

Curso de emprendedores psicosociales

2º Módulo

HACER

Todos los derechos reservados. Leila Ojeda, Psicóloga Social. (Caeps) Preventora en Toxicomanía (Universidad Lomas de Zamora) Operadora en prevención y rehabilitación de adicciones (Redba) Diplomatura Internacional en Psicología Positiva (CPPA) Diplomada en Psicología Social Comunitaria (Univ. San Martín)

Arte-Terapia

✓ *Consigna de visualización*

El método de Mapas Mentales

Se trata de trabajar de manera visual cualquier tema inherente a nuestra vida personal u organizacional.

Utiliza una hoja de papel blanco grande. El papel tiene que estar orientado horizontalmente para que el cerebro trabaje sin restricciones.

Utiliza una gran cantidad de lápices o marcadores de colores para activar la parte creativa e intuitiva de tu cerebro.

Es importante hacerlo a mano alzada, porque ello hace que nuestra mente y cuerpo se activen y generen más y mejores ideas.

Las ideas se conectan por medio de líneas flexibles y curvas. Ya que esa es la forma en que nuestro cerebro construye asociaciones. Evita las líneas rectas ya que ellas producen un efecto hipnótico que adormece el hemisferio derecho de nuestro cerebro.

Usa pocas palabras. La simplicidad es muy importante.

Usa ilustraciones ya que son una excelente manera de sintetizar y aportan tu toque personal. Una imagen nos ahorrará muchas palabras.

Partiremos de una imagen central que represente el tema.

A partir de la idea central empezaremos a delinear los temas principales que irán unidos a la imagen central por medio de líneas o flechas (ramas).

De cada uno de esos temas centrales, iremos sacando ramas con los temas secundarios o las asociaciones que se nos ocurran.

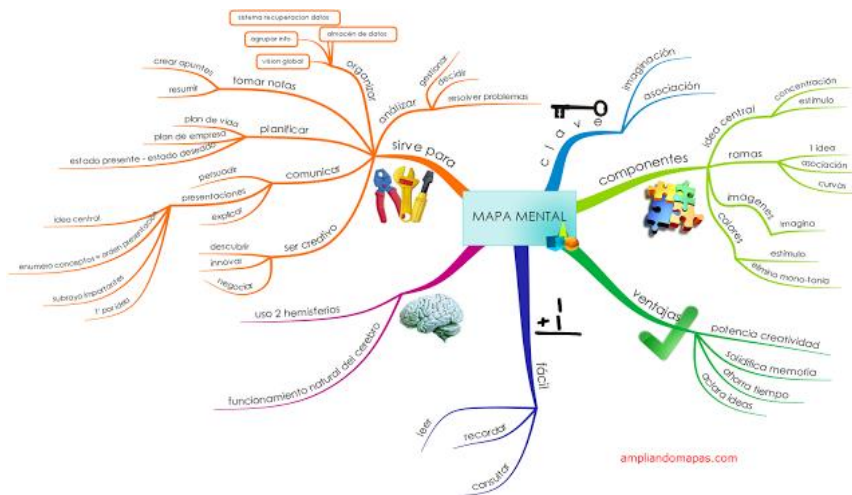
Podemos ir perfeccionándolo. Quizás lo hagas más de una vez. Estamos aprendiendo

Dos ejemplos de dos mapas mentales (solo como ilustración)
Haz tu propio mapa mental como lo concibas

1 Ej:



2- Ej:



Por último, registra que aprendizaje haz podido obtener de esta actividad. Escribe los aprendizajes, obstáculos, bloqueos, si es que los hubo, sensaciones, emociones, impedimentos, ideas, estímulos, pensamientos, inspiración, logro, etc.

Algunos ejes que hemos trabajado con esta actividad:

Visualización, imágenes, registros, tiempo y espacio, límites, proyección, recuerdos, memoria, introspección, pensar, sentir, hacer, atención, imaginación, etc.

Todos los derechos reservados. Leila Ojeda, Psicóloga Social.(Caeps) Preventora en Toxicomanía (Universidad Lomas de Zamora) Operadora en prevención y rehabilitación de adicciones (Redba) Diplomatura Internacional en Psicología Positiva (CPPA) Diplomada en Psicología Social Comunitaria (Univ. San Martín)
