

Tecnicatura Superior de Arteterapia

Origen de la Arteterapia

El Arteterapia es una profesión con más de setenta años de historia que se encuadra dentro de las profesiones asistenciales. El Arteterapia se practica siguiendo una metodología y bajo un marco terapéutico definido. Dichos parámetros se basan en la teoría del Arteterapia, la Psicoterapia Analítica de Grupos, las Psicoterapias Dinámicas y la Teoría del Arte Contemporáneo.

Algunos artículos señalan como sus inicios el uso de figuras rituales, tinturas e imágenes con fines curativos. Los planteamientos de Sigmund Freud y de Carl Gustav Jung en cuanto al lenguaje simbólico del inconsciente. El interés, hacia fines del Siglo XIX, de psiquiatras europeos por las producciones plásticas de pacientes mentales.

Empieza simultáneamente como profesión en el Reino Unido y en los Estados Unidos en las décadas anteriores a la segunda guerra mundial. En el Reino Unido, Adrián Hill acuñó el nombre "arttherapy". Años más tarde se fundan las asociaciones americanas (AATA) y británica de arteterapia (BAAT).

En España empieza el Arteterapia como profesión en 1997 de la mano de dos arte-terapeutas formados en UK, Joaquim Catalá y Carles Ramos.

En 1997 Metáfora propone a la UB un diseño de Master en Arteterapia, dos años más tarde se inaugura el primer Master del Estado Español en Arteterapia en la Universidad de Barcelona, a continuación, se funda la Asociación Profesional Española de Arte-terapeutas.

El Arte de sanar con arte

Arteterapia es una disciplina que utiliza todas las manifestaciones de las artes, para ayudar y rehabilitar a personas que padecen dificultades físicas y/o mentales.

Actualmente en arteterapia existen 2 corrientes principales: por un lado, los que utilizan la plástica como medio de establecer un diálogo paciente-terapeuta, con el objetivo de elaborar posteriormente de manera verbal el contenido plástico creado. Por otro lado, están los que se centran en lo artístico, sin requerir la posterior elaboración verbal.

Los primeros generalmente son psicólogos o psiquiatras especializados en arteterapia, y los segundos, actúan supervisados en su mayoría por psicólogos o psiquiatras, y su labor es planteada como complementaria a una labor psicoterapéutica.

Que es Arteterapia.

La Arteterapia es considerada, como una de las técnicas más efectivas, dentro de la consejería profesional. Es un método terapéutico, donde se obtienen grandes beneficios psíquicos, físicos y espirituales, a través, de la expresión artística.

La Arteterapia, es un tipo de terapia artística (o Terapia creativa), que consiste en el uso del proceso creativo con fines terapéuticos. Se basa en la idea de que los conflictos e inquietudes psicológicas pueden ser trabajados por el paciente mediante la producción artística. Se instrumenta con los distintos tipos de disciplinas artísticas (música, plástica, teatro, danza), según la situación terapéutica que se esté atravesando. Según dicta la Asociación Profesional Española de Arte-terapeutas (ATe), el Arteterapia es una profesión asistencial que utiliza la creación artística como herramienta para facilitar la expresión y resolución de conflictos emocionales o psicológicos. Arteterapia se practica en sesiones individuales o en pequeños grupos bajo la conducción de un arte-terapeuta.

Características del Arteterapia

Arte-terapia es una disciplina que utiliza todas las manifestaciones de las artes, para ayudar y rehabilitar a personas que padecen dificultades físicas y/o mentales. Actualmente en arteterapia existen 2 corrientes principales: por un lado, los que utilizan la plástica como medio de establecer un diálogo paciente-terapeuta, con el objetivo de elaborar posteriormente de manera verbal el contenido plástico creado. Por otro lado, están los que se centran en lo artístico, sin requerir la posterior elaboración verbal. Los primeros



generalmente son psicólogos o psiquiatras especializados en arteterapia, y los segundos, actúan supervisados en su mayoría por psicólogos o psiquiatras, y su labor es planteada como complementaria a una labor psicoterapéutica.

Áreas de Aplicación

La terapia artística tiene un rango amplio de aplicación, en áreas como deficiencias sensoriales (visuales y auditivas, la rehabilitación (ver terapia ocupacional), la educación y la salud mental. Por regla general, está indicado para personas que debido a sus circunstancias o a la enfermedad que padecen encuentran difícil la articulación verbal de sus conflictos y emociones. Son múltiples las posibilidades que brinda, tanto en lo referido a procesos de crecimiento personal, como a los distintos ámbitos sociales. En Centros educativos, Hospitales, cárceles, geriátricos, escuelas con niños con problemas especiales, Escuelas de Arte, entre otros. Según varios especialistas en la Arteterapia, como la Dra. Ana Bonilla ...Esta técnica puede ser utilizada en diversos casos como en problemas sensoriales físicos, motores o de adaptación social, alteraciones psíquicas, (psicopatológicas, síndrome de Down, Autismo, Alzheimer, trastornos de alimentación, adicciones, estados de ansiedad, depresivos, inestabilidad emocional, control del stress y refuerzo de la autoestima), enfermedades prolongadas o terminales, víctimas de violencia doméstica, adolescentes en conflicto, refugiados, reclusos, y otros problemas de carácter social. Su aplicación está indicada para aquellas personas que encuentran por diversos motivos difíciles la articulación verbal de sus conflictos

Según Amanda López (2003), en Salud Mental los campos de aplicación del arte terapia son:

- En Prevención
- En Diagnóstico
- En tareas Psico-educacionales



El Arteterapia puede utilizarse con cualquier colectivo de cualquier edad siempre y cuando exista la voluntad de la persona de iniciar una psicoterapia en la que se le va a animar a emprender a su vez un proceso artístico. Se realiza en grupos y sesiones individuales con pacientes muy variados y con objetivos terapéuticos muy distintos. Según las características del paciente el arte-terapia se practica de una forma u otra en un nivel u otro de intervención.



La práctica del Arteterapia se basa en el conocimiento del desarrollo humano y de las teorías psicológicas, que se ponen en práctica a través de distintos medios terapéuticos tanto educacionales como cognitivos, psicodinámicos y otros, con el objetivo de ayudar en los casos de conflictos emocionales, deficiencias psíquicas y sociales, autoestima, desestructuración personal y familiar y otros problemas sociales y psicológicos.

Ventajas y beneficios de la arteterapia

Como ya comenté anteriormente, la arteterapia puede ayudar la persona en procesos que sirven para resolver conflictos, desarrollar habilidades sociales, reducir el estrés, aumentar la autoestima, etc. pero de forma específica a continuación te detallo las ventajas y beneficios que tiene la arteterapia sobre los pacientes o personas que la practican.

1- Expresión de aquellos sentimientos que son difíciles de verbalizar. A veces nos cuesta expresar aquello que sentimos o aquello que pensamos, es por esto que la arteterapia al ser una herramienta que utiliza y desarrolla la expresión, puede ayudarte a darle forma a aquellos pensamientos y sentimientos que te cuesta más dejar salir.

2- Exploración de la imaginación y la creatividad

Quizá al no realizar nunca trabajos de tipo expresivo y artístico, crees que no tienes suficiente capacidad para imaginar y crear de forma sencilla, por lo que al utilizar este tipo de terapia estarás explorando tu capacidad real para poder crear e imaginar, así como potenciar dichas capacidades al trabajarlas de forma centrada y con ayuda del terapeuta.

3- Desarrollo de habilidades de afrontamiento saludables

El hecho de afrontar tus sentimientos y emociones de una forma creativa puede ayudarte a la hora de cambiar aquellas conductas o hábitos que tienes instaurados y que realizas cada vez que necesitas expresar tus emociones. Por ejemplo:

Imagina que has tenido un serio percance que ha provocado que te sientas desolado y triste. Quizá, aunque sólo te apetezca llorar por ahora, llegará un momento en un futuro próximo en el que tendrás que afrontar la emoción y la situación de forma sana.

Por lo que utilizar la arteterapia cuando estás pasando por un proceso emocional triste intentando utilizar dicha emoción para crear, puede ayudarte a la hora de afrontar la situación de forma óptima. Es mejor utilizar la energía que mueve el sentimiento que quedarte llorando durante un largo período de tiempo y estar bloqueado sin saber qué hacer.

4- Identificación y aclaración de las cuestiones y preocupaciones

El hecho de plasmar en el mundo externo aquello que nos preocupa a nivel interno hace que veamos de una forma más práctica y accesible aquellos



conceptos que no podemos entender y que sólo observándonos desde una perspectiva exterior se podrán integrar en nuestro conocimiento. Sería algo parecido a ordenar en el exterior aquellos pensamientos que tenemos desordenados en nuestra mente.

5- Mejorar la autoestima y la confianza

El hecho de trabajar por y para nosotros, haciendo un proceso de crecimiento personal hace que nos permitamos escucharnos y entendernos ofreciéndonos así a nosotros mismos una valoración positiva y un autoconcepto favorable.

Además, al comprobar que realizando el trabajo por nosotros mismos podemos llegar a conseguir una mejor estabilidad emocional, así como poder conseguir objetivos propuestos nos hace aumentar la seguridad nosotros mismos y fomentar el pensamiento de que lo estamos haciendo bien.



6- Aumento de la capacidad de comunicación

Al utilizar la modalidad artística para expresarnos adquirimos nuevas herramientas para tener una buena comunicación tanto con los demás como con nosotros mismos. Añadir que el hecho de poder expresar aquello que nos cuesta verbalizar nos entrena en habilidades para que en un futuro podamos expresarnos de una forma más clara y más acorde a lo que queremos decir.

Realización del trabajo personal y terapéutico en un ambiente seguro. Realizar un trabajo desde el ámbito psicoterapéutico artístico no sólo significa conseguir expresarnos mejor emocionalmente y redescubrirnos, sino que además el hecho de hacerlo en un contexto terapéutico nos aporta seguridad durante el aprendizaje y en la trayectoria de desarrollo y trabajo personal.

El terapeuta está formado para que la persona pueda realizar este tipo de trabajo de forma completa y aprovechando al máximo las sesiones.

7- Mejora de las habilidades motoras y la coordinación física

La arteterapia normalmente utiliza el cuerpo para expresar aquello que no podemos decir, por lo que este tipo de terapia también favorece aquellas personas que tienen dificultad a la hora de realizar movimientos o coordinarlos.

Identificar aquellos bloqueos que están presentes en la persona. Sólo cuando intentamos realizar alguna acción o queremos conseguir algo vemos donde se encuentran aquellas barreras o aquellos límites que existen en nosotros y nos dificultan la consecución de nuestros objetivos.

A trabajar desde la arteterapia nos tornaremos más consciente de esas barreras y al conocerlas podremos afrontarlas e incluso derribarlas para llegar a ser la persona que somos.

8- El arte disminuye el estrés y la ansiedad

Realizar actividades relacionadas con el arte y con la creatividad ofrece a la persona una experiencia en la que tanto el nivel de estrés como el de ansiedad se reducen. Las personas que realizan este tipo de terapia encuentran dichos y actividades relajantes, además al focalizar la atención en lo que estamos realizando en ese momento las preocupaciones cotidianas disminuyen.



Trabaja la inteligencia emocional, ya que la finalidad total es conocer las emociones y expresarlas de una forma saludable.

¿En qué procesos difíciles está indicada la arteterapia?

A continuación, te indico aquellos procesos de la vida donde está más indicada la arte-terapia como terapia. Aunque no olvides que los beneficios puede obtenerlos cualquier persona.

- Transiciones de la vida y cambios.
- Experiencias de dolor y pérdida, así como duelo.
- Aprendizaje y práctica del autocuidado de una persona.
- 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, así como daños y accidentes.
- Sensación de bloqueo y desesperanza.
- Procesamiento emocional de un diagnóstico médico no favorable.
- Sentimientos de aislamiento o soledad.
- Miedo y ansiedad ante la idea de la muerte.
- Abuso de sustancias, así como trastornos de la alimentación.
- Conflictos relacionados con el concepto de la identidad.

Los procesos comentados anteriormente son aquellos en los que generalmente se utiliza la arte-terapia. Aunque como habrás podido leer a lo largo del artículo, no necesitas tener ningún tipo de trastorno ni problema psíquico y mental para poder disfrutar de este tipo de psicoterapia. Los beneficios se pueden aplicar a cualquier persona.

¿Qué artes incluye el Arteterapia?

Existen cuatro terapias artísticas: Drama-terapia (DT) Danza-Movimiento-Terapia (DMT), Musicoterapia (MST) y Arteterapia (AT). El Arteterapia, también conocida por Psicoterapia por el Arte o Arte-terapia, incluye los medios artísticos propios de las artes visuales como la pintura, el dibujo, el grabado, la escultura, la fotografía, el performance, la instalación, la

escultura, el trabajo tridimensional, la narrativa ligada a la imagen, el video, la poesía, creación de marionetas, realización de cuentos, entre otros.

En los diferentes centros donde tiene lugar la utilización de El Arteterapia, incluye entre sus objetivos: Entender el arte como vehículo para la mejora social, física, psíquica y personal. Alcanzar una visión global e integrada de las posibilidades del arte como instrumento de crecimiento y mejora personal y como medio de integración y desarrollo en campos específicos. Dotar al alumnado de un bagaje -material y didáctico- para aplicar en los distintos grupos de intervención. Aplicar la creatividad y sus técnicas en la mejora y desarrollo en dichos grupos. Aplicar los procesos de percepción visual y lenguaje artístico en su función de ayuda y mejora en grupos de intervención. Tomar conciencia de los distintos contenidos y procesos psicológicos del desarrollo humano dentro del lenguaje plástico.



Conocer las discapacidades de distinto tipo, así como los trastornos sociales y psicológicos, para su posterior tratamiento a través del arte. Una de las principales ventajas es que para beneficiarse de los efectos terapéuticos del arte terapia no es necesario poseer ninguna habilidad especial, muy al contrario, cuando menos se sepa mejor, al tener menos conceptos adquiridos. Si bien, lo que es curativo para unos no lo es para otros, las formas de la creatividad son infinitas. El trabajo del terapeuta en arte terapia es atender las necesidades físicas y emocionales, comprender y responder adecuadamente a los mensajes no verbales, facilitar el aprendizaje de nuevas formas de comunicación más elaboradas. El Arteterapia está especialmente indicado para niños ya que usa una forma de comunicación que les es familiar y mucho más a su alcance que el lenguaje hablado.

Este método terapéutico, basado en el trabajo con las diferentes manifestaciones artísticas, está dirigido, a toda persona: niños, adolescentes,

jóvenes y adultos. Personas enfermas con cáncer, Autismo, Alzheimer, Síndrome de Down, VIH y enfermedades mentales. A a las familias con diversos problemas. Parejas en crisis, embarazo, ansiedad y estrés causados por cambio de trabajo, de ciudad, procesos de duelo, etc. La aplicación de la Arteterapia, ofrece impresionantes beneficios a los pacientes, entre los cuales, le ayuda a liberar tensiones, estrés, establecer mejor comunicación verbal y afectiva, propiciando la relación y reflexión individual y de pareja.

Los clientes, desarrollan su potencial creativo, desbloqueando emociones y sensaciones encontradas, logran eliminar estados de timidez, logrando expresarse mejor y mejorar sus relaciones afectivas.

Arteterapia1.wordpress.com/2012

Meritxell Sánchez Eligio

