

Introducción a la **Arteterapia**





Introducción

La arteterapia es una medicina tradicional que se remonta a la antigüedad. Se utiliza para curar heridas del alma y del cuerpo.

Hoy en día, se está volviendo más popular a medida que más personas buscan soluciones naturales y efectivas para mejorar su salud y bienestar.

En esta guía hablaremos sobre la arteterapia y sus múltiples beneficios. También veremos cómo puede utilizarlo para mejorar de forma natural la salud y el bienestar de los demás y de usted mismo.

Una breve historia de la arteterapia

Desde el principio de los tiempos, el hombre ha utilizado el arte para comunicarse y expresarse.

La arteterapia, tal como la conocemos hoy, comenzó a considerarse una forma de psicoterapia en el siglo XX.

Mientras convalecía en un sanatorio en 1940, el pintor inglés, Adrian Hill creó una obra en papel que le ayudó a recuperarse más rápidamente. Los médicos se sorprendieron.



Tentada por este nuevo enfoque, la Cruz Roja Británica lo adoptó para probarlo con sus pacientes.

En 1950 se iniciaron las primeras formaciones de arteterapia en el Reino Unido.

Unos años más tarde, en Estados Unidos, los médicos empezaron a notar que las personas con trastornos mentales solían expresarse a través del dibujo o el arte.

Así se impartieron los primeros cursos de formación en arteterapia en Estados Unidos en 1956.

En Francia, el concepto fue reconocido por la comunidad científica durante un congreso internacional en 1986.

Cuidar el alma a través del arte

La arteterapia es un tipo de psicoterapia que utiliza materiales artísticos como forma principal de comunicación.

El arteterapeuta, como se le llama en este caso, suele animar a los pacientes a utilizar el arte como una forma de expresar sus emociones, procesar el trauma y explorar su identidad personal.

La arteterapia puede ser un tratamiento eficaz para una amplia gama de problemas de salud mental que incluyen:

- Ansiedad
- Depresión
- Trastorno de estrés postraumático



Cuidar el alma a través del arte

El acto de crear arte puede ser terapéutico en sí mismo, ya que proporciona una salida a las emociones y ayuda a desarrollar la autoestima.

Además, el arteterapeuta puede ayudar a los pacientes a comprender mejor sus obras de arte y comprender mejor su propia salud mental.

En pocas palabras, la arteterapia puede ser una herramienta poderosa para sanar el alma.



Algunos principios clave que debe conocer

La arteterapia se basa en los principios de que el proceso de expresión y juego creativo puede ser terapéutico.

Esto significa que a través de la creación artística, las personas pueden explorar sus sentimientos, pensamientos y experiencias en un entorno seguro y de apoyo.

Los arteterapeutas están capacitados para trabajar con personas de todas las edades y habilidades, mientras utilizan una variedad de técnicas y herramientas.

Analicemos los principios clave detrás de esta terapia no invasiva.



Principio 1

Imaginación y funciones cognitivas

La eficacia de la arteterapia puede explicarse en parte por este principio. De hecho, debido a que apela a diferentes áreas del cerebro, particularmente aquellas responsables de la imaginación y las funciones cognitivas, hierve nuestras percepciones auditivas y visuales.

Al activar este último, se activan varios circuitos de recompensa que a su vez liberan determinadas hormonas del bienestar.

Mejor aún, el ejercicio de creatividad asociado a esta terapia fortalece aún más la liberación de estas hormonas, que son muy beneficiosas.



Principio 2

Consciencia

Más allá del lado imaginario que se desarrolla en la arteterapia, otro juega un papel aún más importante: la consciencia.

Cualquier actividad artística que practique el paciente, éste debe demostrar cierta concentración, incluso intensa, durante la realización de la tarea. Y es precisamente este ejercicio de concentración el que promueve la exploración de la autoconsciencia, al igual que la práctica de la meditación.

El objetivo final es permitir que el paciente alcance la plena consciencia.

Esto sólo es posible si él o ella está plenamente en el presente, enfocado a través de la práctica del arte.



Principio 3

Autoconocimiento

Desde el momento en que exploramos una nueva conciencia de nosotros mismos, nos descubrimos de manera diferente. Esto es lo que llamamos "la nueva forma de autoconocimiento".

Los talleres de arteterapia son, por tanto, parte de una remodelación de las percepciones del paciente.

Podrá percibir de otra manera sus problemas, su recuperación, su entorno, liberarse de bloqueos enterrados, etc., bajo la benévola guía del arteterapeuta.

Al tener una visión nueva, más constructiva y más positiva de sí mismo, el paciente podrá movilizar más recursos que posee y de los que aún no era consciente.



Principio 4

Relajación y bienestar

Este es el principio más dominante del que dependen todos los demás. La arteterapia es principalmente una disciplina que se centra en el bienestar. Demuestra que sentirse bien, pasarlo bien y superar obstáculos es posible.

En este sentido, el arteterapeuta tiene un papel importante que desempeñar. Deberá crear el ambiente más propicio, relajante y entretenido posible para la práctica de actividades artísticas.

Ésta es la condición necesaria para dar confianza al paciente y acompañarlo lo más agradablemente posible hasta su recuperación.



¿Cómo se ve la arteterapia en la práctica?

El arteterapia se utiliza hoy en día en muchos campos como: psiquiatría, psicología, medicina, rehabilitación, educación, etc.

Concierne a todos, desde los niños hasta los ancianos. Se adapta a cada individuo según sus necesidades.

La primera sesión de arteterapia suele comenzar con una conversación entre el terapeuta y el paciente. Esto permite al terapeuta conocer al paciente y comprender sus expectativas.

Las siguientes sesiones se desarrollarán según la actividad artística elegida, pero siempre con el mismo objetivo: ayudar al paciente a expresar sus emociones enterradas.

Por ejemplo, si el paciente opta por dibujar, el arteterapeuta le acompañará en este juego, sin ser demasiado intrusivo.

A lo largo de las sesiones, los dibujos del paciente se volverán cada vez más expresivos, lo que permitirá al arteterapeuta realizar valoraciones más precisas.



¿Cómo se ve la arteterapia en la práctica?

Una sesión de arteterapia suele durar unos 50 minutos. Durante este tiempo, el terapeuta pregunta al paciente sobre su vida diaria y cómo se siente en general. Luego, el terapeuta sugiere una tarea específica para que la complete el paciente, como hacer un dibujo o pintar una vasija.

El arteterapeuta anima al paciente a hablar sobre sus experiencias mientras realizaba las tareas, qué fue fácil o difícil de hacer y si surgió algún recuerdo durante la actividad. El terapeuta utiliza esta información para ayudar al paciente a comprender mejor sus emociones y pensamientos.

Cabe señalar que si el paciente elige la terapia de grupo,

puede ser más beneficioso para el paciente, ya que le permite compartir sus experiencias con otros.

En cualquier caso, es una disciplina cuyo proceso de ejecución es confidencial, de modo que lo que se discute durante una sesión nunca se comparte con otros sin el permiso del paciente.



Los 4 ejes principales de la arteterapia

Hay cuatro diferentes tipos de arteterapia:

- ▶ Terapia de artes visuales (dibujo, pintura, escultura...)
- ▶ Musicoterapia
- ▶ Terapia de danza y movimiento.
- ▶ Terapia dramática.

Terapias de artes visuales

La terapia de artes visuales se puede utilizar con una variedad de técnicas artísticas. La pintura terapéutica es una de las más populares. Se trata de pintar con intención terapéutica, generalmente bajo la supervisión de un terapeuta capacitado.

También existen muchas formas de arteterapia no verbal, como la escultura, el modelado en arcilla y el trabajo con imágenes simbólicas. La terapia de artes visuales se puede utilizar para tratar una variedad de trastornos mentales y emocionales.

Los 4 ejes principales de la arteterapia

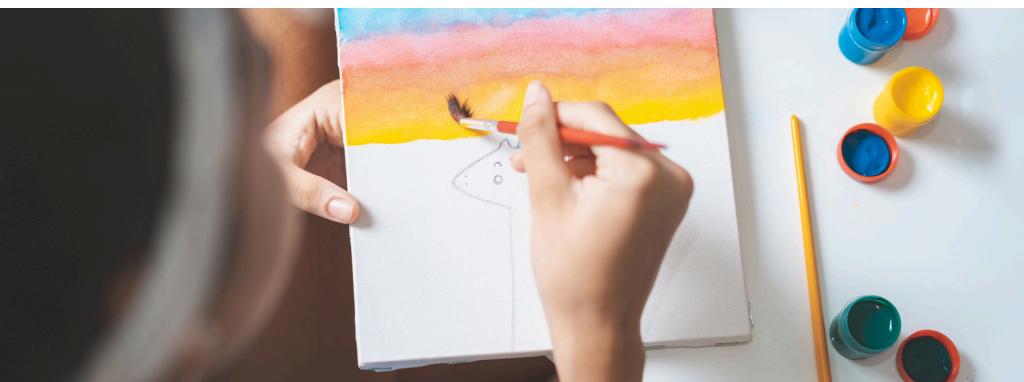
Algunos de los beneficios más importantes incluyen la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, además de promover la relajación y el bienestar general.

La terapia de artes visuales también puede ayudar a mejorar la confianza en uno mismo, la comunicación y la capacidad de expresar sentimientos.

Además, ofrece una excelente oportunidad para explorar la creatividad y el potencial artístico.

Los arteterapeutas suelen trabajar en colaboración con los clientes para explorar temas como la enfermedad, el duelo, la familia, las relaciones, el estrés y la ansiedad.

Finalmente, la terapia de artes visuales no es intrusiva y es accesible para todos. Esto lo convierte en una excelente opción para quienes se resisten a recibir atención convencional.



Los 4 ejes principales de la arteterapia

Musicoterapia

La musicoterapia es una práctica de atención, apoyo, acompañamiento o rehabilitación que consiste en atender a personas con dificultades de comunicación y/o relación.

Se basa en el uso de la música como medio de mediación terapéutica. La música y el sonido se utilizan en todas sus formas como medio para expresar, estructurar y analizar las relaciones sociales.

En esta subdisciplina, la música se utiliza para restaurar, mantener o mejorar la salud mental, física y emocional de una persona.

Hay dos tipos de musicoterapia: activa y pasiva. En la musicoterapia activa, el paciente toca un instrumento musical, mientras que en la pasiva, el paciente escucha música.

La musicoterapia se puede utilizar para tratar una variedad de problemas, especialmente ansiedad, depresión, estrés, adicción y afecciones crónicas.

Es un tratamiento no invasivo y sin medicamentos basado en investigaciones preliminares que realmente puede ayudar a mejorar el bienestar físico y mental.

Los 4 ejes principales de la arteterapia

Terapia de danza y movimiento.

La terapia de danza y movimiento es una forma de terapia expresiva que utiliza la conexión mente-cuerpo para mejorar el bienestar mental y emocional.

Aquí, el arteterapeuta utiliza diferentes movimientos y técnicas de danza para ayudar al cliente a expresarse, liberar sus emociones y comprender mejor sus problemas.

No es como la danza clásica porque aquí los movimientos se interpretan objetivamente, ya que en realidad expresan sentimientos y emociones. Estos últimos pueden participar o no en el bienestar de una persona.

Su propósito es ayudar a las personas a lograr la integración cognitiva, emocional, física y social. Se ha demostrado que la terapia de danza y movimiento es eficaz en el tratamiento de los siguientes problemas:

- Ansiedad
- Depresión
- Trastornos alimentarios
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- Abuso de sustancias
- Estrés

Algunos ejemplos de actividades de arteterapia

Aquí hay 3 actividades sencillas de arteterapia que puedes practicar solo o con otras personas.

Todos ellos contribuyen a la reducción del estrés y al bienestar general. Por tanto, son aptos para todo tipo de personas.

1- Construir fronteras, no muros

2- Collage "yo soy"

3- El panorama emocional



Construyendo fronteras, no muros

Objetivo

Desarrollar habilidades de afrontamiento y regular las emociones.

A veces es difícil saber cuándo expresar tus emociones a los demás. Sin embargo, es posible hacerlo sin agobiar a familiares, colegas o amigos.

Tener límites saludables en torno a la expresión emocional significa saber dónde están tus límites.

Es importante dar un paso atrás y examinar sus necesidades y límites en cada relación que establezca.

● Duración

20-30 minutos

● Material

- Marcadores
- 1 hoja de papel
- Papeles impresos variados (periódico, papel de regalo...)
- Tijeras
- Pegamento

Los pasos a seguir

- 1** Haga que el paciente se tome 30 minutos para identificar los límites (físicos, emocionales y espirituales) en los que se siente más cómodo con las personas con las que interactúa frecuentemente.
- 2** Trabaja con él para enseñarle a decir no cuando sea necesario.
- 3** Pídale al paciente que se dibuje a sí mismo en el centro del papel con un marcador.
- 4** Luego pídale que pegue con los papeles a juego alrededor de su retrato las indicaciones (coloreadas o no) que especifican sus límites o una pared circundante saludable.
- 5** Pídale que identifiquen a una persona a quien deben establecer límites, que la saquen fuera de ese muro de límites saludables.
- 6** Haz el mismo ejercicio para varias personas.

● Preguntas

- ¿Tiene muros entre usted y sus amigos, colegas, parejas románticas o hijos?
- ¿Hay muros que te impiden nutrirte?
- ¿Qué tan grandes son tus paredes?
- ¿Son tus muros tan altos que nadie puede alcanzarte?
- ¿Cómo puedes crear límites saludables para expresar tus sentimientos?
- ¿Hay algo en tu vida que te gustaría mantener oculto o decir "no"?

Collage "yo soy"

Objetivo

Ayuda a aumentar la autoestima, las habilidades de afrontamiento y mejora inmediatamente el estado de ánimo.

También ayuda a identificar todas sus fortalezas y cualidades únicas. Este collage le brinda al paciente la oportunidad de aprovechar su grandeza y darse cuenta de las cosas que la hacen única.

Los pasos a seguir

- 1 Haga que el paciente escriba "YO SOY" en el centro del papel.
- 2 Pídale al paciente que busque palabras en revistas que representen todos sus atributos positivos y que las recorte.
- 3 Dígale que pegue estas palabras en el papel que dice "YO SOY".
- 4 Haz que peguen el collage que han hecho en un lugar donde lo vean más a menudo para aumentar su autoestima.

● Duración

Aproximadamente 1 hora

● Material

- 1 bolígrafo
- 1 hoja de papel grueso
- Revistas o impresiones/fotos
- Tijeras
- Pegamento

● Preguntas

- ¿Cómo se siente saber que tienes todas estas fortalezas?
- ¿Cómo puedes utilizar estos atributos en diferentes áreas de tu vida?



El panorama emocional

Objetivo

Explora los sentimientos de forma simbólica, visual y comienza a controlar las emociones.

Ser capaz de traducir tus emociones actuales en una escena que consta de un fondo, un medio y un primer plano (pueden ser colinas, montañas, mares, un desierto o un jardín exuberante). Este es un ejercicio para explorar la creatividad a través de la visualización.

Los pasos a seguir

1 Haga que el paciente se sienta durante 5 minutos y evalúe su estado mental actual. Haga que reflexionen sobre sus sentimientos y emociones en este momento. Pídale que piensen en un paisaje que represente visualmente su estado de ánimo actual y que lo describan. Aconséjele que busque imágenes en libros o en Internet y las utilice como inspiración para expresar verdaderamente sus sentimientos.

2 Pídale que dibujen con el lápiz el paisaje que han visualizado en el papel.

3 Con un pincel, use las acuarelas para agregar bloques de color al diseño del paisaje. Aconséjele que sumerja el pincel en agua para cambiar el color o aclarar o oscurecer un color en particular.

4 Pídale que le dé un título a su trabajo.

● Duración

35-45 minutos

● Material

- 1 hoja de papel gruesa
- 1 lápiz
- 1 pincel y acuarelas
- 1 taza de agua

● Preguntas

- ¿Tu pintura habla de las emociones que sientes en este momento?
- ¿Cuánto tiempo llevas sintiéndote así?
- Si pudieras encogerte y saltar a tu pintura, ¿dónde aterrizarias en la imagen?
- ¿Hay algún mensaje en tu pintura?

¿Le gustaría ir más lejos?

Como hemos mencionado, ofrecemos una formación práctica en arteterapia que te proporcionará todos los recursos para triunfar en este campo.

La arteterapia puede corresponder a muchos perfiles, ya seas principiante o ya un terapeuta experimentado, tengas fibra artística o no.

Si está interesado en dar el siguiente paso en su viaje arteterapéutico, considere inscribirse en [nuestra certificación en línea para practicantes de arteterapia](#), integral y acreditado internacionalmente.

También te enseñará todas las nociones básicas de la psicología, la terapia natural, así como los principios fundamentales del arte.