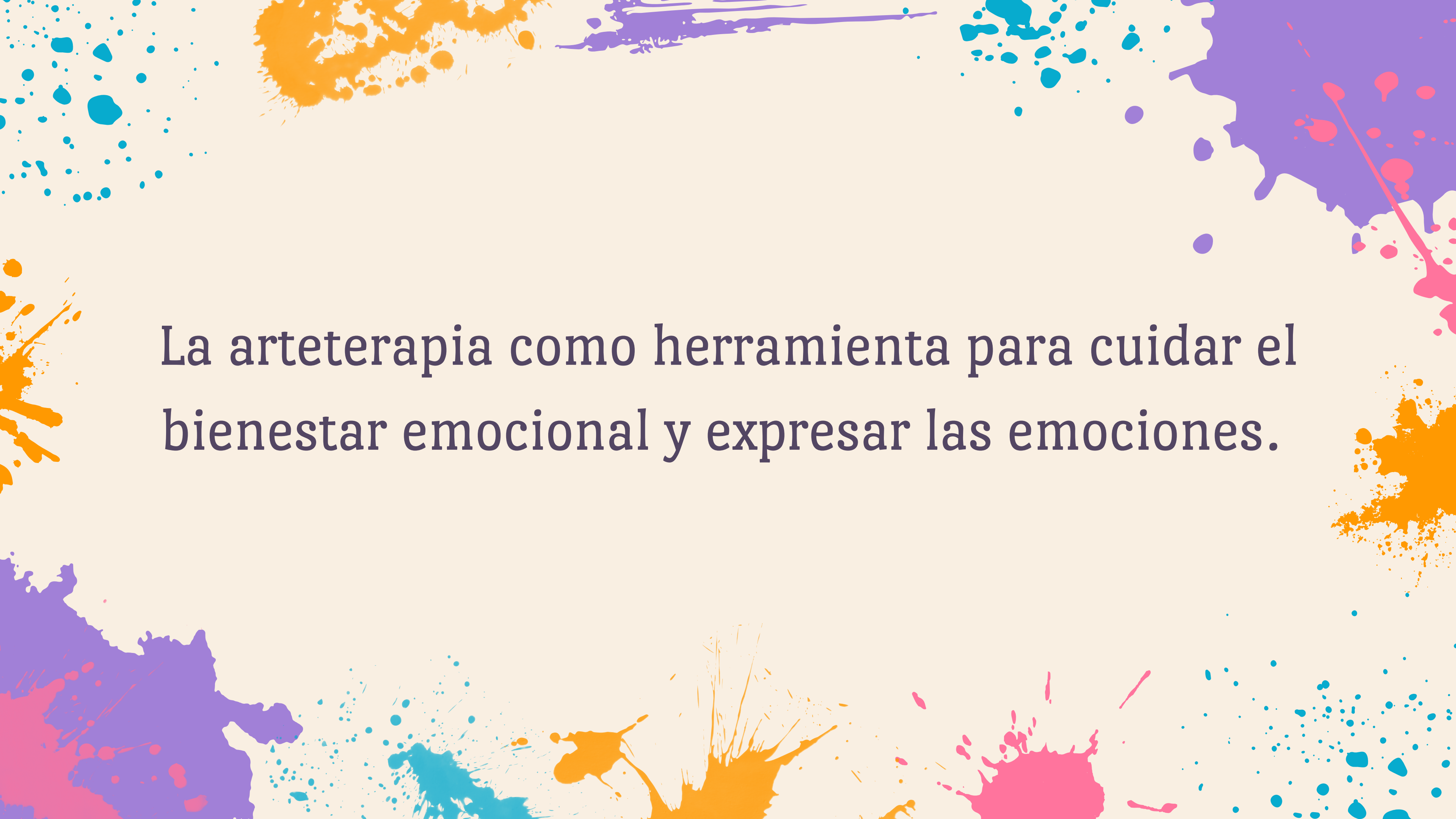


The background is a light beige color, decorated with various colorful paint splashes in shades of blue, orange, purple, and pink. In the top left corner, there is a blue paint roller with a wooden handle. In the top right corner, there is a paintbrush with a wooden handle and a blue head, with a pink paint trail behind it. In the bottom left corner, there is a red pencil. In the bottom right corner, there is an easel with a white canvas displaying a blue and orange abstract drawing, a yellow cup holding several paintbrushes, and two small paint pots, one yellow and one purple.

SANAR, HERRAMIENTAS DE EXPRESIÓN EMOCIONAL

Mtra. Olga de la Torre Ibañez

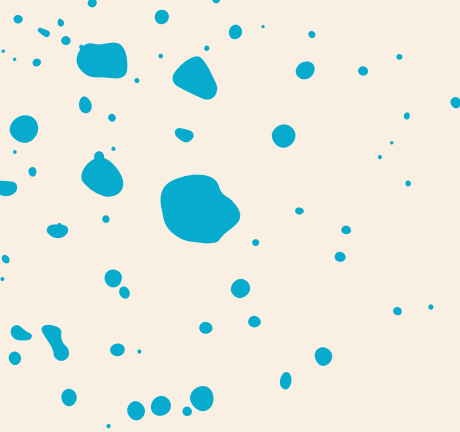


La arteterapia como herramienta para cuidar el
bienestar emocional y expresar las emociones.

CADA VEZ HAY MÁS EVIDENCIA CIENTÍFICA QUE DEMUESTRA QUE EL ARTE Y LOS PROCESOS CREATIVOS CONTRIBUYEN A MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA SALUD MENTAL.

EL ARTE NO ES SOLO UNA FORMA DE EXPRESIÓN ESTÉTICA, SINO TAMBIÉN UNA VÍA DE AUTOCONOCIMIENTO Y UNA HERRAMIENTA PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES Y CUIDARNOS EN EL DÍA A DÍA.





LA ARTETERAPIA: CREAR PARA CONECTAR CON UNO MISMO

La arteterapia utiliza distintos lenguajes artísticos; **pintura, collage, dibujo, escultura, tecnología, modelado con barro, música y escritura**, como herramienta para expresar lo que sentimos y aquello que nos preocupa. Es un proceso que establece un diálogo entre la persona, su creación y un profesional que acompaña el proceso creativo, abriendo un espacio seguro para explorar las emociones. Crear permite detenerse, reflexionar, concentrarse, relajarse y liberar emociones difíciles. **La arteterapia puede acompañar a las personas en momentos complicados, y los procesos creativos pueden favorecer un cambio positivo y un mayor autoconocimiento.**



LA EVIDENCIA CIENTÍFICA: LA VOZ DE LA OMS

En 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó el informe ¿Cuál es la evidencia sobre el papel de las artes en la mejora de la salud y el bienestar?, donde se reconoce el papel de las artes en la promoción de la salud y el bienestar. El informe destaca que las actividades artísticas pueden:

- Activar la imaginación y los sentidos.
- Evocar emociones y estimular la cognición.
- Reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.



CUANDO LAS PALABRAS NO SON SUFICIENTES



No siempre es fácil poner en palabras lo que sentimos. En estos casos, el arte puede actuar como un puente: permite que los pensamientos y las emociones tomen forma sin necesidad de verbalizarlos, abriendo un espacio de conciencia y expresión.

A través de la creación artística, las personas pueden hablar de sí mismos, de sus relaciones, de la familia, de los sueños, de los miedos o de la presión del día a día.

Es un camino para comprenderse mejor y desarrollar herramientas para gestionar las emociones de una manera más saludable.



¿CÓMO PROCESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL ARTE?

La respuesta, en muchos casos, puede encontrarse en la creatividad.

Expresarnos a través del arte nos permite externalizar sentimientos que, de otro modo, podrían permanecer reprimidos.



ALGUNAS FORMAS EN LAS QUE EL ARTE AYUDA EN ESTE PROCESO INCLUYEN:

- **Pintura y dibujo:** Los colores y las formas pueden representar estados emocionales, permitiendo que la persona explore lo que siente sin necesidad de palabras.
- **Música:** Tocar un instrumento o escuchar ciertas melodías puede generar una catarsis emocional, ayudando a liberar tensión acumulada.
- **Escritura:** Llevar un diario, escribir poesía o incluso relatos cortos facilita la reflexión y el procesamiento de eventos difíciles.
- **Danza y teatro:** Movilizar el cuerpo permite una conexión entre la mente y las emociones, fomentando el autoconocimiento.

EL IMPACTO DEL ARTE EN LA SALUD MENTAL

Terapias basadas en el arte han demostrado ser eficaces para reducir síntomas de depresión, ansiedad y estrés postraumático.

Al involucrar a las personas en actividades creativas, se promueve la liberación de endorfinas y dopamina, neurotransmisores responsables de generar sensaciones de bienestar y placer.

Además, el arte fomenta la resiliencia emocional. **Personas que han atravesado situaciones difíciles pueden encontrar en la expresión artística una manera de reconstruir su identidad y darle sentido a su experiencia.**





BENEFICIOS DE LA ARTETERAPIA



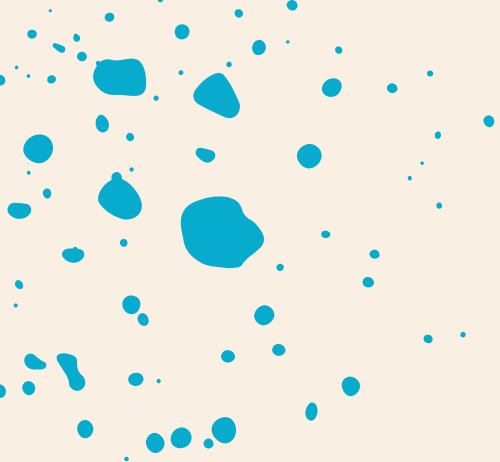
- 
- Reducir el estrés y la ansiedad, y facilitar la expresión emocional.
 - Ofrecer una vía para expresar lo que es difícil decir con palabras.
 - Favorecer el estado de ánimo, la confianza y la autoestima.
 - Permitir distraerse de pensamientos negativos y favorecer la concentración y la relajación.
 - Desarrollar habilidades manuales, creatividad y capacidad de resolución de problemas.
 - Potenciar la comunicación, la empatía y la conexión con los demás.
 - Incrementar la sensación de control y autonomía en la toma de decisiones.
- 
- 



LA ARTETERAPIA: UN PROCESO DE CUIDADO EMOCIONAL CON SENTIDO

En conclusión, la arteterapia se convierte en una **herramienta de cuidado emocional con un gran potencial transformador**. No se trata solo de crear, sino de participar en un proceso acompañado que permite escuchar, comprender y dar forma a las emociones de manera segura y consciente. A través de los lenguajes artísticos, se abren espacios donde el malestar puede expresarse, sostenerse y elaborarse.

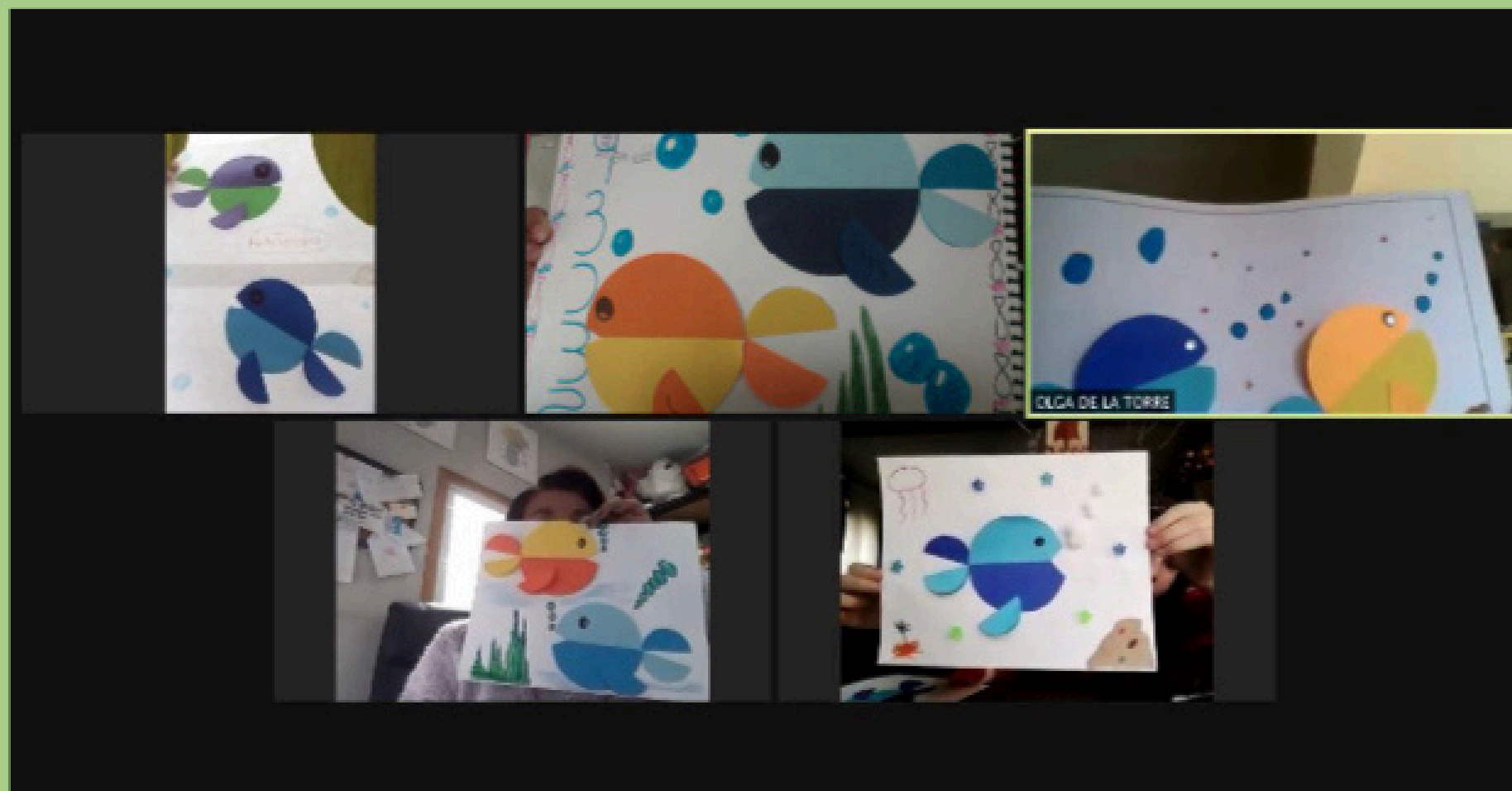




La arteterapia ofrece una oportunidad valiosa para explorar la propia identidad, fortalecer los recursos emocionales y favorecer el bienestar psicológico, con el apoyo de profesionales y con una base científica que respalda sus beneficios.

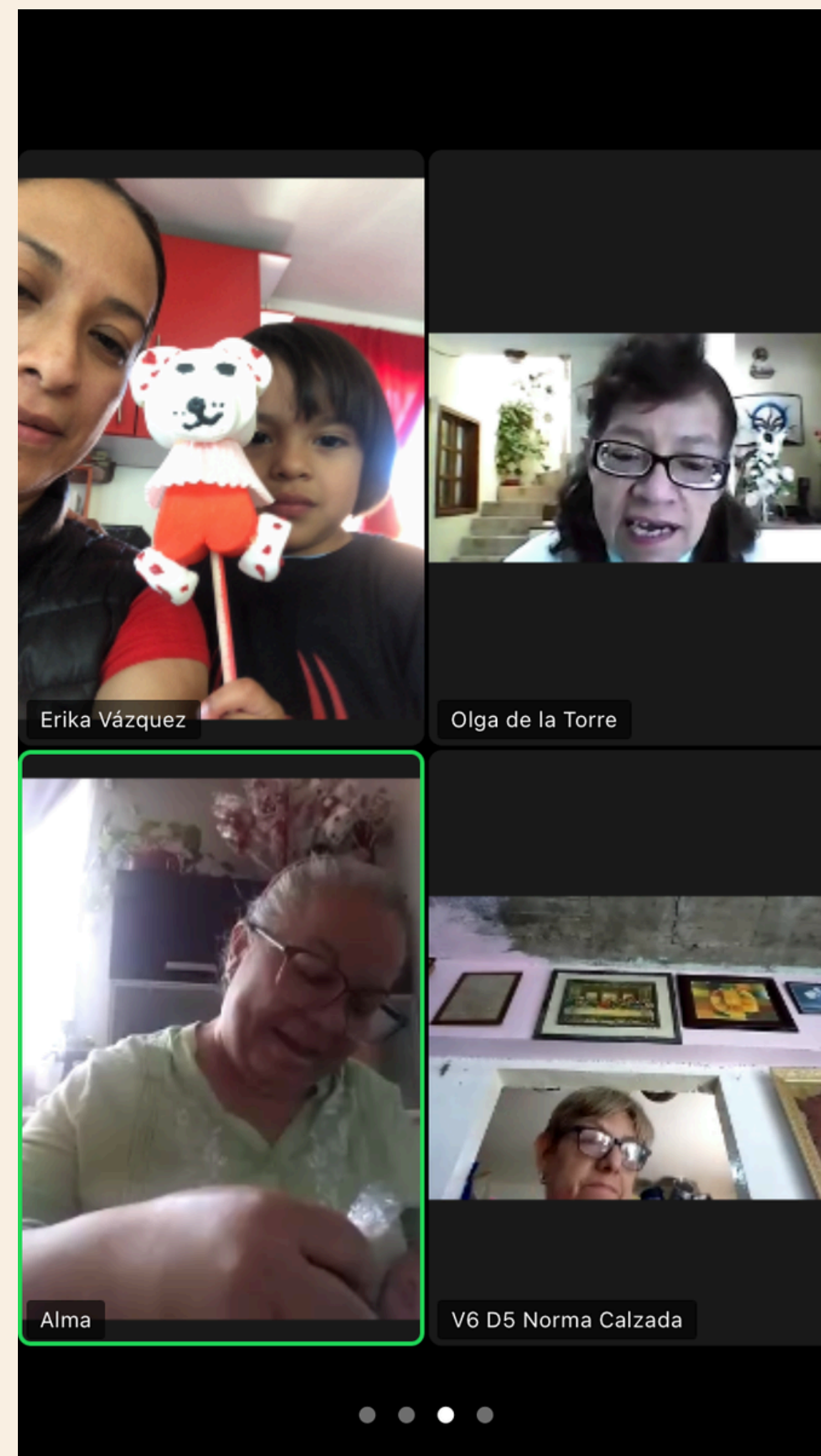


Taller Virtual
"ARTETERAPIA"
Creando con el corazón

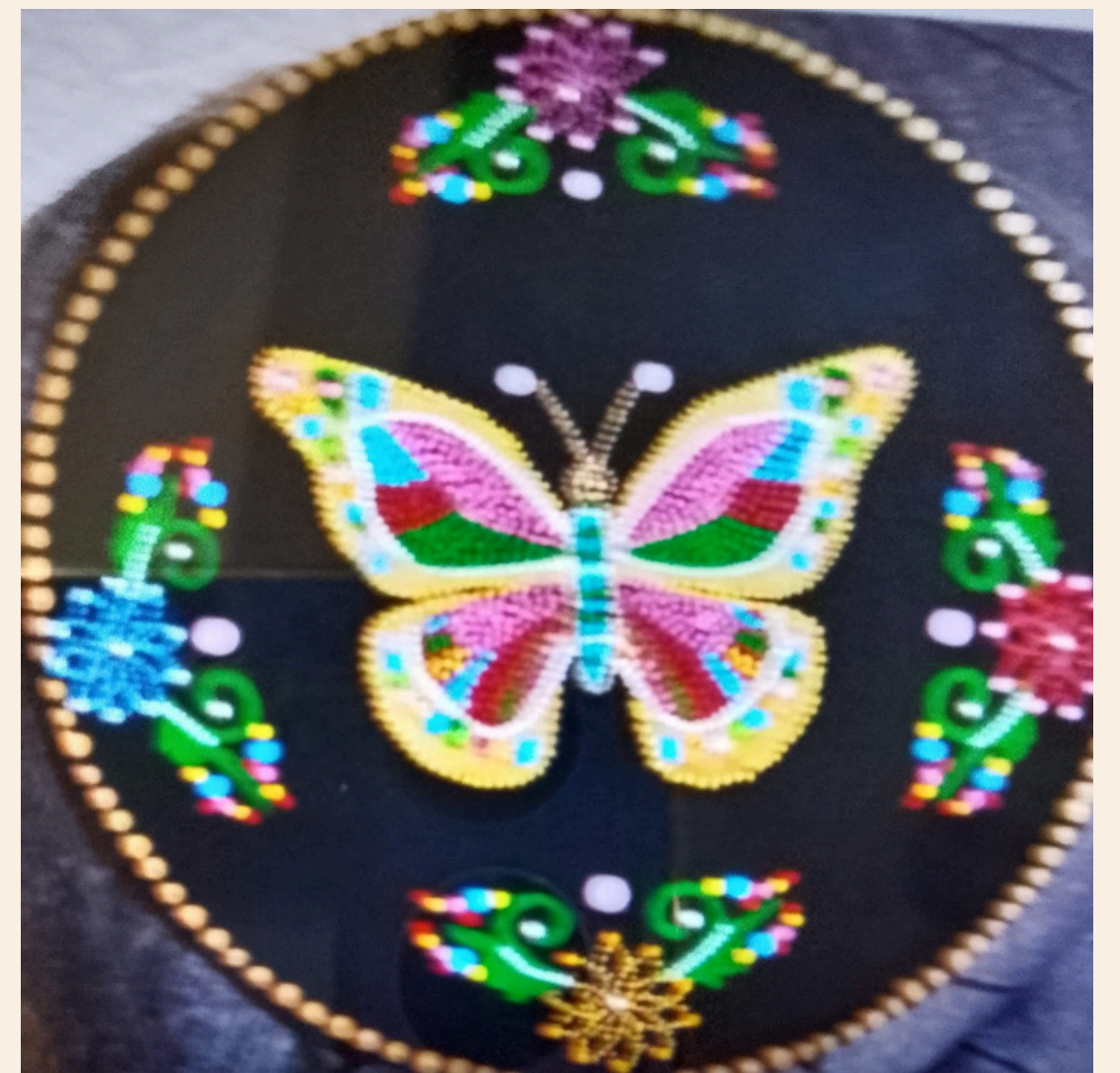


¡Gracias por su asistencia!

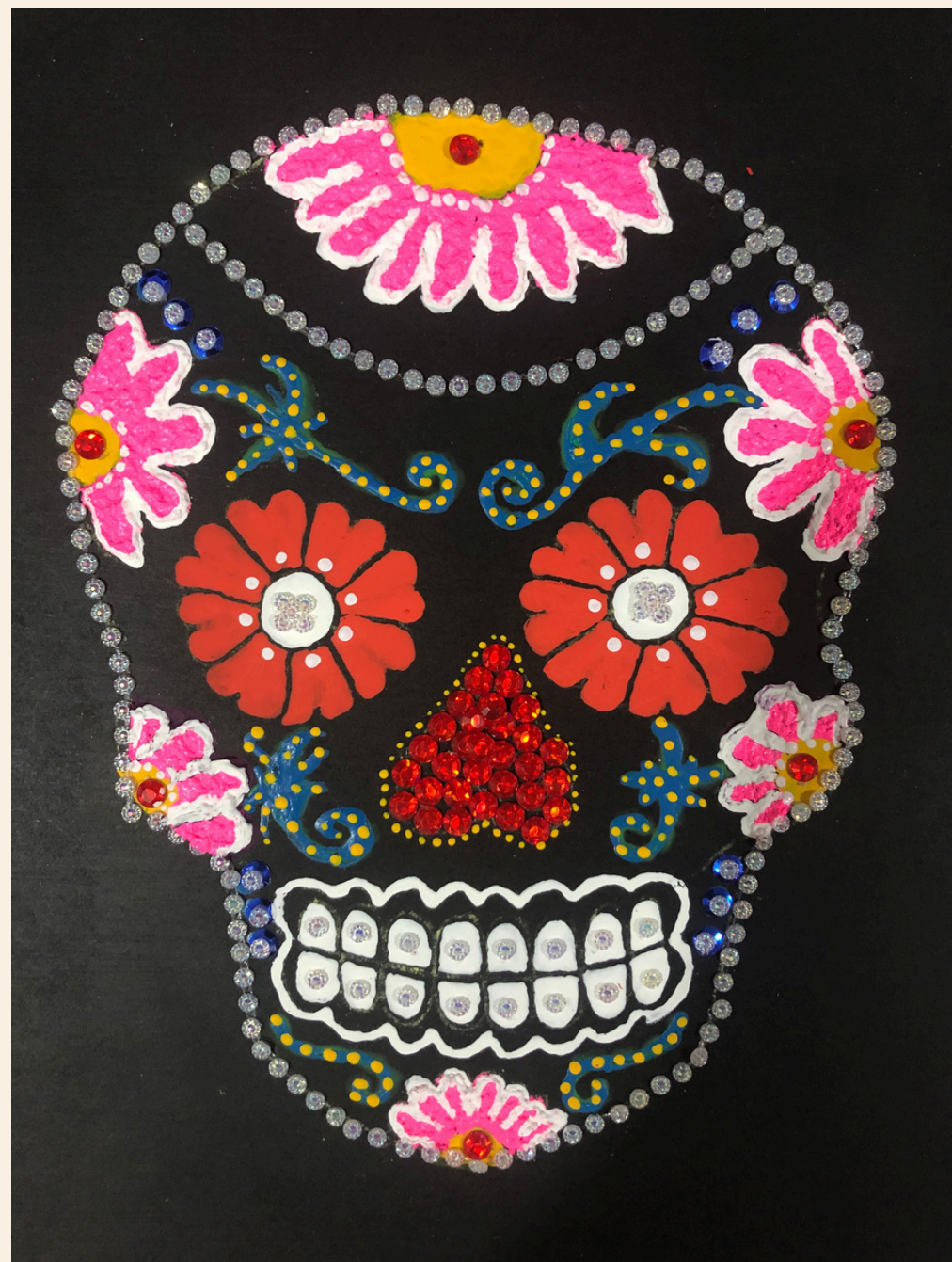
Impartido por: Lic. Olga de la Torre











The background is a light beige color, decorated with various colorful paint splashes in shades of orange, blue, purple, and pink. In the top left corner, there is a blue paint roller with a wooden handle. In the top right corner, there is a paintbrush with a wooden handle and a grey bristle head, with a pink paint splash next to it. In the bottom left corner, there is a red pencil. In the bottom right corner, there is an easel with a canvas showing a drawing of a yellow and blue swirl, and a yellow cup containing several paintbrushes. There are also two small yellow and purple paint containers at the bottom right.

¡GRACIAS!

POR SU ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN