

# TALLER DE CREATIVIDAD

## Arteterapia

La *arteterapia* es una forma de terapia expresiva que usa el proceso creativo de hacer arte para mejorar la salud física, mental y emocional del paciente. Esta disciplina no se centra en el valor estético del trabajo artístico, sino en el proceso terapéutico.

### Objetivos

- Potenciar la capacidad creativa.
- Brindar un espacio de escucha y diálogo.
- Respetar y propiciar la libre expresión.
- Facilitar el autoconocimiento y la reflexión.
- Fortalecer y reafirmar la identidad y la autoestima.
- Posibilitar la toma de conciencia de sentimientos y emociones.
- Estimular la comunicación y favorecer las relaciones con el entorno y con los otros.
- Ayudar a la toma de decisiones y la tolerancia a la frustración
- Favorecer la aceptación de límites y la puesta en marcha de estrategias de superación.
- Generar imágenes que permanecen y permiten su análisis posterior de forma longitudinal de las obras realizadas

### Situación de los pacientes

- Transiciones de la vida y cambios.
- Experiencias de dolor y pérdida y duelo.
- Control de los niveles de estrés y ansiedad.
- Hacerle frente a conflictos no resueltos.
- Procesos relacionados con la depresión.
- Dificultades en la expresión emocional.
- Experiencias traumáticas, daños y accidentes.
- Sensación de bloqueo y desesperanza.
- Diagnóstico médico no favorable.
- Sentimientos de aislamiento o soledad.
- Miedo y ansiedad ante la idea de la muerte.
- Abuso de sustancias
- Trastornos de la alimentación.
- Conflictos con el concepto de la identidad.
- Inestabilidad emocional
- Trastorno mental

### Efectos terapéuticos

- Gestión de comportamientos y sentimientos
- Mejora de la autoestima y autoconcepto
- Expresión de aquellos sentimientos que son difíciles de verbalizar
- Exploración de la imaginación y la creatividad
- Desarrollo de habilidades de afrontamiento saludables
- Identificación y aclaración de las cuestiones y preocupaciones
- Aumento de la capacidad de comunicación
- Mejora de las habilidades motoras y la coordinación física
- Disminución del estrés y la ansiedad
- Ayuda a resolver conflictos y problemas
- Aprende a contener emociones desbordantes
- Organiza la confusión emocional
- Utiliza la auto observación y creatividad como un modo de autoconocimiento
- Sentido de competencia y mejora de la autoimagen
- Contención de ansiedad y vehículo para relajación
- Los aspectos irracionales y los sentimientos intolerables se vuelven más tolerables
- Ayuda a integrar procesos inconscientes a nivel consciente
- Visión más positiva de la enfermedad
- Mejora la capacidad de atención y concentración y disminuye los síntomas de apatía y baja motivación
- Contiene el caos interno e incentiva la capacidad de verbalización de los pacientes de estas vivencias
- Proyecta el mundo interno y lo hace tangible
- Integra el mundo interno y el externo, estimulando la reflexión y la reelaboración de los conflictos.