

# BROWN SUGAR PLANET

## Proyecto de Diario Visual

*Por Aurora Luna Walss*

El proyecto de Diario Visual 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 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!

# Proyecto de dibujo o pintura

## ➤ Lista de materiales

El material para iniciar el diario es de elección libre, aquí hago algunas sugerencias con propuestas sencillas y conocidas para la mayoría de las personas.

- Cuaderno de dibujo. (Debe ser un cuaderno pequeño, por ejemplo, de forma italiana), con un mínimo de 30 hojas para este proyecto.
- Marcadores sharpies, o marcador de punto o fibra fina, de colores variados
- Lápices de colores
- Pinturas acrílicas o acuarelas
- Pinceles

Puedes alternar estos materiales en las diferentes páginas de tu diario, recuerda que una parte divertida del proceso es el juego creativo. ¡Disfrútalo!

*Te invito a diseñar la portada y contraportada de tu diario visual, así como a iniciarlo planteando una intención o propósito reflexivo, esto te servirá como inspiración y recordatorio cotidiano.*



*En esta imagen puedes ver un ejemplo de diario visual creando formas circulares o mandalas,*

*haz clic sobre la imagen para ver un video de este diario.*

## Procedimiento del Proyecto de Dibujo o Pintura:

El formato para este diario puede ser un cuaderno pequeño de dibujo, o cualquier libreta en la que puedas dibujar y/o pintar.

Se trata de hacer dibujos de manera constante, por lo que se espera que tus imágenes no sean de gran formato, sino tan solo pequeños fragmentos de tu fluir sobre el papel, de tu imaginación, de tu historia personal, plasmados con el instrumento que tengas a la mano: lápiz, pluma, lápiz de color, crayola, etc. Recuerda que no es requisito saber dibujar o pintar, ya que en Arteterapia lo más importante es el proceso creativo de las imágenes que plasmarás.

La única anotación que pondrás en cada hoja será la fecha en la que lo realizas, aunque de ser necesario para ti, podrás escribir palabras o frases que complementen tu trabajo, sin olvidar que la expresión más importante debe ser a través del dibujo, no a través de la escritura.

Si deseas escribir, o sientes que lo necesitas, hazlo en el reverso de cada página que dibujes, comentado algún dato importante del día, expresando la emoción que sientes, o destacando las sensaciones que pasaron por tu cuerpo al realizar el proceso artístico de cada día.

Recuerda que fluir con el dibujo, 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, probando colores, formas y trazos que poco a poco 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](mailto: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](http://Brown Sugar Planet).

