

ARTETERAPIA

¿Has considerado cómo el arte puede convertirse en una herramienta poderosa para la psicoterapia y el desarrollo personal? Te invitamos a explorar el potencial de la arteterapia, un enfoque innovador y eficaz que combina la creatividad artística con la psicología para promover el bienestar emocional y mental. Teoría y práctica unida para garantizar un aprendizaje y experiencia prometedora.

¿A quién va dirigido?

A todas las personas de edad adulta que quieran hacer un primer acercamiento a la disciplina, ya sea con fines profesionales o personales. NO son necesarias las habilidades artísticas.

¿Qué ventajas nos ofrece?

1. Expresar lo “indecible”

El arte permite expresar sentimientos y experiencias difíciles de verbalizar, especialmente en casos de trauma, ansiedad o estrés. A través de la creación artística, los pacientes pueden comunicar lo que las palabras no alcanzan a expresar. Además, permite acercarnos a los problemas de forma indirecta a través de un tercer objeto (la obra) que media la relación terapéutica acercándonos al problema respetando los tiempos del paciente.

2. Estímulo de la Creatividad y la Resolución de Problemas

El proceso creativo fomenta nuevas formas de pensar y abordar los problemas, promoviendo la flexibilidad cognitiva y emocional.

3. Desarrollo de la Autoexploración y el Autoconocimiento

La creación artística actúa como una proyección del mundo interno. También ayuda a identificar, conocer y armonizar distintas partes de la personalidad.

4. Reducción de la Ansiedad y el Estrés

El acto de crear arte tiene un efecto calmante y regulador en el sistema nervioso.

5. Integración a distintos niveles

El arte puede desbloquear pensamientos y recuerdos almacenados en el inconsciente, ayudando a integrar la memoria implícita y explícita, dar significado a sensaciones recurrentes e “inexplicables”, abriendo puertas a nuevas perspectivas terapéuticas.

6. Mejora de las relaciones sociales

Especialmente importante en personas con apego inseguro que manifiestan dificultad cuando se relacionan con otras personas. El arte nos permite conectar y empatizar más fácilmente con los demás. “Una imagen vale más que mil palabras”.

7. Adaptabilidad a Diversas Poblaciones

Es especialmente útil con personas que tienen dificultades para comunicarse verbalmente, como niños, adultos mayores, personas con discapacidades o individuos que hablan diferentes idiomas. Sin embargo, todos necesitamos.

¿Qué aprenderás en el taller?

1. Introducción a la teoría de la Arteterapia:

Entenderás qué es y qué no es esta disciplina. Comprenderás los principios básicos de este tipo de terapia, los tipos de imágenes con los que trabajamos y algunos de los enfoques más importantes.

2. Explorarás tu propio mundo interior a través de distintas actividades de arteterapia en grupo:

Descubrirás la potencia de esta disciplina, obviamente desde el respeto a lo que quieras o no compartir dentro del grupo. Serás libre de elegir hasta dónde llegar.

3. Conocerás otro modo de acercarte a las emociones, pensamientos y conductas propios y/o de tus pacientes.

¿Por qué elegir este taller?

Muchos arteterapeutas han realizado un máster, pero no cuentan con la formación en psicología o son psicólogos, pero no han cursado el máster. Te acercará a esta disciplina de la mano de una profesional con credenciales y experiencia en el campo.

El taller combina la teoría con la práctica. No solo conocerás qué es arteterapia, sino que podrás sentir el potencial de la disciplina.

Impartido por: Laura Bazán Martín

Laura es Psicóloga Sanitaria especialista en Arteterapia y experta en trauma, EMDR, Psicoterapia Breve personal y de pareja. Su primera formación como arteterapeuta duró 3 meses y fue con la British Association of Art Therapist (BAAT). Un año más tarde cursó el Máster de Arteterapia y Formación Psicosocial con el grupo Metáfora en la Universidad Pompeu Fabra de 2 años de duración.

Ha trabajado como arteterapeuta en el contexto penitenciario, escolar, consulta privada y retiros. También practica otro tipo de terapias verbales acompañadas de diversas técnicas psicoterapéuticas.

Laura se ha formado y trabajado en distintos países: Reino Unido, Italia, Alemania, Nicaragua y España.

Laura ha impartido otros talleres teóricos y teórico-prácticos en instituciones como la Universidad Europea de Madrid, las Jornadas de Pediatría de Montserrat Mazana o en la Society of Spanish Researches in the United Kingdom en Londres.

Actualmente doctoranda en Teoría del Apego y Liderazgo.

Su amplia experiencia y formación desde distintos enfoques terapéuticos ofrecen una visión completa y profunda de la disciplina.

PARTES DEL TALLER

Teoría de la Arteterapia

Definición ¿Qué es y qué no es?

Pequeña introducción histórica

Principios convergentes de todas las Arteterapias

Arteterapia e integración

Práctica

Constará de 3 intervenciones terapéuticas que te ayudarán a experimentar en primera persona las distintas áreas de aplicación de la disciplina.

Como en todo proceso arteterapéutico, las intervenciones contarán con una explicación de lo que haremos, la realización de la obra y la integración de la misma.

FECHAS, HORARIOS Y LUGAR

La duración del taller calculo que será de 1h y media de teoría.

La práctica depende mucho de el número de personas que acuden ya que en la integración las personas hablan sobre obras y experiencias en el proceso creativo.

En un grupo de 7 personas, calculo 1h y media para la primera, para la segunda al menos 2h y la 3º sería grupal, y calculo 1h y media.

Unas 6h y media o 7h en total.

PRECIO DEL CURSO Y FORMA DE INSCRIPCIÓN

A través de:

- 678 269 727
- psicologa@lauramedina.es