

BROWN SUGAR PLANET

Proyecto de Doodle-Garabato

Por [Aurora Luna Wals](#)

➤ **Objetivos:**

- Desarrollar la capacidad de estar presente
- Promover el juego creativo
- Desarrollar la comunicación mano- ojo
- Mejorar la atención y la concentración
- Observar la retención de lo escuchado y aprendido
- Reflexionar sobre el uso del arte en el proceso de autoconocimiento.

➤ **Público al que va dirigido**

Acompañantes de procesos de desarrollo humano, psicólogos, psicoterapeutas, artistas visuales, educadores y personas interesadas en las artes visuales con el propósito del auto conocimiento, el desarrollo de su creatividad y resiliencia y la experimentación del arte como terapia.

Hacer garabatos o “doodlear”, facilita desde los procesos aparentemente más sencillos, como estar presente en una actitud de mindfulness, hasta procesos complejos, como mejorar la retención y calidad de lo que se escucha y se aprende mientras se garabatea. Existe amplia evidencia científica sobre el poder sanador del arte y particularmente, sobre el dibujo libre y las ventajas que aporta.

[Haciendo clic en este enlace](#) podrás leer sobre la experiencia de garabatear intencionadamente y con el propósito de probar las ventajas de hacerlo, así como conocer una amplia lista de referencias que apoyan esta idea.

[En este enlace puedes ver obra visual realizada doodleando](#). Te invito a probarlo y a insertar esta sencilla y tan benéfica actividad dentro de tus rutinas habituales.

Para conocer más sobre Terapia de Artes Expresivas, su incidencia en el cerebro, así como técnicas, materiales y procesos, te invito a leer “Colores Primarios, Arteterapia”. Para más información puedes [hacer clic en este enlace](#).

Puedes leer mucho más sobre Arteterapia, en el [blog de Brown Sugar Planet](#). ¡No te lo pierdas, suscríbete y recibe noticias!

➤ **Lista de materiales**

- 1 hoja de block de dibujo, puedes usar un cuaderno, un diario o cualquier papel que te sirva para rayar sobre él
- Marcadores sharpies

PROCEDIMIENTO:

El Garabato es un trazo de un sólo impulso, muchas veces cargado de emociones, otras veces, solo es hecho por jugar, pasar el tiempo o simplemente fluir en el dibujar.

Hacer garabatos sobre un papel es muy sencillo y requiere que inicies poniendo una marca, un punto o una pequeña línea. Repite poner marcas, dejar que tu mano siga un rumbo como haciendo circulitos, óvalos, rayitas, caracoles, o siguiendo patrones repetitivos en el dibujo.

Te sugiero que antes de iniciar a rayar, dividas tu hoja en secciones, de esa manera podrás doodlear “por partes” y tendrás pequeñas áreas para rellenar, en lugar de ver toda la hoja vacía.

El ejercicio de doodlear para llenar un espacio puede tomar mucho tiempo, en cambio partiendo tu hoja en secciones, podrás completar partes enteras en períodos cortos, de forma que cada vez que suspendas tu proceso, lo hagas con la sensación de haber cumplido o completado una parte del proyecto, esto ayuda a evitar que te sientas frustrado por no poder llenar toda la hoja que iniciaste.

Haz tanto como puedas, repite patrones, usa figuras sencillas como líneas rectas, círculos, cuadritos, triángulos, zig-zag, líneas quebradas y onduladas. Combina y haz experimentos sintiendo cada trazo y observando cuáles son los que te gustan más. Puedes insertar flores, nubes, árboles, caras, letras, nombres de personas y todo aquello que requiera ser garabateado. Disfruta y diviértete en el proceso, se trata de estar presente y de iniciar una relación feliz con el papel y el marcador que estás usando.

Te sugiero iniciar haciendo garabatos alrededor de cinco minutos y poco a poco ir aumentando el tiempo, sin forzarte a terminar, sino más bien observando tu proceso, el disfrute que te ocasiona y el fluir en el proyecto.

Encuentra inspiración buscando doodles y patrones que te gusten. Nutre tu imaginación y creatividad y también colorea tus obras, terminando trabajos creativos únicos y originales.

En las siguientes páginas te comparto una traducción libre del artículo sobre coloreo y doodling, escrito por la Dra. Cathy Malchiodi, deseo que te sea útil para motivarte a iniciar y observar los beneficios que en ti puede desarrollar esta increíble y sencilla actividad.

Coloreo, Doodling y Dibujo: Investigación reciente

Autor: Dra. Cathy Malchiodi

Enlace a la publicación original:

<https://www.psychologytoday.com/blog/arts-and-health/201706/coloring-doodling-and-drawing-recent-research>

Traducción libre: Aurora Luna Walss

Todavía hay muchas áreas en el campo de la terapia de arte que están en necesidad de investigación. Sin embargo, los estudios sobre la forma en que diversas actividades (colorear, doodling y dibujo) afectan el estado de ánimo y la autorregulación siguen apareciendo. Aquí se exponen tres estudios recientes que se suman a una creciente comprensión de la influencia de estas actividades en el bienestar general:

1) Forkosh y Drake (2017) Coloreo Versus Dibujo: Efectos de la demanda cognitiva en la reparación, el flujo y el disfrute.

Se pidió a los participantes que pensaran en el suceso más triste que les había sucedido y escribieran una breve descripción del evento. También fueron guiados a través de una visualización corta en la que se les pidió que se concentraran en las cualidades sensoriales del evento recordado, tales como vistas, sonidos y sentimientos. Luego fueron asignados al azar para realizar una de tres actividades: colorear un diseño, dibujar un diseño o hacer un dibujo para expresar el triste acontecimiento. Se midieron el afecto positivo y negativo, el goce y el estado de flujo. En pocas palabras, el dibujo por distracción [color y diseño] mejoró el afecto positivo más que el dibujo para expresar una emoción, lo que sugiere que colorear un diseño previamente dibujado y dibujar un diseño, llevaron a menos pensamientos congruentes al estado de ánimo, y por lo tanto, a una mayor mejora del estado de ánimo. Entre otros hallazgos, esta investigación concluyó que colorear un diseño dio lugar a mayores estados de flujo que dibujar un diseño, para los participantes que no eran artistas.

2) Northcott y Frein (2017). El efecto de los ejercicios de dibujo en el estado de ánimo cuando el afecto negativo no es inducido.

Se investigaron tres actividades: dibujar, escribir o sentarse tranquilamente. Los participantes fueron asignados a una de las tres condiciones. Se pidió al grupo de escritura que "usara los siguientes 10 minutos para escribir lo que quiera". Se pidió al grupo de dibujo que "usara los 10 minutos siguientes para dibujar lo que quiera". El tercer grupo recibió instrucciones de "usar los próximos 10 minutos para sentarse tranquilamente". Se usó una prueba previa y posterior (Escala de Afecto Positivo y Negativo) para evaluar el afecto. En resumen, los investigadores encontraron que tanto la actividad de dibujo como la actividad de escritura disminuyeron el efecto negativo; sin embargo, el dibujo no cambió significativamente el efecto positivo. En contraste con el estudio de Forkosh y Drake, los investigadores no usaron un procedimiento de inducción negativa [Como pensar en un evento o experiencia triste o negativo] antes de introducir a los participantes en una de las tres condiciones. Concluyen que el dibujo puede ser útil para mejorar el estado de ánimo en general en lugar de solamente ser útil para la reparación del estado de ánimo después de un evento o experiencia negativa.

3) Kaimal et al. (2017). Evaluación por espectroscopía funcional con infrarrojo- cercano, de la percepción de la recompensa, basada en la autoexpresión visual: coloreo, doodling y dibujo libre.

Se colocaron bandas en la cabeza, que miden el flujo sanguíneo en el cerebro de las personas (FNIRS, espectroscopia funcional con infrarrojo cercano) y se les pidió que participaran en tres actividades de arte diferentes durante tres minutos cada uno. Específicamente, las mediciones centradas en el flujo sanguíneo en las áreas del cerebro que se cree están relacionadas con las vías de experimentación de recompensas. Las tres actividades incluyeron el coloreo de un mandala, doodling dentro o alrededor del diseño de un círculo ya trazado en el papel y una sesión de dibujo libre. Durante todas las actividades, un aumento del flujo sanguíneo en la corteza cerebral prefrontal estaba presente, en comparación con los períodos de descanso entre las actividades, donde el flujo sanguíneo disminuyó a las tasas normales. El realizar Doodling dentro ó alrededor del diseño del círculo tuvo la mayor medida de aumento del flujo sanguíneo en los participantes, aunque las diferencias entre las actividades no fueron estadísticamente significativas.

Estos tres estudios son de interés potencial para los terapeutas del arte, los terapeutas de las artes expresivas y los profesionales que utilizan enfoques basados en las artes en el trabajo con niños, adultos, familias y grupos. Además, estos estudios parecen indicar una fascinación constante por cómo diversas actividades basadas en el arte pueden apoyar la autorregulación, la distracción y/o las sensaciones y las percepciones positivas como resultado del compromiso en actividades simples como el coloreo, el doodling o el dibujo. Con toda justicia, un par de los estudios proponen posibles aplicaciones que son relevantes para la práctica de la psicoterapia versus la terapia simple impulsada por la realización de la actividad. Por ejemplo, el estudio de Forkosh y Drake propone una conexión entre los beneficios autorreguladores del coloreo y ciertas tareas de dibujo, dentro del alcance de la intervención para el trauma psicológico. En otras palabras, los efectos relajantes conseguidos a través del colorear podrían de alguna manera distraer o mediar los momentos a menudo hiperactivantes durante la terapia, cuando se expresan recuerdos estresantes. Si bien esta conclusión no es tan sólida, por lo menos invita a un examen crítico de la comunidad de la terapia del arte sobre cómo esta investigación básica se puede traducir en la práctica psicoterapéutica.

Como he destacado en los resúmenes de investigaciones anteriores, (ver "Investigación Reciente sobre Creatividad y Bienestar Emocional") los estudios recientes a menudo se dirigen a cómo una actividad particular del arte apoya la positividad o reduce el estrés, sirviendo como regulador del estado de ánimo o como distracción del afecto negativo. Mientras que una actividad de arte auto relajante y basada en la recompensa puede ser útil para la mayoría de los individuos, últimamente la investigación en terapia de arte parece estar inclinándose más en el estudio de actividades que incluyen colorear, doodling y dibujo. En parte, esto puede reflejar las tendencias culturales que valoran los libros para colorear y doodling para el cuidado de sí mismo y el tratamiento en el hogar, así como la actual relación cercana de la terapia de arte con la neurociencia.

Pero también recordemos que la terapia del arte no es simplemente sobre la aplicación de una actividad para ayudar a alguien a "relajarse" o calmarse. Como un practicante de más de 30 años en el campo de la terapia de arte, me pregunto cuándo o si alguna vez el componente relacional de la "dinámica psicoterapéutica del arte" se filtrarán en investigaciones publicadas. Aquellos de nosotros que reconocemos el papel más profundo de hacer arte en la salud y el bienestar, entienden que es mucho más que una distracción o un regulador del estado de ánimo. Es un proceso que integra las complejidades del proceso creativo para ayudar y apoyar la exploración de lo que puede ser incómodo o conflictivo para el individuo. Del mismo modo, la terapia de arte también consiste en ayudar a los individuos a reconocer la resiliencia personal, a lograr una visión, a inculcar esperanza y a construir sentido a través de la expresión creativa. Por supuesto, estas son áreas más difíciles para la investigación, pero esenciales para el futuro de la práctica clínica de la terapia de arte, su metodología y su profesión.

Cúidense.

Cathy Malchiodi PhD, LPCC, LPAT, ATR-BC, REAT

Comparte tu trabajo y publica en Brown Sugar Planet

Te invito a que envíes las fotos de tu diario visual a nuestro correo electrónico: brownsugarplanet@gmail.com, será increíble conocer tu obra y publicarla en nuestro blog.

En cuanto recibamos tu correo, nos pondremos en contacto para acordar la publicación del material que desees, así como de los datos que quieras compartir en nuestra página y redes sociales.

Muchas gracias por ser parte de nuestra experiencia creativa,
nos da mucho gusto compartir contigo en [Brown Sugar Planet](#).

