

Propuestas artísticas

31 propuestas para tu diario
terapéutico

Cuadernillo incluido en el taller EMPIEZA TU DIARIO TERAPÉUTICO



Propuestas de Escritura creativa y terapéutica. 20 propuestas para tu diario terapéutico © 2023 por Maite Galán.
Todos los derechos reservados.

Maite Galán es la única propietaria de Maite Galán Arteterapia.

Aviso Legal

Gracias por invertir en el taller Empieza tu diario terapéutico y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de los documentos que incluye la formación por ningún medio sin permiso.
Al hacerlo estás respaldado a la autora y su trabajo.

Esta guía y su vídeo correspondiente contienen información general sobre Arteterapia.
La información no es consejo y no debería ser tomada como tal. La información incluida en esta guía y en su vídeo correspondiente es proporcionada sin ninguna representación o garantía expresa o implícita. La información incluida en esta guía y en su vídeo correspondiente no ofrecen ningún diagnóstico médico o psicológico ni pautas de tratamiento, y no deberían ser tomadas como tal.
No se responsabiliza del uso inadecuado del contenido de ésta para aplicar a terceras personas o colectivo.

Listado propuestas

Imprime esta página, dóblala y ponla dentro de tu diario terapéutico para tenerla a mano y seleccionar tu siguiente propuesta. Tienes un marcador de 5 estrellas para valorar cómo de revelador, sanador o importante ha sido la propuesta y, por lo tanto, saber hacia donde guiar tus siguientes propuestas independientes a la guía.

- ☐ 1.Principios - Collage ☆☆☆☆☆
- ☐ 2. Contrucciones - Collage ☆☆☆☆☆
- ☐ 3. Recuerdo analógico - Colores ☆☆☆☆☆
- ☐ 4. De niña - Acuarela ☆☆☆☆☆
- ☐ 5. Yo soy rebelde - Collage ☆☆☆☆☆
- ☐ 6. Caligrama - Colores ☆☆☆☆☆
- ☐ 7. Redimensión - Collage ☆☆☆☆☆
- ☐ 8. Cuerda floja - Colores ☆☆☆☆☆
- ☐ 9. Identidad - Acuarela ☆☆☆☆☆
- ☐ 10. Universal - Acuarela ☆☆☆☆☆
- ☐ 11. Quiero más - Colores ☆☆☆☆☆
- ☐ 12. Transformación - Collage ☆☆☆☆☆
- ☐ 13. De lo vivido - Colores ☆☆☆☆☆
- ☐ 14. No - Collage ☆☆☆☆☆
- ☐ 15. Lo que menos - Collage ☆☆☆☆☆
- ☐ 16. Entre aguas - Acuarela ☆☆☆☆☆
- ☐ 17. Despedidas - Acuarela ☆☆☆☆☆
- ☐ 18. Diferencias - Acuarela ☆☆☆☆☆
- ☐ 19. Hiraeth - Acuarela ☆☆☆☆☆
- ☐ 20. Al puro estilo Delacroix - Collage ☆☆☆☆☆
- ☐ 21. Ay, mamá - Colores ☆☆☆☆☆
- ☐ 22. Paisaje de anhelo - Colores ☆☆☆☆☆
- ☐ 23. Hasta aquí y no más - Colores ☆☆☆☆☆
- ☐ 24. Habitando calma - Acuarela ☆☆☆☆☆
- ☐ 25. Mapa emocional - Colores ☆☆☆☆☆
- ☐ 26. Automordazas - Acuarela ☆☆☆☆☆
- ☐ 27. Priorizando - Collage ☆☆☆☆☆
- ☐ 28. Miedo - Colores ☆☆☆☆☆
- ☐ 29. Pasos visuales - Collage ☆☆☆☆☆
- ☐ 30. Onírico - Colores ☆☆☆☆☆
- ☐ 31. Lágrimas - Acuarela ☆☆☆☆☆

Bienvenida

Este cuadernillo está creado para desarrollar tu creatividad, reducir estados de ansiedad y mejorar las conexiones entre ideas y soluciones.

En él encontrarás 31 propuestas artísticas y terapéuticas.

Todos los ejercicios que te propongo tienen tiempo ilimitado. Mi recomendación es que el tiempo dedicado al trabajo artístico no supere los 40 minutos, ya que a partir de ese tiempo, sin descansos, es difícil mantener la atención. Sobre todo si luego vas a continuar con el trabajo de reflexión escrito.

Para obtener beneficios del ejercicio artístico te recomiendo terminar siempre con un trabajo de reflexión escrito en el que describas las sensaciones vividas durante el proceso y la evolución de los pensamientos a medida que avanzabas en el trabajo artístico. Te dará buena información sobre ti misma, tus mecanismos para afrontar conflictos y encontrar soluciones.

En cualquier caso, toma este consejo como una guía orientativa porque nadie mejor que tú conoce sus tiempos de atención y concentración.

Deseo que rellenes el diario terapéutico con toda tu creatividad y te ayude a tener la vida que anhelas.

Deseo que disfrutes del mejor viaje de tu vida.

El viaje hacia ti misma.

Maite

31 propuestas para tu diario terapéutico

1. Principios - Collage

Material recomendado:

- tijeras y pegamento
- revistas y diarios
- recortes, pegatinas, cintas o wasitape
- clips, confetti y otro material que se te ocurra

Propuesta:

Busca imágenes que representen tu valores, pilares y principios en la actualidad. Ubícalos en función de la importancia que les des, empezando por el centro lo más primordial y rodeándole el resto. Puedes añadir con otros materiales (hilos, lanas, cintas...) las conexiones que haya entre ellos.

Reflexión: ¿Tu vida refleja la prioridad en tus principios y valores? ¿Los respetas? ¿Comunicas a los demás la importancia que tienen para ti? ¿Hay algún valor que ahora sientes que has olvidado? ¿Qué elemento te ha llamado la atención

2. Construcciones - Collage

Material recomendado:

- tijeras y pegamento
- revistas y diarios
- recortes, pegatinas, cintas o wasitape
- clips, confetti y otro material que se te ocurra

Propuesta:

Busca imágenes que representen experiencias vividas que hayan favorecido tu manera de ser. Tanto los episodios agradables como los desagradables que has tenido que vivir. Los aprendizajes que te han nutrido de lo vivido

Reflexión: Puedes hacer una carta a tu "yo pasado" para explicarle cómo te va en la actualidad con todo lo que ella no vivió aún. ¿Qué consejo le darías?

3. Recuerdo analógico - Colores

Material recomendado:

- colores o rotuladores

Propuesta:

Trae a tu diario un recuerdo feliz del que no tengas recuerdo fotográfico: una conversación entre las sábanas, o entre olas del mar, canciones compartidas durante un viaje en coche, un paseo en solitario...

Reflexión: Describe lo que has dibujado, añade diálogos si es necesario. ¿Qué es lo que más valoras de ese momento? ¿Qué agradecimientos florecen en ese recuerdo?

31 propuestas para tu diario terapéutico

4. De niña - Acuarelas

Material recomendado:

- acuarelas o lápices acuarelables
- godete o platito para mezclas
- 1 o 2 pinceles
- bote con agua, trapito

Propuesta:

Busca en tus recuerdos cómo fue la niña libre y creativa que crecía. Recuerda cómo fue entendiendo el mundo que la rodeaba y qué aprendió a callar o a respetar por la consecuencia que habría. Conecta con esa niña y píntala haciendo algo que en aquella edad te encantaba y no pudiste hacer tanto como deseabas.

Reflexión: Escribe una carta a tu yo de niña para explicarle lo que comprendes ahora que ya eres adulta. Si tuvieras delante a tu niña, ¿qué le dirías? ¿Qué harías en ese encuentro?

5. Yo soy Rebelde - Collage

Material recomendado:

- tijeras y pegamento
- revistas y diarios
- recortes, pegatinas, cintas o wasitape
- clips, confetti y otro material que se te ocurra

Propuesta:

Trae a tu diario tu rebeldía. Puedes explorar la parte rebelde que domesticaron a medida que crecías, cuando sentiste resurgir tu rebeldía de nuevo, o la relación que tienes con ella en la actualidad.

Reflexión: Describe qué has sentido durante la elaboración del trabajo artístico, en qué parte del cuerpo sientes la sensación y si tiene un himno, una canción. Ponla canción que te venga a la mente y pégate un bailoteo en tu propio honor.

31 propuestas para tu diario terapéutico

6. Caligrama - Colores

Material recomendado:

- bolígrafo de tinta líquida tipo "pilot"
- lápiz y goma de borrar

Propuesta:

Con lápiz, inicia una línea desde uno de los márgenes y recorre la/s hoja/s con el movimiento que te plazca sin levantar el lápiz del papel. Termina la línea en otro margen de la hoja.

Toma el bolígrafo y sobre la línea, en el mismo orden que la hiciste, escribe los temas que te preocupan, los bucles que están en tu mente y te preocupan en la actualidad. Puedes jugar con el orden, tamaño y orientación de las letras en las palabras que consideres clave.

Reflexión: Describe cómo te sientes después del ejercicio y si has llegado a alguna conclusión que te ayude a comprender cómo salir del bucle.

7. Redimensión - Collage

Material recomendado:

- tijeras y pegamento
- revistas y diarios
- recortes, pegatinas, cintas o wasi tape
- clips, confetti y otro material que se te ocurra

Propuesta:

Trae a tu diario la exigencia con la que se te mide en tu entorno (organización, soporte, imagen corporal, conocimiento... en tu familia, trabajo, amistades, pareja...) y crea un collage con los aspectos que más te afectan y desearías redimensionar en tus prioridades.

Reflexión: Escribe sobre cómo te has sentido durante el proceso, si ha habido algún aspecto que te haya sorprendido al aparecer o que ahora en la escritura eches en falta y describe cómo te gustaría redimensionar las facetas a cambiar.

8. Cuerda floja - Colores

Material recomendado:

- colores o rotuladores

Propuesta: Ubica el momento actual cuando tu seguridad se encuentra en cuerda floja. Puedes plasmar la escena en la que vives tu inseguridad y plásmate a ti también. En tu silueta, localiza la zona corporal donde sientes la inseguridad.

Reflexión: Describe la escena y cómo te sientes ¿Qué recuerdos activan en ti esta escena? ¿Recuerdas cuando la sentiste las primeras veces? ¿Cuál es el mensaje que te repite la mente que fomenta la inseguridad? ¿Contrarrestas el efecto de alguna manera? Si no lo haces crea opciones (lluvia de ideas) para hacerlo.

31 propuestas para tu diario terapéutico

9. Identidad - Acuarelas

Material recomendado:

- acuarelas o lápices acuarelables
- godete o platito para mezclas
- 1 o 2 pinceles
- bote con agua, trapito

Propuesta:

Selecciona 3 características principales que te definan y asígnales un color. Dibuja en el diario esas características como prefieras (más conceptual o abstracto). Selecciona características que tengas y que ayuden a equilibrar tus rasgos principales, asígnales otros colores y añádelos a la composición.

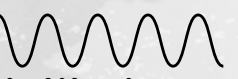
Reflexión: Reflexiona sobre el resultado cromático. ¿Te gusta? ¿Te sientes identificada? ¿Hay algo que cambiarías, que sería? ¿Te sientes a gusto con lo que ves, sientes y eres?

10. Universal- Acuarelas

Material recomendado:

- acuarelas o lápices acuarelables
- godete o platito para mezclas
- 1 o 2 pinceles
- bote con agua, trapito

Propuesta:

Toma un color con el pincel y guíalo con tu respiración (cuando inhales sube el pincel, cuando exhales baja el pincel, dibujando ondas como estas ). Dibuja 5 respiraciones y a continuación rellena con otros colores el dibujo como un paisaje de montaña. Conecta con tu cuerpo y ubica en el paisaje las partes de tu cuerpo que más sientes en estos momentos.

Reflexión: Describe cómo te has sentido durante el ejercicio, narrando cómo es tu conexión con la naturaleza, y con el universo.

11. Quiero más - Colores

Material recomendado:

- colores o rotuladores

Propuesta:

Describe en trazos, formas y colores lo que sientes cuando no alcanzas a los ideales de tu planificación, o los cumples y te añades más en un exceso de productividad, o los ideales a la hora de gestionar tareas, conversaciones y sentimientos.

Reflexión: Reflexiona sobre tu exigencia. Si es la misma que utilizas sobre los demás, si detectas desequilibrio o es similar, cómo te hace sentir y cómo querrías sentirte cuando los planes no salen del todo como tú lo habías planeado. Puedes escribirte una carta disculpándote a ti misma si lo necesitas.

31 propuestas para tu diario terapéutico

12. Transformación - Collage

Material recomendado:

- tijeras y pegamento
- revistas y diarios
- lápiz y colores
- recortes, pegatinas, cintas o wasi tape
- clips, confetti y otro material que se te ocurra

Propuesta:

Trae a tu diario la experiencia que más transformación y evolución te ha exigido en tu vida (el fallecimiento de un ser querido, el nacimiento de tu hijo, tu ruptura sentimental... o una época en la que sufriste muchos cambios inesperados) Busca imágenes que describan los sentimientos de adaptación, superación y resiliencia.

Toma el diario y dibuja la silueta de tu animal tótem (si no lo tienes, busca el animal que más te identifica según tu personalidad) y rellena la silueta con las imágenes y recortes seleccionados antes.

Reflexión:

Describe tu evolución en esa transformación, de qué necesitaste despedirte, qué pensamientos y patrones ya no te servían y qué modificaste para convertirte en la persona que eres ahora. Si tuvieses que despedirte o cambiar algo de tu vida para seguir evolucionando, ¿qué sería?

13. De lo vivido - Colores

Material recomendado:

- colores o rotuladores

Propuesta:

Piensa y recuerda 1 experiencia que te dejase paralizada. Da igual la intensidad de la parálisis, desde quedarte callada en una discusión hasta quedarte quieta ante una amenaza física. Toma los colores y expresa esa situación, el recuerdo y las sensaciones que viviste.

Reflexión:

Escribe cómo te sientes al haber revivido este suceso, y reflexiona sobre lo que harías, ahora con más tiempo y sin la parálisis del momento, cual hubiera sido la mejor opción para ti. Puedes escribirte una carta para ti misma explicándole a tu yo del pasado qué aprendiste de la experiencia.

31 propuestas para tu diario terapéutico

14. No - Collage

Material recomendado:

- tijeras y pegamento
- revistas y diarios
- lápiz y colores
- recortes, pegatinas, cintas o wasi tape
- clips, confetti y otro material que se te ocurra

Propuesta:

Trae a tu diario la experiencia que actualmente te cueste más aceptar, ya sea con tu trabajo o una situación con tu pareja o familia en la que no seáis capaces de acercar posiciones y llegara a un acuerdo. Selecciona imágenes y busca materiales que describan tu frustración. Toma tu diario y arma una composición que tiene como protagonista tu frustración.

Reflexión:

Reflexiona sobre las emociones de frustración, tristeza o miedo que sientes al encontrarte bloqueada en una situación que no está resuelta. Describe qué límites estás incluyendo en esta situación y reflexiona cuantos de estos límites tienen su parte de ego y podrían flexibilizarse y cuantos de esos límites son parte de tu autocuidado y respeto hacia ti misma.

15. Lo que menos - Collage

Material recomendado:

- tijeras y pegamento
- revistas y diarios
- lápiz y colores
- recortes, pegatinas, cintas o wasi tape
- clips, confetti y otro material que se te ocurra

Propuesta:

Reflexiona sobre tus puntos débiles de tu personalidad, esos que suelen tener un concepto mejorable para ti o para tu familia y que más te cueste aceptar, lo que peor lleves. Selecciona imágenes que lo representen y haz en tu diario una composición expresándola. Puedes expresar también los sentimientos que te despiertan y cómo te hacen sentir.

Reflexión:

Describe el rechazo, frustración o sentimientos encontrados cuando te centras en estos puntos débiles o características menos predominantes. Cómo es tu relación contigo misma cuando sobresalen por encima de tus fortalezas y son el centro de atención. Deja ir el malestar que vives cuando te centras en ello.

31 propuestas para tu diario terapéutico

16. Entreaguas - Acuarelas

Material recomendado:

- acuarelas o lápices acuarelables
- godete o platito para mezclas
- 1 o 2 pinceles
- bote con agua, trapito

Propuesta:

Trae a tu diario un conflicto que estés viviendo en la actualidad a la que no llegues a un acuerdo beneficioso para los dos partes. Puede ser un conflicto interno en el que tengas dos intereses. Selecciona 2 colores, uno para cada interés del conflicto y pinta con ellos cada uno de los extremos de la derecha y la izquierda de las hojas del diario. Ve acercando los colores y las formas hacia el centro de las hojas hasta llegar al mismo centro. Deja que la acuarela acerque posiciones de los 2 intereses y observa cómo te sientes durante el proceso de avance y mezcla de los colores.

Reflexión: Describe cómo te has sentido con cada uno de los colores, qué color te representa más y qué significado tiene para ti. Describe qué simboliza para ti el acercamiento de posiciones, cómo te sientes al ver los colores mezclados, qué color y qué parte invade cada uno de los colores la hoja contraria y cómo te sientes. Describe qué puede simbolizar esa mezcla de colores, para el conflicto real que estás viviendo.

17. Despedidas - Acuarelas

Material recomendado:

- acuarelas o lápices acuarelables
- godete o platito para mezclas
- 1 o 2 pinceles
- bote con agua, trapito

Propuesta:

Trae a tu diario la experiencia más reciente en la que sientes que no hay solución: ya sea una mala relación familiar que no puede reconciliarse, un cambio en tu trabajo que hace que no sea como era antes, una ruptura sentimental, el fallecimiento de un ser querido, un episodio depresivo propio... Expresa con acuarelas los sentimientos de tristeza, nostalgia y melancolía de esta pérdida emocional.

Reflexión: Escribe una carta a la persona implicada en esa pérdida (expareja, madre, compañera,... o a ti misma) y descríbele cómo te sientes ante esta situación de duelo.

31 propuestas para tu diario terapéutico

18. Diferencias - Acuarelas

Material recomendado:

- acuarelas o lápices acuarelables
- godete o platito para mezclas
- 1 o 2 pinceles
- bote con agua, trapito

Propuesta:

Abre tu diario con 2 páginas en blanco. En cada una de las planas vas a representar por trazo y color la diferencia entre resignación y aceptación.

Puedes buscar información para comprender la diferencia entre ellas, aunque aquí te dejo una pequeña definición que puede ayudarte:

Resignación: Tiene una voz pasiva y tiende a estancarse. Pone el foco en el malestar y tiende a desmotivar dejándonos expuestas a riesgos.

Aceptación: Tiene un voz proactiva. Vive el momento pero desde una cierta distancia, dando perspectiva a lo sucedido y aportando el primer paso para la resiliencia.

Reflexión:

Escribe en qué aspectos de tu vida actual tiendes a la resignación y en qué partes tiendes a la aceptación.

La resignación es el paso anterior a la aceptación en las fases de duelo, lo que puede darte una pista sobre qué duelo estás viviendo y en qué fase te encuentras.

19. Hiraeth - Acuarelas

Material recomendado:

- acuarelas o lápices acuarelables
- godete o platito para mezclas
- 1 o 2 pinceles
- bote con agua, trapito

Propuesta:

Trae a tu diario la situación actual que te provoca la nostalgia de algo que podría haber ocurrido pero que en la realidad no ocurrió. A este hecho se le conoce como *hiraeth*, es un término galés que define la melancolía, tristeza, anhelo y decepción por algo que deseabas pero que nunca ocurrió finalmente (haber tenido una infancia más feliz o tranquila, una relación que terminó cuando no lo deseabas, la pérdida inesperada de un ser querido...)

Reflexión: Escribe una carta a la persona a la que recuerdas con hiraeth, incluso una carta para ti, explicando los sentimientos provocados por esa situación y cómo querrías que hubiese ocurrido en la realidad. Escribe qué diferencia hay entre esa realidad deseada y la que tienes en la actualidad y lo que has aprendido a partir de esa experiencia.

31 propuestas para tu diario terapéutico

20. Al puro estilo Delacroix - Collage

Material recomendado:

- tijeras y pegamento
- revistas y diarios
- lápiz y colores
- recortes, pegatinas, cintas o wasi tape
- clips, confetti y otro material que se te ocurra

Propuesta:

Como si fueras la misma Revolución Francesa de Delacroix, selecciona un aspecto de tu vida actual en la que quieras explorar e ir más allá en una revolución personal. Desde transformar tu manera de relacionarte con una persona hasta explorar tu propia revolución sexual. Como última consigna, asegúrate de que en el trabajo artístico hay un guiño al pecho fuera de la Libertad de la obra original de Delacroix.

Reflexión:

Plasma la situación actual y los sentimientos que se han despertado y reforzado durante el trabajo artístico. Escribe las conclusiones a las que has llegado y los pasos a seguir para conseguir tu éxito en esta empresa revolucionaria.

21. Ay mamá - Colores

Material recomendado:

- colores y/o rotuladores

Propuesta:

Trae a tu diario una situación conflictiva con tu madre. Tanto si es del pasado como si es del presente. Por exceso o por ausencia de la presencia de tu madre.. Plásmala en el diario y añade con colores los sentimientos que envuelven la situación.

Reflexión:

Reflexiona sobre esta experiencia y la consecuencia de ella. Reflexiona en qué otros aspectos de tu vida puedes estar experimentando estas mismas sensaciones (con la misma o menor intensidad) conecta los puntos en común de estas distintas experiencias. Piensa en cómo podrías sanar el conflicto y aplicarlo no solo a la relación maternal si no también a la situación y patrón que te resuena.

31 propuestas para tu diario terapéutico

22. Paisaje de anhelo - Colores

Material recomendado:

- colores y/o rotuladores

Propuesta:

Trae a tu diario la relación con la que más disconformidad vives, ya sea con tu madre, tu padre, tu pareja o tu compañera de trabajo. Una relación que vivas con tensión de manera constante o a períodos habituales. La relación con la que necesitas distanciarte para tomar oxígeno. Piensa en cómo desearías que fuese esa relación y plásmala en forma de paisaje, toma los elementos de la naturaleza para hacer metáforas de cómo desearías que fuese esa relación, cómo querrías sentirte respecto a esa relación.

Reflexión:

Expresa cómo te has sentido y cómo ha sido el proceso emocional durante el trabajo artístico, qué te ha llamado más la atención cuando estabas dibujando la relación y qué te ha sorprendido más durante el trabajo artístico. ¿Habría algo que quisieras decirle a la otra persona? ¿Qué has descubierto que desearías profundizar más adelante en tu diario?

23. Hasta aquí y no más- Colores

Material recomendado:

- colores y/o rotuladores

Propuesta:

Expresa en tu diario lo que significa para ti exigencia. Pueden ayudarte esta lista de sinónimos: imposición, imperativo, reclamación, obligación, demanda, reclamación, ultimátum. Bucea en tus pensamientos y recuerdos y conecta con aquellos en los que has sentido la exigencia desde los demás o hayas sentido tu propia autoexigencia. Plasma cómo te sientes cuando la exigencia viene a visitarte.

Reflexión:

Expresa en tu diario cómo ha sido tu proceso creativo, qué recuerdos y experiencias han venido a visitarte? ¿Cómo se han resuelto en el trabajo artístico? ¿Cómo puedes llevar la metáfora artística a la realidad? ¿De tus experiencias con la autoexigencia qué te queda pendiente para sanar esa relación contigo misma?

31 propuestas para tu diario terapéutico

24. Habitando calma - Acuarela

Material recomendado:

- acuarelas o lápices acuarelables
- godete o platito para mezclas
- 1 o 2 pinceles
- bote con agua, trapito

Propuesta:

Céntrate en tu respiración mientras seleccionas un color de mar (mar de nubes, mar de olas, un mar de montañas... donde encuentres tú la calma). Acompasa las pinceladas con tu respiración y crea un mar a medida que respiras.

Reflexión: Reflexiona sobre el lugar donde has estado durante el trabajo artístico y los recuerdos o anhelos que han surgido. ¿Dónde te ha llevado la calma? ¿Hace cuánto que no habitas momentos de calma? ¿Cuánto tiempo te permites en tu rutina la calma? ¿Hay algo que puedas hacer para aumentar tu dosis de calma en tu rutina?

25. Anatomía emocional - Colores

Material recomendado:

- colores y/o rotuladores

Propuesta:

Guiándonos por las emociones básicas (ira, tristeza, alegría, asco, miedo y sorpresa) selecciona un color para cada emoción y, por turnos, dibuja en tu diario. El dibujo con las emociones puede tener forma figurativa o más abstracta, como tú desees. Crea el tamaño de la emoción y mézclalas en función de lo que sientes en la actualidad y ubícala donde más la sientas (arriba del papel, abajo, en el centro, derecha o izquierda). Así hasta que hayas completado tu dibujo.

Reflexión:

Explica cómo es tu mapa emocional y qué está ocurriendo en tu vida para tener este mapa. ¿Estás satisfecha? ¿Necesitas cambiar algo en tu vida para cambiar el mapa emocional?

26. Automordazas - Acuarelas

Material recomendado:

- acuarelas o lápices acuarelables
- godete o platito para mezclas
- 1 o 2 pinceles
- bote con agua, trapito

Propuesta: Trae a tu diario una situación que te frustre y escape de tus expectativas. Expresa las emociones que te acompañan y deja que el agua les de forma y mezcle.

Reflexión: ¿La acuarela dejó alguna forma que identifiques? ¿Puede inspirarte a encontrar calma en la situación o una pequeña solución que ayude a tu frustración? ¿Cómo ha sido la experiencia de dejar el control con acuarela?

31 propuestas para tu diario terapéutico

27. Priorizando - Collage

Material recomendado:

- tijeras y pegamento
- revistas y diarios
- lápiz y colores
- recortes, pegatinas, cintas o wasi tape
- clips, confetti y otro material que se te ocurra
- papel vegetal (papel para hornear)

Propuesta:

Toma papeles que tengas para reciclar y córtalos a mano a medidas 5x5 (aprox, hazlo a ojo), con 10-12 pedazos es suficiente. En ellos escribe o selecciona imágenes que representen tus tareas y deseos actuales. Como resultado, entre tareas y deseos, tendrás 12 pedazos de papel completados. Cuando los tengas Toma el diario, selecciona el pedazo más importante para ti en estos momentos y pégalo en el centro de las planas. Ves encajando el resto de papeles en función de tu prioridad y gusto por lo que hay representado. Si te falta espacio prioriza y decide eliminar los papeles que no encajan y no caben.

Reflexión:

Toma el papel vegetal y escribe tus impresiones. Cómo te has sentido al seleccionar la primera pieza del collage, y lo que has sentido al tener que descartar o rechazar otros papeles. ¿Qué emociones han aparecido mientras armabas el collage? Una vez termines de escribir pega el extremo superior del papel al collage que has hecho.

28. Miedo- Colores

Material recomendado:

- colores y/o rotuladores
- papel vegetal (papel para hornear)

Propuesta:

Plasma en tu diario la situación que más feliz te hace en la actualidad. Cuando lo tengas terminado toma el papel vegetal y dale forma al miedo que sientes si piensas que puedes perder tu estado de felicidad (miedo a perder un puesto de trabajo, a un ser querido, de perderte a ti misma...). Cuando lo tengas terminado pega el extremo superior del papel en la parte superior del dibujo que has hecho en el diario.

Reflexión:

Expresa las sensaciones que han aparecido mientras recreabas el miedo en tu escena feliz y las resistencias que han acechado en tu trabajo. Tu escena de felicidad incluye a otras personas? ¿Temes más por estas personas o por ti misma? ¿Cuánto de real es el miedo que has plasmado? ¿Has vivido algo parecido anteriormente? ¿Cómo lo resolviste? Si lo necesitas escribe una carta para ti misma aceptando el miedo que has sentido y validándolo.

31 propuestas para tu diario terapéutico

29. Pasos visuales - Collage

Material recomendado:

- tijeras y pegamento
- revistas y diarios
- lápiz y colores
- recortes, pegatinas, cintas o wasi tape
- clips, confetti y otro material que se te ocurra

Propuesta:

Plasma en tu diario un *vision board* o “tablón inspiracional” que hable de lo que quieras hacer, mantener y lograr en los próximos 6 meses. Selecciona las imágenes que mejor representan tus objetivos y sueños y plásmalos. en tu diario

Reflexión:

Reflexiona sobre lo que dice de ti este vision board, qué características principales son prioritarias para ti. Haz una lluvia de ideas sin censura sobre lo que necesitas hacer para alcanzar tus metas en estos próximos meses y de qué necesitas despedirte para poder alcanzarlo. Revisa qué o quién puede ayudarte a conseguir tus metas y a qué retos te enfrentas.

30. Onírico - Colores

Material recomendado:

- colores y/o rotuladores

Propuesta:

En tu plataforma de música busca la pieza “Idea 9” de Gibran Alcocer. Escúchala una vez y selecciona 5 colores que te evoquen. Cuando lo hayas seleccionado vuelve a escucharla las veces que necesites mientras recreas un paisaje onírico

Reflexión:

Describe las sensaciones que te ha despertado la pieza musical y el ejercicio. Imagina que tu niña interior habita ese paisaje que has dibujado. ¿Cuál es su función en ese hábitat? ¿Convive con más seres? ¿Quiénes son y cuáles son sus funciones en el hábitat? ¿Cuál es la relación que tienen con tu niña interior?

31 propuestas para tu diario terapéutico

31. Lágrimas - Acuarela

Material recomendado:

- acuarelas o lápices acuarelables
- godete o platito para mezclas
- 1 o 2 pinceles
- bote con agua, trapito

Propuesta:

A menudo nos obligamos a ser fuertes en momentos de dolor y callamos y escondemos más lágrimas de las que quisiéramos. Expresa mediante la acuarela un cielo cargado de lágrimas que has reprimido, que has llorado a escondidas y que necesitas expresar para limpiar el alma. Selecciona el color a medida que vayas sintiendo diferentes emociones y llena una plana del diario.

Reflexión: Escribe a qué o quién dedicas esta lluvia de lágrimas, puedes expresar cómo te sentiste en el momento en el que quisiste llorar y no te sentiste cómoda para llorar y reprimiste el llanto o las sensaciones que te provoca tu propio llanto como expresión de tristeza y frustración. Acude y repite este ejercicio siempre que lo necesites.



Deseo de todo corazón que este cuadernillo te haya servido para conocerte mejor y potenciar tu creatividad y autoestima.

Si quieres ponerte en contacto conmigo para explicarme tus avances y dudas puedes escribirme a hola@maitegalan.com o también en Instagram en [@maitegalan.arteterapia](https://www.instagram.com/maitegalan.arteterapia).

Saludos,

Maite