

## Seminario de capacitación en adicciones

### 6° 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)**

---

## Consigna de Arteterapia

### *Mi Valija Viajera*

Para comenzar esta actividad es muy importante tener en cuenta el espacio donde la vas a realizar.

**1°** Busca un lugar, no cualquier lugar, sino un lugar que elijas cuidadosamente.

**2°** Materiales a utilizar: Una caja de pizza, diarios, revistas, tijera, témperas, pinceles y pegamento para papel.



**3** - Imagina que vas a comenzar un viaje, tienes una valija, (la caja de pizza). Hazte estas preguntas:

¿Qué pondría dentro de esta valija?

¿Qué necesito para este viaje?

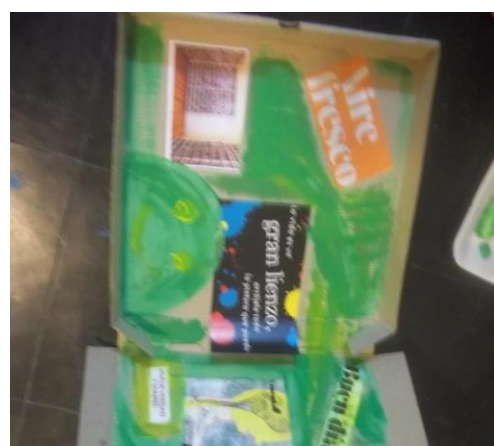
¿Qué me falta?

¿Qué deseo? ¿Qué cosas debo dejar?

**4** - Trabaja utilizando como herramienta: Diarios, revistas con imágenes, fotos, frases. Todas relacionadas con las preguntas anteriores. Tómate todo el tiempo necesario para seleccionarlas y luego una vez que ya tengas todo el material, pinta el interior y el exterior de la caja.

**5** - Pregúntate: ¿Dónde pego las imágenes? ¿Qué quiero que se vea fuera? ¿Qué me reservo adentro? Lo íntimo y lo que quiero compartir. Acuérdate de que puedes utilizar la parte interna y externa de la caja.

Ejemplo sólo como idea:



**6** – Escribe en una hoja A4 algo que te surgiera con respecto a la actividad que has realizado. Luego, comenta lo vivenciado, sobre tu valija, sobre este viaje.

### *Qué trabajamos con esta actividad*

La mirada individual, sobre uno mismo, proyecto, mundo interior, mundo exterior. Mirada interna y externa. Límites y pasaje entre el interior y el exterior. Metas y objetivos. Lo que traemos y cargamos en la mochila y el bagaje que llevamos. Eje del tiempo: Pasado, presente y futuro. Visualización. Creatividad y expresión. Organización y desorganización.

Por último: Comentar que te pasó con este trabajo, sensaciones, insight, aprendizajes, obstáculos, etc. Envíanos fotos y comentarios.

---

**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)**















