

# Días felices

Orly Anllely Victoria Santander\*

Ficha técnica

Técnica: Ilustración digital

Título: Días felices

Año: 2023

Artista: Orly Anllely Victoria

La obra Días felices es un contenido ilustrado sobre autocuidado y bienestar emocional, dirigido a la red social Instagram para promover y reconocer la importancia de la salud mental. La cuenta @happy31088 crea un espacio empático con una amplia sensibilidad artística a través de un personaje que se expresa con mensajes reflexivos, poéticos y a la vez sencillos para conectar fácilmente con el lector.

El contenido consiste en una serie de 22 días ilustrados que invitan a la reflexión mientras enseña a mantener relaciones interpersonales sanas, mantener un buen vínculo con sus propias emociones y desarrollar la comunicación asertiva, una habilidad esencial para expresar directamente cualquier tipo de emociones. Al mismo tiempo, las ilustraciones se convierten en un libro para realizar una actividad de arteterapia dirigida a pacientes de psicología, en la cual se hace un proceso interno en el que cada participante pinta un autorretrato como ejercicio de introspección para observar sus cualidades y, de esa forma, fortalecer su confianza y autoestima.

Las ilustraciones fueron hechas en el programa Photoshop con una dimensión de 1800 x 1800 px y que se publicó en un libro de pasta dura.

