

**I JORNADA DE ARTE CON TERAPIA
Y UN POQUITO DE EDUCACIÓN**



**RECURSOS DESDE LA
ARTE TERAPIA**

Ponente: Micaela Secada Martínez

CFIE (PONFERRADA), JUNTA DE CYL

El arte como terapia

La terapia artística describe un viaje hacia uno mismo, hacia el **autodescubrimiento** y el reencuentro con el alma por el camino del arte y mediante la expresión artística.

Para recorrerlo no es necesario ser un artista ni tener una habilidad particular, no importa la “calidad” final; lo relevante es el proceso de autoconocimiento, de conexión con **nuestros sentimientos e intuiciones**.

Las dinámicas arte-terapéuticas nos ayudarán a ver **nuestro interior, a descubrir la belleza del arte y, en definitiva, de todo lo que nos rodea**. La creación promueve la actitud positiva ante la vida y el acceso a nuestra paz interior.

El arte como vía de conocimiento constituye un retorno a la **participación directa en la vida**. La sociedad materialista actual reduce al sujeto al papel de espectador, todos los momentos de ocio transcurren de forma pasiva (vemos una película, degustamos una cena que otros han preparado, escuchamos música que otros han compuesto...). Este hecho unido a un trabajo alienante, que no cuenta con nuestro potencial creativo, da lugar a un importante vacío en nuestras vidas. Este vacío se traduce en trastornos tales como la depresión, la ansiedad e incluso otras enfermedades de tipo psicossomático como son las alergias, enfermedades coronarias e incluso algunos tipos de cáncer.

De ahí que el arte también tenga **valor curativo**. Arte y curación es una nueva técnica médicamente comprobada que fortalece la mente, el cuerpo y el espíritu. Puede ayudar a curar enfermedades, reducir los síntomas o el dolor y a mejorar su actitud y calidad de vida.

También la creación artística se puede considerar como un **sendero espiritual** ya que puede ayudarnos a sentirnos conectados con los demás, con el mundo y con el momento presente.

¿CÓMO NOS BENEFICIA EL ARTE?

Cada uno puede encontrar su camino, único y original pero otros que ya lo han recorrido explican su experiencia:

1. Nos ayuda **distrayéndonos** de nuestros problemas, enfermedades..., acalla nuestra voz interior que a veces nos abrumba con sus miedos y obsesiones.

2. Es una forma de **meditación**. Cuando la mente fluye se produce un cambio fisiológico que elimina la ansiedad, se consigue una mayor capacidad de concentración y se reducen tanto las pulsaciones como los niveles de presión sanguínea.
3. Introduce a la persona en el mundo de la creación, lo lleva al interior de uno mismo para llegar así al **autoconocimiento**. A lo largo de nuestra vida vamos creando una fachada, una personalidad de cara al exterior que no corresponde con nuestra autenticidad. De esta manera olvidamos nuestras verdaderas prioridades, a nuestro ser más profundo.
4. El arte nos conecta con algo más grande que uno mismo, potencia nuestra espiritualidad, atrapada en la sociedad actual. Parece que lo único que importa es lo material, lo empírico y por supuesto nada que se salga de lo establecido como “normal” en el sistema... Poco espacio queda para el alma, los sentimientos, el amor... necesitamos **“humanizar” nuestra vida**.
5. Puede ayudarnos a **ser testigos de nosotros mismos**, vernos desde fuera. Plasmar con una imagen el motivo que nos inquieta nos permite verlo fuera de nosotros mismos, con objetividad. De esta forma facilitamos la resolución sin vernos tan involucrados.
6. La creación artística puede ser considerada como **un juego**, devolviéndonos al estado de niñez. Podemos dejarnos llevar por la fantasía, la sorpresa y la inocencia que antaño reinaban nuestro mundo.
7. Nos ayuda a **enfocar bien la atención**, a favorecer nuestra capacidad de concentración. Estamos sometidos a continuos estímulos cerebrales que agotan nuestro sistema nervioso, volviéndonos impacientes y ansiosos, incapaces de centrarnos en la tarea que estemos realizando.
8. Vernos capaces de crear algo con nuestras propias manos nos da una inyección de **autoestima**. Nos ayuda a confiar en nosotros mismos y en nuestras habilidades.

Por todas estas razones y muchas más que cada uno puede llegar a descubrir creo que merece la pena intentar adentrarnos en el **fascinante mundo de la creación artística**.

PAUTAS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA:

- **Confidencialidad:** Todo lo que se diga y haga en el taller debe quedar allí. Así, adquirimos seguridad y confianza. Si no, es probable que no haya soltura. La mejor manera de saber que no va a salir, es siendo nosotros mismos responsables y no comentar nada fuera. De esta forma nos expresaremos en un ambiente de seguridad y respeto, sin temor a ser juzgados o criticados.
- **Respeto:** no criticar ni evaluar el trabajo del otro, y sobre todo, durante el proceso creativo, ya que éste se puede romper al oír decir a otro: qué feo, que asco...
- **Autenticidad:** no crear para que guste al resto o para competir en habilidad, ya que el mensaje que contenga la creación será nulo para el creador. Nada está bien o mal “hecho”, lo único que importa es la autenticidad.
- **Interpretación personal:** el autor de la obra tiene la última palabra a la hora de interpretar su creación. Los compañeros y el terapeuta son focos de luz para daros pistas cuando no sepáis muy bien lo que representa algo pero el autor tiene la última palabra. Aunque existen símbolos con un significado que compartimos, incluso entre culturas diferentes, no debemos caer en los tópicos de los manuales, ya que la interpretación es demasiado cerrada. Por ejemplo, el mar simboliza, entre otras cosas, las emociones, pero si ha fallecido ahogado un ser querido, mi simbología personal sobre el agua no puede ser la misma.
- **Tiempo y sentimiento:** para interpretar una obra, lo hacemos desde el sentimiento, ¿qué me hace sentir? Y no desde el intelecto. No forzar una respuesta, porque entonces lo haremos desde el intelecto, darle tiempo.
- **Silencio:** para favorecer la concentración de todos y fluir en el trabajo. Ya se hablará en la puesta en común.
- **Cuaderno:** anotar (si es preciso y apetece) los posibles movimientos inconscientes que aparezcan (puños cerrados, balanceo, tensión...) o palabras que automáticamente se nos pasan por la cabeza.

METODOLOGÍA

Las clases serán en grupo, pero cada alumno trabajará a su ritmo, a partir de una propuesta común para todos.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

1. Comenzará con una **técnica de relajación**. La relajación corporal favorece la relajación mental. Con música relajante, de unos 5 a 15 minutos (depende del tiempo de la sesión), nos ayuda a desconectar de lo de afuera y comenzar a mirar hacia dentro. Variará de una sesión a otra, para evitar la monotonía.
2. Si la actividad lo requiere se continuará con una **visualización** para imaginar lo que se va a representar a continuación.
3. Comienzo del **trabajo artístico-creativo** propiamente dicho.
4. Una vez terminado se hará una **puesta en común** de los trabajos realizados, siempre que el alumno desee mostrar su obra voluntariamente. Puede que algunas obras o aspectos de una obra quieran ser comentadas y otras no. De todas formas, hay que animar, porque el hablar sobre ellas en voz alta puede llevarnos a conclusiones que de otra forma no obtendríamos.

Compartirán experiencias, hablarán sobre el trabajo propio y el de los demás; será una oportunidad de mirar y ser mirados. Siempre con amabilidad, nunca comentar algo que pueda ser irrespetuoso o dañino.

Así, nos damos cuenta de que somos más parecidos de lo que creemos, compartir nos ayuda a sentirnos menos solos y a sentirnos menos “raros”.

Comprendemos la interrelación del mundo exterior y el interior, ya que el interior puede proyectarse en el exterior y éste influye en el interior.

FUNCIONES DEL MONITOR:

- Enseñar las técnicas básicas de cada material.
- Fomentar la expresión y la creatividad.

- Proveer a los alumnos de material para que en ningún momento se interrumpa el proceso creativo.
- Animar a los alumnos a descubrir la simbología de sus trabajos.
- Guiarlos en el proceso de creación y descubrimiento.
- Moderar y animar la puesta en común de las obras una vez finalizadas.
- Eliminar el miedo del participante a “no saber hacer” e incrementar la calidad artística de sus trabajos.

1ª SESION: PRESENTACIÓN DE UNO MISMO A TRAVÉS DE UN COLLAGE

Objetivos y contenidos generales:

- Presentación del taller y de los propios participantes.
- Conocer las pautas/normas básicas de una sesión de arte-terapia (respeto, confidencialidad, autenticidad...)
- Sentir el derecho de reconocerse y ser reconocido en el grupo, con tu identidad única.
- Aprender a relajarse y fluir a través de una actividad plástica
- Profundizar y reflexionar sobre nuestros intereses, cualidades, habilidades...
- Crear un ambiente agradable y de confianza, para lograr la seguridad y la apertura de los participantes.

Realización de propuesta:

- Recortar fotografías y textos (con tijeras o a mano) que tengan que ver sobre el participante y le apetezca compartir con los compañeros: habilidades, gustos, profesión, aficiones, hábitos...
- Colocarlas y pegarlas en la cartulina.
- Puesta en común

MATERIALES:

- Revistas variadas (unas 8 o 10), que contengan fotos de diferentes temáticas (actualidad, salud, naturaleza...), son ideales los suplementos de los periódicos
- Cartulina
- Tijeras
- Pegamento de barra

- Cuadernillo y boli para hacer anotaciones personales (será necesario en todas las sesiones)

Para reflexionar:

¿Cómo me he sentido mientras trabajaba? (tenso, concentrado, frustrado porque no encontré fotos o encontré demasiadas...)

¿Cómo he recortado y ordenado las fotos?

¿Me he dado cuenta de algo sobre mi o mi vida actual?

¿Doy espacio en mi vida a las actividades que me hacen sentir bien? ¿Me gustaría cambiar de hábitos?

¿Qué siento cuando miro el resultado como si no fuera mi collage? (perspectiva desde afuera, sin prejuicios)

¿Cómo puedo llevar la dinámica al aula?

2ª Y 3ª SESIÓN: EMOCIONES BÁSICAS: CONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Objetivos y contenidos generales:

- Reconocer las emociones a través de la sensación corporal.
- Utilidad, manejo y expresión artística de las emociones consideradas “negativas”.
- Creación de una fuente de recursos que nos ayude a favorecer las emociones que nos aportan bienestar.
- El valor de la inteligencia emocional y su expresión artística en el contexto educativo.

Realización de propuesta:

Representación simbólica de la emoción, con los colores y las formas que me surjan. Se empieza eligiendo un color y poco a poco se van añadiendo elementos. Me doy cuenta de mi simbología personal, que puede o no coincidir con los otros. Dibujo de silueta corporal, se pintan las zonas del cuerpo donde se siente la emoción: tensiones, bloqueos, temblores...También fotografía de la expresión facial y corporal cuando se siente esa emoción (se exagera, como caricatura). Si están en grupo, se hacen las fotos unos a otros.

Para la alegría, hacemos una dinámica aparte: Lluvia de ideas con actividades que generan bienestar.

Recortar y dibujar imágenes que nos evoquen alegría o queramos tener más presentes en nuestra vida. Recursos para evocar una energía alegre que “compense” las otras emociones (que en ocasiones, nos generan malestar).

MATERIALES:

- Folios o cartulinas
- Pinturas (a elegir entre ceras, témperas, acrílicos, pastel...) Si se eligen técnicas húmedas, recordar tener a mano bote con agua, trapo, paleta y pinceles.
- Cámara de fotos (también nos sirve la cámara del móvil)

Para reflexionar

- ¿Qué siento en estos momentos? (Atender al cuerpo, no al pensamiento)
- ¿Cómo fue el manejo de las emociones en mi familia? ¿Cuáles se expresaban más y cuáles menos? ¿Me condiciona este aprendizaje?
- ¿Expreso la emoción, en el momento? ¿Soy capaz de regularla?
- ¿Cómo puedo nutrir la alegría y el bienestar en mi vida? ¿Qué actividades me ayudan? ¿Cuáles elijo que están más presentes en mi día a día? ¿Qué puedo hacer para favorecerlas?

4ª SESIÓN: ANIMAL DE BARRO/PLASTILINA

Objetivos y contenidos generales:

- Consciencia y relajación corporal a través de la visualización.
- Beneficios de la conexión con el sentido del tacto y el trabajo manual.
- Conocimiento de uno mismo (fortalezas y debilidades), y del momento vital en el que se encuentra.

Realización de propuesta:

- Relajación guiada, consciencia del sentido del tacto, a través de nuestras manos y del contacto con el material.
- Visualización de un animal, el primero que me venga a la mente.
- Realización en barro, con los ojos cerrados.
- Puesta en común.

MATERIALES:

- Una pastilla de barro de unos 500 gr o una pastilla grande de plastilina
- Palillos para retocar al final (si el tiempo lo permite).

Para reflexionar

- ¿Cómo me he sentido trabajando con los ojos cerrados?
- ¿Qué me aporta centrar la atención en el sentido del tacto?
- ¿Me siento identificado con el animal que ha salido representado? ¿Cómo me ha hecho sentir vivir "como si" fuese ese animal? ¿Qué cualidades o modos de vida pueden ser eficaces en mi situación actual?

BIBLIOGRAFÍA

RELAJACIÓN

-TECNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL VV.AA.

Editorial: MARTINEZ ROCA Este libro, eminentemente práctico, está dirigido a todas las personas que, en nuestra sociedad, padecen ansiedad, fatiga, depresión, obsesiones, espasmos nerviosos, etc. En él se explica con todo detalle una amplia gama de técnicas que han demostrado ya su eficacia para afrontar con éxito este tipo de problemas. Su claridad de exposición y riqueza de contenido lo convierten en un excelente manual de gran utilidad para estas personas, así como para psicólogos, psiquiatras, médicos, enfermeras, maestros y en general para todos aquellos que, como pacientes o terapeutas, se enfrentan a problemas relacionados con el estrés.

-TEORIA Y PRÁCTICA DE LA RELAJACION ALBERTO AMUTIO KAREAGA

Editorial: MARTINEZ ROCA

ARTE Y CREATIVIDAD

-LA MEDITACION Y EL ARTE DE DIBUJAR WENDY ANN GREENHALGH

Editorial: SIRUELA Wendy Ann Greenhalgh reflexiona aquí sobre cómo el dibujo es capaz de crear una conexión profunda con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, y cómo puede ser algo tan natural como respirar. También nos revela cómo los artistas pueden redescubrir el placer lúdico del dibujo y cómo incluso aquellos que solo hacen garabatos pueden experimentar con ello un gran bienestar.

-ARTETERAPIA, Autoras: NOEMI MARTINEZ DIEZ; MARIAN LOPEZ

Editorial: TUTOR Explica de modo sencillo, pero riguroso, cómo el arte puede convertirse en una terapia para indagar en el conocimiento interior de la persona a través de las emociones estéticas y su expresión plástica, en los casos en los que la palabra no basta.

-ARTE TERAPIA: GUIA DE AUTODESCUBRIMIENTO A TRAVES DEL ARTE Y LA CREATIVIDAD PAT B. ALLEN

Editorial: GAIA. Hacer arte es una vía de conocimiento, una actividad sanadora y una forma de liberar nuestros recursos creativos. Bastan un lápiz y un papel ... y la habilidad que teníamos de niños. Describe un viaje hacia uno mismo, hacia el autodescubrimiento y el reencuentro con el alma por el camino del arte y mediante la expresión artística. Para recorrerlo no es preciso ser un artista ni tener ninguna habilidad particular, si bien los profesionales obtendrán de su lectura una inmensa riqueza creativa. La autora orienta acerca de diversas técnicas y materiales de pintura y escultura.

-FLUIR (FLOW): UNA PSICOLOGIA DE LA FELICIDAD MIHALYI CSIKSZENTMIHALYI
Editorial: KAIROS Sobre la capacidad de la creatividad para entrar en un estado “de fluir”. Un libro básico en la redefinición de la subjetividad humana. Como dice Richard Flaste del New York Times Magazine «una gran contribución a la educación del público acerca del carácter positivo de los más profundos anhelos humanos». La psicología, la filosofía y el humanismo se unen para responder a la pregunta fundamental: ¿qué es la felicidad?.

Libros VARIOS

- LA SABIDURIA DE LAS EMOCIONES: Cómo interpretar el miedo, la culpa, la envidia, la vergüenza... Norberto Levy
Editorial: DEBOLSILLO. Muy interesante y completo libro sobre las emociones.

- EDUCAR CON “CO-RAZÓN”. Autor: José María Toro.

Editorial: Desclée de Brouwer

Con este libro, pretende dejar clara la importancia de la educación emocional dentro de las aulas y expone cómo se puede trabajar y en qué puede ayudar en el desarrollo de los estudiantes.

-DE LA AUTOESTIMA AL EGOISMO: UN DIALOGO ENTRE TU Y YO . JORGE BUCAY
(CUALQUIER LIBRO DE ESTE AUTOR ES INTERESANTE)

Editorial: RBA LIBROS ¿Qué significa realmente autoestimarse? Egoísta, ególatra, egocéntrico, ¿son sinónimos? Recorrer el camino que va De la autoestima al egoísmo con Jorge Bucay es una grata manera de encontrar las respuestas.

-LA SABIDURIA DE LA INSEGURIDAD: MENSAJE PARA UNA ERA DE ANSIEDAD ALAN WATTS

Editorial: KAIROS Lúcida proposición de revisar todo el pensamiento corriente acerca del estado actual del hombre, recordando siempre que estar en el presente es estar en la cresta de una ola rompiente.

Videos y enlaces:

-Sobre las emociones básicas explicado por la película inside out:

<https://www.youtube.com/watch?v=83MzL3YGR3M>

y por supuesto, ¡ver la película! Es de dibujos animados, pero también (y sobre todo), para adultos.

-En este enlace en youtube, podemos encontrar un audio que nos va a guiar para practicar la Relajación muscular progresiva de Jacobson, que consiste en tensar y relajar distintos grupos musculares para alcanzar un estado de relajación:

<https://www.youtube.com/watch?v=STB1hXQL-5A>

-En esta página web encontramos la explicación de por qué la Respiración natural profunda es la mejor forma de respiración:

<http://tecnicasderespiracion.com/respiracion-diafragmatica/>

ACERCA DEL ARTE...

“El artista no necesita saber gran cosa; lo mejor de todo es dejarle trabajar de manera instintiva y pintar de una manera tan natural como camina o respira”

EMIL NOLDE

“Cada artista moja su pincel en su propia alma, y pinta su propia naturaleza en sus cuadros.”

HENRY WARD BEECHER

“El buen arte no está en el aspecto que tiene, sino en lo que nos hace, tanto al artista como al espectador.”

ROY ADZAK

“Los artistas que buscan la perfección en todo son los que no la pueden encontrar en nada.”

EUGÉNE DELACROIX

“Si nunca te das importancia nunca la pierdes”

LAO-TZE