

## **Arteterapia e Inteligencia Emocional**

La Inteligencia Emocional (IE), un concepto que popularizó Daniel Goleman, es la habilidad de identificar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás.

Son muchas las investigaciones que han demostrado sus beneficios, y esto ha hecho que desde hace poco más de dos décadas se esté aplicando tanto en el entorno laboral como el educativo o el clínico.

### **Beneficios de la Inteligencia emocional**

¿Pero cuáles son estos beneficios? ¿Por qué la inteligencia emocional es importante para las personas?

- 1. Mejora el autoconocimiento y la toma de decisiones**
- 2. Mejora el rendimiento laboral**
- 3. Protege y evita el estrés**
- 4. Mejora las relaciones interpersonales**
- 5. Favorece el desarrollo personal**
- 6. Otorga capacidad de influencia y liderazgo**
- 7. Favorece el bienestar psicológico**
- 8. Reduce la ansiedad y ayuda a superar la depresión**
- 9. Aumenta la motivación y ayuda a alcanzar las metas**
- 10. Ayuda a dormir mejor**

## Uso y Ventajas de la Arteterapia



Desde la Psicoterapia buscamos distintos canales que faciliten el autoconocimiento con el fin de manejar información referente a nuestro modo de pensar, sentir y actuar. Muchas veces esta información, por falta de uso, no la tenemos a mano. En relación a ello, estrategias que contemplen la expresión plástica como un elemento promotor de la introspección y la expresión, aproximan al individuo mensajes realmente productivos para comprender, dejar ir y resolver conflictos internos que, a su vez, están íntimamente relacionados con el entorno.

### ***Ventajas de la Arteterapia***

Tal y como enunciábamos, nuestra capacidad resolutive está condicionada por esta información que, en ocasiones, ha quedado almacenada en el fondo. Su exploración y manejo nos convierte en personas más eficientes dado que se trata de conocimiento básico para nuestro bienestar.

### ***Uso terapéutico***

Una obra de arte, a partir de una creación, muestra aquello que el artista quiere volcar, desvela su yo más íntimo y da voz a pensamientos y sentimientos que, la razón, guarda en secreto. Hacer arte implica establecer una rápida vía de comunicación con nuestra mente, un atajo “expres” para la salida de información útil.

La Arteterapia ofrece fluidez al proceso terapéutico dado que potencia el autoconocimiento y la autoexpresión emocional por caminos alternativos. La persona deja de controlar lo tangible para adentrarse en un proceso más espontáneo y conectado directamente con su “conocimiento de experto”. Así pues, se trata de un trabajo que “evita” la reacción de mecanismos de defensa (aquellos que frenan al individuo condicionados por “lo que debería ser” y activa la libre expresión (lo que desearía ser).

Las técnicas plásticas pueden resultar una herramienta de gran ayuda cuando en terapia queremos conseguir que la persona proyecte emociones o dificultades concretas, sobre todo cuando existe una especial dificultad para detectarlas y dar forma y estructura a su contenido. Esta dificultad muchas veces queda oculta bajo un discurso bien construido y alimentado por pensamientos que evitan que ninguna pieza salga de su lugar.

Las técnicas plásticas ayudan a la persona a liberar emociones reprimidas y reflejarlas como si de un espejo se tratara. El resultado es un enriquecedor momento de insight en el que la persona se da cuenta de cuál es aquel pensamiento y aquella emoción que está interfiriendo en su vida. Percatarse de la otra cara de la información permite dejar de lado procesos mentales que no permiten avanzar e iniciar un alentador camino de aprendizaje con el fin de llevar a cabo pequeños grandes cambios y mejorar así la calidad de vida (disminuir el sufrimiento).

Las técnicas plásticas son un gran instrumento para que uno pueda, con sus propias manos y su propia creatividad, expresar la información que está buscando, dándose respuesta a sí mismo. Os dejamos con algunas creaciones que los usuarios de nuestros talleres de entrenamiento y formaciones han llevado a cabo:



Si dejamos que nuestro YO ARTISTA aparezca, estaremos cuidando una preciada parte de nuestra persona imprescindible para vivir con sentido: **NUUESTRO YO MÁS ESENCIAL**

**Instituto Mensalus, Barcelona**













