

Curso de Capacitación en Técnicas y Recursos de Arteterapia

Módulo 3

PENSAR y PENSAR

Aforismos para reflexionar

¿Qué es un aforismo?

El término *aforismo* proviene del griego, que significa *definir*. El aforismo es una sentencia breve y doctrinal que se propone como regla en una ciencia o arte. El aforismo es una declaración u oración concisa que pretende expresar un principio de una manera sucinta, coherente y en apariencia cerrada.

Te compartimos la siguiente actividad para realizar que puede ser un recurso para compartir en un grupo y que puede abrir temas o ser un disparador

Elige el que deseas, el que más te llegue o te identifique, luego comentar que mensaje te trae a ti, o que te sugiere.

“El camino hacia la luz es tan oscuro”

“De tanto cuidar las plantas enfermas se me murieron las sanas”

“Cuando me miro al espejo me río a carcajadas: ¿Qué ven que yo no veo?”

“Me dije toque fondo y seguí bajando”

“Quieres saber quién soy y no sabes quién eres”

“Entrar es la única puerta de salida, no hay otra”

“Lo que tengo, me tiene, no lo tengo”

“Nada me fue fácil, entré con menos diez”

“Nada de agendas. El mañana lo quiero en blanco”

“Zapatilla de goma, el que no juega se embroma”

“Como mi abuelo, estar, siempre estar, aunque no esté”

“Sí, hay momentos de eternidad, pero duran poco”

“has dejado de tener miedo, estás jugando”

“A esta altura, no pierdo ni gano, comparto”

“Llegar ¿Para qué? ¿Para regresar?”

“Aceptación: aceptar lo inaceptable”

“La vida me fue llevando y yo me dejé llevar”

“Como cuesta ver lo obvio”

“Necesitada / necesitado: el único estado civil que no figura en los documentos”

“Vos sos capaz de cualquier cosa”, me decían. Y tenían razón. Por eso llegué hasta acá.

Algunos objetivos de esta actividad:

**Poder familiarizarnos con las metáforas, la escritura, las palabras.
Encontrar los mensajes escondidos, ejercitar el hemisferio izquierdo del pensar y reflexionar, jugar con las palabras y frases, expresar, registrar, dejarnos atravesar por el pensar y el sentir, articular el pensar y el sentir, etc.**

¿Pudiste encontrar tu aforismo?

Daniel Guccione: “Entreveres”

