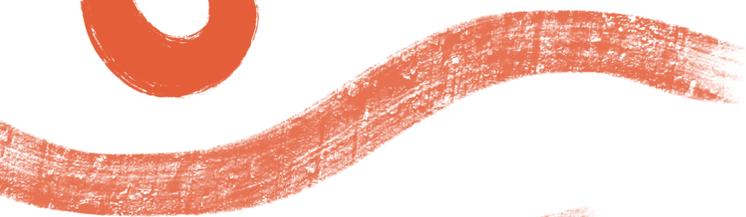


El arte y nosotros mismos

DIARIO DE
INVESTIGACIÓN

DENVER
art
MUSEUM



El arte y nosotros mismos

Podemos mirar el arte a través de diferentes lentes para explorar nuestro mundo y nuestras identidades. El arte puede reflejar quiénes somos y ayudarnos a comprendernos mejor a nosotros mismos y a los demás.

Mirar obras de arte nos enriquece personalmente en muchos sentidos y puede ayudarnos a crecer de formas inesperadas. Hoy explorarás una variedad de técnicas para conectarte artísticamente con tu yo interior.

Vocabulario Clave*

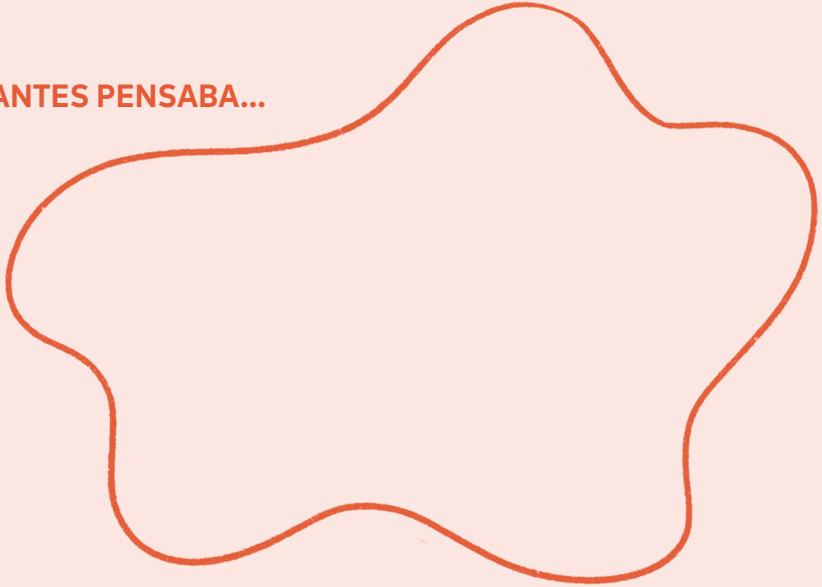
-  **EXPRESIÓN:** el intercambio externo de pensamientos y sentimientos internos.
-  **IDENTIDAD:** quién eres tú, la manera en que te percibes a ti mismo, cómo te expresas y la manera en que el mundo te ve. Esto abarca también las características, las cualidades y las creencias que te definen. La identidad es compleja y puede cambiar con frecuencia.
-  **CONSCIENTE O CONCIENCIA PLENA:** La práctica de estar atento en el momento presente a los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones corporales o el entorno para crear una sensación de paz interior.
-  **ESPÍRITU O ALMA:** Una parte intangible de uno mismo que se conecta con creencias sobre un poder superior o la esencia de la vida.
-  **UNIVERSAL O TRASCENDENTAL:** Algo que no solo se aplica o se conecta contigo y tus creencias, sino también con otros. Algo que va más allá de las limitaciones habituales.

*Si bien estos términos se pueden definir de muchas maneras, este es el lenguaje común que usaremos hoy.

Antes y Después

Completa esto para comenzar:
¿Qué papel juega el arte en tu vida?

ANTES PENSABA...



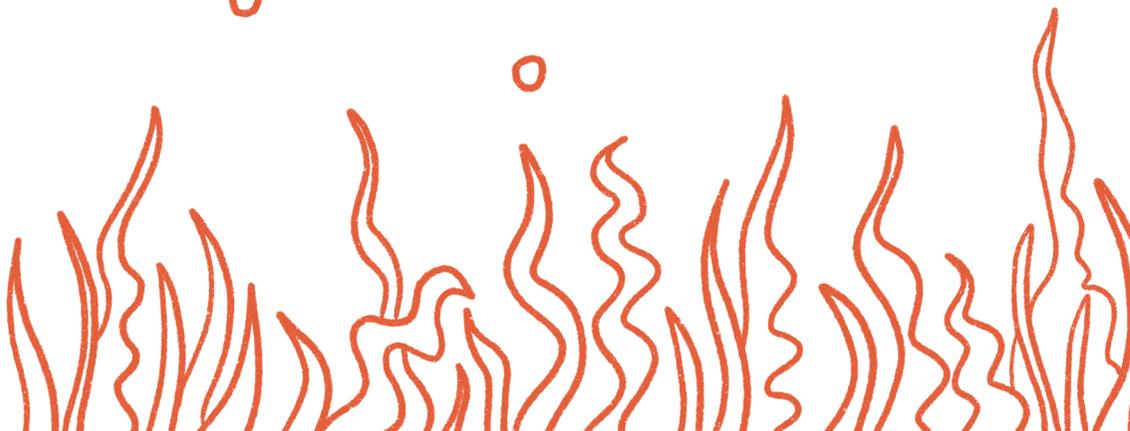
Completa esto antes de irte:
¿Ha cambiado tu relación con el arte?
¿Si es así, cómo?

AHORA PIENSO...



Inmersión Profunda

¡Garabatea tus pensamientos! Usa este espacio de la forma que más te convenga. Toma notas, garabatea o dibuja aquellas cosas que quieras recordar.

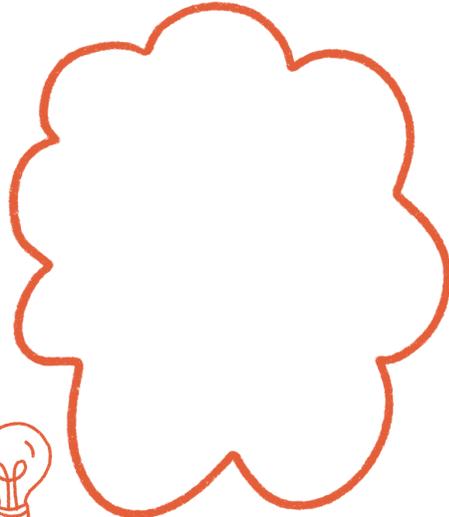
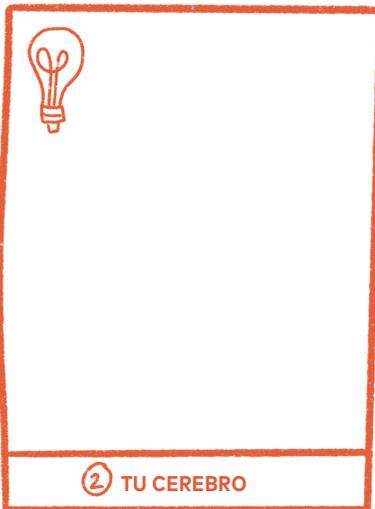
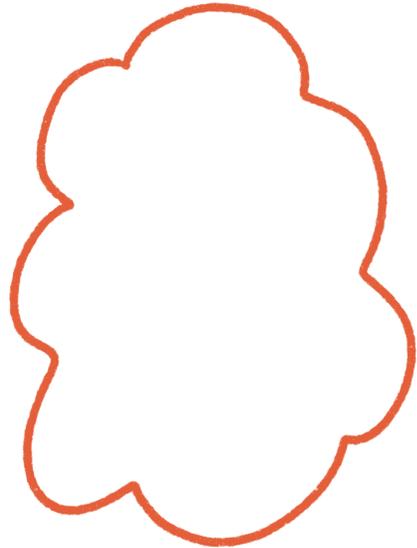
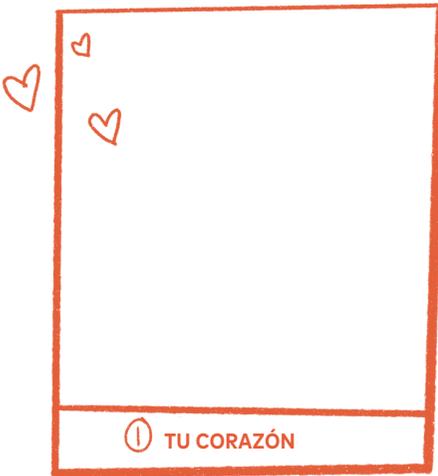


Buscar reflexiones

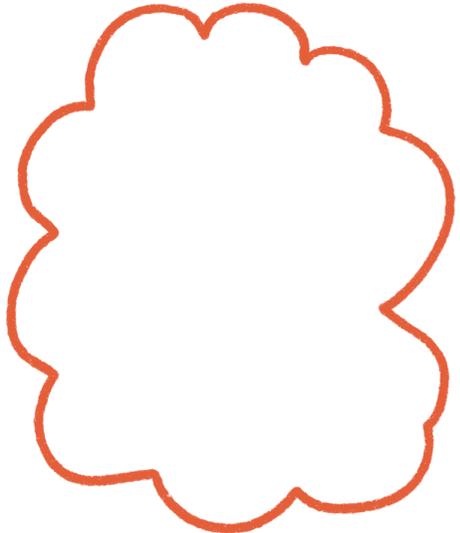
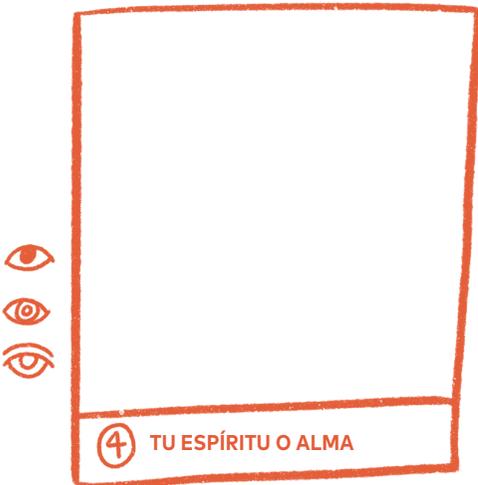
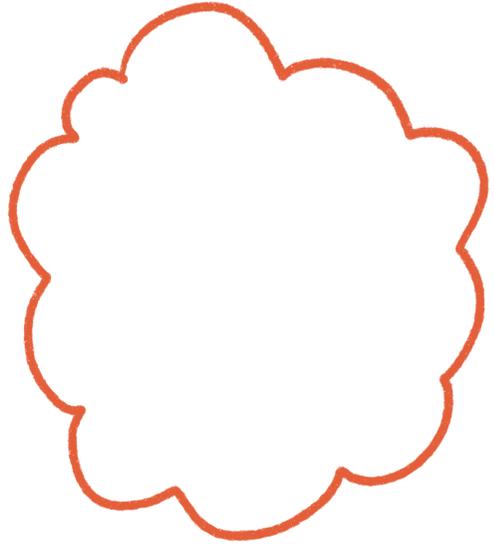
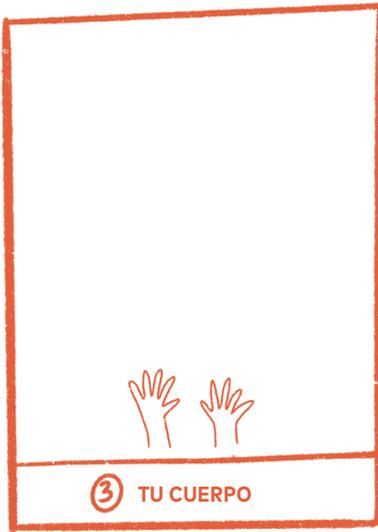


Encuentra una obra de arte que toque una fibra con: tu corazón, tu cerebro, tu cuerpo, tu espíritu o alma.

Garabatea la obra de arte en cada uno de los espejos y explica tu selección en las formas amarillas.



No importa si eres artista o admirador del arte: el arte siempre revela quiénes somos como personas. El arte está inseparablemente conectado a la identidad. Las experiencias personales pueden ser trascendentales y conectarnos universalmente a todos.



Dibujo Consciente



ESCANEA



Elige una obra de arte que te interese y siéntate frente a ella. Abre utilizando el código QR y completa un contorno ciego o un dibujo de línea continua mientras escuchas. Un contorno ciego se hace con una línea continua, dibujada sin levantar el lápiz de la hoja.

Hay dos reglas para esta meditación dibujando: todo el dibujo debe estar hecho de una línea continua, y debes fijar la mirada en una sola obra de arte, no tu hoja. Has terminado tu dibujo cuando finaliza la mediación de audio. Vuelve a unirse a tu grupo para compartir tu experiencia.

Dibuja Aquí



Crea un poema blackout para expresar lo que una obra de arte te hizo sentir. Echa un vistazo a las palabras de aquí abajo. Enmarca las palabras o frases que te parezcan interesantes. Tacha o garabatea el resto de las palabras para crear tu propio poema para compartir. Cuando termines de crear tu poema ¡no te olvides de ver nuevamente el receptor de palabras de la página 2!

Fue una gran sorpresa para mí que las vieras y me alegro mucho de que te hayan llenado de alegría. No puedes imaginar cómo me asombra todo esto. He estado intentando expresarme — solo tengo que decir cosas que sabes — las palabras y yo no somos buenos amigos en absoluto, excepto con algunas personas, cuando estoy cerca de ellas y puedo sentir, así como escuchar su respuesta... El año pasado me volví loca con los colores, pero casi llegué a odiar pensar en colores desde que se fue el otoño. He tratado de mantener esa conversación. Me gustaría poder decirte algunas de las cosas que he querido decir mientras las sentía. Los dibujos no cuentan, lo que realmente cuenta es la vida. Decir las cosas de esa manera puede suponer un alivio: puede ser interesante ver las reacciones de diferentes personas ante ellas. Pienso tanto en solitario, trabajo sola, paso tanto tiempo sola — excepto cuando escribo cartas — que no siempre estoy segura de pensar con claridad... El aire libre es maravilloso, y recién ahora tengo tiempo para pensar en cosas en las que debí haber pensado hace tiempo. La sensación de incertidumbre lo hace más divertido y la perspectiva de hablar realmente con seres humanos de nuevo en algún momento en el futuro. La hibernación en Carolina del Sur es una experiencia que no aconsejaría a ninguna persona que se la perdiera. El lugar carece prácticamente de importancia, salvo el paisaje natural, lo que le ofrece a uno la oportunidad de dedicar a su mente el tiempo y la atención para cualquier cosa que se desee.

Extracto de una carta de Georgia O'Keeffe, 1916. Dominio público.

Hoja de planificación para la creación artística

Elige tu desafío:

Crea algo que esconda y revele algo sobre ti.

Piensa en algo que los demás quizás no sepan de ti. ¿Qué te gustaría que la gente supiera de ti?

Crea algo que muestre cómo te sientes o qué te hizo sentir una obra de arte.

¿Cuáles son todas las palabras que podrías usar para describir tus emociones? ¿Qué está causando los sentimientos? ¿Qué te podrían estar diciendo tus emociones?

Haz algo que percibes es sanador o consciente en el proceso de creación.

¿Cuáles son algunas de las técnicas que sería divertido probar? ¿Qué podrías percibir de ti mismo al crear algo?

¿Con qué materiales quieres crear?

Contamos con materiales para:

- escultura (cartulina, arcilla, alambre)
- pintura (pintura acrílica, pintura de acuarela)
- dibujo (tiza y pasteles al óleo, lápices, bolígrafos, marcadores, lápices de colores)
- colaje (revistas viejas, tijeras, foto impresora)
- grabado (planchas de gel, planchas en relieve de poliestireno y de linóleo)
- artes de fibras (estambres, telas, fieltro)

¿Cómo se verá tu arte? Garabatea o escribe un plan.

Ahora, encuentra tus materiales y ¡comienza a crear!

Empareja obras de arte con ideas

¿Pueden encontrar obras de arte que reflejan las ideas de estos artistas?

Conocerte a ti mismo te permite entender a los demás.

Jenny Holzer

El solo hecho de existir es ya una declaración política. Así que, sea lo que sea que salga de mí tendrá todos estos elementos míos: soy negra, soy una mujer y en este momento soy una mujer de cierta edad. Así que simplemente por existir, soy esas cosas.

Senga Nengudi

Sean lo que sean tus ambiciones, lo más importante, el secreto, es creer en ellas y satisfacerte a ti mismo. No lo hagas por nadie más.

Keith Haring

Hago arte porque necesitamos sentir cosas, pensar cosas y asombrarnos por las cosas para así prosperar

Suchitra Mattai

Realmente vivo en dos mundos. Este concepto de 'dos mundos' hace tiempo me solía causar mucho dolor ya que me sentí desgarrado en cuanto a mi identidad. En la madurez he llegado a entender que este concepto es, realmente, la fuente de mi poder, ya que puedo moverme fácilmente entre estos lugares y no sentir que tengo que ser uno o el otro, que soy un indio en esta sociedad moderna.

James Luna

Las categorías de identidad pueden darte reconocimiento y un sentido de pertenencia, pero también pueden limitar la forma en que los demás te perciben.

Ronny Quevedo



¡GRACIAS POR TU VISITA, REGRESA PRONTO!

**¿LE ENCANTA ESTE DIARIO?
¡QUÉDESELO!**

**¿AMA EL PLANETA?
HAY RECIPIENTES DE RECICLAJE EN TODO EL MUSEO.**