


Isabella Pastor
Bojanovich

garabatos terapéuticos

para liberar
tus emociones

LAROUSSE



Dibujos
y técnicas de
concentración
y relajación

introducción

Lo primero que nos viene a la mente a muchos de nosotros al escuchar la palabra «garabatos» son esos trazos libres y juguetones que hacen los niños con las ceras de colores, pero los garabatos también se pueden describir como los dibujos que realizamos de manera espontánea sin un objetivo claro ni planificación y que solemos hacer de forma automática cuando estamos aburridos, concentrados o estresados.

Desde pequeña siempre recurría a mis lápices, bolígrafos y ceras para pasar el tiempo, para aliviar el aburrimiento, el nerviosismo e incluso el miedo. Recuerdo que mi hermana me enseñó a hacer patrones en las hojas del final del cuaderno de matemáticas. Trazando unas líneas sencillas que se asemejaban a mosaicos, llenaba páginas enteras intentando calmar mis pensamientos. Y eso era mucho, porque desde muy pequeñita tenía siempre miedo de todo, me atacaban los pensamientos intrusivos y sufría de una ansiedad constante.

Cuando estudié arte y diseño, descubrí que en el dibujo y la pintura se podía encontrar un refugio seguro para estar con uno mismo, y aprendí a disfrutar pasando tiempo a solas,

con mi montaña de pinceles y papeles. Poco después, conocí el qigong, el yoga, la meditación y las terapias energéticas, y tras experimentar un cambio profundo en mi vida al aplicar estas herramientas, decidí formarme como instructora y terapeuta.

Trabajé durante años como profesora de yoga y meditación con personas desde los dos años hasta muy mayores, tanto que practicaban sentados en una silla. También trabajé como terapeuta holística y como profesora de talleres de bienestar hasta que durante la pandemia consideré necesario hacer un cambio. Para poder trabajar en línea, opté por crear clases de dibujo creativo. Empecé con niños y me gustó tanto que decidí formarme como arteterapeuta.

Creé el método de garabatos terapéuticos combinando la arteterapia con el yoga, la meditación, el *mindfulness*, el *qigong* y otras técnicas que aprendí y puse en valor. Toda esta práctica fue para mí un bálsamo y me sirvió en los momentos en que necesité soporte emocional y alivio del estrés y la ansiedad. Encontré en los garabatos terapéuticos una forma sencilla, divertida y creativa de practicar las técnicas de liberación

emocional y de enfoque en el presente. Descubrí que a través de las diversas técnicas de garabatos terapéuticos podía obtener beneficios satisfactorios para mi salud emocional y mental sin luchar conmigo misma. Todo fluía de manera natural y provocaba una motivación interna, un deseo de no parar, de sentir que había encontrado mi lugar.

De la misma manera, espero que en este cuaderno de garabatos encuentres ese refugio especial para ti, para calmar tu mente, liberar tus cargas y expresarte de manera natural y libre. Gracias por estar aquí.

¡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 usarlos 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 visto 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.

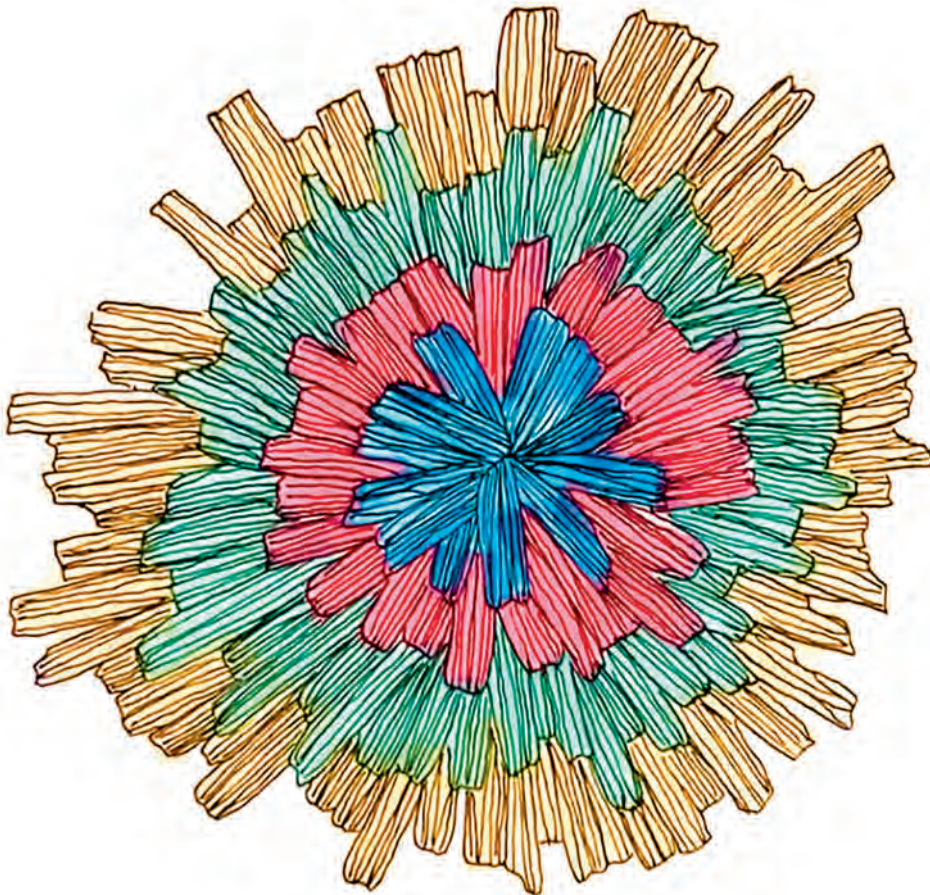
¿SE PUEDE USAR UN LÁPIZ?

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.

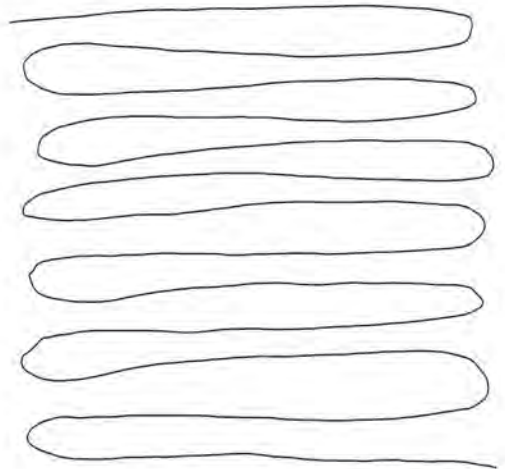


¿qué tipo de ejercicios hay en este cuaderno?

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y GARABATOS

Con estos ejercicios (páginas 15-28), **la respiración se conecta con los trazos.**

La respiración consciente es una técnica en la que centramos la atención en la respiración, enfocándonos en la inhalación y la exhalación de manera intencionada y activa. Enfocar la atención en la respiración ayuda a reducir el nerviosismo, la ansiedad, el estrés y las emociones incómodas intensas. Igualmente, la mente se calma al conectar con el momento presente. Se dice que una mente que está en el presente es una mente ecuánime, capaz de pensar con claridad, que está atenta pero en calma y que deja ir las preocupaciones del futuro y las culpas del pasado. Este tipo de práctica se usa mucho en la meditación, el yoga y en técnicas de relajación corporal.



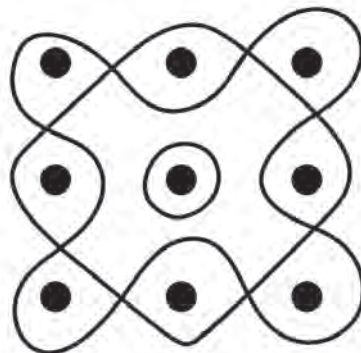
JUEGO DE GARABATOS

Estos ejercicios (páginas 29-39) **despiertan la creatividad** y ayudan a conectar con nuestro niño interior. En los ejercicios de juego de garabatos, basados en una conocida técnica de arteterapia, buscamos liberar la imaginación para transformar líneas en creaciones únicas que nos ayuden a calmar la mente y reducir los pensamientos rumiantes.



GARABATOS CREATIVOS

A la mente le encanta completar patrones, figuras incompletas, trazos iniciados y que se han dejado a medias (páginas 40-55). Esto **produce una sensación de bienestar**, motivación y logro. Además, permite entrar en un estado de *flow* y juego, que ayuda a soltar tensión y elevar nuestro humor.



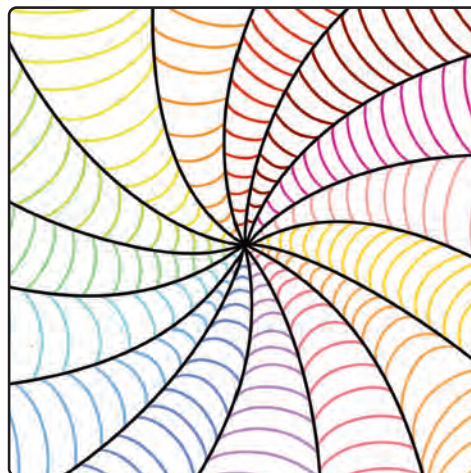
CONSTELACIONES

Estos ejercicios (páginas 56-62) combinan técnicas meditativas de dibujo con patrones sencillos que unen puntos para crear formas libres o establecidas. Nos **ayudan a entrar en estados de calma y relajación** que hasta pueden hacernos perder la noción del tiempo. Es una forma saludable de relajar la mente con ejercicios activos de soluciones básicas que activan el pensamiento creativo y lógico al mismo tiempo.



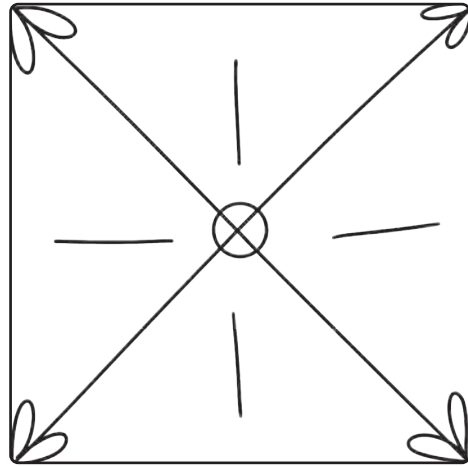
ARTE ZEN

Es una de las técnicas más conocidas después de los mandalas. Combina el dibujo con repetición de patrones en diferentes bases de inicio. Estos ejercicios (páginas 63-74) **permiten calmar la mente a través de la repetición y el ritmo** y proporcionan un espacio de silencio que puede producir estados similares a los de la meditación.



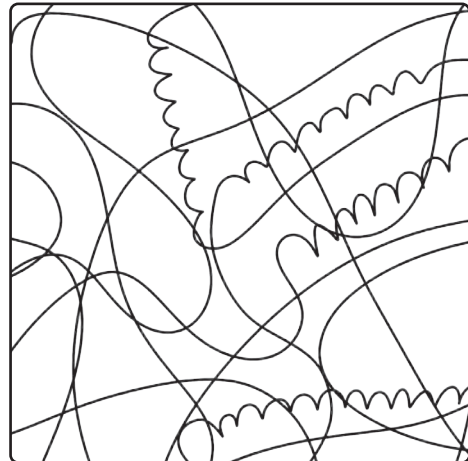
CONTORNO CIEGO

Su nombre puede parecer extraño, pero su base es simple: dibujo a ojos cerrados. Estos ejercicios (páginas 75-84) trabajan con la intuición y **ayudan a conectar con el aquí y el ahora, soltar el perfeccionismo y activar la creatividad**. Si nunca has intentado dibujar a ojos cerrados, este es tu momento. Es una experiencia tanto liberadora como retadora, especialmente para las personas que (como yo) lidiamos con la autocrítica constante. Hasta hoy, es una de las técnicas que más me cuesta pero una de las que más practico. La considero sumamente sanadora.



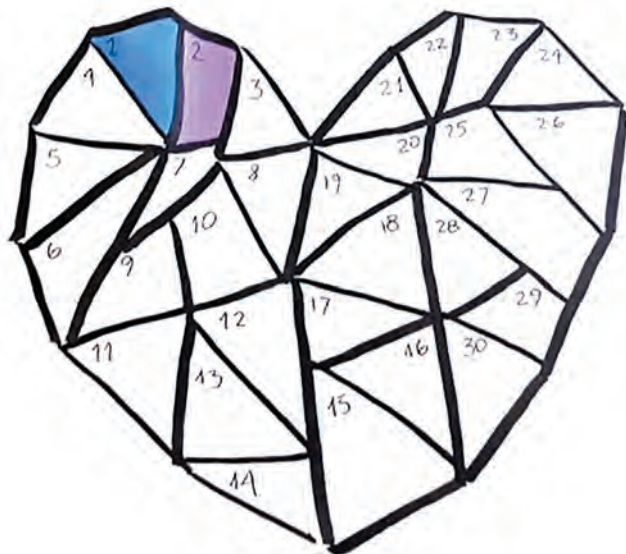
DIBUJA EL SONIDO

Los sentidos son una ventana al mundo. **Nos conectan con el entorno** y captan mensajes que más tarde serán recibidos por nuestro cerebro. Las técnicas de atención plena se basan en enfocar la conciencia en el momento presente utilizando las percepciones de nuestros sentidos (páginas 85-95).



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.
- **¡Puedes empezar 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.
- **Puedes hacer 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 jóvenes como para 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 liberar
tus emociones

respiración del cuadrado

Se la conoce como respiración de la caja o *box breathing*, y **favorece estados de calma, relajación o enfoque**. Puedes practicarla cuando necesites calmar tu mente, activar tu concentración o simplemente como un ejercicio meditativo que conecta tu mente y cuerpo.

¿CÓMO SE PRACTICA CON GARABATOS?

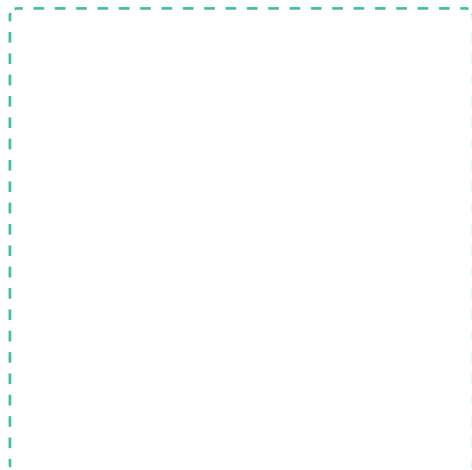
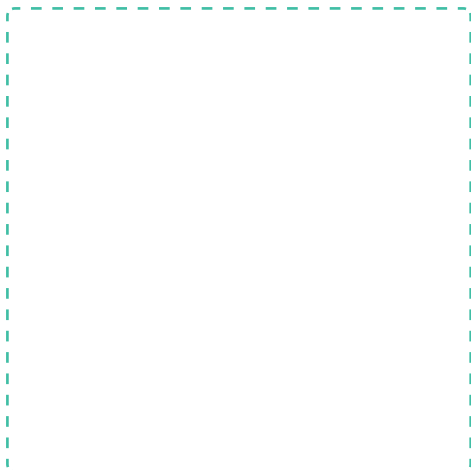
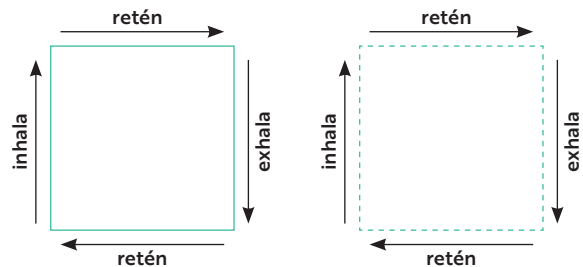
Inhala durante 4 segundos por la nariz trazando una **línea hacia arriba**.

Retén la respiración durante 4 segundos trazando una **línea hacia la derecha**.

Exhala durante 4 segundos trazando una **línea hacia abajo**.

Retén la respiración durante 4 segundos trazando una **línea hacia la izquierda**.

¡Habrás formado un **cuadrado**!
Inténtalo en la parte inferior.

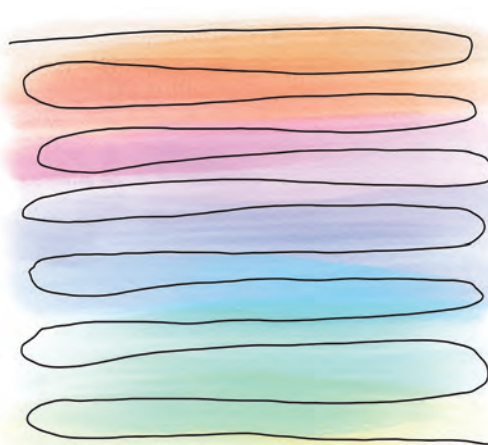
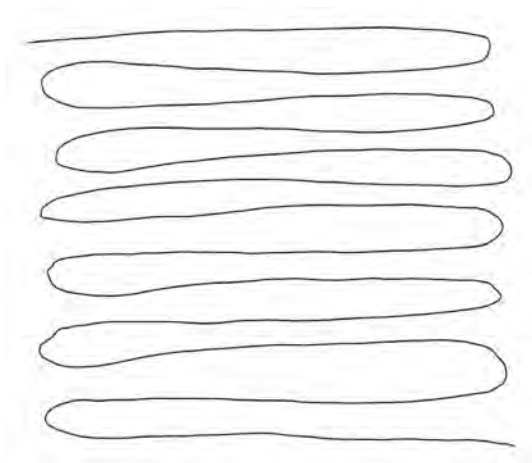


respiración horizontal

Las líneas horizontales evocan calma y claridad. Dibujarlas puede ayudarte a enfriar la cabeza y bajar esas revoluciones frente a situaciones de ira, frustración y estrés. Este efecto se multiplica cuando añadimos una respiración lenta y profunda.

Empieza trazando tu respiración de forma horizontal. **Dibuja una línea hacia un lado mientras inhalas y hacia el otro lado mientras exhalas.** No tienen que quedar iguales o bonitas, solo déjate llevar.

Cuando hayas terminado, toma tus lápices o marcadores favoritos y **colorea libremente tu creación.** Recuerda seguir usando los trazos horizontales al colorear.



¡En la siguiente página hay un espacio completo para ti!
No olvides darle la vuelta al cuaderno para que esté en horizontal.