

Capacitación en abordajes de Ansiedad

Módulo 2

Arte-terapia, la nueva fórmula para combatir la ansiedad

Olvidarse de todo. Dejar atrás el móvil, la tablet y el televisor y poner a prueba nuestra creatividad. Un puñado de lápices, un libro y música relajante son la receta eficaz para olvidarnos de los ansiolíticos y cruzar la frontera del mundo artístico. No importa que seas un artista ni que nunca se te haya dado bien el dibujo, Pintar o colorear es tan sencillo como parece y además el resultado es muy gratificante.

Es fácil, es barato y es creativo. Cada vez son más los que se apuntan a este recurso que se practica de forma individual o grupal y se comparte con el apoyo de las redes sociales. Facebook, Instagram y Pinterest se pueblan de láminas preciosas con las que sus autores, sobre todo autoras, comparten belleza y destreza.

Los hay de jardines, otros son geométricos, algunos diseños representan animales. El psiquiatra Rojas Marcos explica que «aunque colorear un par de horas no elimine todos los problemas que nos preocupan, sí nos aparta y nos alivia del estrés y la ansiedad que nos abrumba. Y al concentrarnos en ejercitar nuestra imaginación, evadimos las presiones que nublan nuestra mente.



La artista y docente coruñesa Luisa Valdés lo ve como una gran oportunidad para acercarse al arte a través del color. Y propone ir sofisticando la actividad intentando dar volumen, sombras, degradados o utilizar técnicas distintas.



En actividades de arteterapia grupales las actividades propuestas, el silencio, el compartir, y la conexión con otros, ofrece «una oportunidad de oro para escucharse». Algunas de los adictos al coloreo reconocen que «esto afloja e incluso aligera los dolores de cabeza; aunque tampoco es milagroso».

Se nos anima a poner a prueba nuestro lado más creativo e ir más allá del simple coloreo.

Muchos son los recursos que ofrece el arteterapia para trabajar aspectos vinculados a las ansiedades cotidianas, como las preocupaciones, angustias, temores, etc. y a los trastornos de ansiedad, como el estrés post-traumático, la depresión, los ataques de pánico, trastornos de alimentación, adicciones y podemos continuar una larga lista de problemas que a gran parte de la sociedad aquejan.



Por lo tanto, recurrir al arte y más específicamente, al arteterapia para incursionar en áreas artísticas como la Plástica, los objetos, la escritura, la expresión corporal, la danza, el teatro o técnicas de relajación de mindfulness tiene efectos reparadores para el alma y nos aleja de los problemas de la vida diaria.

Te invitamos a explorar este módulo para internalizar variadas Técnicas para desarrollar una mejor calidad de vida.

Elena Mendez -

Gabriel De Marco / Leila Ojeda

