

UNIDAD 4 | TEMA 5

TÓMATE UN RESPIRO: TÉCNICAS Y MÉTODOS PARA LA RELAJACIÓN Y  
ALIVIAR EL ESTRÉS

T E M A

# 05

---

## NEUROGRAPHICA® PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

En este tema aprenderás a utilizar Neurographica, un método de arteterapia creativa, para gestionar y aliviar el estrés, fomentar el equilibrio emocional y la claridad mental.



El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y educativos y no pretende ser un consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Siempre consulte a un profesional de la salud cualificado para cualquier duda o decisión médica.

# OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

ESTE TEMA ESTÁ DISEÑADO EN TORNO A LOS SIGUIENTES OBJETIVOS PRINCIPALES DE APRENDIZAJE:

01

## Comprender los principios de Neurographica

Aprender los conceptos fundamentales y los beneficios de Neurographica como técnica para transformar y aliviar el estrés laboral.

02

## Dominar las técnicas básicas

Dominar los pasos esenciales involucrados en la creación de dibujos Neurographica para aliviar el estrés.

03

## Practicar el dibujo para aliviar el estrés

Participar en ejercicios prácticos de dibujo de Neurographica diseñados para brindar alivio inmediato del estrés y la tensión relacionados con el trabajo.

04

## Crear un entorno propicio

Aprender a crear un entorno tranquilo, cómodo y sin distracciones para maximizar los beneficios de las sesiones de Neurographica.

05

## Integrar el diario con Neurographica

Combinar la práctica reflexiva del *journaling* con Neurographica para mejorar la liberación emocional y obtener conocimientos valiosos sobre cómo gestionar el estrés laboral.

06

## Reflexionar y aplicar los conocimientos adquiridos

Desarrollar la capacidad de reflexionar sobre los dibujos y el *journaling*, integrando nuevas perspectivas y soluciones en tu vida laboral para el manejo del estrés a largo plazo y el bienestar emocional.

# COMPETENCIAS

ESTE CONTENIDO FORMATIVO ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARTE A ADQUIRIR LAS SIGUIENTES COMPETENCIAS:

- 01 **Autopercepción:** observar e interpretar los propios comportamientos, pensamientos y sentimientos, y utilizar esas observaciones e interpretaciones para definirse a sí mismo.
- 02 **Autorregulación:** capacidad de comprender y gestionar el comportamiento propio y las reacciones a los sentimientos y cosas que suceden alrededor de uno mismo.
- 03 **Construir relaciones laborales positivas:** desarrollar y utilizar relaciones colaborativas para facilitar el logro de objetivos laborales.
- 04 **Sociabilidad:** interactuar y relacionarse sin esfuerzo con otras personas. Ser capaz de establecer contactos con otros y desarrollar actividades sociales.
- 05 **Autoorganización:** organizar eficazmente tu agenda de actividades, estableciendo las prioridades necesarias y organizando tu rutina diaria de la forma más eficiente posible.
- 06 **Iniciativa:** actuar rápidamente para lograr objetivos; actuar para alcanzar metas más allá de lo requerido; ser proactivo.
- 07 **Gestión del tiempo:** la capacidad de utilizar el propio tiempo de forma eficaz o productiva, especialmente en el trabajo.
- 08 **Amplio espectro de intereses:** mostrar un amplio espectro de intereses personales y profesionales. Mostrar interés y motivación por muy diversos aspectos de la vida personal y profesional y por conocimientos culturales, sociales, científicos, artísticos, técnicos, etc.

# INTRODUCCIÓN A NEUROGRAPHICA® COMO HERRAMIENTA PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

## ¿Qué es Neurographica®?

Neurographica® es un método psicológico protegido por derechos de autor que combina el arte y la psicología para promover la autoexpresión, el alivio del estrés y el crecimiento personal. Fue desarrollado por el psicólogo ruso Prof. Dr. Pavel Piskarev en 2014. El método implica dibujar formas geométricas simples (círculo, triángulo, cuadrado) y líneas especiales, llamadas Neurolines, mientras se enfoca en intenciones o emociones específicas.

Neurographica® se basa en la idea de que nuestros pensamientos, emociones y creencias pueden representarse mediante símbolos e imágenes abstractas. Mediante el proceso creativo del dibujo, Neurographica tiene como objetivo ayudar a las personas a acceder a su mente subconsciente y explorar sus experiencias internas. Puede utilizarse como herramienta para la autorreflexión, la resolución de problemas y la liberación emocional.

Es importante tener en cuenta que Neurographica no sustituye la terapia profesional ni el tratamiento médico.





Sin embargo, aplicado por un especialista certificado, puede ser una práctica complementaria para apoyar tu bienestar general y el manejo del estrés.

El proceso de creación de arte Neurographica involucra tanto la mente consciente como la subconsciente, fomentando la autoconciencia y la liberación emocional.

## Derechos de autor, niveles de derechos

El método Neurographica® está protegido por derechos de autor de su creador, el profesor Pavel Piskarev. Sólo los instructores certificados por el Instituto de Psicología de la Creatividad tienen el derecho de enseñar el método. Sólo los especialistas certificados por el Instituto de Psicología de la Creatividad tienen derecho a utilizar el método en su actividad profesional al trabajar con otras personas.

## ¿Quién puede beneficiarse del uso de Neurographica?

- Empleados que experimentan altos niveles de estrés o burnout.
- Gerentes y líderes que buscan técnicas creativas de gestión del estrés para ellos mismos y sus equipos.
- Trabajadores remotos que necesitan un descanso del aislamiento y la presión de trabajar desde casa.
- Cualquier persona interesada en explorar el arte como herramienta terapéutica para mejorar el bienestar en el lugar de trabajo.

## ¿Por qué utilizar Neurographica para aliviar el estrés laboral?

### Neurographica promueve la atención plena:

Participar en Neurographica te ayudará a centrarte en el momento presente, desviando tu atención de los factores estresantes del lugar de trabajo y promoviendo una sensación de calma.

### Neurographica fomenta la expresión emocional:

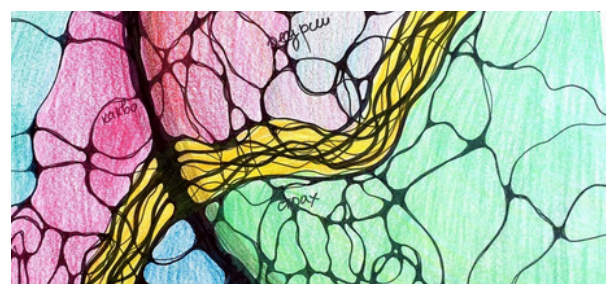
La técnica permite expresar y procesar las emociones relacionadas con el trabajo visualmente, lo que genera claridad emocional y alivio.

### Neurographica potencia la creatividad:

Neurographica aprovecha su potencial creativo, brindando una salida saludable para el estrés y mejorando las habilidades de resolución de problemas que son vitales en el lugar de trabajo.

### Neurographica estimula la neuroplasticidad:

La práctica estimula al cerebro a formar nuevas conexiones neuronales, promoviendo la flexibilidad mental y la resiliencia, que son esenciales para adaptarse a los desafíos del lugar de trabajo.



## Cómo funciona Neurographica®

La aparición de la cognición visual es anterior al desarrollo de la comunicación verbal. El dibujo actúa como vehículo para el diálogo interno y externo, lo que nos permite relacionarnos con nosotros mismos, con los demás o con el universo.

Cada persona posee una perspectiva distinta cuando se enfrenta a un problema, tarea o circunstancia específica. Mediante la aplicación de Neurographica®, nuestras creaciones en la página toman la forma de imágenes, símbolos que encarnan la esencia de estas situaciones y que tienen un significado profundo. Al observar la metamorfosis de estos símbolos bajo nuestras yemas de los dedos, transformamos nuestra percepción de la situación y descubrimos soluciones a los problemas en cuestión.

Además, el alfabeto gráfico de Neurographica® nos permite dar forma al resultado deseado y simular nuestra propia versión de la realidad. En esencia, ¡no hay límites para lo que se puede representar visualmente y, por lo tanto, lograr! Neurographica® nos otorga la capacidad de ilustrar tanto el pasado como el futuro, construir modelos que representen relaciones, plasmar sueños, emociones y cualquier otro fenómeno. Dentro de un mismo dibujo de Neurographica® podemos armonizar los elementos más conflictivos mediante un rotulador.



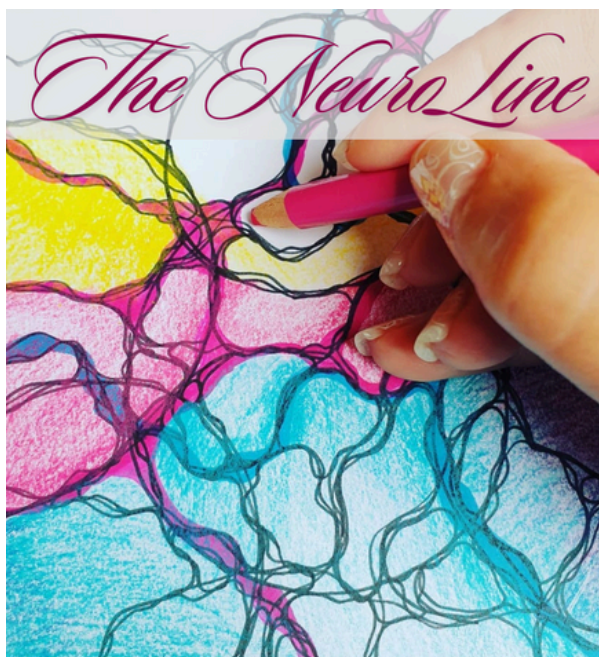


# FUNDAMENTOS DE NEUROGRAPHICA®

## Materiales

Para practicar Neurographica® necesitas:

- Marcador negro 0,5 – 0,7 mm (recomendamos tener uno de repuesto)
- Marcador negro grueso 1,5 – 3 mm
- Lápices de colores
- Papel A4 (el papel de fotocopia normal funciona bien, pero obtendrá mejores resultados con gramaje alto, 120 g/m2)



## Línea neurográfica (Neuroline)

Neuroline es una línea muy específica que:

- Va (o la llevamos) a donde no esperamos verla.
- No se repite en ninguna parte de su camino.

Se recomienda practicar usando el video a continuación antes de comenzar con tu primer dibujo:

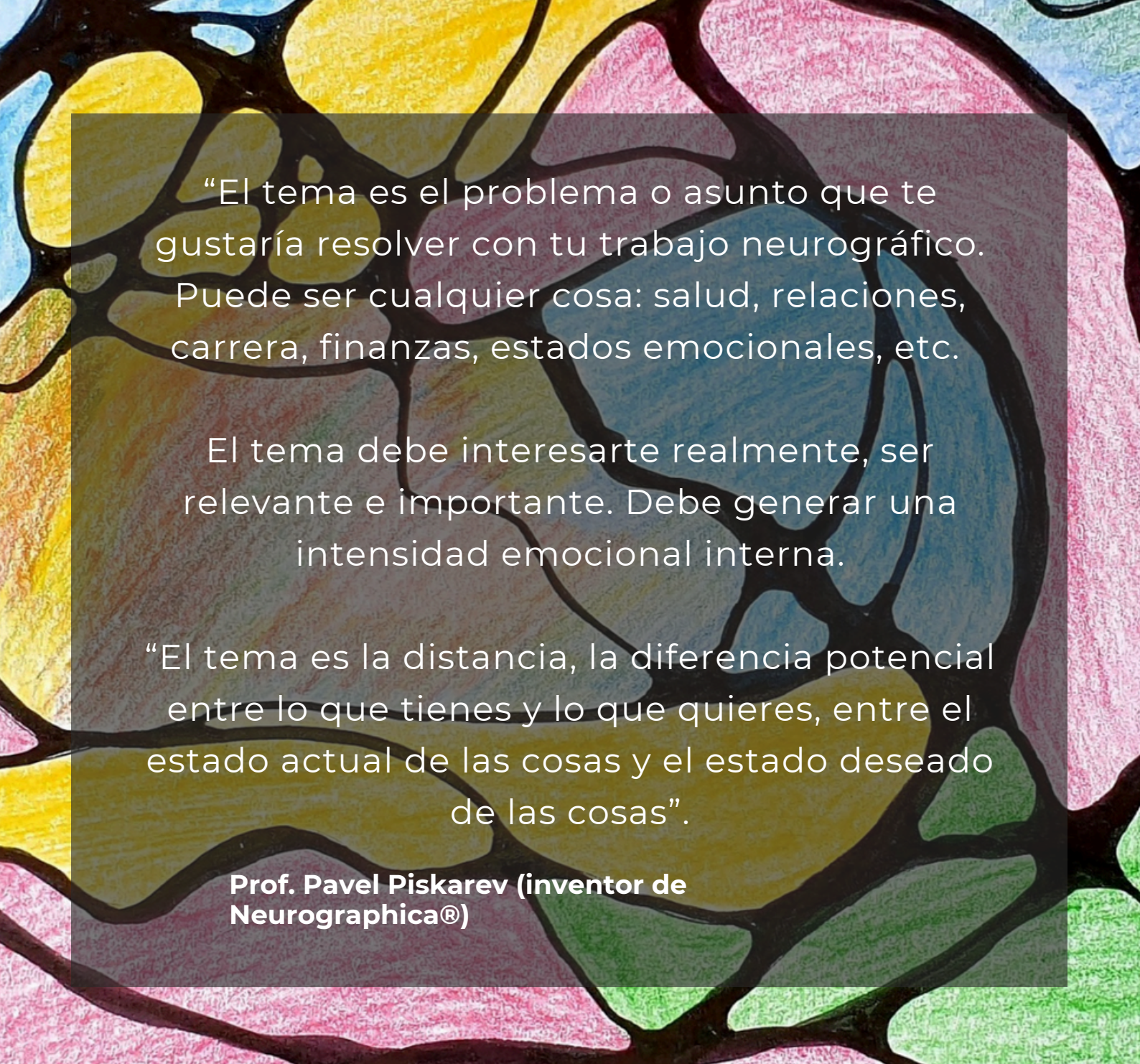
ENTENDIENDO LA NEUROLINE

## Unir (redondear)

El redondeo (unión) es otro elemento muy específico del proceso que hay que practicar para dibujar correctamente Neurographica®. Se trata de una técnica especial y única de conexión de líneas, figuras y objetos, que consiste en redondear las esquinas que se forman en su intersección. Sigue el vídeo a continuación:

DOMINANDO LA UNIÓN (REDONDEO)





“El tema es el problema o asunto que te gustaría resolver con tu trabajo neurográfico. Puede ser cualquier cosa: salud, relaciones, carrera, finanzas, estados emocionales, etc.

El tema debe interesarte realmente, ser relevante e importante. Debe generar una intensidad emocional interna.

“El tema es la distancia, la diferencia potencial entre lo que tienes y lo que quieres, entre el estado actual de las cosas y el estado deseado de las cosas”.

**Prof. Pavel Piskarev (inventor de Neurographica®)**

## **Establecer las bases: elegir el enfoque**

Al comenzar a dibujar un dibujo de Neurographica, es fundamental empezar con un tema específico en mente. Pregúntate: ¿Qué quiero lograr? ¿Qué aspectos de mi estrés laboral deseo cambiar o transformar? Puedes abordar esto de dos maneras:

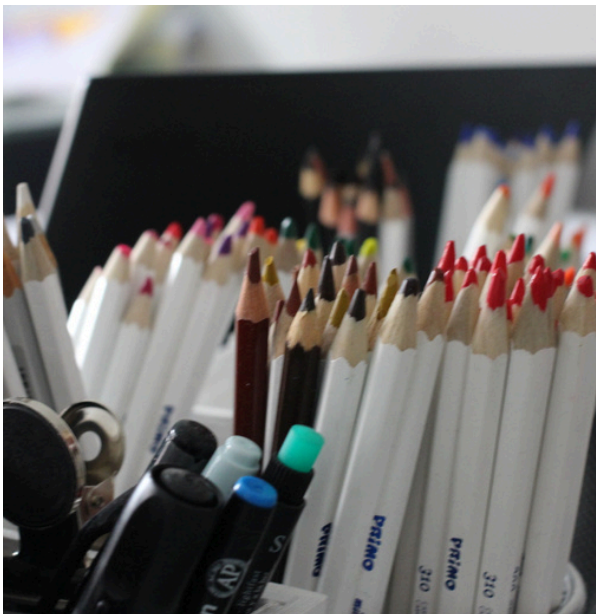
1. Liberación inmediata de la tensión: concéntrate en abordar y aliviar la tensión interna que sientes en el momento.
2. Trabajo profundo y a largo plazo: profundiza para comprender y trabajar en las causas subyacentes de tu estrés para lograr un alivio más sostenido.



## Liberación de tensión con Neurographica

Uno de los mejores modelos de Neurographica para la liberación inmediata de la tensión es el algoritmo fundamental: Algoritmo para Eliminar Limitaciones (ARL).

Cuando se aplica al estrés laboral, ARL ayuda a navegar y disolver las limitaciones que causan tensión en su vida profesional y personal.



## Preparación

### Encuentra un espacio tranquilo:

Elige un lugar tranquilo donde puedas dedicar al menos una hora a tu dibujo de Neurographica sin interrupciones.

### Reúne los materiales:

Asegúrate de tener todos los materiales necesarios listos, incluido papel, rotuladores o bolígrafos y un vaso de agua.

### Elimina distracciones:

Elimina cualquier fuente de ruido o distracciones de tu entorno para mantener la concentración durante el proceso de dibujo.

### Céntrate en ti mismo:

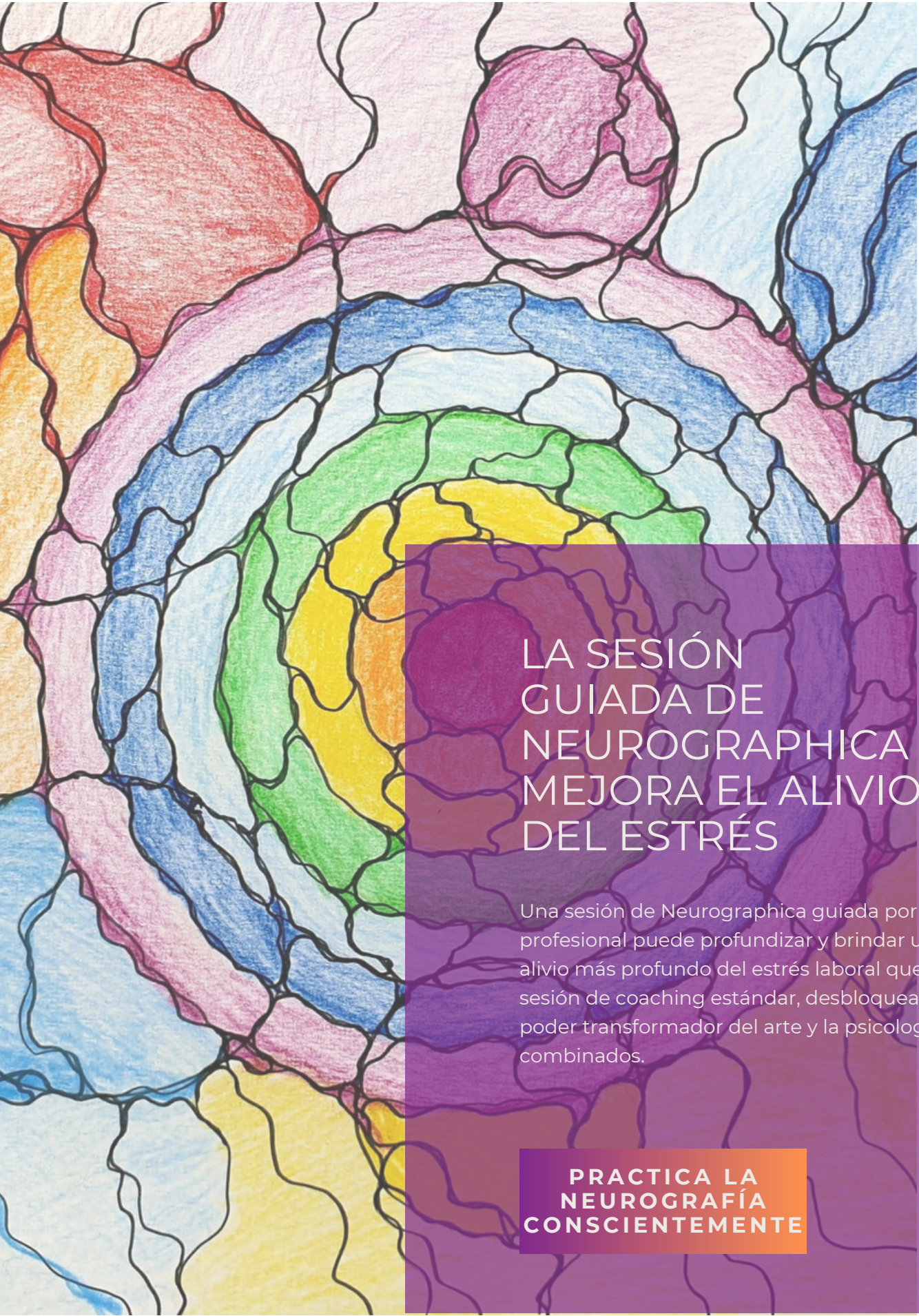
Tómate un momento para conectar contigo mismo. Presta atención a tus pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones corporales, y prepárate para canalizarlos en tu arte.

### Identifica tu factor estresante relacionado con el trabajo:

Comienza por identificar un problema laboral específico que te esté causando estrés. Puede ser un proyecto desafiante, un compañero de trabajo difícil o una carga de trabajo abrumadora.



# ¿SABÍAS QUE...?



## LA SESIÓN GUIADA DE NEUROGRAPHICA MEJORA EL ALIVIO DEL ESTRÉS

Una sesión de Neurographica guiada por un profesional puede profundizar y brindar un alivio más profundo del estrés laboral que una sesión de coaching estándar, desbloqueando el poder transformador del arte y la psicología combinados.

**PRACTICA LA  
NEUROGRAFÍA  
CONSCIENTEMENTE**



# DIBUJO BÁSICO DE NEUROGRAPHICA PARA ALIVIAR EL ESTRÉS LABORAL

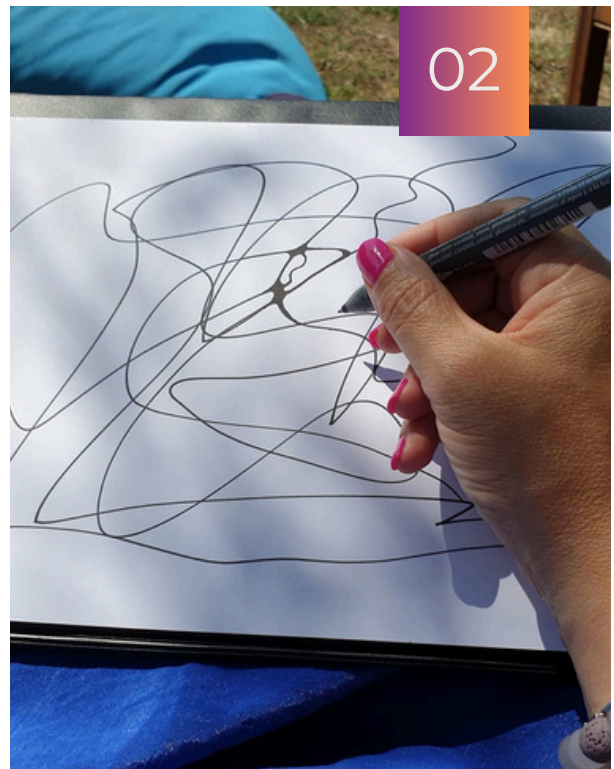


## 1. Afinación

Escribe en una palabra tu factor estresante o intención relacionada con el trabajo.

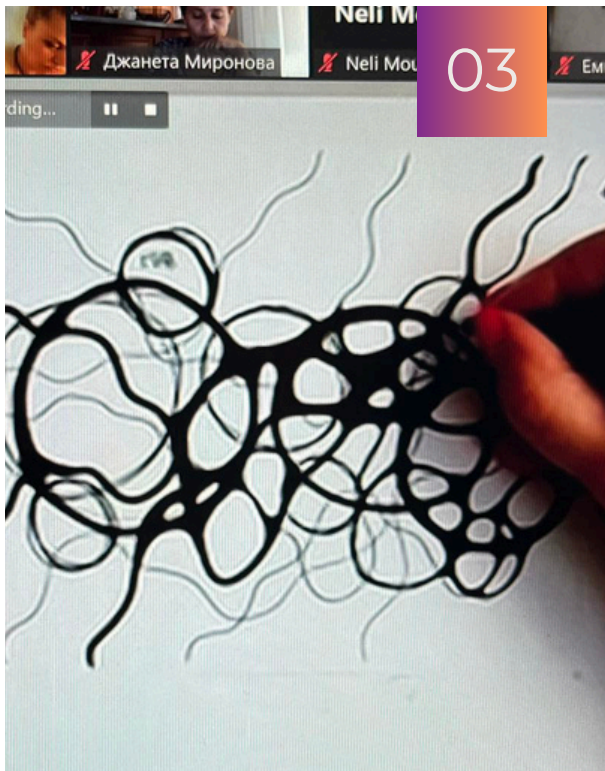
Pon un cronómetro durante 2 minutos y escribe todas las palabras que te vengan a la mente, ya sea que estén relacionadas con el factor estresante o no.

Cuenta las palabras. Si tienes menos de 14, repite el ejercicio.



## 2. Catarsis

Concéntrate en la punta de tu rotulador, canalizando todo tu estrés y ansiedad, y libera la tensión que sientes acerca del factor estresante del trabajo sobre el papel durante 3 segundos.

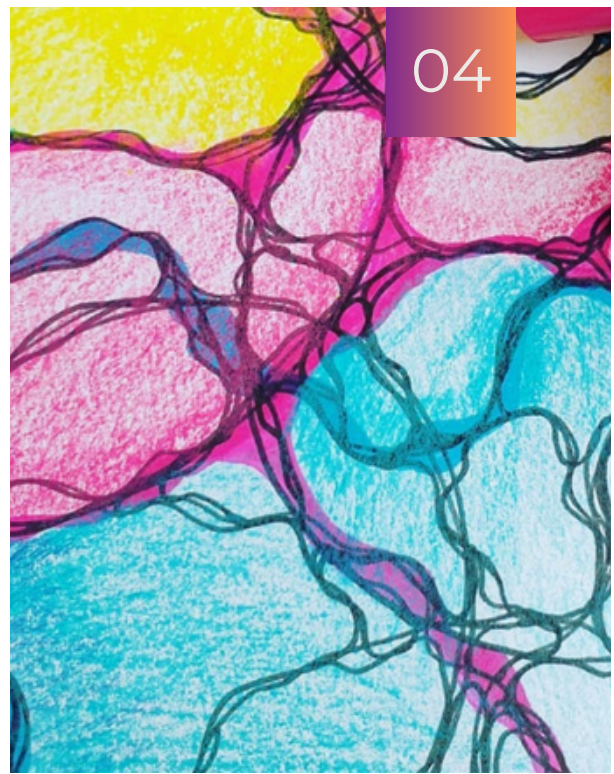


### 3. Redondeo, unión

Comienza a redondear todas las intersecciones en tu hoja.

- Presta atención a las líneas y formas que se cruzan y suaviza los ángulos para crear conexiones redondeadas y fluidas.
- Este proceso simboliza la armonización de emociones y pensamientos conflictivos, facilitando su resolución.
- Tómate tu tiempo con este paso, que puede llevarte 15 minutos o más. Observa tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.
- Anota cualquier cambio notable en tus pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales. Es normal sentir un dolor leve, dolores de cabeza, hormigueo, calor o frío.

- Recuerde beber agua y respirar profundamente durante el proceso.



### 4. Integración

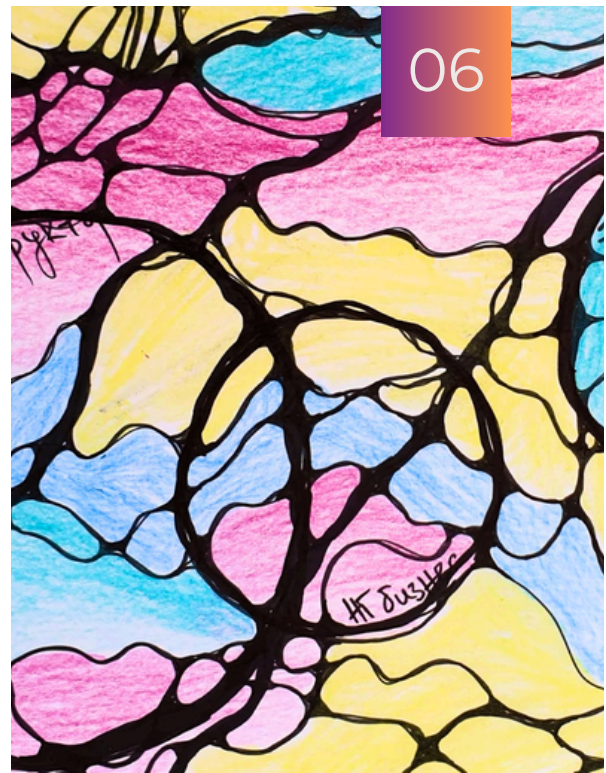
- **Fondo:** dibuja líneas neuronales que conecten la forma inicial con los bordes de la hoja. Estas líneas fluidas e interconectadas deben llenar los espacios en blanco de la hoja. Esto representa la interconexión de tus pensamientos y emociones, que se expanden más allá del factor estresante inicial.
- **Arquetipificación:** colorea tu dibujo como te sientes, asegurándote de que al menos dos celdas vecinas sean del mismo color. En esta etapa, ya deberías sentirte más tranquilo y aliviado, notando un cambio en tu perspectiva hacia el factor estresante.





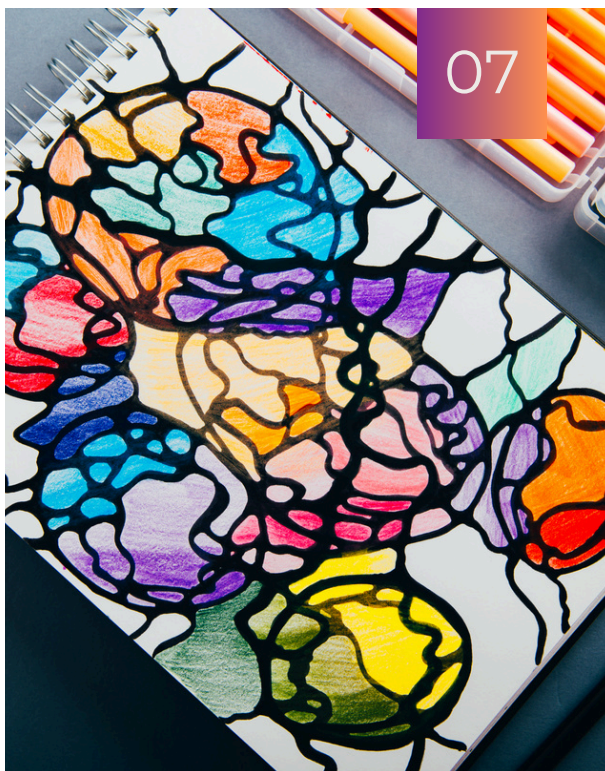
## 5. Líneas de campo

- Dibuja líneas de campo que recorran todo el dibujo, más gruesas y visibles que las otras líneas neuronales.
- Redondea las esquinas formadas en las intersecciones. Las líneas de campo representan tu tema y llevan la solución al espacio, aprovechando la energía espiritual y desencadenando la sincronicidad.



## 6. Fijación

- Resalta la figura más significativa de tu dibujo con un rotulador negro u oscuro.
- Elige la figura que te parezca ideal para solucionar tu estrés laboral. Asegúrate de que el dibujo te parezca bonito y agradable.



## 7. Estilización

- Contempla tu dibujo, sintiendo la impresión que deja en ti.
- Si deseas redondear más intersecciones o agregar colores y sombras, hazlo.
- Termina tu obra de arte de tal manera que te produzca placer y satisfacción cuando la mires.



## 8. Tema 2.0

- Observa tu dibujo y reflexiona sobre tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.
- Observa cómo ha cambiado tu tema inicial durante el proceso de dibujo. Reflexiona sobre lo que significa para ti ahora.

A través del poder transformador de Neurographica, podemos convertir nuestro estrés laboral en un lienzo de líneas y colores interconectados, armonizando nuestras emociones y encontrando la calma en medio del caos. Se recomienda practicar el dibujo de Neurographica varias veces utilizando videos guiados para obtener mejores resultados. Puedes encontrar una sesión guiada en el enlace a continuación y también en la sección de actividades vivenciales más abajo.

Para más sesiones guiadas con acceso gratuito, visita **Neurographica Training Center en Patreon**. Para más información sobre todos los pasos del dibujo y su contexto psicológico, visita **Neurographica Online**.





## TU LLAMADA A LA ACCIÓN

### Comienza tu primer dibujo de Neurographica

Ahora que ya comprendes los principios y beneficios de Neurographica, es hora de poner en práctica la teoría. Transforma el estrés laboral en una experiencia creativa y relajante. Reúne tus materiales, busca un espacio tranquilo y dedica ese tiempo a ti mismo. Comienza ahora tu primer dibujo de Neurographica y emprende un viaje para aliviar el estrés y encontrar la paz interior. Tu camino hacia una vida laboral más equilibrada comienza con este primer paso.

Sigue las instrucciones de la lección guiada en el vídeo que aparece a continuación. ¡Eliminemos el estrés!

REDUCIR LA IRA Y EQUILIBRAR LAS EMOCIONES (SESIÓN GUIADA EN VÍDEO SOBRE NEUROLOGÍA)

### PRUEBA ESTO:

- Dedícate 2 horas a ti mismo.
- Prepara tres hojas A4, 2 rotuladores negros, 3-4 lápices de colores y un vaso de agua.
- Sigue los pasos descritos en el vídeo guiado si eres principiante.
- ¡Disfruta el proceso!

# BUENAS Y MALAS PRÁCTICAS

El uso eficaz de Neurographica puede transformar la forma en que gestionas el estrés laboral y previenes el burnout para lograr una vida laboral más saludable y equilibrada.

## BUENAS PRÁCTICAS:

- **Práctica regular:** dedica tiempo regularmente a las sesiones de dibujo de Neurographica, integrándolas en tu rutina semanal. La constancia ayuda a mantener el equilibrio emocional y a gestionar el estrés de forma proactiva. La práctica regular puede ayudar a prevenir la acumulación de estrés y reducir el riesgo de agotamiento, lo que promueve el bienestar general.
- **Establecimiento de intenciones conscientes:** comienza cada sesión de dibujo definiendo claramente tu intención en relación con el estrés laboral. Ya sea que se trate de superar un desafío específico o lograr una sensación de calma, tener una intención enfocada guía el proceso. Esto ayuda a canalizar sus esfuerzos de manera efectiva, lo que conduce a resultados más significativos e impactantes.
- **Cómo crear un entorno libre de estrés:** asegúrate de que el entorno en el que dibujas sea tranquilo y sin distracciones. Un entorno tranquilo mejora los efectos terapéuticos de Neurographica. Un entorno sereno permite una mayor concentración y relajación, lo que hace que el proceso de alivio del estrés sea más eficaz.
- **Reflexión e integración:** después de completar el dibujo, tómate un tiempo para reflexionar sobre tus emociones, pensamientos y sensaciones físicas. Integra la calma y los conocimientos adquiridos en tu vida laboral diaria. La reflexión ayuda a consolidar los cambios positivos y a aplicarlos en situaciones del mundo real, lo que conduce a una gestión duradera del estrés.
- **Hidratación y cuidado personal:** mantente hidratado y toma descansos según sea necesario durante tus sesiones de dibujo. Presta atención a las señales de tu cuerpo. Una hidratación adecuada y prácticas de cuidado personal garantizan que tu cuerpo esté bien protegido, mejorando la eficacia general del proceso de alivio del estrés.

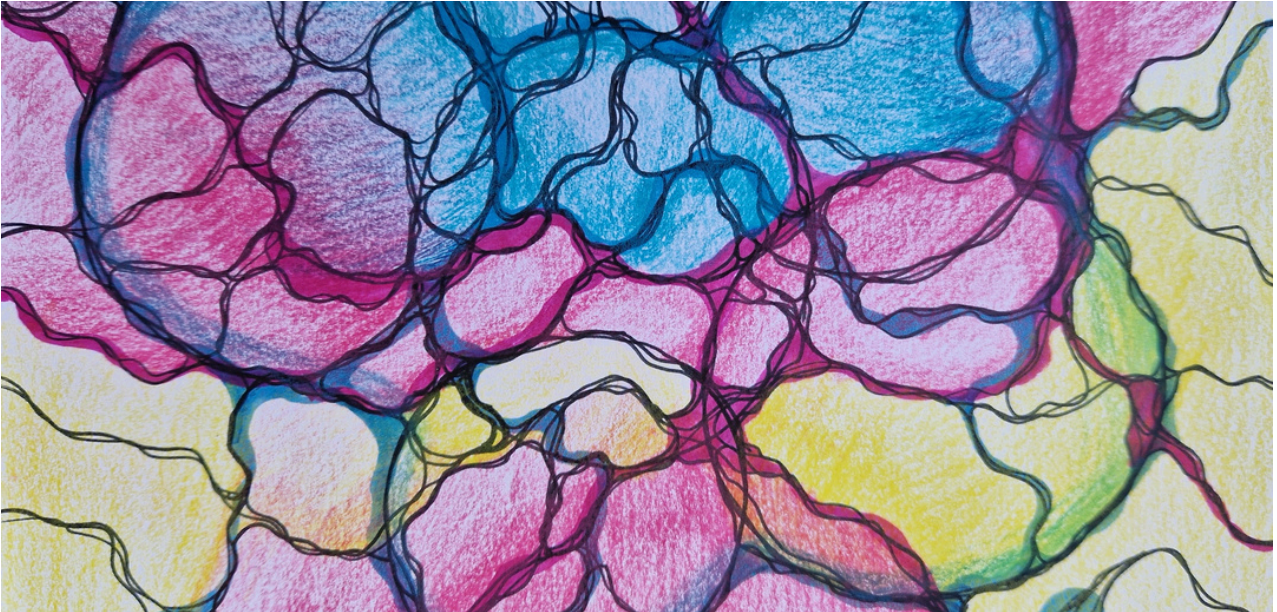
# BUENAS Y MALAS PRÁCTICAS

## MALAS PRÁCTICAS:

- **Práctica inconsistente:** realizar Neurographica de manera esporádica sin un horario regular. La práctica irregular reduce la eficacia de la técnica. Esto puede generar una acumulación de estrés, lo que dificulta su manejo y aumenta el riesgo de burnout.
- **Falta de concentración:** iniciar una sesión de dibujo sin una intención o un objetivo claros. Dibujar sin un objetivo claro puede generar frustración y una sensación de inutilidad. Sin un objetivo claro, los beneficios terapéuticos de Neurographica se reducen y el estrés puede quedar sin abordar.
- **Entorno con distracciones:** dibujar en un entorno ruidoso o que distraiga. Las distracciones externas pueden interferir con los aspectos meditativos y calmantes de la práctica. Un entorno con distracciones puede aumentar los niveles de estrés y reducir la eficacia de Neurographica como herramienta para aliviar el estrés.
- **Saltarse la reflexión:** no tomarse el tiempo para reflexionar sobre el dibujo y las emociones que te ha provocado. Saltarse este paso puede impedir la integración de cambios positivos en tu vida diaria. Sin reflexión, los beneficios de Neurographica pueden ser efímeros y el estrés puede volver rápidamente.
- **Ignorar el cuidado personal:** descuidar la hidratación y otras prácticas de cuidado personal durante las sesiones de dibujo. Ignorar las necesidades del cuerpo puede provocar malestar y reducción de la concentración. Un cuidado personal deficiente puede anular los beneficios de alivio del estrés de Neurographica e incluso puede contribuir al malestar físico o la fatiga.

Intenta seguir las buenas prácticas y evitar las malas, de modo que puedas maximizar los beneficios de Neurographica para prevenir y gestionar eficazmente el estrés laboral y el burnout. Haz de Neurographica una parte regular, consciente e integrada de tu conjunto de herramientas para la gestión del estrés.

# ACTIVIDAD PRÁCTICA #1



## Alivio rápido del estrés con Neurographica

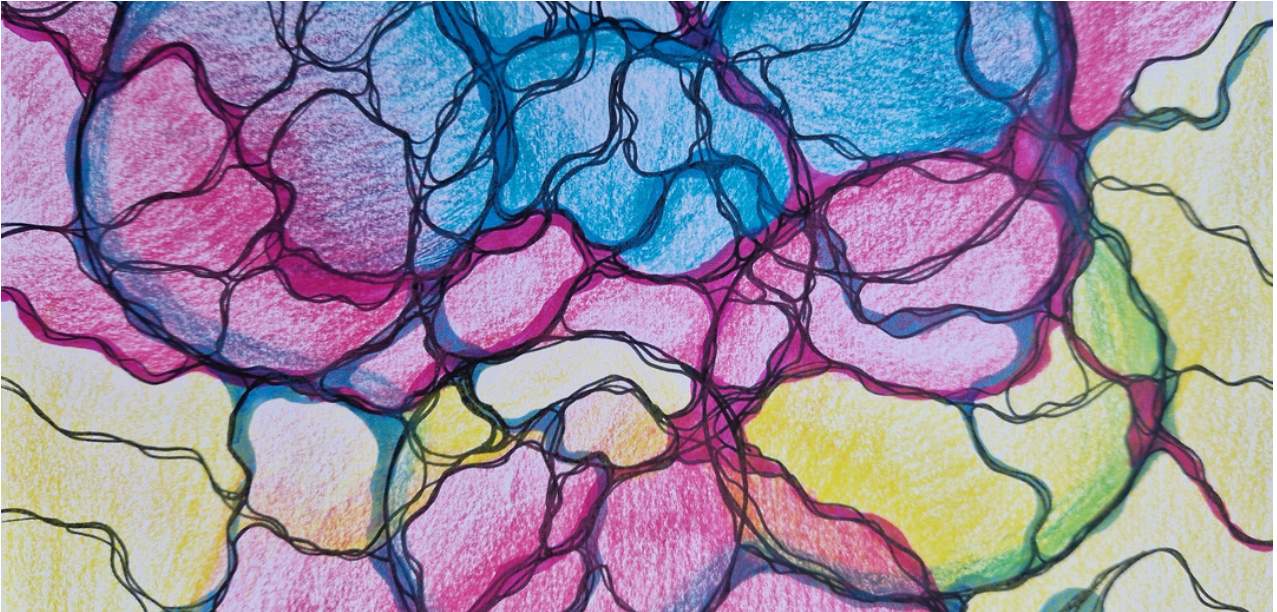
Incluso si no tienes tiempo para completar todos los pasos del algoritmo básico de Neurographica, puedes reducir tus niveles de estrés rápidamente. Sigue estos pasos para realizar un ejercicio eficaz y que te permitirá ahorrar tiempo:

- 1. Evalúa tu nivel de estrés:** antes de empezar, tómate un momento para centrarte en ti mismo. Evalúa tu nivel de estrés y tensión en una escala del 0 al 10.
- 2. Comienza a dibujar:** comienza a dibujar líneas neuronales en una hoja de papel en blanco. Deja que las líneas fluyan libre y naturalmente. Concéntrate en redondear todas las intersecciones que aparezcan a medida que dibujas.
- 3. Haz una pausa y vuelve a evaluar:** después de 10 minutos, deja de dibujar y vuelve a evaluar tu nivel de estrés utilizando la misma escala del 0 al 10.
- 4. Continúa según sea necesario:** si aún te sientes estresado, continúa redondeando las intersecciones hasta que notes una disminución significativa en tu nivel de estrés. Repite la reevaluación y continúa dibujando hasta que sientas una sensación de alivio en tu cuerpo.

Este ejercicio es una forma rápida y efectiva de gestionar el estrés laboral, proporcionando un alivio inmediato a través del proceso calmante de dibujar y redondear líneas neuronales.



# ACTIVIDAD PRÁCTICA #2



## Reducir la ira y equilibrar las emociones

Objetivo: Esta actividad tiene como objetivo ayudarte a aliviar el estrés laboral reduciendo la ira y equilibrando las emociones. Se recomienda ver toda la serie de videos "**My Personal Boundaries**", ya que la ira aparece cuando se violan nuestros límites personales.

### Materiales necesarios:

- Hoja de papel A4
- Rotuladores (varios colores)
- Lápices de colores

### Pasos de la actividad:

**1. Recuerda un incidente estresante:** comienza pensando en un incidente reciente relacionado con el trabajo que haya desencadenado sentimientos de irritación, enfado o frustración. Este incidente debe ser algo que aún resuene en ti emocionalmente.

**2. Identifica la emoción:** concéntrate en dónde sientes ira o irritación en tu cuerpo. Califica la intensidad de esta emoción en una escala del 1 al 10. Anota esa calificación.

**3. Prepara tu dibujo:** dibuja un marco en tu hoja A4. Este marco contendrá tu



visualización de la emoción.

- 4. Visualiza y concéntrate:** concéntrate en un punto dentro del marco y concentra todo tu enfado o ira en la punta del rotulador. Durante tres segundos, deja que esta emoción fluya a través del marcador y sobre el papel.
- 5. Redondea y dibuja más líneas neuronales:** comienza a redondear cada esquina de tu dibujo y convierte cada línea en una línea neuronal. Observa cómo te sientes mientras lo haces.
- 6. Reflexiona y observa:** reflexiona sobre los pensamientos y sentimientos que surgen mientras dibujas. Observa cualquier cambio en la intensidad de tu ira. Presta atención a cómo se siente tu cuerpo y dónde sientes la ira.
- 7. Conecta y armoniza:** conecta las líneas que no estén conectadas en tu dibujo. Asegúrate de que toda la composición sea redondeada y armoniosa. Rellena los espacios en blanco con líneas neuronales adicionales para crear una imagen cohesiva. Vuelve a redondear todas las intersecciones.
- 8. Colorea el dibujo:** una vez que todas las líneas estén conectadas y redondeadas, comienza a colorear las formas dentro de tu dibujo. Usa bloques grandes de color y concéntrate en cómo te hace sentir cada color.
- 9. Resalta las líneas de campo:** selecciona dos o tres líneas dentro del dibujo para resaltarlas. Estas líneas deben resaltar más que las demás.
- 10. Crea una nueva figura: la Fijación:** a partir de las líneas existentes, construye mentalmente una nueva figura cerrada, como un óvalo o un círculo. Esta figura representa la transformación de tu ira en un estado de equilibrio.
- 11. Reflexión final:** reflexiona sobre qué límites se violaron para provocar el enfado inicial. Piensa en cómo puedes empezar a cambiar esos límites. Planifica pequeños pasos para reforzar tus nuevos límites, empezando por aquellos más relevantes para el enojo que visualizaste.

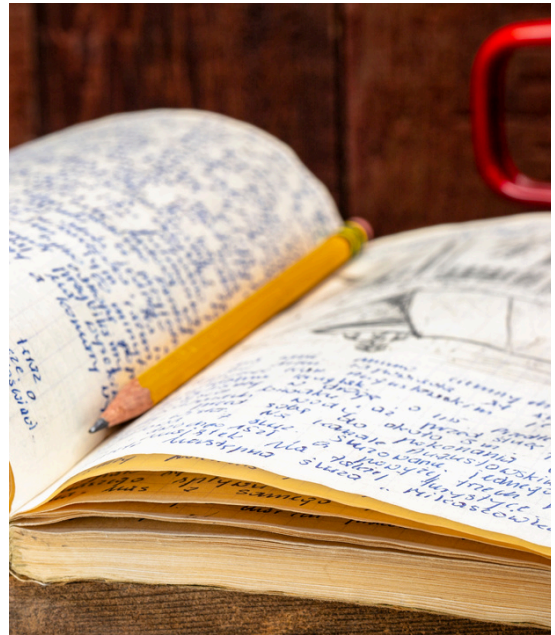
# ACTIVIDAD EXPERIENCIAL: DIARIO SIN ESTRÉS CON NEUROGRAPHICA

## Objetivo

Combinar la práctica reflexiva del diario con la expresión creativa de Neurographica durante un período prolongado para gestionar y aliviar el estrés laboral de manera eficaz.

## Materiales necesarios

- Diario o cuaderno
- Bolígrafo o lápiz para escribir
- Papel en blanco para dibujar
- Rotulador negro y lápices de colores.
- Un espacio tranquilo y confortable.



## PASOS:

**1. Establece tu intención:** comienza por identificar un factor estresante o desafío laboral específico que estés afrontando actualmente. Escríbelo en la parte superior de la página de tu diario.

**2. Escritura libre:** dedica entre 5 y 10 minutos a escribir libremente sobre este factor estresante. Explora tus pensamientos, sentimientos y cualquier sensación física asociada con el estrés. No te preocupes por la gramática o la estructura; el objetivo es que tus pensamientos fluyan.

**3. Evalúa tu nivel de estrés:** en una escala del 0 al 10, evalúa tu nivel actual de estrés o tensión. Anota este número en tu diario.

**4. Comienza tu dibujo diario:** en una hoja de papel en blanco aparte, comienza tu dibujo diario/semanal o simplemente dibuja líneas neuronales. Deja que estas líneas fluyan libremente, permitiendo que tu mano se mueva con naturalidad.

### 5. Reflexiona y escribe:

- Después de completar el dibujo de Neurographica, vuelve a tu diario. Reflexiona sobre el proceso de dibujo. Escribe sobre cualquier cambio que hayas notado en tus pensamientos, sentimientos o sensaciones físicas.
- Reevalúa tu nivel de estrés en la misma escala de 0 a 10 y observa cualquier cambio.

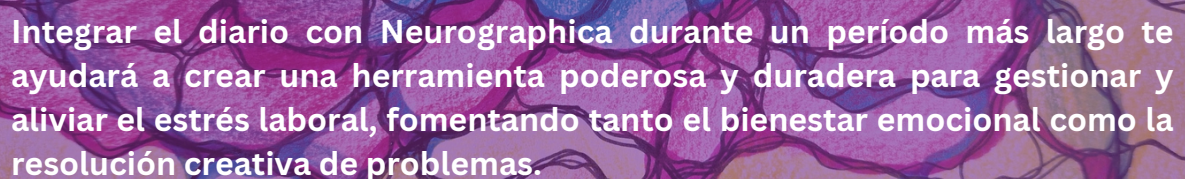
**6. Integra los conocimientos:** anota los nuevos conocimientos o soluciones que surgieron durante el proceso de diseño. Piensa en cómo puedes aplicar estos conocimientos a tu situación laboral para aliviar el estrés.

### 7. Check-In semanal:

- Programa una evaluación semanal para continuar con esta práctica. Cada semana, elige un nuevo factor estresante relacionado con el trabajo o vuelve a analizar el mismo si sigue sin resolverse.
- Repite los pasos de llevar un diario, trazar líneas neuronales, redondear intersecciones y reflexionar. Haz un seguimiento de tus niveles de estrés a lo largo del tiempo para observar patrones y mejoras.

### 8. Conclusión:

- Concluye cada sesión expresando tu gratitud por el tiempo dedicado al autocuidado y la reflexión. Reconoce cualquier cambio positivo en tu estado emocional o mentalidad.
- Al final del período más largo (por ejemplo, un mes o varios meses), revisa las entradas de tu diario y los dibujos. Reflexiona sobre tu progreso general y el impacto de esta práctica en tu estrés laboral.



Integrar el diario con Neurographica durante un período más largo te ayudará a crear una herramienta poderosa y duradera para gestionar y aliviar el estrés laboral, fomentando tanto el bienestar emocional como la resolución creativa de problemas.

# EVALUACIÓN

01.

¿Qué paso en Neurographica implica liberar tensión sobre el papel?

- ☐ A- Sintonización
- ☐ B- Catarsis
- ☐ C- Integración

02.

¿Pueden las sesiones de Neurographica ayudar a reducir el estrés laboral?

- ☐ A- Sí
- ☐ B- No
- ☐ C- Tal vez

03.

¿Cómo debes prepararte para una sesión de Neurographica?

- ☐ A- Escucha música alta
- ☐ B- Encuentra un espacio tranquilo y reúne materiales
- ☐ C- Trabaja en un entorno ruidoso y concurrido

04

¿Qué simboliza el proceso de redondear y suavizar las intersecciones?

- ☐ A- Crear nuevas formas
- ☐ B- Armonizar emociones y pensamientos conflictivos
- ☐ C- Añadir color al dibujo

05.

¿Cuál es el propósito principal de utilizar Neurographica para aliviar el estrés?

- ☐ A- Mejorar las habilidades de dibujo
- ☐ B- Gestionar y aliviar el estrés
- ☐ C- Aumentar la productividad en el lugar de trabajo

06.

¿Qué material es imprescindible para crear dibujos de Neurographica?

- ☐ A- Pintura de acuarela
- ☐ B- Marcador negro
- ☐ C- Carbón

# RESPUESTAS DE EVALUACIÓN

**1 - B**

**2 - A**

**3 - B**

**4 - B**

**5 - B**

**6 - B**



# CONCLUSIONES CLAVE

01

Neurographica es una poderosa herramienta que combina el arte y la psicología para transformar el estrés laboral en calma y claridad. Dibujar Neurographica te ayuda a procesar visual y emocionalmente los factores estresantes, lo que genera un alivio inmediato y a largo plazo.

02

Establecer una intención clara antes de cada sesión de Neurographica centra tus esfuerzos en factores estresantes específicos relacionados con el trabajo, mejorando el impacto y la eficacia de la práctica.

03

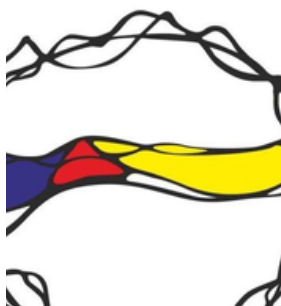
Integrar el diario con Neurographica mejora el alivio del estrés. Escribir sobre los factores que te estresan y reflexionar sobre tus dibujos profundiza la liberación emocional y brinda información valiosa.

04

Un entorno tranquilo, cómodo y sin distracciones maximiza los beneficios de Neurographica, mejorando la concentración, la relajación y el efecto terapéutico general.

# BIBLIOTECA DE RECURSOS

Descubre recursos sobre el enfoque transformador de Neurographica para el desarrollo personal y la gestión del estrés, incluyendo artículos, cursos de capacitación y vídeos reveladores sobre temas como los límites personales y el coaching.



## NEUROGRAPHICA EN LÍNEA

El blog del Centro de capacitación NeuroGraphica® ofrece una variedad de artículos que exploran las aplicaciones de Neurographica en el desarrollo personal, el alivio del estrés y el coaching.

[VER EN YOUTUBE](#)



## NEUROGRAPHICA - SERIE DE VIDEOS SOBRE MIS LÍMITES PERSONALES

El canal de YouTube de nuestra coach certificada por Neurographica, la Sra. Gergana Deenichina, ofrece una serie de videos que profundizan en el concepto de límites personales y ofrecen ideas y estrategias para establecerlos y mantenerlos en varios aspectos de la vida. El contenido está diseñado para ayudarte a comprender la importancia de establecer límites saludables para mejorar el bienestar personal y las relaciones.

[VER EN YOUTUBE](#)



## INSTITUTO DE PSICOLOGÍA DE LA CREATIVIDAD

La plataforma oficial del Instituto de Psicología de la Creatividad, fundado por Pavel Piskarev, el creador del método Neurographica, ofrece información completa sobre Neurographica, incluida su historia, cursos de formación y aplicaciones en diversos aspectos del desarrollo personal y la gestión del estrés.

[SITIO WEB OFICIAL](#)

# REFERENCIAS

Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A., y Maihöfner, C. (2014). Cómo el arte cambia tu cerebro: efectos diferenciales de la producción de arte visual y la evaluación del arte cognitivo en la conectividad cerebral funcional. PLOS ONE, 9(7), e101035. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>

Fleming, R. (1 de mayo de 2023). El uso de las artes creativas como terapia. The Wall Street Journal. Recuperado de <https://www.wsj.com>

Kaimal, G., Ray, K. y Muniz, J. (2016). Reducción de los niveles de cortisol y las respuestas de los participantes después de la creación artística. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 33(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>

Malchiodi, C. A. (2020). El libro de consulta sobre arteterapia (2.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill Education.

Centro de formación de Neurographica. (2023). Sesiones de vídeo guiadas de Neurographica para aliviar el estrés. Recuperado de <https://www.neurographicaonline.com>

Piskarev, P. (2014). Neurographica: El arte de la transformación a través del dibujo. Instituto de Psicología de la Creatividad.

Piskarev, P., & Psychology of Creativity Institute. (2023). Dominar las técnicas neurográficas: un libro de trabajo para el desarrollo personal. Recuperado de <https://www.psychologyofcreativity.com>

Schiestl, S., y Fischer, S. (2021). Explorando la neurografía: una herramienta creativa para gestionar el estrés y fomentar la claridad mental. Springer.

Smith, J. A. (2021). Prácticas basadas en el arte para gestionar el estrés en el lugar de trabajo. Journal of Workplace Well-being, 35(4), 45–59. <https://doi.org/10.1007/springer1234>

Verywell Mind. (2022). Los beneficios de la arteterapia para aliviar el estrés y el bienestar emocional. Recuperado de <https://www.verywellmind.com>