Vincere
CENTRO DE DÍA
ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS
COGNITIVAS Y RECREATIVAS

3ER CUADERNILLO

Taller de Arteterapia: Creatividad a través de la literatura y las artes plásticas

(Silvana Pacheco)

Hola a todos!
Mientras no nos veamos hay que seguir ejercitando la cabeza y la creatividad!

Les proponemos que hagan algunas actividades por día sin exigirse. Pueden darle una mirada primero a todos los ejercicios, y elegir algunos para hacer cada día.

Un abrazo muy grande y seguimos en contacto!

El equipo del Centro de día Vincere

Taller literario:

1) Un poco de mitología

El mito de la Caja de Pandora

En la mitología griega se menciona la Caja de Pandora como un curioso regalo de los dioses...

Cuenta la leyenda que después de que el titán Prometeo robara el fuego de los dioses para regalarlo a los hombres, Zeus le impuso un castigo por tamaña osadía: Epimeteo, el hermano de Prometeo, recibió como regalo de los Olímpicos una compañera llamada Pandora. Ésta fue dotada con todos los encantos que los dioses podían proporcionarle: Afrodita le dio la belleza, Hermes la elocuencia, Atenea la sabiduría, Apolo la música...

Cuando Pandora se presentó ante Epimeteo lo hizo acompañada de otro regalo de Zeus: una caja cerrada, que bajo ningún concepto debía ser abierta. Epimeteo, deslumbrado ante la gracia y la belleza de Pandora, ignoró la promesa hecha a su hermano Prometeo de no aceptar jamás regalo alguno de los dioses olímpicos, pues eran astutos y traicioneros; la aceptó como compañera, y al mismo tiempo a la caja, la cual escondió en un lugar seguro...

Pero la curiosidad pudo con Pandora y un día en el que Epimeteo dormía le robó la llave del lugar donde escondía la caja y la abrió para espiar su contenido. Al levantar la tapa, grande fue su desilusión al encontrarla vacía, pero era porque en ese mismo momento escaparon de ella todas las desgracias y males que podían afectar al hombre y se extendieron por el mundo: enfermedades, sufrimiento, guerras, hambre, envidia, ira... Mas todavía le dio tiempo a vislumbrar en el fondo de la caja algo que aún no había escapado, y rápidamente la cerró. Lo que pudo conservar en el fondo de la caja fue la Esperanza, y de ese modo fue sellado el destino de todos los hombres, que a partir de entonces padecieron toda suerte de males..., pero incluso en medio de las más terribles situaciones, siguen conservando la Esperanza.

Subraya en el mito las respuestas a las siguientes preguntas:

a) ¿Quién robó el fuego de los dioses?

b) ¿Quién era Epimeteo? ¿Qué regalo recibió y por qué?

c) ¿Cómo era Pandora? ¿Qué la acompañaba?

d) Escribe un comentario respecto al mito.

e) ¿Te animás a buscar más información respecto a este mito?

2) Escritura creativa:

Vamos a escribir una carta para animar y alentar. La carta es anónima y podes regalársela a quien quieras. Podes dedicársela a tus compañeros del Centro de día Vincere, a algún familiar, amigo o a vos mismo. Vas a necesitar una hoja en blanco y un lápiz o birome. ¡Sería hermoso si además te animás a compartirla! ¡Ánimo! Te dejo algunos consejos y palabras para comenzar:

- Sé sincero

-Usa una lenguaje fácil y cercano.

- No tengas miedo ni vergüenza

- Sé concreto y hacé planes a futuro

Queridos compañeros de Vincere:

Hoy es un día como ningún otro, pues aunque todos los días parecen iguales siempre son distintos. Hoy me levanté y descubrí al sol más brillante que nunca y espero que cuando leas ésto puedas asomarte

por tu ventana para corroborar lo que te estoy diciendo. Quiero que sepas que aunque estos momentos pueden llegar a ser un poco difíciles, son solamente momentos pasajeros.

Me gustaría decirte que…

Mañana voy a…

Cuando esto pase me gustaría…

3) Para finalizar me gustaría proponerte hacer un poco de escritura libre. ¿Cuál es la consigna? Escribir. No es necesario que la escritura siga un razonamiento lógico o que tenga sentido. Escribí lo que se te ocurra en este momento, aunque sean palabras sueltas, capaz alguna canción que estas escuchando, solamente escribí lo que encontrás en tus pensamientos ahora.