

Reto 21 Días: Desconecta para Crear (Edición 2026)

Este no es un reto para ser "perfecto", es un reto para recuperar tu atención. Regla de oro: **Durante estos ejercicios, el celular debe estar en otra habitación o en modo "No molestar"**.



● Semana 1: El Despertar de los Sentidos (Observación)

El objetivo es dejar de "consumir" y empezar a "notar".

- **Día 01-03:** Dibujo de Contorno Ciego, "Mira un objeto de tu casa y dibújalo sin mirar el papel. No importa el resultado, solo entrena tu ojo."
- **Día 04-05:** Caza de Sonidos, Siéntate 5 minutos en silencio. Identifica 3 sonidos lejanos y 3 cercanos. Intenta tararear el ritmo de uno de ellos.
- **Día 06-07:** Texturas y Sombras, "Elige una fruta o planta. Dibuja solo las sombras que ves, ignorando el color. Siente la textura con tus manos antes de empezar."

● Semana 2: Expresión Sin Juicios (Acción)

Aquí empezamos a soltar la mano y la voz para liberar tensiones.

- **Día 08-10:** El Color del Ánimo. Pinta una hoja blanca usando solo un color que represente cómo te sientes hoy. No hagas formas, solo deja que el color fluya (acuarela o lápiz).
- **Día 11-12:** El Espejo de la Voz. Canta tu canción favorita frente al espejo, pero exagera los movimientos de la boca. Siente cómo vibra tu pecho.

- **Día 13-14:** Garabato Terapéutico. Llena una página entera con garabatos mientras escuchas un álbum completo. No sueltes el lápiz hasta que termine la música.

● **Semana 3: Inmersión y Conexión (Hábito)**

Integrando el arte como tu nuevo refugio cotidiano.

- **Día 15-17:** El Retrato de un Momento. Dibuja a alguien en casa o tu rincón favorito de Cali. Dedícale 20 minutos sin interrupciones.
- **Día 18-19:** Tu Playlist de Poder. Identifica una canción que te haga sentir invencible. Cántala de pie, cuidando tu postura (como un cantante profesional).
- **Día 20:** El "No-Digital Day". Intenta pasar la tarde entera creando: termina un dibujo, ensaya una melodía o ven a una clase de cortesía en Musicarte.
- **Día 21:** Reflexión Final. Mira lo que hiciste en la semana 1 y compáralo con hoy. ¿Cómo se siente tu mente? Más clara, ¿verdad?