

Seminario de Capacitación en Ansiedad

Módulo 2

HACER

Todos los derechos reservados. Gabriel De Marco. Psicólogo Social.(Caeps) Arte terapeuta (1° Esc. Arte terapia Argentina). Preventor en Toxicomanía (Universidad Lomas de Zamora) Operador en prevención y rehabilitación de adicciones (Redba) Diplomatura Internacional en Psicología Positiva (CPPA) Diplomado en Psicología Social Comunitaria (Univ. San Martín)

Arte Terapia

Consigna desde la plástica

La bolsa que cargo

Vamos a realizar una actividad creativa, expresiva y artística desde la plástica. Para ello necesitamos contar con una bolsa americana. Las puedes conseguir en papeleras. Las hay de distintos tamaños como lo muestra la imagen.



Antiguamente se usaban en almacenes. Hoy ya no se ven con frecuencia, pero tienen una particularidad, que se abren como una especie de fuelle y pueden ser llenadas con distintos elementos o alimentos.

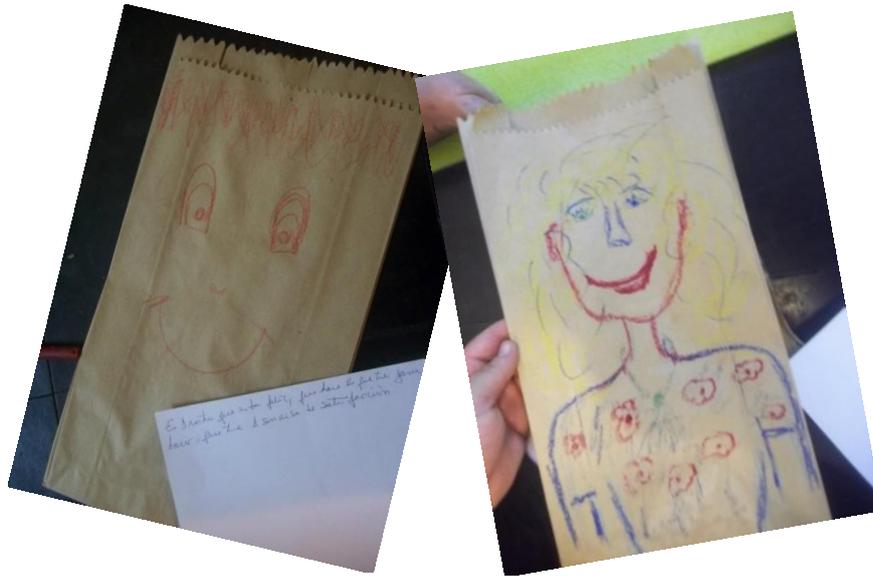


(Si no consigues ese tipo de bolsa ingéniate para usar aquella que tengas a mano o alguna que inventes, y del material que desees. Sugerimos ésta porque a la hora de realizar esta actividad en grupos, resulta muy práctica y económica)

1 - Elige una bolsa, ábrela, observa cómo es, qué capacidad tiene, su interior y exterior. Su textura, su resistencia. Explora, huele, palpa esa bolsa.

3 - Ponle un rostro: Esa bolsa tiene un rostro y vas a dibujarlo vos (Puedes usar pasteles, crayones, témperas, lápices de colores o carbonillas para el dibujo)

Las siguientes imágenes son de ejemplo



Pregúntate: Ese rostro ¿cómo es?

Vamos a hacer hablar a esa bolsa

Preguntas sugerentes, no debes responder necesariamente todas.

Ese rostro ¿Tiene significado? ¿Cuál es? ¿Dónde habita?

¿Cómo se viste?, ¿quién habla, cómo habla...? ¿Es hombre o mujer? Qué edad tendría- Dónde se encuentra – Cómo es su postura corporal- ¿A quién se dirige? -

Puedes escribir la historia de ese personaje (en forma muy sintética)

Mensaje corporal. Si esa bolsa representara una “mochila” o un “bagaje”
¿Dónde llevas esa bolsa? - ¿En qué parte del cuerpo la sientes o la ubicarías?

¿Dónde está su peso y cómo es?

¿Qué aspecto tiene?

¿Tiene algo para decirme? ¿Cuál es el mensaje que me trae hoy?

¿Qué consistencia tiene?

¿Cuál es su capacidad de resistencia?

¿De que otro material podría ser?

4- Escribe algo referente a esta actividad. Cómo te resultó, aprendizajes, descubrimiento, registros, si es que los hubo.

5 Envíanos la foto de “tu mochila” y el comentario si es que lo deseas compartir con nosotros.

Con esta actividad podemos trabajar:

Ejes temáticos: El tiempo, pasado y presente, los vínculos, metáforas del peso y la carga que llevamos, registro somático, capacidad y resistencia, expresión, emociones y sentimientos, espacio, mundo interno y mundo externo (La bolsa por dentro y por fuera), lo que hay dentro, lo necesario y lo superficial, la mirada externa o interna, etc.

Para Reflexionar

"El arte posee la capacidad de crear un lugar donde alojar la ausencia. La pintura es capaz de dar cuenta de lo que es y no está. Pero no es sólo un recuerdo de lo ido, sino en ocasiones la profecía de lo por llegar. Y es también la posibilidad de aliviar de cierto pesar al ser humano, aunque sólo sea llevándolo transformado al papel con ayuda de los pinceles."

John Berger. *“El Tamaño de una Bolsa.”*

Todos los derechos reservados. Gabriel De Marco. Psicólogo Social.(Caeps) Arte terapeuta (1° Esc. Arte terapia Argentina). Preventor en Toxicomanía (Universidad Lomas de Zamora) Operador en prevención y rehabilitación de adicciones (Redba) Diplomatura Internacional en Psicología Positiva (CPPA) Diplomado en Psicología Social Comunitaria (Univ. San Martín)
