

# SALA LIBRE



## EJERCICIOS PARA DESPERTAR LA CURIOSIDAD

Sala libre –actividades descargables para conectar con la creatividad y la naturaleza–, es un proyecto que surge en tiempos de confinamiento por la crisis sanitaria del 2020, como una invitación a conectar con nuestra percepción corporal, nuestro entorno y emociones, fomentando el asombro y la curiosidad por las cosas pequeñas y cotidianas. Compartimos con ustedes ejercicios sensoriales, de escucha y dibujo, a través de distintos contenidos pedagógicos descargables, para reflexionar sobre el territorio y nuestra relación con la naturaleza desde una experiencia estética. Los invitamos a explorar y vivir el aprendizaje dentro de la intimidad del hogar.



## Playlist 1

Una lista musical en Spotify, creada por Maya Errázuriz, coordinadora de arte y María Jesús Olivos, coordinadora de proyectos territoriales de Fundación Mar Adentro, para acompañar procesos formativos, inspirar reflexión y creatividad en casa, estudio o trabajo, o simplemente para descubrir nueva música.

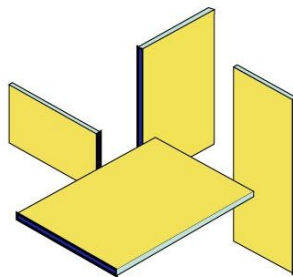


DESCARGAR

---

## EJERCICIOS SALA LIBRE

ACTIVIDADES PARA CONECTAR CON  
LA CREATIVIDAD Y NATURALEZA.



## Ejercicio 1

### **Percibiendo la vida de nuestro cuerpo: Dibujar la respiración**

Este ejercicio nos conecta con la naturaleza que habita en nosotros a través del dibujo. La invitación es volver a percibir nuestro cuerpo como un ser vivo y abandonar los condicionamientos y pensamientos recurrentes, a través de los siguientes pasos que nos ayudarán a estimular el hemisferio derecho del cerebro.

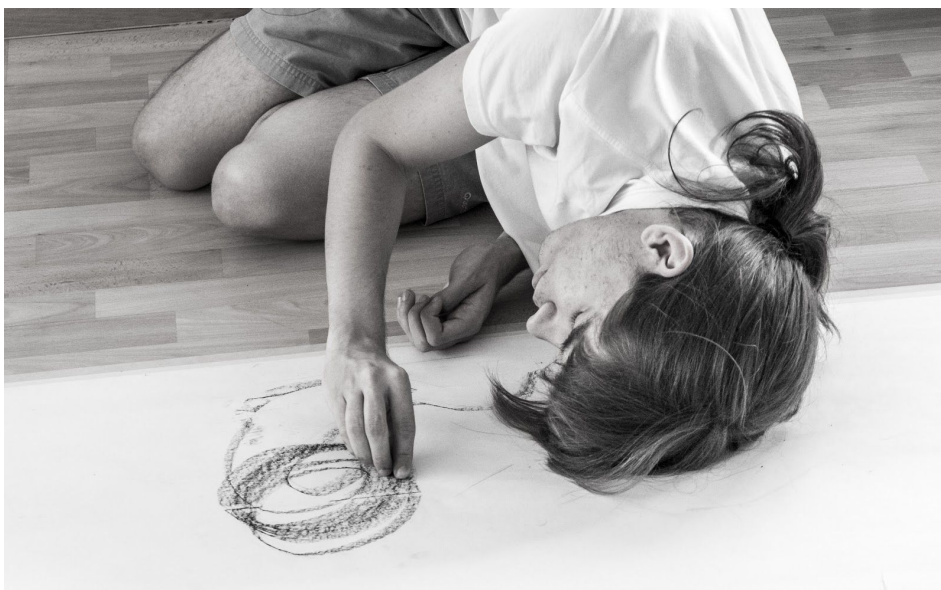
#### **Materiales:**

- Hoja en blanco tamaño carta (o más grande si es posible)
- Un lápiz grafito o similar
- Audio ([descargar aquí](#))

## Instrucciones:

1.- Siéntate en un lugar cómodo sin distracciones, con una superficie para apoyar el papel en blanco. Pon el audio y déjate guiar por la voz que te acompañará en el ejercicio.

2.- Una vez realizado el dibujo, obsérvalo detenidamente y responde en otra hoja las siguientes reflexiones: ¿Qué te parece el resultado? ¿Cómo describirías la línea, su ritmo y textura? ¿Te conectas habitualmente con el flujo de tu respiración? ¿Qué sensación te da el haberla dibujado? Es una actividad que puede ser interesante realizar en pares o en grupo, en el que luego de haber realizado cada uno de sus dibujos se pueden reunir y discutir sobre estas reflexiones. Conserva el dibujo original dentro de una carpeta.



*“El cuerpo que dibuja” taller impartido por Sonia Esplugas y María Jesús Olivos, Barcelona, 2017.*

---

## Ejercicio 2

### **Tocar con la mirada: Dibujar una planta sin mirar el papel**

Una invitación a dejar de lado las ideas preconcebidas sobre las cosas que nos rodean, para observar y percibir desde otro lugar. Este ejercicio consiste en observar y sensibilizar la percepción de las texturas y formas de una planta u otro vegetal. Para ello, debes realizar un dibujo sin mirar el papel. No es necesario tener previo conocimiento de dibujo.

#### **Materiales:**

- Hoja en blanco tamaño carta (o más grande si es posible)
- Lápices de colores de cualquier tipo

## Instrucciones:

- 1.- Escoge 5 plantas o alimentos vegetales de tu casa (ojalá lo más diversos posible en cuanto a textura y forma y, que sean estéticamente atractivos para ti) para luego disponerlos sobre una mesa.
- 2.- Busca un lugar cómodo para sentarte donde puedas tener a mano los materiales, para que en ningún momento del ejercicio tengas que mirar el papel. La composición es libre, puedes reunir todos los dibujos en una misma hoja o hacerlos por separado.
- 3.- Comienza a dibujar, sin mirar el papel procurando que tu mano traduzca las formas, detalles y texturas de aquello que estás observando. Destina un máximo de 5 minutos por dibujo.
- 4.- Escoger un tipo de lápiz y color que deseas utilizar para dibujar cada planta o alimento.



*Crédito foto: Amparo Irrarázaval*

Más información sobre esta metodología de dibujo y observación:

- *Proyecto Segni Mossi*. Experiencia artística integrada a través de la danza y el dibujo:  
<https://www.segnimossi.net/en/>

### Ejercicio 3: Traducir sensaciones

Una actividad para conectar con nuestras emociones por medio del dibujo.

#### Materiales:

- Una hoja en blanco lo más grande posible (idealmente una hoja de block o 2 hojas tamaño carta).
- Lápiz grafito o similar (sugerimos no usar lápiz a pasta).

#### Instrucciones:

1.- Toma una hoja de papel en blanco y la divides en 8 partes iguales. Enumera cada sección del 1 al 7 en la parte inferior de cada una de ellas y escribe un estado emocional en cada sección, como se muestra a modo de ejemplo en la imagen de más abajo:

1. RABIA	2. ALEGRÍA	3. TRANQUILIDAD	4. DEPRESIÓN
5. FUERZA	6. FEMINIDAD	7. ENFERMEDAD	8. _____

\*El número 8 es de libre elección.

Te compartimos algunos ejemplos que quizás puedan ayudarte a escoger: masculinidad, soledad, envidia, ansiedad, histeria, esperanza, culpa, éxtasis, amor, odio, admiración, miedo.

2.- Comenzar ahora a realizar un dibujo en cada sección que sientas sea representativo de tu emoción. Para esto, partamos por la primera palabra, *Rabia*. Recuerda la última

vez que sentiste fuertemente esa emoción, sin pensar sobre la razón de esa rabia sino más bien qué es lo que te hizo sentir en tu interior.

3.- Imagina que sientes la emoción nuevamente y la esparces por tu cuerpo, hasta tus brazos y manos hasta llegar al lápiz. Desde este punto emergen las marcas que traducen ese sentir; las marcas serán como la emoción en sí misma.

4.- Comenzar a plasmar esas marcas sobre el papel sólo utilizando un lenguaje lineal, es decir: líneas rápidas, lentas, ligeras, oscuras, suaves, ásperas, quebradas o fluidas para traducir lo que estás intentando expresar. Se pueden generar formas pero la única restricción es no ocupar figuras reconocibles o símbolos tales como: estrellas, corazones, flores, signos de interrogación, arcoiris, etc.

5.- Para cada sección vuelve a repetir los mismos pasos antes de dibujar, recordar la emoción, dejar fluir esa sensación por los brazos y luego comenzar a movilizar esa expresión a través del lápiz.

\*Algunas recomendaciones para que tengas en mente al realizar los dibujos:

(i) Es importante que intentes hacer este ejercicio sin una idea preconcebida de cómo debiera ser o parecer este dibujo. No existe una manera correcta o errada para estos dibujos. Cada dibujo estará “bien” porque será acorde a tus sentimientos más profundos y tal vez desconocidos para ti.

(ii) Cada dibujo se debe realizar en base a marcas-líneas en cada sección; puedes usar una sola línea, muchas líneas, o puedes llenar toda una sección con líneas si lo ves necesario. Puedes usar la punta del lápiz, el costado, presionar fuerte o ligero, hacer marcas cortas o largas.

(iii) No es necesario hacer todas las marcas al mismo tiempo, las líneas pueden ir mutando, puedes cambiarlas, borrar, ajustar, a modo de conseguir una imagen que, bajo tu perspectiva, calce con la emoción. Toma el tiempo que sientas necesario para realizar esta actividad.



\*Referencia: Ésta actividad se inspira en el libro *Drawing on the Artist Within. An Inspirational and Practical Guide to Increasing your Creative Powers* de Betty Edwards (p. 66).