

Lorena “Lolo” Castany
www.psicologiaparaartistas.com

Tú Eres el Lienzo

Un diario inspirado en la terapia de arte
para encontrar calma interior,
empoderamiento y alivio del estrés





Bienvenido/a

Bienvenidao/aa un viaje de autoexpresión, sanación emocional y empoderamiento suave. Esto es más que un diario: es tu espacio seguro para respirar, crear y simplemente ser. Ya sea que te sientas ansioso/a, abrumado/a o simplemente busques claridad, este diario te guiará con ejercicios creativos basados en principios de la terapia de arte. No necesitas habilidades artísticas—solo tu honestidad y voluntad de explorar.



Cómo Usar Este Diario

No hay una forma correcta o incorrecta de usar este diario. Algunos días querrás dibujar. Otros, escribir será lo que necesites. Sigue lo que tu cuerpo y mente te pidan en ese momento. Herramientas sugeridas: bolígrafos, rotuladores, lápices de colores, pintura, materiales para collage—o simplemente un lápiz y tus pensamientos.

Cada sección incluye:

- Ejercicios creativos
- Reflexiones guiadas
- Prácticas ocasionales de respiración o atención plena

Prácticas ocasionales de respiración o atención plena

Puedes seguir el orden de las secciones o elegir la página que más te llame.

Este es tu espacio. Respeta tu ritmo.

Parte 1

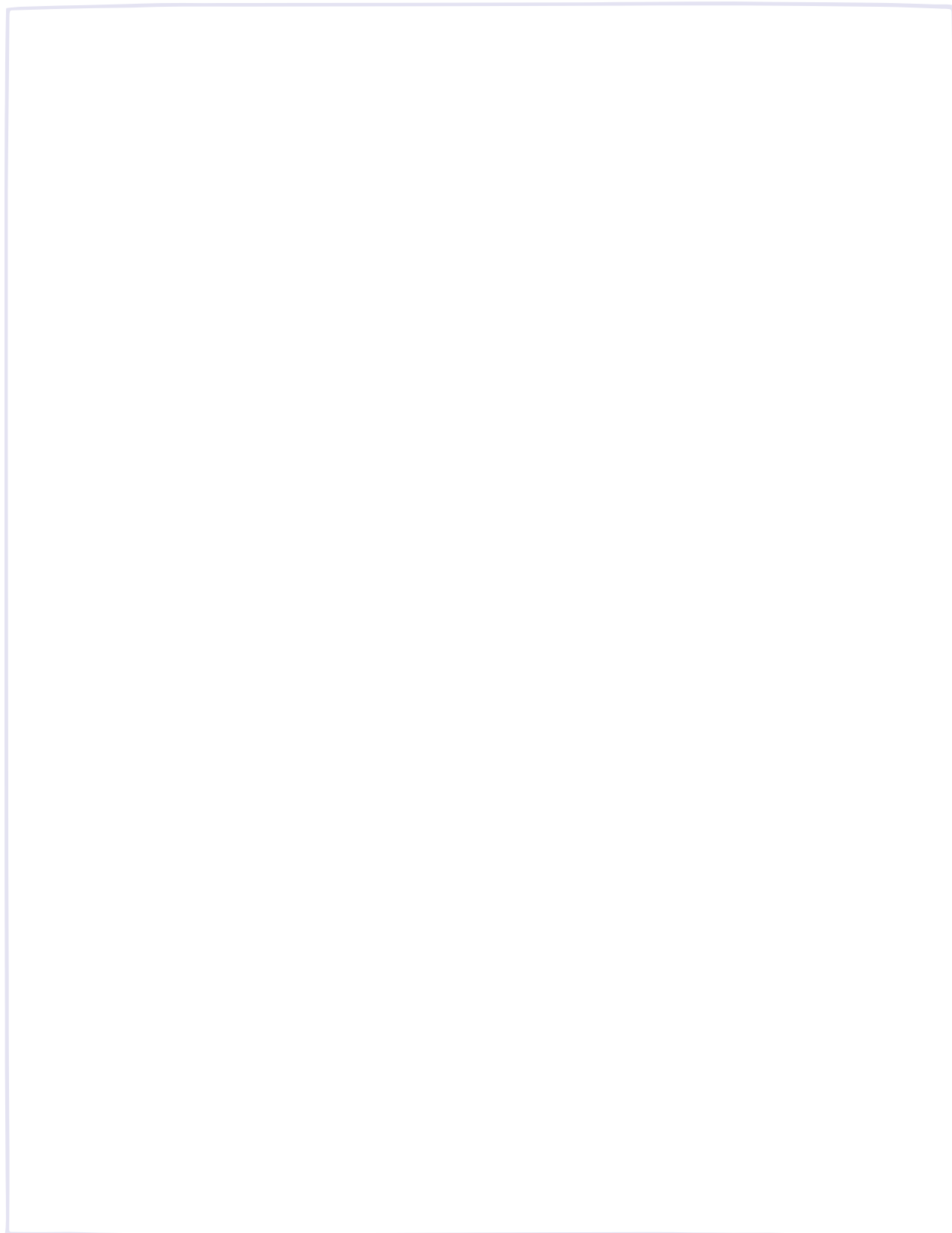


Encontrarte
Contigo con

Amabilidad

Estableciendo Intenciones con Color

Dibuja o pinta cómo te sientes en este momento utilizando solo colores y formas.

A large, empty rectangular box with a light purple border, intended for drawing or painting. The box is positioned in the lower half of the page, below the instructions. It is a simple rectangle with rounded corners, and its interior is completely blank, providing a space for the user to express their feelings through color and form.

ESTABLECIENDO INTENCIONES CON COLOR



¿Qué emociones surgieron mientras creabas esto?



¿Qué colores elegiste y por qué?



¿Qué intención te gustaría establecer para este viaje con el diario?

Tu Mapa de Ansiedad

Dibuja un contorno simple de un cuerpo. Usa colores, símbolos o líneas para mostrar dónde sientes más el estrés o la ansiedad.



¿QUÉ TE REVELA ESTE MAPA CORPORAL?



¿Qué te revela este mapa corporal?



¿Qué podrían necesitar esas áreas—descanso, amor, movimiento, liberación?



Escribe sobre un momento en el que te sentiste abrumada—pero lo superaste. ¿Qué te ayudó?

Parte 2



Expresando Emociones a Través *del Arte*

Diario de Color del Día

♥ Fecha:

Usa solo colores para expresar tus emociones hoy—sin palabras, solo remolinos, formas o bloques de color.



Liberación con Garabatos

Garabatea libremente en la página. Usa trazos grandes, pequeños, agudos o suaves, lo que se sienta auténtico para ti.



Dibuja a tu Monstruo Emocional

Imagina tu ansiedad o estrés como una criatura. ¿Qué forma, tamaño, color o expresión tiene?



¿Qué necesita o quiere de ti?

Dibuja y escucha suavemente tus emociones

📅 Fecha:

¿Qué estás sintiendo en este momento? Dale a tu emoción una forma o
imáginala como una criatura. Dibuja libremente, sin pensar demasiado



Si esta emoción pudiera hablar, diría...

Deja que tu emoción se exprese directamente. ¿Qué quiere que sepas, sin juzgarla?

Espectro Emocional

Explora ambos extremos del espectro emocional a través de escritura libre o metáforas visuales.

Me siento más abrumado/a
cuando...

Me siento más en paz cuando...

¿Qué hay debajo de la superficie de mi estrés?

A veces la ansiedad oculta emociones más profundas (como miedo, tristeza, agotamiento). ¿Puedes explorar suavemente qué podría haber debajo de esa capa exterior?

Lugar Seguro vs. Estresante

En esta página, primero dibuja un lugar que te resulte estresante. Luego, crea un espacio que se sienta seguro, calmante o sanador. Tómame un momento para comparar ambos y reflexiona por escrito—¿qué notas?



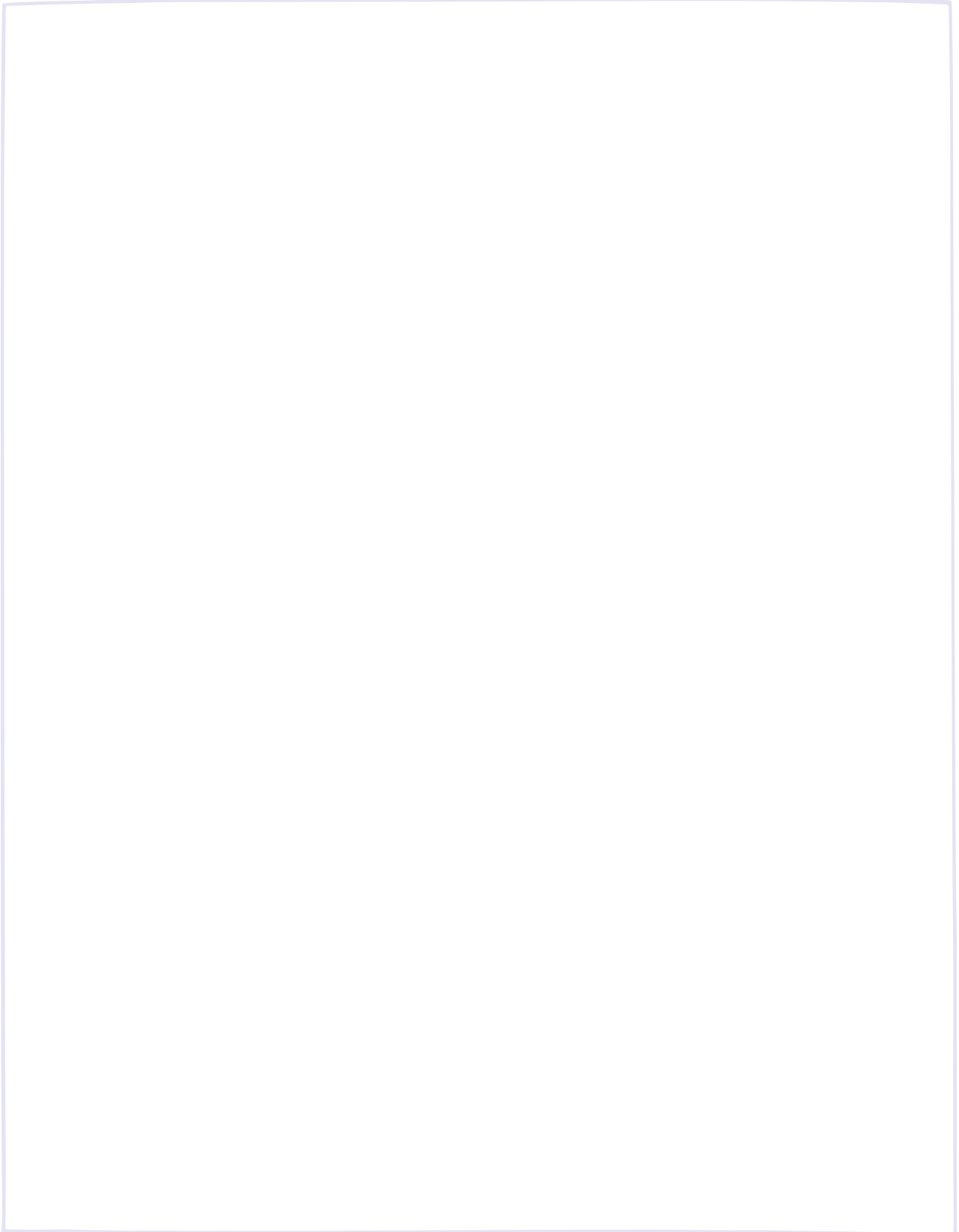
Arte desde el Interior

Comienza dibujando un símbolo que represente tu emoción más profunda en este momento en el centro. Luego, agrega formas, líneas o patrones alrededor para mostrar lo que la cubre o protege.



Dibuja o escribe un "antes y después"

Piensa en un momento emocional reciente. ¿Cómo se sintió al principio?
¿Qué te ayudó a cambiar? ¿Puedes mostrar esto a través del arte?

A large, empty rectangular box with a light purple border, intended for drawing or writing. The box is positioned centrally on the page, below the introductory text. It occupies most of the lower half of the page, leaving some space at the bottom. The border is a thin, solid line of a light purple color.

Parte 3



empoderando

el ser

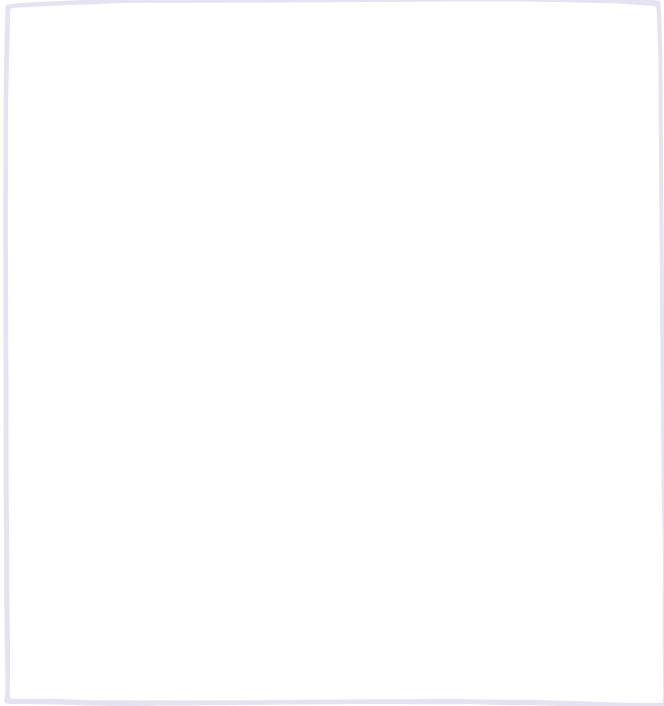
libre y fuerte

Describe o dibuja una versión de ti misma que se sienta completamente libre y fuerte. ¿Qué es diferente?

A large, empty rectangular box with a light purple border, intended for drawing or writing. The box occupies the majority of the page below the text. In the top right corner of the page, there is a decorative green line that starts from the edge and curves downwards in a series of loops.

EMPODERANDO EL SER

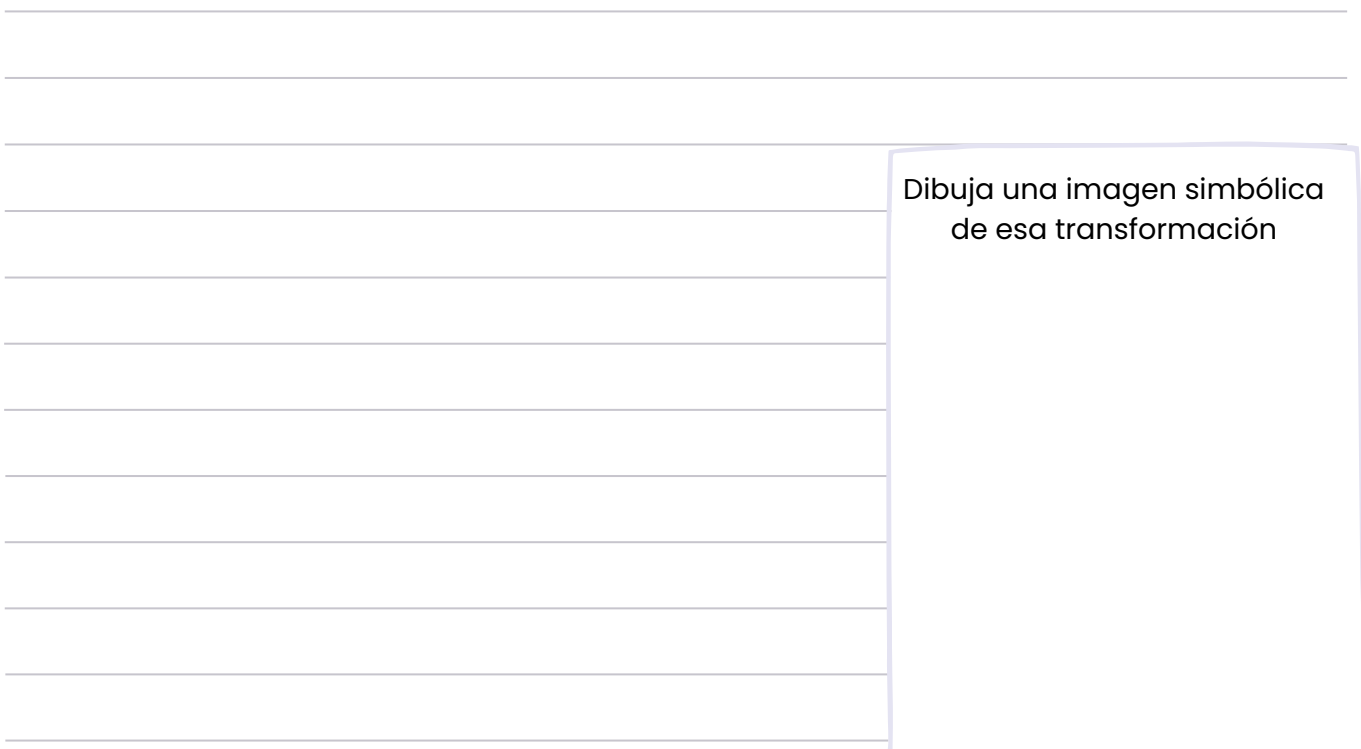
Crea un símbolo personal que represente tu fuerza interior.



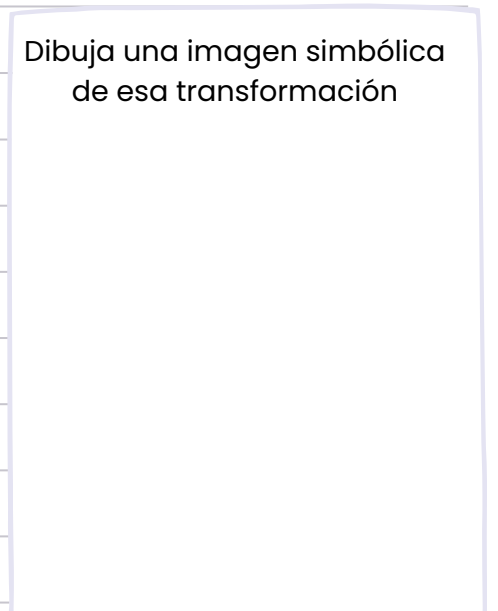
¿Qué cualidades te hacen fuerte (aunque sean silenciosas)? ¿Cómo puedes apoyarte más en ellas?



Piensa en un momento reciente de ansiedad. Ahora, vuelve a contar la historia desde un lugar de compasión y fortaleza. ¿Qué aprendiste, además de resistir?



Dibuja una imagen simbólica de esa transformación



El Collage del Empoderamiento

Recorta o dibuja palabras, colores o imágenes que te inspiren poder, confianza o alegría.



EMPODERANDO EL SER



He superado...

Escribe sobre un desafío que hayas superado. ¿Qué aprendiste sobre tu fortaleza a partir de esa experiencia?

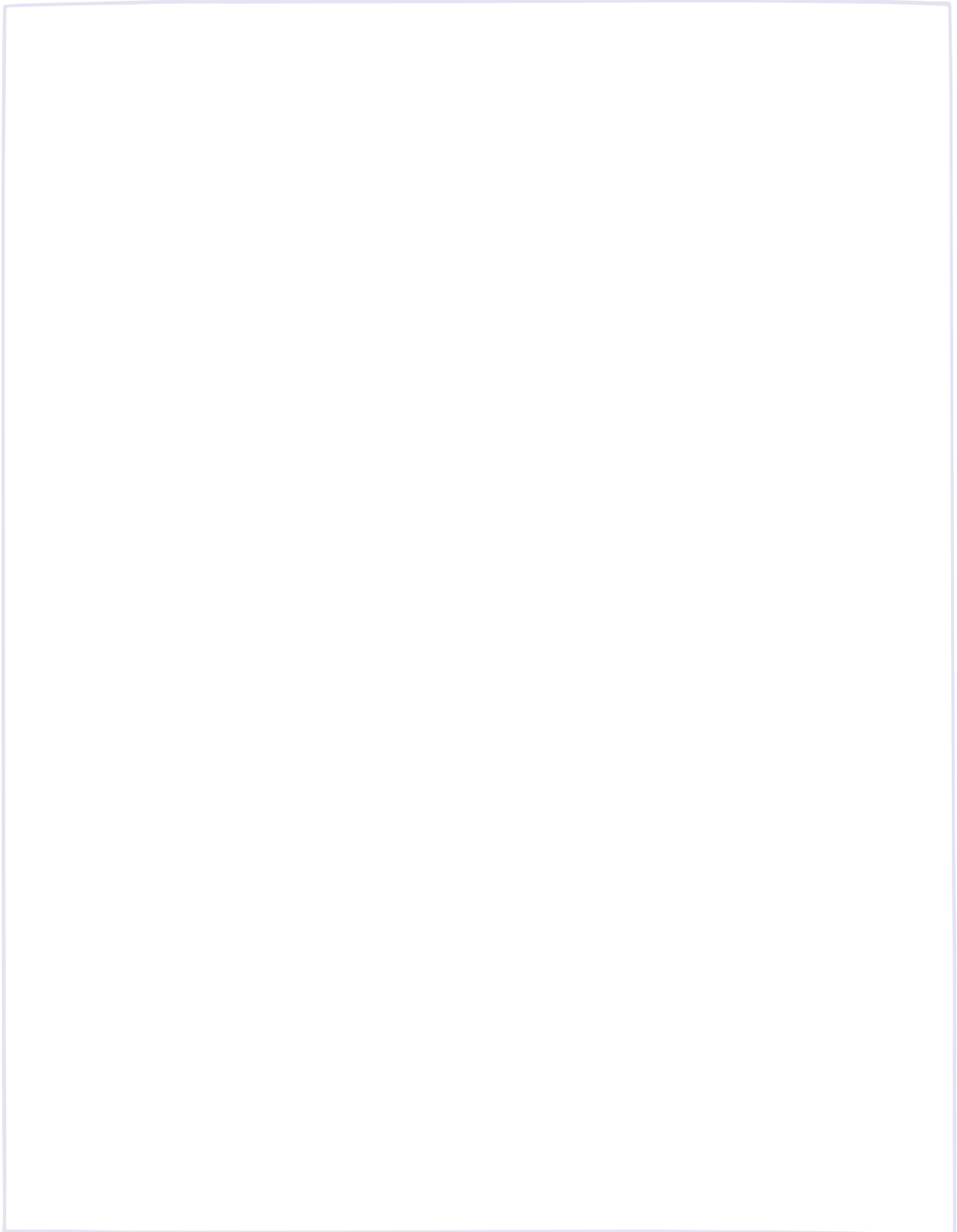


Estoy orgullosa de mí por...

Permítete reconocer incluso las victorias más pequeñas—levantarte de la cama, pedir ayuda, poner un límite.

Tu Autorretrato Empoderado

Dibújate no como te ves, sino como te sientes cuando estás más seguro/a, enraizado/a o radiante. ¿Qué colores y formas expresan esa energía?



EMPODERANDO EL SER



Cuando me siento fuerte, yo...

Reflexiona sobre cómo se siente la fortaleza en tu cuerpo, pensamientos o decisiones. ¿Cuándo te sientes más empoderado/a?

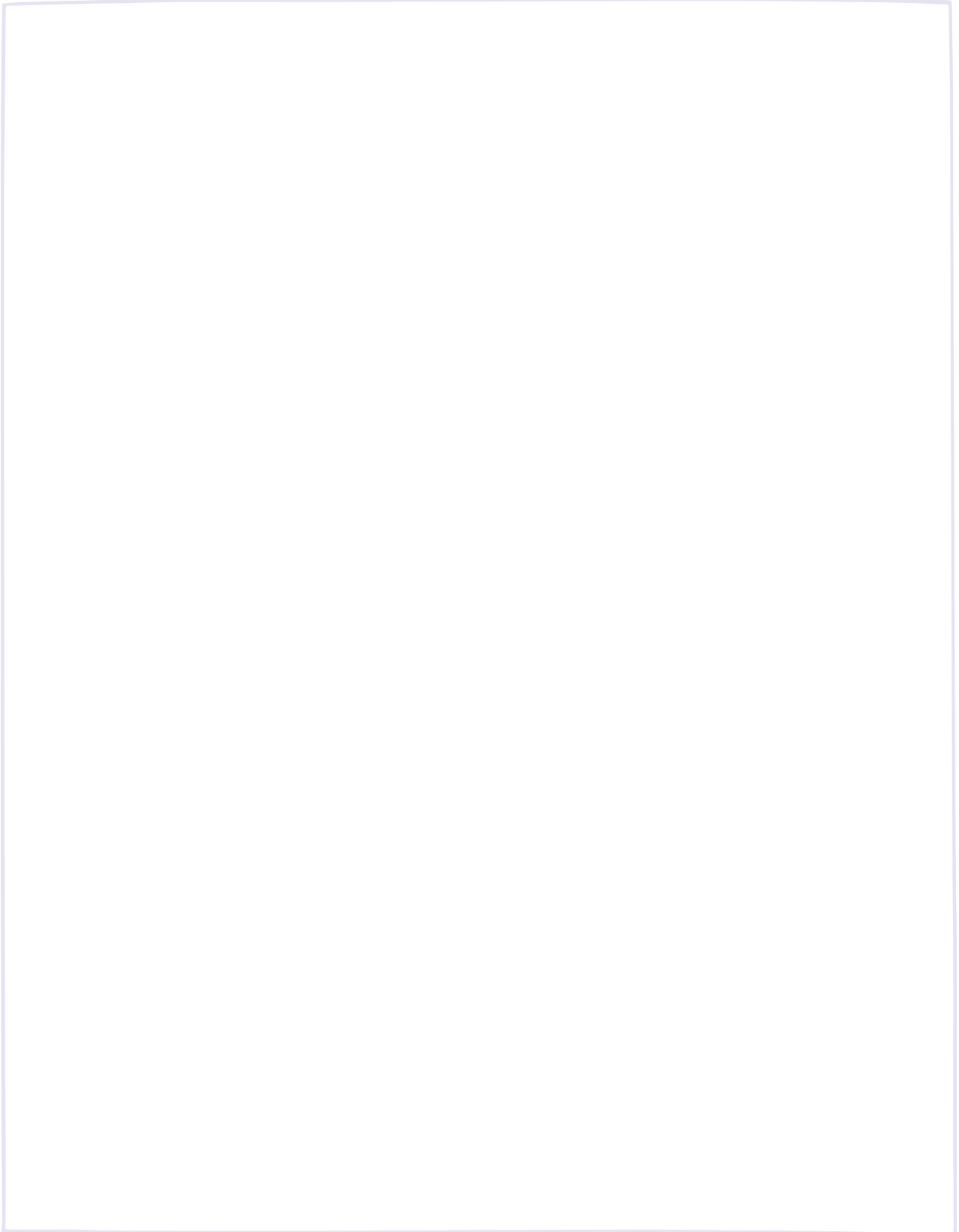


Si pudiera hablar con la versión más empoderada de mí, diría...

Imagina esa versión de ti misma. Deja que te hable con amabilidad y claridad.

Dibújate como un Árbol

Deja que tus raíces muestren de dónde obtienes apoyo. Tu tronco representa tu fortaleza. Tus ramas alcanzan hacia aquello en lo que estás creciendo.



EMPODERANDO EL SER



¿Cómo se siente el empoderamiento para ti?



¿Qué creencia limitante estás lista para soltar suavemente? ¿Qué nueva creencia te gustaría invitar en su lugar?



Reflexiona sobre cómo tu forma personal de fortaleza puede diferir de las ideas tradicionales—y cómo eso está perfectamente bien.

EMPODERANDO EL SER



Las partes de mí que solía esconder, pero que ahora honro...

Explora suavemente los aspectos de ti misma que estás aprendiendo a aceptar.



¿Qué cumplido te cuesta aceptar, pero en el fondo sabes que es verdad?



Hoy elijo creer que...

Tómate un momento para escribir suavemente una creencia que apoye tu fuerza, tu valor o tu crecimiento.

EMPODERANDO EL SER

Crea una Lista de Reproducción de Empoderamiento

Haz una lista de canciones que te eleven.



Escribe sobre cómo la música afecta tu energía, estado de ánimo y confianza.

Carta a mi yo más joven

Ofrece amor, aliento y reconocimiento por todas las formas en que logró salir adelante. Recuérdale su valor.

Parte 4



Enraizándome en le

presente

La Naturaleza como Medicina



Dibuja una hoja, una ola, una montaña—algo de la naturaleza que te calme

A large, empty rectangular box with a thin purple border, intended for drawing a natural element that brings calm.

¿Por qué este elemento te tranquiliza? ¿Dónde puedes encontrar más de él en tu vida?

Espacio de Calma

Dibuja o describe tu espacio ideal de calma—real o imaginado.



¿Qué lo hace pacífico? ¿Cómo puedes incorporar elementos de este espacio en tu vida diaria?

ENRAIZÁNDOME EN EL PRESENTE



¿Qué ritual diario, por pequeño que sea, te ayuda a sentirte enraizada o segura? ¿Cómo puedes honrarlo más?

Dibuja un “botón de calma”—un botón o símbolo que puedas visualizar para volver al centro.



¿Cuáles son 5 cosas que puedes ver, oír, oler, tocar o saborear ahora mismo? ¿Cómo te anclan?

Respira y Traza

Con cada exhalación, dibuja lentamente una línea ondulada o espiral. Deja que tu mano se mueva con tu respiración.



¿Tu respiración cambió? ¿Qué pensamientos surgieron o desaparecieron?

Garabatea y Transforma

Haz un gran garabato o un conjunto caótico de líneas. Luego, transfórmalo en algo bello o calmante—flores, olas, aves o lo que desees. Observa cómo se siente la transformación.



Parte 5

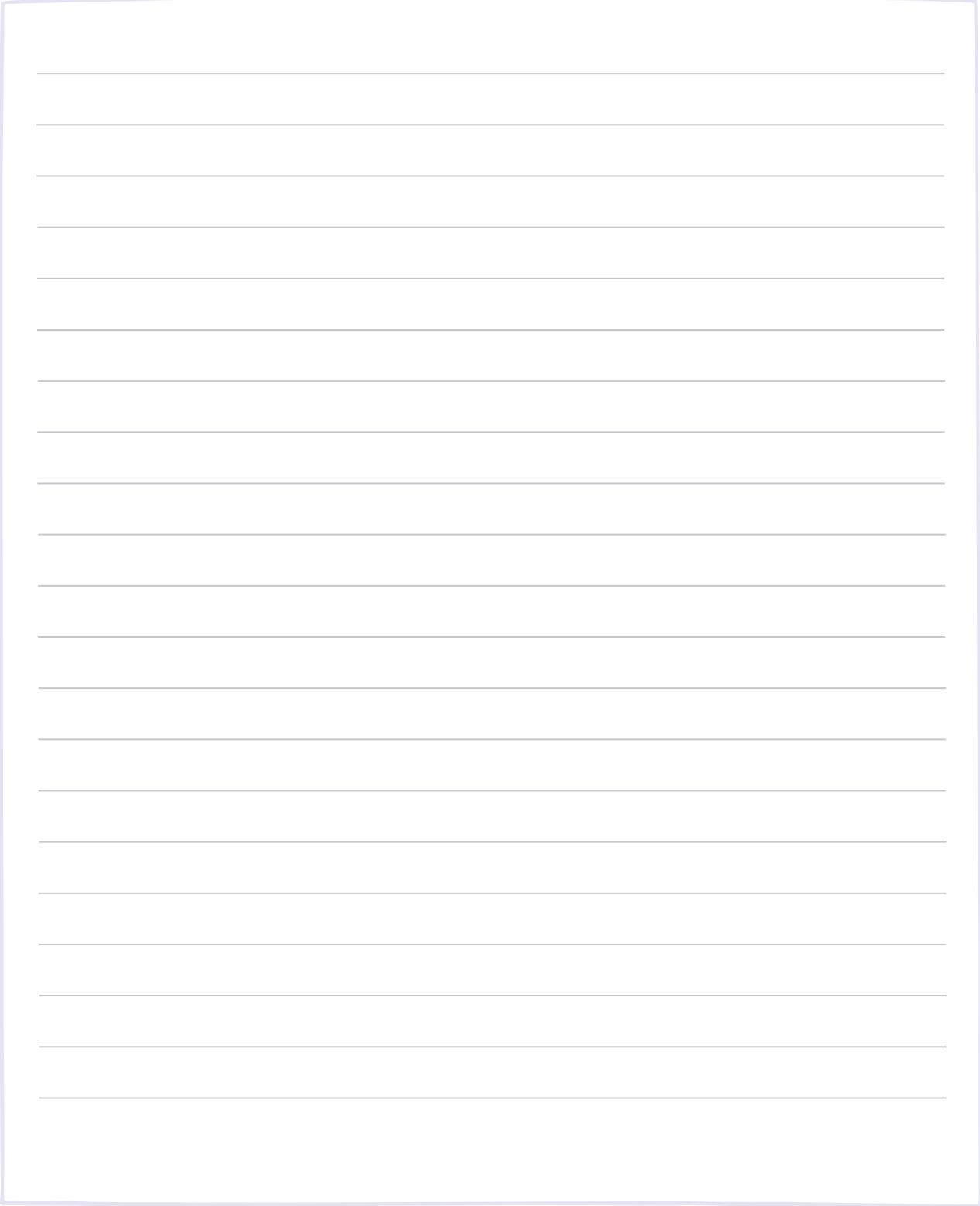


reflexión y

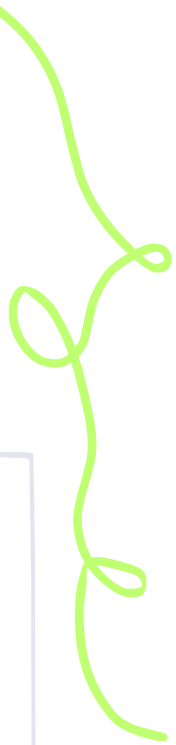
Decimientos

Una carta para mi ansiedad

Escribe una carta para tu ansiedad. Puedes agradecerle, desafiarla o simplemente reconocer su presencia.



A large rectangular box with a light purple border, containing 25 horizontal lines for writing a letter. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box. The box is positioned below the introductory text and occupies the majority of the page area.



REFLEXIÓN Y CRECIMIENTO



Querida Yo, estoy tan orgullosa/o de lo lejos que has llegado...

Escribe algunas palabras de empoderamiento para ti misma/o



¿Qué patrones de pensamiento o hábitos has superado? ¿En qué te gustaría convertirte?

REFLEXIÓN Y CRECIMIENTO



Mirando atrás, he crecido de formas que nunca imaginé...

Reflexiona sobre las formas sutiles o sorprendentes en las que has cambiado: emocional, mental o espiritualmente.



Una parte de mí que estoy comenzando a comprender es...

Explora con amabilidad una parte de ti que estás aprendiendo a conocer y cuidar con compasión.

LO MÁS IMPORTANTE QUE HE APRENDIDO SOBRE MÍ MISMO/A ES...



Lo más importante que he aprendido sobre mí mismo/a es...

Piensa en qué te han enseñado las experiencias o desafíos recientes sobre tu resiliencia o tus valores.

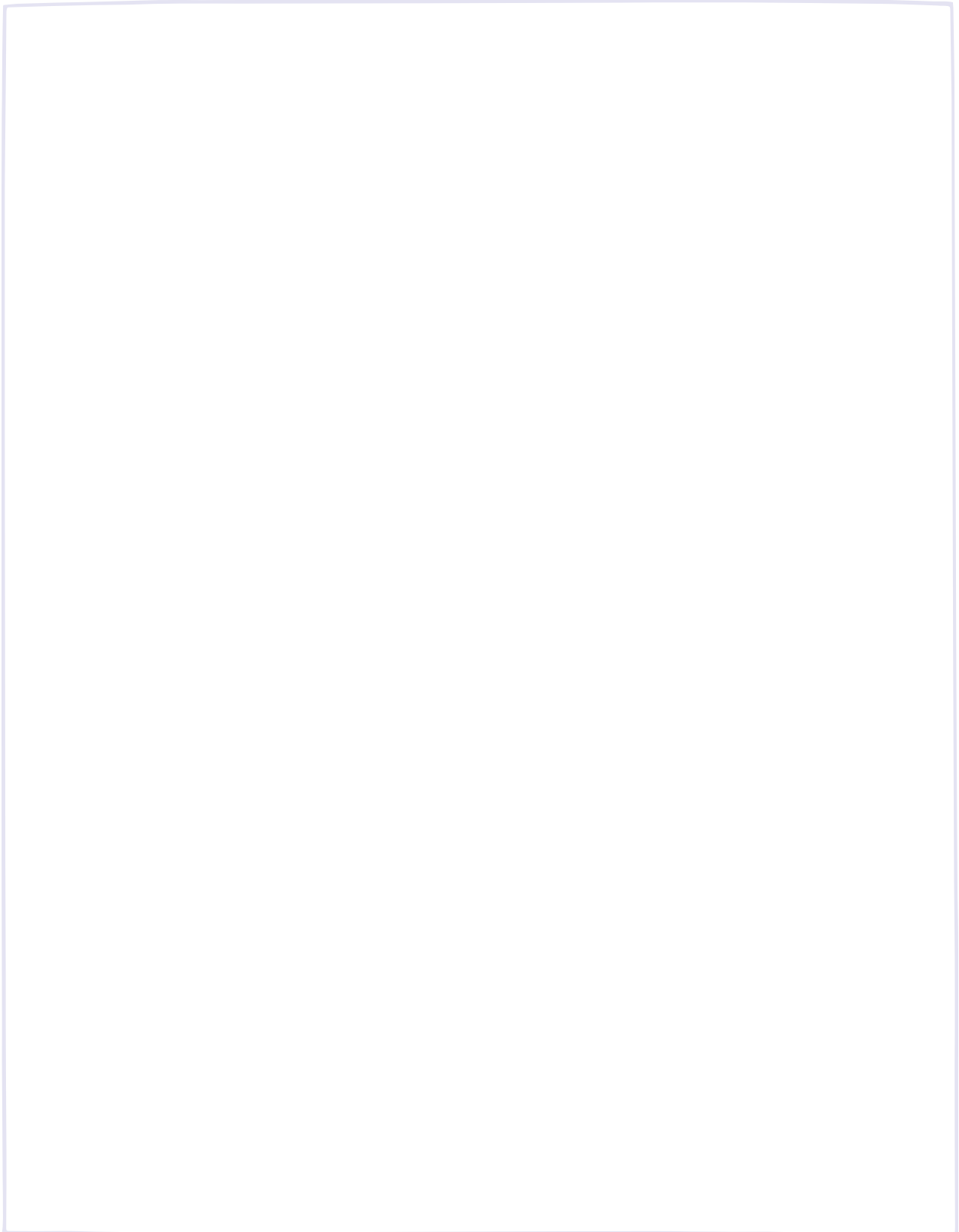


Si la sanación tuviera un ritmo, un color o una forma, la mía sería...

Utiliza imágenes para describir tu proceso único de sanación. Luego escribe sobre lo que esa imagen significa para ti.

Tu viaje de sanación, ilustrado

Crea una línea de tiempo visual de tu crecimiento: giros, retrocesos y avances.

A large, empty rectangular box with a light purple border, intended for creating a visual timeline of personal growth. The box is designed to be a canvas for a visual timeline, where users can illustrate their journey of healing, including turns, setbacks, and progress. The box is currently empty, providing a space for the user to draw or write their story.

Parte 6



cierre y *continuidad*

Este no es el final de tu viaje, solo una pausa suave.
Un momento para mirar lo que llevas contigo y lo
que estás lista/o para dejar atrás.

CIERRE Y CONTINUIDAD



¿Cómo puedo recordarme —visualmente o con palabras— mi progreso cuando lo olvido?



¿Quién o qué me ha ayudado más en este camino? ¿Cómo puedo expresar mi gratitud?



¿Qué mensaje quiero llevar conmigo de este diario a mi vida cotidiana?

CIERRE Y CONTINUIDAD



¿Qué necesito recordar en los días difíciles?



Mientras avanzo, me doy permiso para...

Llena con lo que tu corazón necesite: descansar, expresarte, ir más despacio, intentarlo de nuevo.

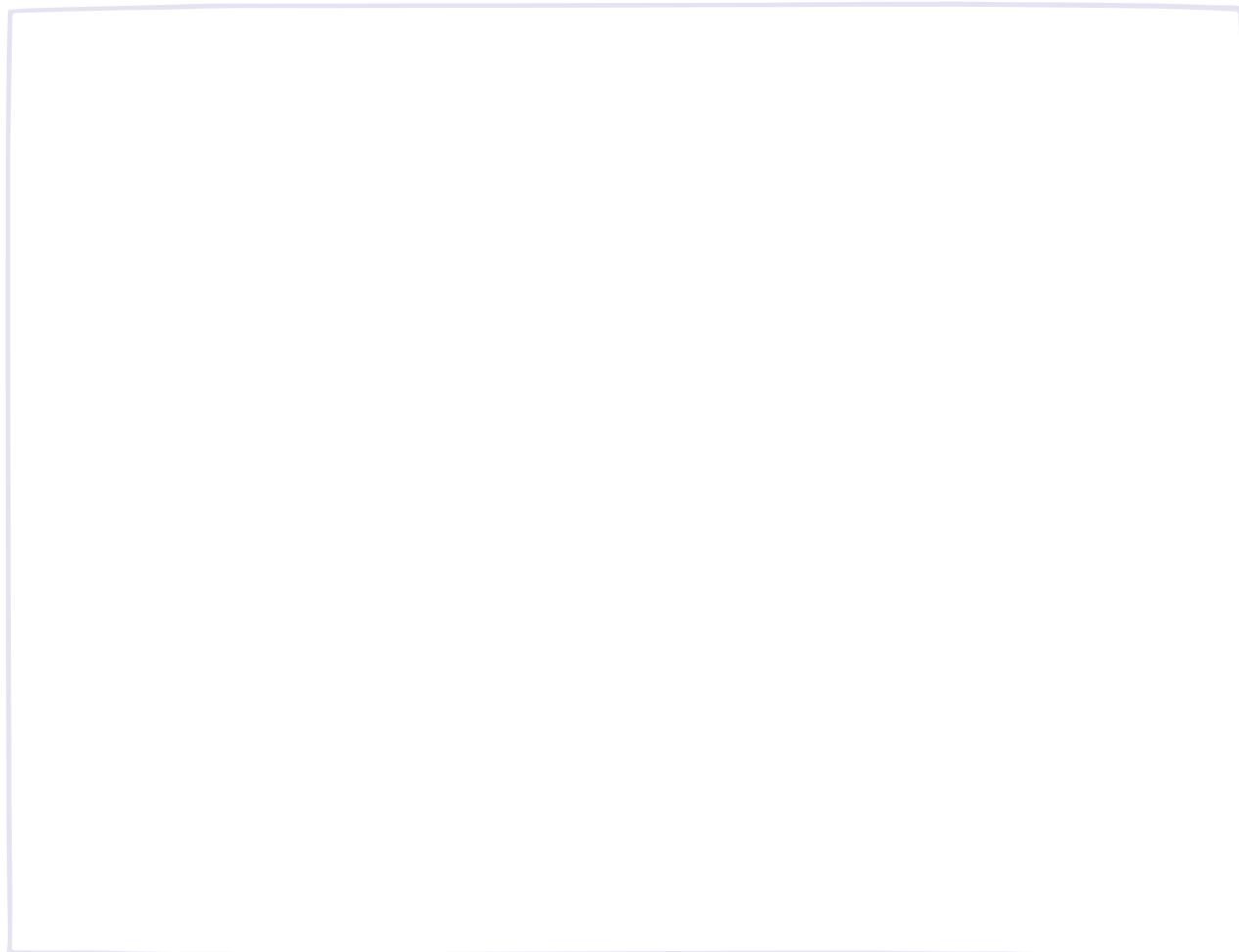


El próximo pequeño paso que puedo dar hacia la calma o la confianza es...

Mantenlo simple y compasivo—los pequeños pasos también cuentan.

Tu caja de herramientas interior

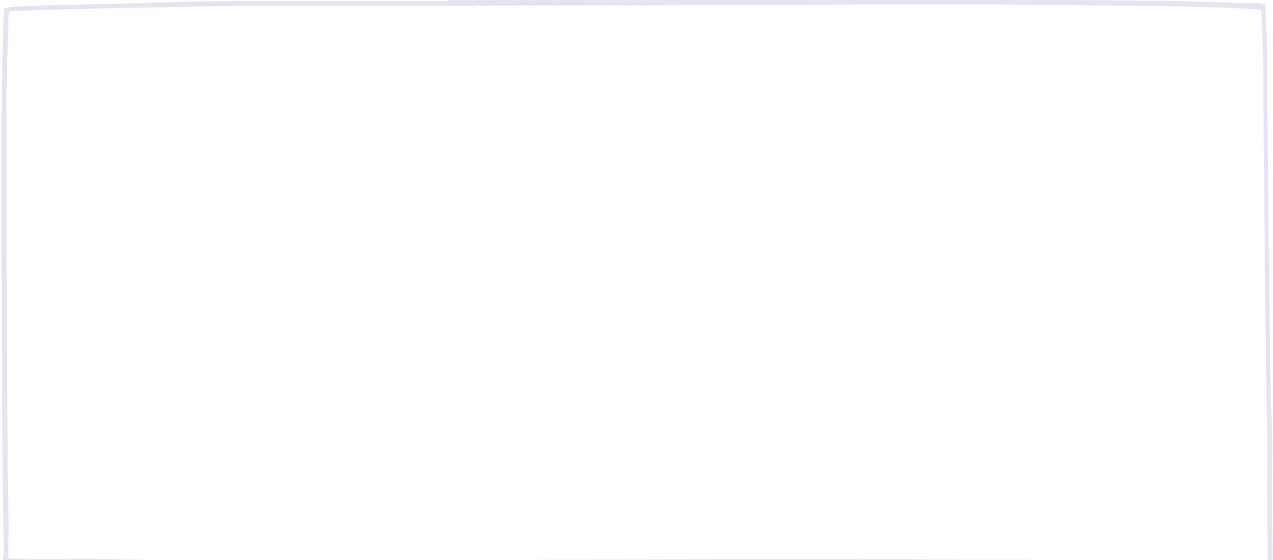
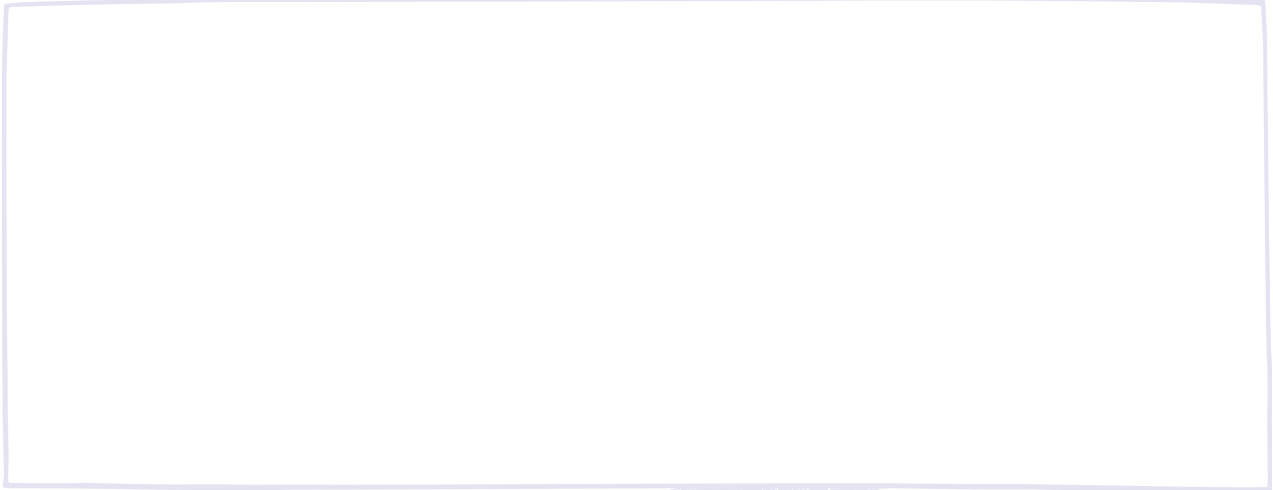
Dibuja o enumera las herramientas, personas o prácticas que te ayudan a sobrellevar y prosperar.



¿Qué herramientas quieres usar con más frecuencia? ¿A quién puedes acudir cuando necesitas apoyo?

El camino hacia adelante

Imagina un camino entre donde estás ahora y adónde vas. ¿Qué te sostiene en el camino? ¿Qué hay al otro lado? Usa el espacio de abajo para dibujar y escribir tu camino; no hay una forma correcta o incorrecta de crearlo.



Página para soltar

Tómate un momento para conectar con lo que estás listo/a para soltar: una emoción, un pensamiento, un patrón o cualquier cosa que ya no te sirva. Con colores, líneas, imágenes, fotos o dibujos, exprésalo con delicadeza en la página. También puedes escribir libremente si te parece bien. No es necesario que sea perfecto, solo honesto. Este es tu espacio para soltar con compasión.

A large, empty rectangular box with a light purple border, intended for drawing or writing. The box occupies the majority of the page below the introductory text, providing a dedicated space for the user to express themselves.

Página para soltar

Tómate un momento para conectar con lo que estás lista/o para soltar: una emoción, un pensamiento, un patrón o cualquier cosa que ya no te sirva. Con colores, líneas, imágenes, fotos o dibujos, exprésalo con delicadeza en la página. También puedes escribir libremente si te parece bien. No es necesario que sea perfecto, solo honesto. Este es tu espacio para soltar con compasión.

A large, empty rectangular box with a light purple border, intended for drawing or writing. The box occupies the majority of the page below the introductory text, providing a dedicated space for the user to express themselves.

Crea tu tarjeta de empoderamiento

Diseña una tarjeta pequeña que incluya:

Una imagen calmante | Un mantra o afirmación | Un símbolo de tu fuerza



Estás a salvo. Estás creciendo. Eres suficiente.

Sanar no siempre es lineal. Pero cada vez que eliges
creatividad en lugar de crítica, reflexión en lugar de
reacción, calma en lugar de caos, te fortaleces.

Diario

♥ Fecha:



Nota para mi

♥
Diário

♥ Fecha:

DATOS DE CONTACTO

Si sientes que necesitas apoyo para liberar tu potencial:

📌 ¡Agenda una entrevista gratuita de 30 min a través del link de la bio o página web de

www.psicologiaparaartistas.com

sin compromiso, y hablemos! Las sesiones son online.

<https://calendly.com/lolocastany>

o solicita información en:

info@psicologiaparaartistas.com

IG: [@psicologiaparaartistas](https://www.instagram.com/psicologiaparaartistas)

