

Seminario de Capacitación en Ansiedad

Módulo 3

HACER

Todos los derechos reservados. Gabriel De Marco. Psicólogo Social.(Caeps)
Arteterapeuta (1° Esc. Arteterapia 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 CON IMÁGENES

El monólogo interno o self talk (auto-conversación)
También llamado el rum-rum, diálogo interior, auto-saboteador, etc.

1- Observa las imágenes que se encuentran debajo.

¿Con cuál de estas imágenes te sientes identificado/a?

¿Cómo qué es la ansiedad para ti?

¿Cuál de ellas representa mejor ese rumiar interno del pensamiento?

A simple vista, ¿Cuál atrae más tu atención?



Feliz día de la mujer!

- 2-** Una vez que te identifiques elige una o dos imágenes.
- 3-** Déjate atravesar y permear por ellas. Deja fluir la imaginación y la creatividad. ¿A qué lugares te llevan? ¿Qué archivos abren estas imágenes?

¿Qué metáfora encuentras en esas imágenes?

Desde el lenguaje simbólico ¿Qué mensaje encuentras en ellas?

¿Qué te dispara o que te sugiere?
- 4-** Escribe y comenta en una hoja como te resultó esta actividad. Haz una evaluación personal, no en forma obsesiva, sino mas bien creativa de alguna sensación que te produjo esta consigna, emociones, recuerdos, aprendizajes, insights, si es que hubo algún registro, un “darte cuenta” de algo que debes ajustar en tu andar cotidiano, o si debes aflojar, soltar, poner un freno, bajar ritmos, o hacer cambios, etc.
- 5-** Finalmente envíanos tú registro para que te demos una mirada y devolución de esta actividad.

Qué trabajamos con estas consignas:

Evaluación personal – registros – pensar, sentir, hacer. Asociaciones, ritmos y velocidades – identificaciones – introspección – metáforas – símbolos – resonancias – imaginación – expresión – creatividad – aperturas – conexión del consciente y el inconsciente – etc.

**Todos los derechos reservados. Gabriel De Marco. Psicólogo Social.(Caeps)
Arteterapeuta (1° Esc. Arteterapia 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)**
