

# LIBROS DE COLOREAR PARA ADULTOS

*Creatividad aplicada al miedo (Actividad 10/12)*

## DESCRIPCIÓN

La arteterapia es una forma probada de abordar las emociones negativas fuertes, incluido el miedo. Es una forma de relajarse y de liberar la mente de las preocupaciones. Es una técnica recomendada por los psicólogos para las personas que sufren diversos problemas, como el miedo. Esta actividad no requiere ninguna habilidad para dibujar o pintar - un dibujo elaborado ya está preparado, y lo que la persona tiene que hacer es llenarlo de colores según su imaginación.

¿Por qué hay que realizar esta actividad? Mientras realizamos esta actividad, la atención se desvía de nosotros mismos. Un acto tan sencillo como colorear aleja la atención de uno mismo (y de las cosas que nos estresan) y la dirige al momento presente. En este sentido, se parece mucho a un ejercicio de meditación. Relaja el cerebro. Cuando los pensamientos se centran en esta sencilla actividad, el cerebro tiende a relajarse. No se ve perturbado por sus propios pensamientos, dicen los médicos.

En un estudio de 2006, los investigadores descubrieron que la terapia artística de atención plena era útil para las personas que se enfrentan a trastornos como la depresión, el miedo, la ansiedad, las adicciones y los traumas.

## OBJETIVOS

1. Esta actividad ayudará a los participantes a relajarse, sentirse tranquilos y en paz
2. Les ayudará a distraerse de las cosas que les producen miedo
3. Ayudará a desarrollar sus habilidades creativas en la pintura, la combinación de colores, etc.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## RECURSOS Y MATERIALES

1. Hojas de papel (para probar los rotuladores, etc.)
2. Lápices de colores, bolígrafos, rotuladores...
3. Libros para colorear especiales para adultos.

## IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

Al principio, será crucial crear un ambiente agradable, como requisito previo para la relajación de los participantes. El moderador puede poner algo de música (música clásica o algunas baladas, pero deben ser tranquilizadoras y relajantes).

A continuación, se deben repartir los libros para colorear. El tiempo para colorear dependerá del dibujo, puede llevar de 2 a 5 horas, por lo que en caso de bocetos realmente sofisticados, se deben prever dos sesiones.

Los participantes deben pintar con tranquilidad y sin prisas, con una música relajante de fondo. La duración de la sesión no debe ser superior a 2 horas, y será útil prever una pausa después de una hora para realizar un ejercicio físico rápido, y compartir las impresiones de la actividad pictórica.

## POSSIBLE MODIFICATIONS

Una modificación de esta actividad puede ser un libro para colorear más avanzado que contenga no sólo bocetos para pintar, sino también citas motivadoras. Una alternativa a la pintura puede ser el moldeado de arcilla, aunque es una actividad más avanzada y necesita un moderador que pueda explicar cómo hacerlo.

## RESULTADOS PREVISTOS

- Esperamos que los participantes se relajen durante esta actividad



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

- Se distraerán de los pensamientos constantes sobre el origen de su miedo, y lo mirarán desde otro ángulo.
- Desarrollarán la creatividad
- Elaborarán un hermoso cuadro.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union