

## Seminario de Capacitación en Ansiedad

### Módulo 6

---

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

### Actividad de plástica

1. En una hoja *canson* n° 6 o n° 7, o en cartulina, vas a trazar un horizonte.

Necesitarás para esta actividad: témperas de colores, pinceles o esponjas.

Para realizar este horizonte vas a trazar una **línea** con un pincel, será la línea del horizonte, y con pintura vas a plasmar ese lugar o sitio y sus alrededores. Puede ser mar, río, montaña, ciudad, un horizonte surrealista, inclinado o semicircular, como vos concibas tu horizonte.

*Aquí te enviamos algunos trabajos tan solo de muestra (pues son horizontes de otras personas y te proponemos que puedas diseñar el tuyo.)*



**2**-Una vez finalizado ese horizonte vamos a escribir sobre lo realizado, podemos dialogar con el horizonte y hasta hacerle preguntas, si deseamos.

Registra sensaciones, dificultades, emociones, aprendizajes, caída de ficha si las hubo, descubrimientos, etc.

*Las preguntas que te dejamos a continuación son solamente disparadoras y no necesitas responderlas todas, son a modo de guía posible para abrir y generar ideas.*

### **Preguntas posibles:**

¿Cómo es ese horizonte? ¿Es real o ilusorio? ¿Qué hay más allá del horizonte?

¿Está lejano o cercano? ¿Cómo lo ves? ¿Está muy distante?

¿Qué te puede representar? Si fuera una meta o proyecto ¿Es realizable?

¿Qué características y cualidades posee?

Si fuera un horizonte mental ¿cómo lo imaginas?

¿Lo visualizaste primero o fue fluyendo en el hacer?

¿Lo percibiste con nitidez y claramente o es difuso y borroso?

Si tuvieras que definirlo con una emoción o sentimiento ¿Cuál sería?

¿Qué mensaje te trae hoy ese horizonte?

¿Esa línea divide o separa algo?

¿Qué título o nombre le vas a poner a ese horizonte o trabajo realizado?

**3-** Envíanos en lo posible una foto de tu horizonte y un breve comentario de lo que ha significado para ti.

## *Ejes que trabajamos:*

LA DISTANCIA - LA MIRADA – LO DESCONOCIDO COMO INCIERTO –  
LA BÚSQUEDA DE LO QUE ESTÁ MÁS ALLÁ DE MI ALCANCE - LOS LÍMITES INTERNOS Y  
EXTERNOS - LA PERCEPCIÓN DESDE UN PUNTO DE VISTA – LO DERECHO, LO CURVO,  
LO CIRCULAR – PUNTOS CARDINALES – EL PROYECTO Y LO PROYECTADO –  
PUNTO DE REFERENCIA - LÍNEA DIVISORIA ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA –  
DEMARCACIÓN Y SEPARACIÓN – LO VERTICAL Y LO HORIZONTAL – INDIVIDUALIDAD Y  
GRUPALIDAD – EL MÁS ALLÁ – LO VISIBLE E INDIVISIBLE – OBJETIVO Y META –  
ESPACIO – TIEMPO – CAMINO – UBICACIÓN- ESCENA – REGIÓN MENTALES  
CONFIGURANDO RELACIONES, EXPRESIONES, SIGNIFICADOS – EL HORIZONTE COMO  
PLANIFICACIÓN DIARIA, MENSUAL O ANUAL.

---

**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)**

---

*Gabriel De Marco / Leila Ojeda*