

Seminario de Capacitación en Ansiedad

Módulo 5

PENSAR Y SENTIR

TEMAS PARA TRABAJAR EN GRUPOS

Hay actividades que son más idóneas para trabajar en grupo lo que conlleva temas más adecuados para la tarea común y que a continuación iremos desarrollando.

“CÓMO SOMOS Y QUÉ SENTIMOS”

Consiste en dibujar sobre una gran hoja de papel el contorno de cada uno de los asistentes. Luego, en representar dentro de esa silueta las características mejores de cada uno de los miembros del grupo.

Con este tema se puede realizar un mural en el que se trabaje el conflicto y la solución. Sobre una gran hoja de papel extendida en el suelo trabajarán los participantes del grupo. En ella deben pintar algo que los represente y hacerlo en el borde del papel. Luego deben cambiarse de lugar e ir hacia el centro del papel e ir solucionando los conflictos desarrollados en las pinturas que anteriormente realizaron de forma individual.



“ESCULTURA”

También se puede componer entre todo el grupo una escultura poniéndose de acuerdo anteriormente en el tema; puede ser sobre los sentimientos que produce una adicción (bebida, juego, droga, etc) la anorexia o la bulimia, fobias o temores, maltrato y un largo etcétera de conflictos a superar. Es necesario mantener al finalizar una conversación en donde cada uno analice su postura ante esos problemas.

“PAISAJE”

Sobre un papel continuo y de forma conjunta se puede pedir a los componentes del grupo que pinten o dibujen un paisaje, éste puede ser marino, ya sea del fondo del mar o de la superficie, o cualquier otro, tanto en el campo o en la ciudad. Al terminar todos los personajes que aparezcan en el paisaje se propone que cada persona elija uno de ellos y que describa cuál es su historia y sus sensaciones como si las estuvieran viviendo. Se pueden hacer preguntas sobre las personas que han elegido, ¿Cuántos años tiene? ¿Cómo está? ¿Cómo se encuentra? ¿Qué piensa hacer? En esta

actividad es frecuente que haya una identificación con el personaje que se ha elegido.

“CREAR SITUACIONES NUEVAS”

Consiste en realizar un mural en donde las personas deben imaginar que viajan en una nave espacial que aterriza en un planeta lejano. Deben crear cada una su propio medioambiente lejano de la tierra. ¿Habrá otros habitantes en ese planeta? ¿Cómo serán las viviendas que se construyan? ¿Habrá algún tipo de vida animal o vegetal? ¿Cómo se alimentarán? En esta actividad el arteterapeuta ha de ver si el sujeto crea el espacio de forma individual, sin contar con los demás compañeros del grupo, o si por el contrario lo realiza en equipo.

Ésta actividad se puede realizar también sobre el tema de viajar hasta unas islas en medio del mar. Deben pintar su vegetación, fauna, vivienda, en que transporte se puede llegar hacia ella. ¿Elijen una isla solitaria o buscan una que pueden vivir otras personas? La isla suele reflejar los rasgos personales de cada uno.

Entre todo el grupo tienen que inventar una civilización imaginaria, recrear parte de la vajilla, joyas estatuillas, forma de vida. Trabajo que luego han de ocultar para que entre todos los participantes procedan al descubrimiento de restos. Al final como en cada trabajo hay que intercambiar opiniones sobre las ventajas o desventajas de cada una de las civilizaciones.

“HACER UN MANDALA GRUPAL”

Se dibuja un gran círculo y se divide en sectores según el número de los participantes, si son demasiados se pueden hacer dos o tres mandalas en el grupo. Escoger el tema que se desea representar. Se puede pintar, pegar papeles de colores, fotografías u objetos, elementos de la naturaleza, etc.



Arteterapia

Marian Mónica Fernandez Cao

Noemí Martínez Díez

Gabriel De Marco / Leila Ojeda

