

BROWN SUGAR PLANET

Proyecto de modelado

Por Aurora Luna Walss

El proyecto de Diario Visual en MODELADO ofrece el ejercicio de auto conocimiento y observación de emociones, sensaciones y pensamientos para el desarrollo de la interocepción y la creatividad en el desarrollo de un lenguaje personal que sea útil para ser llevado como y hacia un proceso terapéutico.

El proceso de elaboración de un diario visual puede alternarse entre los diferentes materiales que se proponen, sin embargo, como un buen comienzo para familiarizarse con la experiencia sugiero empezar con materiales sencillos y fáciles de usar.

➤ **Objetivo**

Desarrollar la capacidad de auto observación y conectar con la experiencia lúdica, sensorial y emocional a partir del proceso creativo en arte y la reflexión visual y escrita. Conoce más sobre la trascendencia de un diario visual [haciendo clic en este enlace](#).

➤ **Público al que va dirigido**

Acompañantes de procesos de desarrollo humano, psicólogos, psicoterapeutas, artistas visuales, educadores y personas interesadas en las artes visuales con el propósito del auto conocimiento, el desarrollo de su creatividad y resiliencia y la experimentación del arte como terapia.

El diario visual en MODELADO es un acompañamiento ideal en un proceso terapéutico, ya que promueve y facilita el movimiento corporal y la toma de consciencia, además de trabajar primordialmente el hemisferio derecho del cerebro a través del juego y la creación artística.

Para conocer más sobre Terapia de Artes Expresivas, su incidencia en el cerebro, así como técnicas, materiales y procesos, te invito a leer “Colores Primarios, Arteterapia”. Para más información puedes [hacer clic en este enlace](#).

Puedes leer mucho más sobre Arteterapia, en el [blog de Brown Sugar Planet](#). ¡No te lo pierdas, suscríbete y recibe noticias!

➤ Lista de materiales

El material para iniciar el diario es de elección libre, sin embargo, aquí hago algunas sugerencias con propuestas sencillas.

- 1 bolsita individual de foami moldeable para cada día que se realice el diario visual.
Tip: Puedes comprar el foami moldeable para todo el proyecto, pidiéndolo por medio de Mercado Libre o Amazon, en paquetes con 12, 24 o más bolsitas de “foami moldeable” o “boligoma”.

Conoce más sobre el material y el diario visual en modelado, leyendo y observando sobre el proyecto “¿Cómo amaneciste hoy?”, [haciendo clic en este enlace](#).



Foto de las bolsitas individuales de foami moldeable, ideales para este proyecto.

Cada una contiene material para modelar una figura de aproximadamente 5 x 5 x 5 cm. El foami moldeable es un material ligero, tarda en secar de dos a tres horas, tiene colores brillantes, no ensucia ni las manos ni la superficie en la que se trabaje y es muy flexible.

Es un material adecuado para principiantes.

Procedimiento del Proyecto de Modelado:

Cada día, abre una nueva bolsita de foami moldeable y responde a la pregunta ¿cómo me siento hoy?, dejando que sean tus manos, tu cuerpo en movimiento y tu intuición, quienes modelen el material jugando y fluyendo, hasta que sientas que terminaste.

Disfruta el proceso, siente el material y observa tu cuerpo en la experiencia, diviértete y relájate mientras creas una forma inesperada, única, diferente y quizá totalmente abstracta. Deja que de tus manos salga la forma, no la pienses, tu intuición te dirá cuándo terminar.

Deja secar la figura que hayas hecho. Luego mírala y ponle un título. Toma una foto y titula la foto con el nombre que le diste a la figura, para que no se te olvide. Lleva un registro de

fotos y nombres de tus obras. Identifica los colores con los que más te gusta trabajar y déjate llevar por el proceso.

Recuerda que fluir con el material en tus manos, disfrutar el proceso, dejar que surja lo que tenga que surgir, evitar juzgar tu trabajo y mirar desde una perspectiva curiosa, optimista, juguetona y creativa, te permitirá seguir creando e intentando cada día de manera renovada y fresca, poco a poco las formas irán cobrando voz en tu diario y reflejando tu personalidad, de una manera sorprendente.

Para que un hábito se instale de manera preliminar en nuestra vida cotidiana, debe programarse su repetición a partir de ciclos de 21 días, es decir, con un sólo ciclo no es suficiente, aunque en ese tiempo seguramente lograrás hacer de esta tarea algo gratificante y disfrutable de manera regular.

iiiQue disfrutes esta travesía!!!

Comparte tu trabajo y publica en Brown Sugar Planet

Te invito a que envíes las fotos de tu diario visual a nuestro correo electrónico: brownsugarplanet@gmail.com, será increíble conocer tu obra y publicarla en nuestro blog.

En cuanto recibamos tu correo, nos pondremos en contacto para acordar la publicación del material que desees, así como de los datos que quieras compartir en nuestra página y redes sociales.

Muchas gracias por ser parte de nuestra experiencia creativa, nos da mucho gusto compartir contigo en Brown Sugar Planet.

