



PUBLIreportaje



ACADEMIA ARTEFÉNIX SANAR DIBUJANDO

Lo que comenzó como un proceso personal, se ha convertido hoy en una herramienta que acompaña procesos emocionales, proyectos de vida, toma de decisiones e, incluso, la sanación física y energética. Esta técnica, llamada neurodibujo, combina arte, neurociencia, *coaching* y psicología, y propone algo tan simple como transformador: dibujar para sanar y diseñar un proyecto de vida. En Chile, una de sus principales impulsoras es María Palshina, creadora de Academia ArteFénix, quien lleva años enseñando a personas a reconectar consigo mismas a través del papel. "Ahora en agosto abriremos la primera Formación en Neurodibujo para uso personal y profesional".

Rusa de nacimiento y chilena por elección, María llegó al neurodibujo luego de atravesar una serie de cambios personales profundos: un divorcio, una reinversión laboral, una maternidad distinta. "Necesitaba una herramienta que uniera lo emocional, lo espiritual y lo creativo", cuenta. Durante su búsqueda, se encontró con la neurográfica, la estudió y se dio cuenta de que se integraba a la perfección con sus otras competencias como *coach*, PNL y neuromeditación. Más tarde creó su propio enfoque, al que llamó neurodibujo: una forma de sanar dibujando.

¿De qué se trata el neurodibujo?

Es un proceso de dibujo consciente. Solo necesitas estar dispuesto a descubrir lo que te quiere decir tu subconsciente, tu cuerpo, el campo de energía e, incluso, el universo. Una terapia que ayuda a entender y procesar emociones, pero más que nada es una herramienta muy poderosa de autoconocimiento y transformación que uso para plasmar intenciones y programar mi propio cerebro para que sea mi aliado y enfocarlo en lo que realmente necesito y quiero.

"A través del neurodibujo acompaño procesos personales profundos, desde solucionar un tema urgente que no encuentra solución de forma convencional, hasta diseñar un proyecto de emprendimiento. Se puede mejorar la relación con tu pareja, mejorar tu salud, o procesar un trauma. Creo que es la mejor herramienta para psicólogos y terapeutas.

¿Qué ocurre en el cerebro cuando dibujamos desde lo emocional?

Se activan nuevas conexiones neuronales, se libera tensión y el cuerpo entra en un estado de presencia. El trazo es como un puente entre la mente racional y el subconsciente. Desde que empiezas a dibujar hasta que terminas, tu estado cambia de forma radical. Llegamos a dibujar con un tema o problema y al terminar sentimos que tenemos la solución.

"El objetivo del neurodibujo no es solamente expresar lo que tienes dentro, sino aprender a soltarlo y transformarlo a través de técnicas especiales. Hay algoritmos específicos para trabajar con estados que queremos cambiar como tristeza, rabia, estrés, preocupaciones etc., y al hacer garabatos espontáneos que representen tu emoción empezamos a disolverlo y, luego, a transformarlo en algo positivo".

¿Qué revelan estos dibujos?

Estados internos, patrones, bloqueos, deseos escondidos. No desde lo esotérico, sino desde lo simbólico. Como *coach*, lo uso para acompañar procesos de transformación profunda y guiar a la persona.

"Con técnicas específicas llamadas "algoritmos emocionales", el neurodibujo permite transformar estados como el miedo, la rabia o la tristeza en trazos que sueltan y reorganizan".

¿Qué has visto sanar o transformarse en quienes practican?

He visto personas desbloquear duelos, liberar ansiedad, descubrir su propósito. Al dibujar, el inconsciente encuentra un camino seguro para expresarse y comunicarse con tu mente racional. Cuando estoy enferma me siento a dibujar.

¿Cómo aflora la creatividad?

Cuando se suelta el juicio. Cuando la mano dibuja antes de que la mente opine. La creatividad no es un talento, es una energía que fluye cuando nos damos permiso.

¿Qué lugar ocupa la intuición?

La intuición se entrena, como un músculo. Pero también está ahí desde siempre. El trazo intuitivo es una forma de reconectar con esa voz suave que muchas veces ignoramos.



El neurodibujo es una técnica de transformación que combina arte, neurociencia y psicología (o *coaching*). A través del dibujo consciente, nos conectamos con el cuerpo, las emociones y el subconsciente, para liberar bloqueos, reorganizar pensamientos y crear nuevas realidades desde adentro. No necesitas saber dibujar, solo estar dispuesta a sentir y expresarte.