

TECNICATURA SUPERIOR EN ARTETERAPIA

Módulo 4

Consigna de Arteterapia

“La selfie de mi otro lado” (mi lado oscuro)

Para esta actividad vas a necesitar la ayuda de otra persona.

Es ideal para actividades grupales, pero te la puedes ingeniar para este desafío personal arteterapéutico para trabajar el tema de las sombras.

- 1- Puedes construir muy fácil y económico una estructura tubular de PVC con una sábana blanca como proyección de sombras. Allí te pasamos un link con un instructivo.
- 2- Esa misma estructura puedes usarla también para escenario de títeres con solo cambiar por una tela negra.

<https://www.youtube.com/watch?v=2jRTpBDI-fA>



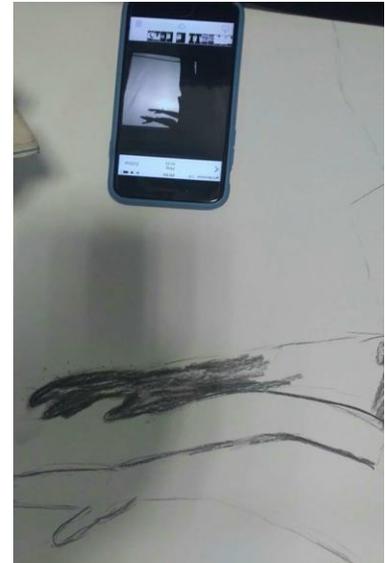
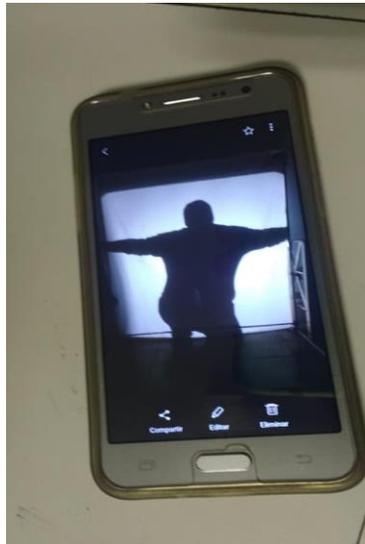
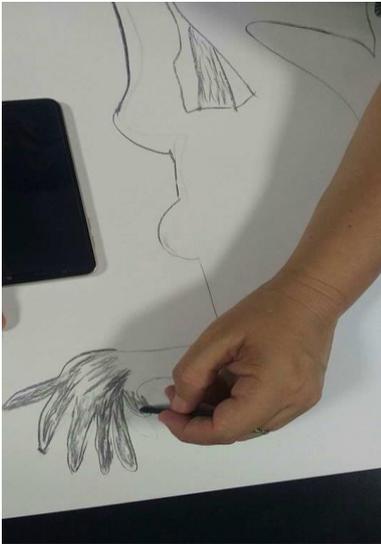
3-vas a necesitar también o una linterna, o la luz de un celular, o un proyector para iluminar y proyectar la sombra. Como muestra las imágenes.



4-juega con algunas posturas, sin pensar tanto y pídele a alguien que te saque tres fotos con tres posturas diferentes. Ej:



5-Convertir la foto en un dibujo realizado por ti mismo en una hoja A 4 con lápiz o carbonilla y vas a sombrear la figura. Puedes además trabajar el otro lado en blanco si deseas. Ej.



6-Por último escribe e otra hoja como te resultó esta actividad y hazte algunas preguntas.

¿Cómo es esa sombra? ¿Porqué la elegiste entre las tres?

¿Tiene algo que te genera rechazo? ¿Te es familiar? Esa postura ¿que te sugiere?

Escibe al menos dos cualidades o características de esa sombra.

¿Qué le preguntarías a esa sombra? ¿Qué piensas que te respondería?

¿Qué información o mensaje tiene para darte? ¿Puedes captarlo?

Algunos objetivos de esta actividad: Conocer algo de tu lado oscuro no conocido, conectar con esos aspectos que no quiero ver, con costados desagradables, poder ver y modificar ciertas cualidades personales, descubrir nuestras proyecciones, transformar y poner color y nuevos matices a esa oscuridad, dejar entrar luz al interior de uno, relacionar la sombra por áreas del inconsciente, interactuar e integrar ambos lados, el luminoso y el oscuro, etc.

Leila Ojeda / Gabriel De Marco

Todos los derechos de autor y de propiedad intelectual reservados.

