

## Seminario de Capacitación en Ansiedad

### Módulo 1

---

HACER

---

Todos los derechos reservados. Gabriel De Marco. Psicólogo Social.(Caeps)  
Arteterapeuta (1° Esc. Arteterapia 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

### MI ANSIÓGRAFO PERSONAL

*(diagrama de ondas)*

#### Objetivo:

La siguiente actividad te llevará a descubrir cómo está tu nivel de ansiedad en el día a día.

#### Introducción:

Las mediciones que revelan el funcionamiento del corazón se observan a través de un electrocardiograma, existen muchos instrumentos de detección o medición.

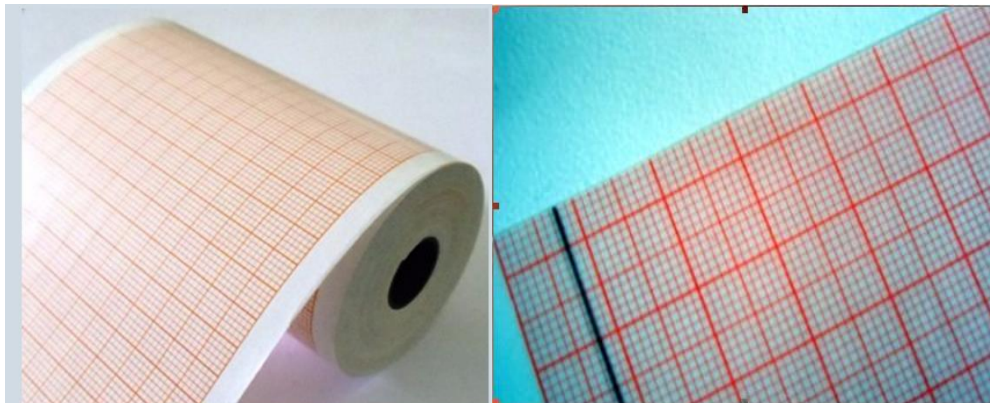
Pero, **¿Cómo medimos la ansiedad?** ¿Existe algo capaz de hacerlo? ¡¡No!!.

Existen, sí, diversos “test” para poder evaluar los niveles y grados de la misma. Pero en esta oportunidad, imaginarás un elemento de medición mucho más sofisticado.

La actividad consiste en imaginar que existe un **ANSIOGRAFO**. Así lo vamos a llamar. También puedes llamarlo “ansiómetro” y sus resultados serán plasmados en un ansiograma o pictograma, como más te guste.

Para ello:

**1- Materiales:** Para esta actividad utilizarás un rollo para electrocardiograma u hojas milimetradas. Crayones o pasteles al óleo de uno o varios colores.

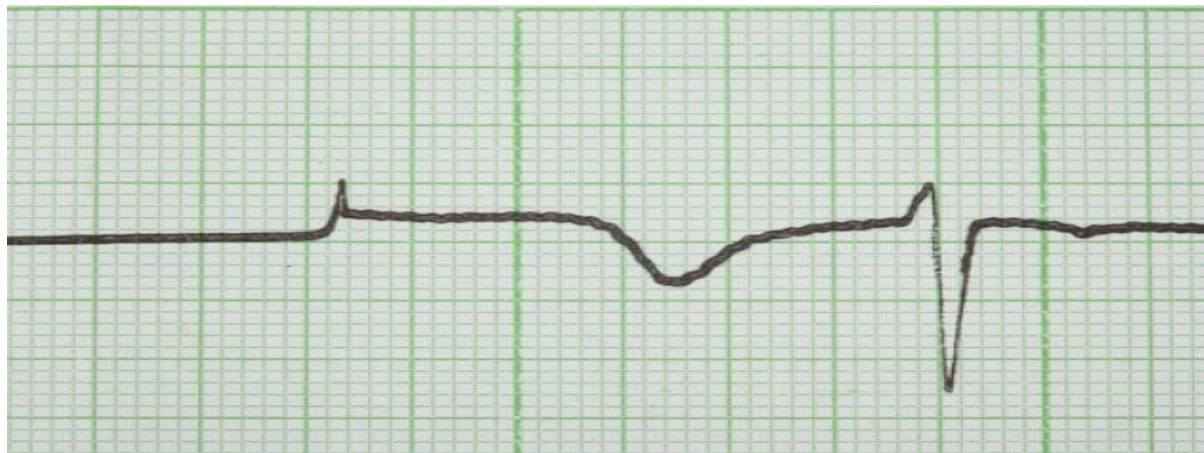
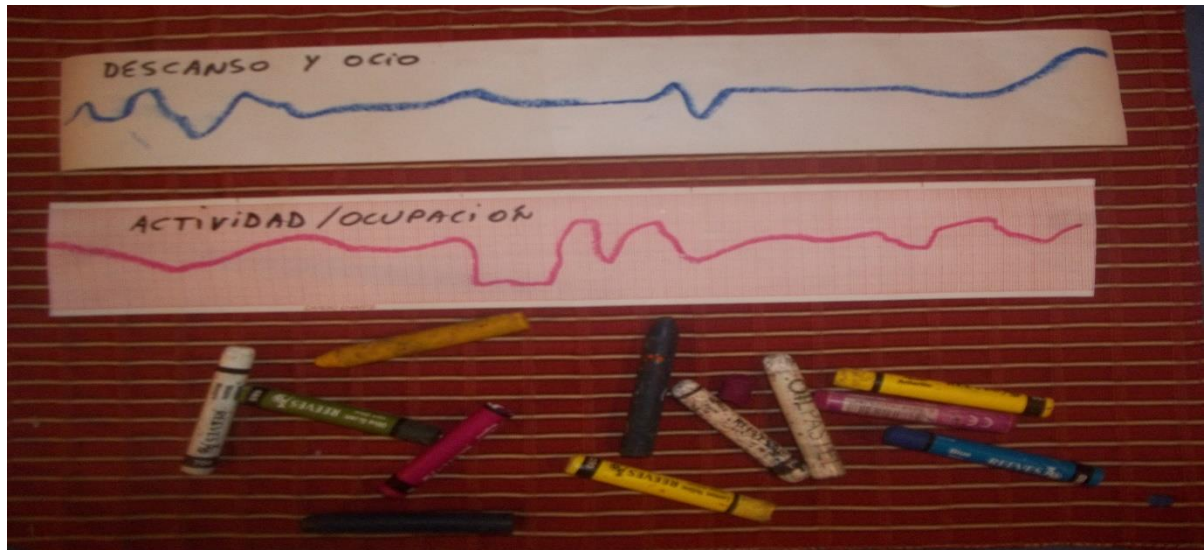


Registra cómo se manifiesta tu ansiedad en el día a día. Solamente vas a tomar 24 hs. Puedes hacerlo en relación a la *tendencia* de una semana, un mes o un año. Podrás realizarlo de la siguiente manera:

En una hoja milimetrada si es posible vas a graficar como es tu ansiedad o ritmo, en el día activo, laboral o de estudio, desde el trazo y la línea (Ver fotos de muestra). Puedes Realizar trazos, líneas, curvas, picos, subidas, bajadas, etc. según lo que sientas que te produce ese día... la rutina, ciertas situaciones, ciertas actividades o momentos de tu día.

Del otro lado de la hoja (en blanco) traza como es tu descanso, el ocio, la recreación, el dormir, etc.

Ejs.de Ansiograma:



Es sólo una muestra. Puedes hacerlo en forma creativa, libre, espontánea, sin temor a si estará bien o mal, ya que todo será válido porque es como sientes y deseas hacerlo. Permítete el jugar desde el trazo, la línea y el color.

¿Cómo es tu **actividad** en líneas y cómo es tu **descansar** y dormir?

**Tomate tu tiempo**, no olvides que cuando se trata de ansiedad el tiempo es un factor clave.

**2-** Coméntanos cómo te fue con esta actividad. Qué te sucedió: sensaciones, registros, si los hubo, aprendizajes, si tuviste obstáculos o dificultades, disparadores, si te gustó, cuánto hacía que no usabas pasteles

o crayones de colores etc. Cuéntanos aquello que desees compartir de esta experiencia.

**3-** Envíanos una fotografía del ansiograma que has realizado juntos con un comentario de lo que has vivenciado mediante esta actividad. Puedes enviarlo a: [devenirarteterapia@hotmail.com](mailto:devenirarteterapia@hotmail.com) y te devolveremos una devolución.

**Diagrama de ondas: Algunas preguntas que te permitirán ampliar la mirada de tu ansiograma (no necesitas responder a todas, es solo como disparador)**

¿Cómo son las ondas o líneas?

Espaciosas- abruptas- quebradas - entrecortadas- rectas- angulosas- parejas- alargadas- cortas-simétricas.

¿En qué horarios predominan los picos altos?

¿Hay momentos de relax o calma? ¿Hay pausas? En tu andar diario ¿te encuentras con baches, pozos o empedrados, o está asfaltado? ¿Los esquivas o cómo los atraviesas? ¿A qué velocidad circulas?

¿Qué color/es usaste y por qué lo/s elegiste?

¿Incluiste las horas de sueño?

¿Y cómo es tu despertar? La ansiedad que experimentas en las primeras horas del día ¿Es tolerable?

¿Puedes prevenir el desborde de ansiedad? ¿Qué sucede antes de ese desborde de ansiedad?

¿Escuchas los síntomas, lo que te dice el cuerpo? ¿Qué te habla?

¿Los sensores y las alarmas internas funcionan?

Por último:

¿Por qué crees que esta actividad podría ser de utilidad en el abordaje de la ansiedad? ¿En qué aspectos resultaría de ayuda?

Lo artístico tiene efectos terapéuticos también. Aquí tienes una herramienta. La plástica y la escritura nos permiten registrar, detectar, expresar, autoevaluar, descubrir, esclarecer, darnos cuenta, a través de un canal de expresión y desde el juego. A su vez podemos recordar hechos y traerlos a la memoria. De esta manera, nos lleva a organizar los pensamientos y ser específicos.

Hoy trabajamos con el pensar, el sentir y el hacer.

Deseamos que puedas disfrutar de esta actividad y por supuesto, que no te genere ansiedad, *Jajaja*.

---

**Todos los derechos reservados. Gabriel De Marco. Psicólogo Social.(Caeps)  
Arteterapeuta (1° Esc Arteterapia 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)**

---













