

Tecnicatura Superior en Arteterapia

Módulo 1

Introducción al **Arteterapia**



Ps. Social y Arteterapeuta Gabriel De Marco

Ps. Social Leila Ojeda

¿Qué es la Arteterapia?

Arteterapia significa terapia a través del arte.

A su vez, los dos términos que componen la palabra arteterapia se definen así:

- **Arte:** Actividad creativa con finalidad estética en la que la persona expresa sentimientos y emociones mediante diferentes materiales, técnicas y procedimientos.
- **Terapia:** Proceso que se lleva a cabo con el objetivo de curar, aliviar o mejorar problemas, síntomas y enfermedades.

Origen de la Arteterapia

La arteterapia es un campo profesional relativamente reciente, de carácter multiteórico y multiprofesional.

Comenzó a usarse inicialmente con fines meramente terapéuticos a finales de la Segunda Guerra Mundial con los soldados que venían del frente con problemas psíquicos.

Actualmente, la arteterapia (en adelante también referida como AT) más allá de sus fines meramente terapéuticos es considerada una **técnica de desarrollo personal, de autoconocimiento y de expresión emocional**.

Aunque los efectos de la práctica y de la contemplación de las artes sobre la mente, las emociones y la fisiología humanas se conocían y se venían utilizando desde tiempos ancestrales. Serán el auge del psicoanálisis, las vanguardias artísticas y la Segunda Guerra Mundial los factores que propiciaron la aparición y desarrollo de la arteterapia como disciplina.

Definiciones de Arteterapia

De las definiciones más reconocidas de arteterapia destacan las propuestas por la *American Art Therapy Association*, AATA y la *British Association of Art Therapists*, BAAT, (el desarrollo de la AT tuvo su auge profesional en Estados Unidos e Inglaterra).

Definición de Arteterapia de la AATA

Arteterapia es definido por la AATA como una **profesión en el área de la salud mental que usa el proceso creativo para mejorar y realzar el bienestar físico, mental y emocional de los individuos sin importar su edad.**

Su pilar fundamental es la creencia de que el proceso creativo y la expresión artística ayuda a las personas a:

- resolver conflictos y problemas,
- desarrollar habilidades interpersonales,
- manejar el comportamiento,
- reducir el estrés,
- aumentar la autoestima y la conciencia de sí mismo,
- y lograr el insight (introspección).

Definición de Arteterapia de la BAAT

La BAAT define el **arteterapia como una forma de psicoterapia que usa el medio artístico como su forma primaria de comunicación.** Para su práctica no se necesita experiencia previa o formación en arte y lo que se busca es capacitar al paciente a efectuar cambios y crecimientos en un nivel personal a través del uso de materiales artísticos en un entorno protegido y facilitador.

Ámbitos de actuación de la Arteterapia

Como vemos, ambas conceptualizaciones han sido realizadas desde el ámbito psicoterapéutico y, sin embargo, actualmente la arteterapia ha ampliado su ámbito de actuación comprobándose su eficacia en procesos de intervención socioeducativa al **desarrollar capacidades personales** como:

- la creatividad,
- el aumento de la capacidad de percepción,
- la automotivación,
- o la resiliencia...

y por tanto, **ofrecer una herramienta de satisfacción y mejora personal.**



Esta diversidad de ámbitos de actuación es una de las características de la AT que más dificultan su definición única, en parte debido a:

- **La formación multidisciplinar de los profesionales que la ejercen.**

La AT es categorizada por la Organización Mundial de la Salud como un área de confluencia laboral de las artes, la salud y la educación y por tanto puede ser ejercida por psicólogos, profesores, educadores sociales, terapeutas ocupacionales, artistas, animadores socioculturales,...

- **Los diferentes ámbitos y colectivos de aplicación.**

La arteterapia puede aplicarse en:

- Psicoterapia
- Educación
- Rehabilitación y en prevención de salud mental
- Terapia ocupacional

- Clínica médica
- Intervención social y comunitaria

Y, aunque inicialmente se utilizaba para el colectivo de enfermos mentales, actualmente se utiliza en:

- Residencias de ancianos
- Colectivos con problemas de integración social
- Centros penitenciarios
- Colectivos con deficiencias psíquicas
- Los problemas de aprendizaje
- El tratamiento de enfermedades como el estrés, la ansiedad o los trastornos alimenticios.

• **La diversidad de medios y formas artísticas** (artes plásticas como dibujo, pintura, escultura y otras formas de arte como artes escénicas, musicales, literarias,...) utilizados como herramienta de la AT.



Lenguajes artísticos y formas artísticas en el ámbito terapéutico

Casi todos los lenguajes artísticos poseen cualidades terapéuticas como satisfacción, relajación, evasión, divertimento,...

De manera genérica arteterapia se refiere a las artes plásticas ya que otras artes como el teatro o la música que pueden ser utilizadas por esta disciplina reciben nombres específicos como dramaterapia o musicoterapia.

Divulgación

Dinámica

Lenguajes artísticos y formas artísticas en el ámbito terapéutico		
Artes plásticas Arteterapia	Dibujo y pintura, Arcilla, Máscaras, Collage, Fotografías, Cerámica, Mandalas, Escultura,...	Utilizan materiales que pueden ser modificados o moldeados por la persona para así crear una obra.
Artes escénicas	Danza, teatro, expresión corporal	Utilizan el movimiento del cuerpo y la actuación como forma de expresión e interacción social.
Artes literarias	Cuentos, Poesía, Escritura creativa	Utilizan como instrumento la palabra escrita, que puede ser leída o escuchada.
Artes musicales	Música, Instrumentos, Canciones.	Utilizan como elemento principal la música y sus elementos (el sonido, el ritmo, la melodía y la armonía)
Artes aplicadas	Diseño, joyería, Textil...	Incorporan la creatividad a objetos de uso diario, decorándolos o creándolos.

Tabla 1: Lenguajes artísticos y formas artísticas en el ámbito terapéutico

Habitualmente en los **talleres de arteterapia con adultos** prevalecen las artes plásticas.

En el caso de la **práctica con menores**, el concepto de globalidad hace que sea el componente lúdico el que impregna todas las modalidades de terapias creativas. Por tanto, los lenguajes creativos son más difusos y con menor requerimiento técnico específico utilizándose indistintamente diversos medios de expresión: plásticos, musicales, corporales y dramáticos.



Fundamentos de la Arteterapia

Teniendo en cuenta esta dificultad para definirla de una manera unívoca, las características definitorias que permiten conceptualizarla teniendo en cuenta las diversas perspectivas y teorías (artística, psicológica, social, educativa, recreativa,...) que fundamentan la arteterapia son:

1. Todos los individuos tienen la capacidad de expresarse creativamente

» La AT se apoya en la creencia de que todos los individuos tienen la capacidad de expresarse creativamente. Además, tanto la práctica como la contemplación artística resultan actividades muy gratificantes y placenteras por lo que resultan beneficiosas por sí misma.

En general, desde la perspectiva emocional es beneficioso contemplar “arte” pero desde la perspectiva cognitiva y actitudinal es mejor practicarlo.

2. No es necesaria experiencia ni habilidad artística previa

» Los usuarios de un taller de arteterapia no necesitan tener experiencia ni habilidad artística ya que será el propio proceso de conocer, utilizar, experimentar,... con los materiales de arte en un ambiente facilitador (proceso creativo) lo que implica beneficios sociales o personales.

3. Emplea el proceso creativo en beneficio del individuo

» La arteterapia utiliza el proceso creativo para mejorar y reforzar el bienestar físico, mental y emocional de individuos de todas las edades. La AT puede usarse en todo tipo de población: niños, adolescentes, adultos, ancianos, con o sin problemática, con o sin experiencia,...

4. El producto es tan importante como la implicación en el proceso creativo

» La AT no busca sólo enseñar artes, ni tiene como finalidad exclusiva la estética final de la obra realizada, sino que aúna la producción artística a la calidad socio personal del proceso vivido. En la AT el producto es tan importante como la implicación en el proceso creativo.

Desde la arteterapia designar el producto (lo elaborado) como obra artística no resulta lo más acertado ya que la designación de un producto como arte implica un juicio de valor estético en un contexto determinado (por ejemplo obras artísticas rupestres u obras artísticas del renacimiento u obras artísticas de vanguardia).



En la AT la prioridad es el proceso de creación más que los logros técnicos del producto realizado y, por tanto, serán más idóneas otras expresiones como puede ser la de obra plástica que el de obra artística.

5. Se implican la subjetividad, la creatividad, el conocimiento y el placer

» En cualquier modalidad de AT se implican los siguientes procesos básicos: la subjetividad, la creatividad, el conocimiento y el placer. La mayor o menor importancia otorgada a cada uno de ellos delimita los estilos básicos de AT: psicoterapéutica, artística, educativa, o recreativa.

6. Se sustenta en medios plásticos y visuales

» El proceso creativo en arteterapia para el desarrollo personal y la intervención socioeducativa se sustenta principalmente en los medios artísticos que trabajan con la imagen. Es decir, medios plásticos y visuales, ya que otros tipos de lenguajes artísticos más específicos, como pueden ser la musicoterapia, la dramaterapia o la danzaterapia requieren para su aplicación formaciones más específicas.

Las técnicas utilizadas en AT van desde las clásicas como el dibujo, pintura, escultura o estampación hasta otras más actuales como collage, fotografía, video, *assemblage*, etc.

La creatividad expuesta a través de la expresión artística es una manera de regular las emociones y trabajarlas tanto en ámbitos terapéuticos como en espacios lúdicos.

Además, la sensación que produce la implicación en este tipo de tareas es placentera lo que se suma a la catarsis emocional.

Todo esto, hace de la arteterapia una disciplina de trabajo personal cada vez más extendida.

Divulgación dinámica

