



UNA FORMA DE MIRAR

práctica de observación creativa

PARA CREAR, PRIMERO HAY QUE MIRAR.

Antes de buscar una idea.

Antes de producir.

Antes de llenar una página en blanco.

Podemos detenernos.

Mirar.

Dejar que algo nos encuentre.

01. SALIR

Salí a caminar.

No necesitas ir lejos, puede ser tu barrio, una plaza, una calle cercana.

Pero esta vez, caminá de otra manera. Más despacio. Observando. Sin pensar en crear algo.

Simplemente prestá atención.

02 ELEGIR

Durante la caminata, elegí tres situaciones u objetos que llamen tu atención.

No tienen que ser extraordinarias.

Puede ser:

- una combinación de colores.
- una sombra.
- una textura.
- una ventana.
- una persona.
- una planta.
- un aroma.
- un sonido.
- una escena cotidiana.

No busques entender por qué capturó tu atención.

Algo te llamó. Eso es suficiente.

03 VOLVER

Al regresar, buscá un lugar tranquilo.

Sin abrir Pinterest.

Sin entrar a Instagram.

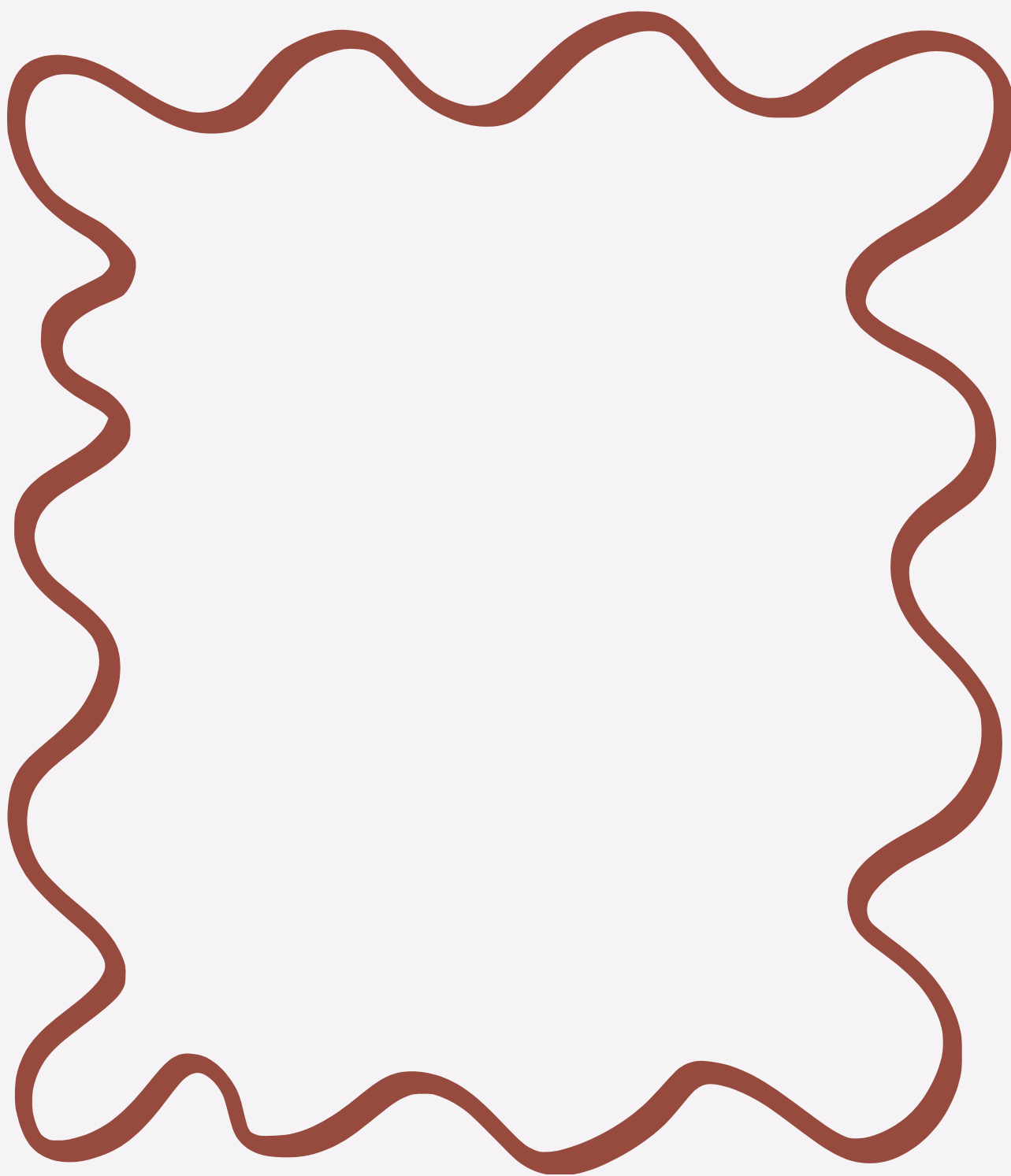
Sin buscar referencias.

Toma lápiz y papel.

Ahora sí: reconstruí esas tres escenas u objetos.

Escribí los detalles: la luz, los colores, las formas, la distancia, la textura, el movimiento, el sonido, la sensación. Escribí como si quisieras que alguien que nunca estuvo ahí pudiera verlo a través de tus palabras.

Espacio de escritura:



04. MIRAR DE NUEVO

No busques respuestas interesantes.

Buscá respuestas reales.

- ¿Qué apareció?

- ¿Qué sensación me generó?

¿Qué me hizo pensar, recordar o imaginar?

05. CAMBIAR EL LENGUAJE

Elegí una de las tres escenas u objetos.

La que más curiosidad te despierte.

Transformala en otro lenguaje.

Podría convertirse en:

- un texto.
- un poema.
- una fotografía.
- un dibujo.
- una canción.
- un collage.
- una palabra.

No pienses demasiado.

Elegí una forma y experimentá.

06. CREAR

AHORA, MANOS A LA OBRA... Y A CREAR.

No busques que quede lindo.

No corras mientras lo haces.

Dejá que la primera versión exista.

Puede ser pequeña, extraña o quedar incompleta.

Estás creando para descubrir qué sucede cuando una mirada se transforma.

Espacio para tu registro libre.

A large rectangular area defined by a dotted line, intended for free registration. The dotted line forms a square frame with a side length of approximately 600 units. The interior of the frame is empty, providing space for a user to write or draw their registration details.

Esta práctica no necesita un resultado.

No hace falta terminarlo.

Podés guardarlo. O dejarlo ahí.

Porque el verdadero ejercicio es:

**VOLVER A MIRAR CON ATENCIÓN Y DEJAR
QUE LA VIDA NOS ATRAVIESE.**

ADÉNTRICA