

## Curso de Capacitación en Técnicas y Recursos de Arteterapia

### Módulo 3

---

HACER

# Arte-terapia

## Escribir y el acto de escribir

¿Acaso el escribir es solamente el acto de tomar el lápiz y papel (o estar frente a computadora) o las fuentes de esa producción se ligan con cada experiencia, pensamiento, emoción, por más alejadas nos parezcan?

Es abrir el espacio para construir puentes con palabras, entre distantes cuestiones internas. El escribir es el diseño de esa tarea, es dar fuerza, es dar forma a esos contenidos que pujan por hacerse a la luz (con todo su derecho que tienen de existir), es un medio, no un fin. Es el ladrillo para la vivienda, es la tela para el cuadro, son las palabras para las ideas.

El escribir es tanto un comienzo como un final. Se puede iniciar por donde posiblemente se vaya a terminar, nunca se sabe si lo primero que aparece



wikiHow

es lo primero, lo del medio o lo del costado. Allí donde la palabra se posa, algo se abre y algo concluye, algo se cierra abrochándose con una materialidad que no deja de ser poderosa como antes, de quedar aparentemente inmovilizada entre otras palabras.

“Escribas”, por Alejandro Reisin

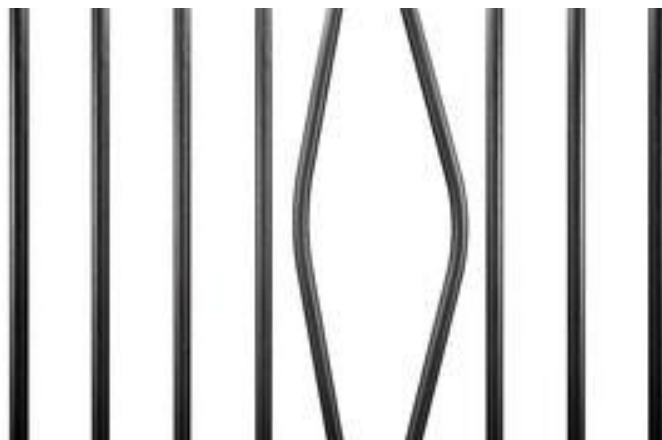
Te proponemos la siguiente actividad de escritura:

**HAY COSAS QUE ESTÁN INTENTANDO SALIR.**

¿Qué es lo que quiere salir por las rejas?



Deja salir lo que está capturado.



Aprovecha a liberar y expresar a través de la escritura y la palabra todo aquello que está contenido dentro, apresado, encerrado, pueden ser emociones, sentimientos, deseos, recuerdos, sueños, pensamientos, etc.

Queremos recordarte que el término expresar tiene un doble significado:

**Ex - presar:** Sacar al exterior aquello que está apresado en el interior.

**Ex – presar:** Liberar aquello que presiona o que hace presión.

Todo ese contenido escrito te pertenece, y ésta es una actividad que facilita y habilita a liberar de angustias, enojos, ansiedades, rencores, tristezas, etc.

¿Te atreves a  
escribir?



¿Te hizo bien?

Leila Ojeda / Gabriel De Marco













