

Cuaderno pedagógico de Pedagoogia 3000 4000 5000

Cuaderno # 58

Garabatos Terapéuticos: El Arte de liberar emociones

Maria Navarro Mojica

Introducción

En el contexto educativo actual, se hace cada vez más urgente incorporar herramientas que respondan no solo al desarrollo cognitivo de los estudiantes, sino también a su dimensión emocional, espiritual y humana. El enfoque de **Pedagoogia 3000** propone precisamente una educación integral, sensible y consciente. En este marco, nace la propuesta de **Garabatos Terapéuticos: El Arte de Liberar Emociones**.

Esta herramienta pedagógica y terapéutica surge de una vivencia personal. En un momento de búsqueda interior, descubrí que el simple acto de garabatear trazar sin propósito estético, sin juicio podía transformarse en un canal de expresión emocional profundo. Aquella experiencia íntima se convirtió en una puerta hacia la autoexploración, la regulación emocional y el bienestar interior. Poco a poco, comencé a compartir esta práctica en contextos educativos, comunitarios y familiares, y fui testigo de sus efectos positivos en personas de todas las edades.

Los Garabatos Terapéuticos no requieren conocimientos previos de arte, ni habilidades específicas. Solo se necesita papel, colores y un espacio seguro. El objetivo no es crear una "obra bonita", sino permitir que la emoción fluya desde el cuerpo al papel. A través del trazo libre, la respiración consciente y la atención plena, esta técnica ayuda a conectar con uno/a mismo/a y liberar tensiones internas que muchas veces no pueden expresarse con palabras.

PEDAGOGIA

3000 4000 5000

Este cuaderno nace como parte del proceso formativo del **Diplomado Internacional de Pedagoogia 3000**, avalado por el Ministerio de Educación de Bolivia. Más allá del requisito académico, representa un compromiso personal con una educación que humaniza, que escucha, que transforma. Mi intención es ofrecer no solo una descripción técnica de la herramienta, sino una guía viva y práctica para quienes deseen implementarla: docentes, terapeutas, padres, madres y educadores en general.

Beneficios pedagógicos

La educación del siglo XXI nos invita a mirar más allá de los contenidos académicos tradicionales y a integrar herramientas que promuevan el desarrollo emocional, creativo y cognitivo de forma equilibrada. En este contexto, **Garabatos Terapéuticos** se posiciona como una estrategia pedagógica poderosa, flexible y profundamente inclusiva.

Estimulación de la creatividad

El trazo libre promueve la expresión no lineal del pensamiento. Dibujar sin restricciones activa la imaginación, despierta nuevas conexiones mentales y permite representar ideas o emociones de formas simbólicas y únicas. Esto no solo enriquece el proceso creativo, sino que fortalece la capacidad de innovar y de pensar “fuera de la caja”, tan valorada en entornos educativos modernos.

Desarrollo del pensamiento visual y simbólico

El acto de garabatear es mucho más que un pasatiempo: es una herramienta cognitiva. Desde la perspectiva del **visual thinking**, los garabatos ayudan a conectar conceptos complejos, generar ideas y construir mapas mentales. En edades escolares, esto facilita la comprensión de temas abstractos y mejora la retención de información al incorporar imágenes y símbolos personalizados.

Fortalecimiento de la motricidad fina

En la infancia, el uso de lápices, crayones y pinceles favorece el desarrollo de la coordinación mano-ojo, la precisión y el control motor. Estos aspectos son clave no solo para la escritura, sino también para muchas actividades escolares y cotidianas. En contextos de rehabilitación o necesidades especiales, el trazo libre ofrece una alternativa lúdica y efectiva para estimular la motricidad sin presión.

Fomento de la autorregulación emocional

Incorporar garabateo consciente como parte de la rutina en el aula ayuda a crear momentos de pausa, introspección y regulación emocional. Cuando un

PEDAGOGIA

3000 4000 5000

estudiante se siente abrumado o desconectado, el simple hecho de dibujar sin objetivo puede facilitar el retorno a un estado de atención y calma, beneficiando tanto su bienestar como su disposición al aprendizaje.

Inclusividad y equidad

Una de las grandes virtudes de esta herramienta es su **accesibilidad universal**: no exige talento artístico, es económica y puede aplicarse en cualquier nivel educativo. Esto la convierte en una estrategia inclusiva que valora la diversidad de estilos de aprendizaje, ritmos y necesidades individuales. Garabatear libera a los estudiantes de la presión del resultado y les permite disfrutar del proceso creativo con autonomía.

Integración transversal en el currículo

Garabatos Terapéuticos puede integrarse fácilmente en áreas como Arte, Lenguaje, Tutoría, Educación Emocional e incluso Ciencias. Puede utilizarse como disparador de proyectos, como forma de documentar aprendizajes o como herramienta de evaluación alternativa. Su carácter lúdico y simbólico lo hace adaptable a diferentes asignaturas y propósitos pedagógicos.

Beneficios terapéuticos

Más allá de su aplicación pedagógica, los **Garabatos Terapéuticos** ofrecen una serie de beneficios profundamente terapéuticos. El acto de dibujar sin juicio, sin expectativa estética y desde la emoción, se convierte en una forma segura y accesible de autorregulación, autoexploración y sanación interior.

Regulación emocional y liberación de tensiones

El garabato consciente funciona como un canal de expresión emocional que no requiere palabras. En situaciones de angustia, tristeza, rabia o ansiedad, muchas personas —especialmente niños y niñas— no logran verbalizar lo que sienten. Dibujar permite que esas emociones encuentren salida a través del movimiento del cuerpo sobre el papel, liberando tensiones acumuladas y promoviendo un estado de calma.

Impacto positivo en el cerebro emocional

Desde la **neurociencia afectiva**, se sabe que el dibujo estimula la corteza prefrontal (responsable de la regulación emocional, toma de decisiones y atención), al tiempo que reduce la actividad de la amígdala (centro del miedo y la ansiedad). Esta combinación genera un estado de relajación y enfoque, muy útil para personas con estrés crónico, hiperactividad o dificultades emocionales.

PEDAGOGIA

3000 4000 5000

Activación de emociones positivas

El trazo libre y lúdico activa el sistema emocional del **juego**, identificado por el neurocientífico **Jaak Panksepp** como una fuente natural de emociones positivas: curiosidad, disfrute, risa y calma. Este tipo de actividad, al no ser evaluada ni juzgada, conecta con la parte más libre y espontánea del ser, devolviendo placer y alegría al proceso creativo.

Integración con mindfulness y respiración consciente

Cuando se acompaña de respiraciones profundas y una actitud de observación plena, el acto de garabatear se transforma en una meditación activa. Este enfoque conocido como **arte mindfulness** ayuda a reconectar con el cuerpo, a frenar el piloto automático y a explorar emociones desde un lugar de quietud interior. Es una herramienta especialmente útil en contextos terapéuticos, donde la conexión cuerpo-emoción-mente es clave.

Procesamiento simbólico y resignificación emocional

Desde la psicología profunda de **Carl Jung**, los símbolos espontáneos y los trazos intuitivos permiten acceder al subconsciente. Lo que se plasma en el papel formas, colores, repeticiones, vacíos puede revelar emociones reprimidas, vivencias internas y necesidades no expresadas. Este tipo de expresión simbólica no solo facilita el autoconocimiento, sino también la posibilidad de resignificar lo vivido desde otro lugar.

Cuidado emocional y fortalecimiento del yo

Dibujar de manera libre y consciente favorece un espacio de intimidad emocional en el que la persona se siente segura, contenida y vista. Esto es especialmente valioso para personas con traumas, niños en contextos vulnerables o adultos que buscan reconectarse con su mundo interior. Garabatear es una forma de cuidar al ser, de escucharlo y de devolverle poder sobre su propio proceso emocional.

Respaldos Científicos

La efectividad de los **Garabatos Terapéuticos** no solo se basa en experiencias personales o intuiciones educativas, sino que está respaldada por **fundamentos científicos sólidos** provenientes de disciplinas como la neuroeducación, la psicología, la arteterapia y la educación emocional.

Neuroeducación: el arte que transforma el cerebro

PEDAGOGIA

3000 4000 5000

Estudios en neuroeducación han demostrado que actividades artísticas como el dibujo estimulan múltiples áreas cerebrales relacionadas con la emoción, la atención y la creatividad.

En particular:

- **La corteza prefrontal** se activa al realizar trazos conscientes, mejorando la regulación emocional, la planificación y el autocontrol.
- **La amígdala**, centro del miedo y la ansiedad, disminuye su actividad, generando una sensación de calma y seguridad.
- El uso del hemisferio derecho del cerebro favorece la intuición, la imaginación y la integración emocional.

Referencia: Acosta, A. (2020). *Neuroeducación y creatividad*.

Neurociencia afectiva: emociones que se dibujan

El neurocientífico **Jaak Panksepp** identificó siete sistemas emocionales fundamentales que rigen nuestro comportamiento. Uno de ellos es el sistema del **juego**, que se activa al dibujar libremente:

- Estimula emociones como la risa, la curiosidad, la calma y el disfrute.
- Favorece la conexión social, especialmente en actividades grupales.
- Ayuda a reducir la percepción de amenaza, generando un entorno emocional seguro.

Referencia: Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience*.

Psicología profunda: el lenguaje simbólico del inconsciente

Desde la perspectiva de **Carl Jung**, los símbolos que emergen del inconsciente a través del arte son portadores de significados profundos. Los garabatos, al no tener una forma "lógica", permiten expresar:

- Emociones reprimidas o no conscientes.
- Vivencias internas difíciles de verbalizar.
- Conflictos psíquicos que pueden procesarse desde el símbolo.

PEDAGOGIA

3000 4000 5000

- Dibujar sin juicio se convierte así en un acto de autoconocimiento y resignificación emocional.

Referencia: Jung, C. G. (1964). *El hombre y sus símbolos*.

Arteterapia consciente: dibujar para sanar

La artista y autora **Carol Edmonston**, referente en el uso terapéutico del garabato, propone en sus libros una práctica de **garabateo consciente** como vía de calma y atención plena.

Según sus estudios:

- El trazo repetitivo y libre reduce el estrés.
- Se promueve la presencia en el aquí y ahora (mindfulness).
- Mejora el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu.

Referencia: Edmonston, C. (2010). *The Healing Power of Doodling*.

Educación emocional: una herramienta transversal

Expertos como **Rafael Bisquerra** y organizaciones como la **Fundación Botín** y la **RIIEB** (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar) coinciden en que las prácticas artísticas:

- Desarrollan competencias emocionales clave como la conciencia emocional, la autorregulación y la empatía.
- Fomentan el bienestar escolar, reduciendo el estrés y mejorando el clima de aula.
- Son esenciales para una educación inclusiva y centrada en el ser humano.

Referencias:

- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y bienestar*.
- Fundación Botín – Educación Responsable.
- RIEEB – www.rieeb.com

Actividades recomendadas

El valor práctico de los **Garabatos Terapéuticos** radica en su flexibilidad y simplicidad. Se puede implementar con facilidad en distintos espacios aula, hogar, talleres o sesiones terapéuticas y adaptarse a diferentes edades, necesidades o momentos emocionales. Aquí compartimos una serie de actividades sugeridas, acompañadas de recomendaciones para su implementación.

1. Garabateo libre con música

Objetivo: liberar emociones y estimular la creatividad.

Materiales: hojas blancas o de colores, crayones, marcadores, música suave.

Instrucciones:

- Pide a los participantes que cierren los ojos unos segundos, respiren profundo y escuchen la música.
- Al abrir los ojos, pueden comenzar a dibujar libremente sin pensar en el resultado.
- No hay un “tema” específico: se trata de dejar que la emoción fluya hacia el papel.

2. Trazos con respiración consciente

Objetivo: fomentar la autorregulación emocional.

Materiales: lápiz o marcador, hoja blanca, espacio tranquilo.

Instrucciones:

PEDAGOGIA

30000 40000 50000

- Inhala profundamente y al exhalar, realiza un trazo en el papel.
 - Cada respiración se acompaña de un movimiento.
 - Puedes invitar a que los participantes observen cómo cambia su trazo cuando están tensos o relajados.
-

3. Garabato con emoción guiada

Objetivo: canalizar emociones específicas.

Materiales: hoja, lápices de colores.

Instrucciones:

- Elige una emoción (tristeza, rabia, alegría, miedo).
 - Pide a los participantes que "dibujen esa emoción" usando solo formas, colores y trazos.
 - Luego pueden compartir (si lo desean) cómo se sintieron durante la actividad.
-

4. Dibujo en cadena grupal

Objetivo: estimular la cooperación y el juego creativo.

Materiales: hojas grandes, lápices o rotuladores.

Instrucciones:

- En grupos, cada persona comienza un garabato durante un minuto.
 - Luego pasa el papel a otro compañero, que continúa libremente.
 - Al final, se observa lo creado colectivamente, destacando la fluidez y espontaneidad del grupo.
-

5. Diario visual emocional

Objetivo: integrar la práctica diaria del trazo consciente.

PEDAGOGIA

30000 40000 50000

Materiales: cuaderno personal, materiales de dibujo, espacio tranquilo.

Instrucciones:

- Cada día, al comenzar o terminar la jornada, se dedica unos minutos a garabatear cómo se siente uno mismo.
 - No se escribe, solo se expresa con formas y colores.
 - Es un recurso de autoconocimiento, ideal para adolescentes o adultos.
-

Variaciones adicionales:

- **Garabato con los ojos cerrados:** para potenciar la conexión con el cuerpo.
- **Garabatos con ambas manos:** estimula ambos hemisferios cerebrales.
- **Dibujo con materiales no convencionales:** como hisopos, palitos, pinceles anchos o hasta dedos.

Garabato sobre una emoción opuesta: permite experimentar la transformación emocional.

En el Aula:

1. Inicio o cierre de clase con garabato emocional

Objetivo: facilitar la transición emocional entre espacios y promover el centramiento.

- Al comenzar o terminar la clase, se puede dedicar entre 5 y 10 minutos a realizar un garabato libre.
 - Esta práctica funciona como una “pausa emocional” que permite al estudiante volver a su centro y regularse.
 - Ideal para clases de alto estrés o antes de evaluaciones.
-

2. Regulación durante momentos de crisis o agitación

Objetivo: ofrecer una vía no verbal para descargar tensión emocional.

PEDAGOGIA

3000 4000 5000

- Si un estudiante está alterado, ansioso o emocionalmente desbordado, se le puede invitar a un “rincón de garabatos”.
 - Este espacio puede tener hojas, lápices, crayones y un ambiente tranquilo donde pueda expresarse sin hablar.
 - Luego, si lo desea, puede compartir lo que dibujó o simplemente volver a la clase con mayor calma.
-

3. Aplicación en proyectos curriculares

Objetivo: integrar lo emocional con lo académico.

- En proyectos de arte, lenguaje o tutoría, los estudiantes pueden explorar emociones a través del garabato como medio de reflexión.
 - Por ejemplo, antes de escribir un texto personal o autobiográfico, realizar un dibujo emocional puede ayudar a desbloquear recuerdos y sensaciones.
 - También se puede usar para representar conceptos abstractos, personajes, emociones literarias o procesos científicos de forma simbólica.
-

4. Herramienta para tutorías o acompañamiento emocional

Objetivo: fortalecer la relación docente-estudiante desde la empatía.

- Durante encuentros individuales o grupales, el uso del garabato permite abrir espacios de diálogo sin presión verbal.
 - Es ideal para acompañar procesos de orientación, resolución de conflictos o intervenciones socioemocionales.
-

5. Ritual semanal de conexión grupal

Objetivo: construir comunidad y cohesión emocional en el grupo.

- Una vez por semana, se puede proponer una actividad de garabateo colectivo.

PEDAGOGIA

30000 40000 50000

- Puede ser una cartulina grande donde todos aportan su trazo libre, o una dinámica temática (ej. "garabateo del agradecimiento").
- Esta práctica refuerza el sentido de pertenencia, respeto mutuo y expresión libre.

Recomendaciones para docentes

- No evaluar el resultado visual: enfócate en el proceso, no en la estética.
- Brinda un ambiente libre de juicio y comparación.
- Respeta la privacidad del dibujo: algunos estudiantes preferirán no mostrar lo que hicieron.
- Modela tú también la actividad: al verte garabatear, el grupo se sentirá más seguro para hacerlo.

En la Casa:

El hogar es el primer espacio educativo y emocional en la vida de una persona. Por eso, implementar los Garabatos Terapéuticos en casa permite no solo acompañar el desarrollo emocional de niñas, niños y adolescentes, sino también fortalecer vínculos, generar momentos de pausa y ofrecer un espacio libre de juicio donde cada miembro de la familia pueda expresarse.

Aquí te comparto formas sencillas y poderosas de llevar esta práctica al entorno familiar:

1. Rincón de garabatos en casa

Objetivo: crear un espacio estable para la expresión emocional.

- Habilita un pequeño rincón con hojas, crayones, marcadores y colores accesibles para todos.
- Puede estar decorado con frases positivas, luces suaves o dibujos anteriores.
- La regla principal es que todo lo que se haga allí es válido y no se juzga.

2. Garabatear en familia

Objetivo: fortalecer la conexión entre miembros del hogar.

PEDAGOGIA

3000 4000 5000

Una vez por semana, propón una sesión familiar donde todos garabateen juntos por unos minutos.

- Puede haber música de fondo o silencio compartido.
 - Al terminar, si desean, pueden mostrar lo que dibujaron o simplemente compartir cómo se sintieron.
-

3. Diario emocional para niños y adolescentes

Objetivo: ayudar a expresar emociones difíciles.

- Invita a tu hijo/a a usar un cuaderno para garabatear cómo se siente al final del día.
 - No es obligatorio mostrarlo, pero puede convertirse en una herramienta de descarga emocional que evita acumulaciones de tensión o frustración.
 - Es ideal en etapas de cambios, conflictos o momentos de ansiedad.
-

4. Actividad antes de dormir

Objetivo: favorecer el descanso y la relajación.

- Justo antes de ir a dormir, se puede hacer un pequeño dibujo libre, sin hablar, solo sintiendo.
 - Este acto de trazo lento ayuda a calmar el sistema nervioso y cerrar el día desde un lugar emocionalmente suave.
-

5. Para adultos: autocuidado y descompresión

Objetivo: ofrecer a padres, madres o cuidadores un espacio de pausa emocional.

- Garabatear también es para ti. Tomarte 10 minutos para trazar lo que sientes, sin estructura ni objetivo, puede ayudarte a reconectar contigo, descargar tensiones acumuladas o simplemente recuperar energía.
- Puedes acompañar esta práctica con respiración profunda o música instrumental.

Recomendaciones clave

- Nunca obligues a dibujar ni critiques lo que se traza.
- Acompaña con preguntas abiertas: “¿Cómo te sentiste al hacerlo?” en lugar de “¿Qué es eso?”
- Si un dibujo genera preocupación, obsérvalo desde el respeto y acompaña emocionalmente, sin interpretar de inmediato.
- Usa esta herramienta también en momentos difíciles (discusiones, enfermedades, duelos) como un canal de contención y escucha.

Ejemplo de actividades extra escolares sugeridas

Los espacios extraescolares representan una gran oportunidad para aplicar los Garabatos Terapéuticos de forma libre, flexible y transformadora. Estos contextos, menos estructurados que el aula, permiten trabajar con grupos de distintas edades, necesidades y perfiles, fomentando el bienestar, la creatividad y la expresión emocional colectiva.

A continuación, se presentan algunas propuestas concretas para desarrollar en talleres, centros comunitarios o eventos educativos:

1. Taller de “Garabatos para el Alma” (para todas las edades)

Duración: 1 hora

Objetivo: liberar emociones y fortalecer el autoconocimiento.

Estructura sugerida:

- Breve meditación o respiración consciente.
- Dibujo libre guiado por música o por una emoción elegida.
- Cierre grupal compartiendo sensaciones (opcional).

Ideal para: espacios culturales, ferias de salud emocional, días familiares en escuelas.

2. Club de Arte Terapéutico Escolar

Duración: semanal, 45-60 minutos

Objetivo: ofrecer a estudiantes un espacio seguro de expresión emocional.

Propuesta:

- Reunión semanal donde los participantes exploran trazos libres según temas (alegría, miedo, cambio, amistad).
- Cada sesión incluye una breve introducción teórica, actividad artística y círculo de cierre.

Ideal para: colegios con programas extracurriculares de tutoría, psicopedagogía o educación emocional.

3. Retiros escolares o campamentos emocionales

Duración: media jornada o jornada completa

Objetivo: integrar la práctica de garabateo consciente como ritual de conexión.

Actividades posibles:

- “El mural de mis emociones” (obra colaborativa).
- Caminata con cuaderno de garabatos (dibujar lo que se siente en el entorno).
- Espacios silenciosos para introspección gráfica.

Ideal para: jornadas de convivencia, campamentos escolares o salidas terapéuticas.

4. Taller intergeneracional: “Dibujo sin palabras”

Duración: 1 a 2 horas

Objetivo: unir generaciones a través de la creatividad emocional.

Propuesta:

- Participan niños/as, jóvenes y adultos mayores.

PEDAGOGIA

3000 4000 5000

- Se intercambian dibujos sin explicar lo que representan.
- Luego, cada persona escribe (o dice) una palabra que ese dibujo le inspire.

Ideal para: centros comunitarios, programas familiares o centros de día.

5. Espacio de contención emocional en ONG o comunidades

Duración: libre

Objetivo: ofrecer contención en contextos de vulnerabilidad.

Uso sugerido:

- Espacios móviles con kits de dibujo.
- Acompañamiento por voluntarios/as capacitados/as en escucha activa.
- Herramienta útil en situaciones de crisis, duelo, migración o trauma.

Ideal para: organizaciones sociales, refugios, centros de atención a infancia o adolescencia.

Recursos básicos necesarios:

- Hojas, crayones, lápices de colores, marcadores, acuarelas.
- Música (reproductor o instrumentos simples).
- Un espacio acogedor, libre de juicios, donde se valore el proceso más que el resultado.

Ficha técnica

Esta ficha técnica sintetiza los elementos esenciales para implementar Garabatos Terapéuticos de forma consciente, informada y adaptable, según las realidades de cada institución o entorno.

Cuaderno Pedagógico	
Título	Garabatos Terapéuticos: El Arte de Liberar Emociones

PEDAGOGIA

3000 4000 5000

<p>Definición</p>	<p>Es una herramienta pedagógica y terapéutica que utiliza el trazo libre y espontáneo como medio de canalización emocional, autorregulación, introspección y desarrollo creativo. Su práctica fomenta el bienestar emocional y puede aplicarse en contextos educativos, familiares y comunitarios, sin requerir habilidades artísticas previas.</p>
<p>Tipo de Herramientas Utilizadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Herramienta de arteterapia y educación emocional. • Recurso transversal para aprendizaje significativo y contención emocional. • Técnica de arte mindfulness con fines pedagógicos, terapéuticos y de autoconocimiento.
<p>Ejemplos de actividades</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arteterapia: color terapéutico, dibujo de formas, asignar color/forma a emociones. • Mindfulness: dibujar el sonido, body scan, atención a los sentidos. • Yoga y Pranayama: respiración, consciencia del cuerpo/postura. • Meditación: niño interior, visualización de sanación/liberación. • Grafología: ejercicios de líneas, elección de formas y garabatos según significado. • Zenart: patrones, uso de ritmo y repetición. • Terapia creativa: involucrar imaginación, diarios. • Arte intuitivo: uso de elementos, libertad de creación, instrucciones abiertas.
<p>Tipos de inteligencias múltiples involucradas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intrapersonal: favorece el autoconocimiento y la gestión emocional. • Visual-espacial: desarrolla el pensamiento gráfico y simbólico. • Corporal-kinestésica: conecta el trazo con el cuerpo y el ritmo. • Interpersonal: se potencia en actividades colaborativas y de grupo.

PEDAGOGIA

3000 4000 5000

<p>Área Curricular en las cuales se puede desarrollar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Artes plásticas • Tutoría y orientación • Educación emocional • Desarrollo personal y ciudadanía • Educación inicial y preescolar • Actividades complementarias extracurriculares • Artes Lingüísticas • Desarrollo social y emocional
<p>Políticas del establecimiento y de los comités de profesores y de los padres</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alineada con políticas de educación emocional, bienestar escolar y pedagogía holística. • Compatible con propuestas de innovación educativa y desarrollo de competencias socioemocionales. • Apoyada por comités escolares como estrategia inclusiva, no invasiva y de bajo costo. <p>Recomendable su integración en el Proyecto Educativo Institucional (PEI).</p>
<p>Recomendaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crear un ambiente libre de juicio estético. • No interpretar los dibujos sin consentimiento del participante. • Respetar el ritmo personal y la privacidad del proceso. • Promover la constancia de la práctica como ritual emocional. • Combinar con respiración consciente, música o escritura creativa.
<p>Variaciones</p>	<p>Generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garabateo con ojos cerrados. • Dibujo simultáneo con ambas manos. • Garabato digital (tabletas o pizarras interactivas). • Actividades temáticas: “mi emoción del día”, “el color de mi mente”. • Combinación con escritura libre, movimiento corporal o pintura grupal.

<p>Variaciones</p>	<p>Infancia (3 a 7 años)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garabato en el piso: usar hojas grandes o papel kraft en el suelo para permitir mayor movimiento corporal. • Colores de mi emoción: elegir crayones según cómo se sienten y garabatear libremente. • Garabato con cuento: después de una historia, dibujar lo que les hizo sentir. <p>Niñez intermedia (8 a 11 años)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diario visual: registrar un “garabato emocional” cada día o semana. • Garabato guiado por música: distintos ritmos para evocar emociones y trazar en consecuencia. • Grabato colaborativo: en duplas o grupos, trazar juntos en una misma hoja sin hablar. <p>Adolescencia (12 a 18 años)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garabato reflexivo: trazar mientras piensan en una situación que quieren procesar. • Garabato + palabra clave: incluir una palabra que represente el trazo. Mural emocional colectivo: trabajar en grupo sobre una emoción común (ej. miedo, esperanza). <p>Adulthood y adultez mayor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tracemos lo que callamos: garabato como vía para expresar lo no dicho. • Garabato en silencio: sesión introspectiva con música suave o meditación. • Garabato con memoria: representar una emoción o recuerdo significativo a través de trazos libres. • Combinación con escritura libre, movimiento corporal o pintura grupal.

Ver también	Cuaderno Pedagógicos: # 15 Inteligencias Múltiples #23 Conocerse a sí mismo #25 Enseñanza con el silencio y la respiración consciente #26 Visualizaciones y relajaciones creativas #27 Auto-estima sentimientos y conexión #28 Técnicas antiestrés para maestros/as padres
--------------------	---

Reflexión para uno mismo

Detrás de cada trazo hay una emoción. Detrás de cada emoción, una historia. Y detrás de cada historia, un ser que busca comprenderse, calmarse, expresarse o simplemente ser.

Garabatos Terapéuticos nació desde una experiencia personal, desde una necesidad vital de canalizar lo que no encontraba palabras. Fue, al principio, una forma de sostenerme. Más tarde, se transformó en un puente hacia los demás: estudiantes, colegas, hijos, padres, adultos mayores, comunidades.

Hoy, esta herramienta se convierte en una propuesta abierta, amorosa, y sobre todo *humana*. No se trata de arte como técnica, ni de terapia como diagnóstico. Se trata de *presencia*. De hacer espacio para lo que sentimos, sin juicio. De reconocer que no todo lo importante se dice con palabras, y que el alma también necesita dibujar lo que calla.

Algunas preguntas que puedes hacerte:

1. ¿Cuándo fue la última vez que me escuché con profundidad?
2. ¿Qué me revelan mis trazos cuando los observo con atención?
3. ¿Qué emociones estoy necesitando liberar?

PEDAGOGIA

3000 4000 5000

4. ¿Cómo puedo usar esta herramienta también para cuidar de mí?
5. ¿Qué quiero enseñar, más allá del contenido académico?

Bibliografía

A continuación, se presentan las principales fuentes utilizadas en la elaboración del presente libro, organizadas por área temática:

Neurociencia y Neuroeducación

Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press.

Acosta, A. (2020). *Neuroeducación y creatividad*. Editorial Graó.

Fundación Promete. *Educación y creatividad* —

<https://www.promete.org/mision-fundacion>

EduCaixa. *Neuroeducación y Cerebro Emocional* —

<https://educaixa.org/neuroeducacion>

Arteterapia y Mindfulness

Edmonston, C. (2010). *The Healing Power of Doodling*. Create While You Wait Press.

Asociación Española de Arteterapeutas (ATE) —

Arteterapia Revista Argentina — “Manos que hablan”

<https://arteterapiarevista.ar/manos-que-hablan/>

Art Therapy Alliance —

Psicología y Desarrollo Humano

Jung, C. G. (1964). *El hombre y sus símbolos*. Editorial Paidós.

Zero to Three – Desarrollo emocional en la primera infancia —

<https://www.zerotothree.org>

Mindful Schools — <https://www.mindfulschools.org>

Educación Emocional y Pedagogía Holística

Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Praxis.

Fundación Botín. *Educación Responsable* — <https://www.fundacionbotin.org>

RIEEB – Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar —

PEDAGOGIA

3000 4000 5000

<https://www.rieeb.com>

La Caja de Herramientas Emocionales (Uruguay) —

<https://www.lacajaherramientasemocionales.com>

Educación Creativa y Alternativa

Leah Levy (Edudemic). *How Doodling Can Help You Think*

Pedagoogia 3000 – Recursos Educativos Integrales — <https://p40005000.info>

Anexo 1

Garabatos Terapéuticos para Niños Pequeños



PEDAGOGIA

3000 4000 5000

Descripción:

Los Garabatos Terapéuticos son una herramienta de expresión libre y creativa que permite a los niños pequeños explorar el mundo emocional y sensorial a través del trazo espontáneo. En esta etapa del desarrollo, se prioriza la experiencia sensorial por encima de la producción artística, utilizando materiales seguros y adaptados a sus habilidades motrices. Esta técnica se aplica de forma lúdica, sin juicios ni correcciones, favoreciendo la conexión con el cuerpo, las emociones y el entorno.

Objetivos:

- Favorecer la experiencia sensorial mediante el uso de materiales variados (pintura, arcilla, espuma, crayones, tizas, pizarras, etc.).
 - Estimular la creatividad y la autoexpresión desde la espontaneidad y el juego.
 - Promover la coordinación óculo-manual y el desarrollo motriz grueso en esta etapa.
 - Disminuir la frustración al reducir la complejidad de los ejercicios.
 - Fomentar el trabajo en grupo como experiencia de integración y socialización.
 - Brindar una primera base para el desarrollo de la conciencia emocional.
-

Aplicación Práctica:

- **Materiales sugeridos:** Crayones y lápices jumbo, témperas comestibles, pizarras grandes, papel kraft o cartulina en gran formato, espuma de afeitar, masa o arcilla no tóxica.
 - **Formato:** Actividades en grupo o círculos, promoviendo la interacción entre pares.
 - **Espacio:** Ambiente seguro, libre de restricciones, con superficies amplias donde los niños puedan moverse libremente.
 - **Adaptaciones:** Se pueden ofrecer fichas o plantillas sencillas con formas básicas (círculos, caminos, espirales) como punto de partida. No se exige precisión ni detalle.
 - **Indicaciones:** Los ejercicios se hacen con los ojos abiertos para mantener la conexión visual con el entorno y generar seguridad. Se prioriza el disfrute y la exploración por encima del resultado final.
 - **Duración:** Sesiones cortas de entre 10 y 20 minutos, adaptadas al ritmo del grupo.
-

Garabatos Terapéuticos para Adolescentes



Descripción:

En la adolescencia, los Garabatos Terapéuticos se transforman en una herramienta poderosa para canalizar emociones, fomentar la autorreflexión y fortalecer la identidad. Se propone un espacio seguro donde los adolescentes puedan expresarse libremente a través de trazos, palabras, color y movimiento. La técnica incorpora elementos innovadores, música y diarios personales para potenciar la conexión con su mundo interior, validando siempre sus ideas y preferencias.

Objetivos:

- Facilitar la expresión emocional de manera no verbal, respetando los tiempos y procesos individuales.
- Fortalecer la autoestima, el pensamiento creativo y el autoconocimiento.
- Estimular la reflexión interna y la elaboración simbólica mediante el uso de diarios gráficos o escritos.
- Crear un ambiente de confianza y respeto donde el adolescente se sienta libre de expresarse sin juicios.
- Promover la participación activa mediante técnicas lúdicas que despierten su interés.

Aplicación Práctica:

- **Materiales sugeridos:** Pinturas en barra, bolígrafos de gel, "mágicos" o fluorescentes, marcadores metálicos, acuarelas, papel negro, papel reciclado, diarios personales, cuadernos creativos.

PEDAGOGIA

3000 4000 5000

- **Ambientación:** Utiliza música que conecte con el grupo (preferiblemente elegida en conjunto), iluminación cálida y un entorno relajado.
 - **Dinámicas de inicio:** Emplea técnicas lúdicas de apertura como juegos de improvisación, preguntas disparadoras, o ejercicios corporales suaves.
 - **Expresión personal:** Invita a los adolescentes a crear diarios de garabatos o cuadernos de emociones donde puedan integrar escritura, color, símbolos y frases.
 - **Validación:** Escucha y acepta sus preferencias, permitiendo que propongan materiales, música o temas a explorar.
 - **Duración:** Sesiones de 30 a 45 minutos, con espacio para compartir al final, si así lo desean.
-

Garabatos Terapéuticos para Adultos Mayores



Descripción:

Los Garabatos Terapéuticos en adultos mayores se enfocan en brindar una experiencia creativa, emocionalmente significativa y accesible. Esta práctica busca reconectar con el niño interior, fomentar el bienestar emocional y activar la memoria afectiva, respetando los ritmos propios de la edad. Se utilizan materiales adaptados a posibles limitaciones físicas y se promueve la creación de un diario que les permita registrar, revisar y dar continuidad a sus procesos creativos.

Objetivos:

- Estimular la expresión emocional y la creatividad de forma accesible y placentera.
- Fomentar la memoria afectiva y la continuidad a través del uso de cuadernos o diarios personales.

PEDAGOGIA

3000 4000 5000

- Promover la reconexión con el niño interior como fuente de alegría, espontaneidad y autoestima.
 - Adaptar la experiencia a posibles dificultades motrices (como artritis) mediante el uso de materiales suaves y técnicas sencillas.
 - Favorecer el bienestar integral mediante pausas, un ritmo tranquilo y un ambiente acogedor.
-

Aplicación Práctica:

- **Materiales sugeridos:** Pintura de dedos, pinceles suaves, crayones blandos, gis/tizas, papel texturizado, papel de colores, cuadernos de hojas grandes y claras.
 - **Adaptaciones físicas:** Evita el uso prolongado de lápices finos o materiales que requieran presión; prioriza aquellos que fluyan fácilmente y no generen dolor.
 - **Formato:** Actividades individuales o en pequeños grupos, con espacio para compartir si así lo desean.
 - **Velocidad y pausas:** Reduce el ritmo de la sesión y haz pausas regulares para permitir el descanso físico y mental.
 - **Memoria creativa:** Invita a utilizar cuadernos personales donde puedan guardar sus trabajos, repasar lo hecho y reflexionar sobre sus avances.
 - **Dimensión emocional:** Introduce ejercicios que trabajen el niño interior, utilizando imágenes, frases o recuerdos positivos como disparadores
-

Aquí también vamos a explorar cómo la metodología de la Escuela de los 7 Pétalos puede integrarse en nuestra vida y en la educación infantil. Primero, los invito a experimentar estos pétalos en su propio proceso personal, y luego, a llevarlos a sus programas de cuidado infantil, creando espacios de expresión, bienestar y aprendizaje para los niños.

PEDAGOGIA

3000 4000 5000



🦋 Pétalo Azul – Movimiento y Bienestar Físico

• Los garabatos no solo son una expresión artística, sino también una experiencia corporal. Cada trazo implica un movimiento, una conexión con nuestro cuerpo y una liberación de energía. Podemos integrar ejercicios de garabateo con música, danzas creativas o movimientos que fluyan con la respiración.

⚙️ Pétalo Amarillo – Pensamiento Cognitivo y Creatividad

• Durante el taller, estimulamos nuestra creatividad y resolución de problemas al permitirnos explorar el arte sin estructuras rígidas. El garabateo mejora la concentración, la memoria y la integración de conocimientos, convirtiéndose en una herramienta poderosa para el aprendizaje interdisciplinario.

🌸 Pétalo Rosa – Inteligencia Emocional y Multiculturalidad

• A través del arte, exploramos nuestras emociones, desarrollamos empatía y fortalecemos la comunicación. En entornos educativos, podemos utilizar el garabateo como una forma de promover la cultura de paz, el respeto por la diversidad y el diálogo entre diferentes culturas.

🎨 Pétalo Blanco – Expresión Artística y Visual

• El arte es una vía de expresión profunda. En este taller, hemos experimentado la libertad de crear sin juicio, desarrollando nuestra inteligencia visual-espacial y musical. Podemos continuar explorando diferentes formas de arte, combinando colores, texturas y sonidos para enriquecer nuestra experiencia sensorial.

🌿 Pétalo Verde – Educación Ambiental y Conexión con la Naturaleza

PEDAGOGIA

3000 4000 5000

- La naturaleza nos inspira y nos brinda materiales para crear. Podemos integrar elementos naturales en nuestro arte, como hojas, piedras o pigmentos ecológicos, y reflexionar sobre cómo el arte puede ser una forma de reconectar con el medio ambiente.

📌 Pétalo Rojo – Emprendimiento y Autogestión

- Los garabatos pueden ser el inicio de ideas creativas que se transforman en proyectos. Desde ilustraciones hasta la creación de talleres, podemos motivar a los niños y jóvenes a ver el arte como una herramienta para la innovación y la autosostenibilidad.

🌀 Pétalo Violeta – Desarrollo Personal y Propósito de Vida

- El garabateo nos ayuda a conectar con nuestro interior, promoviendo la reflexión, la autoconciencia y la búsqueda de propósito. Podemos usar esta herramienta para el crecimiento personal y el desarrollo de valores como la resiliencia y la gratitud.

👨👩👧👦 Pétalo Dorado – La Familia y la Comunidad

- La familia es el núcleo donde florecen todos los demás pétalos. Invitemos a los padres y cuidadores a participar en este proceso artístico junto con los niños, fortaleciendo los lazos familiares a través del arte y la creatividad. Podemos crear espacios donde el arte se convierta en un puente para la comunicación y el amor en el hogar.

Invitación Final

“El arte es una forma de liberar emociones, conectar con nosotros mismos y con quienes nos rodean. Los invito a aplicar primero estos pétalos en su propia vida, permitiéndose descubrir el poder del arte en su bienestar. Luego, llévenlo a sus programas de cuidado infantil y a sus familias, convirtiendo el garabateo en una herramienta de aprendizaje, sanación y unión.”

 ¡Gracias por ser parte de este viaje creativo!

-Maria Navarro Mojica-