

Isabella Pastor
Bojanovich

garabatos terapéuticos

para calmar
tu mente

LAROUSSE



Dibujos
y técnicas de
concentración
y relajación

introducción

¿Por qué cuando nos sentamos a hablar por teléfono y hay papel y bolígrafo cerca empezamos a hacer dibujitos? O cuando asistimos a una clase o a una presentación, ¿por qué algo nos impulsa a subrayar palabras o a hacer todo tipo de trazos en los márgenes de la libreta? En estas situaciones, garabatear puede ser irresistible para la mayoría de las personas, y es algo inconsciente. Hacer garabatos es una forma natural de liberar estrés y ansiedad, mantener la atención y lidiar con la frustración, la ira, el aburrimiento o la preocupación. En realidad no pensamos en lo que hacemos, sino que simplemente nos sale de dentro expresarnos así.

Si bien hacer garabatos al azar puede resultar divertido o liberador, dependiendo del momento, existen formas conscientes de utilizar los garabatos para ayudarnos a regular las emociones y a calmar la mente. ¡Incluso pueden llegar a ser útiles para meditar si nos cuesta mucho hacerlo!

Este cuaderno propone diferentes ejercicios prácticos para disfrutar de los garabatos y darles una perspectiva terapéutica con el objetivo de calmar la mente.

Para mí son compañeros de vida, salvavidas y remedios de tinta y papel que me han aliviado las cargas emocionales y me hacen conectar con el presente. Y ahora transmito los beneficios de los garabatos terapéuticos para que todas las personas puedan conocer el placer de crearlos y la calma mental que se consigue con ellos.

El método de garabatos terapéuticos combina diferentes técnicas de arteterapia con técnicas de yoga, meditación, *mindfulness*, *qigong* y otras técnicas aprendidas y puestas en práctica que realmente pueden ser útiles en los momentos en que se necesita soporte emocional y alivio del estrés y de la ansiedad.

Los garabatos terapéuticos son una forma sencilla, divertida y creativa de practicar las técnicas de liberación emocional y de enfoque en el presente. A través de las diversas técnicas de garabatos terapéuticos se pueden obtener beneficios satisfactorios para la salud emocional y mental sin luchar contra uno mismo. Todo fluye de manera natural y provoca una motivación interna, un deseo de no detenerse, de sentir que se encuentra el lugar adecuado.

Espero que en este cuaderno de garabatos terapéuticos encuentres ese refugio especial para ti, para calmar tu mente, liberar tus cargas y expresarte de manera natural y libre. Gracias por querer sumergirte en el mundo de los garabatos terapéuticos que tanto me ayudaron a mí.

¡Hagamos garabatos!

**Isabella Pastor
Bojanovich**



para empezar

¿QUÉ DIFERENCIA EXISTE ENTRE LOS GARABATOS Y LOS GARABATOS TERAPÉUTICOS?

Los **garabatos** son los trazos, líneas y dibujos simples que hacemos sin pensar sin ningún objetivo o intención consciente, con el fin de aliviar tensión, aburrimiento o estrés.

Los **garabatos terapéuticos** combinan los trazos de diferentes formas y líneas con técnicas de arteterapia, meditación, *mindfulness* y terapias holísticas con la finalidad de emplearse como una herramienta para calmar los pensamientos, reducir la ansiedad y el estrés y, al mismo tiempo, producir una sensación de bienestar, libertad y apertura.

¿QUÉ MATERIALES NECESITO?

En este cuaderno puedes trabajar con cualquier material de arte que tengas en casa, aunque a continuación menciono algunas recomendaciones:

- **Lápices de color:** no compres los lápices más caros, ya que suelen ser muy suaves y dejan espacios en blanco. Para este tipo de ejercicios yo empleo lápices de colores escolares, ya que la mina suele tener la textura ideal.
- **Bolígrafo:** cualquier bolígrafo negro sirve. Si deseas comprar uno, recomiendo uno de tinta gel seca o *ball point*. El contacto con el papel es muy agradable y produce un sonido y una sensación suaves. Los de tinta líquida manchan el papel y los de tinta sencilla a veces tienen puntas muy afiladas que rompen el papel o producen una sensación desagradable al hacer trazos repetitivos.
- **Marcadores:** suelo usar marcadores de punta fina y secado rápido, ya que no traspasan el papel. Si usas marcadores de alcohol o similares, la tinta pasará a la siguiente hoja. Es mejor emplearlos en trabajos con cartulina o papel grueso. Otra opción que me encanta y recomiendo son los marcadores tipo acuarela, ya que tienen colores suaves y no traspasan. De todos modos, pruébalos antes de comprarlos, porque pueden variar según la marca.
- **Ceras:** amo las ceras... El olor, la suavidad, la posibilidad de combinarlas y superponerlas. Todas van muy bien. Si optas por las escolares, tócalas antes de comprarlas. No deberían ser muy duras, deben sentirse más bien cremosas. Las marcas profesionales y semiprofesionales,

básicas y económicas son todas bienvenidas y su aplicación en estos ejercicios es muy similar.

- **Rotuladores:** si has visionado algunos de mis vídeos, casi siempre uso rotuladores calibrados. Los empleo en la mayoría de ejercicios, son de tinta negra y secan con mucha rapidez. Los hay de otros colores, pero recomiendo el negro, ya que resulta útil para todo. Un buen tamaño de punta es entre 0,3 y 0,5 mm.

Recuerda que estas son recomendaciones básicas y que puedes usar lo que tengas en casa. Los ejercicios de garabatos terapéuticos no requieren materiales específicos y no apuntan al resultado, sino a disfrutar y conectar con el proceso.

¿QUÉ SIGNIFICA HACER UNA «RESPIRACIÓN PROFUNDA»?

Una respiración profunda se hace por la nariz, tanto la inhalación como la exhalación. El aire entra lentamente y se lleva hacia las caderas, como si quisieras llenar tu cuerpo entero de aire y no solo los pulmones. Debes sentir cómo tu diafragma se mueve hacia abajo; notarás que el abdomen se expande ligeramente y sentirás cierta presión en las costillas. Exhala lo más poco a poco posible, como si fuera un fino hilo de seda.

¿QUÉ ES UN «GARABATO LIBRE»?

Consiste en hacer trazos sueltos, sin pensarlo demasiado, casi espontáneamente, dejando que tu mano baile por el papel como si fuera

una pista de patinaje. El garabato libre se hace a un ritmo moderado, es decir, no demasiado lento ni tampoco muy rápido.

¿QUÉ PASA SI ME FRUSTRO?

Los ejercicios están enfocados en ayudar a calmarnos y regularnos; sin embargo, cada persona es única, y cargamos con tensiones y emociones diferentes que pueden ser activadas con algunas técnicas. Por ejemplo, repetir líneas horizontales, para la mayoría de personas, resulta relajante. Sin embargo, si nos exigimos que las líneas sean exactamente horizontales, sin inclinarse, ni cruzarse, ni temblar... la frustración aparece debido al perfeccionismo. El perfeccionismo nos frustra porque lleva a la mente al resultado y a la expectativa. Si te frustras, acéptalo. Di «Esto me frustra, pero está bien, puedo sentirme así» y continúa, simplemente enfocándote en disfrutar del ejercicio. El secreto está en lo que te repites. Si te das cuenta de que tu mente critica una y otra vez tus garabatos repitiendo cosas como: «Esto no me sale bien, qué feo está quedando, uf, realmente soy pésimo en el dibujo», respira profundo y repite cosas como: «Me enfoco en disfrutar, esto es todo un reto, pero puedo hacerlo, esta es mi manera de hacerlo y eso está bien». Verás como el perfeccionismo va disminuyendo a medida que sigas creando. El arte y la creatividad son unos poderosos antídotos contra el miedo y el perfeccionismo.

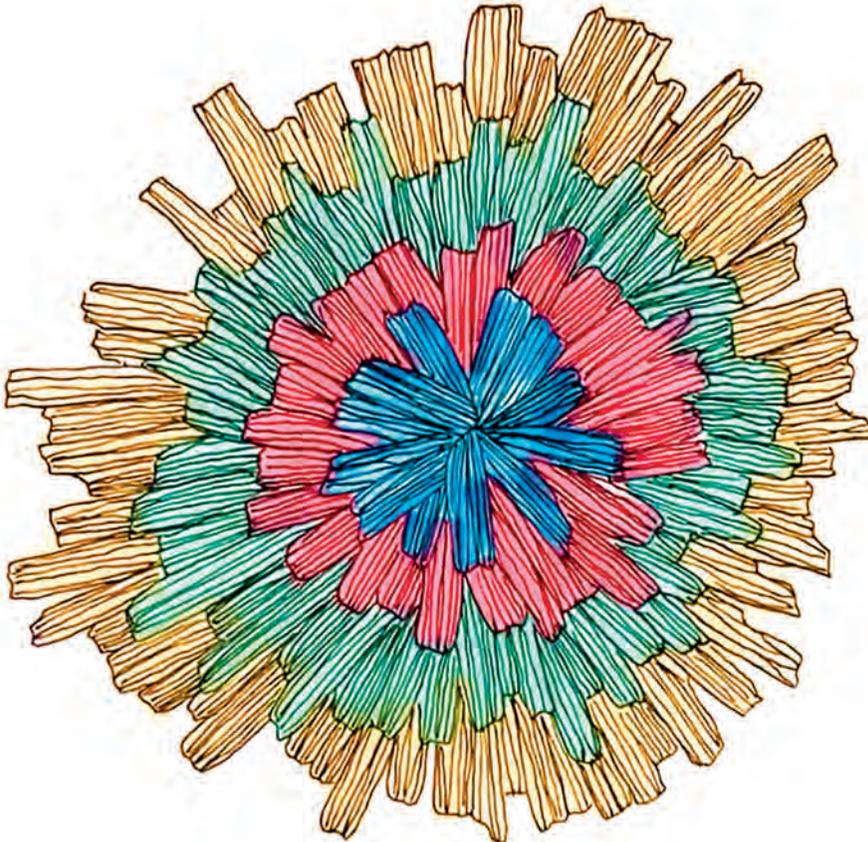
¿SE PUEDE USAR UN LÁPIZ?

Puedes usar lápiz al inicio, para perder el miedo (si es que lo tienes), pero recomiendo no emplear lápiz o bolígrafos

que se puedan borrar, ya que lo ideal es permitirnos equivocarnos y aceptar esos pequeños «errores». Es una forma terapéutica de trabajar el perfeccionismo. En la vida los deslices no se borran, pero se pueden corregir, aceptar, modificar, perdonar o liberar.

¿CUÁNTAS PÁGINAS DEBERÍA HACER POR DÍA?

Puedes hacer todas las que quieras, dependiendo de cómo te sientas y cuánto tiempo quieras invertir. Algunos ejercicios implican más tiempo que otros, pero oscilan desde los 2 a los 30 minutos. Si has empezado un ejercicio y te lleva más tiempo de lo esperado, no te fuerces. Detente, descansa, sítete una infusión, camina un poco y luego continúa. Incluso puedes hacer el ejercicio en diferentes días.



¿qué tipo de ejercicios hay en este cuaderno?

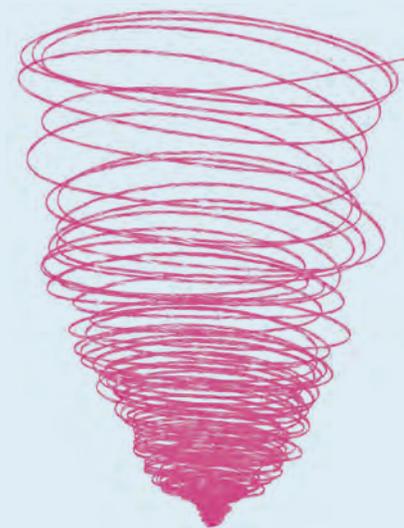
ESCANEO DEL CUERPO

Los ejercicios de este cuaderno se basan en técnicas de meditación y *mindfulness* que nos ayudan a conectar con el cuerpo, es decir, a explorar los efectos fisiológicos, las tensiones, el dolor, etc. Practicar este tipo de ejercicio (páginas 16-20) **puede ayudarnos a conectar con una serie de emociones y sensaciones** que solemos rechazar y que necesitamos aprender a aceptar para, finalmente, poder regularnos. Prestar atención (consciente y activa) al cuerpo y a sus sensaciones puede ayudarnos a reducir el malestar y la tensión física y emocional.



GARABATOS PARA LAS EMOCIONES

Se trata (páginas 21-38) de trazos simples y espontáneos que **nos ayudan a expresar, explorar y regular las emociones utilizando el lenguaje no verbal**. El lenguaje no verbal en los garabatos es el que nos permite usar las formas, los colores, las texturas y las composiciones para comunicar lo que sentimos sin usar palabras. Es una herramienta muy útil para ayudarnos a identificar lo que nos pasa, conectar con nuestras emociones e interpretarlas para así conocernos mejor y favorecer nuestra salud emocional.



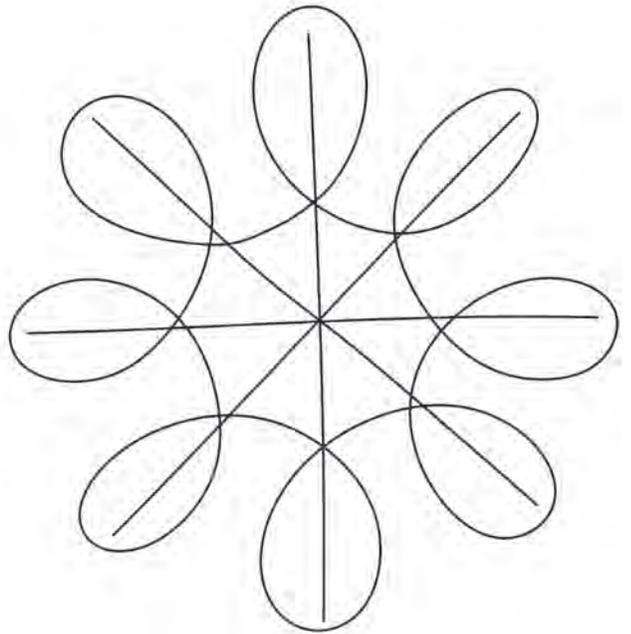
DIBUJO DE FORMAS

Estos ejercicios (páginas 39-48) **nos ayudan a mejorar la concentración y desarrollar la percepción, la coordinación y el equilibrio interno**. Para conseguirlo, se utilizan trazos simétricos y orgánicos, que proporcionan calma y relajación al repetirse de forma rítmica. Son ideales para poder liberarnos de tensiones asociadas a la concentración, es decir, para dar espacio a un enfoque en equilibrio que nos permita relacionarnos de mejor manera con todo lo vinculado al aprendizaje.



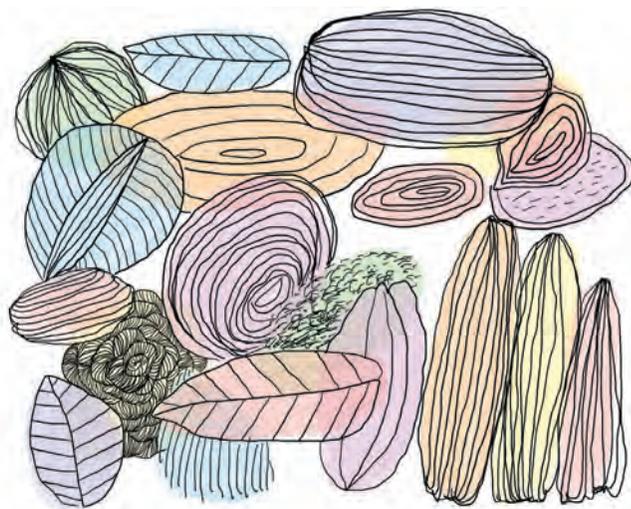
BUCLES

Son como meditación en movimiento (páginas 49-60). Si te cuesta meditar de la manera habitual, esta es una alternativa excelente. Yo la uso mucho y los resultados son impresionantes. Con su fluidez y ritmo, **ayudan a liberar tensiones emocionales, inducen un estado de calma y relajación similar al de la meditación y conectan al individuo con el momento presente** llevándote a un estado de flujo. Esta práctica también fomenta la concentración y estimula la creatividad, que facilita el proceso de liberación de juicios y el perfeccionismo.



EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONISMO

Con estos ejercicios (páginas 61-79) **podrás liberar tu expresión creativa y mejorar tu humor.** A veces creemos que no podemos o no sabemos dibujar, o, tal vez, cuando éramos pequeños, alguna vez lo creímos, y este sentimiento ha permanecido hasta ahora en nuestro interior. Nunca es tarde para soltar ese tipo de limitaciones y empezar a liberar esa capacidad expresiva innata que cada uno de nosotros tenemos dentro.



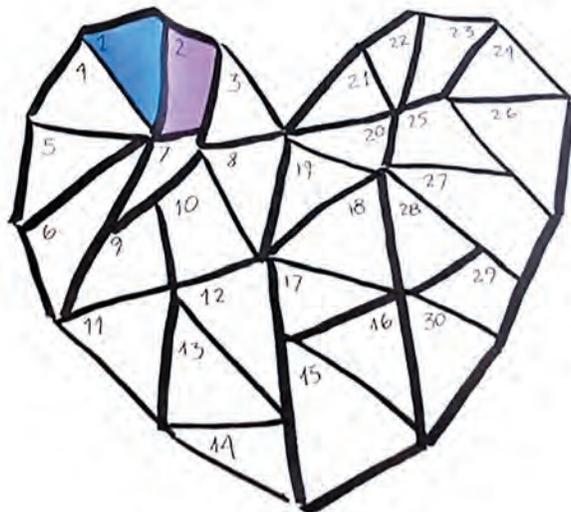
EJERCICIOS PARA LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA

Con estos ejercicios (páginas 80-95) **trabajarás las memorias visual, asociativa y de trabajo de una manera lúdica y sencilla.** Te ayudarán a mantener el enfoque, fomentando la atención plena y promoviendo la concentración en el momento presente. Algunos serán pequeños retos que con la práctica irás superando. Sus funciones terapéuticas activan tu cerebro y desarrollan el pensamiento creativo.



consideraciones que hay que tener presentes

- **No lo pienses tanto.** Es mejor empezar ahora que haber comprado este cuaderno y no usarlo, esperando «el momento ideal».
- **Experimenta con los materiales** que se han sugerido o los que tengas en casa y descubre cuáles te ayudan más a conectar con los ejercicios propuestos.
- **¡Empieza por donde quieras!** Los ejercicios no aparecen en orden.
- **No te agobies.** Si en algún ejercicio se indica que cierres los ojos y te das cuenta de que no logras hacerlo o abres los ojos una y otra vez, mantén los ojos abiertos si lo necesitas, pero procura no fijarte en el papel y el resultado.
- **Haz los ejercicios en cualquier momento y lugar.** No esperes a un momento a solas y en silencio. Lleva este cuaderno contigo y úsalo cada vez que lo necesites, bajo la sombra de un árbol, en el transporte, en la sala de espera del dentista o del médico. Es una buena alternativa a la pantalla, tanto para los jóvenes como para los adultos.
- **Suelta tus hombros, frente y mandíbula.** En estas zonas se acumula mucha tensión emocional. Cuando hagas tus garabatos, presta atención a si estás con los hombros encogidos, el ceño fruncido o la mandíbula apretada. Relájalos conscientemente y sigue adelante.

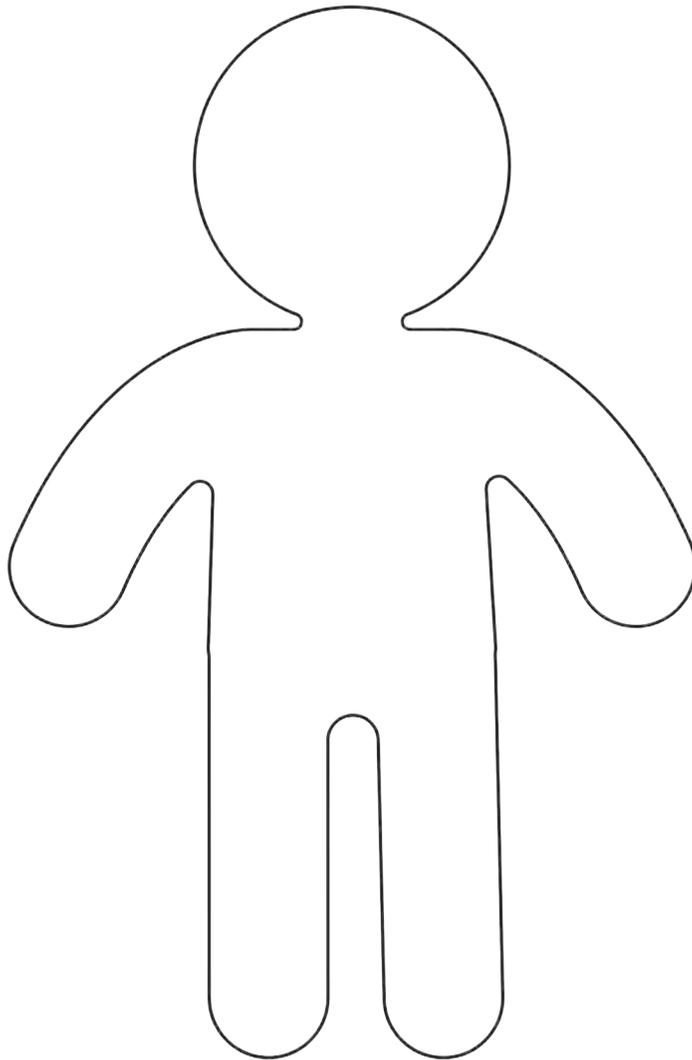


ejercicios

para calmar
tu mente

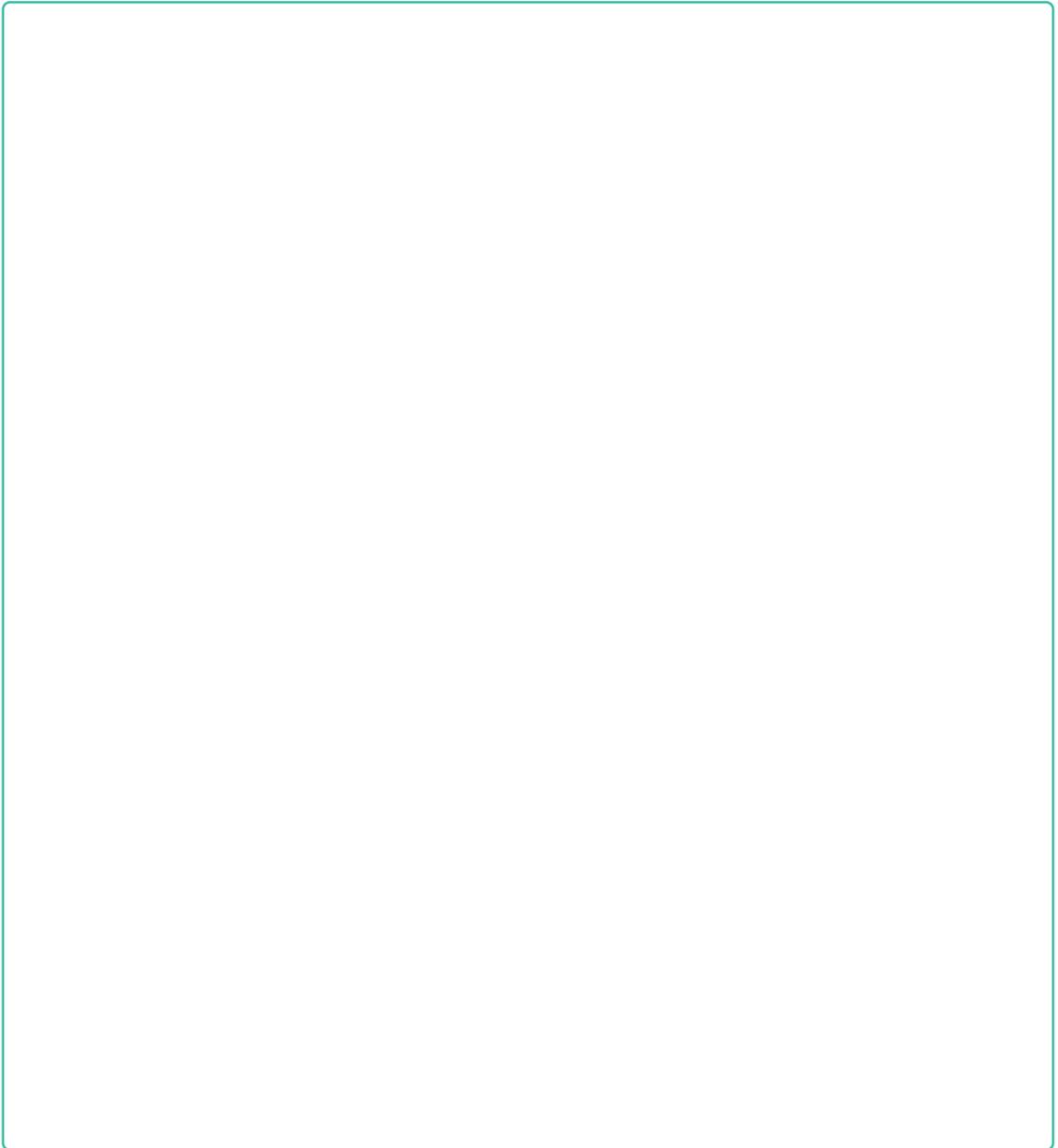
emociones en tu cuerpo

Esta silueta en forma de galletita de jengibre representa tu cuerpo. **Toma tus lápices y añade todo lo que sientes en tu cuerpo en este momento.** Pueden ser sensaciones agradables, desagradables, dolorosas, incómodas, relajantes, liberadoras... Inclúyelo todo; son válidos tanto los malestares físicos como los emocionales, ¡todo!



garabato de seguridad

Usa garabatos **para crear un espacio visual que te haga sentir tranquilo y protegido.**
Escoge los colores y las formas que necesites.



la emoción atrapada

¿Alguna vez has pensado que no eres capaz de expresar lo que sientes?

¿O que de alguna manera dentro de ti ha quedado alojada una emoción que no logras sacar? Este es su espacio.

Empieza trazando líneas libres y sueltas, mientras respiras profundamente y expulsas la tensión de tu cuerpo para transmitirla al papel. Luego pasa al siguiente ejercicio.

