



ARTETERAPIA Y RESILIENCIA (PINTURA)

OBJETIVO GENERAL

Facilitar la expresión emocional y la elaboración simbólica de experiencias vinculadas al trabajo con violencias, promoviendo el autocuidado y la resiliencia a través del arte y la pintura.

CONTENIDOS

- Introducción a la arteterapia como herramienta de autocuidado
- Expresión simbólica a través del color y la pintura
- Conexión cuerpo–emoción en contextos de alta carga emocional
- Procesamiento creativo de experiencias asociadas a la violencia
- Introspección, regulación emocional y resiliencia
- Construcción de sentido personal frente al quehacer laboral
- Dimensión grupal: compartir, escucha y reconocimiento mutuo
- Creación colectiva como integración de recursos del equipo

METODOLOGÍA

Taller vivencial y expresivo, centrado en el uso del arte como canal de exploración emocional y autocuidado. Integra ejercicios de visualización, meditación guiada y pintura libre, favoreciendo una expresión simbólica no verbal desde la experiencia interna. Incluye espacios de creación individual y colectiva, junto con instancias de reflexión y diálogo que fortalecen el autoconocimiento, el co-cuidado y la cohesión grupal en torno a temáticas sensibles.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco teórico, experiencia práctica, integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

RELATOR

Jorge Campos

Psicólogo clínico, diplomado en Gestalt y Psicología Transpersonal, arteterapeuta con experiencia en procesos de acompañamiento emocional y trabajo con equipos.