



Rutina de DIBUJO RELAJANTE

Esta rutina está pensada para ayudarte a incorporar el dibujo como una práctica de bienestar. Cada sesión es sencilla, corta y enfocada en reducir el estrés mientras conectas contigo misma



Rutina de DIBUJO RELAJANTE

DÍA	ACTIVIDAD	TIEMPO ESTIMADO (minutos)	OBJETIVO
LUNES	Trazos libres ó dibujo automático	5-10	Liberar tensión y desbloquear creatividad
MIÉRCOLES	Zentangle: Patrón semanal	10-15	Entrar en flow con patrones repetitivos
VIERNES	Dibujo de respiración + reflexión	10-20	Meditar en movimiento y cerrar la semana

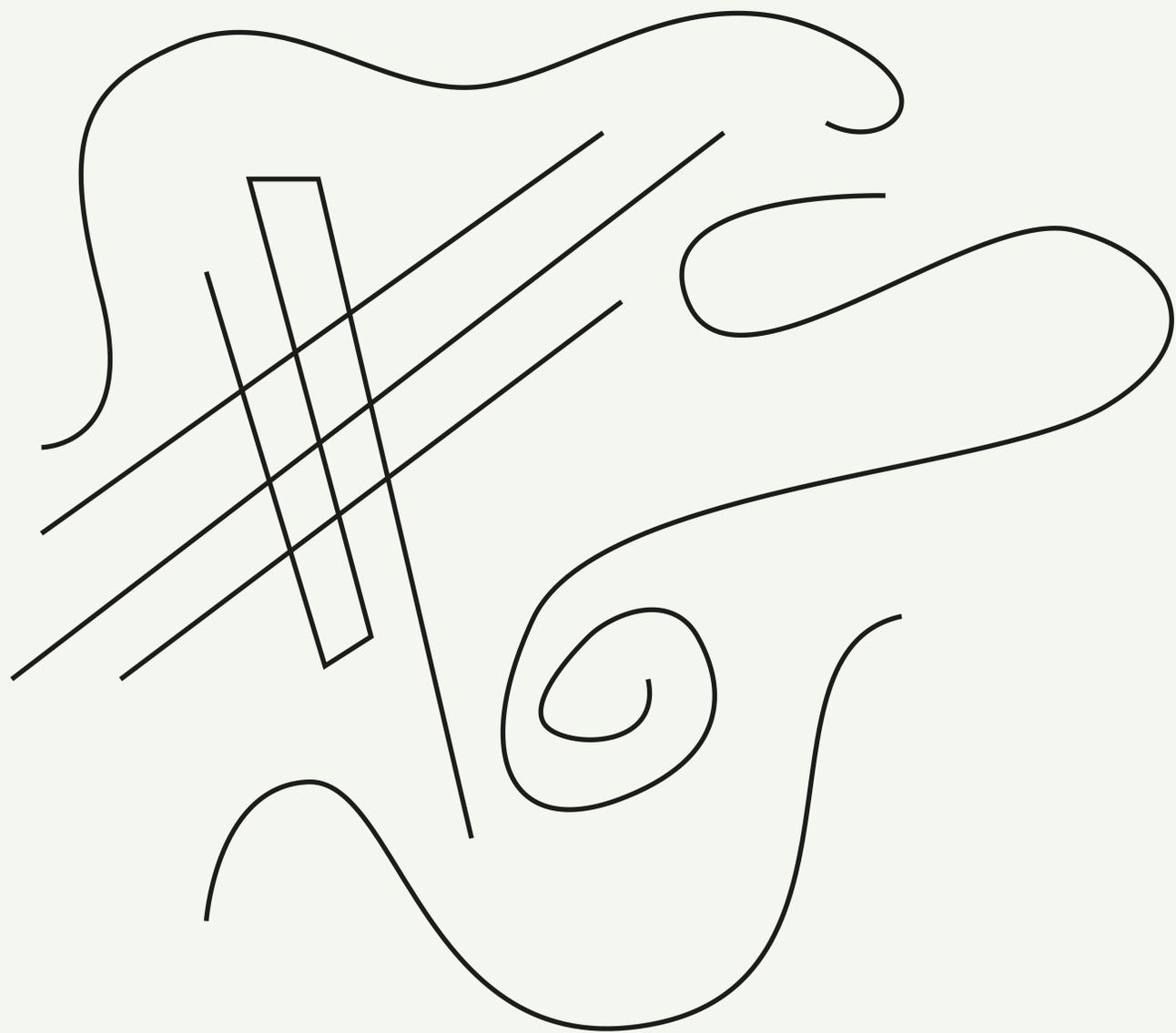
Tip: puedes usar esta rutina como base y adaptarla según tus horarios y energía. Lo importante no es cuánto tiempo dibujas, sino que lo hagas desde el bienestar.



TÉCNICAS

1. Trazos libres sin objetivo

Esta técnica consiste en mover el lápiz libremente por el papel sin intención de crear una forma específica. Puedes hacer líneas, curvas o espirales. El objetivo es soltar el control y permitir que el movimiento fluya sin pensar. Ideal para liberar tensión o comenzar una sesión de dibujo sin presión.

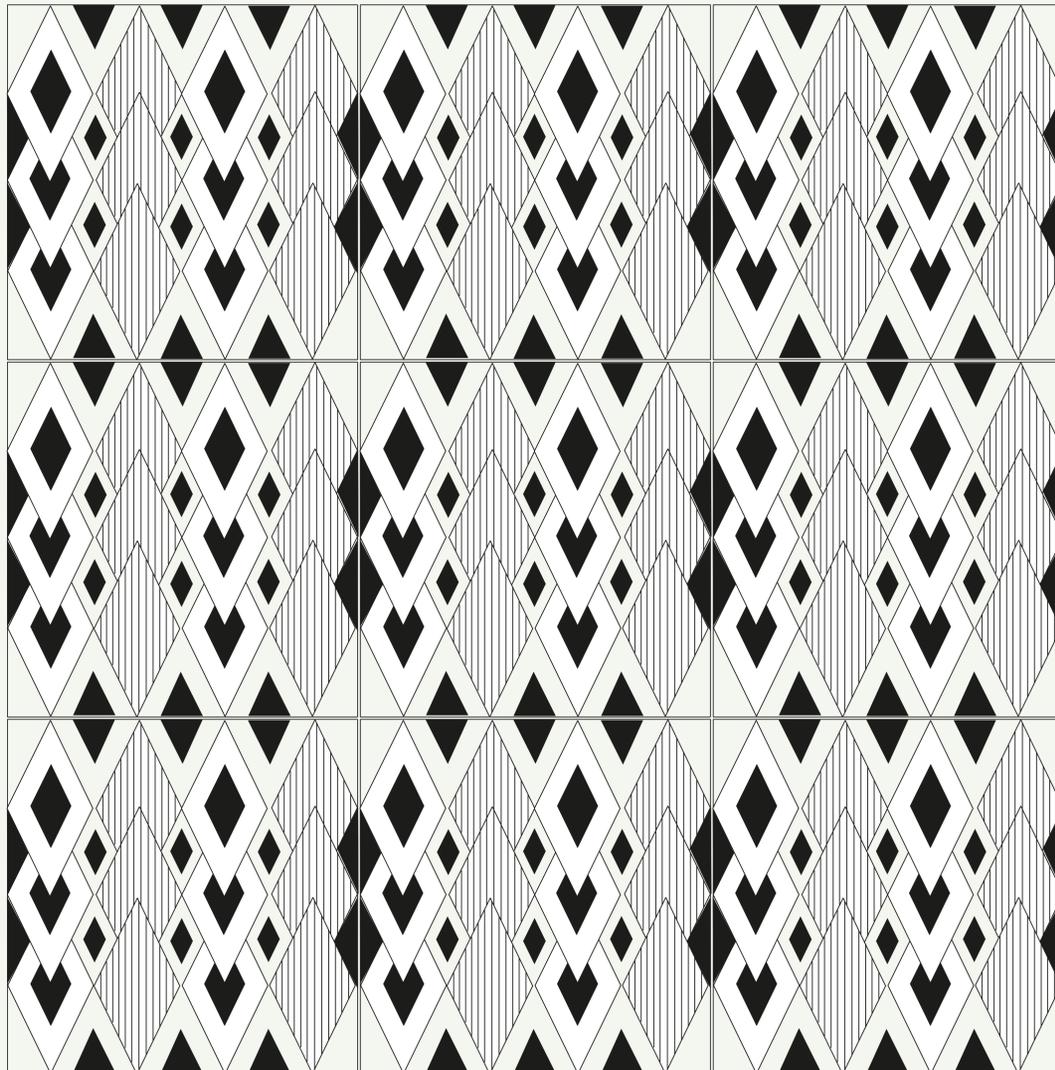




TÉCNICAS

2. Zentangle (patrones repetitivos)

Es una técnica de dibujo meditativo basada en patrones repetitivos. Divide una hoja en secciones y llena cada parte con un patrón sencillo. Repetir el mismo trazo varias veces induce un estado de calma mental. No se busca un resultado perfecto, sino la conexión con el momento presente.

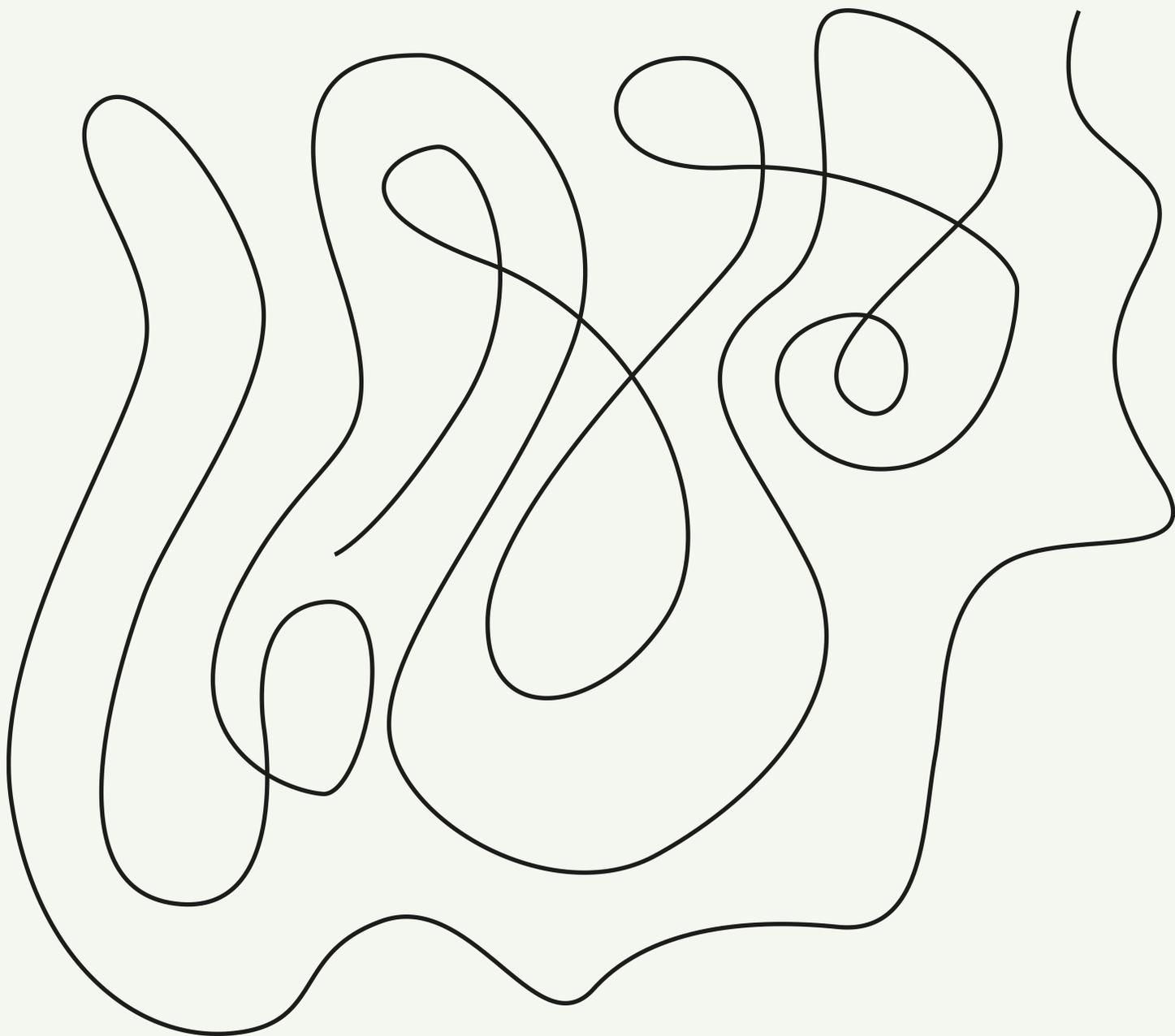




TÉCNICAS

3. Dibujo Automático

El dibujo automático consiste en dejar que la mano se mueva sola, sin levantar el lápiz del papel. Puedes hacerlo con los ojos abiertos o cerrados. Es una forma de desbloquear emociones y pensamientos inconscientes. No hay errores posibles en esta técnica, todo lo que salga es válido.



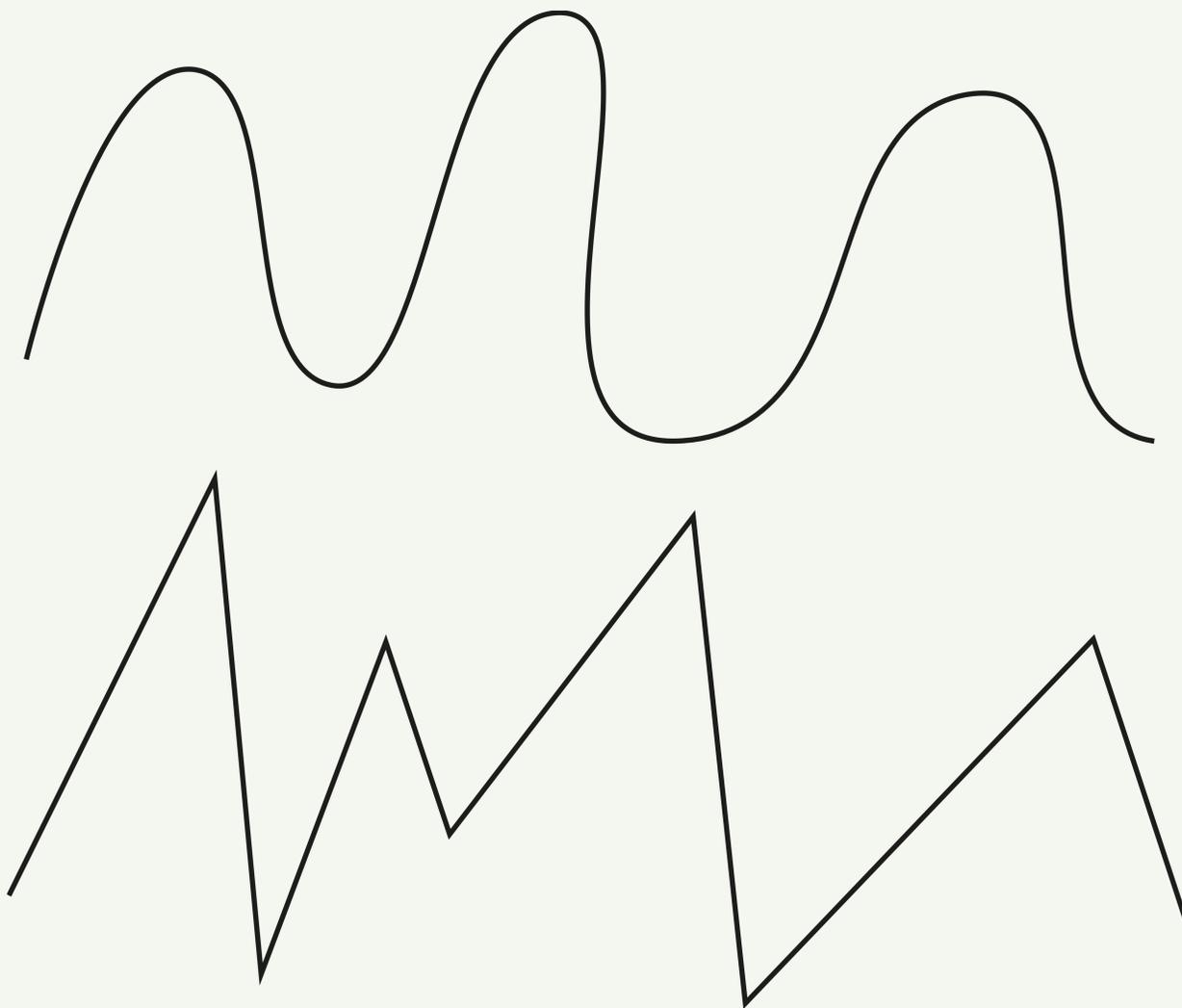


TÉCNICAS

4. Dibujo de respiración

Esta técnica conecta la respiración con el dibujo. Al inhalar, trazas una línea hacia arriba; al exhalar, una hacia abajo. Puedes repetir este movimiento durante unos minutos como forma de meditación activa.

Ideal para personas que les cuesta sentarse a meditar sin hacer nada.



Dibujar no es solo una habilidad artística, es una forma de escucharte sin palabras.

Cada línea que trazas, cada patrón que repites, es un puente entre tu mundo interior y el momento presente. No importa si crees que “no sabes dibujar”, lo importante es que te des el permiso de probar, sentir y respirar a través del lápiz.

Haz del dibujo un pequeño ritual personal. No como una obligación, sino como un refugio.

Tu hoja en blanco siempre estará ahí, esperándote con paciencia.

