

TALLER DE ACUARELA COMO EXPRESIÓN EMOCIONAL

EXPERIENCIA

Creadora y facilitadora del taller: Ana María Salgado Vargas

Licenciada y profesora de Filosofía, Magíster en Arte, con diplomados y cursos en cine, arte y arteterapia. Artista dedicada principalmente al retrato femenino y a la técnica de la acuarela. Coordinadora de proyectos en Forja Chile organización que busca fortalecer las habilidades socioemocionales de las comunidades escolares de todo Chile. Gestora y ejecutora de la cuenta @anamaria.bio de Instagram donde se imparte talleres de arte y bienestar.

PROPUESTA TALLER

Las emociones son una respuesta humana que todos poseemos. Cuando tenemos un logro importante sentimos mucha alegría, cuando ocurre algo inesperado nos sorprendemos o cuando tenemos una pérdida nos sentimos profundamente tristes. Todos vivimos las emociones de una u otra manera. Sin embargo, muy poco conocemos de ellas porque no hemos sido educados con respecto a qué son y cuál es su relevancia. Podríamos decir que somos unos analfabetos emocionales, y por eso muchas veces no sabemos cómo enfrentarlas, y nos desbordamos o huimos de ellas.

Por otro lado, el arte es un gran aliado para poder expresar y gestionar estas emociones, ya que puede ser un canalizador y, a su vez, una estrategia para entender mejor lo que nos está pasando que a veces nos cuesta comprender y expresar con palabras. Y dentro de los materiales artísticos la acuarela es una técnica ideal para trabajar estos temas, puesto que su naturaleza imprevisible, nos desafía e invita a soltarnos a la experiencia y proceso artístico.

Aspectos que hay que tener en consideración con este taller:

- Es un espacio de cuidado colectivo, seguro, en el cual prima el respeto y la escucha activa.
- Es un taller que no requiere conocimientos previos de dibujo ni de acuarela.
- Conoceremos aspectos esenciales de la técnica de la acuarela.
- Descubriremos las virtudes de las artes en la promoción de nuestro bienestar emocional.
- Conoceremos las emociones y el arte como estrategia para gestionarlas y sentirnos más plenos y plenas.

METODOLOGÍA

El taller constará de 3 sesiones de 2 horas (120 minutos) cada una. De forma presencial.

- Sesión 1: Presentación. Alfabetización emocional (Paul Ekman y Plutchick) Los beneficios de las artes expresivas para el bienestar mental. Nuestros materiales. Ejercicios para soltar la mano con la acuarela.

- Sesión 2: Conocimientos básicos de la acuarela, transparencia, gradiente y pulso. Ejercicios de expresión de emociones con acuarela. La composición. Diseño de boceto.
- Sesión 3: Paleta de color. Los colores y las emociones. Ejecución de proyecto.

MATERIALES ESENCIALES QUE NECESITAN LOS ESTUDIANTES

- Lápiz grafito y goma
- Cuaderno de dibujo (croquera) u hojas para dibujar
- Cuaderno o papel para acuarela (tamaño A4)
- Acuarelas (no importa marca, ni calidad) pueden ser tubo o en pastillas.
- Pinceles para pintar acuarela.
- Frasco para agua.
- Papel absorbente para secar pinceles.

COSTOS

El costo del Taller es \$40.000 por estudiante. No incluye los materiales artísticos.