

Autorretrato del yo actual y del yo futuro

Idea principal

Un ejercicio breve propone dibujar dos imágenes —el yo actual y el yo futuro— para disponer de una representación sencilla desde la que observar cambios, deseos y distancia interior.

Recorrido de la clase

00:00:00 · Presentar el dibujo como herramienta

Entonces hemos visto trabajando con imágenes, con fotografías, el árbol. Una manera muy bonita de trabajar, y algunos, creo que Isabel, de todas las que están aquí, creo que Isabel es la única que conoce la técnica que utilizo yo con los dibujos. Los dibujos...

00:00:16 · Retirar la exigencia artística

Los dibujos son una técnica muy poderosa para nosotros sacar información. Los dibujos nos pueden servir para sacar información del sistema familiar, sacar información de los bloqueos de las personas y todo lo demás. Pero bueno, eso es diferente que la...

00:00:32 · Dibujar el yo actual

Pero bueno, eso es diferente que la persona lo vea, que la persona haga. Entonces ahora yo quiero que ustedes vamos a desarrollar nuestras habilidades artísticas y entonces que dibujen una imagen de ustedes mismos. Da igual si dibujan

00:00:49 · Situarlo aquí y ahora

Da igual si dibujan No dibujan bien Esto es lo de menos La idea es que hagan una imagen Lo menos un muñequito Que sean ustedes Los representa a ustedes Aquí y ahora en este momento Los representa al yo actual

00:01:05 · Separar los dos espacios

Los representa al yo actual Yo voy separando aquí estos espacios Voy a buscar un papel Sí, una de su yo Miren, me parece interesante una de su yo actual y una de su yo futuro, porque bueno,

00:01:22 · Dibujar el yo futuro

una de su yo actual y una de su yo futuro, porque bueno, de su yo actual y de su yo futuro, ¿sí? Una de su yo actual y su yo futuro. Tengo hoy una camisa color caca, me acabo de dar cuenta.

00:01:38 · Observar diferencias

Tengo hoy una camisa color caca, me acabo de dar cuenta. No me hago cuenta. Baje al gimnasio así con la camisa color caca y me quedé con la camisa color caca puesta.

00:01:54 · Preparar la exploración

Sí, no me favorece el color este. Vamos a hacer una imagen de nuestro... Yo le pongo una musiquita para que se relaje mientras. y dejo grabar esto