

Expertos del Tec explican perfiles artísticos ¡conoce el tuyo!



Cuando una persona entra al mundo de las artes, está realizando una meditación activa; “es un momento de plena concentración en la disciplina que estás ejecutando”, comentó **Nayeli Sedano, líder de LiFE en Sonora Norte.**

Actualmente estamos en una época de “sobre exposición” y distractores que nos alejan del cuidado de la propia salud mental, así lo explicó **Luisa Baez, Lic. en Artes y maestra del equipo representativo de danza.**

“El arte es esa herramienta perfecta para conectarte contigo mismo, con lo que estás sintiendo y poderte preguntar ‘¿Cómo me siento el día de hoy?’” añadió la maestra de danza.

A continuación, nuestras profesoras del Tec nos dan sus recomendaciones para cada perfil:



width="920" loading="lazy">

PERFIL DE BAILARÍN

Esta disciplina involucra todo tu cuerpo, es una manera de mantenerte activo y a la vez disfrutar, trabajando en conjunto con tu personalidad.

Es importante comprometerse y fijarse metas. Establece una rutina sencilla en un inicio, tanto de calentamiento y estiramiento, como de relajación al final de cada práctica.

Busca tu bailarín(a) o coreógrafo favorito y empieza a tomar sus clases. No te compares con los demás, cada uno aprende a su ritmo; lo importante es disfrutarlo y no apresurar a tu cuerpo, para evitar todo tipo de lesiones.

PERFIL DE ESCRITOR

Eres una persona con mucha imaginación para crear pequeñas historias o pasajes de algún tema en particular; explora por la composición de letras.

Programa tu tiempo de escritura, tómate ese tiempo por completo para desconectarte de todo y reconoce que es por tu salud, no te sientas culpable.

Comienza escribiendo ideas, buscando palabras nuevas para tomar inspiración. Escribe todo y léelo después, podrá servir como inspiración también.

Por último: no te limites. Se gentil contigo mismo, no busques los resultados que otros están dando y date tiempo para mejorar.



width="920" loading="lazy">

PERFIL DE MÚSICO

Una vez que elijas tu instrumento, es muy importante comenzar con lo básico, estudia la teoría musical, te ayuda a entender mejor el instrumento, las partituras y la música en general, evitando errores en el futuro.

Aprender el solfeo te permitirá comprender mejor la música e incluso poder componer más adelante.

Practica constantemente; no se trata de memorizar un proceso, sino de sentir realmente lo que estás tocando e ir aprendiendo, con la memoria muscular, a controlar el instrumento.

No olvides, mantén siempre la mente abierta, explora distintos géneros musicales y acostumbra a tu oído a escuchar diferentes melodías. Esto último puede ayudar a que tu música se vuelva más variada y dinámica, que se haga notar.



width="920" loading="lazy">

PERFIL DE ACTOR

Es de vital importancia que, para empezar con la actuación, conozcas tu cuerpo. Trabaja ejercicios de meditación, equilibrio, tensión y relajación y concéntrate en lo que genera en tu cuerpo, cómo te sientes y en tratar de controlarlos.

No temas de ti mismo; graba audios actuando distintas emociones o sentimientos y realiza una autocrítica constructiva para mejorar. Es importante que también te acostumbres a tu voz, a escucharte en distintos estados de ánimo.

Identifica el objetivo de tu "personaje". Esto es muy útil para poder darle un sentido a tus acciones al momento de actuar, lo que te dará seguridad en escena.

Finalmente: pierde el miedo, piensa positivo y recuerda el objetivo que te fijaste en un inicio.



width="920" loading="lazy">

PERFIL DE PINTOR

Para comenzar a pintar, primero debes enfocarte en aprender a dibujar.

Esta práctica beneficia en el calentamiento y soltura de la mano, además de que permite ver el objeto de una manera más sencilla y comprender elementos como sombras y relieves.

Al comenzar a dibujar, realiza pequeños ejercicios de calentamiento. Estos ejercicios permiten activar el cerebro, haciendo más fácil el dibujo, haz pequeños espirales, líneas curvas y rectas a mano alzada; trazos rápidos y sencillos como flores o flechas.

Una vez listo, mira a tu alrededor y comienza a pintar objetos de tu vida diaria. Deconstruye tu alrededor en capas de colores (más que en un sólido), observa las sombras y los reflejos y parte de ahí.

Recuerda practicar, la técnica la puedes ir aprendiendo con tutoriales en línea o videos de internet, pero la pintura es un arte que requiere de muchísima práctica.

Haz click [aquí](#) para tomar el test y **¡conoce tu perfil artístico!**

Al final, lo más importante es que escuches a tu cuerpo. No todos necesitamos lo mismo para sentirnos mejor y es importante que identifiques qué es lo que te funciona.

“Si yo acepto que necesito hacer “esto” o escuchar cierta música, bailar de alguna manera... Eso es una terapia, una manera de canalizar nuestra energía que nos beneficia demasiado”, concluye Luisa.