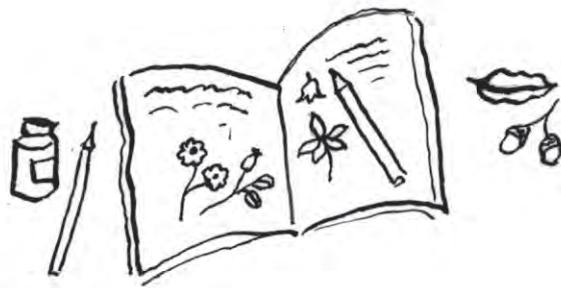


# Pintar la naturaleza

TÉCNICAS Y PROYECTOS PASO A PASO

Gemma Koomen

Fotografías de Eva Nemeth  
Traducción de Ana Belén Fletes



GG



04	Introducción	60	PRIMAVERA
07	Cómo utilizar este libro	64	Guirnalda primaveral
08	Naturaleza y arte	70	Flores de primavera
11	Desaprender la ansiedad creativa	74	Nido con huevos y flores
13	Validación externa	80	Pintar huevos de madera
14	El viaje creativo: un camino abrupto	84	Primavera desde la ventana
20	Buscar inspiración	90	VERANO
22	Autocuidado para artistas	94	Flores de verano
25	Crear un ambiente favorable	100	Mariposas nocturnas
26	El proceso creativo: dibujar	106	Luna de verano
28	Los beneficios del dibujo para la salud mental	110	Conchas y algas
29	Soltarse	114	Ventana al mar
30	Materiales de dibujo	120	OTOÑO
32	Dibujar la naturaleza	124	Minicadro de setas en una caja de cerillas
34	Terminología y técnicas de dibujo	128	Hojas otoñales, frutos secos y semillas
37	Color	132	Estudio de frutos otoñales
40	¿Qué es pintar?	136	Lechuga y estrellas
43	Materiales de pintura	142	Otoño desde la ventana
47	Iniciación al gouache	148	INVIERNO
48	Pinceles y paletas	152	Guirnalda invernal
54	Papel	156	Copos de nieve
56	Del boceto a la pintura	160	Zorro bajo la luna
		164	Jilguero
		168	Invierno desde la ventana
		174	Fuentes
		175	Recursos
		176	Agradecimientos

# Introducción

Cada uno seguimos un camino único en la creación artística. El mío comenzó de pequeña, una época en la que me pasaba todo el día dibujando mundos imaginarios entre rocas, árboles y flores silvestres en la Escocia rural. El mundo natural y todos sus detalles conformaban el telón de fondo para las historias que dibujaba por detrás de las láminas que mi padre artista desechaba. Me costaba estudiar porque me habían diagnosticado dislexia y discalculia, pero dibujar era para mí una válvula de escape, una forma saludable de comprender lo que me pasaba. Hice un curso de fundamentos artísticos y la chispa de la creatividad prendió en mí a base de ánimos y experimentación. Descubrí la cámara y continué estudiando fotografía artística en la Escuela de Arte de Glasgow. Pasé incontables horas aprendiendo cosas sobre composición, color y narrativa visual. Me di cuenta de que, aun estando en un ambiente urbano, el deseo de conectar con el mundo natural estaba siempre presente en mi trabajo.

Tras graduarme, abandoné la ciudad en busca de una vida sencilla más cerca de la naturaleza. Construí una forma de vida ayudando a otros artistas a crear su marca a través de la fotografía y el diseño. Cuando tuve hijos, redescubrí el placer de jugar con la pintura y el papel con ellos en la mesa de casa y, más tarde, la muerte inesperada de mi padre hizo que me replanteara mi trayectoria profesional. ¿Podría ganarme la vida con algo que aunara mi amor por la naturaleza y la felicidad de dibujar y pintar?

En mitad del duelo y de las dudas sobre mi capacidad tomé la determinación de seguir adelante con mi arte a pesar de todo. Daba igual que no fuera lo que yo consideraba «lo bastante buena» técnicamente o que no tuviera un gran dominio. Lo verdaderamente importante para mí era la conexión con las plantas, los animales, la gente; un sentimiento sincero que era capaz de plasmar con pintura sobre el papel. Ha pasado más de una década desde entonces y sigo sintiéndome tremendamente afortunada por poder dedicar todo mi tiempo a una actividad creativa y mantener a mi familia a la vez.

Desde un punto de vista técnico me considero autodidacta en esto de pintar, por lo que en gran medida vengo de un lugar de juego, experimentación y aceptación de la imperfección, y desde ese sentimiento espero poder inspirarte.

## EL ARTE ES PARA TODO EL MUNDO

Creo que todos y cada uno de nosotros tiene dentro una mina de creatividad, es algo intrínseco en el ser humano. La creatividad es la capacidad de producir algo nuevo. Un papel en blanco puede ser la base sobre la que producir una pintura; con unos ingredientes y fuego se puede producir una comida; y con semillas, agua, luz y un terreno vacío podemos producir un arriate de flores. El acto creativo es alquímico, y hasta las cosas más sencillas pueden transformarse cuando las mezclamos con cuidado y atención.

Muchos de nosotros nos agobiamos porque dudamos de nuestras capacidades en cuanto cogemos un lápiz o un pincel, pero tomarse el tiempo para conectar con nosotros mismos, la naturaleza y unos materiales sencillos puede proporcionarnos una gran alegría. Vivimos tiempos difíciles para la salud mental global y de crisis medioambientales, pero, como nuestro en este libro, dedicar tiempo a crear piezas de arte en contacto con la naturaleza puede resultar inmensamente positivo para nuestro bienestar. Te invito a que te concedas permiso, tiempo y espacio para seguir el deseo natural de crear.





# Cómo utilizar este libro

La primera parte del libro explora la creatividad en términos generales para ayudar a cualquier persona, sea cual sea la fase de su vida creativa en la que se encuentre. Ante la ansiedad que produce el bloqueo creativo, el rechazo y el agotamiento, quiero brindarte la inspiración, las claves, los consejos y el conocimiento que he aplicado a lo largo de los años. Espero que esto te proporcione estrategias a las que agarrarte si (o cuando) crear arte no te hace sentir bien.

La siguiente parte está dedicada a materiales, herramientas y técnicas de dibujo y pintura. Tanto si acabas de empezar como si eres un artista experimentado, los recursos que planteo en el libro te proporcionarán trucos y consejos útiles.

La última sección consiste en 20 proyectos que exploran los diferentes regalos que nos ofrece la naturaleza en las cuatro estaciones del año. Han sido diseñados para ayudarte a bajar el ritmo, a aprender distintas técnicas pictóricas, a conectar con el mundo natural y a buscar tiempo y espacio para ti. Algunos de ellos repiten una misma composición a lo largo de las estaciones, lo que te da la oportunidad de perfeccionar tus habilidades mediante la repetición. Cada proyecto propone una lista detallada de los materiales, las técnicas y los colores que he utilizado, y proporciona, además, recursos descargables adicionales para la identificación de las especies y las mezclas cromáticas.

Todo vale, tanto si quieres seguir los proyectos al pie de la letra como si prefieres usarlos como punto de partida para crear tus propias obras. Tienes libertad absoluta para cambiar el tema de la pintura, los materiales, los colores y el orden de los pasos si así lo deseas y ver qué pasa. Pintar es una forma de expresión artística inagotable y maravillosa en la que no existe una forma correcta de hacer las cosas.

Copiar es una práctica artística antigua que permite hacer grandes progresos a la hora de aprender técnicas y habilidades, pero deja que te dé un consejo: si tu objetivo es convertirte en artista profesional, un estilo único y original es lo que más se va a valorar, por lo que tendrás que practicar y perfeccionar todas estas técnicas y proyectos hasta darles tu sello personal. Me encantaría ver tus creaciones. Estoy en Instagram (@gemmakoomen). Etiquétame si subes un proyecto y añade el *hashtag* #paintingnaturebook.



Escanea el código QR para descargar la guía de identificación de especies y las muestras sobre combinaciones cromáticas que acompañan a los proyectos del libro.

---

## NOTA:

- *Las instrucciones que doy en el libro están escritas desde el punto de vista de una persona diestra. Si eres zurdo, ten en cuenta que trabajarás justo en la otra dirección.*
-

# Naturaleza y arte

## LOS BENEFICIOS DE LA NATURALEZA

Cuando apareció el hombre moderno hace unos 200.000 años, la supervivencia dependía de contar con un conocimiento amplio de los ecosistemas, las plantas y los animales. Cuando nuestros antepasados comenzaron a cultivar la tierra hace 12.000 años, la supervivencia estaba relacionada nuevamente con entender los ciclos naturales. Pero en los últimos 260 años, desde la Revolución Industrial, hemos comenzado a distanciarnos cada vez más de la naturaleza y a vivir en entornos urbanos rodeados de materiales fabricados por el hombre.

En un mundo en el que la tecnología copa toda nuestra atención, nuestro cerebro tiene menos «momentos de inactividad» esenciales para la recuperación, algo que la ciencia ha demostrado que afecta a nuestra capacidad de aprendizaje, de procesar las emociones y las experiencias, y de consolidar los recuerdos.<sup>1</sup> La naturaleza siempre ha constituido la oportunidad ideal para el tiempo libre: el viento entre las hojas, las olas, las nubes que recorren el cielo, el trino de los pájaros... Todo esto nos llama la atención sin exigencias, de un modo amable y restaurador.

Pero va más allá. Estudios demuestran que el contacto con la tierra activa la formación de serotonina, la hormona de la felicidad,<sup>2</sup> escuchar a los pájaros cantar reduce la ansiedad,<sup>3</sup> estar cerca de un lago, un río o el mar disminuye el estrés<sup>4</sup> y observar la forma de las plantas libera dopamina, la hormona del placer y la recompensa.<sup>5</sup>

Un estudio publicado en 2019 por la Universidad de Exeter, en Reino Unido, afirma que con independencia de la edad, el sexo, la etnia, el estatus económico, la salud y las capacidades, dos horas a la semana en contacto con la naturaleza tienen un efecto patente en el bienestar.<sup>6</sup>

1 Jabr, Ferris, «Why Your Brain Needs More Downtime». *Ver Fuentes*.

2 Paddock, C., «Soil Bacteria Work In Similar Way To Antidepressants». *Ver Fuentes*.

3 Stobbe, E., *et al.*, «Birdsongs alleviate anxiety and paranoia in healthy participants». *Ver Fuentes*.

4 Zhang, X., *et al.*, «Waterscapes for Promoting Mental Health in the General Population». *Ver Fuentes*.

5 Lee, Min-sun, *et al.*, «Physiological and Psychological Relaxation Induced by Viewing Plant Shapes». *Ver Fuentes*.

6 White, Mathew P., *et al.*, «Scientific Reports». *Ver Fuentes*.

## LOS BENEFICIOS DEL ARTE

Como ocurre con la naturaleza, el arte también tiene un potente efecto reparador. Estudios realizados en la Universidad de Drexel, en Estados Unidos, indican que el trabajo artístico reduce de manera significativa los niveles de cortisol, la hormona del estrés, después de tan solo 45 minutos, independientemente del nivel de competencia de la persona.<sup>7</sup>

El cerebro adora la creatividad, que estimula el «estado de flujo», un estado mental de inmersión total en una actividad hasta el punto de perder la noción del tiempo ampliamente documentado. Este estado de hiperconcentración atrae a las personas hacia las actividades creativas una y otra vez, aunque resulten complicadas o no impliquen recompensa económica o validación externa.<sup>8</sup> Crear arte puede brindar las condiciones calmantes asociadas con la atención plena al estimular la concentración en el momento presente y calmar la mente.

Estudios que utilizan técnicas de neuroimagen y *biofeedback* revelan que la experiencia artística también tiene efectos positivos. El escáner cerebral de una persona que está contemplando una obra de arte muestra que la actividad se produce en la misma zona del cerebro encargada de generar sensación de bienestar cuando miramos a la persona amada.<sup>9</sup>

Los beneficios de combinar arte y experiencias vinculadas a la naturaleza están empezando a obtener reconocimiento. Un estudio financiado por el Consejo de Investigación de Artes y Humanidades realizado en el Reino Unido arrojó datos sobre cómo las iniciativas relacionadas con el arte en la naturaleza conseguían que los niños fueran más felices y tuvieran una visión más positiva del futuro.<sup>10</sup>

7 Kaimal, G., *et al.*, «Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making». *Ver Fuentes*.

8 Csikszentmihalyi, M., *Fluir: Una psicología de la felicidad*. *Ver Fuentes*.

9 Ishizu T, *et al.*, «Toward a Brain-based Theory of Beauty». *Ver Fuentes*

10 Walsher, N., *et al.*, «Eco-Capabilities». *Ver Fuentes*.



[www.editorialgg.com](http://www.editorialgg.com)



# Desaprender la ansiedad creativa

Casi todas las personas con las que hablo han tenido alguna experiencia negativa relacionada con la creatividad. Puede que un profesor te dijera que el dibujo, la pintura o cualquier otra actividad creativa no era lo tuyo, o tal vez fuera un familiar o un amigo, y se te quedó grabado. Puede que haya una voz crítica que te desanima por lo bajo cada vez que se te ocurre dibujar o pintar, o a gritos cuando quieres mostrar tu trabajo de alguna forma. La experiencia negativa puede ser también un nudo en el estómago, puños cerrados, dientes apretados, irritabilidad y llanto.

En su libro *Los dones de la imperfección*, la escritora y académica estadounidense Brené Brown acuñó el término «cicatrices del arte» para describir este tipo de trauma creativo. Explica que el hecho de que alguien con autoridad compare la creatividad entre individuos, puede generar vergüenza y vulnerabilidad, y hacer que te cierres en banda a realizar una actividad creativa con la que antes disfrutabas.<sup>11</sup>

De niña podía pasarme horas dibujando, e ir al colegio fue un choque tremendo para mí. En vez de una válvula de escape a través de la expresividad, el arte se convirtió en un proceso técnico susceptible de ser calificado, comparado y evaluado. El fotorrealismo era la forma de arte que más se valoraba. Desmotivada, me pusieron insuficiente en Arte al final del curso. Por suerte, mis padres me animaron a probar en la universidad, donde conocí a profesores que me impulsaron a experimentar, a soltarme y a disfrutar otra vez con el arte. Gracias a la confianza que depositaron en mí solicité plaza en una de las escuelas de arte más prestigiosas del país y, para mi sorpresa, me la dieron. Sigo teniendo ataques de ansiedad creativa de vez en cuando, pero, en general, las cicatrices han curado a base de disfrutar jugando con diversos materiales, aprender técnicas nuevas, conectar con personas creativas que me inspiran y aceptar la imperfección.

<sup>11</sup> Brown, B., *Los dones de la imperfección*. Ver Fuentes.

## CURAR LAS CICATRICES DEL ARTE

Cobrar conciencia de la naturaleza de tus propias «cicatrices» es el primer paso para examinarlas y distanciarte de ellas. A veces tenemos que externalizarlas para saber qué es lo que puede estar frenándonos. Intenta hacer este ejercicio:

- *Enumera tres momentos descorazonadores para tu creatividad o que destruyeron tu confianza.*
- *Fíjate en si tienes tendencia a generalizar.*  
*¿Cómo puede un dibujo convertirse en todos los dibujos?*  
*¿Cómo puede la opinión de una persona ser la opinión de todo el mundo? La vida no es una cuestión de blanco o negro en este sentido.*
- *Reformula los elementos de tu lista. Observa cuántas formas de interpretar la experiencia se te ocurren.*

Te dejo uno de los míos como ejemplo

- *No me eligieron para actuar en la obra teatral del colegio ninguno de los años que me presenté a las pruebas, lo que significa que no tenía talento natural para cantar o bailar.*
- *Reformulación: El profesor tenía una idea preconcebida de lo que era una buena actuación cómica y yo no encajaba en ella. Nunca tuve acceso ni oportunidad de probar con otras formas de interpretación, de forma que no identifiqué lo que me gustaba ni desarrollé las habilidades necesarias. Aún no es tarde si quiero intentarlo. Puedo buscar clases y grupos online o presenciales que me ayuden a explorar ese aspecto de mí misma.*

Identifica tus propios bloqueos y crea tus propias afirmaciones. Escríbelas en algún sitio donde las veas fácilmente para que te sirvan de refuerzo cada día.

### *Cicatrices habituales*

- *No tengo un talento natural para [por ejemplo] dibujar y pintar.*
- *Todos van a pensar que no lo hago bien.*
- *¿Y si lo único que estoy haciendo es perder el tiempo o el dinero?*

### *Pensamiento contrario*

- *Dibujar y pintar son expresiones naturales. Tengo todo el derecho a disfrutar con ellas.*
- *No tengo que demostrarle nada a nadie.*
- *¿Y si me sale bien?*

A lo mejor tu caso es el de alguien que ha decidido acercarse al mundo artístico con cierta edad, en cuyo caso es posible que tengas la impresión de que es «demasiado tarde». Pienso con frecuencia en una de mis heroínas del arte, la pintora «Abuela» Moses, que empezó a pintar con 78 años y tuvo una carrera muy prolífica y reconocida a nivel internacional hasta pasados los 100 años. Nunca es tarde para dedicarnos a alguna forma de arte que tenemos la corazonada de que vamos a disfrutar.

Dibujar y pintar son formas de expresión, pero también son habilidades, y como tal se puede aprender, practicar, mejorar y pulir. Aprender a conducir también es una habilidad, y a mí me enseñaron cinco instructores diferentes, cada uno de un modo totalmente distinto. Suspendí tres veces el examen hasta que di con un instructor que tenía el método de enseñanza más apropiado para mí, y entonces aprobé. No me di por vencida porque sabía la libertad y la independencia que conseguiría si perseveraba. A veces se trata de encontrar al profesor, el medio o el método adecuados.

*Haz una lista de cinco cosas que te hayan costado lograr en la vida, pero en las que hayas perseverado. Tómate un momento para apreciar el esfuerzo que dedicaste, la valentía y la paciencia que necesitaste y en cómo superaste los obstáculos.*

## CUANDO LA RESISTENCIA ES FUERTE

Ojalá alguien me hubiera hablado de la resistencia cuando empecé. Liberada de las fechas de entrega en la escuela de arte, sin clientes ni encargos, con una familia recién formada y muy poco tiempo, era todo muy difícil. Sabía que quería dibujar y pintar todos los días, y aun así me resistía. Procrastinaba y después me sentía decepcionada conmigo misma. A veces el papel en blanco me provocaba miedo y ansiedad, la crítica que llevo dentro se empeñaba en señalarme todos los motivos que justificaban que no era buena idea.

Con los años he desarrollado estrategias que me ayuden a superar la resistencia, desde ponerme un temporizador y escribir un diario con todos esos pensamientos de resistencia hasta concederme pequeñas recompensas: «Solo podré tomarme un café si dibujo» es una buena. Ahora me doy cuenta de que soy como mi propia entrenadora: «Solo voy a limpiar la paleta»; «voy a sacar las pinturas»; «solo voy a pintar algo pequeño en mi cuaderno de bocetos». Sin darme ni cuenta, he retomado mi trabajo, no paro de pintar y me encanta.

Lo más importante de la resistencia es saber que es una parte normal del proceso. Una forma de silenciar las voces interiores que intentan convencernos de que no somos lo «bastante buenos» o de que es una «pérdida de tiempo» es ponernos manos a la obra y ser creativos.

# Validación externa

Aunque resulta tentador compartir tu trabajo al principio, permítete experimentar y jugar lejos del escrutinio de los demás. He descubierto que, a veces, un comentario bienintencionado pero crítico —o incluso el silencio— han levantado un muro de contención ante un primer arranque de creatividad. No te sientas obligado a mostrar tu trabajo si no estás preparado. Y no esperes que ni siquiera los más allegados entiendan tu viaje creativo. De hecho, en ocasiones son precisamente las personas que tienes más cerca las que más confianza se creen que tienen para criticar, y extinguen sin darse cuenta esa vacilante chispa de creatividad. Decide con cuidado a quién le pides opinión sobre tu trabajo. Busca un *feedback* amable de alguien cuyo trabajo creativo o gusto respetes. Formar parte de una clase o un grupo en el que existe el apoyo mutuo también puede ser muy gratificante a la hora de ganar confianza en uno mismo.

Piensa que tu creatividad es como una plantita que va echando brotes en forma de entusiasmo y motivación. Si quieres que tu planta crezca, no dejes que le corten los brotes antes de crecer siquiera.

## ¿Y SI AL FINAL ME SALE BIEN?

El cerebro humano tiene tendencia a la negatividad y es importante recordarlo cuando estamos iniciando un nuevo proyecto. Nos preocupan todas las cosas que pueden pasar y es posible que se nos pasen por la cabeza muchos pensamientos críticos. Puede que se nos ocurran incontables posibilidades negativas, pero piensa que también podemos preguntarnos: «¿Y si me sale bien?». Esta frase, corta pero potente, puede ayudarte a mantener la calma cuando nos parece que la ansiedad nos arrolla.

## ¿ESTÁS ESPERANDO A QUE TE DEN PERMISO?

Si estás esperando a que alguien te diga que puedes hacer eso que tanto te gusta o que eres «lo bastante bueno» para dedicarte a hacer arte, me temo que no va a pasar. Date tú mismo el permiso que deseas, y hazlo por ti. Si de verdad necesitas el permiso de otra persona, aquí estoy yo para dártelo: este es el justificante que dice que tú lo vales y que mereces llevar una vida creativa, que estás en tu derecho a dedicar tu tiempo a crear arte y a disfrutar con ello.

## GÉNERO Y FACTORES CULTURALES

Los estudios ponen de relieve que las mujeres y los grupos marginados muestran un nivel desproporcionado de síndrome del impostor, un fenómeno en el que los individuos dudan de sus capacidades a pesar de las pruebas evidentes que dan fe de su competencia. Este trastorno puede conducir a la ansiedad, al perfeccionismo y al miedo al fracaso. Los estudios muestran también que los estereotipos y las tendencias sistemáticas a todos los niveles contribuyen a mantener esta sensación persistente. Intenta recordarlo la próxima vez que dudes de ti.<sup>12</sup>

## ¿ESTÁS ESPERANDO A QUE SE DEN LAS CIRCUNSTANCIAS PERFECTAS?

Recuerda que es muy probable que la máquina de dar sentido a las cosas que tenemos en la mente esté al mando ahora mismo, y es posible que estés esperando a que llegue el «momento ideal» para empezar a crear. Tu mente es capaz de encontrar muchos motivos por los que no es buena idea o no es el mejor momento para empezar a hacer arte y convencerte de que tienes muchas otras cosas más importantes que hacer. Lo más probable es que nunca se den las circunstancias ideales: ponte a ello en cualquier caso.

<sup>12</sup> Nance-Nash, S., «Why Imposter Syndrome Hits Women and Women of Colour Harder». Ver Fuentes.

# El viaje creativo: un camino abrupto

Iniciar una práctica creativa es como un viaje hacia lo desconocido por un camino lleno de curvas. Para mí, la parte más aterradora suele ser dar el primer paso, una aprensión que no le gusta nada al cerebro. Pero ¿alguna vez has salido a dar un paseo por un camino que conoces bien y de repente te fijas en otro sendero que tiene pinta de ser transitado, tal vez por los animales, y te entusiasma la idea de seguirlo? Es como despertarse y cobrar conciencia de todos los detalles, fijarse en la vegetación y la fauna que prospera en una zona donde reina la paz y la tranquilidad.

Antes iba a nadar a una tranquila poza con una cascada de aguas cristalinas en la concurrida zona de Snowdonia. Estaba tan cerca de un camino de montaña que se oía el esforzado caminar de los excursionistas, y aun así, para llegar hasta allí era necesario sortear los tojos y saltar entre rocas grandes. Hay premios que compensan los rasguños en las rodillas, las zapatillas llenas de barro y la ansiedad empeñada en que nos demos la vuelta.

No permitas que el miedo a lo desconocido te impida probar cosas nuevas. Busca la alegría que nace cuando experimentas. Tal vez haya quien piense que empezar una actividad creativa nueva debe tener un objetivo, pero yo lo veo más como un viaje indefinido en el que llegas a determinados puntos para volver a marcharte poco después, algo así como los mojones que en otro tiempo guiaban a los viajeros sin indicar el nombre de los lugares ni las distancias que había hasta ellos de forma explícita.

Me he fijado en que suelo experimentar un bloqueo creativo cuando me centro de una forma muy rígida en un determinado objetivo artístico. Una vez alcanzado, a veces a costa de mi salud mental y física, me sobreviene una sequía creativa: las ideas no fluyen, no me gusta nada de lo que he hecho antes y pongo en tela de juicio mi cordura. Pero también me he dado cuenta de que jugar con materiales o ideas nuevas puede encender la pequeña chispa de la inspiración en mi interior. Sacar tiempo para jugar me ayuda a sentir la conexión con mi yo infantil, en un tiempo antes de que el mundo se cerrara sobre mí y comenzara a mandarme mensajes sobre quién debería ser en vez de quién soy.

Si experimentas sensaciones incómodas cuando realizas algo creativo, tienes que saber que puede ser una reacción natural y que buscar ayuda psicológica ayuda a moverse entre esas emociones en vez de verlas como signos de que la creatividad no es lo tuyo.

En nuestra sociedad acelerada y orientada siempre a conseguir un determinado objetivo, embarcarse en este abrupto camino implica bajar un poco el ritmo. He indagado en la ciencia y las ideas que rodean la creatividad hasta dar con algunos trucos que te ayudarán a sentirte cómodo con una forma amable de práctica creativa.



# GG

Encuentra este libro en tu librería habitual  
o en la página **web de la editorial**

## Pintar la naturaleza

TÉCNICAS Y PROYECTOS PASO A PASO



Gemma Koomen

GG

Pintar la naturaleza  
**Gemma Koomen**

[editorialgg.com](http://editorialgg.com)