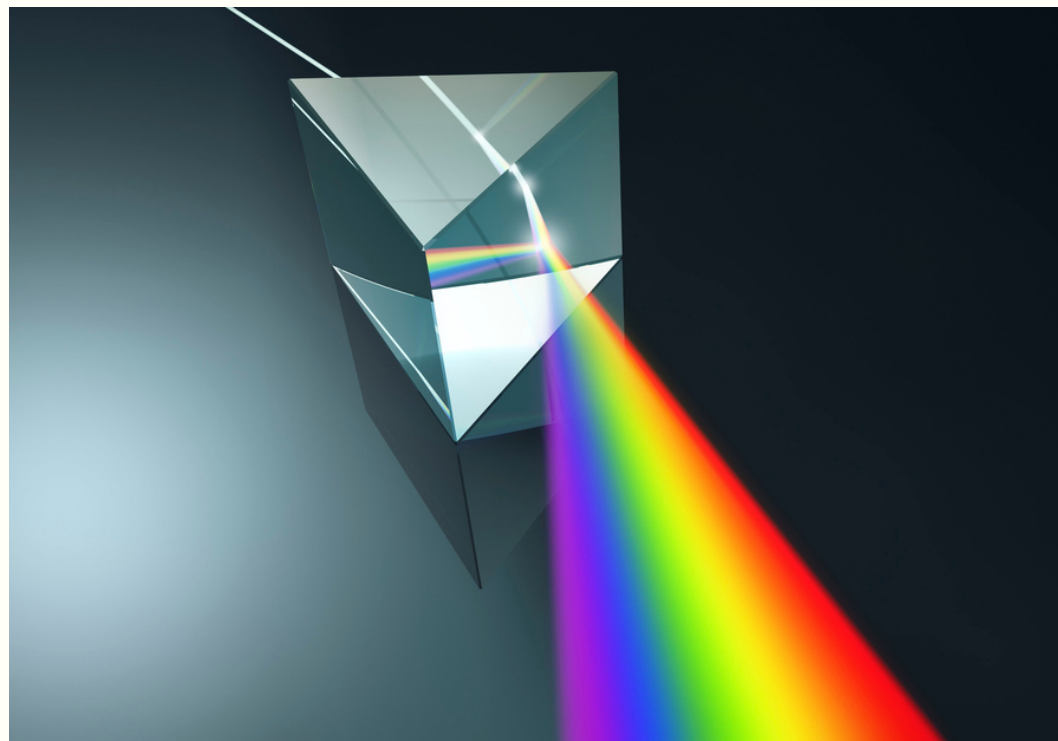




Empieza tu
diario
terapéutico

El diario es un prisma



A collage of artistic elements is visible in the background. It includes a close-up of a person's eye in the top left, a hand holding a pen in the bottom left, and a book with a blue cover and a large eye illustration in the bottom center. The main text is overlaid on a white rectangular area.

¿Qué vamos a aprender en el taller?

1. Superar la bola del “ya lo haré”, la constancia.
2. Práctica 1: Propuesta de escritura
3. Encuentra inspiración
4. Cómo se estructura el diario terapéutico.
5. Práctica 1: Propuesta creativa
6. Materiales y sugerencias de uso
7. Práctica 2: Propuesta creativa



1. Superar la
bola del
“ya lo haré”

1. Superar la bola del “ya lo haré”

Miedo al papel en blanco, parálisis por análisis, procrastinación, la falta de constancia...

El inconsciente es muy prudente.

Antes de que te hieran de nuevo, evita la situación.

El cerebro juega sobre seguro, donde no te extingues. Si es nuevo o potente lo va a evitar.

1. Superar la bola del “ya lo haré”

No nos educaron para conocernos y tener opinión propia. Conocerse a una misma es salir de la zona de confort de la complacencia.

La creatividad y tu relación con el arte también tienen su parte de creencia inconsciente.

Revisa de donde puede venir la creencia.

1. Superar la bola del “ya lo haré”

El encuentro con el diario terapéutico, como con el deporte:

“Hemos venido a conocernos el resultado nos da igual”.

DISFRUTA EL PROCESO SIMPLEMENTE PORQUE ESTÁS EN ÉL.

1. Superar la bola del “ya lo haré”

Encuentra la intención (energía) que le vas a poner:

- ¿Intención de resolver preocupaciones?
- ¿Intención de registrar tu estado de ánimo?
- ¿Intención de sanar un proceso concreto?
- ¿Pasar un tiempo de calidad contigo misma?

1. Superar la bola del “ya lo haré”

Cuando te centras en el resultado - objetivo:

- Aumenta la presión
- La solución termina siendo la maldición.
- Pierdes la confianza en (el proceso) ti.

Cuando te centras en participar:

- Cumples el “objetivo” a la que estás, y ya.
- Te liberas de la expectativa
- Mantienes la confianza.
- Buenos niveles de bienestar

1. Superar la bola del “ya lo haré”

Revisa:

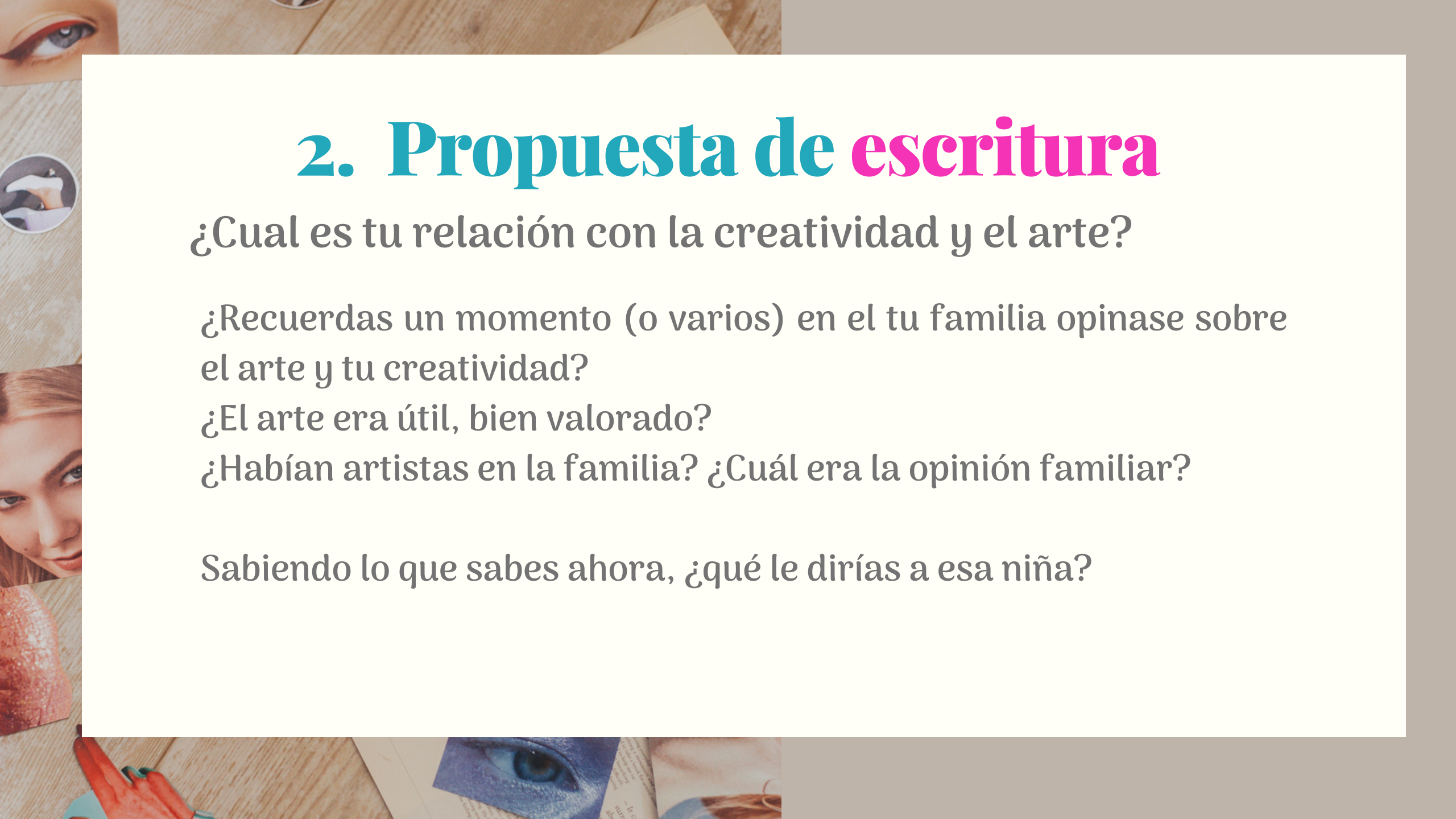
- Creencias familiares sobre lo creativo.
- Creencias familiares sobre el perfeccionismo.
- ¿Estás valorando el resultado o la participación?

¿Me merezco seguir creyendo esto?

Practica la coherencia



2. Propuesta de escritura



2. Propuesta de escritura

¿Cual es tu relación con la creatividad y el arte?

¿Recuerdas un momento (o varios) en el tu familia opinase sobre el arte y tu creatividad?

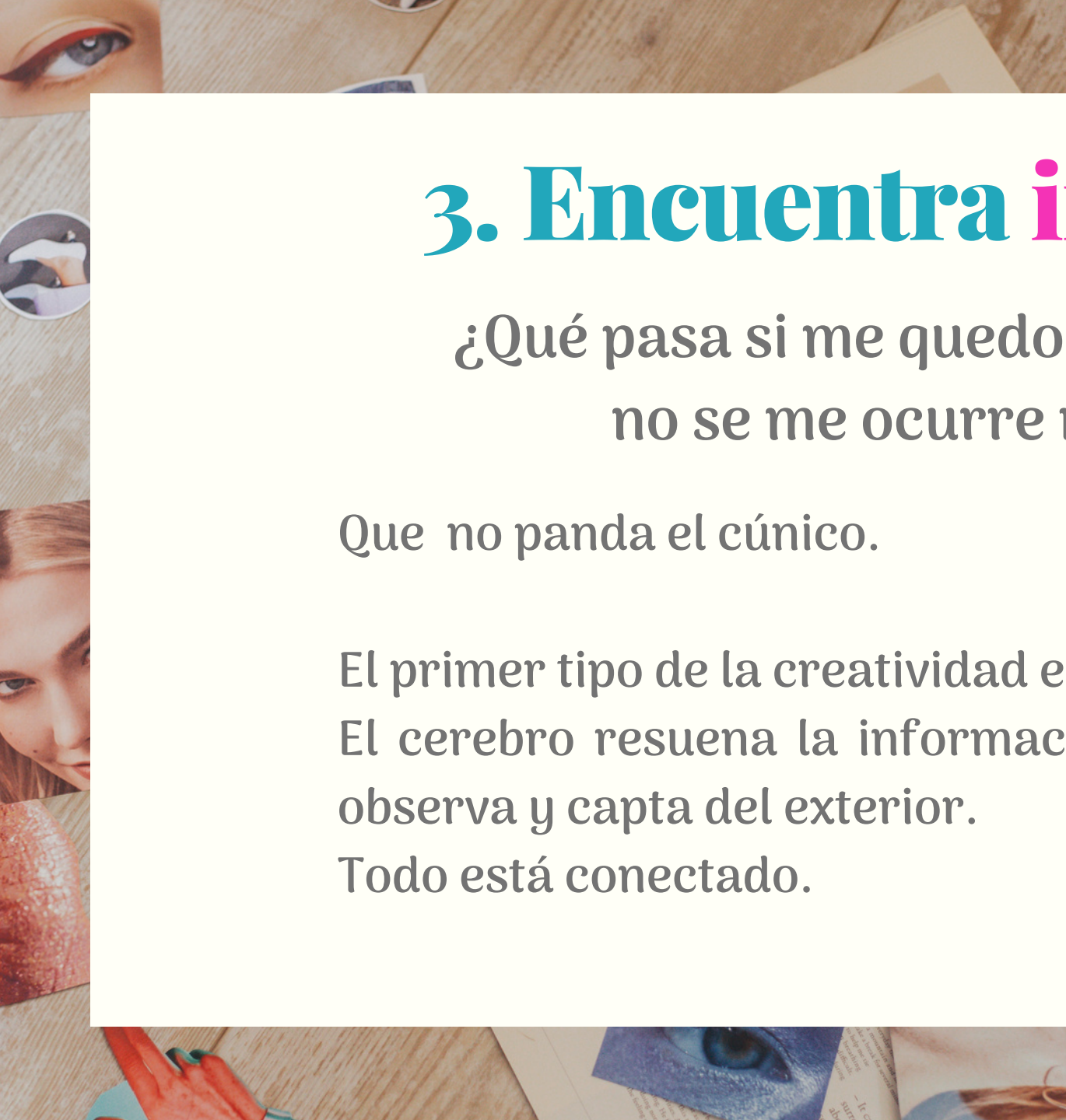
¿El arte era útil, bien valorado?

¿Habían artistas en la familia? ¿Cuál era la opinión familiar?

Sabiendo lo que sabes ahora, ¿qué le dirías a esa niña?



3. Encuentra inspiración



3. Encuentra **inspiración**

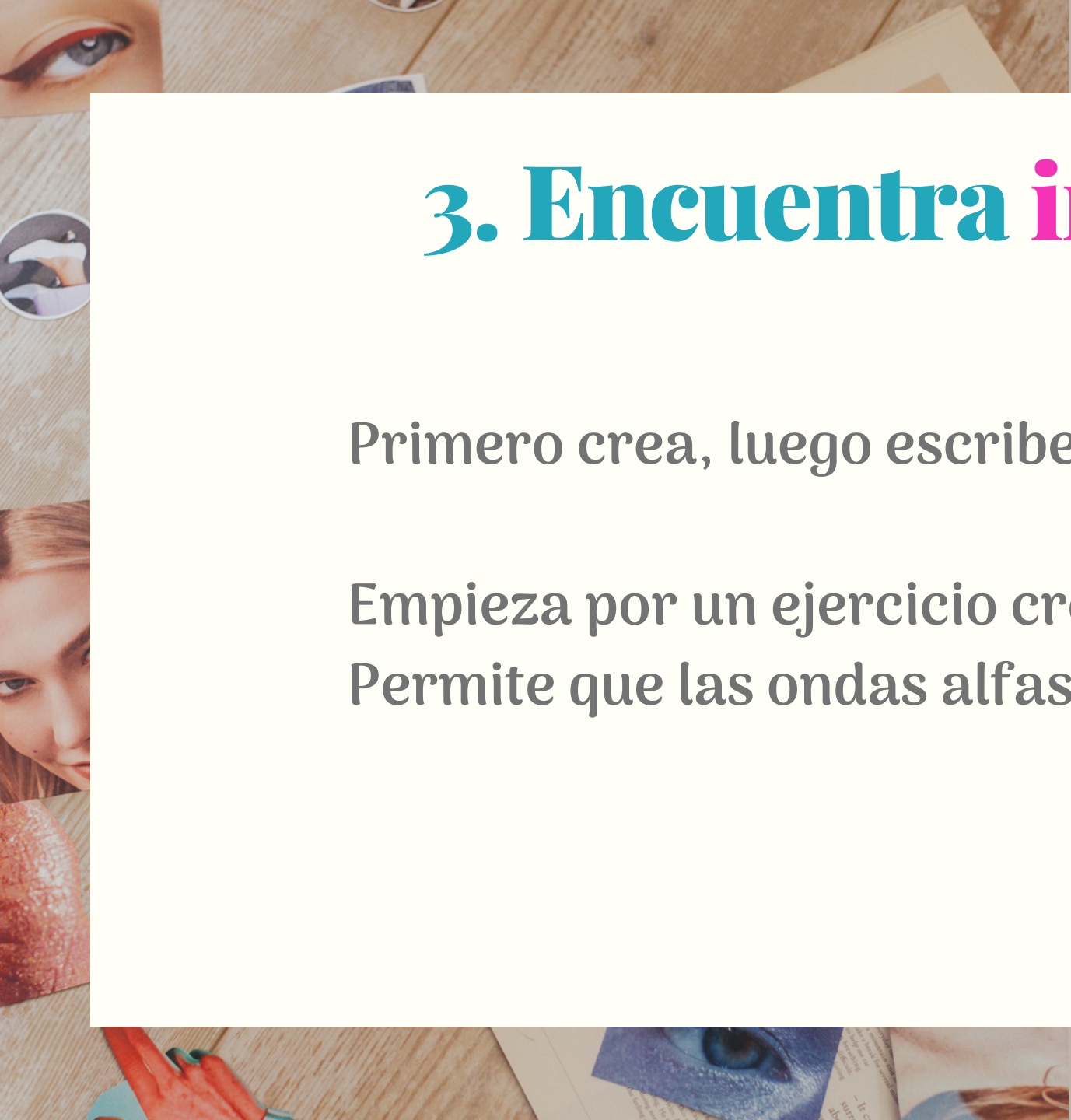
¿Qué pasa si me quedo en blanco y
no se me ocurre nada?

Que no panda el cúnico.

El primer tipo de la creatividad es la imitación.

El cerebro resuena la información propia con lo que
observa y capta del exterior.

Todo está conectado.



3. Encuentra **inspiración**

Primero crea, luego escribe.

Empieza por un ejercicio creativo manual.
Permite que las ondas alfas se activen.

3. Encuentra **inspiración**

Lleva a tu diario terapéutico lo que te resuene:

Frases y citas que te inspiren.

Colección de recortes.

Journal prompts (propuestas caseras).

Tableros de Pinterest

Reflexiones de tu diario escrito/ páginas matutinas.

Vivencias propias que quieras profundizar

Ejercicios de calentar la mano /garabatos

4. Cómo se estructura el diario terapéutico

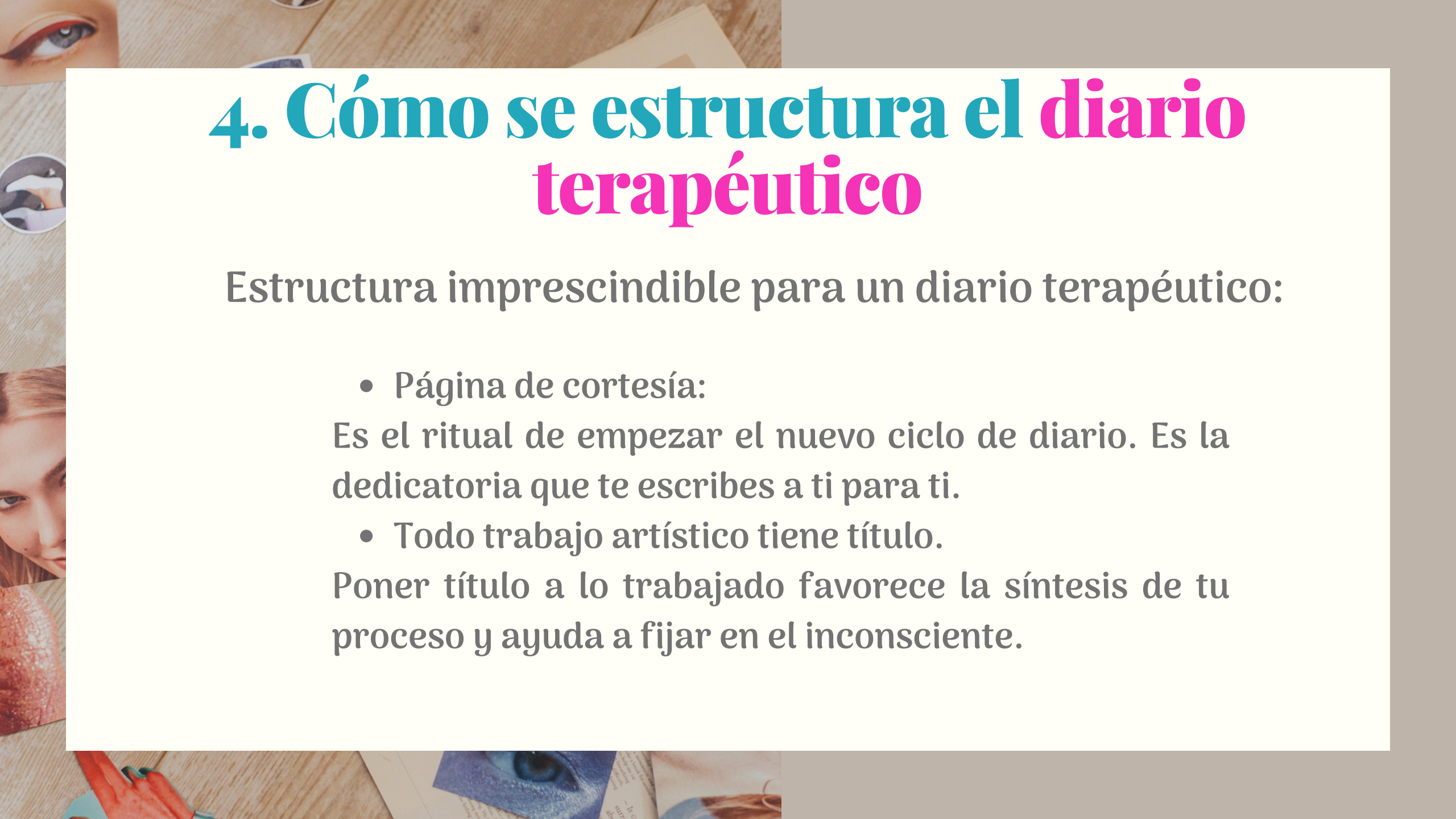
*La historia se escribe en
hojas desordenadas*



4. Cómo se estructura el diario terapéutico

Estructura imprescindible para un libro:

- Portada
- Página de cortesía
- Página de dedicatoria
- Índice



4. Cómo se estructura el diario terapéutico

Estructura imprescindible para un diario terapéutico:

- Página de cortesía:

Es el ritual de empezar el nuevo ciclo de diario. Es la dedicatoria que te escribes a ti para ti.

- Todo trabajo artístico tiene título.

Poner título a lo trabajado favorece la síntesis de tu proceso y ayuda a fijar en el inconsciente.

4. Cómo se estructura el diario terapéutico

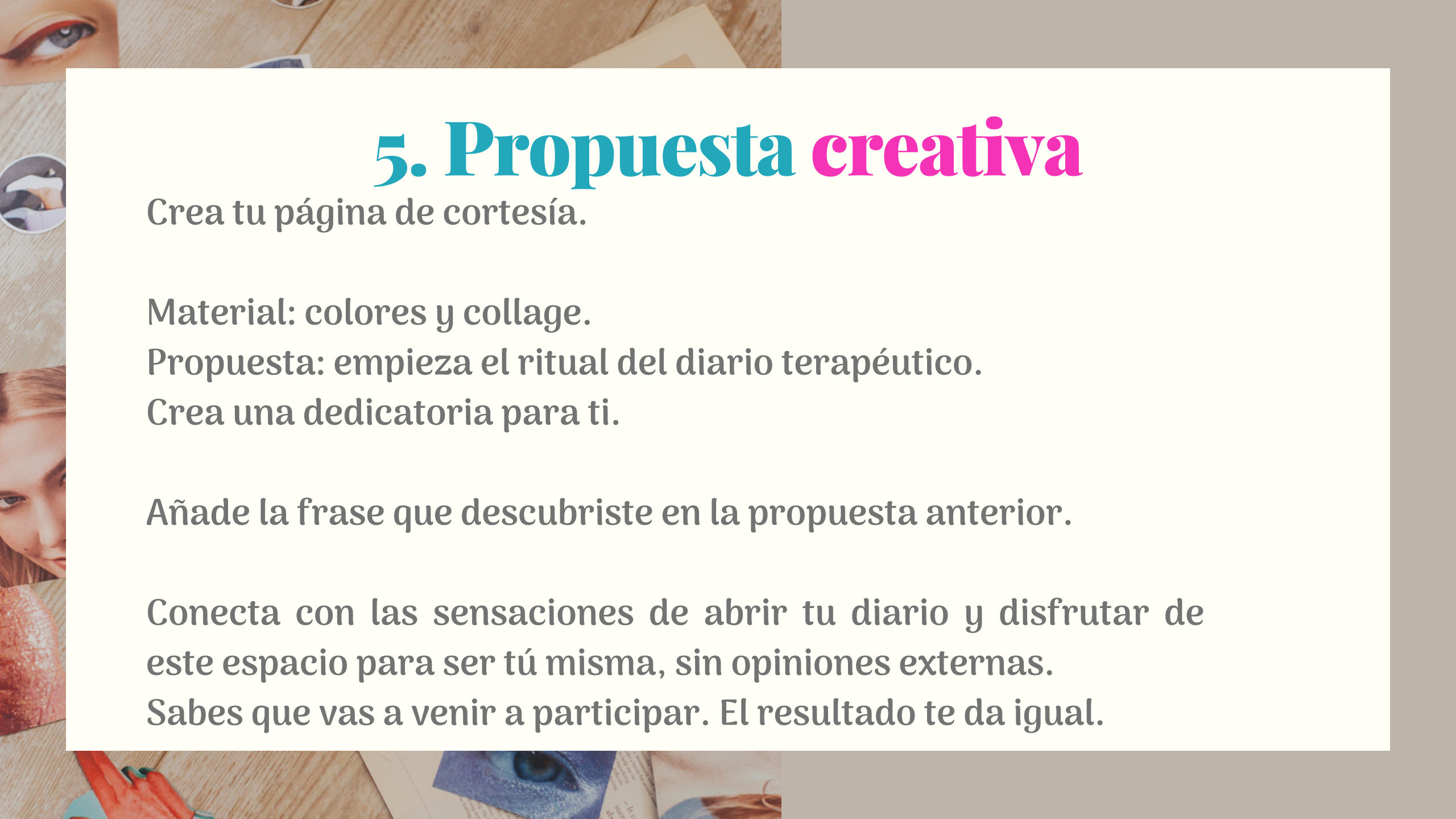
- Numera las páginas del diario
- Índice.

En él habrá el título del trabajo artístico y su reflexión escrita. Puedes añadir temática y material y marca si has dejado notas para profundizar de nuevo.

- Páginas para planteamiento o calentamiento (Opcional: puedes reservar las últimas 10 páginas para ello).



5. Crea tu página de cortesía

A collage background featuring various elements: a close-up of a person's eye in the top left, a small circular inset showing a person's face, a person's face in the middle left, a person's face in the bottom left, and a blue eye graphic in the bottom center. The background is a mix of light wood grain and solid light gray.

5. Propuesta creativa

Crea tu página de cortesía.

Material: colores y collage.

Propuesta: empieza el ritual del diario terapéutico.

Crea una dedicatoria para ti.

Añade la frase que descubriste en la propuesta anterior.

Conecta con las sensaciones de abrir tu diario y disfrutar de este espacio para ser tú misma, sin opiniones externas.

Sabes que vas a venir a participar. El resultado te da igual.



6. Materiales y sugerencias de uso

6. Materiales y sugerencias de uso

AVISO:

El material tiene que ser facilitador para tu momento de conexión.

Nadie mejor que tú sabe el material con el que está cómoda.

Si hay algún material con el que no te sientas cómoda no te fuerces ni te obligues a utilizarlo.

Las indicaciones que te doy son sugerencias y tienes que tomarlas como tal.

Tú sabes mejor que nadie lo que necesitas en cada momento.

6. Materiales y sugerencias de uso

LÁPICES Y COLORES:

Es un material y técnica habitual y cercana (solemos tener por casa desde bien pequeñas), nuestros primeros trazos son siempre con estas herramientas de característica rígida.

Por esta rigidez y uso frecuente es un material que nos proporciona seguridad y control.

Nos puede ayudar a si la expresión plástica no es lo más habitual en nuestra rutina, para empezar a dar primeros pasos con seguridad gracias al material.



6. Materiales y sugerencias de uso

COLLAGE:

Es una técnica que trata de recortar imágenes ya diseñadas y darles un nuevo contexto en la nueva creación artística.

El significado que hay tras esta técnica es la de destruir algo ya terminado para crear un nuevo concepto. Deconstruir el status-quo para crear una alternativa no pensada antes.

Ya sea con las manos o utilizando tijeras, el collage favorece expresar estados emocionales expansivos como la agresividad y la ira de manera segura y controlada. También para expresar estados de felicidad y celebración.

6. Materiales y sugerencias de uso

ACUARELAS:

Esta técnica tiene como elemento principal e incontrolable del agua.

Por esto es una técnica que nos encanta en la madurez, precisamente para contrarrestar esa tendencia al control excesivo y perfeccionismo al que hemos estado expuestas desde la infancia.

El elemento agua en esta técnica también recrea e inspira la melancolía, las lágrimas en un duelo, ideal para estados anímicos de tristeza, duelo y nostalgia.



6. Materiales y sugerencias de uso

BARRO:

Necesitas adaptar su aplicación para diario, pero puedes hacerlo de manera habitual y luego plasmar en el diario el ejercicio de reflexión.

Necesita el contacto con la piel durante todo el proceso; la humedad, la cobertura... activa sensaciones inconscientes potentes.

Activa una parte muy primitiva en nosotras, la manipulación y exploración en las etapas tempranas de la infancia.

Recomendado para estados de ansiedad e ira.

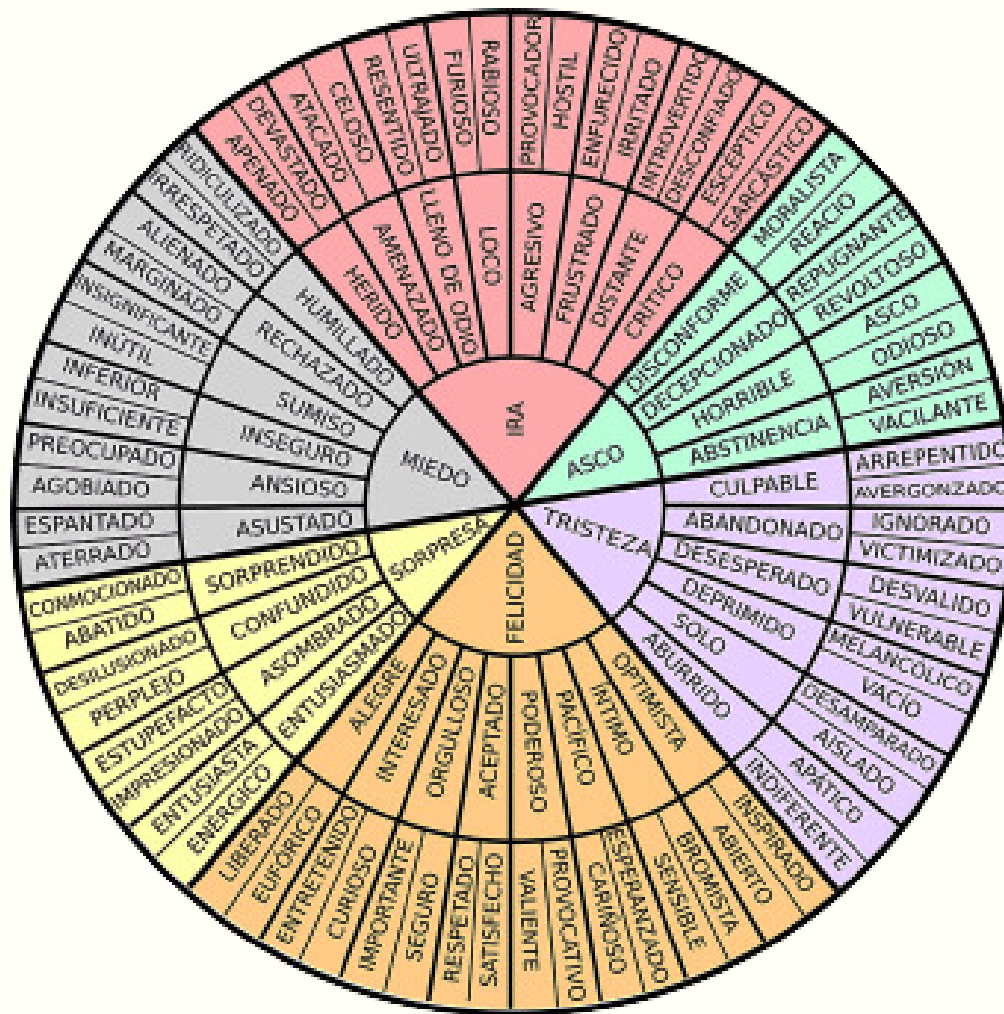
6. Materiales y sugerencias de uso

COSTURA:

Puede ser una técnica sola o parte de la creación mixta a técnicas como el dibujo o el collage.

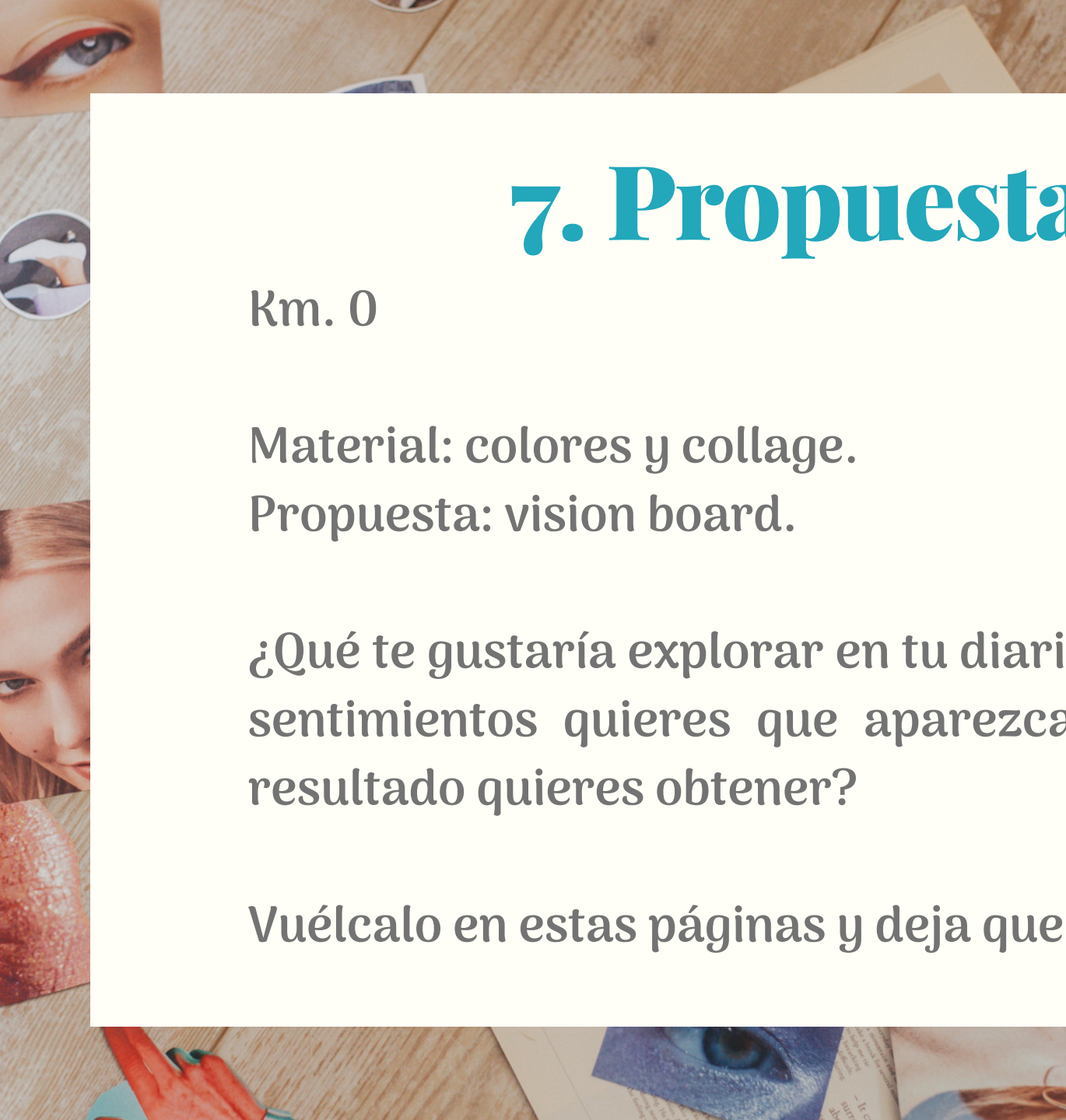
La costura invita a reparar lo que está roto o desunido con mucho más mimo y dedicación que utilizando pegamento o cinta adhesiva/washi tape.

Si eres aficionada a la costura, procura tener una aguja específica para el papel.



¿Qué estás sintiendo?

¿Con qué material necesitas expresarlo?



7. Propuesta creativa

Km. 0

Material: colores y collage.

Propuesta: vision board.

¿Qué te gustaría explorar en tu diario? ¿Qué temas, relaciones y sentimientos quieres que aparezcan en estas páginas? ¿Qué resultado quieres obtener?

Vuélcalo en estas páginas y deja que infusione la intención.