

ARTETERAPIA Y RESILIENCIA

OBJETIVO GENERAL

El taller permite expresar simbólicamente, a través de los colores, lo que significa trabajar con las violencias y los y las niño/as/familias/las mujeres.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la creatividad simbólica a través del arte.
- Facilitar un momento de introspección sanadora
- Generar reflexiones compartidas en torno a las obras creadas
- Brindar un espacio de interacción grupal no amenazante en torno al tema de la violencia

Brindar una experiencia de relax a través de la pintura

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Después de un círculo de presentación y bienvenida, se introduce brevemente el arteterapia, dando consignas simples y facilitando materiales (Hoja de block, pinceles, pinturas, agua, paños para secar, mezcladores).
- Se inicia la sesión con una visualización protectora y una meditación guiada, en la que se coloca el tema de “trabajar con violencias y traumas de los/las niños/as o familias o mujeres” como foco de trabajo. Desde un enfoque corporal, se invita a los y las participantes a sentir corporalmente la temática y a no a reflexionar sobre ella, desde lo cual, se lo/as invita a pintar lo sentido en silencio y de manera individual, y a dejarse llevar por los colores y las emociones, evitando lo figurativo o lo reflexivo, generando un relato emocional con los colores. Cuando terminan, se exponen los cuadros y se invita a exponer lo que pintaron al grupo, invitándoles a reflexionar “cuál es el aporte de cada uno/a sobre la temática”. Finalmente, se les invita a pintar este aporte, como un “valor personal que tiene cada integrante” sobre un lienzo colectivo.
- 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, la acuarela es una herramienta muy útil para expresar emociones, pues restaura el equilibrio entre el adentro y el afuera. Con esta técnica no se hacen contornos rígidos, sino que los colores se unen unos con otros, facilitando la expresión emocional más que la expresión cognitiva o figurativa.

IMPARTE

Andrea Ciudad, terapeuta holística, artista escénica y corporal.