

VALENTINA BUSO

@valentinaswords

Incluye
ALFABETOS, VÍDEOS
Y EJERCICIOS
PRÁCTICOS

LETTERING

para el

ALMA

GUÍA PRÁCTICA DE
LETTERING Y MINDFULNESS
PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

VALENTINA BUSO

@valentinaswords



LETTERING
para el
ALMA

GUÍA PRÁCTICA DE
LETTERING Y MINDFULNESS
PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

© Andrea Valentina Buso, 2022
© de las ilustraciones y del diseño: Andrea Valentina Buso

© Centro de Libros, PAPF, SLU, 2022
Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.
Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-157-3
Depósito legal: B. 7.996-2022
Primera edición: junio de 2022
Impreso por Liberdúplex

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Índice

¡Hola!	11
Página de recursos	16
Instrucciones	17
1. ANTES DE EMPEZAR	19
¿Qué es el <i>lettering</i> ?	20
Fundamentos básicos del <i>lettering</i>	22
Preguntas habituales sobre las guías	27
Materiales para hacer <i>lettering</i>	29
2. LETTERING Y MINDFULNESS	37
Mindful <i>lettering</i>	38
¿Por qué las letras te llevan al momento presente?..	46
3. PRINCIPIOS BÁSICOS	49
Adéntrate	51
Siente	53
Atención plena	55
Inhala, exhala.....	57
Conecta	59
4. MEDITAR DIBUJANDO	61
La lluvia	66
Las montañas	67
Las olas	70
La corriente	72
La luna	75
Un caracol	80
Una flor	85

5. MANDALAS CON TRAZOS	91
<i>Body Scan</i>	94
Aceptación.....	96
Compasión	98
Gratitud	100
6. ALFABETOS	105
Alfabetos en minúscula con <i>brushpen</i>	106
Unión de las letras.....	114
Pangrama	116
Alfabetos en mayúscula con y sin <i>brushpen</i>	118
Alfabetos en minúscula sin <i>brushpen</i>	121
Falsa caligrafía.....	122
Otros alfabetos para inspirarte	126
Estilos de letras <i>brush lettering</i>	128
Composiciones	130
7. LETTERMANTRA	133
¿Qué es un mantra?	134
Crea tu propio mantra	137
Dibuja tu mantra con tu nombre	138
8. PROYECTOS	147
¿Y qué puedo hacer con el <i>lettering</i> ?	148
<i>Bullet Journal</i>	150
Afirmaciones.....	152
Tablero de los sueños	156
Diario creativo	160
<i>Lettering</i> para regalar.....	162
¿Quieres ser embajadora de este libro?.....	166
Agradecimientos	166

CAPÍTULO 1

Antes de
empezar



¿QUÉ ES EL LETTERING?

Para empezar, es necesario entender qué estamos haciendo, así que quiero contarte las diferencias entre *lettering*, caligrafía y tipografía.

- ♥ La **caligrafía** es el arte de la **bella escritura**. Es la madre de todo, pues todo surge gracias a ella. Es espontánea, libre y se hace de un solo trazo. Una vez escribas con la herramienta que elijas, no podrás hacer modificaciones. Su valor está en esa espontaneidad y en las imperfecciones de los trazos.
- ♥ En el **lettering**, sin embargo, la palabra clave es *dibujar*. Aquí las letras se dibujan, así que podemos modificarlas tantas veces como queramos hasta dar con el diseño deseado. Requiere más tiempo y que tomemos muchas decisiones.
- ♥ Por último, en la **tipografía**, se crean las letras a través del ordenador. Es lo que se conoce como *fuentes tipográficas*. Un tipógrafo puede tardar años en crear estas letras. Las que estás leyendo en este libro, son fuentes tipográficas.

caligrafía

LETTERING

The image shows two lines of text. The top line is the word 'caligrafía' written in a fluid, cursive calligraphic script. The bottom line is the word 'LETTERING' in a bold, blocky, hand-drawn style with a textured, charcoal-like appearance. Several small, six-pointed asterisks are scattered around the 'LETTERING' text, adding a decorative touch.

Jenny

a a a a a a a a
b b b b b b b b
c c c c c c c c
d d d d d d d d
e e e e e e e e
f f f f f f f f
g g g g g g g g

VALENTINAS
WORDS

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL LETTERING

Debemos entender que estamos trabajando con letras y que éstas tienen unas **características concretas, distintas partes y su propia anatomía**. En la imagen de abajo comparto algunos conceptos por los que puedes empezar a llamar a cada parte por el nombre que le corresponde.



* **Ápice:** el pico de la letra A, en la V se llama vértice.

* **Asta principal:** todas las letras tienen un asta que principal que es la que define su forma, su parte más esencial.

* **Ligadura:** línea que une a las letras.

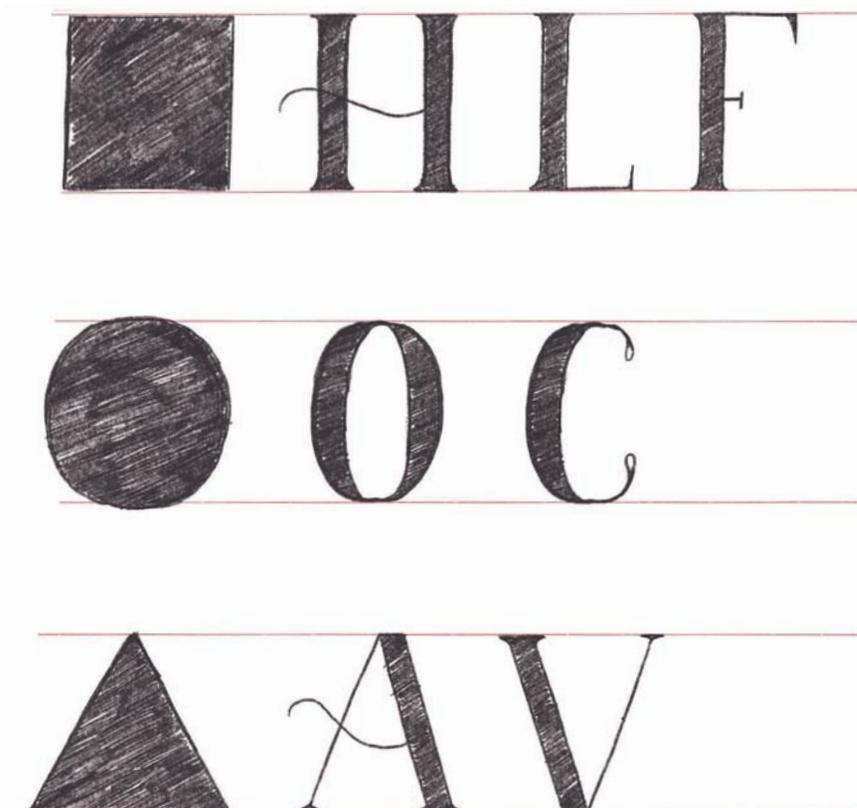
* **Espaciado:** espacio entre las letras.

* **Blanco interno:** espacio interno que queda en algunas letras como la «a», la «b» o la «o».

* **Floritura:** son los adornos que añadimos a las letras y que parten de ellas mismas. Parece que es una improvisación pero realmente tienen su razón de ser y forman parte de la composición del diseño.

Sin importar el estilo o la herramienta con los que se hagan, todas las letras están formadas por tres figuras geométricas básicas y unos trazos específicos, tanto las mayúsculas como las minúsculas. Por tanto, necesitamos prestar atención al crearlas.

Cuando lo entendemos, sabemos que la creación de letras es cuestión de lógica y de tener claros los procesos y pasos. Las figuras geométricas son las siguientes y los ejemplos que te pongo son para las letras mayúsculas:



Al empezar, no hay mucho espacio para la improvisación. Para que las letras nos salgan de forma armónica, equilibrada y simétrica, debes tener en cuenta los aspectos que enumero a continuación:

Uniformidad. Las letras tienen que ser iguales, no unas más grandes que otras. ¿Cómo lo conseguimos? Recurriendo a las guías, las líneas que nos indican dónde debemos dibujar las letras y el espacio que deben ocupar en el papel. En la siguiente página verás cómo se forman

Dirección. Al dibujar las letras, podemos hacerlas de manera que tengan la inclinación de un ángulo de 90° o de 45° (cursivas). Un error muy común es mezclar ambas direcciones en una misma palabra; eso no es correcto. Si las quieres hacer en cursiva, todas han de tener ese mismo eje y, si prefieres dejarlas rectas, que todas sean así. De nuevo, lo evitarás con las guías.

ERRORES QUE VAS A EVITAR AL USAR LAS GUÍAS

1. Que las letras te queden torcidas.
2. Que las letras te queden de diferentes tamaños.
3. Que la palabra no te quepa en la hoja y tener que volver a empezar desde cero.
4. Invertir mucho más tiempo de lo normal haciendo un dibujo.

Espaciado. Se trata de mantener la misma distancia entre las letras. Cuando dibujamos *lettering* suele ocurrir que, en una misma palabra, dejamos unas letras muy juntas y otras muy separadas. Visualmente, la composición se ve descompensada y desequilibrada. Como hemos visto en la página anterior, es cuestión de lógica y de estructurarlas bien.

Tampoco hace falta que midas el espaciado con regla, pero sí que prestes más atención de lo normal, sobre todo si estás empezando, pues tu ojo aún no estará habituado. Con el tiempo te acostumbrarás y lograrás lo que llamamos ojo tipográfico: de forma automática, dejarás el mismo espacio entre las letras.

Práctica. La técnica es importante para mejorar, pero también lo es la práctica consistente y analítica. ¿A qué me refiero con el término analítica? Una vez hayas asimilado los aspectos anteriores, al hacer tu propio diseño, revisa si las letras están rectas, si **todas tienen el mismo eje** y **si el espacio entre las letras es el mismo**.

Así tu misma te podrás corregir y hacer mejoras para el siguiente dibujo.



* **Altura ascendentes/descendentes:** es la línea que delimita las letras que tienen astas ascendentes como la «t», la «h» o la «l», la altura de las ascendentes también la usamos para las mayúsculas, en ese caso se llamaría la altura de las mayúsculas y es la línea donde irá la parte alta de la letra mayúscula. En la siguiente página tienes un ejemplo también.

La altura de las descendentes hace referencia a la línea que marca donde irán las letras con astas descendentes como la «q», la «p» o la «g».

* **Altura de la «x»:** hace referencia a la altura de las letras en minúsculas, sin tener en las letras que tienen astas ascendentes o descendentes.

* **Línea base:** es la línea donde se asienta la mayoría de las letras minúsculas.

A B F J N O

Aa Gg Hh

parz mental

Aa Bb Ff

PREGUNTAS HABITUALES SOBRE LAS GUÍAS

* ¿Las tengo que hacer siempre?

Las guías te ahorrarán muchísimo tiempo de ensayo y error, de borrar y volver a empezar. Por eso siempre las recomiendo. En la página de recursos encontrarás plantillas con guías que puedes utilizar en tus dibujos. Descárgalas y úsalas.

¡Te facilitarán el trabajo y evitarán frustración!

* ¿De qué tamaño son?

Ésta es una de las preguntas que más salen en mis talleres. No hay una medida estándar para las guías. Hazlas del tamaño que quieras, según la superficie donde vayas a dibujar y del volumen que quieras que tengan. Me explico: si quieres que las letras tengan una medida grande porque la hoja es grande, haz las guías más separadas para encajarlas bien, y viceversa. Si en cambio, vas a dibujar sobre una superficie pequeña como una etiqueta, tanto tus guías como tus letras tendrán que ser más pequeñas.

* ¿Cómo las hago?

Puedes usar las guías que tienes en el libro, dibujarlas con una regla y un lápiz o imprimir las guías de la página de recursos, poner papel vegetal encima y empezar a practicar con ellas. Elige lo que te haga más feliz. Yo uso las dos, la primera cuando quiero hacer una frase o unos bocetos en mi cuaderno y la segunda cuando sólo pretendo practicar letras y trazos.

Happy

happy

D d d

MATERIALES PARA HACER *LETTERING*



NO SON LOS
MATERIALES LOS QUE
CREAN, SINO LAS
MANOS Y EL CORAZÓN

Cuando imparto mis talleres, siempre hay un factor común: todos creen que, para hacer *lettering*, sólo necesitan una herramienta, el *brushpen* o rotulador de punta pincel. Como hemos visto, nada más lejos de la realidad. En el *lettering* dibujamos las letras, así que cualquier herramienta de dibujo nos servirá. Incluso puedes hacer maravillas con un lápiz.

Por eso te he recomendado que busques por casa todo lo que te pueda servir. Porque si eres un alma creativa y estás aquí, es que eres una amante de la papelería, ¿verdad?

Para este libro usaremos un rotulador de punta pincel o, en caso de que no tengas, uno de punta cónica o —si te atreves— un pincel. Si eliges esta última opción, deberás hacer los ejercicios aparte, en un papel especial para acuarela porque este papel no soportará el agua.

Veamos en la siguiente página qué puedes usar para hacer *lettering*.

Rotuladores

Tenemos varias opciones de rotuladores: de punta **pincel**, de punta **cónica**, de punta **biselada** y de punta **redonda**.

En la ilustración del final de la página verás cómo son las puntas. Seguro que al rebuscar por casa has encontrado rotuladores de alguno de estos tipos.

Para los de punta cónica suelo usar los de Ikea; de punta biselada, los subrayadores de Stabilo, y de punta redonda, de Stabilo Edding. Te recomiendo que pruebes algunas marcas y elijas la que más te guste. Pero usa tanto de punta pincel como del resto.

La característica principal de los rotuladores de punta pincel es la **flexibilidad de la punta**, la **tinta que desprenden** y la **calidad del efecto acuarela**. Cuando mezclas un *brushpen* con agua, crea un efecto acuarela precioso. Me encantan por eso: ¡dos herramientas en una!

MIS RECOMENDACIONES

Tombow Fudenosuke

Pentel Touch

Tombow Dual Brush

Kuretake Zig

Stabilo Pen 68 Brush

Ecoline Brushpen

Aqua Lyra

Karin BrushMarker Pro

Sakura Koi

Sakura Micron Art

Uniball Signo

Mala de Ikea



CARACTERÍSTICAS DE LOS BRUSHPEN

Consejos

SOBRE MATERIALES

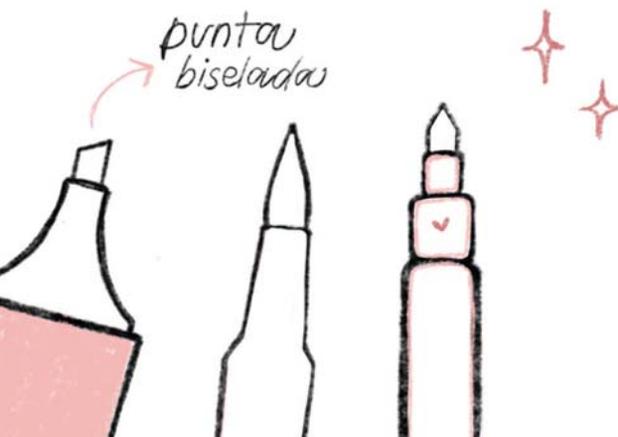
1. El lápiz es tu mejor amigo.
2. Esto es un proceso. Si vas a hacer un diseño, usa un lápiz y después la herramienta final.
3. Atrévete, equivócate y no dudes en probar distintas herramientas.
4. Si usas un rotulador de punta pincel, requerirás un papel satinado y liso. Si no, la punta se te estropeará.
5. Busca todos los materiales para pintar que tengas en tu casa.

Como ya sabes, en este libro vamos a utilizar el rotulador de punta pincel, así que te voy a contar más en profundidad algunas de sus características más importantes:

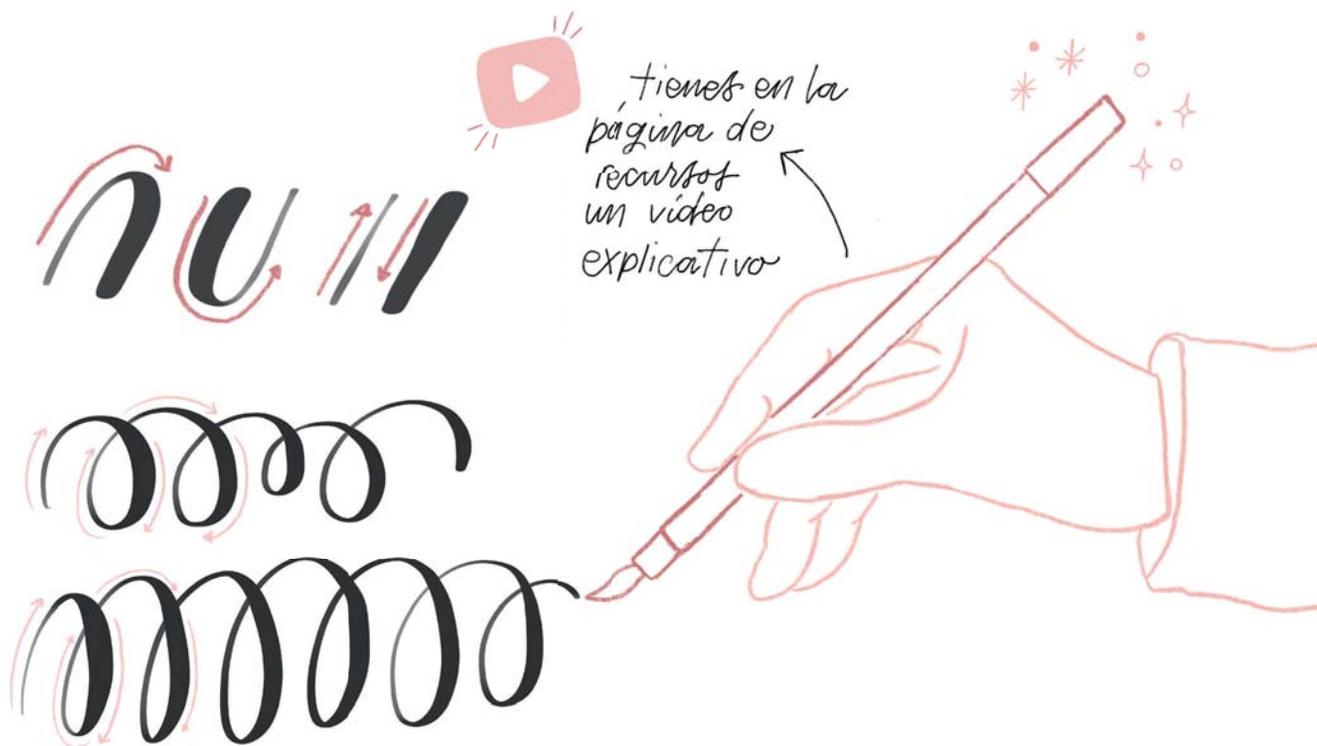
Flexibilidad. Cuanto más flexible sea el rotulador, más control necesitarás. Por tanto, si estás empezando, te recomiendo un *brushpen* algo rígido, como Tombow o Kuretake Zig, para que te resulte más fácil. Imagina un pincel: al apoyarlo en el papel, sus cerdas se doblarán al instante, sin apenas ejercer presión, así que para que las letras te salgan correctas requerirás de más práctica que si usas un rotulador con punta más rígida.

Posición. Debemos aprender una forma nueva de sujetar el rotulador, pues tu tendencia será a hacerlo como coges un lápiz o un bolígrafo al escribir. Para que salgan los trazos, no podemos cogerlo así. ¿Cómo lo hacemos? La inclinación debe ser de 45°, la mano no debe estar muy arriba (para no perder el control) ni muy abajo (porque te restará soltura). Ve a la página de recursos porque tienes el QR que te llevará a un vídeo donde verás cómo sujetar el rotulador, además de la explicación completa.

Tenderás a sujetarlo casi en la punta, como si fuera un lápiz, así que en los primeros ejercicios presta atención a la posición de la mano y corrígete. Ahí empieza la atención plena.



Trazos. Ésta es la regla de oro del *brush lettering*: cada trazo ascendente es fino y cada trazo descendente, grueso. ¿Cómo lo conseguimos? Jugando con la presión que ejercemos en el papel: para que salga grueso, apretamos más, y, para que quede fino, deslizamos la punta en el papel. Ojo: la posición de la mano nunca cambia. El error más común es ir moviendo la muñeca a medida que queremos que el trazo sea grueso o fino, pero la mano y la inclinación del rotulador debe mantenerse siempre igual.



Consejos

1. Dominar los trazos te ayudará a dominar el alfabeto.
2. Practica con calma, despacio y evita «escribir».

Aquí te muestro cómo serían los trazos según la marca del rotulador que elijas. Tenlo en cuenta cuando vayas a hacer los ejercicios, ya que el acabado final será uno u otro. Hay rotuladores con los que puedes hacer trazos más gruesos porque la punta es grande, y otros con la punta menor, con los que las letras salen más pequeñas.

Tombow Fudenosuke

crear

Pentel Touch

crear

Kuretake Zig

crear

Mala de Ikea

crear

Tombow Dual Brush

crear

Ecoline Brush Pen

crear

Otra aclaración que me gustaría hacerte es que, según el tipo de herramienta que usemos, hay dos tipos de *lettering*:

* **Hand lettering**

Usamos rotuladores de punta cónica, de punta biselada, de punta redonda, tizas, lápices de colores, de grafito...

* **Brush lettering**

Pincel o rotuladores de punta pincel. En la ilustración de abajo puedes verlo: en la de la derecha, he usado rotuladores de punta redonda y, en la de la izquierda, un rotulador de punta pincel.



Papel

Si vas a usar los **rotuladores de punta pincel**, el papel es importante, ya que si usas uno no adecuado, la punta de tu rotulador acabará por desilacharse y los trazos en el papel se verán sucios y feos. Como la punta es de fieltro, sufre bastante, sobre todo al hacer ejercicios tan repetitivos como los que haremos en el calentamiento.

En ese caso, necesitarás un papel con las siguientes características: satinado y liso. Si no quieres escribir el libro, puedes poner papel vegetal encima y calcar los ejercicios propuestos. Así podrás repetirlos tantas veces como desees.

El papel para *brush lettering* tampoco debe ser demasiado satinado, como el de fotografía, porque siendo así el color no se fijará y se deslizará demasiado por él, ya que es una superficie excesivamente lisa y poco adherente.

En caso de hacer *hand lettering* puedes usar papeles *kraft*, folios normales para hacer bocetos o papel de impresión o incluso papel de acuarelas si vas a usar como herramienta final pincel y acuarelas. Los folios de toda la vida tienen 80 g de gramaje, te los recomiendo para hacer bocetos y jugar antes de hacer el diseño final.

MIS PAPELES FAVORITOS

Navigator. Papel para imprimir de 100 gm

Canson. XL Aquarelle 300 gm

Papel Bristol de dibujo 180 gm

Fabriano. Mixed Media 250 gm

Rhodia. Libretas

Clairefontaine. Papel para fotocopias 80 gm

