A close-up, slightly angled view of a watercolor palette. The palette is white with a blue border and contains several circular wells of paint in various colors: brown, orange, yellow, green, and pink. The paint is applied in a way that shows some texture and blending. The background is a solid, vibrant red color.

# **GUÍA DE 3 EJERCICIOS DE ARTETERAPIA**

**Maite Galán Salgado**

Guía de 3 ejercicios de Arteterapia © 2018 por Maite Galán. Todos los derechos reservados

Maite Galán es la única propietaria de Maite Galán Arteterapia.

#### Aviso Legal

Esta guía y su audio 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 audio correspondiente es proporcionada sin ninguna representación o garantía expresa o implícita.

La información incluida en esta guía y en su audio 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.

## Introducción

Te doy una cálida bienvenida a las páginas de esta guía de 3 ejercicios que he elaborado como regalo por confiar en mí. Te estoy realmente agradecida de que me hayas invitado a tu correo personal.

Lo que aquí presento es una pequeña guía de 3 ejercicios que pueden hacerse por separado, y hacerlos en momentos y días diferentes, pero que unidos hacen un balance de cómo te encuentras emocionalmente en estos momentos de tu camino vital.

Son ejercicios básicos que pueden ayudar a darte cuenta de detalles que ocurren por inercia o que han anidado en tu inconsciente, situaciones que te dañan, situaciones que te hacen feliz... ayudándote a ponerle nombre a eso que te remueve las entrañas, y a poner el foco en lo que quieres trabajar para tu crecimiento personal.

Si al final de los ejercicios deseas profundizar y trabajar dichos aspectos y necesitas una guía, puedes acudir a un profesional, o ponerte en contacto conmigo a través de la web:

[www.maitegalan.com](http://www.maitegalan.com)

o escribirme a [hola@maitegalan.com](mailto:hola@maitegalan.com)

Estaré encantada de ayudarte.

¡Aviso!

No es necesario que tengas conocimiento ni técnicas artísticas. Si no “sabes” dibujar estás de enhorabuena. La Arteterapia trabaja con la parte creativa del cerebro, la que no tiene censura ni reglas. Si no sabes técnicas de dibujo significa que durante el trabajo artístico la parte lógica del cerebro no interfiere.

Recuerda que la obra finalizada no sirve para exponerla en un museo. Sirve para tu crecimiento personal y autoconocimiento. Si censuras tu obra, pregúntate qué es lo que te desagrada, ahí habrá aspectos emocionales en los que puedes trabajar.

Si tienes conocimientos sobre dibujo y pintura te propongo lo mismo: deja fluir tu lado más liberado, en estos ejercicios no hay normas, no hay técnica. Si durante tu trabajo artístico tu parte lógica es crítica, no la censure. Acógelo como un aspecto emocional en el que trabajar.

Materiales y recomendaciones

No necesitas material extraordinario para conocerte:

- 3 o 4 folios. Si llevas un diario, bullet journal o similar te animo a que reserves unas páginas de él para estos ejercicios. La idea es que realices estos ejercicios para tu crecimiento personal. Si tienes los dibujos a mano,

te ayudará a poner el foco donde quieres y trabajar en ello. Si no, también puedes imprimir las páginas 9, 13 y 18 de esta guía.

- Lápices de colores o ceras: Con 5 o 6 será suficiente, si tienes un estuche con 50 colores y tonos también sirve, aunque no es imprescindible; al igual que si prefieres utilizar témpera, acuarela, óleo; pompones, cola, recortes, purpurina, retales de ropa... lo que tengas en casa será perfecto. Aunque te animo a que no te compliques la vida, con unos colores será suficiente. Lo importante es que tengan buen pigmento, esto significa que el mismo color puede hacer distintos tonos según la fuerza con la que apliques el color (un rojo podrá ser color rosa si pintas suavemente, o rojo encendido si pintas con presión).
- 1 lápiz o bolígrafo: Lo que utilices habitualmente para escribir en casa.
- El ordenador o reproductor de audio: para poder seguir los ejercicios de relajación previos al trabajo artístico.

El trabajo artístico es totalmente libre, pero te recomiendo que, durante el mismo, evites escribir palabras. Te animo a que, si quieres introducir un concepto, una palabra específica, intentes ponerle color y forma a través del dibujo.

Los ejercicios que te describo a continuación no necesitan más de 40 minutos cada uno a lo sumo. Te recomiendo que te marques una alarma en el móvil, unos 25 minutos máximo para la primera parte del ejercicio y el dibujo (no significa que lo hagas mal si tardas menos, el arte está libre de tiempo, pero es necesario acotarlo para no interferir el tu ritmo de vida) y 15 minutos para la última parte del ejercicio.

Te recomiendo que no leas las preguntas posteriores antes de elaborar tu trabajo artístico. Si las lees puedes interferir en tu libertad creativa. El ejercicio ya tiene unas pautas anteriores al trabajo artístico, no es necesario que sepas más. No habrá respuestas erróneas, crea con tranquilidad sin pensar en lo que vendrá después.

Sin más, aquí te dejo los ejercicios. Deseo de corazón que te remuevan y descubran.

## EJERCICIO 1

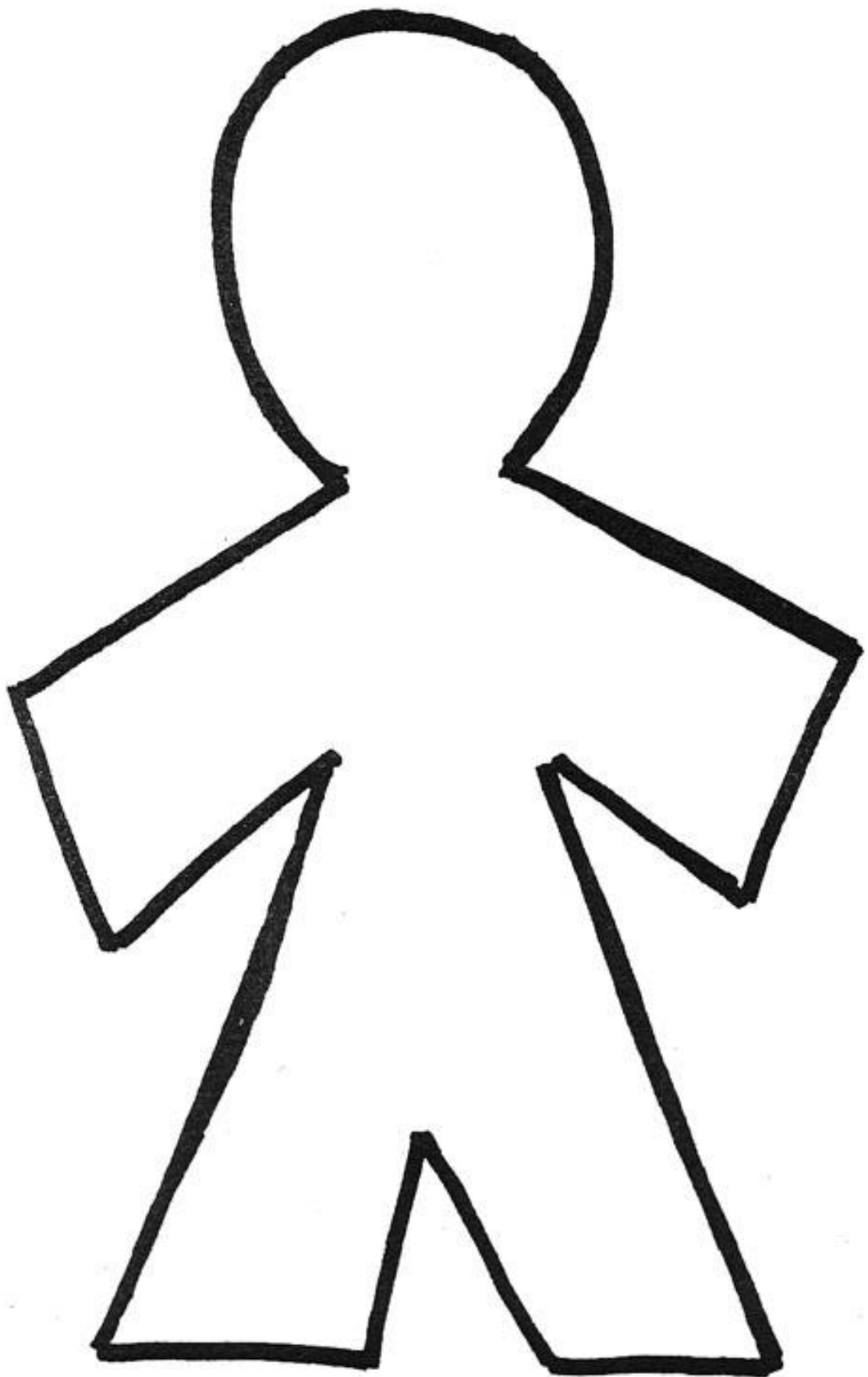
### Yo en mi salud

Empieza la actividad con una breve relajación para desconectarte de los estímulos externos y conectando contigo mismo. Activa el audio “01 – Yo en mi salud” que te has descargado junto con la Guía y tómate unos momentos para tomar conciencia de tu cuerpo. Sigue leyendo después de oír la relajación.

---

A continuación, toma una hoja y con el lápiz/bolígrafo dibuja la silueta de una persona, puedes tomar de ejemplo el de la página siguiente. Ahora toma los colores y plasma todo lo que has sentido en tu cuerpo a través del color y las formas. No te censes, expresa todo lo que necesites.

Recuerda, cuando hayas acabado el trabajo artístico completa la última parte del primer ejercicio respondiendo a las preguntas que planteo que están justo después del dibujo.





Una vez acabado el trabajo artístico, te recomiendo que dejes los materiales si aún los tienes en las manos y te centres en la obra. Empezamos con el trabajo de introspección.

Hazte un resumen del ejercicio artístico. A continuación, te dejo unas pautas para que pienses en la obra, aún no escribas nada, mira la obra y siente lo que te transmite:

- ¿Te ha resultado fácil plasmar la totalidad del cuerpo?
- ¿Alguna parte del cuerpo te ha costado más que otra?
- ¿Te ha cabido todo el trabajo dentro de la silueta? ¿Te ha sobresalido de la silueta? ¿Te gusta el resultado?
- ¿Cuál es el color que sobresale de los otros? ¿Te gusta el resultado? ¿Qué te hace sentir?
- ¿Te ha sorprendido el resultado? ¿Por qué?
- Conecta con las luces y sombras de la silueta. ¿Dónde hay más luces y donde más sombras?
- ¿Qué te permite hacer tu cuerpo?
- ¿Qué no te permite hacer tu cuerpo?
- ¿Qué título le puedes poner a tu trabajo artístico?

Ejercicio Final:

Escribe el título que has pensado en el trabajo artístico.

En el reverso de la hoja escribe una carta a tu cuerpo (da igual si es una breve nota o si es más extensa), describiendo lo compartido en estos años, agradece hasta donde te ha llevado y lo que te ha ayudado a conseguir, y qué esperas de él de ahora en adelante, a qué te

comprometes para cuidarlo, sentirlo y disfrutarlo de la manera más plena que puedas.

## EJERCICIO 2

### Yo en mis relaciones

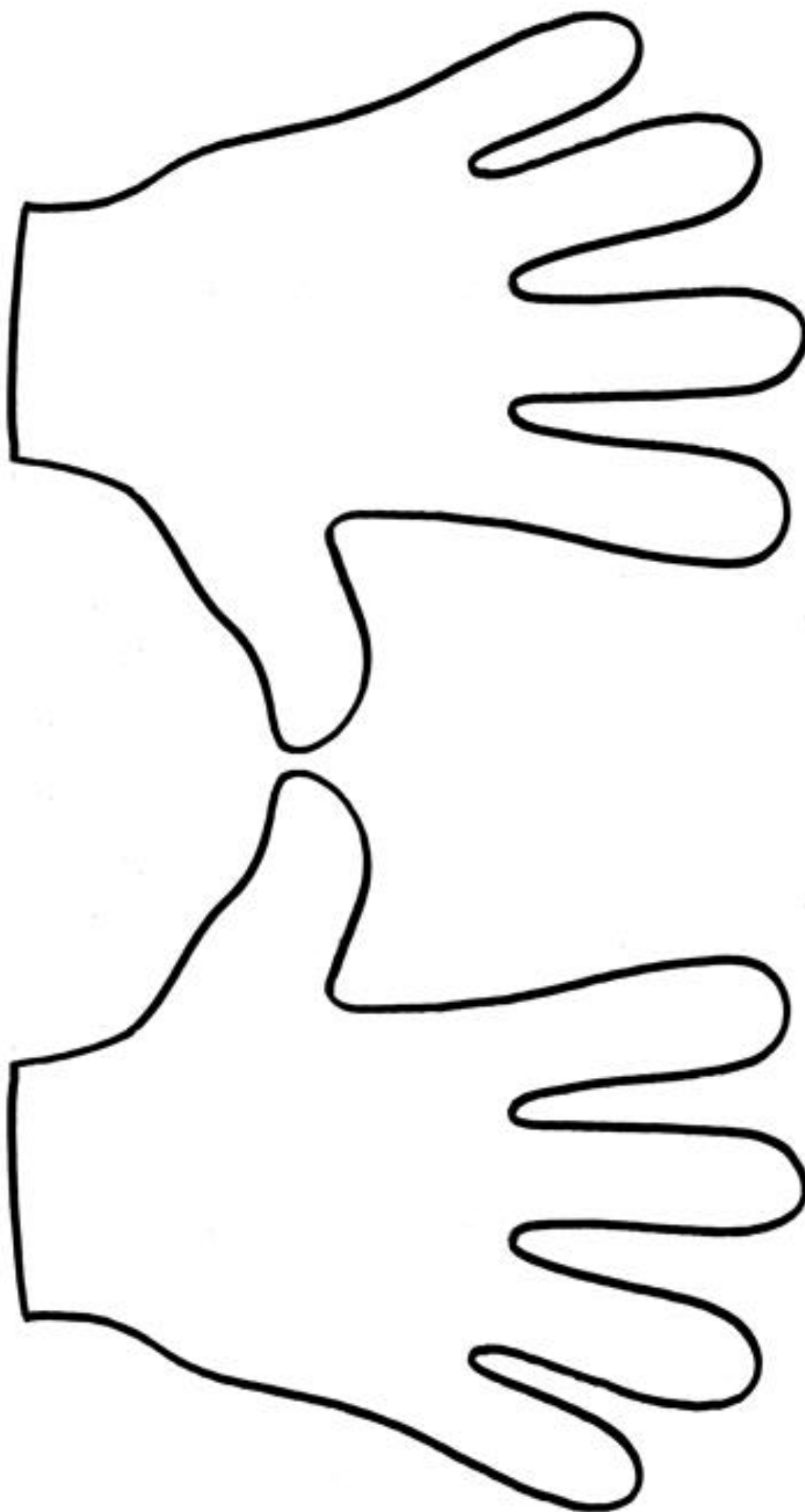
Empieza la actividad con una breve relajación para desconectarte de los estímulos externos y conectando contigo mismo. Activa el audio “02 – Yo en mis relaciones” que te has descargado junto con la Guía y tómate unos momentos para tomar conciencia de tu cuerpo. Sigue leyendo después de oír la relajación.

---

A continuación, toma una hoja y con el lápiz/bolígrafo dibuja la silueta de tus manos (utiliza dos hojas si en una sola no te caben las dos manos), puedes tomar de ejemplo el dibujo de la página siguiente. Decide qué mano va a ser la que represente artísticamente la mano que da, y la que represente la mano que recibe.

Ahora toma los colores y plasma todo lo que has sentido en tu cuerpo y tu mente a través del color y las formas. No te censes, expresa todo lo que necesites.

Sigue leyendo cuando hayas acabado el trabajo artístico.



Una vez acabado el trabajo artístico, una vez más, te recomiendo que dejes los materiales si aún los tienes en las manos y te centres en la obra. Empezamos con el trabajo de introspección.

Hazte un resumen del ejercicio artístico. A continuación, te dejo unas pautas para que pienses en la obra, aún no escribas nada, mira la obra y siente lo que te transmite:

- ¿Te ha resultado fácil recoger tus relaciones en ambas manos?
- ¿Te ha costado plasmar una mano más que otra? ¿Las dos por igual?
- ¿Cuál es el color que sobresale en cada mano? ¿Te gusta el resultado? ¿Qué te hace sentir?
- ¿Cómo son las formas del dibujo? ¿Son suaves, puntiagudas, dispersas, superpuestas...? ¿Te gusta el resultado? ¿Qué te hace sentir?
- ¿Ves armonía en el conjunto de las manos? ¿O cada una va por su lado?
- ¿Te ha cabido todo el trabajo dentro de las manos? ¿Te ha sobresalido de las manos? ¿Te ha gustado el resultado de ambas manos?
- ¿Te ha sorprendido el resultado? ¿Por qué?
- Conecta con las luces y sombras de las manos. ¿Dónde hay más luces y donde más sombras?
- ¿Qué te permites dar y recibir a través de tus manos?
- ¿Qué no te permites dar ni recibir a través de tus manos?
- ¿Qué título le puedes poner a tu trabajo artístico?

### Ejercicio Final:

Escribe el título que has pensado en el trabajo artístico.

En el reverso de la/s hoja/s escribe una carta a tus manos (da igual si es una breve nota o si es más extensa), describiendo lo compartido en estos años, cómo te sientes moviendo la energía de dar y recibir a través de ellas hasta ahora, qué esperas de ti misma en lo que se refiere a tus relaciones de ahora en adelante y a qué te comprometes para gozar de tus relaciones con los demás de manera plena y sana.

### EJERCICIO 3

Yo conmigo mismo/a

Empieza la actividad con una breve relajación para desconectarte de los estímulos externos y conectando contigo mismo. Activa el audio “03 – Yo conmigo” que te has descargado junto con la Guía y tómate unos momentos para tomar conciencia de tu cuerpo. Sigue leyendo después de oír la relajación.

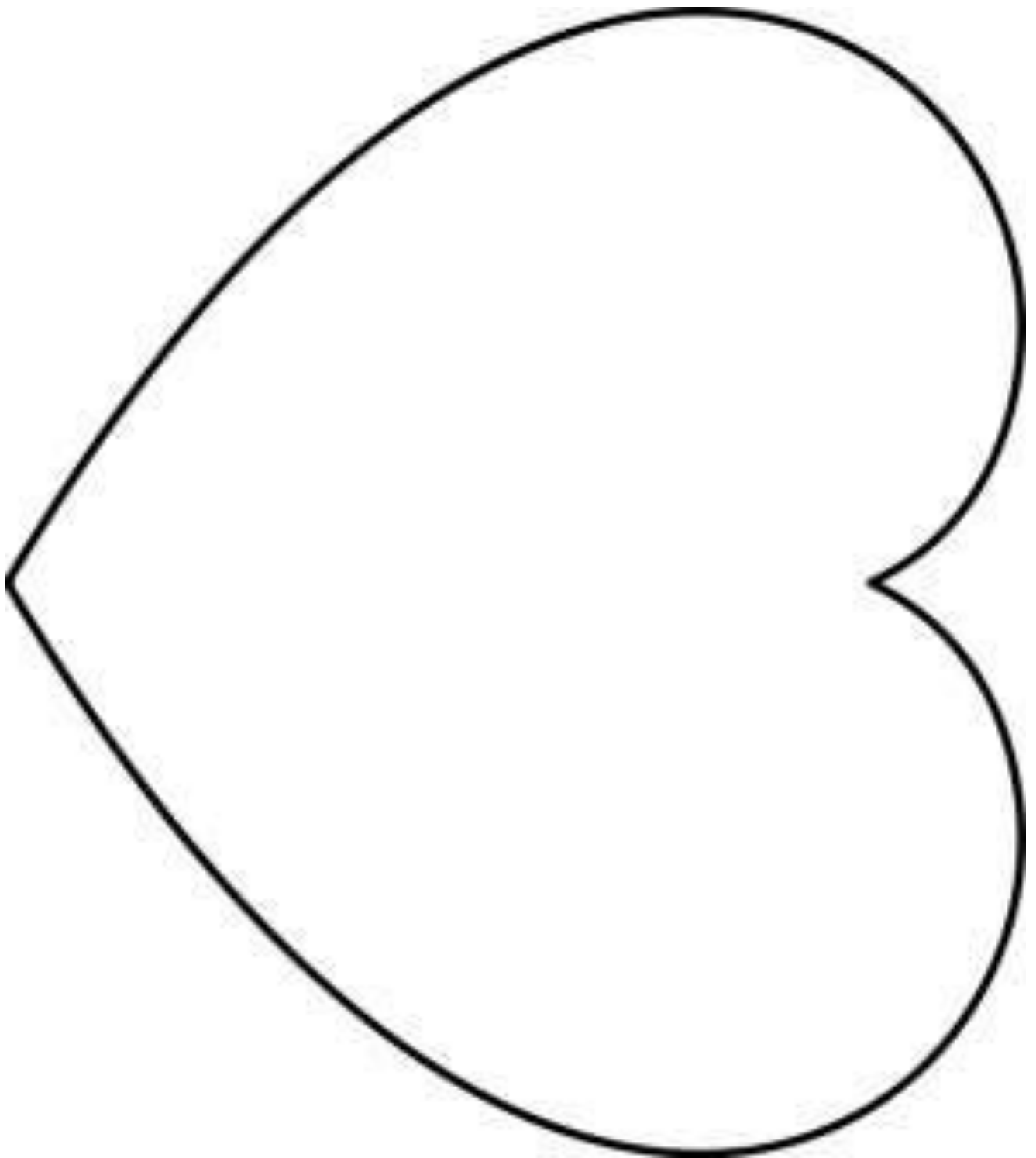
***\*Aviso: para que el audio de la relajación sea más ágil los adjetivos y calificativos que utilizo los alterno en femenino y en masculino, dirigiéndome a hombres y mujeres para no hacer pesado el ejercicio, seas hombre o seas mujer, te animo a que te sumerjas emocionalmente en el ejercicio más que en la corrección gramatical del mismo.***

---

A continuación, toma una hoja y con el lápiz/bolígrafo dibuja la silueta de un corazón, puedes tomar de ejemplo el de la página siguiente.

Ahora toma los colores y plasma todo lo que has sentido en tu cuerpo y tu mente a través del color y las formas. No te censes, expresa todo lo que necesites.

Sigue leyendo cuando hayas acabado el trabajo artístico.





Una vez acabado el trabajo artístico, una vez más, te recomiendo que dejes los materiales si aún los tienes en las manos y te centres en la obra. Empezamos con el trabajo de introspección.

Hazte un resumen del ejercicio artístico. A continuación, te dejo unas pautas para que pienses en la obra:

- ¿Te ha resultado fácil plasmar tus emociones para contigo misma?
- ¿Cuál es el color que sobresale en la obra? ¿Te gusta el resultado? ¿Qué te hace sentir?
- ¿Cómo son las formas del dibujo? ¿Son suaves, puntiagudas, dispersas, superpuestas...? ¿Te gusta el resultado? ¿Qué te hace sentir?
- ¿Ves armonía en la obra?
- ¿Te ha cabido todo el trabajo dentro del corazón? ¿Te ha sobresalido? ¿Te ha gustado el resultado? ¿Por qué?
- ¿Te ha sorprendido el resultado? ¿Por qué?
- Conecta con las luces y sombras de tu alma. ¿Qué pueden compensar entre ellas para alcanzar el equilibrio?
- ¿Qué título le puedes poner a tu trabajo artístico?

Ejercicio Final:

Escribe el título que has pensado en el trabajo artístico.

En el reverso de la hoja escríbete una carta a ti misma (da igual si es una breve nota o si es más extensa),

describiendo los años vividos, cómo sientes que te tratas a ti misma, cómo quieres que sea la relación contigo misma a partir de ahora. Qué vas a ofrecerte y qué esperas recibir a partir de este encuentro con tu alma. A qué te comprometes para vivir y gozar tu vida y de ti misma de la manera más plena y satisfactoria que puedas.