

## DIBUJO FRACTAL: CONECTA CONTIGO MISMO A TRAVÉS DE LOS COLORES Y LAS FORMAS

### Público objetivo

Los talleres están dirigidos a adultos a partir de 40.

### Objetivo

Proporcionar a los participantes la comprensión del dibujo fractal y sus beneficios, además de habilidades prácticas para utilizarlo como una herramienta de autoexpresión, relajación y autoconocimiento."

### Materiales necesarios

- Papel (Varios tamaños (A4 o A3) para dibujar; Hojas en blanco para experimentar.
- Material para dibujar (lápices, bolígrafos o rotuladores); goma de borrar, regla (para crear bordes rectos).
- Materiales para colorear (pinturas de diversos tipos, como ceras, lápices de colores o rotuladores, acuarelas (opcional), pinceles (si se utilizan acuarelas)

Tiempo	Tema	Contenido
0:00 - 00:10	Introducción	<b>Bienvenida y presentaciones (5 min.)</b>
		Los participantes se presentan (nombre, interés en el dibujo fractal).
		Presentación de objetivos y estructura del taller (5 min.)





Tiempo	Tema	Contenido
		<b>Presentación de objetivos y estructura del taller (5 min.)</b>
		Descripción general de los objetivos y la estructura del taller. Distribución de los materiales (papel, lápices, colores, etc.)
<b>0:10 - 00:25</b>	<b>Entendiendo los fractales</b>	<b>Introducción a los fractales (5 min.)</b>
		Explicación de los fractales: Definición, características (autosimilitud, complejidad infinita) y ejemplos de la naturaleza
		<b>El arte del dibujo fractal (5 min.)</b> Cómo se pueden representar artísticamente los fractales; Demostración de patrones fractales básicos y cómo se pueden crear.
		Discusión y reflexión (5 min.) Los participantes comparten sus pensamientos sobre los fractales y cómo se relacionan con sus experiencias personales.
<b>00:25 - 00:50</b>	<b>Sesión práctica de dibujo</b>	<b>Elección de colores y formas (10 min.)</b>



Tiempo	Tema	Contenido
		Orientación para seleccionar colores y formas en función de sus estados de ánimo.
		Breve discusión sobre la psicología del color y el simbolismo en las formas.
		<b>Creando tu fractal (10 min.)</b>
		Comienza dibujando una forma simple (como un triángulo o un círculo) en el centro de la página.
		Desde esta forma, dibuja otras más pequeñas y similares hacia los bordes de la página (por ejemplo, si es un triángulo, triángulos más pequeños emergen de cada punto).
		Repite el patrón para crear varias capas. Explica que los participantes no necesitan ser perfectos: el proceso es más importante.
		Ofrece sugerencias de colores según el estado de ánimo. (Proporciona una guía básica de psicología del color para elegir colores: por ejemplo, azul para calma, rojo para energía).
		Anima a los participantes a concentrarse en su respiración. Sugiereles que observen sus pensamientos y emociones sin juzgarlos.
<b>00:50 – 00:55</b>	<b>Beneficios psicológicos y emocionales</b>	<b>Autoexpresión y percepción emocional (5 min)</b>
		Explica cómo el dibujo fractal puede ayudar a expresar y procesar emociones



Tiempo	Tema	Contenido
		Los participantes reflexionan sobre sus dibujos y lo que revelan sobre su estado de ánimo actual.
0:55 - 00:60	Preguntas y resumen	<b>Preguntas y conclusión (5 min)</b>
		<p>Analiza los beneficios del dibujo fractal para la autoexpresión y la comprensión emocional. Anima a los participantes a reflexionar sobre lo que sus dibujos revelan sobre sus pensamientos o sentimientos. Utiliza preguntas orientadoras como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "¿Cómo te sientes después de terminar tu dibujo?"</li> <li>• "¿Notaste algún cambio en tu humor o estado mental?"</li> </ul>
		Anímales a seguir explorando el dibujo fractal como práctica personal o terapéutica.
		Proporcionales información adicional para que sigan explorando. Por ejemplo, bibliografía (libros o páginas web), aplicaciones, etc.



## Consejos adicionales

### Interactividad:

Durante todo el taller, involucra activamente a los participantes haciéndoles preguntas abiertas como: "¿Cómo te sientes al ver estos fractales?" o "¿Qué emociones te evocan estos colores?".

Fomenta el intercambio: Crea un entorno de apoyo donde los participantes se sientan cómodos compartiendo sus pensamientos, experiencias y los significados que asocian con sus dibujos fractales.



## Consejos adicionales

### Materiales visuales:

Imágenes esquemáticas: Proporciona guías visuales paso a paso sobre cómo crear patrones fractales simples. Esto podría incluir imágenes que muestren el proceso, desde la forma inicial hasta el fractal completo.

Ejemplos: Muestra ejemplos variados de arte fractal, tanto hechos a mano como digitales, para inspirar la creatividad y ofrecer una comprensión más amplia de esta forma de arte.

### Orientación para facilitadores:

Para los participantes que no estén familiarizados con la atención plena o el dibujo fractal, explícales que el objetivo no es lograr la perfección artística, sino disfrutar del proceso de creación. Refuerza la idea de que el dibujo fractal puede ser una herramienta para la relajación y la reflexión personal.

### Indicaciones para la reflexión:

Asegúrate de que, a lo largo del taller, se incluyan momentos de reflexión. Por ejemplo, después de la actividad de dibujo, invita a los participantes a hacer una pausa, observar su trabajo y reflexionar sobre cómo los fractales representan su estado emocional.

### Consejos de atención plena para los participantes:

Incorpora ejercicios sencillos de atención plena durante el taller. Anima a los participantes a respirar profundamente antes de empezar a dibujar y a mantenerse presentes, concentrándose en las sensaciones físicas del dibujo (el lápiz sobre el papel, el movimiento de las manos, etc.).

