

U
A
M
A
Y
O

Ejercicios de Creatividad

Dibujos que liberan tu imaginación.

DIBUJO

LOS MEJORES EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA CREATIVIDAD
EN EL DIBUJO ARTÍSTICO



Contenido

NOCIONES

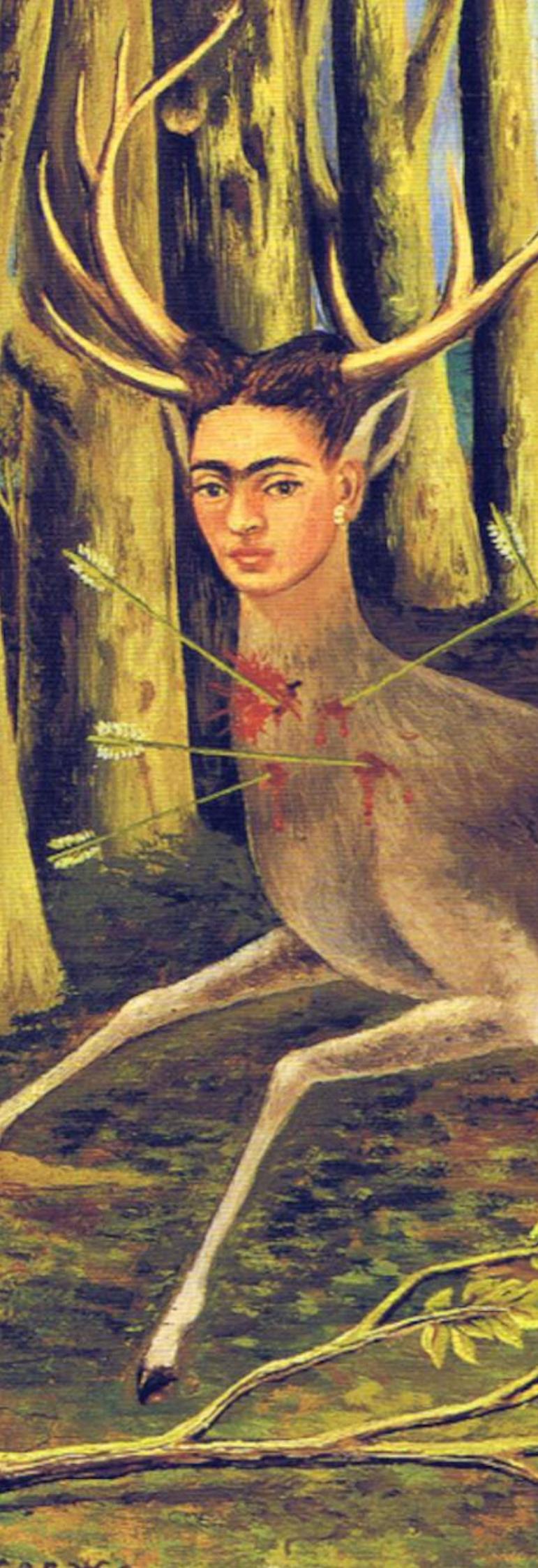
Introducción	5
--------------	---

EJERCICIOS

Dibujo bilateral	12
Cadáver exquisito	21
Contorno ciego	27
Retrato simbólico	38
Dibujo gestual	48

CIERRE

Comentarios finales	63
---------------------	----



01

NOCIONES

Frida Kahlo, El venado herido, 1946.
Óleo sobre fibra dura



Introducción

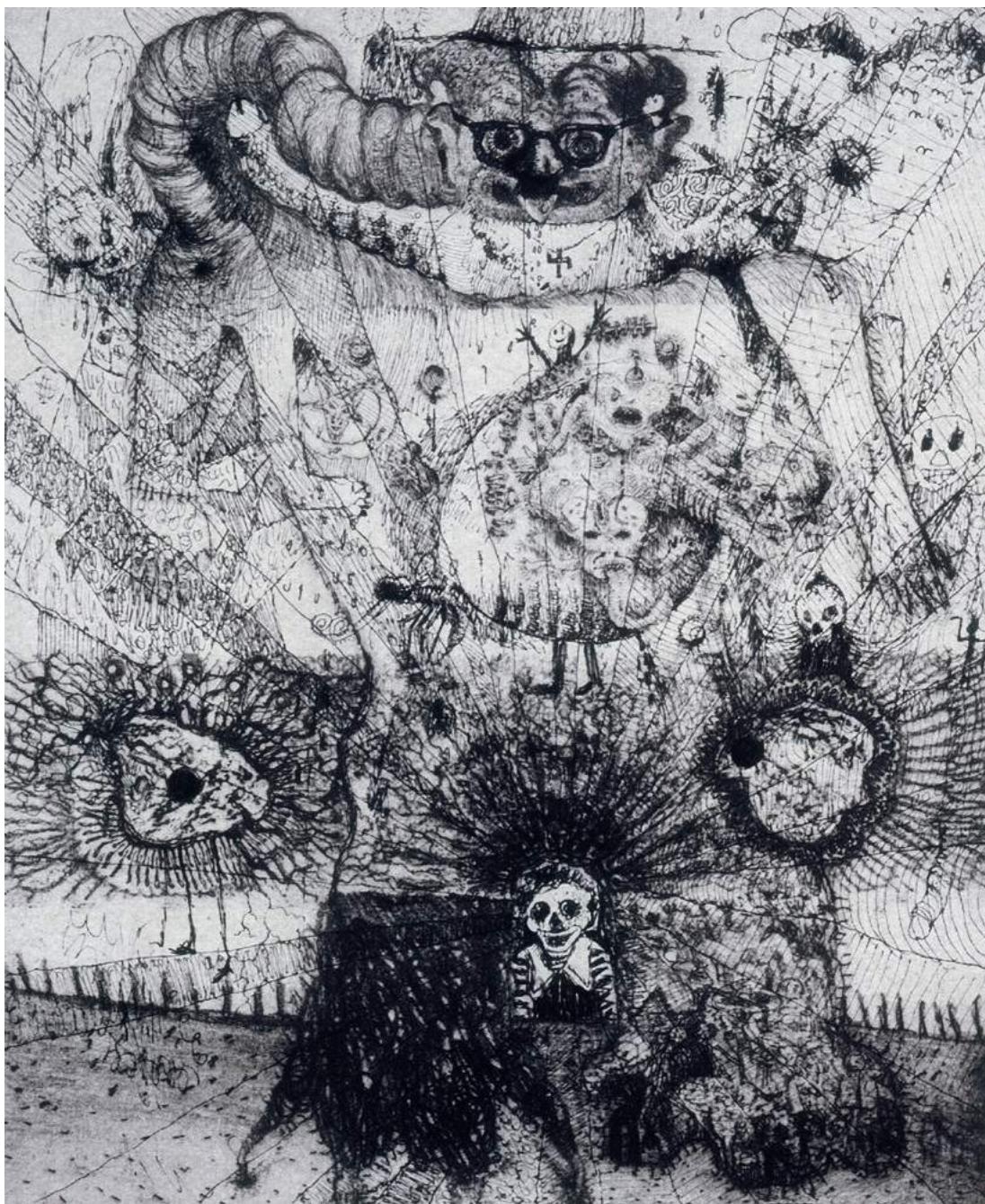
Si te preguntara “¿Qué hace un artista?” probablemente tu respuesta sería “Pues, crea arte”. Qué dirías si te preguntara ¿En dónde empieza la creación de ese arte?, ¿Crees que sería al tomar lápiz y papel y empezar a dibujar? Esa sería la deducción lógica por excelencia, pero también, una que me instaría a invitarte a considerar que, para empezar a crear, lo que debe anidar en la mente del artista es la creatividad.

Ni los surrealistas en sus intentos por plasmar el inconsciente de manera automática (esto es, sin premeditar ningún movimiento con un pensamiento consciente) podrían haber negado que la creatividad es la que los llevó a experimentar con esta parte de la mente que les resultaba la más primordial. Sin creatividad, sin pensamiento, no hubiera habido lugar alguno para tal exploración de la mente y del arte.

Sin creatividad, de hecho, seríamos muy parecidos a formas de vida que no tienen mayor uso para la expresión artística, aunque se podría decir que esta última puede dar lugar a todo tipo de fenómenos a nuestro alrededor, incluso entre dichas formas de vida. Una planta, por ejemplo, puede verse afectada directamente por los colores de su entorno. Sin embargo, no es posible que en ella tenga lugar el naci-

miento de un estado de ánimo derivado de esto. Pero con sus colores, esta planta sí que puede cambiar nuestra percepción del mundo, pues para el

oj o la mente humanos no es lo mismo ver un campo de trigo, que uno de violetas, que uno de rosas rojas.



Jake y Dinos Chapman, Rotring Club, 2001.
Pluma Rotring

INTRODUCCIÓN



Andy Warhol, Autorretrato 1986.
Pintura de polímero sintético sobre papel.

Podemos llevar este entendimiento a un plano aún más abstracto y sigue teniendo relevancia. Por ejemplo, ¿Te has preguntado cómo te hace sentir una línea diagonal? Algo es seguro: no será lo mismo que una línea horizontal.

Con seguridad, tampoco te hará sentir igual al encontrarla pequeña que al encontrarla enorme, así como la diferencia diametral que habrá si esa línea horizontal es de tu color favorito o del que menos te gusta.

Creatividad y creación

Como alguien que se interesa por el arte desde el punto de vista de la creación, debes saber que lo que sea que hagas estará influenciado por tu creatividad, y es aquí donde su amplitud y desarrollo son importantes. Olvídate de compararte a ti o a tus obras con lo que hacen otros. En ese aspecto, lo único que vale de algo saber es que son diferentes.

Los parámetros entre arriba o abajo, poco o mucho, belleza o fealdad son directamente proporcionales a tu forma de percibir las cosas, y aunque hay ciertos gustos y condiciones que te llevan a tener éxito en este mundillo del arte, la mayoría de los artistas exitosos no han llegado a serlo sólo por crear lo que se esperaba que crearan. Y vaya que algunos lo intentaron, pero sobre la marcha se dieron cuenta de que así no funcionaban igual. No es que el arte no pueda ser rentable o incluso materialista —Andy Warhol lo dejó bien claro hace algunos años, haciendo arte materialista y usando un materialismo artístico, pero aquí está la clave de su éxito: él mismo hacía lo que le gustaba, no simplemente lo que otros querían que hiciera.

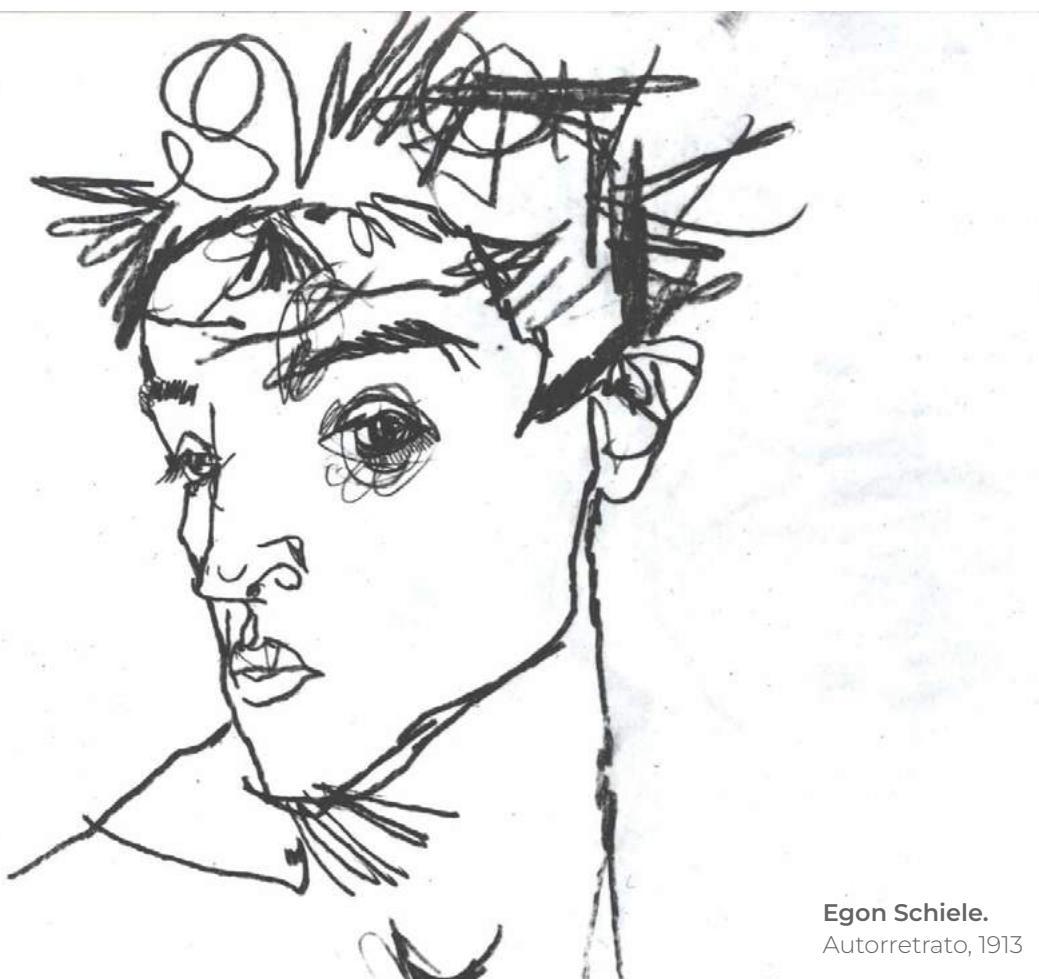


Salvador Dalí.
Dos bailarines, 1949.

INTRODUCCIÓN

Para alimentar tu creatividad, puedes basarte en el trabajo de otros, grandes artistas, por ejemplo, colegas de estudio también; las ideas de una corriente artística o bien de una situación social. Para crear puedes inspirarte incluso en tu vida diaria, familiares y amigos (pregúntale a las obras de Frida Kahlo si no me crees), pero para que tu obra sea realmente tuya, tendrás que hacerlo por cuenta propia y desde tu sentir.

En “*Las técnicas de maestros dibujantes que puedes empezar a aplicar hoy en tus dibujos*”, vimos lo maravilloso que podía ser la creación artística para artistas como Ingres o Degas, lo intrincado de sus técnicas, lo novedoso de sus formas de trabajar, y todo proviene del mismo lugar: creatividad. Resulta difícil no sentirse inspirado por las obras de tales artistas, aunque en contraste, pareciera que la creatividad es siempre esquiva con los que nos creemos menos aptos.



Egon Schiele.
Autorretrato, 1913

Algunos están seguros de que les tocó menos creatividad en la repartición de cerebros, y unos cuantos más están convencidos de que jamás podrán echarla a andar dibujando o pintando, pero el hecho es que la creatividad no sólo forma parte de la mente de todos los seres humanos, sino que es entrenable y expandible, ya sea que lo creamos o no. Esto no solo es algo que digo como creativo, sino como alguien consciente de lo que han arrojado las exploraciones artísticas y los estudios científicos llevados a cabo acerca de esa parte de la mente en la que residen la concepción del arte y su creación.

Los ejercicios que verás en este material son todos simples —o eso quiero creer— y el punto es ese mismo. No van a causarte más jaquecas artísticas,

sino a ayudarte a deshacerte de ellas. Podría sorprenderte que resulten tan lúdicos que su uso en escuelas de nivel básico sea común o que se puedan utilizar como juegos, pero no los eches en saco roto. Es mejor siempre mantener una mentalidad flexible, de aprendiz, y no menospreciar ningún conocimiento, aunque venga de las fuentes menos esperadas. Recuerda que Picasso siempre siguió buscando la creatividad libre de un niño cualquiera, más que la perfección técnica con la que era capaz de crear desde muy temprana edad. Él, al igual que muchos otros grandes artistas, siguió desarrollando su creatividad al entrar en contacto con todo tipo de materiales, técnicas, culturas y formas de ver la vida. Ojalá que a eso contribuyan estos ejercicios en tu propia creación artística.



02

EJERCICIOS

IMAGEN del Institute for Sensorymotor Art Therapy & School for Initiatic Art Therapy



Dibujo bilateral

El dibujo bilateral es dibujar simultáneamente con ambas manos y, a veces, se lo denomina *garabato bilateral*. Es un ejercicio tanto para calmarse como para calentar todo el cerebro.

Se usa en espacios creativos como un ejercicio que utiliza los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, lo cual es necesario para la creatividad y el pensamiento creativo.

En el coaching basado en las artes, es un buen ejercicio para ayudar a los clientes a adaptarse a las sesiones y a calmarse, conectándolos con sus cuerpos y sus ritmos naturales. Trae a las personas al presente y ayuda a ralentizar la respiración, conectándolas con el aquí y el ahora. La gente que lo aprende también puede usar este ejercicio por sí mismos en cualquier momento cuando se sientan estresados, abrumados o cuando les resulte difícil desconectarse y relajarse. Muchas personas que hacen dibujos bilaterales a menudo informan que se sienten más relajadas tanto en el cuerpo como en la mente.



IMAGEN de Mark and Movement, sesión grupal de dibujo bilateral con la artista Mary-Helen Daly, 2021.

Bilateral simplemente significa ‘involucrar a ambos lados’ y la evidencia experiencial de la terapia del arte sugiere que el uso de actividades de dibujo bilateral parece ser efectivo para involucrar la actividad entre hemisferios y permitir que la memoria explí-

cita se conecte con la memoria implícita — otra razón por la que puede ser un buen ejercicio de calentamiento al comienzo del coaching basado en el arte. El dibujo bilateral existe desde la década de 1950. No se trata de un ejercicio de creación de una imagen con-

creta sino de un ejercicio de dibujo espontáneo con ambas manos a la vez utilizando lápices, rotuladores/plumones, pasteles (tizas) u otros materiales de fácil utilización. Utiliza todo el cuerpo en ritmos naturales y puede expandirse a grandes hojas de papel donde se pueden realizar movimientos gestuales y marcas más grandes.



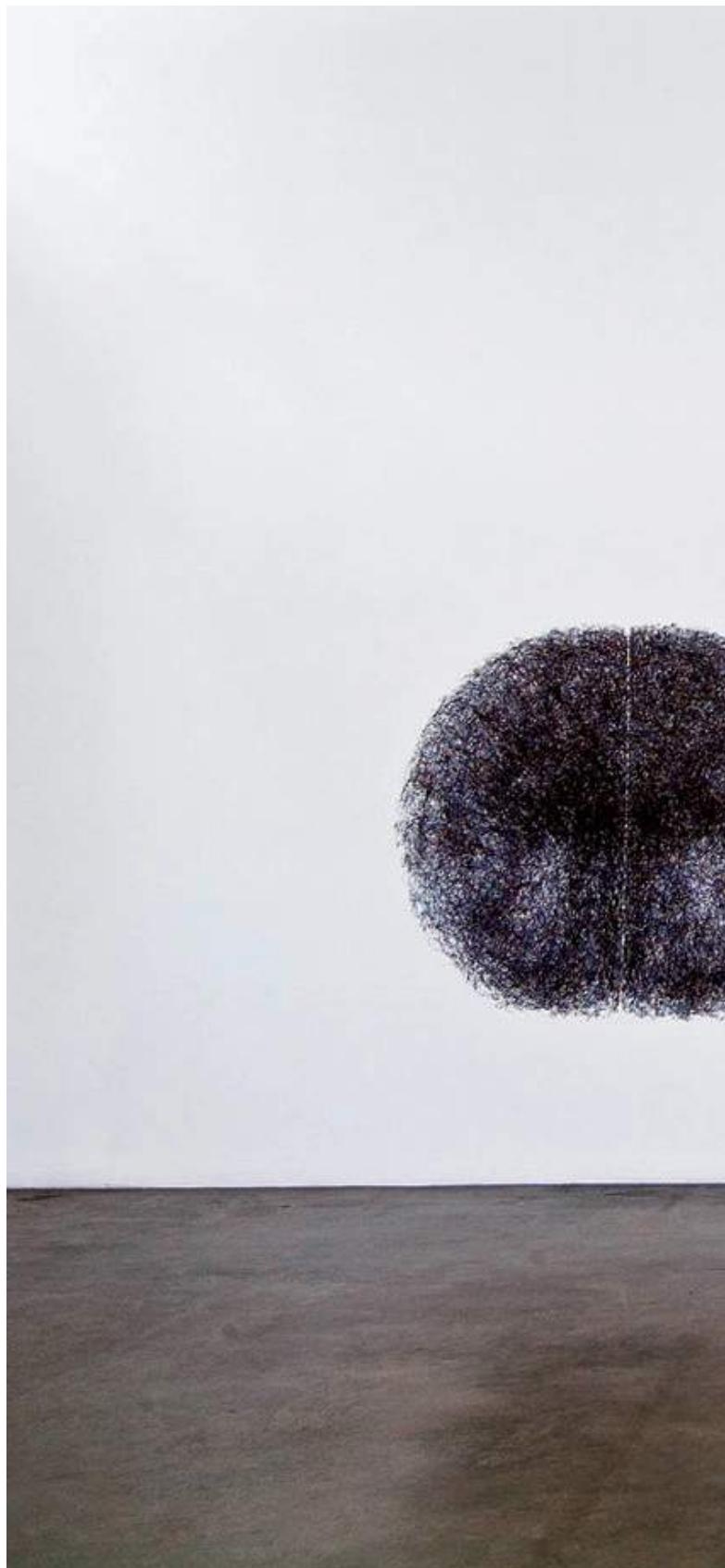
Algunos dirían que estos ejercicios a colores parecen sacados de una pintura abstracta o una de arte moderno, pero ¿Qué es [la pintura abstracta](#) como tal? ¿Y [la pintura moderna](#)? da click en ambos vínculos para descubrirlo.

| Creatividad y creación

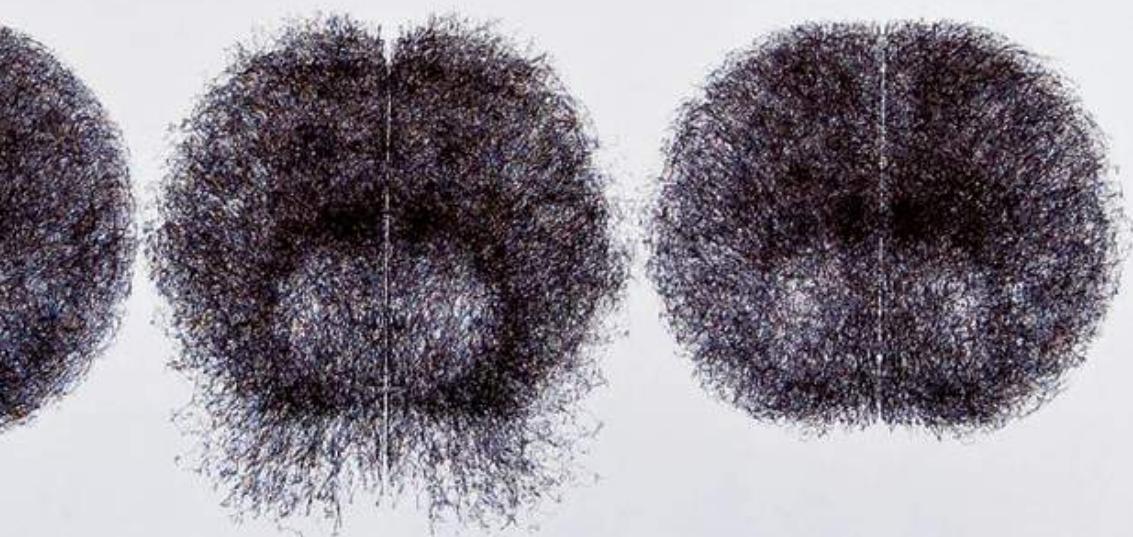
En el proceso de recuperación de un trauma psicológico, diversas formas de estimulación o movimiento bilateral parecen ser eficaces al involucrar la actividad de los hemisferios cruzados en el cerebro con la terapia del arte, posiblemente porque esta última se concentra en reconectar el “*pensamiento*” y el “*sentimiento*” a través de los procesos sensoriales involucrados en la creación artística. Estas aplicaciones parecen tener un impacto en la

recuperación de eventos traumáticos porque, para muchas personas, el sistema límbico y el hemisferio derecho del cerebro están hiperactivados por experiencias reales o recuerdos del trauma. En resumen, los procesos específicos de la estimulación bilateral pueden ayudar a regular el cuerpo y la mente, lo que permite que la memoria explícita se vuelva a conectar con la memoria implícita.

Así, el dibujo bilateral es una actividad artística engañosamente simple, que aprovecha las propiedades de autorregulación similares a mecerse, caminar, andar en bicicleta o tocar la batería. Algunos profesionales de la terapia del arte se refieren al dibujo bilateral como “*garabatear con ambas manos*” porque la intención no es necesariamente hacer una imagen específica, sino involucrar ambas manos en un dibujo espontáneo con tizas, pasteles u otros materiales de arte fácilmente manipulables.



DIBUJO BILATERAL



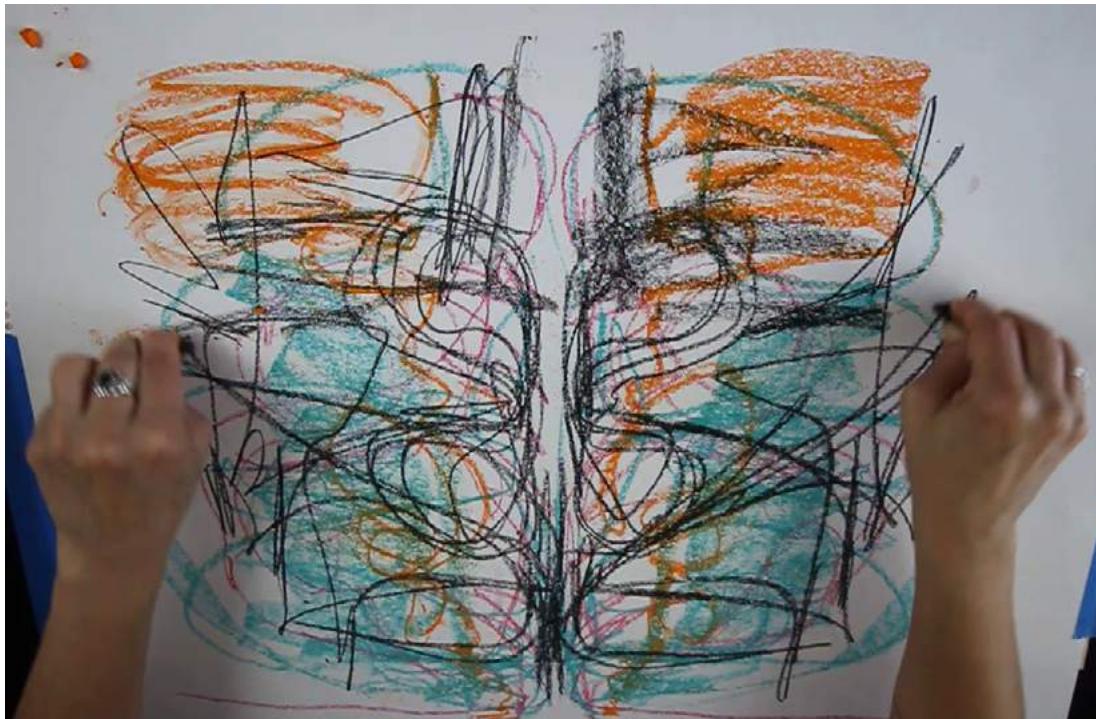
Tony Orrico, serie Penwald Drawings, Penwald: 4:
unison symmetry standing, 2013.
Grafito sobre papel.

■ Probando el dibujo bilateral

Si deseas probar por cuenta propia, todo lo que se necesita es una hoja de papel y algo para dibujar. Puedes usar diferentes colores en cada mano, o puedes usar el mismo color. Deja que tu intuición elija. Luego, ya sea que te sientes, que estés de pie o en el piso, permite que tus manos simplemente dibujen, asegurándote de hacerlo con ambas manos al mismo tiempo. Continúa hasta que sientas que quieres parar. El objetivo es hacer marcas, trazos y no crear una imagen específica. Tu dibujo no tiene que ser continuo, y puede cambiar los colores que está usando, así como con qué estás dibujando.

Una vez que hayas completado tu dibujo bilateral, tómate un momento para verificar lo siguiente: ¿Cómo te sientes en tu cuerpo? ¿Cómo está tu mente en este momento? ¿Te sientes diferente a cuando empezaste este ejercicio? Date tiempo para conectarte con estas nuevas sensaciones y sentimientos. Si esto funciona para ti, puedes hacer este ejercicio cuando quieras desconectar tu mente ocupada y relajar tu cuerpo. Puede ser un ejercicio rápido para hacer entre reuniones, o un ejercicio de meditación más largo cuando el tiempo lo permita.

DIBUJO BILATERAL



FORMA más común de aplicar el ejercicio de dibujo bilateral por la youtuber Spira Yoga Sala (checha su [video](#) para que veas como hacerlo por tu cuenta).



[**Heather Hansen**](#) creando arte con todo el cuerpo.

Algunas sugerencias adicionales para probar En lugar de mantener los dibujos de las dos manos separados, permite que se fusionen y se mezclen en el papel. Ve más allá y usa hojas de papel más grandes, esto brinda la oportunidad de usar más de tu cuerpo y crear marcas gestuales más grandes,

como lo que hace aquí el artista [Tony Orrico](#) (sería normal que quieras empezar por algo de menor tamaño que lo suyo. Da clic en el nombre para checar su página). Pon música mientras dibujas (esto es grandioso, te lo aseguro. Solo hay que dejarse llevar).



Tony Orrico trabajando en su serie Penwald Drawings, 2011.
Grafito sobre papel.



Cadáver exquisito

Cadáver exquisito nació en 1925 de los surrealistas André Breton, Yves Tanguy, Jacques Prévert y Marcel Duchamp durante uno de sus rituales en la *Rue du Château* de París. Breton había fundado efectivamente el movimiento un año antes, formalizándolo con su *Manifiesto Surrealista* de 1924. Ese texto pedía un arte que involucrara al inconsciente mediante el uso de sueños y dibujos automáticos como forraje creativo.

Una forma de desbloquear el espacio psíquico, según Breton, era a través de juegos, y él y su cohorte los inventaban constantemente. Uno de sus favoritos era el antiguo juego de salón llamado Consecuencias, en el que los jugadores se turnaban para escribir frases que eventualmente formaban una historia absurda (algo así como una versión temprana de *Mad Libs*). Al poco tiempo, Breton y sus compatriotas cambiaron palabras por dibujos, llamando al nuevo juego *Cadáver Exquisito* (fr. “Cadañer exquis”) después de una frase que surgió durante una ronda de Consecuencias: “*El cadáver exquisito beberá el vino nuevo*”.



CADÁVER exquisito, 1938

André Breton, Jacqueline Lamba, Yves Tanguy.

Los surrealistas inmediatamente adoptaron el juego colaborativo. Muchos de los practicantes del movimiento lo jugaban con regularidad, volviéndose casi adictos al dibujo automático que inspiraba. En particular, los surrealistas experimentaron con el proceso de creación interrumpiendo la práctica tradicional en cada oportunidad. Adoptaron técnicas como el ‘automatismo’: escribir y dibujar al azar sin control racional o consciente.

Establecieron, también, la *Oficina de Investigación Surrealista* para regis-

trar los sueños del público en general. Crearon collages que integraban material encontrado (esto es, objetos encontrados en cualquier lugar), textos de novelas populares, imágenes de revistas y enciclopedias. Otra de sus prácticas fue desvincular los objetos de sus nombres y funciones prácticas. Experimentaron con la fotografía como forma de arte, crearon inspirados en la magia, la espiritualidad y el estudio de la psique. No es de extrañar que un juego donde ejercitas esa disrupción de lo convencional se hiciera tan famoso y continuara hasta el presente.

I ¿Cómo jugar Cadáver exquisito?

Para este ejercicio necesitas más de un jugador, así será más divertido. En una misma sesión, surrealistas de la talla de Salvador Dalí, Jacqueline Lamba, André Breton y Meret Oppenheimer se sentarían y cada uno aportaría lo suyo a un mismo dibujo. Las reglas son simples: El primer jugador puede dibujar una cabeza... o cualquier cosa que se le ocurra en una fracción del papel, la cual doblará de tal manera que no sea posible ver lo que hizo y pasará la hoja al siguiente jugador, quien, si acaso con base en un par de líneas en el borde doblado, seguirá el dibujo aportando lo que sea que se le ocurra (digamos, un torso deformé).

El siguiente jugador agregará otra porción siguiendo la misma mecánica; unos muslos o una jaula de pájaro ¿Quién sabe qué será? Para finalizar se puede llegar hasta el otro extremo de la hoja y ahí es donde podrá ser develado el resultado. El doblez más común que puedes encontrar es en 3 o 4 partes (es decir, con 3-4 jugadores diferentes participando a la vez), utilizando la hoja en posición vertical y desde arriba hacia abajo, como las imágenes que aquí te mostramos de referencia, pero



CADÁVER exquisito, 1935.
Esteban Francés, Remedios Varo,
Oscar Domínguez, Marcel Jean

he encontrado algunas que proponen dobleces diferentes, más intrincados, y tú también puedes hacer ese tipo de modificación. Este juego lo puedes utilizar con cualquier técnica y sobre cualquier color de papel. Da para tanto, que los surrealistas incluso lo utilizaron con collage y algunos resultados son sorprendentes. En suma, es un ejercicio/juego de libre creatividad al que te podrías acostumbrar, y si lo que necesitas es salir de un tren de pensamiento o refrescar tus ideas, aquí garabatear cosas sin demasiado sentido es parte del proceso de descubrimiento.



Valentina Hugo fue una de las muchas pintoras surrealistas que hubo en el siglo XX, al igual que Remedios Varo, a quien puedes conocer mejor en [nuestro blog](#), junto a otras 7 artistas



CADÁVER exquisito, 1933. Valentine Hugo, André Breton, Tristan Tzara, Greta Knutson.
Lápiz de color sobre papel de color negro.



André Breton, Cadáver exquisito, 1933.
Crayón de colores sobre papel negro.



Contorno ciego

Otro viejo conocido de artistas principiantes y avanzados es sin duda alguna el ejercicio denominado contorno ciego. La técnica del dibujo de contorno ciego apareció por primera vez en las décadas de 1920 y 1930 y llamó la atención del mundo del arte en el libro de Kimon Nicolaïdes de 1941 *The Natural Way of Drawing: A Work Program for Artistic Research* (“La forma natural de dibujar” en español; el vínculo lleva a una página dedicada a este excelente libro).

Esta es una gran técnica para que la usen los principiantes mientras se enfocan en las técnicas de observación, y crea una grandiosa base para aventuras artísticas más complejas posteriores. El dibujo final generalmente no es muy realista y puede parecer desordenado, ¡pero así es exactamente como debería ser!



Rebecca Stahr, Vainas de algodoncillo secas, 2013.
Lápiz y acuarela sobre papel.

Parafraseando a la artista Holly Landis, al considerar la definición de dibujo de contorno ciego, solemos encontrarnos con que se le describe como una técnica en la que el artista observa continuamente a su sujeto mientras completa un dibujo, y permanece “ciego” a su trabajo hasta que este haya sido concluido. La pieza final consiste en una línea continua a medi-

da que el lápiz o bolígrafo se queda en el papel para que el artista no se pierda o tenga que mirar hacia abajo. Es un cambio de perspectiva bastante considerable, aunque la diferencia la hagan tan pocos elementos. Un buen recuento de esto es el que hizo el escritor (y renacido dibujante) Sam Anderson para el New York Times.

“Hace unos años, me sentí descontento con mi estilo de dibujo. Había sido un garabatista entusiasta desde la infancia, pero mi arte realmente no había evolucionado desde entonces. Cada vez que me sentaba a dibujar, me encontraba produciendo figuras de dibujos animados bidimensionales con ojos saltones (lápices, aguacates, dinosaurios, hamburguesas, tacos, nubes, lo que sea) que levantarían sus diminutos brazos de palo caprichosamente cada vez que necesitaban hablar uno con otro. Era cursi, severamente limitado y —después de varias décadas— insopportablemente aburrido.

[...] Intenté muchas veces salirme de mi estilo de dibujo, emular a los artistas que conocía o a los que veía en los museos. Su trabajo era tan suelto y real, tan complejo sin esfuerzo: no había brazos de palo ni ojos saltones en ninguna parte. Los objetos tenían dimensión.

Desafortunadamente, mi nuevo estilo nunca funcionó. Siempre terminaba pareciendo que lo había hecho yo, el viejo y aburrido garabatista de ojos saltones, tratando de abrirse camino hacia un modo artístico diferente. El problema, fundamentalmente, era de control: tenía demasiado, sobre un territorio demasiado pequeño, y no estaba dispuesto a cederlo.

TTAMAYO

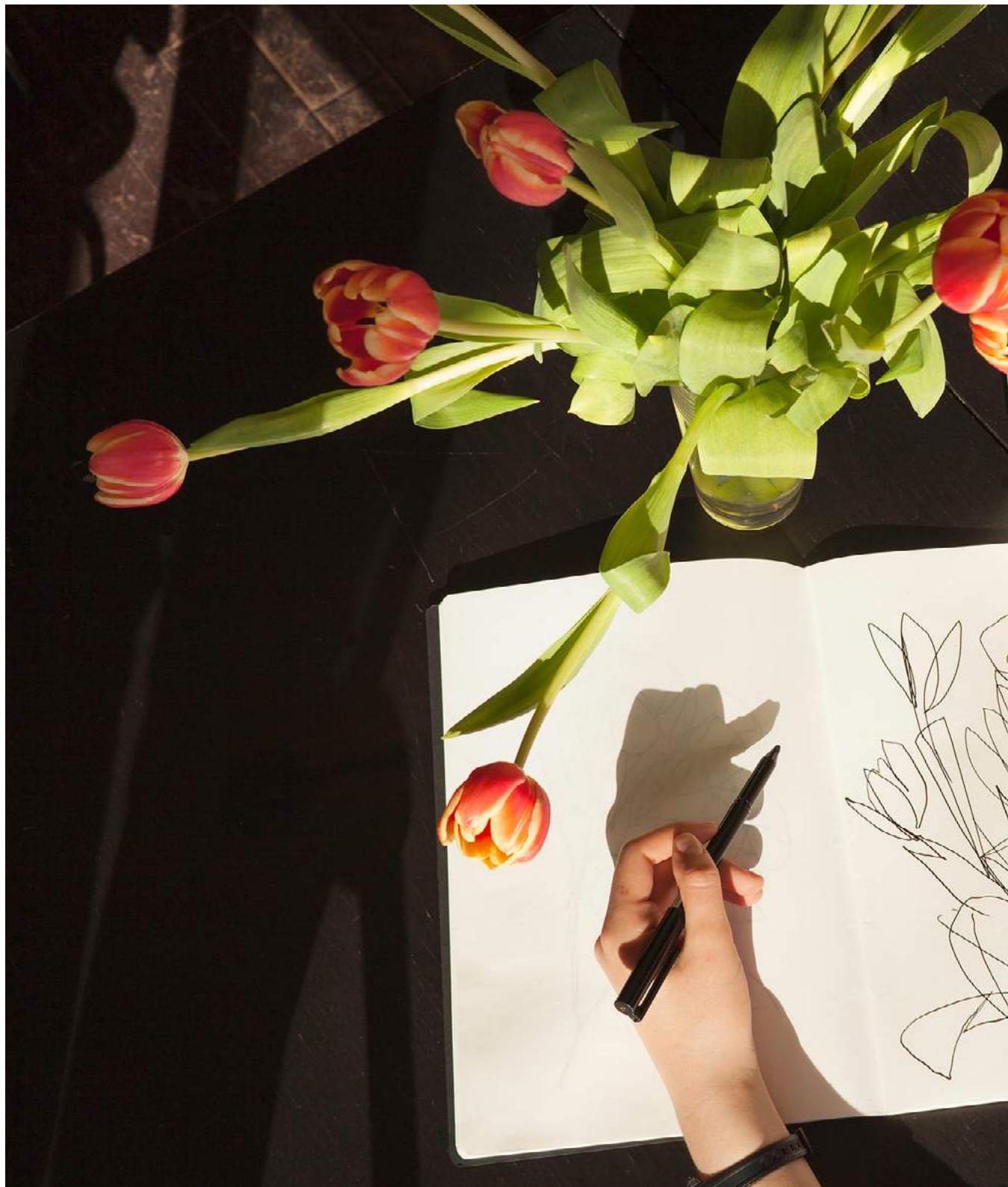


IMAGEN de la publicación de Sam Anderson en la página del New York Times



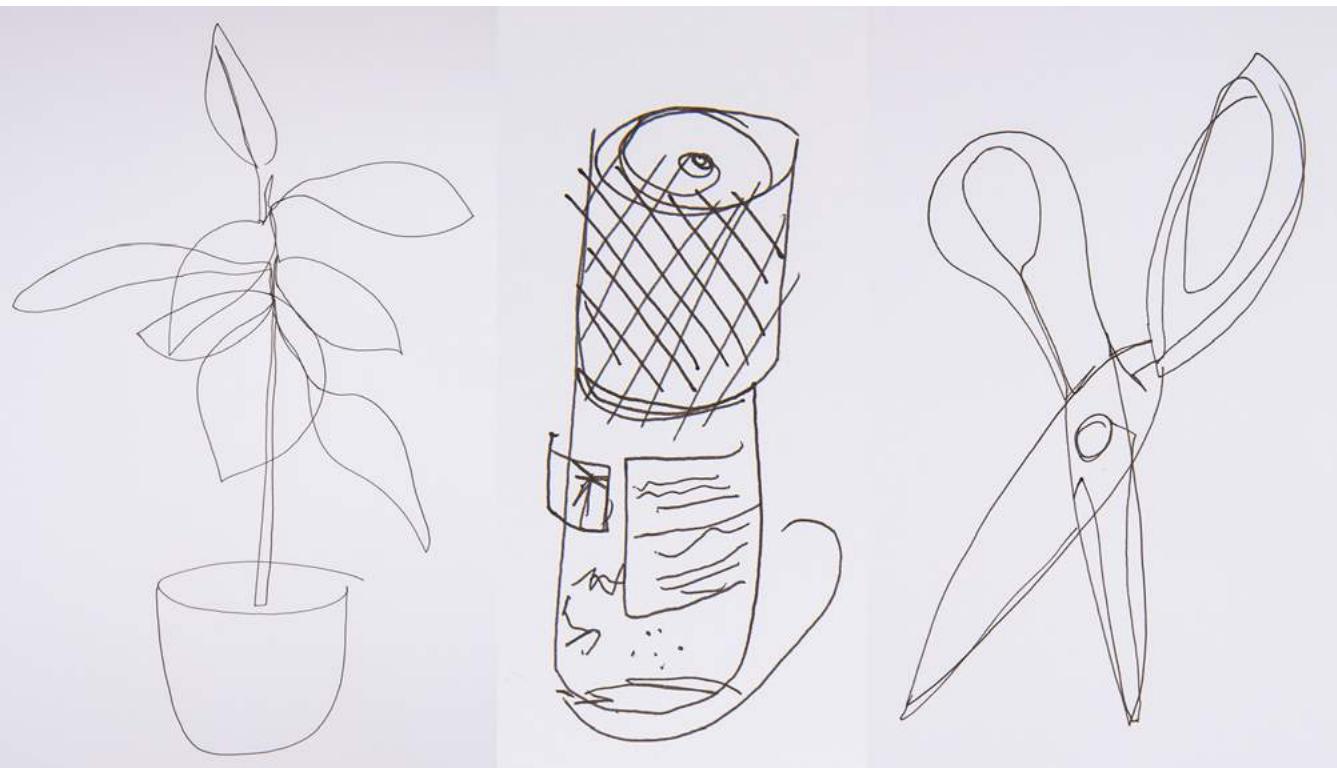
No puedes controlar tu camino hacia fuera del control. Eventualmente me aburrí tanto que prácticamente dejé de dibujar. Caí en un malestar artístico. Me vi abatido.

Le mencioné mi frustración a un amigo artista — un artista real que estudió arte real en una escuela de arte real. Esperaba que sacudiera la cabeza, se compadeciera, me dijera dónde había fallado y me deseara suerte en mi vida sin arte. En cambio, resolvió mi problema de inmediato.”

“Me dijo que intentara dibujar sin mirar el papel. Esto parecía absurdo al principio. Nunca había oído hablar de tal cosa. Pero seguí su consejo. Dibujé mi iPhone sin mirar y, cuando finalmente miré hacia abajo, no podía creer los resultados. Se veía horrible. Parecía un tobogán roto. Era como si alguien más lo hubiera dibujado: un paciente de cataratas, viajando en peyote. Me encantó. Por primera vez en mi vida adulta, me sorprendió genuinamente algo que había dibujado.”

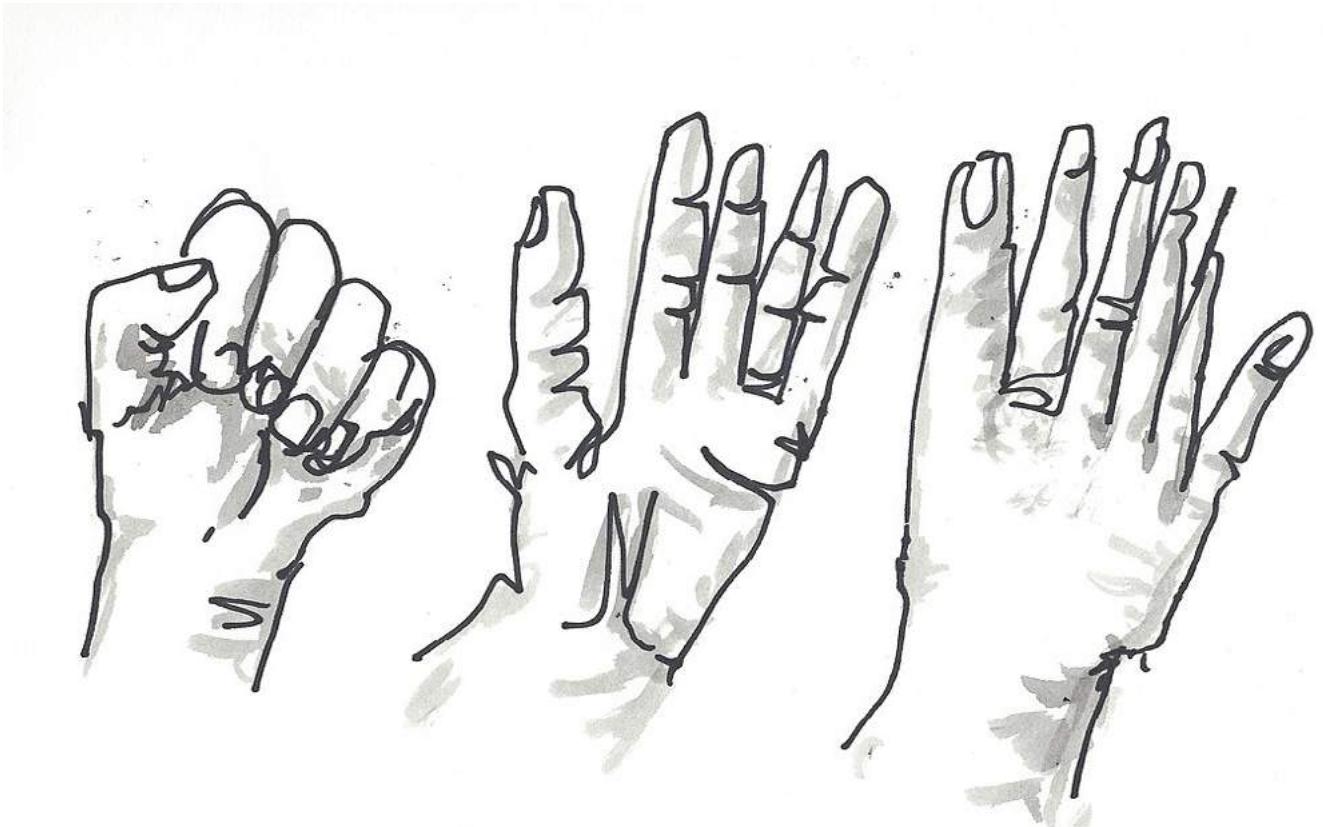
El encanto del contorno ciego

La revelación que tuvo lugar en Sam Anderson gracias al haber sido presentado con el contorno ciego es un común denominador en las artes gráficas. Con esto no solo me refiero a que este tipo de revelaciones es común cuando se pinta o se dibuja —que, en efecto, así es—, sino que literalmente, en muchas escuelas de arte es necesario llevar a cabo este ejercicio.



El mismo Sam lo descubrió después y también escribió lo siguiente al respecto:

“Los estudiantes de primer año en la escuela de arte se ven obligados a dibujar a ciegas durante horas. Es la forma más rápida de sacarlos de viejos malos hábitos, de hacerles desaprender convenciones sin vida. El objetivo del dibujo de contorno ciego es ver realmente lo que estás mirando, fusionarte casi espiritualmente con él, en lugar de retirarte a tu imagen mental de ello. Nuestros cerebros están diseñados para simplificar, para poner orden en el tumulto del mundo. El dibujo a ciegas nos entrena para mirar el caos, para honrarlo. Es un acto de meditación, tanto como una práctica artística, una puerta de entrada al ser puro. Nos obliga a estudiar el mundo tal como es en realidad.”



Por eso, al hablar de crear nuevas conexiones con la creatividad, no podíamos olvidarnos de este ejercicio y de lo que puede aportar a tu práctica del dibujo artístico. Hay diversas formas de utilizarlo, “*variaciones*”, que se utilizan modernamente, pero todas parten de

este mismo principio del que Sam se expresa de manera tan maravillosamente explicada. A continuación, te comarto los pasos y materiales para que experimentes por cuenta propia lo que queda en el papel (y en tu mente) después de realizar el ejercicio.

El contorno ciego en práctica

En su libro, Kimon Nicolaïdes escribió: “Aprender a dibujar es realmente una cuestión de aprender a ver, a ver correctamente, y eso significa mucho más que simplemente mirar con los ojos. El tipo de “ver” al que me refiero es una observación que utiliza tantos de los cinco sentidos como sea posible alcanzar a través del ojo al mismo tiempo. Aunque usas tus ojos, no cierras los otros sentidos, sino todo lo contrario, porque todos los sentidos

juegan una parte en el tipo de observación que vas a hacer.”

Una vez dicho esto, le pide al lector que se siente, se incline hacia adelante y sincronice un punto en la cosa/sujeto que se está dibujando con el ojo [puede ser cualquier cosa; si escoges una flor, el punto inicial podría ser la punta de una hoja o de un pétalo], mientras sincroniza simultáneamente el lápiz con el papel.





DIBUJO de Alexa Aguilera.

“Imagina que la punta de tu lápiz está tocando el modelo/objeto en lugar del papel. Sin apartar los ojos del modelo, espera hasta que estés convencido de que el lápiz está tocando ese punto del modelo en el que están fijos tus ojos”. Él dice que solo entonces debes comenzar a mover el ojo y el lápiz a lo largo de los bordes de lo que se está dibujando, despacio, muy despacio. “Déjate guiar más por el sentido del tacto que por la vista.

Puedes hacerlo de manera más libre también. Es decir, puedes simplemente mantener tu vista en el objeto lo mejor que puedas, sin observar el dibujo en ningún momento (eso sería trampa), y ver qué ocurrió cuando consideres haber terminado. Lo que propone Nicolaïdes parece más complicado, pero es básicamente lo mismo: tener

los ojos en el objetivo y el lápiz en el papel. Al pedirnos sincronizar ojo y objeto, lápiz y papel, lo único que hace Nicolaïdes es describir de manera simplificada el proceso. Para dibujar necesariamente vas a empezar en algún punto ¿Cierto? Y en este ejercicio, créeme, lo común es hacer un divertido e interesante desastre.



[En esta página](#) de la Campbell's Art School puedes encontrar un video (en inglés, pero fácil de entender) que aclarará las dudas sobre este ejercicio. Si quieres mucho más sobre dibujo, entonces [nuestros cursos](#) y la [categoría “Dibujo” de nuestro blog](#) están a tu disposición.

 **Retrato simbólico**

Este siguiente ejercicio parece ser bastante común en las escuelas de varios países (particularmente, Estados Unidos) y no me refiero exclusivamente a las que están concentradas en la enseñanza de las bellas artes. El retrato simbólico suele ser utilizado para explorar la noción de autoconciencia, la idea de una identidad personal propia, junto con todo lo que la compone. Es una herramienta de auto exploración que se puede utilizar en varias formas y que, de hecho, no siempre implica que tu rostro se haga presente en la obra resultante. Pueden aparecer solo cosas que significan algo para ti y que resulten inconexas para los demás, o por otro lado, puedes aparecer de cuerpo completo en tu obra, con una rendición muy detallada, que también acabaría teniendo su propio simbolismo. Si te preguntas “¿Cómo así?”, lo escrito a continuación seguramente te resultará ilustrativo.

| Frida y el retrato simbólico

Frida Kahlo fue ampliamente conocida por sus autorretratos simbólicos, los cuales reflejan su vida, amores, alegrías y tristezas. Como bien menciona el Buffalo AKG Art Museum, fue una

artista profundamente influenciada por la cultura mexicana. Kahlo usa colores vibrantes e imágenes significativas para mostrar su propia identidad al espectador.



Frida Kahlo, El abrazo de amor de El universo, La tierra (Méjico), Yo, Diego y el señor Xólotl. Óleo en tela montado sobre masonita, 1946.

Si lo piensas, desglosar los diferentes elementos de una obra de arte permite a los espectadores formar ideas abstractas basadas en sus observaciones concretas. Es una forma interactiva de alfabetización visual que, por supuesto, podemos encontrar fácilmente en los numerosos autorretratos de Frida Kahlo, los cuales contienen símbolos y pistas sobre los antecedentes y los sentimientos de la artista. Algunos de estos símbolos son muy poderosos, mientras que otros continúan eludiendo una investigación más detallada por resultar mucho más subjetivos.



André Breton, Cadáver exquisito, 1933.
Crayón de colores sobre papel negro.



André Breton, Cadáver exquisito, 1933.
Crayón de colores sobre papel negro.

Los símbolos se han utilizado a lo largo de la historia del arte para ilustrar lo invisible. Desde el arte antiguo hasta el arte moderno, podemos encontrar significados ocultos en las obras de arte que nos dicen más sobre qué o qué estamos mirando. En el arte, un símbolo es un objeto o elemento que representa una idea o sentimiento. Los colores, de hecho, pueden ser simbólicos, como el amarillo para la felicidad. Los objetos también se usan a menudo como símbolos, como rosas para el amor y el romance o leones para el poder o el gobierno (piensa en lo de “Rey de la jungla”).

Estos retratos a menudo contienen imágenes simbólicas para revelar algo sobre el tema que sería demasiado difícil de pintar. Consideremos la pintura “Retrato de niño con un traje de cazador” de Sir Peter Lely.

¿Por qué crees que se incluye al perro en este retrato? Los perros son a menudo un símbolo de lealtad y fidelidad. ¿Qué nos dice esto sobre el niño? La ropa del niño era inusual incluso en 1675. Podría ser un traje de pastor o incluso la figura mítica de Adonis, símbolo de la hermosa juventud. ¡Y qué decir de los retratos del manierismo surrealista de Giuseppe Arcimboldo! construidos utilizando frutas, verduras, animales y objetos.

De esta manera se pueden trabajar incluso escenas con diferentes personajes que cuentan una historia entremezclada con el retrato de la persona en cuestión o que simbolicen algo más. De hecho, a mi parecer esta es una de las más divertidas formas en las que puedes crear un retrato simbólico, pues se trata de pegar juntas un montón de cosas que te gustan y que relacionas con tu personalidad haciendo que parezcan un retrato a semejanza tuya.

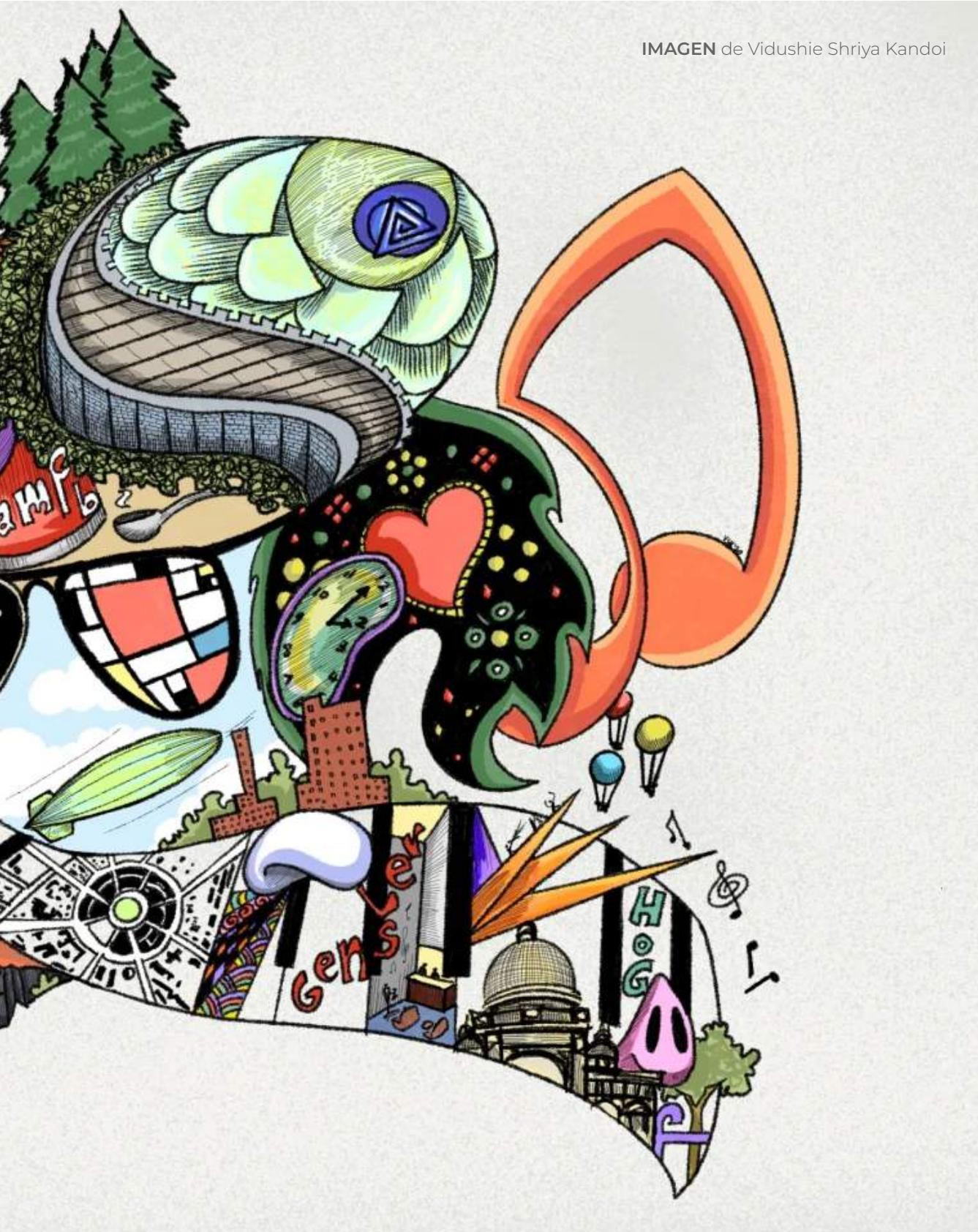
Instrucciones para crear un retrato simbólico

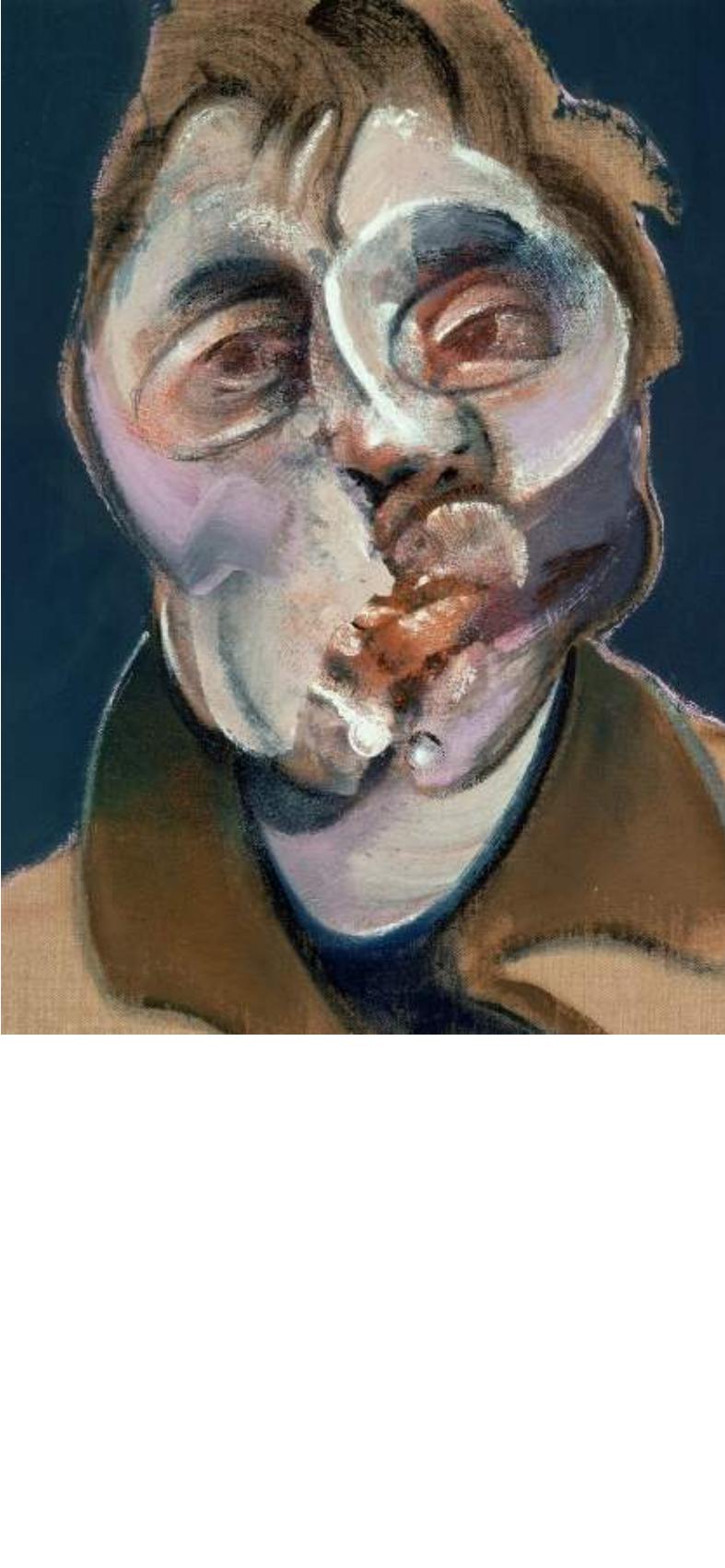
Las instrucciones que te voy a compartir a continuación pueden ser, nuevamente, sorprendentemente simples. Lo mejor de todo esto, es que puedes ir agregando niveles de complejidad y nuevos elementos de propia consideración. Puedes terminar en varias sesiones, o hacer retratos simbólicos regularmente, con o sin la intención de obtener una obra terminada que quieras mostrar a otros. Las posibilidades son muchas. SI quisieras hacerlo para contemplar la temporalidad, por ejemplo, verías que un retrato simbólico hecho utilizando lo que recuerdas de cuando transcurrieron los años de niñez, de todas las cosas que te gustaban y marcaron esos momentos, no sería igual a un retrato simbólico de tu "yo" en este momento. Con algo así, uno se percata de manera bastante consciente de que nuestra forma de pensar cambia constantemente. Puedes hacerlo pensando en otras personas, utilizando temas como las alegorías de las estaciones del año u otras temáticas, así que recuerda expandir a placer este ejercicio de retrato simbólico para dejar fluir con mayor libertad tu creatividad. El método que aquí te comparto viene de Karri Decker, del *Allen Independent School District*, Texas, EUA.



RETRATO SIMBÓLICO

IMAGEN de Vidushie Shriya Kandoi





01

Lluvia de ideas sobre símbolos: haz una lluvia de ideas sobre al menos 10 cosas que simbolicen algo sobre ti. Estos símbolos te representarán a ti y las cosas importantes en tu vida.

2

02

Decide cómo deseas mostrar tus símbolos en tu obra (es decir, autorretrato dividido, perfil de silueta, símbolos saliendo de la cabeza, estilo Arcimboldo u otra idea propia).



1

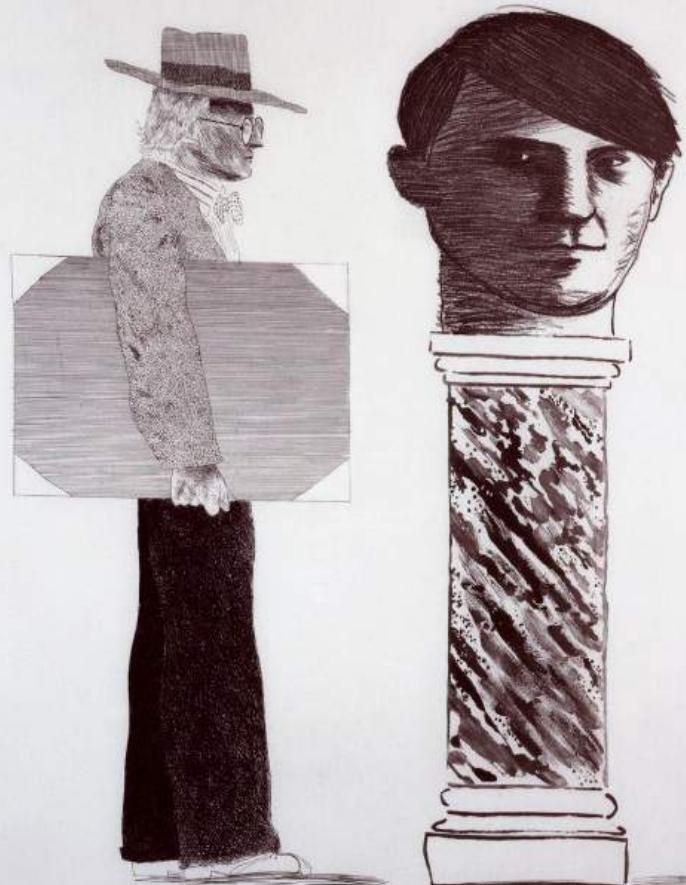
03

Define tus materiales: lápices de colores, crayones, u otro medio de tu elección (se vale utilizar el collage; recortes de revistas, fotografías, clipart impreso, etc. y técnica mixta).



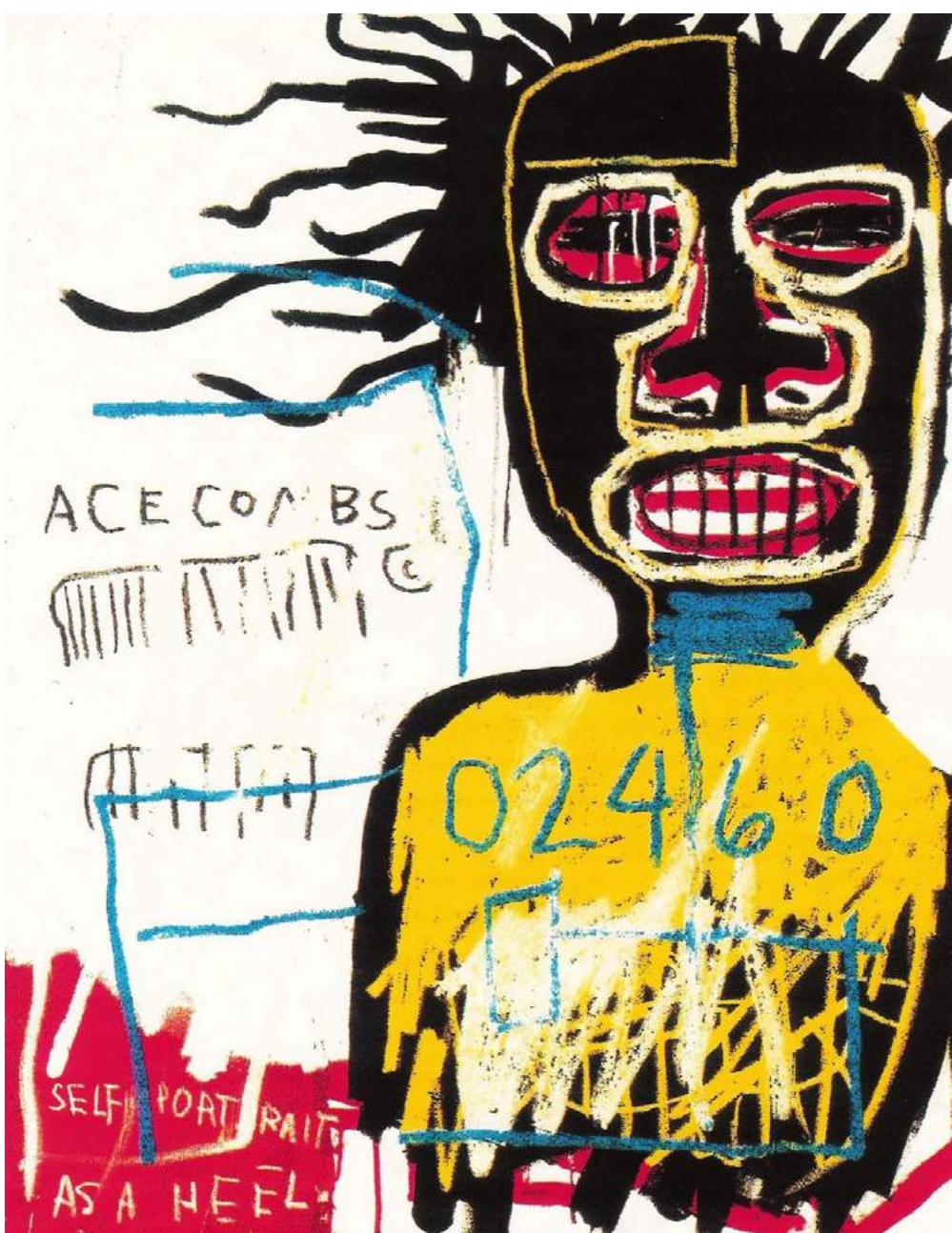
04

Usa medio pliego de cartulina. Si lo quieres hacer más pequeño, una hoja de cartulina opalina está bien. Si vas a utilizar medios como la acuarela, un papel que sea adecuado para tu medio es lo mejor.



05

Crea una autorretrato informativo, personal y significativo. Usa símbolos para contar historias y transmitir sentido.



Jean Michel Basquiat, Self Portrait as a Heel, 1982.
Acrílico y óleo sobre lienzo.

Puedes o no mostrar tu obra a otros al terminar. Todo es a elección tuya. Lo importante es que el resultado sea lo más personal posible. Eso es uno de los puntos principales de esta técnica, ya que nadie más va a crear un autorretrato simbólico como tú. Tus autorretratos simbólicos son un reflejo de ti y por eso las obras resultantes de este ejercicio no necesitan ser grandes obras maestras.

Van a dejar que saques muchas ideas del desván y que las pongas sobre la mesa, aparte de contribuir a una verificación de la realidad propia o “*“reality check personal”* curado a través del arte, donde las emociones y las ideas adquieren un valor que a veces pareciera serles arrebatado en el mundo en el que vivimos. Déjalo salir todo sobre el papel.



Si te interesa la interacción entre color y mente, entonces échale un vistazo a nuestra publicación de blog "[Goethe y el origen de la psicología del color](#)".



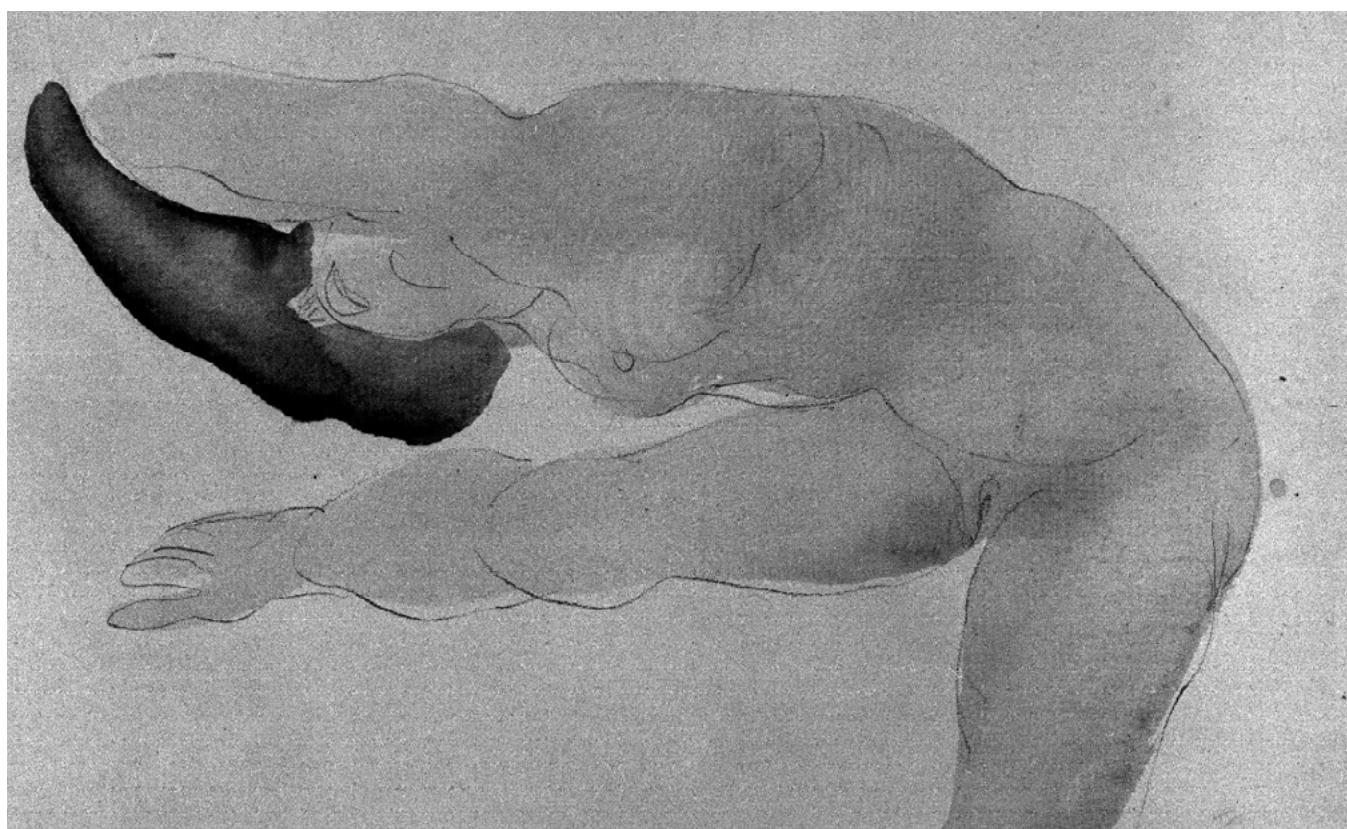
Dibujo gestual

El gesto en *gestual* se refiere al movimiento entre las cosas, a capturar el movimiento fluido. Este movimiento combina contornos, formas y tonos. Un dibujo gestual es un arreglo de ritmo, flujo, movimiento, acción, forma y pose de un modelo/personaje. Un escenario típico involucra a un artista que dibuja una serie de poses para un modelo en un corto período de tiempo, generalmente de 10 segundos a 5 minutos.

El dibujo gestual a menudo se realiza como calentamiento para las sesiones de dibujo con modelo, pero es una habilidad que debe desarrollarse por sí misma. En situaciones menos típicas, el artista puede observar a una persona o animal realizando actividades normales sin hacer ningún esfuerzo especial para detenerse ante su presencia. Por ejemplo, dibuja gente de la calle, artistas famosos, deportistas o animales del zoológico.

Quizás una de las lecciones más importantes que los artistas pueden extraer de esta práctica es el darse cuenta de que los detalles no son nada sin los gestos. Dibujar poses rápidas te ayudará a dibujar movimientos porque te concentrarás más en los movimientos que solo en los detalles (lo cual es un error muy común). Si haces esto regularmente, mejorarás cada vez más

con cada boceto. Los gestos están en todas partes, no sólo en el cuerpo. Están en las nubes, montañas, árboles y olas. Usa la gestualidad en tus dibujos para contar una historia a través del lenguaje corporal y las emociones. Piensa en el mensaje que transmite el personaje que acabas de plasmar a través de sus movimientos.



BAILARINA desnuda mirando hacia la izquierda
Dibujo atribuido a Auguste Rodin (1849-1917).
Lápiz y acuarela sobre papel.

I ¿Qué hace o pretende hacer un dibujo gestual?

Simplificar toda la figura en el movimiento. Para empezar, el dibujo gestual se dibuja con solo unas pocas líneas, que el espectador usará para reconocer un cuerpo. No se trata del contorno, las formas o los tonos, sino que en este tipo de dibujo es el movimiento lo que conecta las formas y los tonos del contorno. Aunque estos dibujos con regularidad se manejan rápidos, eso no significa que tengas que construirlos lo más rápido posible, solo tratas de concentrarte en el gesto y no en los detalles. La gente todavía siente la tentación de dibujar los detalles anatómicos y todos los pequeños bultos en el contorno porque creamos que los detalles mejorarán nuestros dibujos. Pero esto está mal, los detalles no son nada sin los gestos.



¿Sabías que la pintura gestual es igual de interesante y dinámica? Te invito a checar nuestra publicación de blog "[La pintura gestual a través de la historia](#)".

Puedes obtener algo de movimiento en tus dibujos accidentalmente al copiar a detalle, pero algunas personas prefieren no apostar por los accidentes y la serendipia. En contraste, un mejor enfoque es practicar la búsqueda de movimientos gráficos tantas veces que se convierta en una segunda naturaleza. El movimiento no es lo único que buscamos en un dibujo gestual.

También hay objetivos secundarios: queremos que se capturen las grandes formas simples, y queremos cierta sensación de gravedad y peso. Para ayudar a crear una sensación de movimiento, es posible que deseemos cambiar la calidad de la línea para llamar la atención sobre ciertas áreas y alejarlas de otras, pero estas son cosas de las que no tenemos que preocuparnos de inmediato.

Con referencia a esto, el staff de la página [Love Live Drawing](#) nos invita a simplificarnos el proceso, “*establezcamos nuestras expectativas: no estamos hablando de proporciones o precisión. Las líneas pueden estar mal. Tampoco nos importan los detalles o matices en*



angelo Buonarroti

Michelangelo Buonarroti.

Estudio para "Resurrección de Cristo", ca. 1532.

los tonos. Entonces, hoy nuestros dibujos pueden parecer simples mutantes. De hecho, podemos convertirlo en uno de nuestros objetivos: dibujar algunos mutantes simples. En serio, si no tienes algunos dibujos de mutantes al final, probablemente no lo estés haciendo bien, porque vas con control y timidez.”

¿Recuerdas que el contorno ciego nos invitaba a dejar a un lado la idea del control? pues aquí nuevamente podemos relajarnos y dejar que las líneas sueltas y despreocupadas predominen. A continuación, te comarto consejos sobre cómo empezar a practicar con el dibujo gestual.



Renato Guttuso.
Estudio para “La Spiaggia”, 1954.



Danilo Dalena.
Sin título (Desnudo), 2009.

| Dibujar el movimiento

Nuevamente, para este ejercicio usarás líneas fluidas simples en la representación de un sujeto. Al ver a tu sujeto, debes preguntarte “¿Cuál es la principal línea de acción?” pues su flujo creará el gesto general de la imagen y transmitirá con éxito la acción. Es así que, al mirar una forma y encontrarnos con su movimiento, debemos observar su eje más largo. Lo podremos encontrar bajando a lo largo de un torso, a lo largo de la pierna o a lo largo del brazo. Este eje nos ayudará a encontrar el movimiento fluido de una forma a la siguiente.

Así, podemos decir que la representación gestual del flujo del cuerpo empieza con las líneas de acción más largas (piénsalas como curvas imaginarias que conectan, por ejemplo, la cabeza con los dedos de los pies), y cada parte del cuerpo ayudará a mostrar la acción de la figura, incluso las más sutiles. Mientras te enfocas en el flujo o gesto general de la figura, observa la acción de los pies, las manos, las piernas, los brazos y la cara. Esto te permitirá capturar realmente todo el movimiento de la figura.

DIBUJO GESTUAL



SERIE de ejercicios de dibujo gestual del artista Lucas Ruckert.

Materiales:

- Papel
- Lápiz/grafito
- Goma de borrar
- Sacapuntas/cutter
- Temporizador

Para este ejercicio los materiales son de lo más básico por una buena razón: vas a acabar utilizándolos bastante. Debido a la cantidad de poses rápidas e intentos fallidos, no te recomiendo usar papel caro o especial en este y en los demás ejercicios. En muchos estudios de dibujo y pintura como ttamayo, se suele utilizar el papel kraft para este tipo de cosas. Es extremadamente barato y se puede conseguir en grandes cantidades y, para estos ejercicios, hay artistas que incluso utilizan periódicos viejos a menos que en verdad necesiten papel blanco o de algún color específico.

De igual manera, los lápices o carboncillo y las gomas de borrar tampoco necesitan ser los más caros, pero aquí si, ten en cuenta que vas a utilizarlos hasta que prácticamente desaparezcan de tanto sacarles punta y de tanto borrar. En ocasiones he visto alusiones cómicas a la forma en que se le saca punta a los lápices en el ambiente del dibujo artístico, ¡Y es verdad que una punta bastante alargada nos resulta muy útil! A veces nos va a permitir dibujar con el lápiz casi acostado sobre el papel, pero para estos ejercicios no es tan necesario. En lo personal, pienso que el dibujo gestual va genial con el uso del carboncillo y así es como más lo he practicado, pero ya irás definiendo tus materiales favoritos con la práctica constante.



DIBUJO gestual del artista Derek Overfield

Los siguientes ejercicios también los puedes encontrar en la página *Love Life Drawing* y están basados en las prácticas de dibujo con modelo tan propias de los talleres de dibujo y pintura (nosotros también las tenemos varias veces al año). Es por eso que ellos tienen una muy buena galería de imágenes de referencia a la que se puede acceder al suscribirse de manera gratuita con ellos, aunque también puedes utilizar imágenes que hayas encontrado y que a ti te interese utilizar o herramientas como la página Sketch Daily (el vínculo lleva a la versión en español de la página) que ofrece multitud de imágenes de referencia para artistas, sorteadas por categorías y que puedes utilizar con la opción de temporizador, que sólo te permite visualizar la imagen por cierto tiempo antes de cambiarse automáticamente.

Preparación

Elige 13 posiciones y prepáralas para trabajar con ellas. No las mires con demasiado detenimiento.

Calentamiento

Calienta con cinco poses: Solo 45 segundos cada una son suficiente para relajarte. No te preocupes por cómo resulten. Recuerda que en poses tan cortas lo importante es dejarse guiar por la intuición y la emoción para capturar el menor gesto o movimiento presente. No es que haya tiempo para mucho más. Verás que al poco tiempo irás disfrutando mucho esta parte del proceso a medida que te vas soltando.



Ejercicio 1: 2,5 minutos + 3 minutos

Creamos cuatro poses y dibujamos cada pose dos veces. Primero, dibujamos una pose de 2,5 minutos en el reloj, que será seguida de otro dibujo de la misma pose hecha en 3 minutos, con la diferencia de que en el dibujo de 3 minutos, vas a observar la referencia de 20 a 50 segundos y luego la vas a ocultar. Mientras dibujas, observa la figura y simplifica donde realmente importa. Se está acabando el tiempo, por lo que debes filtrar las formas grandes e importantes y las líneas de gestos y omitir el resto. Observa los grandes ángulos que ves, ten en cuenta algunos puntos importantes de escala y alineación. Observa cómo las formas grandes se superponen entre sí. No te preocupes demasiado por la luz y la sombra. (*imágenes de referencia, izq.: Glenn Grubbs, der.:@kagebonito*)

Ejercicio 2: 3 minutos + 2,5 minutos

Esta vez haremos algunos cambios. Comienza a dibujar durante 3 minutos y observas la posición durante 20-50 segundos. Buscas las cosas más importantes que realmente importan. Luego ocultas la referencia y dibuja la pose de memoria. Despues, haces el dibujo de 2,5 minutos sin ocultar la referencia. Repite el proceso con la siguiente pose. En este orden, tu mente primero está tratando de visualizar cómo se conecta el brazo con el hombro, cuánto mide la pierna, etc. Así queda llena de preguntas realmente útiles. Luego, cuando haces el segundo dibujo con la referencia presente, podrás encontrar respuestas a esas preguntas importantes en la referencia.



Y como estos hay muchos más ejercicios, pero esta forma de empezar a incursionar en el dibujo gestual me parece bastante buena. Algunos artistas dirían que si estás en las primeras etapas de aprender a dibujar (como los primeros 6 meses) no es necesario que hagas esto todavía. Proponen que muy al principio es mejor continuar aprendiendo a observar y tratar de dibujar

lo que ves, guardando este ejercicio para más adelante cuando te sientas más cómodo dibujando formas. Los principiantes con más experiencia pueden beneficiarse enormemente de este ejercicio porque aprendes a ver lo que es realmente importante —ya que no podrás recordar más que lo esencial—, pero eres libre de encontrar que le siente mejor a tu práctica del dibujo.



Completa estos conocimientos con lo que encontrarás en nuestras publicaciones de blog "["Dibujar la figura humana: elementos a considerar para hacerlo con éxito"](#)" y también "["Consejos para dibujar el cuerpo humano en acción"](#)".



03

CIERRE

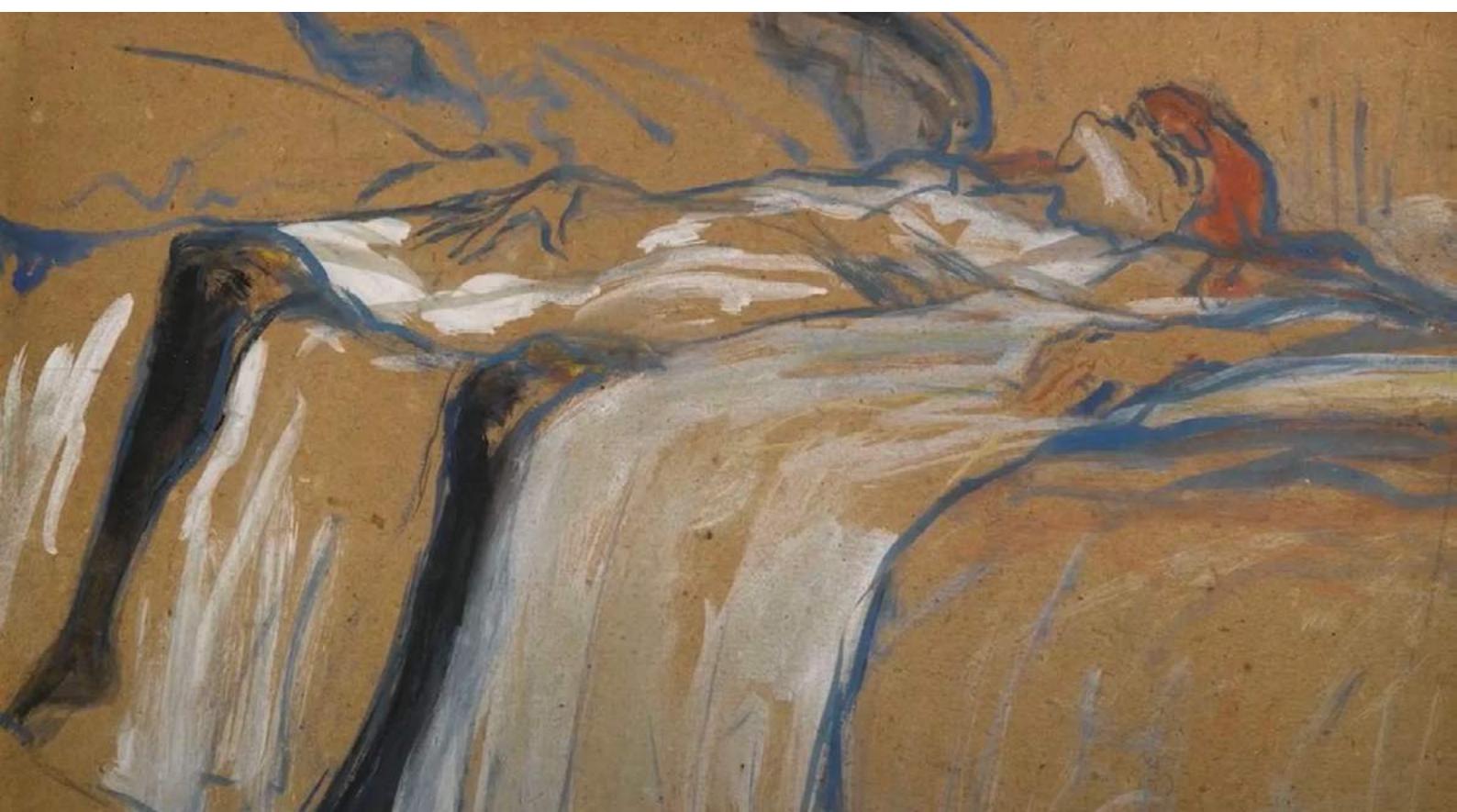
Salvador Dalí.
Figura antropomorfa, 1954.



Comentarios finales

Ojalá realmente te beneficien estos ejercicios que te compartimos pensados en ayudarte a desarrollar la creatividad, expresividad y soltura en tus dibujos. Aunque se cree que el artista promedio tiene una profesión que le permite libertad creativa, muchos se ven enfrentados con la falta de información, la falta de práctica, las preconcepciones y todo tipo de obligaciones, elementos que pueden ser los clavos en el ataúd de un desarrollo artístico a medio cuajar.

En ttamayo queremos que puedas llevar tus ganas de dibujar y de crear arte tan lejos como tú quieras, por eso nos esforzamos en tener cursos como “Técnicas y materiales de dibujo, aplicados a la figura humana”, apoyados de esta cantidad de información, consejos y ejercicios para contribuir a que el arte pueda tomar el lugar que le quieras dar en tu vida. No te prometemos que vas a tardar poco —eso sería irreal (a menos claro que tengas grandes aptitudes), pero si te podemos prometer que te vas a divertir con el proceso.



Henri de Toulouse-Lautrec.
Sola, 1896.

Practicando puedes llegar a crear cosas maravillosas que sólo podrán provenir de ti, pero necesitas constancia y buenas bases, por lo cual te recomiendo indagar a profundidad en todas las técnicas y materiales que te interesen, así como mantener la práctica regular. En nuestro blog tenemos gran cantidad de publicaciones en constante crecimiento para estos fines; te invito a checarlas y a dar clic en los vínculos que encuentres en ellas, pues llevan a muchos otros recursos de gran varie-

dad de artistas que también te pueden inspirar de maneras insospechadas.

Recuerda que a veces todo lo que hace falta es un chispazo, un cambio de perspectiva, y que esto se puede ver reflejado ya sea en una forma diferente de pensar, trabajar con técnicas que no has probado o simplemente dejar esa ilusión del control para que tu proceso creativo pueda crecer a través de la exploración y de la creación sin mayor pretensión.

Hay muchas formas de volverse un artista profesional. De hecho, hay muchas formas de ser un dibujante profesional, y no todas ellas implican dibujar como los grandes artistas del pasado o los más famosos del presente, pero ninguna tiene verdadero sentido si no disfrutas siendo artista. Un jugador de fútbol no sólo juega porque la paga sea buena ¿Cierto?

En cuanto al dibujo de figura humana y su relación con todos estos ejercicios, te puedo decir que están todos

interconectados. Verás, por más próxima que sea la figura humana, por más que la veamos todos los días, sentada, corriendo o saltando, ¡Sigue siendo bastante difícil de dibujar! Y la desesperación que puede provocar el no lograr representarla como quisiéramos es bastante real para los artistas, al punto en que algunos incluso dejan el dibujo o la pintura si no lo pueden lograr, pero si pones en práctica estos ejercicios, tienes buenas posibilidades de empezar a ganar las batallas psicológicas necesarias.



¡Hasta la próxima!

BIBLIOGRAFÍA

- Anna Sheather, [Bilateral drawing – warming up the whole brain.](#)
- Alexxa Gotthardt, [Explaining Exquisite Corpse, the Surrealist Drawing Game That Just Won't Die.](#)
- ars Magazine, [Arcimboldo: entre la hortaliza y el pincel](#) por Sol. G Moreno.
- Holly Landis, [How to Make Blind Contour Drawings \(and Why You Should\).](#)
- Kimon Nicolaïdes, The Natural Way of Drawing: A Work Program for Art Study.
- [Wikipedia](#), The Free Encyclopedia.



Imagen de portada: CADÁVER exquisito, André Breton, Jacqueline Lamba y Tanguy, 1938.

Imágenes:

1. PROYECTO escolar. Sin nombre, acuarela y plumones.
2. Jean-Michel Basquiat, Autorretrato como un talón - Segunda parte, 1982.
3. David Hockney, El estudiante - Homenaje a Picasso, (autorretrato) 1973.
4. Francis Bacon, Autorretrato, 1969.

Todas las imágenes son propiedad de sus autores (si bien muchas pertenecen al dominio público), ttamayo no reclama autoría ni posee ninguna de éstas.

Este material fue hecho únicamente con fines didácticos y de estudio.

El presente e-book ha sido escrito y diseñado por ttamayo.
ttamayopuntocom SAPI de CV. Todos los derechos reservados.
Junio 2023.



/ttamayocom



Tel: 55 5373 1059 / contacto@ttamayo.com
Av. Jardines de San Mateo 20, Col. Conjunto San Miguel, 53010
Naucalpan de Juárez, Méx.