

Arteterapia: ¿Qué es y para qué sirve?

Las actividades artísticas pueden funcionar como un vehículo de las emociones y así aliviar el estrés¹.

La arteterapia es un tipo de terapia con más de setenta años de historia y que forma parte de una de las cuatro terapias creativas: Arteterapia, Musicoterapia, Dramaterapia y Danza Movimiento Terapia².



Se considera que la actividad artística cuenta con cualidades terapéuticas por sí misma y, por ende, los profesionales que la brindan a sus pacientes no necesitan poseer una formación específica en arte, pero sí ser arteterapeutas calificados. Puede llevarse adelante tanto en grupos como en sesiones individuales y con pacientes cuyos objetivos pueden ser variados, tales como lograr un mayor bienestar y salud general, o bien acompañar a personas con alguna problemática específica de salud mental o física^{1,2}.

Su meta es facilitar la expresión y reflexión de los pacientes a través de los recursos y elementos artísticos en compañía de un arteterapeuta calificado en esta disciplina. Por eso, la prioridad está puesta en el proceso creativo del individuo. En este tipo de terapia, se une el arte con la psicoterapia, integrando principalmente los aportes del psicoanálisis, la psicología humanista y la terapia guesáltica.¹

Su implementación



El arteterapia puede ser implementado de dos maneras: por un lado, puede utilizarse basándose en artes visuales o plásticas; pintura, grabado, modelado, diseño, máscaras, títeres. Y por el otro, puede hacer foco sobre el término “conexión creativa”, el cual se refiere al uso articulado de artes expresivas; escritura, pintura, movimiento, sonido y meditación. Esta segunda intervención, parte de la premisa de

que una forma de arte potencia a las demás, resultando en mayores beneficios para quien consulta.¹

Las artes visuales habilitan la posibilidad de conectarse con los colores y las formas, las cuales están vinculadas con el universo afectivo. De esta manera, las emociones reprimidas se transforman en energía constructiva.¹

Sus alcances

El arteterapia genera múltiples efectos positivos que favorecen el bienestar general:¹

- El adoptar una actitud creativa frente a situaciones como el envejecimiento o el padecimiento de una enfermedad, puede disminuir las vivencias de tristeza y depresión contribuyendo en la construcción de un sentido de vida.
- En niños con problemas de aprendizaje, este abordaje impulsa la flexibilidad cognitiva, la espontaneidad, la organización y el enriquecimiento de los canales de comunicación.
- Habilita un espacio para el juego y la risa junto a otras emociones agradables.
- Protege el sistema inmunológico.
- Enriquece la percepción, la memoria, y el lenguaje.



- Promueve el funcionamiento visomotor en pacientes que han tenido un accidente cerebro-vascular (ACV).
- Ayuda a exteriorizar emociones tales como la angustia, el enojo, la frustración, las tendencias depresivas, la culpa, entre otras.
- Colabora para transitar experiencias de pérdida, cambios corporales y cuestionamientos existenciales.
- Con respecto a los pacientes oncológicos, las artes plásticas ayudan a explorar el pasado, el presente y el futuro, integrando el cáncer a la historia de vida e intentando construir un sentido para la situación que la persona está viviendo.

Cuando se trabaja con arte, no hay respuestas correctas o incorrectas, cualquier obra al ser propia y personal es valorada y utilizada para profundizar en el conocimiento de sí mismo. Así, el camino es la afirmación de la identidad.¹

Referencias:

1. Universidad de Buenos Aires (UBA). "Beneficios del arteterapia sobre la salud mental". [Consultado el 26 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-054/212.pdf>
2. ATE (Asociación Profesional Española de Arteterapeutas) "¿Qué es Arteterapia?". [Consultado el 26 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://arteterapia.org.es/que-es-arteterapia/>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de PFIZER S.A.S la información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. © Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados

- Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1015