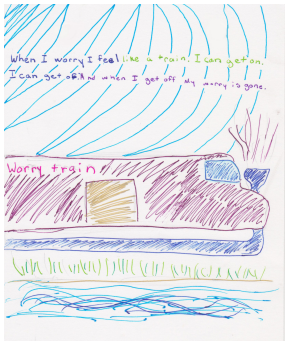
PROJECT #2

CAPTURA EL SENTIMIENTO



A veces es muy difícil explicar cómo te sientes, especialmente a alguien que nunca antes se había sentido así.

Una forma de compartir cómo te sientes es usar tu creatividad para comparar el sentimiento con otra cosa, como piedras en el estómago o abejas en la cabeza.



Muchos artistas y escritores usan este tipo de comparaciones (metáforas) para expresar sus sentimientos, lo que no solo es sanador para ellos, sino también para el resto de nosotros. Al compartir su arte y sus escritos, nos ayudan a los demás a sentirnos un poco más normales y menos solos.

También tú puedes dar ese regalo a los demás, con simplemente compartir cómo te sientes.



Step 1 of 12

Primero, reunamos algunos materiales que necesitarás:

Tu diario

Papel

Un lápiz, lápices de colores y marcadores.

Opcional: pintura o materiales de collage

Tres o más objetos para usar en la lluvia de ideas de preocupación de calentamiento (ver paso 2) como, por ejemplo: una banda elástica, un globo, cuerda, cinta adhesiva, pegamento…

Step 2 of 12

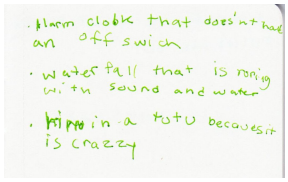
Aquí hay un calentamiento divertido para probar. Si estás en un grupo, dividanse en parejas. Distribuyan sus objetos de la lista de materiales: la cuerda, la cinta, el globo… cualquier objeto que hayan decidido usar.

Trabajando junto con tu pareja, trata de pensar en formas en que la preocupación sea como el objeto que les tocó.

Después de unos minutos, recorre el círculo y haz que cada pareja comparta sus ideas.

Si estás haciendo este proyecto por tu cuenta, asegúrate de anotar las ideas en tu diario.

© 2022 Create More, Fear Less



Step 3 of 12

Ahora que has tenido algo de práctica, es hora de pensar en cómo se siente la preocupación. Cuando te preocupas por algo, ¿cómo se siente? ¿Lo sientes en tu cuerpo? ¿En tu cabeza? ¿Por todas partes?

En tu diario, trata de comparar el sentimiento con:

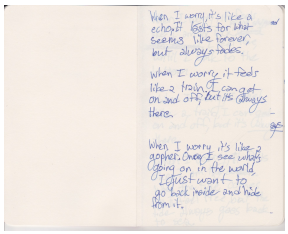
1. Un objeto o cosa (¿es como un despertador? ¿Un yo-yo? ¿Un tren a alta velocidad?)

2. Un animal (¿Es como un mono? ¿Un oso? ¿Una boa constrictora?)

3. El clima (¿Es como nubes de tormenta? ¿Un tornado? ¿Un huracán? ¿Una ola de calor?)

4. Un sonido (¿Suena como un oso rugiendo en tu cerebro? ¿Un elefante pisando fuerte? ¿Platos rompiéndose?)

5. Un lugar o situación (¿es como estar atrapado en una caja? ¿Atrapado en un carrusel?…)



Step 4 of 12

Ahora, usando tu lista como inspiración, escribe al menos 3 metáforas (comparaciones).

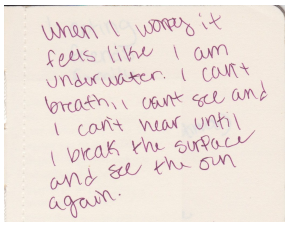
Aquí están algunos ejemplos:

Mi preocupación es como un despertador que no puedo apagar.

Cuando me preocupo siento que tengo la cabeza llena de abejas.

Cuando me preocupo suena como el pisoteo de cien elefantes.

Continúa escribiendo ideas hasta que llegues a la que mejor describa cómo te sientes cuando estás preocupado, la que te haga decir: “¡Sí! ¡Así es exactamente como se siente la preocupación!”



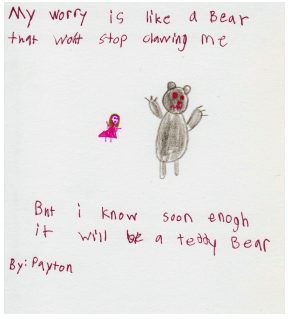
Step 5 of 12

¿Qué metáfora de tu lista te gusta más? Escríbela en una nueva página en tu diario.

Observa y analiza si puedes agregar algunos detalles más para capturar realmente la sensación.

Por ejemplo, si siento que tengo la cabeza llena de abejas, podría escribir:

Las abejas vuelan dentro de mi cabeza. El zumbido se hace cada vez más fuerte. Es como si cuanto más tiempo pasan atrapadas dentro, más enojadas están.



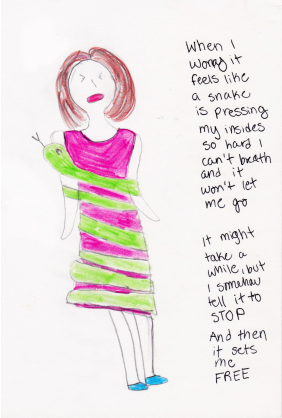
Step 6 of 12

Al final de tu lista de detalles, escribe un pequeño consejo para ti mismo. ¿Qué puedes recordar en ese momento que te ayude a superarlo? Trata de que este esté apegado a tu metáfora (comparación)…

Como si estuvieras escribiendo sobre abejas atrapadas en mi cabeza, podría decir:

Pero sé que las abejas eventualmente volarán libres.

© 2022 Create More, Fear Less



Step 7 of 12

¡Ahora viene la parte (aún más) divertida! ¡Ahora es el momento de darle vida a tu metáfora dibujándola!

Primero, piensa con qué materiales te gustaría trabajar: ¿lápices de colores? ¿Plumas? ¿Pintar? O quizás prefieras recortar imágenes de una revista para hacer un collage.

Incluye en algún lugar de tu dibujo (grande o pequeña, o incluso en la parte posterior) las palabras que escribiste. Incluye tantos detalles como quieras y es muy importante que te asegures de terminar con un consejo para ti mismo.



Step 8 of 12

También puede ser divertido hacer una reproducción de espuma de poliestireno de lo que dibujaste. Este breve video te guiará a través de los pasos.

Step 9 of 12

Cuando hayas terminado con el proyecto, aquí hay un ejercicio relajante que puedes probar.

Ya sea que estés haciendo este ejercicio solo o en grupo, es una buena idea leer las instrucciones completamente antes de comenzar…

Step 10 of 12

Colóquese en una posición cómoda, de pie o acostado, ¿ Ya estás cómodo? Excelente. Ahora relaja tu cuerpo y cierra los ojos.

Imagina el sentimiento que acabas de describir en este proyecto: el sentimiento que tienes cuando estás preocupado o estresado. Imagina que tienes esa sensación dentro de tu estómago.

Ahora, con todas tus fuerzas, aprieta todo tu cuerpo alrededor de la sensación: aprieta tu estómago, tus brazos, tus piernas, tu pecho y cuello, tu cara, cada músculo que tengas. Sigue apretando… y apretando…

Ahora deja ir la sensación: suelta todos tus músculos hasta que estés completamente relajado.

Respira suavemente durante cinco segundos y, a la cuenta de cinco, vuelve a apretar todos los músculos. 1, 2, 3, 4 y…

Aprietaaaaaaaaaa!

Sigue apretando durante cinco segundos y, a la cuenta de cinco, vuelve a relajar los músculos. 1, 2, 3, 4 y…

Relajate.

Repite estas instrucciones dos veces más y finaliza con un minuto de respiración relajada.

Step 11 of 12

Si te gustó cómo se sintió, inténtalo de nuevo en otra ocasión. O visite Más ideas para encontrar otros ejercicios de relajación para probar.

© 2022 Create More, Fear Less

Step 12 of 12

¿Quieres añadir tu trabajo a nuestra galería? Eso nos encantaría.

© 2022 Create More, Fear Less