

*Alivio del estrés y recursos de bienestar
emocional a través de las Artes Expresivas
para adultos©*



Mini Guía para el autocuidado

Photo by Poh Wei Chuen on Unsplash

Creado por Verónica Terriente-García

~ Educadora y Facilitadora de Artes Expresivas y Movimiento ~

A quién va dirigido

Dirigido a adultos que busquen liberarse del estrés y cuidar su mundo emocional a través de las Artes Expresivas

Qué encontraréis en esta guía

Cuatro actividades artísticas** acompañadas con preguntas de autorreflexión para identificar y aliviar emociones difíciles y encontrar recursos para la gestión del estrés y el autocuidado. Y cuatro propuestas de actividades (opcionales) para el bienestar personal.

****No es necesario tener conocimientos artísticos, el uso del arte en este método es sólo una herramienta****

Sobre las Artes Expresivas

¿Para qué se usan?	Beneficios	¿Por qué usamos Arte para expresar?
Las Artes expresivas se utilizan como una herramienta de expresión, no son manualidades, ni buscamos aprender técnicas artísticas. El arte se usa aquí de forma libre para poder expresar nuestro mundo mental, emocional y físico. El resultado NO es importante, lo que importa es el proceso.	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento y Gestión emocional - Alivio del estrés - Mejora la comunicación con nosotros mismos - Mejora en las relaciones con los demás 	A veces es muy difícil expresar con palabras lo que sentimos, pensamos o las sensaciones de nuestro cuerpo. El arte ofrece diferentes formas de expresión y funciona como espejo para entendernos mejor. Además, conectamos con nuestra creatividad innata, la cual nos desvela recursos internos para poder mejorar nuestra vida diaria.

Índice

1. Notas sobre la auto facilitación a través de las Artes Expresivas.....	pág.3
1.1 Cosas a tener en cuenta antes de empezar	
2. Recursos.....	pág.5
2.1 Materiales	
2.2 Otros recursos	
3. Tipos de actividades.....	pág.7
4. Actividades.....	pág.8
5. Referencias y lecturas recomendadas.....	pág.14

1. Notas sobre la auto facilitación con Artes Expresivas

“Si tu propio reflejo se hace más nítido, también lo hará el mundo que tú dibujas”

Jeanne Carbonetti, ‘El yoga del dibujo’

Ocuparse de las emociones y pensamientos, es decir, poder identificarlos y poder hacer algo al respecto, es cómo ocuparse de un jardín donde hay que quitar las malas hierbas, sembrar lo que queremos que crezca y regar. Cuidándolo desde el amor, nuestro jardín interior será el resultado de un trabajo consciente y amable. Lo mejor de todo, es que cuando nos ocupamos de nosotr@s mism@s, todo alrededor cambia también.

Feliz aventura.

1.1 Cosas a tener en cuenta antes de empezar

1. Esto no es una terapia ni sustituye a un trabajo terapéutico, es una herramienta de autocuidado y autogestión emocional para trabajar contigo mism@. Ten en cuenta que se trabajan las emociones y por tanto, debemos tratarnos con mucho cariño.

2. Herramienta de expresión emocional.

Expresar lo que sentimos, nos libera. Por tanto, el alivio del estrés emocional se produce al darnos la oportunidad de expresarnos, sea de la forma que sea.

Cuando usamos el Arte como herramienta de expresión estamos dando voz a las emociones para poder ocuparnos de ellas, sabiendo que las emociones, como los pensamientos, son transitorios y que tú no eres tu emoción. Darles voz para expresarse nos coloca en una posición de poder. Es decir, nos ofrece la posibilidad de ocuparnos de nuestro mundo emocional desde el conocimiento y dejar de ser víctimas de las emociones cambiantes.

3. Presta atención a los pensamientos críticos.*

Cualquier juicio de valor hacia el resultado creativo o hacia ti solo coarta tu expresión. Buscamos darnos oportunidades para expresar. Juzgarnos a nosotr@s mism@s o al resultado de lo que dibujamos, pintamos, escribimos o bailamos solo nos perjudica más. En su lugar, intenta la aceptación incondicional, explorando tu mundo interno desde el permiso de ser tu mism@ con naturalidad y amabilidad.

**Anotarlos puede servirte a ser más consciente.*

4. Evita interpretar el resultado.

Conviértete en testigo. Observa como si el trabajo perteneciera a otro, esto ayuda a desidentificarse y poder buscar recursos más creativos para nuestro bienestar. Además, esta mirada abierta ofrece la posibilidad de reconocer ideas que van más allá de las limitaciones de nuestra mente.

5. Confía en el proceso.

Deja lugar para la espontaneidad, esto quiere decir, soltar el control cuando realices las actividades. La mente debe estar presente más como testigo que como capitán. Además, te recomiendo no leer la actividad entera antes de empezar, sino ir desplazándote a medida que avances. Perder la espontaneidad de cada paso puede hacer que tu mente controladora se adelante y el proceso expresivo se verá condicionado.

6. Rescata tu parte creativa.

“Todo niño es un artista. El problema es cómo seguir siendo artista una vez que se crece”.
Pablo Picasso

Olvida el ‘yo no soy creativo’, todos lo somos al nacer. Lo que pasa es que a veces lo olvidamos en el camino de convertirnos en adultos, o peor, lo desterramos porque pensamos que no somos lo suficientemente buenos. Eso no es importante, lo importante es crear.

2. Recursos

2.1 Materiales

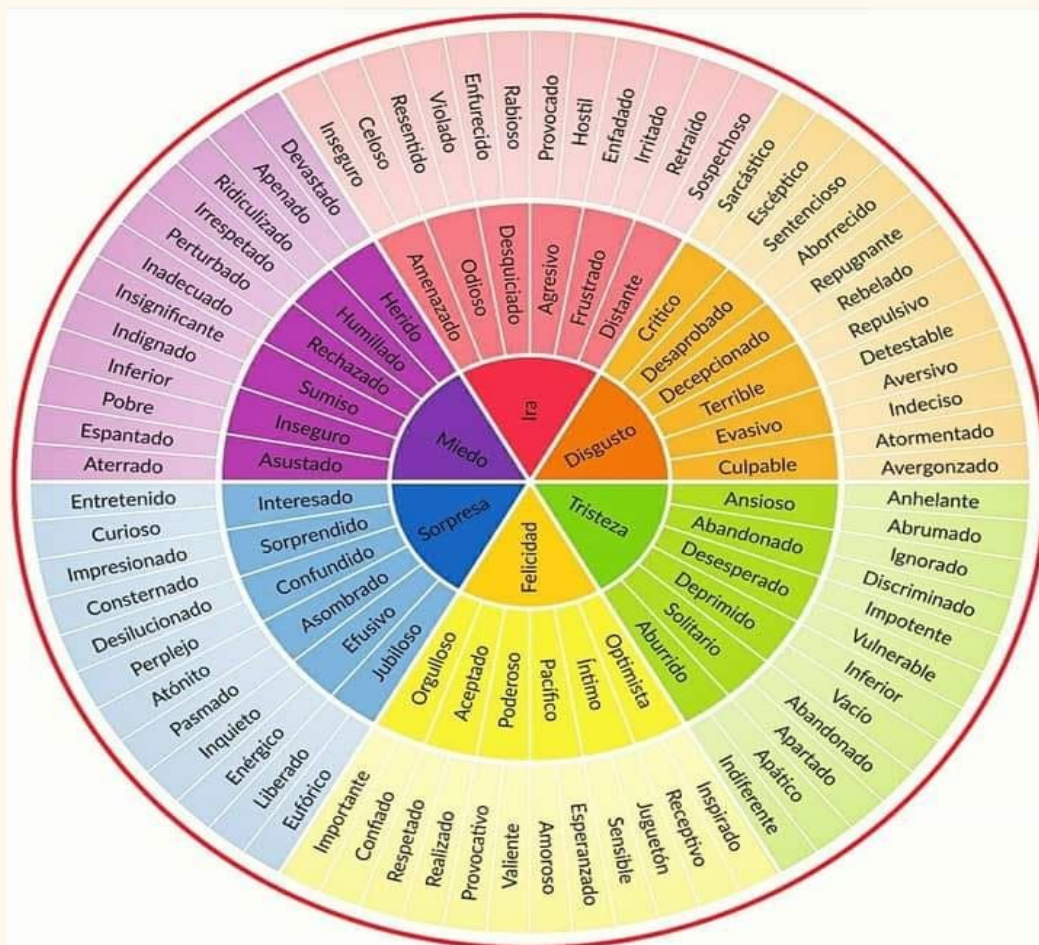
Materiales de creación y escritura

- Hojas de varios tamaños, A5, A4, A3 para dibujar y pintar.
- Material para dibujar y colorear: lápices, rotulador negro, ceras grasas, rotuladores, lápices de colores.
- Material para pintar: témpera, acuarela, acrílico... (a elegir) y pinceles.
- Diario o cuaderno para escribir, para las preguntas de reflexión.
- Cuaderno para las páginas matutinas (opcional).

2.2 Otros recursos

- **Palabras** (libros, poemas, citas, cuentos, revistas, ...)
- **Meditaciones o visualizaciones cortas** (opcional): para relajarnos y soltar la mente 'enjuiciadora'.
- **Movimiento** (opcional): para conectar con las sensaciones del cuerpo, el cual alberga información sobre nuestro mundo emocional.
- **Espacio para crear:** Vuestro espacio creativo debe ser un lugar de privacidad y calma. Si hay gente o distracciones alrededor el trabajo será muy difícil de hacer. **Es un lugar para estar con vosotros mismos.** Si no podéis dejar el material listo para usar en vuestro espacio, os recomiendo que lo metáis en una caja o maleta pequeña para que sea muy fácil sacarlo, y que preparar vuestra sesión no lleve mucho tiempo. Cuanto más accesible sea nuestro espacio de creación mejor.

- **Rueda de las emociones de Robert Plutchik:** Esta rueda nos sirve para identificar emociones más específicas, si lo necesitamos.



3. Tipos de actividades

En esta guía hay dos tipos de actividades. Mi consejo es hacer una por semana pero las puedes hacer a tu propio ritmo.

1. Cuatro actividades creativas: aproximadamente 10-15 minutos.

Responden a la pregunta: **¿Qué necesito expresar hoy?**

La intención de estas actividades es tener un canal de expresión rápido para poder identificar nuestro estado emocional y poder buscar formas de alivio en caso de identificar emociones negativas*.

Por supuesto, las podéis hacer todos los días si queréis o cuándo lo sintáis.


** Nos referimos a una emoción negativa a la que nos hace sentir mal.*

2. Cuatro actividades extraordinarias (opcionales): Son propuestas de bienestar, una especie de citas contigo mism@. Estas propuestas son sólo ideas, podéis hacer otras cosas que os acerquen a la sensación de bienestar y alegría interna.

3. Actividad Extra (opcional): Propuesta de actividad de escritura diaria.

Las páginas matutinas: Esta herramienta la propone Julia Cameron en su conocido libro “El camino del Artista”. **Se trata de escribir cada mañana tres páginas de escritura libre dejando salir todo sin censura** (pueden ser tamaño cuartilla). No tiene que estar bien escrito ni ser bonito. Sirven para desahogarnos, como desagüe para quejarnos, o para nuestras dudas. Lo que sea, está bien. Nadie tiene que leerlo. Si tenéis tiempo a solas por las mañanas, o mientras tomáis el café, os las recomiendo. **Material: cuaderno tamaño folio o cuartilla (medio folio).*

4. Actividades

	Actividades Creativas		Actividades Extraordinarias (opcional)	
1ª semana	1. Dibujo intuitivo	p.9	2. Mima tu cuerpo: date un baño o cualquier cosa que relaje tu cuerpo	p.9
2ª semana	3. Garabateo	p.10	4. Ve una película que te haga reir	p.10
3ª semana	5. Scan corporal	p.11	6. Baila, canta o las dos	p.11
4ª semana	7. Palabras que te eligen	p.12	8. Queda contigo y haz algo que te encante	p.12

*****Por favor, leed las notas para la auto facilitación, si no la habéis hecho ya, antes de empezar ;)***

1. Dibujo intuitivo	Actividad creativa
Intención: Expresarnos de forma intuitiva y deshacernos del pensamiento crítico. Identificar nuestro estado emocional y recursos de autocuidado.	Nota: Antes de empezar deja preparado el material (que tú quieras) para dibujar directamente después de la meditación.

1. Cierra tus ojos y pregúntate **¿Qué necesito expresar hoy?**

2. **Meditación corta** (5 min): Respira profundamente para dejar ir la tensión de tu cuerpo, puedes imaginar que se va por los pies. Vuelve a respirar profundo y nota que los pensamientos ‘enjuiciadores’ salen de tu cabeza y se marchan flotando por el aire. Vuelve a hacer otra respiración para soltar ambas cosas a la vez, la tensión y los pensamientos de tu crítico interno. Quédate un momento con tu mente libre de juicio y sintiendo una conexión más profunda con tu cuerpo.

3. **Dibuja:** Imagina ahora que acabas de llegar de otro planeta y que lo que estás percibiendo es completamente nuevo y dibuja lo que salga de forma intuitiva.

4. **Reflexiona:** Observa el dibujo y pregúntate: ¿Qué me emoción me evoca? Si es una emoción negativa*, ¿qué puedo hacer para aliviarla? Anota ideas de cosas que puedas hacer. * Nos referimos a una emoción negativa a la que nos hace sentir mal.

5. **Ponle un título.**

2. Mima tu cuerpo	Actividad extraordinaria (opcional)
Intención: Dar prioridad a nuestro bienestar corporal, apoyando así, nuestro bienestar emocional y mental.	Nota: Nuestro cuerpo recibe el impacto de una vida ajetreada y, a veces, no le prestamos la atención que merece. Además, del impacto que proviene de nuestras emociones y pensamientos. Mimarlos es una manera de decirle que pensamos en él.

Haz lo que sea para mimar tu cuerpo. Date un baño, una ducha de agua caliente, un masaje... Lo que quieras, mientras se relajante y placentero. Hacer deporte no cuenta ;)

3. Garabateo	Actividad creativa
Intención: Conectar con nuestro interior a través del arte y expresar lo que necesitamos en el momento presente de forma rápida.	Nota: Puedes elegir el tamaño de la hoja que quieras. Cuanto más grande más tiempo necesitarás para colorear.

1. Cierra tus ojos y pregúntate **¿Qué necesito expresar hoy?**
Respira profundamente hasta liberar la tensión de tu cuerpo. Puedes repetir la meditación del ejercicio 1 si lo deseas.
2. Con tu mano no dominante dibuja garabatos con un rotulador negro o un lápiz sobre una hoja.
3. **Coloréalo o píntalo.**
4. **Reflexiona:** ¿Cómo me sentí mientras pintaba? ¿Qué emociones, pensamientos e imágenes se desvelaron? ¿Hubo algo que me sorprendió? Anótalo.
5. **Ponle un título.**

4. Ve una película que te haga reír	Actividad extraordinaria (opcional)
Intención: Reír, porque es una gran medicina ;)	Nota: sol@ o acompañad@, como quieras, pero la peli la eliges tú ;)

Puede ser un película o una serie. Da igual si ya la has visto, lo esencial es reírse.

5. Scan corporal	Actividad creativa
<p>Intención: Conectar con nuestro cuerpo y sus sensaciones, dejar que se exprese. Buscar formas de transformación de nuestros estados de tensión emocional y física.</p>	<p>Nota: puedes elegir con o sin movimiento.</p>

1. Cierra tus ojos y pregúntate **¿Qué necesito expresar hoy?**

2. **Cuerpo:** durante 5 minutos escanea tu cuerpo, tumbado, sentado o de pie con los ojos cerrados moviendo el cuerpo sin moverte del sitio. Observa: ¿Dónde notas tensión o dolor? ¿Qué sensaciones percibes? ¿Cuál es tu estado emocional y mental?

3. **Dibuja con colores o pinta** lo que salga, mientras permaneces conectado con tus sensaciones corporales, emocionales y mentales.

4. **Reflexiona:** Observa el dibujo, ¿hay algo en tu dibujo que te llame la atención? ¿O que refleje alguna tensión de tu cuerpo? ¿O alguna emoción o pensamiento que te pueda estar causando malestar físico o emocional? ¿Cómo podrías transformarlo? Anota lo que se te ocurra.

4. **Ponle un título.**

6. Baila, canta o las dos	Actividad extraordinaria (opcional)
<p>Intención: conectar con nuestro lado infantil a través del cuerpo y la diversión.</p>	<p>Nota: Puedes hacer otra cosa que te conecte con tu lado divertido. Se trata de hacer por hacer, como hacen l@s niñ@s.</p>

Pon tu música favorita y ponte a bailar... y/o a cantar. Puede ser media hora, una o lo que quieras. Sobre todo, pásalo bien. Puedes hacerlo a solas o invitar a alguien

con quien te apetezca hacerlo. Asegúrate de que no te da vergüenza, sino, mejor a solas.

7. Palabras que te eligen	Actividad creativa
Intención: Expresar con palabras de forma intuitiva e identificar a través del lenguaje qué emociones, o pensamientos, predominan en nuestro momento presente.	Nota: escribe sin miedo a hacerlo bien o mal, es un ejercicio de escritura intuitiva para ver qué se quiere expresar a través del lenguaje.

1. Cierra tus ojos y pregúntate **¿Qué necesito expresar hoy?**
2. Abre un libro o una revista y subraya las primeras palabras que capten tu atención. Entre 5 y 10. **Escribe un poema o una mini historia** con ellas. No pienses demasiado, solo deja fluir las palabras que conformen el texto apoyándote en las que ‘te eligieron’.
3. **Ponle un título.**
4. Opcional: puedes ilustrar tu poema o historia si quieres.

8. Queda contigo: haz algo que te guste	Actividad extraordinaria (opcional)
Intención: Cuidarte desde el amor incondicional.	Nota: es una cita contigo mism@ y como tal, tiene que ser muy especial.

Piensa en una cita ideal. Invítate a ti mism@ a esa cita. Si no puedes salir de casa sé creativ@.



Espero de corazón que hayáis disfrutado esta guía y que os haya servido tanto como herramienta de liberación del estrés como para mejorar vuestro mundo emocional.

Si tienes 2 minutos, te agradecería mucho que participes en la encuesta que puedes realizar en el siguiente enlace:

<https://www.surveymonkey.de/r/P7SMJ28>

Así me ayudas a mejorar y me guías tú a mí para el diseño de futuras guías. Si deseas más información o apoyo en la realización de las actividades puedes contactarme aquí:

veronicaexpressivearts@gmail.com

Mil gracias por tu colaboración y por confiar en esta guía.

**Hasta pronto,
*Verónica***

5. Referencias y lecturas recomendadas

~ *“El camino del artista”* Julia Cameron. Ed. Aguilar, 2011

~ *“El yoga del dibujo”* Jeanne Carbonetti. Gaia Ediciones, 2004

www.expressiveartworkshops.com

www.freepik.es