

## Seminario de Capacitación en Ansiedad

### Módulo 4

---

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)**

---

Como hemos podido ver, las conductas obsesivas, así como el perfeccionismo, la auto-exigencia, el excesivo orden, compulsiones, son estructuras rígidas y producen angustia a quienes la padecen. Estas estructuras estereotipadas rígidas están más asociadas al hemisferio izquierdo donde es el pensamiento y la cabeza el que predomina las conductas.

Por supuesto que también tiene sus beneficios y aspectos positivos como el orden, el análisis, la lógica, la prevención y la previsión, el cálculo, etc.

#### **El control es su principal característica.**

Un ejemplo podemos verlo en la película, *“Mejor imposible”*, protagonizada por *Jack Nicholson*, la cual le valió otro premio Óscar para su colección, por su magistral interpretación.

En ella vemos como hay en el personaje principal un proceso corrector que se va realizando dado a situaciones de su entorno que van favoreciendo y modificando actitudes y conductas, haciendo más tolerable su patología y disminuyendo los altos montos de ansiedad. En Psicología social le llamamos tarea correctora, operación correctora o proceso corrector.

Por otro lado y no menos angustiante, es el otro extremo, como las conductas desordenadas, caóticas, no programadas, el dejarse llevar por las emociones y el sentir, donde parece no haber límites, y la transgresión a las reglas es una constante. NO hay una dirección, y todo es un fluir muchas veces a la deriva. Como las obsesiones también afecta al entorno que rodea. **La confusión es su principal característica.**

También tiene su costado muy favorable, como la creatividad, el animarse, el ser arrojado y romper con lo reglado. Descubrir caminos impensados y alternativos, el arte, y el disfrutar y permitir el dejar fluir de los sentidos.

Te proponemos una actividad para desarrollar en un grupo muy entretenida, que busca un punto de integración y modificación desde la expresión corporal y la música.

---

Busca algún tema que invite a hacer movimientos estrictos, rígidos, robotizados, tipo marcha, música electrónica, electro tango, etc.

Por otro lado elige algunos temas que promuevan la expresión corporal desde movimientos más sueltos, flexibles y ondulantes, como ritmos melódicos, pop, etc.

Piensa también en movimientos intermedios como serpenteantes, redondeados, espiralados, etc. que también pueden transformarse en estereotipados.

Por último siempre con música de fondo que puedan realizar todos esos movimientos juntos y combinados.

Es una actividad de **desestructuración** y permite explorar movimientos novedosos.

También puedes incorporar telas de colores con distintas texturas y siempre con la música propuesta explorar distintos movimientos y que se conecten con otras telas y compañeros.

- ❖ Otra actividad es ponerse de a dos “enfrentados” pero en una distancia considerable, unos metros. Uno de los dos va a caminar con pasos rígidos y el otro con pasos sueltos, lo que les salga. Empiezan a caminar ambos pero el paso se va a ir modificando a medida que se vayan encontrando.
- ❖ Otra forma es que uno vaya acompañando al otro pero le va a ir haciendo pequeñas modificaciones en su andar o ritmo.
- ❖ Una linda opción es buscar puntos fijos y puntos móviles e ir hacia allí, trabajar posturas ritmos y formas de andar, caminata en cámara lenta, con velocidad tipo películas de Chaplin, formas insólitas, en punta de pie, de costado, en diagonales, caminar en forma ridícula, etc.



### **En esta actividad se trabaja:**

El juego, el ensayo, modificación, transformación, distancia, formas de andar, los estímulos externos e internos, posturas, contacto con el otro, la mirada del otro, sonido, ritmos, etc.

---

**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)**

---















