo lo que te hace sentir feliz u orgulloso de ti mismo.
- Después de escribir en todas las siluetas, elige colores que representen lo que escribiste en cada una. Pinta con los colores que tú relaciones con las palabras dentro de cada silueta.
- Ahora todas las siluetas en tu papel deberían estar coloreadas. Mira tu dibujo. ¿Como te sientes al ver las siluetas y los colores que creaste? ¿Qué pensamientos vienen a tu mente? Escoge colores que reflejen estos sentimientos y pinta con ellos todas las áreas de tu papel que estén en blanco.
- Ahora puedes devolver los objetos a su lugar, o si es posible dejarlos en tu área de arte para usarlos otra vez mañana.

#### **Día 4: Dibujo de Línea Continua**

- Elije una hoja de papel. De cualquier tipo, por lo menos de 6 pulgadas de alto y ancho.
- Elije materiales para colorear que incluyan una variedad de colores. Puedes usar todo tipo de materiales. Recomendamos lápices de colores, plumones (marcadores), acuarelas, témpera, lápices de cera o lápices pastel.
- ¿Todavía tienes los objetos que usaste ayer? Si no los tienes, o si quieres usar objetos distintos, empieza por mirar a tu alrededor, adentro y afuera de tu casa. ¿Qué objetos ves? Busca objetos pequeños, no más grandes que el tamaño de tu mano abierta. Con el permiso del dueño, escoge 5 de estos objetos pequeños y llévalos a tu área de arte.
- Siéntate frente a tu papel y coloca los 5 objetos detrás del papel. Pueden estar separados, juntos, o incluso uno encima de otro – en cualquier posición, mientras puedas ver cada uno de tus objetos desde donde estas sentado.
- Mira el modelo que hiciste con tu colección de objetos. Respira profundo y espira lentamente, pensando en tus sentimientos al mirar tus objetos. ¿Qué tienen en común? Elije un color y pon la punta del lápiz o del instrumento para colorear sobre tu papel. Vas a dibujar todo tu dibujo de una vez, sin levantar el lápiz del papel y solo mirando tus objetos, no tu papel. Este ejercicio se llama Dibujo de Línea Continua. Cuando estés listo, empieza a dibujar todos los objetos como los ves. No pares hasta que hayas dibujado cada uno de tus objetos, y solo entonces puedes mirar tu dibujo.
- Cuando hayas terminado de dibujar, mira tu papel. ¡Wow! ¿Te esperabas ver algo así? ¿Habías visto un dibujo como este anteriormente? Cuenta cuantas formas ves. ¿Se parecen a los objetos que tienes al frente?
- Busca 5 formas (siluetas) dentro de tu dibujo. Escoge una de ellas y uno de tus objetos. Toma el objeto en tus manos. ¿De qué color es? ¿Como sientes este objeto en tus manos? ¿Suave? ¿Blando o duro? ¿Frio o caliente? ¿Liviano o pesado? Con el objeto en tus manos, piensa en alguna persona. ¿Porque crees que este objeto te recuerda a esa

persona? ¿Como te sientes al pensar en esa persona? Busca colores entre tus materiales que reflejen estos sentimientos, y pinta la silueta que elegiste con estos colores.

- Repite este proceso con cada uno de los cuatro objetos restantes, pensando cada vez en una persona distinta.
- Una vez que hayas coloreado 5 siluetas, mira tu dibujo. ¿Te quedan siluetas sin color? Si todavía tienes más que colorear, cierra los ojos, respira profundo y espira lentamente. Esta vez piensa en cómo te sientes hoy día. ¿Qué color describe mejor tus sentimientos? Abre los ojos, y usa ese color para pintar todas las siluetas restantes.
- ¿Quedan áreas en blanco en el papel alrededor de tu dibujo? Si tienes áreas sin color, otra vez cierra los ojos, respira profundo y espira lentamente. Piensa en un lugar que te inspire sentimientos de paz y comodidad. Un lugar donde te guste relajarte, tal vez dormir una siesta. ¿Qué colores vienen a tu mente cuando te imaginas este lugar? Busca estos colores entre tus materiales y pinta con ellos el resto del papel, sin dejar áreas en blanco.
- Ahora puedes devolver los objetos a su lugar.

### **Día 5: Música y Color**

- Elige una hoja de papel. De cualquier tipo, por lo menos de 6 pulgadas de alto y ancho.
- Elige materiales para colorear que incluyan una variedad de colores. Puedes usar todo tipo de materiales. Recomendamos lápices de colores, plumones (marcadores), acuarelas, témpera, lápices de cera o lápices pastel.
- ¿Te gusta la música? ¿Tienes una canción favorita? Toca esa canción mientras estás sentado frente a tu papel, y cierra los ojos mientras la escuchas. Si no tienes manera de tocar la canción original, puedes cantarla o silbar. Mientras escuchas o cantas, piensa en cómo te sientes al escuchar esa canción. ¿Te sientes con más energía? ¿Tal vez más relajado? ¿Con entusiasmo? Una vez que hayas escuchado, cantado, o silbado tu canción por lo menos una vez completamente, abre los ojos.
- Todavía pensando en tu canción, mira a tu alrededor, adentro y afuera de tu casa, buscando objetos que te recuerden a esta canción. ¿Qué objetos ves? ¿Qué formas o texturas te recuerdan a esta canción? ¿Objetos antiguos o nuevos? Busca objetos pequeños, no más grandes que el tamaño de tu mano abierta. Con el permiso del dueño, escoge 3 de estos objetos y llévalos a tu área de arte.
- Siéntate frente a tu papel y coloca los 3 objetos detrás del papel, en la posición que más te guste. Pueden estar separados, juntos, o incluso uno encima de otro, mientras puedas ver cada uno de tus objetos desde donde estas sentado.
- Mira tu colección de objetos. ¿Por qué te recuerdan a tu canción? ¿Como te sientes al mirar el arreglo de tus objetos? Respira profundo y espira lentamente, pensando en tu canción y tu colección de objetos y como te hacen sentir. ¿Cuál es el color principal que ves al pensar en esto? Busca este color entre tus materiales.
- Pon la punta de tu lápiz o el instrumento para colorear sobre el papel. Para este dibujo, vas a dibujar durante todo el tiempo que dure tu canción, sin parar ni levantar el lápiz del papel. No mires el papel mientras dibujas, solo mira tu colección de objetos. Este ejercicio se llama Dibujo de Línea Continua. Cuando estés listo, empieza a tocar (o cantar

o silbar) tu canción, y dibuja todos los objetos como los ves en el arreglo que hiciste. Cuando termine tu canción, para de dibujar y mira tu papel.

- Mientras dibujas y escuchas la canción, piensa en la rapidez con que estás dibujando. Tú puedes cambiar la rapidez y la presión que usas para dibujar. ¿Como influye el ritmo de tu canción en el ritmo de tu dibujo? ¿Te hace dibujar más lento o rápido? ¿Mas suave o más fuerte?
- Mira tu dibujo. ¡Wow! ¿Como te sientes al ver lo que creaste? ¿Habías visto antes un dibujo como este? ¿Qué influencia tuvo la música en tu experiencia artística?
- Busca 3 formas (siluetas) en tu dibujo. Escoge una de ellas y uno de tus objetos. Toma el objeto en tus manos. ¿De qué color es? ¿Como sientes este objeto en tus manos? ¿Suave? ¿Blando o duro? ¿Frio o caliente? ¿Liviano o pesado? Con el objeto en tus manos, piensa en un recuerdo que realmente amas que viene a tu memoria. ¿Que hace que este objeto te traiga ese recuerdo? ¿Como te sientes al recordarlo? Escoge colores que relaciones con estos sentimientos y pinta con ellos la silueta que elegiste.
- Repite el proceso con los dos objetos restantes, cada vez pensando en un preciado recuerdo distinto que venga a tu memoria para cada objeto.
- Una vez que hayas coloreado 3 siluetas, mira tu dibujo. ¿Te quedan siluetas sin color? Si todavía tienes más que colorear, cierra los ojos, respira profundo y espira lentamente. Esta vez piensa en cómo te sientes hoy día. ¿Qué color describe mejor tus sentimientos? Abre los ojos, y usa ese color para pintar todas las siluetas restantes.
- ¿Quedan áreas en blanco en el papel alrededor de tu dibujo? Si tienes áreas sin color, otra vez cierra los ojos, respira profundo y espira lentamente. Piensa en un lugar donde te puedes sentir completamente libre. Un lugar donde te sientas a gusto haciendo todo lo que te gusta hacer. ¿Qué colores vienen a tu mente cuando te imaginas este lugar? Busca estos colores entre tus materiales y pinta con ellos el resto del papel, sin dejar áreas en blanco.
- Ahora puedes devolver los 3 objetos a su lugar.
- Escribe el nombre de la canción en que has estado pensando al reverso de tu dibujo.

## Conclusión

Ahora que has terminado tus proyectos de arte: ¿Como te sientes al mirarlos? Acuérdate de que cada uno es la representación de la manera de que te sentías al empezar a crearlo. ¿Cambiaron de alguna manera tus sentimientos mientras trabajabas en cada uno de tus dibujos? ¿Agregaste más color sobre el color con que empezaste? ¿Como cambiaron tus emociones al expresarlas a través de tu arte?

El arte que estas creando también te puede ayudar a comunicar tus sentimientos. Tal vez quieras guardar tus dibujos solo para ti, o compartirlos con tu familia y tus amigos. El arte es una manera muy buena de establecer conversación.

Durante estos tiempos cuando es tan difícil ver a tu gente en persona, tu arte puede ser una manera maravillosa de comunicar tus sentimientos positivos. Puedes crear tarjetas postales para mandar a tus abuelos, o a los amigos que tanto extrañas. O puedes poner tus dibujos en la ventana, para dar un mensaje de gratitud a las personas que están trabajando para lo que todos necesitamos.

Y lo mejor es que una vez que aprendes a usar el arte como una forma de expresión y comunicación, vas a descubrir otros estilos de arte. ¡Y maneras infinitas de usar tu creatividad!