



**Trazos redondeados.** Indican bienestar, relajación. Son propios de personas que tienden a adaptarse a su medio y a suavizar los conflictos que puedan surgir con los demás.



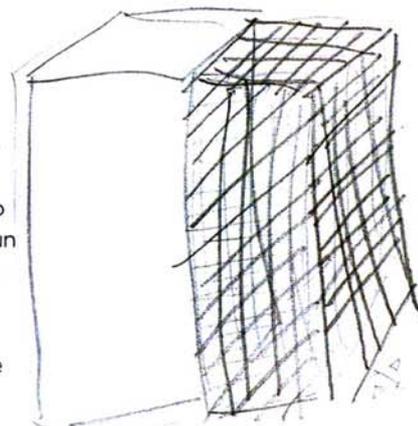
**Palabra enmarcada.** Es el signo de una afirmación, de una convicción, pero que puede indicar también un deseo de convencer a los otros y a sí mismo.

**Evolución de formas y tamaño de los trazos.**

Son indicadores de vitalidad, fuertes pulsiones. Muestran asimismo una evolución y una atracción por intereses variados.



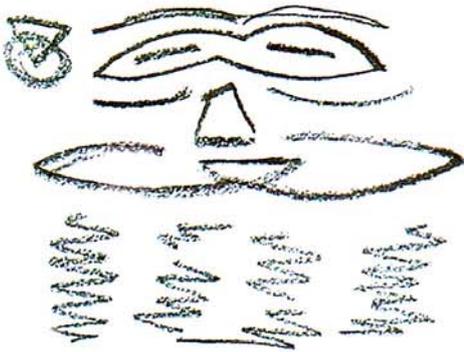
**Rejas.** Da la sensación de impedimento. Puede ser impuesto (cuando nos sentimos en un callejón sin salida, prisioneros) o voluntariamente elegido (deseo de protegerse).



El análisis de los garabatos que ilustran este reportaje son de **MARI LUZ ZAMORA**, licenciada en psicología y diplomada en grafología, especialista en psicodiagnóstico clínico y judicial.

## Lo que revelan

El gesto es casi instintivo: un trozo de papel delante de nosotros y el bolígrafo se embala y se pone a dibujar. **Esos dibujos inconscientes pueden reflejar el momento por el que atravesamos, pero también decir mucho sobre nuestra personalidad y carácter.**



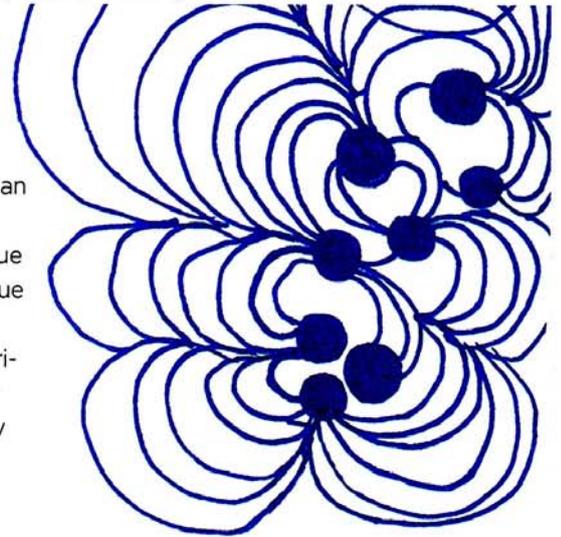
**Líneas quebradas en zig-zag.** Se alternan excitación, control y calma. El sujeto acumula tensiones y luego las descarga intempestivamente.



**Rectángulos apilados.** Como una pared de ladrillo que se eleva, muestra un espíritu metódico, un deseo de progresar, una idea que se está estructurando.

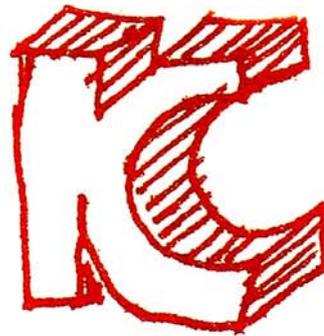
**Espirales.**

En general, indican concentración, encierro, repliegue en uno mismo que redonda en una actitud egocéntrica. Gusta exhibir sus habilidades y recibir elogios.



**Predominio de movimientos hacia la derecha.**

El comportamiento de la persona suele ser espontáneo, interesado por el exterior así como por el futuro más que por el pasado.



# nuestros garabatos

Una reunión de redacción en busca de ideas para temas, una conversación de teléfono que se alarga, un retraso inesperado en un café bastan para que llenemos hojas y más hojas de cruces, números repetidos, palabras repasadas y subrayadas con insistencia, círculos, espirales y medir la amplitud de nuestra "obras" espontáneas. No necesitamos tener aptitu-

des artísticas para hacerlo, ni tampoco tienen por qué ser sinónimo de una cierta nostalgia de la niñez, de esa época en la que imitábamos con torpeza los trazos escritos o dibujados por los adultos. Como explica María Luz Zamora, psicóloga y grafóloga especialista en psicodiagnóstico clínico y judicial, "el garabato es el resultado de un movimiento de la mano que ejecuta algún trazo sobre

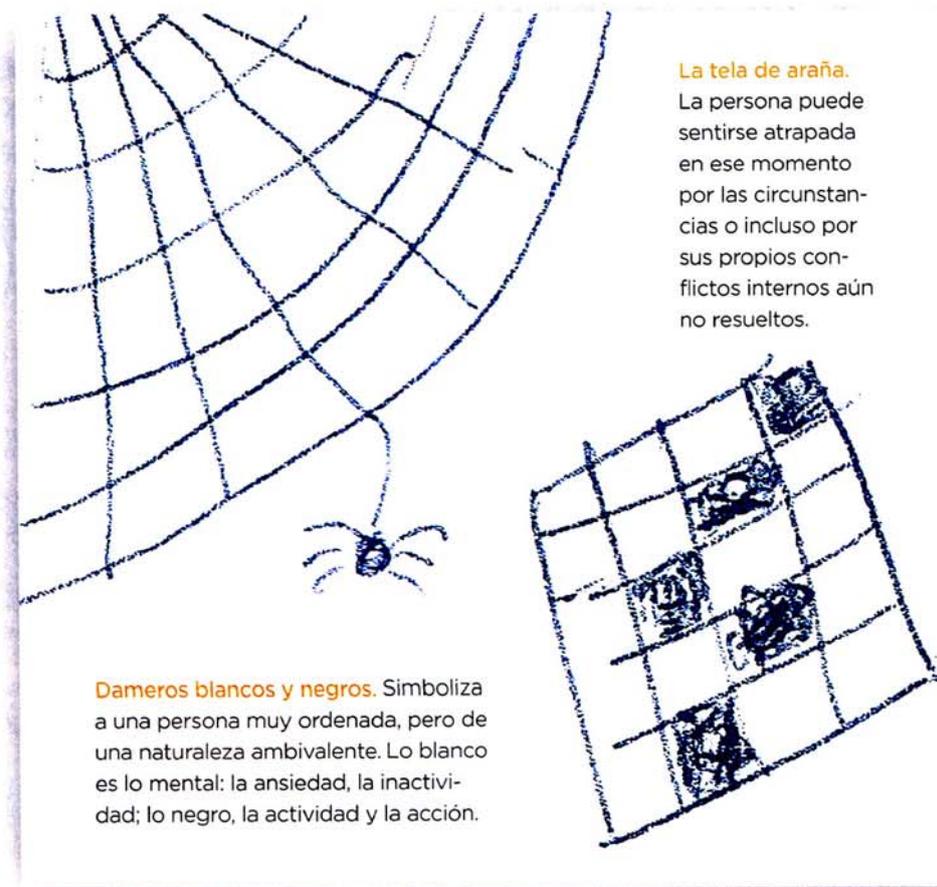
el papel. Se le asigna una carencia de intencionalidad que lo distingue de los dibujos estructurados o estéticamente bellos".

**Libera de tensiones**

Los garabatos no están hechos para ser mostrados, ni siquiera conservados. Lo más habitual es que acaben en el fondo de la papelería. ¿Entonces qué nos impulsa a llenar folios ●●●

## Otros elementos que influyen en el análisis

- También influirá el **lugar de la hoja** que utilicemos. Si los dibujos están realizados en la parte superior, indican espiritualidad, esfera intelectual e imaginativa. En la central, relaciones con los demás, realizaciones y en la inferior, el apego a lo material.
- Si nuestros dibujos están más **situados en la izquierda** del papel, es sinónimo de inhibición y repliegue (pasado); en el centro, intereses actuales (presente); y a la derecha, movimiento hacia otros, iniciativas (futuro).
- **Tamaño del dibujo:** Grande: vitalidad, extraversión; pequeños, inhibición, repliegue sobre uno mismo. Tendencia a salirse de los bordes de la hoja: carencia afectiva, poca confianza en los propios recursos. Utilización de una pequeña parte de la hoja: timidez, falta de seguridad y confianza en uno mismo.
- La **presión débil** es sinónimo de debilidad o timidez; la **fuerte** significa fuerza y vitalidad, y fuertes pulsiones, que, si son excesiva, pueden llegar a la violencia. Si es irregular, discontinuidad en la acción.
- **Dibujos o trazos que solemos repetir habitualmente** son rasgos distintivos de la personalidad; los garabatos espontáneos, en cambio, señalan la situación del momento, aspectos no fijos de nuestro carácter: enfado, tristeza, emociones fuertes...



**La tela de araña.** La persona puede sentirse atrapada en ese momento por las circunstancias o incluso por sus propios conflictos internos aún no resueltos.

**Dameros blancos y negros.** Simboliza a una persona muy ordenada, pero de una naturaleza ambivalente. Lo blanco es lo mental: la ansiedad, la inactividad; lo negro, la actividad y la acción.

## LOS GARABATOS NOS LIBERAN DE LAS TENSIONES Y EMOCIONES QUE NOS INVADEN EN UN MOMENTO DETERMINADO Y AYUDAN A DESCARGAR TENSIONES

●●● y más folios con formas totalmente anárquicas en las situaciones más insospechadas?

“La mayoría de las veces, no nos damos cuenta de lo que estamos haciendo. El acto de dibujar se convierte entonces en una manera de ‘hacer algo’ con las manos, o simplemente descargar una energía que no estamos utilizando en la actividad consciente que realizamos en un determinado momento, como puede suceder mientras escuchamos sin poder movernos de la silla –y necesitaríamos hacerlo– o cuando una

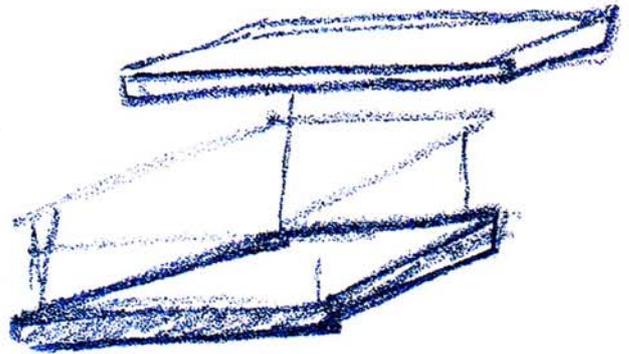
### Trazos fuertes.

La fuerza de los trazos o la presión que se ejerce es un indicador del estado físico del dibujante, de la energía que puede depositar en sus actividades y cómo logra dosificarla. El repaso indica insistencia en una idea.



### Predominio de trazos angulosos.

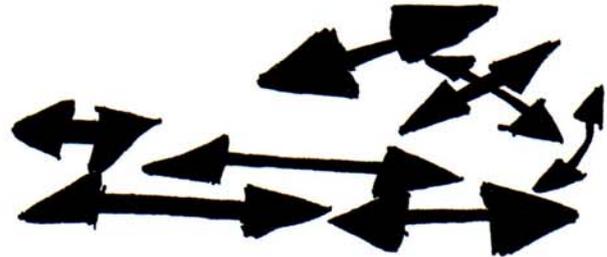
Indican resistencia frente a lo establecido, firmeza (o dureza de carácter). La presión en relieve indica energía, vitalidad. Quiere llegar al fondo de las cuestiones atendiendo a su propio criterio.



**Las flechas.** Indican un alto nivel de dinamismo e impulsividad que la persona trata de proyectar hacia el exterior, cuando se orientan hacia la derecha.



**El asterisco.** Muestra un deseo de brillar, de irradiar con luz propia, pero también indica un riesgo de dispersión si las ramas son muy numerosas y si están separadas del cuerpo central.



situación resulta desagradable y deseamos evadirnos de ella”, matiza María Luz Zamora. Los garabatos nos ayuda a liberar tensiones.

### Manifiestan nuestro ánimo

Pero también son reveladores de cómo nos sentimos en ese momento, añade la especialista: “Cuando una persona dibuja, moviliza todo su cerebro para abarcar la complejidad de la comunicación, proyectando en el papel todo su ser, tanto en su vertiente física como psicológica”. Y esto es lo que hace que nuestros garaba-

tos estén tan cargados de simbolismos y puedan ser interpretados como una manifestación de nuestro estado de ánimo y de nuestra personalidad en el momento de su elaboración: si estamos enfadados, tristes, si algo nos preocupa, si nos encontramos en un momento de nuestra vida en la que queremos avanzar. También muestra rasgos de nuestro carácter: nuestra timidez, osadía, la capacidad que tenemos de escuchar... Transcribimos esos rasgos que se forman en nosotros ya desde pequeños.

*Almudena Altozano*

### PARA LEER

#### **Manual de diagnóstico infantil por la escritura**

María Luz Zamora

#### **Arte, creatividad y grafología**

María Luz Zamora.