

# ARTETERAPIA CREATIVA

Un espacio de encuentro, cuidado y crecimiento donde, a través del disfrute, podrás conectar, desarrollar y liberar tu potencial artístico y creativo.

## METODOLOGÍA ¿En qué consiste?

El **taller de Arteterapia creativa**, es un viaje de autoconocimiento vivencial y lúdico a través de diversas herramientas expresivas y creativas como **pintura, collage, fotografía, vídeo, escritura creativa, teatro, máscaras, marionetas, mandalas, improvisación musical, expresión corporal, voz...** donde podrás conectar con tus propios mitos, metáforas y símbolos, explorar tus procesos internos, hacer conscientes tus emociones y desarrollar habilidades y recursos para incorporar tanto en tu vida cotidiana como en tus procesos creativos.

Lo importante no es el resultado final sino la experiencia del propio proceso que permite que cada persona pueda re-crearse a sí misma en un recorrido simbólico. Las creaciones artísticas que se desarrollan durante el **taller de Arteterapia creativa** no constituyen un fin en sí mismas sino un vehículo para el autoconocimiento, la integración y el desarrollo de nuestro potencial humano y creativo.

A través de estas creaciones artísticas se proyectan nuestras imágenes internas como si pudiéramos vernos en un espejo, generando un diálogo interno que permite la toma conciencia de las propias dificultades y bloqueos, y facilita el desarrollo de nuestras potencialidades latentes.

## OBJETIVOS ¿Qué puedo conseguir?

- Estimular y desarrollar nuestra capacidad creativa
- Liberar nuestro potencial artístico
- Descubrir nuevas habilidades y generar nuevas ideas
- Integrar el error como parte del proceso creativo
- Gestionar la vergüenza y el miedo a equivocarnos
- Superar bloqueos artísticos en cualquier campo
- Conectar con el placer de crear
- Disminuir los niveles de estrés y frustración.
- Potenciar la autoconfianza y la autoestima.
- Promover la escucha y expresión corporal y emocional
- Detectar las resistencias y bloqueos y transformarlos en fortalezas
- Aplicar de forma práctica la creatividad en la vida cotidiana y en los proyectos profesionales y artísticos.

Durante el **taller de Arteterapia creativa** utilizamos procesos creativos y artísticos que permiten estimular y desarrollar nuestra capacidad creativa, superar bloqueos artísticos, desarrollar habilidades interpersonales, reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la autoestima, ampliar nuestra mirada y entender nuestra experiencia en el mundo para vivir una vida más sana y plena.

El **taller de Arteterapia creativa** permite un proceso de transformación, ayuda a la autoregulación emocional y a resolver conflictos de manera crítica y creativa. Además, aporta recursos que favorecen la inspiración y la generación de nuevas ideas para crear.

## PROGRAMA Y CONTENIDO

El **taller de Arteterapia creativa** se desarrolla a lo largo de 9 meses en sesiones semanales de 2 horas y media. Es necesario llevar ropa cómoda.

Arteterapia con encuadre humanista y Gestalt:

- **El placer de crear:** conexión con la niña/o interior
- **El error como camino creativo:** la vergüenza y el miedo a equivocarnos
- **Creencias limitantes y autosabotaje:** qué deseo, qué me lo impide.
- **Autoafirmación e identidad** como artista y como persona
- **Personajes internos y arquetipos:** mitos y cuentos
- **Entrenamiento de la percepción, escucha y observación.**
- **Toma de conciencia** de las propias emociones, resistencias y necesidades.
- **Responsabilidad y transformación:** hacerse cargo del propio proceso de crecimiento, reconociendo y desarrollando las cualidades personales.
- **Cuaderno emocional de artista.** Cuaderno especial donde registrar la experiencia vivida y mantener el contacto con las ideas creativas que surjan a lo largo del proceso.

Técnicas expresivas y artísticas

- **Plástica y (audio)visual:** garabato, dibujo, pintura, collage, fotografía, vídeo...
- **Arte dramático:** personajes internos, arquetipos, máscaras, marionetas...
- **Danza y movimiento:** expresión corporal, movimiento expresivo, danza...
- **Música y voz:** improvisación musical, sonidos, ritmo...
- **Escritura creativa:** narrativa, cuentos, poesía, textos teatrales...

La atención es completamente personalizada por lo que se abordarán temas y ejercicios en función del ritmo, el proceso y las demandas que vaya surgiendo en el grupo.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

No es necesario tener conocimientos ni habilidades artísticas para participar en el **taller de Arteterapia creativa**. Se requiere la participación activa en el proceso personal y grupal, así como mantener una actitud de escucha y respeto

El **taller de Arteterapia creativa** es para ti si:

- Estás buscando una forma creativa, divertida y dinámica de autoconocimiento a través de la experiencia artística.
- Quieres conectar con tu capacidad creativa y potenciarla
- Te encuentras en un momento de bloqueo artístico o tienes dificultad para poner en marcha tus proyectos creativos.

## **FACILITADORA**

**María Reina.** Formada en Arteterapia humanista, Terapia Gestalt, Psicoterapia feminista y transformación social y Arte dramático. Especializada en el uso del lenguaje simbólico y arquetípico del tarot como una herramienta de autoconocimiento y crecimiento personal desde un enfoque holístico con perspectiva de género.