

Curso de Capacitación en Técnicas y Recursos de Arteterapia

Módulo 3

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)

Arte-Terapia

Poder expresar desde una forma lúdica

EL PODER DE TU OTRA MANO

Cómo descubrir y expresar nuestra sabiduría creativa e intuitiva

Ejercicio: La mano no dominante

1 – Vas a entablar un diálogo entre tus dos manos

Las manos se van a presentar y conversar.

Cuando habla la mano derecha, escribe la mano derecha, cuando responde la mano izquierda escribe la mano izquierda.

Será un diálogo entre tus dos manos

(Si se conocen, cómo se llaman, cómo están, que hacen, y muchas cosas más, un diálogo creativo esto solo como idea)

Volvemos a repetir que:

Cuando la que habla es la mano derecha se escribe con la derecha y cuando la que habla o responde es la izquierda tendrás que escribir con la mano izquierda



Para esta actividad te sugerimos que escribas en una hoja A 4

(En esta actividad puedes o no compartir lo que escribas, puedes sentirte libre para decir lo que quieras). Para ello vas a necesitar un lápiz o birome (No está permitido utilizar la computadora). Sin pensar demasiado, comienza a escribir desde el dejar fluir no desde el pensar.



2 -Luego vas a leer para ti atentamente lo que has escrito con las dos manos y vas a subrayar algunas cosas que te parecen importantes de destacar. Puede ser un comentario, una frase, o tal vez una palabra.

3 -Por último comenta qué te pareció esta actividad, qué sentiste al escribir con tu mano no hábil, y al escribir con la mano dominante.

Sensaciones: ¿Que registro pudiste hacer?, ¿Te pareció sin sentido?, ¿En esta actividad pudiste descubrir algo que te generó un aprendizaje? o ¿algún comentario del orden del inconsciente que te produjo alguna resonancia?. ¿Qué obstáculos e impedimentos tuviste que sortear?.

4 -Envíanos una síntesis, (no lo que has escrito) de lo que te pasó con esta actividad que realizaste.

Objetivos!

- ✓ Trabajar las dificultades, las limitaciones, los impedimentos que hay que sortear **desde el no poder al poder**. Así como los aspectos sanos que todos tenemos.
- ✓ Trabajar el **poder transformar el impedimento en algo realizable**. La mano que no dominas es inhábil, torpe, incapaz, temblorosa y lo que tenga que realizar se ve como algo imposible de poder hacer. La otra mano es la capaz, la que tiene destreza, la firme, la que no le tiembla el pulso. En las adicciones está muy instalado el no poder superar el mal hábito y este ejercicio muestra que **muchas veces somos capaces de hacer lo que nunca hicimos e intentamos**.

Otros objetivos:

- Reconocer las partes disociadas del cuerpo.
- Dejar salir viejas emociones que se almacenan en determinadas partes del cuerpo-
- Descubrir tu espíritu “travieso”, tan importante dentro del proceso creativo.
- Conocer algo más de la persona.
- Cambiar las actitudes negativas acerca de ti mismo-
- Sanar las relaciones con los demás-
- Dejar que converjan habilidades artísticas ocultas-
- Integrar el hemisferio derecho y el izquierdo-
- Contactar con un poder superior al que algunos llaman es (ser superior) que es mayor que tu propia personalidad o tu ego.

Autora: Lucía Capacchione

Estas son las descripciones más comunes que han hecho las personas que han escrito tanto con la mano dominante (la de la escritura) como con la *otra* mano:



La mano que escribe**La otra mano****Legible****Ilegible****Familiar****Desalineada****Controlada****Torpe****Precisa****Extraña****Rápida****Lenta****Destreza****Incomodidad****Hábil****Frustrante****Correcta****Poco familiar****Sigue las reglas****Infantil**

¿Qué te pareció esta actividad?

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)

