



# TERAPIA DE ARTE PARA LA ANSIEDAD

*Crea Tu Camino hacia la Calma. No Se Requiere Talento.*

El arte activa el sistema nervioso parasimpático — la ciencia de la calma creativa.

1

## TÉCNICAS DE CALMA RÁPIDA

- ◆ Respirar 4-7-8 + garabatear: Inhala dibujando líneas hacia arriba, sostén, exhala dibujando líneas hacia abajo
- ◆ Colorear por emoción: Elige 3 colores que reflejen cómo te sientes. Llena una página con ellos
- ◆ Dibujo de patrones: Puntos, cuadrados, espirales — la repetición calma el sistema nervioso
- ◆ Garabato libre 5 minutos: Sin plan, sin meta, solo movimiento en el papel
- ◆ Rasgar y collage: Rompe páginas de revista. Organiza por sentimiento, no por lógica

2

## PLAN DE ARTE CALMANTE 30 DÍAS

- ◆ Semana 1: Un dibujo de línea continua por día — 5 minutos, sin levantar el lápiz
- ◆ Semana 2: Patrones estilo Zentangle — pequeños, repetitivos, marcadamente meditativos
- ◆ Semana 3: Lavado de acuarela — una emoción por color, deja que se expanda y mezcle solo
- ◆ Semana 4: Técnica mixta — combina Semanas 1-3 en una pieza expresiva
- ◆ Diario: Escribe 1 oración después de cada sesión: 'Después de crear, me siento \_\_\_\_'

3

## POR QUÉ EL ARTE CALMA

- ◆ Hacer arte reduce el cortisol (hormona del estrés) hasta un 75%
- ◆ Movimientos bilaterales (dibujar) activan ambos hemisferios del cerebro
- ◆ El estado de flujo durante la creación suprime la red neuronal por defecto (el centro de rumiación del cerebro)
- ◆ Hacer visible lo invisible reduce el poder de los miedos
- ◆ El acto físico de marcar es un anclaje — te conecta al momento presente

**CONSEJO PRO:** TIP PRO: No juzgues el arte. El VALOR está en el proceso, no en el producto. Un dibujo 'malo' que calmó tu sistema nervioso es un dibujo perfecto.