

5 actividades para aliviar el estrés que pueden probar

Pueden usar objetos que tengan a mano y, lo más importante, no se necesita experiencia previa en arte. No se trata de hacer algo para colgar en la pared, se trata de todas las cosas positivas que pueden pasar cuando estás creando. Si bien estas actividades tienen una serie de beneficios en términos de ayudarnos a sentirnos más tranquilos, ayudar a que pase el tiempo y centrarse en algo además de las noticias, también nos ayudan a conectarnos.

Collage conexión

El collage es una actividad fácil para aquellos que no están familiarizados o tal vez incómodos para hacer arte. Pueden empezar cerrando la computadora, guardando su teléfono y prendiendo música: tratando de crear una atmósfera para enfocarse en la creación artística. Reúnan todos los materiales que pueda encontrar en la habitación para cortar, ya sean viejas revistas, diarios o tarjetas. "Cualquier cosa puede convertirse en un collage".

Para esta actividad, pueden decidir construir un collage dedicado a una persona de sus vidas. Pueden dedicarse a alguien que sientan que podría necesitar un poco de apoyo en este momento. Dejen que los colores y las palabras que salen del collage que hagan sean sobre ellos y el apoyo que le quieren extender. Al final pueden tomar una fotografía de la obra de arte y compartirla con la persona que la inspiró. En un momento en que la distancia y el aislamiento son críticos, esta es una forma de fortalecer nuestras conexiones. No solo puede mejorar tu propio estado de ánimo, sino que también puede mejorar tu estado de ánimo en un sentido más social.

Esculpir masa de sal

Incluso si no tienen materiales de arte a mano, todavía hay muchas cosas que pueden usar. Se puede hacer una masa casera para esculpir con tan solo dos ingredientes comunes de despensa y un poco de agua (<https://www.manualidadesinfantiles.org/masa-de-sal>). Después, las esculturas se pueden colorear con pintura o marcadores.

Una vez que haya hecho su masa, pueden buscar artículos, que se puedan lavar con seguridad más tarde, que tengan una textura interesante. Cosas como, por ejemplo, un cepillo de dientes, un rodillo, palillos, cualquier cosa que tenga una forma o textura única que pueda presionar en la masa para causar una impresión. Encuentren qué patrones les atraen y vean hacia dónde conducen los experimentos. Quizás hagan un imán de heladera o una joya, o tal vez tu escultura sea más juguetona y abstracta. Hay mucho por explorar y lo importante es que no hay forma de hacerlo mal. Es un poco de juego; es exploración; y también se siente productivo.

Imagen "modificada"

Para hacer su propia imagen modificada, primero encuentren una imagen interesante. Podría ser de un diario o una revista o algo que haya encontrado en línea. Puede trabajar digitalmente o en papel, usando pintura, marcadores o lápices para reinventar la imagen.

Podrían, por ejemplo, tomar algo que los asusta o algo que les preocupa y darle un final feliz. Cuando el mundo a su alrededor se siente especialmente turbulento en este momento, este ejercicio ofrece cierta sensación de control y agencia.

Dibujo a ciegas

Para esta actividad, encuentren algunas hojas de papel más grandes (o incluso diarios) y dos marcadores de colores, uno para la mano derecha y otro para la izquierda. Dejen que su mano derecha garabatee por un par de minutos. Luego dejen que su mano izquierda haga lo mismo. Pueden aumentar la velocidad o reducir la velocidad. Pueden seguir su respiración. Luego, pueden sombrear los espacios formados por las líneas que se cruzan, como si hubieran dibujado su propio libro para colorear. La condición humana es tal que no estamos bien equipados para enfrentar la incertidumbre y estas pequeñas actividades artísticas en las que practican

“dejar ir”, donde practican no tener tanto control sobre el producto, o dejar de necesitar que el producto se vea como algo, pueden tener estos pequeños beneficios de ayudarles a lidiar con un mundo que está cambiando muy rápidamente.

Ingresen digitalmente a un mundo diferente

Cientos de museos en todo el mundo, incluido el Museo Nacional de Bellas Artes (<https://www.argentina.gob.ar/consultar-la-coleccion-virtual-del-museo-nacional-de-bellas-artes>), han compartido enlaces para ver sus colecciones digitalizadas en línea. Para una actividad de contemplación, pueden hacer clic en algunos de estos repositorios para encontrar una obra de arte que le parezca interesante y escribir una breve descripción de la misma.

Algunas buenas preguntas para hacerte son: ¿A qué me recuerda esto? ¿Es este un lugar al que me gustaría ir? ¿Qué historia contaría sobre esta imagen? Si pudiera hacerle una pregunta al artista, ¿cuál sería? No se trata de crítica de arte o análisis de arte, descríbanlo en términos de 'Me gustan los colores', 'Me gusta cómo se mueven', '¿no se ve interesante?' Usar un lenguaje descriptivo es una forma realmente útil de utilizar el arte en esta manera. "Noto que hay mucho azul", 'veo muchas líneas onduladas', 'noto que hay un gran cielo'. El lenguaje descriptivo es un lenguaje sin prejuicios; no requiere que la persona tenga un cierto tipo de vocabulario para hablar sobre arte. Realmente solo estamos hablando de apreciar algo y dejar que nos inspire un poco. Todos tienen permiso para imaginar un mundo diferente por un momento.

Traducido del artículo por Chris Hampton · CBC Arts · Publicado: 27 de marzo de 2020
Del Programa de terapia de arte Art Hive del Museo de Bellas Artes de Montreal. (© Mikaël Theimer)