

## TECNICATURA SUPERIOR EN ARTETERAPIA

### Actividades creativas relacionadas con las sombras

#### 1- Capturar sombras

**Objetivo:** Conocer el mundo que nos rodea.

**Procedimiento:** Desde pequeños siempre hemos jugado con las sombras por eso, en la arteterapia no podía faltar una actividad en la que las protagonistas fueran éstas. Una vez que hemos salido de casa, tenemos que buscar aquellas sombras que más nos gusten y traspasarlas al papel de forma que posteriormente cuando estemos en casa podamos seguir trabajando en ellas.

Esta puede ser una buena forma de evadirnos de nuestros problemas y concentrarnos en aquello que nos hace felices.

**Material:** cuaderno de dibujos y lápices.

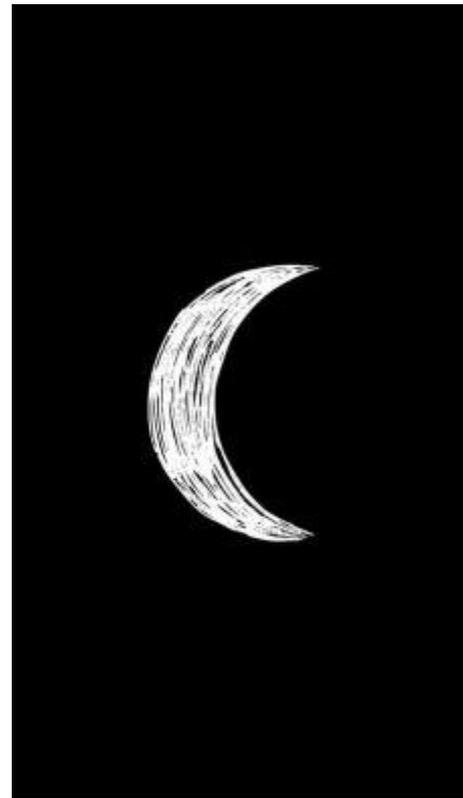




---

**2- Dibujar en la oscuridad**  
**Objetivo: No juzgar tus sentimientos.**

**Procedimiento: ¿Te has preguntado alguna vez cómo sería si escucharas música y dibujaras en la oscuridad? Con esta actividad puedes hacerlo. Simplemente tienes que poner aquella música que te haga sentir emociones tanto positivas como negativas y dejar fluir tu imaginación con la luz apagada en el papel.**



**De esta forma, no podrás juzgar lo que estás dibujando en el papel y esto impedirá que borres y critiques tu obra de arte. Cuando creas que ya has terminado podrás encender la luz y conocer otra parte más de ti.**

**Material: radio, CDs de música, cuaderno de dibujo y lápices.**









