



Cuaderno de Trabajo

Crea tu Diario de Molderia

UN ESPACIO PARA DOCUMENTAR, EXPLORAR Y
EXPANDIR TU CREATIVIDAD

Ejercicio: Manifiesto Personal de Costura

Este ejercicio te ayuda a conectar con tu propósito en la costura, reflexionar sobre tu relación con el acto de coser y establecer una intención consciente para tu práctica.

Vamos a escribir un pequeño manifiesto que nos recuerde por qué cosemos y qué queremos transmitir con cada puntada:

- Se pueden completar en formato de lista o hilarlas en un pequeño párrafo.
- También puedes escribir libremente sin seguir la plantilla exacta.

Soy una persona que cose para...
(expresar, crear, conectar...)

Para mí, la costura significa...
(libertad, exploración, paciencia...)

Me comprometo a coser con...
(amor, confianza, creatividad...)

Cada puntada en mi camino es...
(un aprendizaje, una manifestación...)

💡 *Ejemplo:*

"Soy una persona que cose para conectar con mi creatividad. Para mí, la costura significa exploración y paciencia. Me comprometo a coser con confianza y gozo. Cada puntada en mi camino es una manifestación de mi amor por crear."

Ejercicio: Mapa del Proyecto

Este ejercicio te ayuda a organizar y reflexionar sobre cada proyecto de costura, registrando no solo los aspectos técnicos, sino también los retos y aprendizajes. Es una forma de documentar tu proceso de manera clara, útil y creativa.

✨ ¿Cómo Crear tu Mapa del Proyecto?

En tu diario de moldería (o en una hoja suelta), dibuja una tabla con las siguientes columnas:

Nombre del Proyecto	Tela y Materiales	Técnica Usada	Problema y Solución	Notas
¿Cómo llamarás este proyecto? (Ejemplo: "Blusa Luna")	¿Qué tela y materiales utilizaste? (Ej: Lino, hilo de algodón)	¿Qué técnicas aplicaste? (Ej: frunces, bordado)	¿Tuviste alguna dificultad? ¿Cómo la resolviste?	¿Qué aprendiste? ¿Harías algo diferente? ¿Cómo te sentiste?
"Blusa Luna" 🌙	Lino celeste, hilo de algodón, botones de madera	Costura francesa, bias en el cuello, pinzas	El lino se deshilachaba mucho. Lo solucioné usando una costura francesa y refuerzo con overlock.	Me encantó el resultado, pero la próxima vez voy a elegir un lino más grueso. Me sentí emocionada al ver el acabado final.

🎨 Variaciones Creativas del Mapa del Proyecto

- 📷 **Agrega fotos o dibujos:** Si te gusta lo visual, pega imágenes de inspiración, bocetos o fotos del proceso.
- 📎 **Usa post-its o etiquetas de colores:** Para destacar detalles importantes o ideas para el próximo proyecto.
- 😊 **Integra emociones:** Usa emojis o colores para indicar cómo te sentiste en cada etapa.
- 📊 **Crea una sección de autoevaluación:** Puedes agregar un ranking de dificultad, qué tan satisfecha quedaste con el resultado o qué mejorarías.

Reflexión: ¿Por qué hacer un Mapa del Proyecto?

- 1** Te ayuda a aprender de cada experiencia y mejorar en futuros proyectos.
- 2** Te permite encontrar patrones: ¿Siempre tenes problemas con el mismo tipo de tela o técnica?
- 3** Te motiva al ver todo lo que creaste y cómo evolucionaste.
- 4** Facilita la repetición de proyectos: Si quieres volver a hacer la misma prenda, ya tenes los detalles listos.

★ Tu diario de molderia se convierte en una bitácora de aprendizaje y creatividad.
¡Hace que cada puntada cuente! 😊🧵

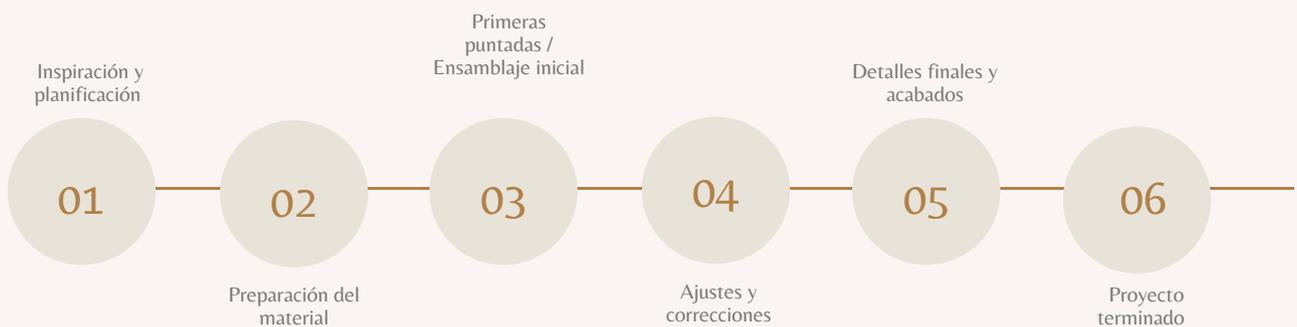
Ejercicio: Línea de Tiempo Emocional

Este ejercicio te ayuda a visualizar tu experiencia emocional a lo largo del proceso de costura. Muchas veces, nos enfocamos solo en los resultados técnicos, pero este ejercicio nos permite conectar con las emociones que surgen en cada etapa.

Paso 1

Dibuja la Línea del Tiempo

1. En una hoja, dibuja una línea horizontal.
2. Dividi la línea en etapas clave del proceso de costura (ver sugerencias abajo).
3. Encima de la línea, anota lo que hiciste en cada etapa.
4. Debajo de la línea, marca cómo te sentiste en cada momento.
5. Usa colores o símbolos para representar las emociones.



Paso 2

Identifica las Etapas del Proyecto: Cada proyecto tiene su propio ritmo, pero aquí hay una estructura común:

01.	INSPIRACIÓN Y PLANIFICACIÓN Elegir idea, buscar referencias, seleccionar tela	02.	PREPARACIÓN DEL MATERIAL Cortar tela, preparar herramientas
03.	ENSAMBLAJE INICIAL Empezar a coser, unir piezas	04.	AJUSTES Y CORRECCIONES Rehacer, solucionar problemas
05.	DETALLES FINALES Y ACABADOS Doblados, botones, bordados	06.	PROYECTO TERMINADO Prueba final, fotos, compartir el resultado

👉 Opcional: Si el proyecto es largo, puedes agregar más etapas intermedias.

Paso 3

Paso 3: Asigna Emociones con Colores o Símbolos

Cada persona experimenta emociones diferentes en cada etapa. Aquí te dejo un ejemplo de cómo podrías llenar tu línea del tiempo:

ETAPA	LO QUE HICISTE	EMOCION	COLOR/SIMBOLO
Inspiración y planificación	Vi referencias en Pinterest, elegí una tela que me encanta	☀️ Motivada, entusiasmada	Amarillo 🧡
Preparación del Material	Corté la tela, pero me di cuenta de que me faltaba material	😞 Frustrada	Rojo 🔴
Ensamblaje Inicial	Empecé a coser las piezas principales	😊 Tranquila, concentrada	Azul 💙
Ajustes y Correcciones	Me equivoqué en una costura y tuve que descoser	😡 Impaciente, pero aprendiendo	Naranja 🟠
Detalles Finales y acabados	Agregué los acabados y retoques	😊 Satisfecha	Verde 💚
Proyecto terminado	Me probé la prenda y me encantó cómo quedó	🎉 Orgullosa, feliz	Dorado ✨

💡 Reflexión Final: Analiza tu Línea del Tiempo

Paso 3

Una vez que completes tu línea del tiempo, responde estas preguntas:

- ¿Qué etapa disfrutaste más?
- ¿En qué momento sentiste más frustración o dudas?
- ¿Hubo una emoción que dominó el proceso?
- ¿Cómo cambió tu estado de ánimo a lo largo del proyecto?
- ¿Qué estrategias puedes usar en futuros proyectos para manejar mejor las emociones difíciles?

📌 Este ejercicio te permite reconocer patrones emocionales en tu proceso creativo y buscar maneras de disfrutar más cada etapa. ¡La costura no es solo técnica, sino también una experiencia emocional! 😊

Ejercicio: Diario de Costura Reflexivo

Este ejercicio es una herramienta poderosa para documentar aprendizajes. Te ayuda a reconocer qué funcionó bien, qué puedes mejorar y qué nuevas ideas quieres probar.

¿Por qué es importante reflexionar sobre cada proyecto?

- Te permite mejorar constantemente. Al analizar cada experiencia, notarás patrones y detalles que puedes perfeccionar.
- Evita que repitas los mismos errores. Si un problema se repite en varios proyectos, aquí puedes encontrar la causa y solución.
- Aumenta tu confianza. Ver tu progreso registrado te motiva y te recuerda lo lejos que has llegado.
- Es un registro de tu creatividad. Es tu espacio para anotar ideas nuevas y futuras inspiraciones.

¿Cómo hacer tu Diario de Costura Reflexivo?

Después de terminar cada proyecto, responde estas preguntas en tu diario

Paso 1: Describe tu proyecto

- ¿Qué hiciste? (Ejemplo: “Falda evasé en lino con cierre invisible”).
- ¿Por qué lo elegiste? (Ejemplo: “Quería probar un diseño fresco para el verano”).
- ¿Qué técnicas y materiales usaste? (Ejemplo: “Costura francesa, lino liviano, hilo de algodón”).

Paso 2: Reflexiona sobre tu experiencia

Lo que aprendí:

- ¿Qué conocimientos o habilidades nuevas adquirí con este proyecto?
- ¿Qué técnica dominé mejor esta vez?

Un desafío que superé:

- ¿Hubo algún problema o dificultad en el proceso?
- ¿Cómo lo resolví? ¿Lo haría diferente la próxima vez?

Algo inesperado que surgió:

- ¿Algo no salió como esperaba? ¿Cómo lo manejé?
- ¿Hubo un descubrimiento positivo en el camino?

Paso 3: Mapa de Mejoras

Para llevar el análisis más allá, haz un Mapa de Mejoras con tres secciones:

LO QUE SALIO BIEN	LO QUE PUEDO MEJORAR	LO QUE QUIERO PROBAR EN EL FUTURO
Me encantó el ajuste de la falda	El cierre invisible quedó torcido, necesito practicar más	Quiero probar este diseño en una tela estampada.
Usar costura francesa fue un acierto	No reforcé lo suficiente la costura lateral	Experimentar con costura a mano en los detalles

✂️ Tip: Usa colores o stickers para resaltar tus ideas clave.

💡 Variaciones Creativas del Diario de Costura Reflexivo

🎨 Dibujo + Reflexión:

Dibuja el diseño del proyecto y anota tus aprendizajes alrededor.

📷 Foto + Notas:

Imprime o pega una foto del resultado final y escribe observaciones en los márgenes.

📊 Gráfica de Emociones:

Haz una línea del tiempo con tus emociones durante el proceso (entusiasmo al empezar, frustración en un paso difícil, satisfacción al terminar).

📖 Mini historia del proyecto:

Escribe un breve relato sobre el viaje creativo de esta pieza. ¿Qué inspiró la idea? ¿Qué emociones acompañaron el proceso?

Ejemplo de una Entrada en el Diario de Costura Reflexivo

 Proyecto: Blusa Luna 🌙

- 📌 Lo que aprendí: Descubrí que la costura francesa da un acabado limpio y es ideal para telas que se deshilachan.
- 📌 Un desafío que superé: El lino era muy delgado y se movía mucho al coser. Probé diferentes prensatelas hasta encontrar el adecuado.
- 📌 Algo inesperado que surgió: No me di cuenta de que los botones que elegí eran muy gruesos para los ojales. Tuve que improvisar y cambiar el diseño.
- 📌 Mapa de Mejoras:
 - ✅ Lo que salió bien: El escote quedó impecable con la vista interna.
 - 🔄 Lo que puedo mejorar: Planchar mejor las piezas antes de coser, especialmente en telas livianas.
 - 🌟 Lo que quiero probar en el futuro: Hacer esta misma blusa en seda y agregar detalles bordados a mano.
- 📌 Nota final: Aunque hubo retos, me encantó el resultado. La próxima vez planearé mejor la elección de materiales.

Ejercicio: "Rutina de Registro Personal"

Este ejercicio te va a ayudar a integrar el diario de moldería en tu vida cotidiana de forma natural y fluida. Es un sistema adaptable para que el registro no se sienta como una tarea más, sino como un ritual creativo y consciente.

Vamos a diseñar un sistema que se adapte a tu estilo de vida y a tu manera de conectar con la costura y la creatividad.

Paso 1

Identificar tus Momentos Clave de Registro

Antes de definir qué vas a registrar, primero descubrimos cuándo y cómo hacerlo sin que se sienta forzado.

✦ Preguntas clave:

- ✓ ¿En qué momento del día sentís más inspiración o conexión con la costura?
- ✓ ¿Cuándo te resulta más fácil escribir o dibujar?
- ✓ ¿Preferís registrar en papel, en un audio o con fotos?
- ✓ ¿Qué actividad cotidiana podría servir como disparador de tu registro? (ejemplo: después de coser, al tomar un café, antes de dormir)

💡 Ejemplo: Si te gusta escribir antes de dormir pero a veces no tenés energía, podrías hacer un registro en audio mientras ordenás tu mesa de trabajo o pegás imágenes en tu diario sin escribir mucho.

Paso 2

Elegir tu Tipo de Registro

El registro no tiene que ser siempre escrito. Puede ser visual, táctil o incluso sensorial. Elegí los que mejor se adapten a vos:

✦ Tipos de registro posibles:

- ✓ Escritura libre → Reflexionar sobre tu proceso, desafíos o aprendizajes.
- ✓ Palabras clave → Escribir solo 3 palabras sobre tu día de costura.
- ✓ Dibujo o boceto → Un mini croquis del molde en el que estás trabajando.
- ✓ Registro visual → Sacar una foto de tu mesa de trabajo o de la tela que usaste.
- ✓ Collage/pegatina → Pegar una tela o un recorte que represente tu inspiración.
- ✓ Audio o video → Grabar un pensamiento rápido sobre lo que hiciste o sentiste.

💡 Ejemplo: Si un día no tenés ganas de escribir, podés hacer un mini dibujo o pegar un retazo de la tela que usaste, agregando una sola palabra que defina la experiencia. de registro no es un objetivo en sí mismo, sino un reflejo de tu camino en la costura. Lo importante es que se adapte a vos, no que vos te adaptes a ella.

Paso 3

Crear Tu Plantilla de Registro Personal

Ahora diseñamos una estructura básica y flexible para que el registro sea rápido y efectivo.

✦ Plantilla base (adaptable):

- ✓ Fecha y estado de ánimo (opcional)
- ✓ ¿Qué hice hoy en relación con la costura?
- ✓ Un aprendizaje o descubrimiento del día
- ✓ Cómo me sentí en el proceso
- ✓ Una idea para la próxima vez

💡 Ejemplo de un registro rápido:

📅 15 de marzo | 🌿 Tranquila

✂️ Costura: Avancé en el molde de la camisa.

💡 Aprendizaje: La sisa me quedó justa, debo modificar el ancho.

🌊 Sensación: Relajada, me gustó tomarme el tiempo para medir bien.

🌟 Para la próxima: Probar otro tipo de tela para comparar caída.

Paso 4

PASO 4: ANCLAR TU RUTINA EN EL DÍA A DÍA

✦ Truco 1: Conectar con un hábito ya existente

Para sostener la rutina, asociála con algo que ya hacés todos los días.

Ejemplos de anclajes:

- ✓ Antes de empezar a coser → Escribir una intención del día.
- ✓ Después de coser → Anotar un aprendizaje o pegar un retazo de tela.
- ✓ Mientras tomás un café → Hacer un mini boceto o collage.
- ✓ Antes de dormir → Registrar una sola frase sobre el día.

✦ Truco 2: Hacerlo Fácil y Atractivo

- ✓ Dejá el diario en un lugar visible (cerca de tu espacio de costura o en la mesa de noche).
- ✓ Tené siempre un bolígrafo y algo para pegar (washi tape, pegamento, grapadora).
- ✓ Si un día no querés escribir, hacé otro tipo de registro (foto, audio, dibujo).
- ✓ Revisalo cada cierto tiempo para ver tu evolución (ej. cada 15 días).

✦ Truco 3: Permitite Flexibilidad

No hay reglas fijas. Si un día no registrás nada, no pasa nada. La clave es que sea un compañero de viaje, no una obligación.

👉 La rutina de registro no es un objetivo en sí mismo, sino un reflejo de tu camino en la costura. Lo importante es que se adapte a vos, no que vos te adaptes a ella.