

ARTETERAPIA Y EMPODERAMIENTO

OBJETIVO GENERAL

Brindar un encuentro grupal, profundo y lúdico, en el cual se genera un espacio para la expresión emocional, creativa y artística y de concientización del poder de superación personal para el empoderamiento personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Baja el nivel de estrés y ansiedad a través del arte.
- Fomentar la creatividad simbólica a través del arte.
- Facilitar un momento de expresión sanadora.
- Desbloquear miedos escénicos y favorecer la autovalidación.
- Facilitar interacciones lúdicas en torno al empoderamiento personal.
- Aumenta el compañerismo, la confianza y la unión grupal.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Después de un círculo de bienvenida, se hace una breve descripción sobre la arteterapia, dando una consigna simple en base al empoderamiento personal, y señalando que lo importante, es el proceso creativo y personal y no el resultado técnico de la obra.
- Se invita a todo/as a participar, desde materiales simples y didácticos, sin exigir conocimientos técnicos, facilitando un proceso libre, mostrando 2 formas de construir un títere, con un calcetín y con un dibujo de papel. Se facilitan los materiales a las participantes (tijeras, silicona, goma eva, ojos locos, lana, retazos de tela, cartón, block de dibujo, lápices, calcetín) y se les invita a que elaboren un personaje en base a una historia de superación de alguna adversidad personal, de modo que el personaje represente a una persona empoderada. Al tener listo el títere, cada uno/a hace hablar a su personaje ante el grupo, dándole un nombre de ficción y explicando cómo llegó a empoderarse. Se les pide que improvisen con el títere de forma colectiva.
- Se realiza un círculo de cierre al final del taller para retroalimentar e integrar la experiencia y sus aprendizajes.

METODOLOGIA

La arteterapia es un campo de especialización profesional dentro de las terapias creativas, dentro de la cual, el títere es utilizado para desinhibir la expresión emocional frente a un grupo. Funciona como una prolongación del propio cuerpo sin que la persona tenga que dar la cara. Facilita que imagine y proyecte fantasías utilizando únicamente su voz con la narrativa para representar el empoderamiento personal.

IMPARTE

Andrea Ciudad, terapeuta holística, artista escénica y corporal.