



LIENZOTÚ

MI REFUGIO INTERNO

Duración: 30-40 minutos

Una experiencia creativa para escucharte, reconocer tus emociones y conectar con tus recursos de bienestar.

A veces, el ruido del día a día nos impide escuchar lo que sentimos. Esta actividad te invita a hacer una pausa, explorar tus emociones a través del arte y reconocer aquello que te ayuda a encontrar bienestar.

1 Prepara tu espacio

Busca un lugar tranquilo y reúne:



Un objeto pequeño (piedra, hoja, botón, tela u otro).



Una hoja de papel.



Lápices, colores o pinturas.

Si lo deseas, acompaña el momento con música suave o una bebida caliente.

2 Conecta con el presente

Toma el objeto entre tus manos y explóralo lentamente. Observa su textura, temperatura, peso y forma. Presta atención a las sensaciones que experimentas, sin intentar cambiarlas.

Pregúntate: **¿Cómo me siento hoy?**



En el centro de tu hoja, representa mediante colores, formas o trazos las sensaciones que te transmite el objeto.

No necesitas dibujarlo tal como es. Deja que tu creatividad te guíe.

3 Explora tu mundo emocional

Alrededor de tu creación, utiliza palabras, colores o dibujos para representar estas cuatro áreas:

- **El ruido afuera:**
¿Qué situaciones, pensamientos o responsabilidades están ocupando demasiado espacio en mi vida?
- **Lo que me calma:**
¿Qué actividades, momentos o experiencias me ayudan a sentir bienestar?
- **Lo que necesito:**
¿Hay alguna emoción o necesidad a la que últimamente no he prestado suficiente atención?
- **Mis anclas:**
¿Qué personas, lugares o recuerdos me brindan apoyo y seguridad?

No hay respuestas correctas ni formas específicas de representar tus emociones. Puedes omitir cualquier pregunta que te genere incomodidad.



4 Observa y reconoce

Mira tu creación con curiosidad y sin juzgarla.

- *¿Qué parte llama más tu atención?*
- *¿Qué has descubierto sobre lo que sientes o necesitas?*
- *¿Qué recurso de bienestar te gustaría tener más presente?*

Elige una palabra o frase que quieras recordar esta semana y escríbela en tu creación.

Ejemplos: «Necesito descansar», «Puedo pedir ayuda» o cualquier mensaje que tenga sentido para ti.

5 Lleva tu reflexión a la vida cotidiana

Pregúntate:

¿Qué pequeña acción puedo realizar esta semana para cuidar de mi bienestar emocional?



Puede ser dedicarte unos minutos de descanso, establecer un límite o buscar apoyo cuando lo necesites. Elige algo sencillo y realista.



LIENZOTÚ



REFLEXIÓN FINAL

No siempre podemos controlar lo que sucede a nuestro alrededor, pero podemos aprender a reconocer cómo nos sentimos y qué necesitamos.

El arte nos ofrece una manera de explorar nuestro mundo emocional sin depender únicamente de las palabras.

Tu creación no tiene que ser bonita ni perfecta. Su valor está en lo que significa para ti.

Recuerda que cuidarte no significa sentirte bien todo el tiempo, sino también aprender a escucharte, respetar tus necesidades y reconocer cuándo necesitas apoyo.

www.lienzotu-lab.com

     @lienzotu

 (+57) 321 504 40 47

 info@lienzotu-lab.com