



# Universidad Estatal del Valle de Ecatepec

## Fundamentos de la Arteterapia

**Profesora: Angélica María Razo González**

# ¿Qué es la Arteterapia?

Para la Asociación Americana de Arteterapia es:

“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 individuos de todas las edades”.

Según Tessa Dalley. *Art as Therapy (1984)*, “**es la utilización del arte y de otros medios visuales en un entorno terapéutico o de tratamiento**”. Sus técnicas están diseñadas para que la actividad de **crear “algo”** provoque cambios favorables en la persona que permanezcan después de que haya acabado la sesión”.

Trabaja con una amalgama entre psicología y arte, usa como vehículo principal la creatividad y la expresión plástica para mejorar la salud mental y ser un complemento a la salud física.

# Supuestos

- el proceso creativo ayuda a resolver conflictos y problemas,
- desarrolla habilidades interpersonales el manejo de la conducta,
- reduce el stress,
- aumenta la autoestima y la auto conciencia y introspección

**Forma de psicoterapia que usa el medio artístico como su forma primaria de comunicación para explorar y elaborar el mundo interno.**

**NO ES:**

- Un taller ocupacional.
- Una clase de dibujo.
- Una extensión de la escuela.
- Una actividad de recreo.
- Una competencia o exhibición artística.
- **LO IMPORTANTE ES LA PERSONA Y EL PROCESO**

## ALGUNOS OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN CON ARTE TERAPIA

- ✓ Reducir **estrés y ansiedad**.
- ✓ Aumentar la **autoestima y aumentar la sensación de control**.
- ✓ Enseñar **habilidades de afrontamiento**.
- ✓ Mejorar la capacidad de **resolución de problemas ante nuevas situaciones**.
- ✓ Enseñar a **expresar sus sentimientos y a enfrentarlos** abiertamente.
- ✓ Mejorar la **comunicación interpersonal**.
- ✓ Ponerle en **contacto con otros para compartir experiencias**.
- ✓ Ayudarle a salir del **ensimismamiento e interesarse por las cosas**.
- ✓ Disminuir el **dolor .a causa de la enfermedad y la depresión**.
- ✓ Facilitar la **relajación a través de las imágenes plásticas y mentales**, de colores, sonidos o escenarios placenteros.
- ✓ Desarrollar **inteligencia emocional**.

# Teorías base - Orientaciones

Psicoanalítica: Proyección / Asociación libre / insight

Existencialista / Humanista: Sentido de la vida / el hombre es responsable de sí mismos

Sistémica: Arte como sistema autosanador

Psico-educativa / cognitiva: aprendizaje de habilidades y conductas nuevas para la salud emocional

Enfoques:

```
graph LR; A[Enfoques:] --- B[psicoterapéutica]; A --- C[Psico-educativo]; B --- D[Autoexpresión, reflexión y relación de lo interno con lo externo]; C --- E[Aprendizaje llevado a la terapia adquisición de habilidades cambio de conductas];
```

psicoterapéutica

Autoexpresión,  
reflexión y  
relación de lo  
interno con lo  
externo

Psico-educativo

Aprendizaje  
llevado a la  
terapia  
adquisición de  
habilidades  
cambio de  
conductas

# Niveles de intervención

## Sostén

- Terapia corta . Pocas sesiones
- Trabaja autoestima, ego, habilidades adaptativas- reducir ansiedad y frustración

## Intermedio

- Terapeuta reconoce la contratransferencia
- Dirige la actividad conforme a objetivos que surgen del propio proceso

## Exploratorio

- Madurez, insight
- Resolución de conflictos intrapsíquicos

# Métodos y técnicas

## Considerar

- Tiempo de trabajo
- Necesidades de la persona
- Objetivos buscados
- Acceso a Materiales
- Equipo de trabajo
- Enfoque que se dará – psicoterapéutico o psico-educativo

## Directivos

- Estructurado
- Terapeuta elige actividad y materiales

## No directivos

- Creación libre
- Paciente elige materiales, temáticas, técnicas

## Mixtos

- Acuerdo
- Cambio de dirección

# Técnicas

- Collage
- Identificación Proyectiva
- Mandalas
- Dibujo / crayones, lápices de colores, carboncillo
- Creación
- Pintura / oleo, engrudo de colores
- Danza, música, expresión corporal, orientales