

Seminario de capacitación en adicciones

3er Módulo

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

Consignas

¡Importante! La escritura será con la mano contraria a la que siempre usas. Ej. Si eres diestro, lo que tengas que expresar, lo escribirás con la mano izquierda y si escribes con la mano izquierda vas a hacerlo con la mano derecha.

? - Escribe en una hoja A 4 aquello que necesites decir, como si fuera una carta que enviarías a alguien – es importante que tenga un destinatario-. (Esta es una actividad que no compartirás con nadie, por lo tanto es personal e íntima y 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. No te detengas, escribe unos cuantos renglones.



2 - Esa carta va a tener una devolución y la harás vos mismo pero con tu mano dominante, es decir, con la otra mano que usas habitualmente.



3 - 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.

4 - 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?.

5 -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**.

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

También estamos trabajando el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo, inteligencia emocional.

Hemisferio izquierdo

Hemisferio derecho

Intelecto	Emocional
Consciente	Inconsciente
Amable	Ingobernable
Racional	Intuitiva
Cerebral	Atrevido
Mental	Sentimiento
Crítico	Poético
Rígido	Espontáneo
Correcto	Errores
Da rodeos	Va al grano

¿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)

