

Arteterapia y Taller de Escritura Creativa
Terapeuta: Silvana

Escritura creativa

Actividad n°1

Observe con detenimiento y describa todo lo que puede ver en la siguiente imagen. A continuación invente un diálogo entre las personas que figuran en la imagen.



Actividad n°2

Haz una lista de por lo menos 10 cosas por las cuales estas muy agradecido.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Actividad n°3:

Escribe todas las cosas que tienes pendientes, pero que, bajo cualquier pretexto, nunca encuentras el momento de llevarlas a la práctica. Este ejercicio está diseñado para reconocer tus voces internas, aquellas que te persiguen con “estaría bien si...” pero que te paralizan. Al ponerlo sobre papel, darás el primer paso para empezar a actuar.

Actividad n°4:

Esta actividad la puedes realizar en cualquier momento, pero se recomienda especialmente, hacerla cuando estás teniendo un mal día. Escríbete una carta en la cual le expreses a tu otro yo lo orgulloso que estás de él y todas las cosas buenas que tiene. Es un refuerzo de energía para empezar bien el día.

Actividad n°4:

Toma algún objeto por el cual tengas un afecto especial.

Describilo con la mayor cantidad de detalles posibles y escribe la historia de éste objeto contestando las siguientes preguntas:

¿Cómo llego a tus manos?

¿En qué lugar de tu casa se encuentra?

¿Hace cuánto tiempo lo tenés?

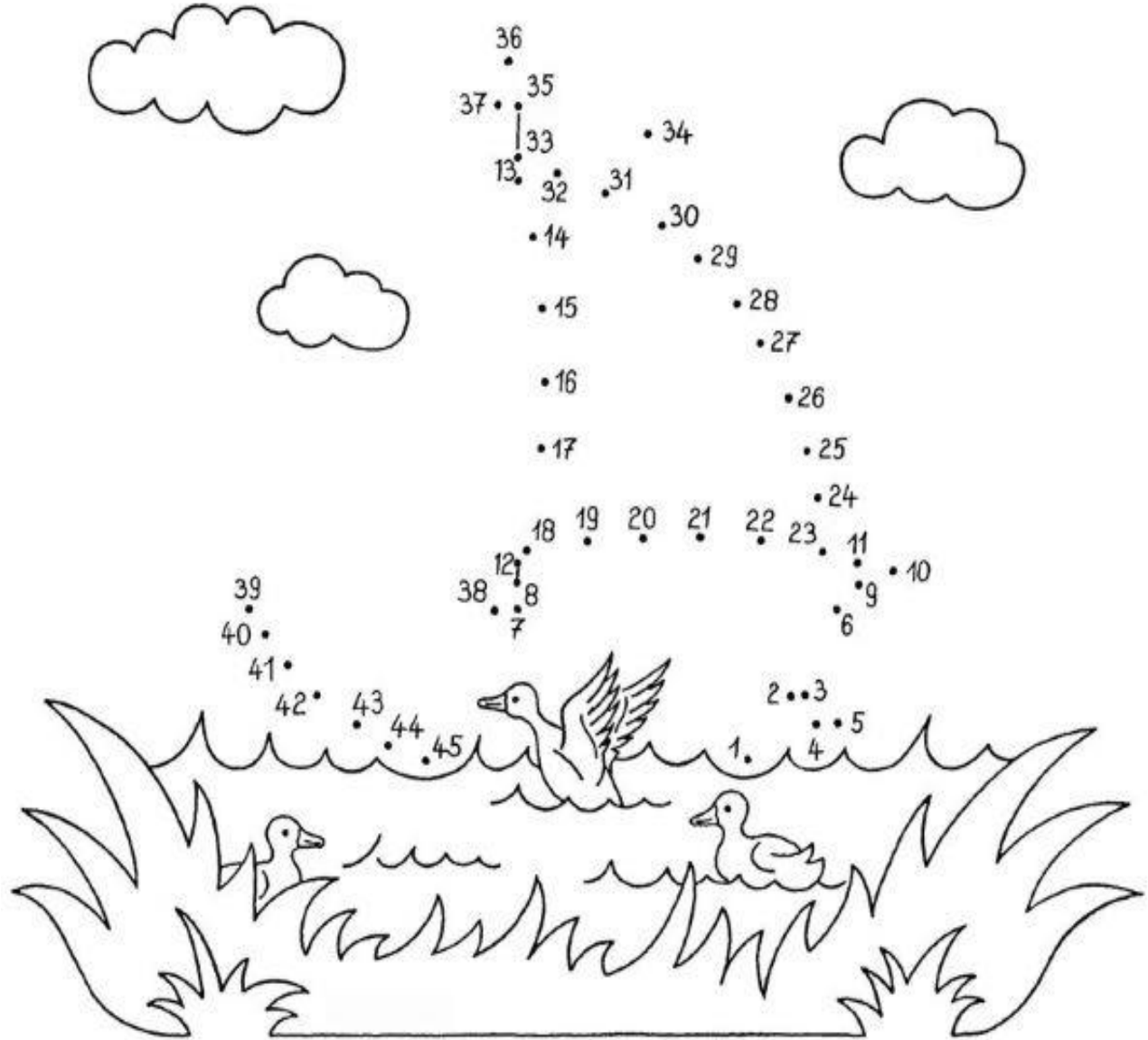
¿A qué o quién te recuerda?

Arteterapia

Actividad n°1:

Uní los puntos siguiendo el orden de los números para completar el dibujo. A continuación pintá los dibujos.





Actividad n°2:

Coloree los siguientes mandalas y dibujos.

