

Curso de Capacitación en Técnicas y Recursos de Arteterapia

Módulo 8

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)

Consigna de Arteterapia

El D.N.I. de los deseos

Todos tenemos sueños, deseos o proyectos a menos que estemos enfrentando alguna situación difícil y traumática que nos imposibilita y nos impide en el presente poder soñar y proyectarnos hacia el futuro.

1- Piensa en algo que te gustaría lograr, algo pendiente tal vez, aquello que en algún momento no has podido concretar, algún deseo que nos has podido cumplir aún. Puede ser un viaje, conocer un lugar, alguna realización, poder tener un bienestar mejor al actual, un determinado trabajo, título o carrera o cualquier otra cosa anhelada.

2- Anótalo y regístralo, también visualízalo aunque sea unos minutos cada día. Hay poder en visualizar y acariciar la posibilidad de que eso sea una

realidad, siempre que también nos ocupemos en esa dirección para que sea posible su concreción.

3- Piensa cuál es el primer paso que debería o podría dar para que hoy me pueda acercar un poquito a que ese sueño pueda concretarse. (Recordamos que una utopía es ese algo ideal que no puede ser realizado) No hablamos de utopías aunque muchos sueños propios para otras personas puedan ser consideradas utopías.

4- Elige una imagen de las que aparecen a continuación, que te identifique desde la metáfora o desde una simbolización con tu sueño o deseo. También podría ser alguna imagen que encuentres en internet.

5- Para tenerla siempre presente recórtala, imprímela y plastifícala del tamaño de un D.N.I.

Recuerda que esa imagen representa tu sueño, llévala siempre en tu cartera, billetera, o porta documentos.



Esta actividad con imágenes puedes realizarla también en grupos y motivar a los integrantes a animarse a soñar y tener un proyecto, por mínimo que sea.



