



divulgación **dinámica**⁺
#CLUBdeFORMACIÓN



ARTETERAPIA PARA LA INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA Y EL DESARROLLO PERSONAL



CONTENIDO

1. Arteterapia	03
1.1. Modalidades prácticas de Arteterapia	09
1.2. Enfoques metodológicos de la Arteterapia	16
1.3. ¿Qué aportan los talleres de actividades artísticas? Beneficios	18
2. Referencias bibliográficas	30

Con el objetivo de mejorar el contenido del módulo, Divulgación Dinámica apuesta por la referencia a recursos didácticos interactivos externos tales como vídeos, audios y enlaces.

Este contenido es externo a Divulgación Dinámica, por lo que si detectase algún enlace caído o erróneo agradeceríamos que nos lo comunicases a editorial@divulgaciondinamica.com

1

Arteterapia



Arteterapia significa terapia a través del arte.

Arte: Actividad creativa con finalidad estética en la que la persona expresa sentimientos y emociones mediante diferentes materiales, técnicas y procedimientos.

Terapia: Proceso que se lleva a cabo con el objetivo de curar, aliviar o mejorar problemas, síntomas y enfermedades

Se trata de un campo profesional relativamente reciente, de carácter multiteórico y multiprofesional que comenzó a usarse inicialmente con fines meramente terapéutico a finales de la segunda guerra mundial con los soldados que venían del frente con problemas psíquicos.

Actualmente, la Arteterapia (en adelante AT) más allá de sus fines meramente terapéuticos es considerada una técnica de desarrollo personal, de autoconocimiento y de expresión emocional.

Aunque los efectos de la práctica y de la contemplación de las artes sobre la mente, las emociones y la fisiología humanas se conocían y se venían utilizando desde tiempos ancestrales, serán el auge del psicoanálisis, las vanguardias artísticas y la segunda guerra mundial los factores que propiciaron la aparición y desarrollo de la AT como disciplina.

EL PSICOANÁLISIS

Se considera que fue el psicoanálisis y su descubrimiento del inconsciente los que permitieron que la comunidad terapéutica preste atención a los efectos beneficiosos que la práctica del arte conlleva así como a las posibilidades que, para la comprensión de la psique humana tienen las manifestaciones artísticas.

Según la terapia psicoanalista los sujetos, estén o no entrenados artísticamente poseen la capacidad latente para proyectar sus conflictos internos bajo formas visuales de tal manera que fueron los psicólogos de esta corriente los primeros en utilizar la pintura y el dibujo para descubrir el mundo interno de los sujetos encontrándose que, además de un valor diagnóstico tenía un valor terapéutico.

En la orientación psicoanalista el método terapéutico consta de una primera fase de investigación del inconsciente, en el cual será la práctica artística o la libre asociación o la interpretación de sueños la que permite al sujeto investigar sus sentimientos, fantasías o deseos inconscientes y una segunda fase en la cual el terapeuta, junto con el sujeto, interpreta estos mensajes que han sido revelados. Es este proceso de investigación e interpretación el que deriva en beneficios terapéuticos.

LAS VANGUARDIAS ARTÍSTICAS DEL SIGLO XX

En la primera mitad del s. XX con movimientos como el Cubismo o el Suprematismo¹ aparece un arte radicalmente nuevo a partir del cual, la concepción tradicional de “arte” relacionada hasta el momento con talento y recreación de la belleza y en última instancia con el concepto élite, amplía su significado popularizándose y diversificando tanto sus manifestaciones como su procedencia.

Desde ese momento, la valoración e interés por el arte se amplía de tal manera que las obras artísticas son también apreciadas por su capacidad para expresar la subjetividad del artista (preocupaciones, pensamientos, experiencias, emociones,...).

Más recientemente han sido otros movimientos artísticos de enorme trascendencia como el Pop Art² o las tendencias actuales donde el arte se desplaza cada vez más al campo del diseño gráfico las que han posibilitado la creación artística a un público no academicista.

Igualmente, la diversidad de técnicas y materiales aportados por los artistas de vanguardia facilitaron la experimentación creativa ayudando, por tanto, a superar la distinción entre artista y no artista.



LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL

La guerra mundial es considerada un factor de expansión para la AT tanto por el clima que se creó previo a la guerra, que obligó a emigrar a Inglaterra o a EEUU a muchos artistas y a psicoanalistas, como por ejemplo Freud.

¹ Movimientos artísticos caracterizados por la utilización de las formas geométricas fundamentales. En el cubismo los cubos, los triángulos y los rectángulos y en el suprematismo el cuadrado y el círculo.

² Movimiento artístico caracterizado por el empleo de imágenes de la cultura popular usando fotografías o dibujos de revistas, comics, anuncios publicitarios o fotogramas de películas, sacadas de contexto.

Además, y específicamente en Inglaterra, la necesidad de recuperar lo antes posible a los soldados heridos para que pudieran regresar al frente hizo que se crearan servicios de asistencia psicológica especiales en los hospitales.

En estas terapias psicológicas se experimentaron y comprobaron la eficacia de las terapias artísticas por ejemplo, las llevadas a cabo por el artista Adrian Hill quien tras una larga convalecencia en un sanatorio, se refirió con el término “arteterapia” por primera vez al proceso, observado primero en sí mismo y posteriormente en sus compañeros de hospital, por el cual la actividad artística procuraba al enfermo un notable incremento del bienestar emocional.

De las definiciones más reconocidas de AT destacan las propuestas por la American Art Therapy Association, AATA y la British Association of Art Therapists, BAAT, (el desarrollo de la AT tuvo su auge profesional en Estados Unidos e Inglaterra).

Arteterapia es definido por la AATA como 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 de los individuos sin importar su edad.



Su pilar fundamental es la creencia de que el proceso creativo y la expresión artística ayuda a las personas a resolver conflictos y problemas, desarrollar habilidades interpersonales, manejar el comportamiento, reducir el estrés, aumentar la autoestima y la conciencia de sí mismo y lograr el insight (introspección).

La BAAT define el Arteterapia como una forma de psicoterapia que usa el medio artístico como su forma primaria de comunicación. Para la práctica de la AT no se necesita experiencia previa o formación en arte y lo que se busca es capacitar al paciente a efectuar cambios y crecimientos en un nivel personal a través del uso de materiales artísticos en un entorno protegido y facilitador.

Como vemos, ambas conceptualizaciones han sido realizadas desde el ámbito psicoterapéutico y, sin embargo, actualmente la AT ha ampliado su ámbito de actuación comprobándose su eficacia en procesos de intervención socioeducativa al desarrollar capacidades personales como la creatividad, la percepción, la automotivación o la resiliencia y, por tanto, ofrecer una herramienta de satisfacción y mejora personal.

Esta diversidad de ámbitos de actuación es una de las características de la AT que más dificultan su definición única, en parte debido a:

- **La formación multidisciplinar de los profesionales que ejercen AT.**

La arteterapia es categorizada por la Organización Mundial de la Salud como un área de confluencia laboral de las artes, la salud y la educación y por tanto puede ser ejercida por psicólogos, profesores, educadores sociales, terapeutas ocupacionales, artistas, animadores socioculturales,...

- **Los diferentes ámbitos y colectivos de aplicación.**

Puede aplicarse en psicoterapia, en educación, en rehabilitación y prevención de salud mental, en terapia ocupacional, en la clínica médica, en la intervención social y comunitaria,... y, aunque inicialmente se utilizaba para el colectivo de enfermos mentales actualmente se utiliza en residencias de ancianos, en colectivos con problemas de integración social, en centros penitenciarios, en colectivos con deficiencias psíquicas, para los problemas de aprendizaje y en el tratamiento de enfermedades como el estrés, la ansiedad o los trastornos alimenticios.

- **La diversidad de medios y formas artísticas (artes plásticas como dibujo, pintura, escultura y otras formas de arte como artes escénicas, musicales, literarias,...) utilizados como herramienta de la AT.**

Casi todos los lenguajes artísticos poseen cualidades terapéuticas como satisfacción, relajación, evasión, divertimento,... aunque de manera genérica AT se refiere a las artes plásticas ya que otras artes como el teatro o la música que pueden ser utilizadas en AT reciben nombres específicos como dramaterapia o musicoterapia.

Lenguajes artísticos y formas artísticas en el ámbito terapéutico		
Artes plásticas Arteterapia	Dibujo y pintura, Arcilla, Máscaras, Collage, Mandalas, Fotografías, Cerámica, Escultura,...	Utilizan materiales que pueden ser modificados o moldeados por la persona para así crear una obra.
Artes escénicas	Danza, expresión corporal, teatro	Utilizan el movimiento del cuerpo y la actuación como forma de expresión e interacción social.
Artes literarias	Cuentos, Poesía, Escritura creativa	Utilizan como instrumento la palabra escrita, que puede ser leída o escuchada.
Artes musicales	Música, Instrumentos, Canciones	Utilizan como elemento principal la música y sus elementos (el sonido, el ritmo, la melodía y la armonía).
Artes aplicadas	Diseño, Joyería, Textil,...	Incorporan la creatividad a objetos de uso diario, decorándolos o creándolos
Habitualmente en los talleres de AT con adulto prevalecen las artes plásticas y, en la AT con menores el concepto de globalidad hace que sea el componente lúdico el que impregna todas las modalidades de terapias creativas y, por tanto, los lenguajes creativos son más difusos y con menor requerimiento técnico específico utilizándose indistintamente diversos medios de expresión: plásticos, musicales, corporales y dramáticos.		

Teniendo en cuenta esta dificultad para definir de una manera unívoca la AT, las **características definitorias** que permiten conceptualizarla teniendo en cuenta las diversas perspectivas y teorías (artística, psicológica, social, educativa, recreativa,...) que la fundamentan son:

- » La AT se apoya en la creencia de que todos los individuos tienen la capacidad de expresarse creativamente. Además, tanto la práctica como la contemplación artística resultan actividades muy gratificantes y placenteras por lo que resultan beneficiosas por sí misma. En general, desde la perspectiva emocional es beneficioso contemplar “arte” pero desde la perspectiva cognitiva y actitudinal es mejor practicarlo.
- » Los usuarios de un taller de AT no necesitan tener experiencia ni habilidad artística ya que será el propio proceso de conocer, utilizar, experimentar,... con los materiales de arte en un ambiente facilitador (proceso creativo) lo que implica beneficios sociales o personales.
- » La AT utiliza el proceso creativo para mejorar y reforzar el bienestar físico, mental y emocional de individuos de todas las edades. La AT puede usarse en todo tipo de población: niños, adolescentes, adultos, ancianos, con o sin problemática, con o sin experiencia,...
- » La AT no busca sólo enseñar artes, ni tiene como finalidad exclusiva la estética final de la obra realizada, sino que aúna la producción artística a la calidad socio personal del proceso vivido. En la AT el producto es tan importante como la implicación en el proceso creativo.

Desde la AT designar el producto (lo elaborado) como obra artística no resulta lo más acertado ya que la designación de un producto como arte implica un juicio de valor estético en un contexto determinado (por ejemplo obras artísticas rupestres u obras artísticas del renacimiento u obras artísticas de vanguardia).

En la AT la prioridad es el proceso de creación más que los logros técnicos del producto realizado y, por tanto, serán más idóneas otras expresiones como puede ser la de obra plástica que el de obra artística.



- » En cualquier modalidad de AT se implican los siguientes procesos básicos: la subjetividad, la creatividad, el conocimiento y el placer. La mayor o menor importancia otorgada a cada uno de ellos delimita los estilos básicos de AT: psicoterapéutica, artística, educativa, o recreativa.
- » El proceso creativo en AT para el desarrollo personal y la intervención socioeducativa se sustenta principalmente en los medios artísticos que trabajan con la imagen, es decir, medios plásticos y visuales. ya que otros tipos de lenguajes artísticos más específicos, como pueden ser la musicoterapia, la dramaterapia o la danzaterapia requieren para su aplicación formaciones más específicas. Las técnicas utilizadas en AT van desde las clásicas como el dibujo, pintura, escultura o estampación hasta otras más actuales como collage, fotografía, video, assemblage³,..

3 El assemblage o ensamblaje es un proceso artístico en el cual se consigue la tridimensionalidad colocando diferentes objetos-no-artísticos muy próximos unos a otros.



PARA REFLEXIONAR...

¿Hasta qué punto una obra artística, por ejemplo una pintura o un tema musical dependen de su calidad o depende del contexto en que esté y, por qué no, de su precio?

¿Hasta qué punto tienen un valor intrínseco o su valor depende de quién lo ve o escuche y, es por tanto “educable” la apreciación del arte?

En un experimento, planificado por el diario ‘The Washington Post’ se hace patente que las obras artísticas no tienen valor intrínseco en sí mismas, resultando la valoración de “arte” del ámbito personal y, de una forma muy concreta del contexto y del valor objetivo que se le imponga (precio).

El experimento consistía en observar la reacción de la gente ante la música tocada por el violinista Joshua Bell, ataviado con unos vaqueros, una camiseta de manga larga y una gorra en el subterráneo estadounidense.



A las 07.51 de la mañana el violinista comenzó su recital de seis melodías de diversos compositores clásicos con un Stradivarius de 1713 valorado en 3,5 millones de dólares ante 1097 personas que pasaron a escasos metros de él. En los 43 minutos que tocó, el violinista recaudó en su estuche 32 dólares y 17 céntimos. Tres días antes, las localidades más baratas del Boston Symphony Hall, que registró un lleno completo, se pagaron a 100 dólares.

En total, fueron siete los individuos que detuvieron su marcha para escucharle, mientras 27 decidieron contribuir. Aunque sólo lo reconoció una mujer que había estado en uno de sus conciertos, en general quienes se pararon a escucharle percibieron que el artista no era un pedigüeño cualquiera. *“Era un violinista soberbio, nunca he oído nada así. Dominaba la técnica, su fraseo era buenísimo. Y su cacharro era bueno, también, el sonido era amplio, rico”*, describió un individuo que, en su día estudió violín. Otro pasajero que se detuvo a oír al violinista pero que, no contaba con ninguna formación musical explicó que la música de Bell le hacía *“sentir en paz”*.

1.1

Modalidades prácticas de Arteterapia

De manera genérica podemos hablar de cinco **modalidades diferentes de actividades o talleres**⁴ de arte que pueden quedar englobados bajo la etiqueta genérica de AT:

1. Talleres de arte como terapia ocupacional

Estos talleres utilizan las técnicas artísticas con un objetivo de rehabilitación o instauración de capacidades funcionales en personas que, por causas diversas, presentan limitaciones.

Los objetivos de rehabilitación o instauración de las capacidades funcionales se definen previamente por terapeutas ocupacionales y serán estos objetivos los que determinen la búsqueda de una actividad artística favorable.



Por ejemplo, *en los centros geriátricos actividades de manualidades como modelado o recortado se llevan a cabo para trabajar diferentes patrones de movilidad y psicomotricidad fina en residentes con rigidez en las manos. Además, la arteterapia para los mayores es un gran reto ya que son pocas las personas que durante su vida se dedican a realizar actividades artísticas por lo que la realización de este tipo de actividades suelen aportar a los participantes una gran sensación de superación reforzando su autoestima.*

Hay que tener en cuenta que las actividades plásticas en terapia ocupacional no tienen como objetivo mantener “ocupada” a la persona sino utilizar la actividad artística con un objetivo de recuperación o mantenimiento de las destrezas y capacidades motoras, cognitivas o de interacción.

2. Talleres de arte como enseñanza artística en entornos educativos no formales

En estos talleres el objetivo es desarrollar las capacidades artísticas, estéticas y expresivas de los participantes.

¿Qué entendemos por entornos educativos no formales?

Existen tres modalidades de enseñanza:

Educación reglada o formal

Sistema educativo institucionalizado, cronológicamente graduado y jerárquicamente estructurado que abarca desde la educación infantil hasta la educación superior y que conlleva

⁴ Entendemos por taller una metodología de trabajo enfocada hacia la práctica que tiene como fin la elaboración de un producto tangible y que requiere la participación/implicación de los asistentes. Los talleres se conciben como sesiones planificadas en donde es necesario la presencia de un facilitador.

va una intención deliberada y sistemática que se concretiza en un currículo específico y en la obtención de un título oficial.

En los programas educativos actuales la educación artística es una parte optativa pero habitual en Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria con el objetivo de incrementar el desarrollo mental, estético y creativo de los alumnos.

A partir de la educación secundaria obligatoria las enseñanzas artísticas tienen la consideración de enseñanza profesional con la finalidad de garantizar la cualificación de los futuros profesionales de la música, de la danza y de las artes plásticas, el diseño y la conservación de bienes culturales.

Pese a su importancia fundamental la formación reglada no es capaz de cubrir la totalidad de necesidades educativas y de formación de los individuos y la sociedad.

Educación no formal

Engloba toda actividad educativa realizada fuera de la estructura del sistema formal, pero igualmente organizada y planificada que tiene como objetivo impartir cierto tipo de aprendizajes a algunos subgrupos de la población, tanto adulta como infantil.

Tanto la educación no formal como la informal forman parte de lo que se denomina educación permanente.

La programación de enseñanzas artísticas para la Educación no formal están justificados por la cada vez mayor demanda social de conocimientos y destrezas que se adquieren en las enseñanzas artísticas oficiales pero sin tener que estar limitada a lugares, tiempos o contenidos, además de ofrecer un campo mucho más amplio de técnicas y métodos que los ofrecidos en las enseñanzas oficiales.



¿POR QUÉ SON NECESARIAS LAS CLASES DE DIBUJO? ¿QUÉ APORTAN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO FORMAL?

Resulta obvio que, en la educación formal, las clases de enseñanza artística conviven con una situación de discriminación con respecto a otras áreas de aprendizaje considerándose que no se les debe dedicar mucho tiempo a las clases de dibujo (o música) ya que es mejor centrarse en asignaturas más importantes, por ejemplo, lengua y matemática.

Si preguntamos a los alumnos que aprenden en clases de dibujo seguramente la mayoría responderán que a dibujar, pintar o representar gráficos, es decir, técnicas artísticas concretas que, sin embargo, no son las únicas enseñanzas.

Winner y col. (2006) enumeran una serie de habilidades adquiridas por los alumnos mediante la realización de actividades artísticas las cuales, además de ser importantes para la completa educación del educando se pueden transferir a otros dominios del aprendizaje:

- 1. Destreza.** La utilización de diferentes herramientas y materiales, por ejemplo, pinceles, pinturas, arcilla,... permite al alumno acostumbrarse a trabajar con diferentes objetos, dotándole de mayor habilidades manuales que serán aplicables en futuros trabajos.
- 2. Participación y perseverancia.** El resultado obtenido de las actividades artísticas se relaciona con los esfuerzos personales dedicados al trabajo y así, la realización de las actividades creativas manuales aprenden a comprometerse e implicarse en los proyectos que se llevan a cabo.
- 3. Imaginación.** Este tipo de actividades educan en la capacidad de crear a través de una imagen mental ya que el resultado final se relaciona con la visualización previa. r e imaginar situaciones que se alejan de la mera observación. Este proceso resulta muy interesante ya que la visualización es un importante recurso para la memorización.
- 4. Expresividad.** Las actividades artísticas ayudan al alumnado a transmitir y expresar su visión personal por lo que se trata de un apoyo a la educación afectiva y socioemocional.
- 5. Observación.** Las actividades artísticas visuales permiten utilizar una mirada propia a y a percibir detalles menos obvios lo que educa en la capacidad de observación.
- 6. Reflexión.** La valoración y autovaloración de las actividades artísticas permite que el educando sepa discernir un trabajo bien hecho o que necesita mejorar o explicar el porqué de decisiones personales.
- 7. Exploración.** La creación artística conlleva la necesidad de, una vez realizada una obra explorar nuevas posibilidades, aprender de los errores de la actual, ir más allá,... lo que favorece una motivación para seguir aprendiendo.
- 8. Comprensión del mundo artístico.** Es una parte muy importante en la educación de la transversalidad facilitando el interactuar con otras realidades y subjetividades.

Educación informal



Proceso no sistematizado que dura toda la vida en el que las personas adquieren y acumulan conocimientos, habilidades y actitudes mediante sus experiencias diarias y el contacto con su medio.

En la educación informal no existen educadores ni facilitadores ya que no existen fines educativos intencionales.

Dentro del campo artístico la educación informal viene tanto por las instituciones que facilitan el contacto de la sociedad con el arte, como por ejemplo museos o centros de exposiciones como por la interacción espontánea con el arte desde los mass media (prensa gráfica, cómic, televisión, cine, publicidad, Internet,...)

ASPECTOS DIFERENCIADORES ENTRE

Enseñanza artística formal

- Parten de un currículo*.
- Evaluaciones y criterios de evaluación prefijados.
- Requisitos formativos para los profesionales que la imparten: maestros o profesores.
- Dependen del Ministerio de Educación.
- Marco temporal preestablecido.
- Cursos programados y organizados por niveles. Homogeneidad.
- Grupos organizados por edad.
- Alumnos organizados en grupo-clase, entre 20 y 40.

Enseñanza artística no formal

- Modelo no curricular.
- No siempre realizan evaluaciones.
- Flexibilidad en los requisitos exigidos a los profesionales que la imparten: animadores, monitores, instructores,...
- Dependen de instituciones diversas: ayuntamientos, asociaciones, empresas privadas,...
- Participantes heterogéneos. Grupos con diversidad de niveles y edad.
- Grupos con diversidad de niveles y edades.
- Participantes organizados en grupo-taller, entre 8 y 20.

* Conjunto de conocimientos que un alumno debe adquirir para conseguir un determinado título académico.

3. Talleres de arte para educación social

En estos talleres el arte se utiliza como mediador de la tarea educativa que se lleva a cabo para resolución de necesidades comunitarias o la inclusión y ayuda a colectivos en situaciones desfavorecidas.

Estos talleres, a diferencia de los talleres de educación artística no tienen como objetivos dotar a los participantes de conocimientos y habilidades artísticas, constituyéndose la educación artística como mediador (una especie de excusa) para poder intervenir educativamente e incidir en otros objetivos encaminados mayoritariamente a fomentar la autonomía de las personas y a promover procesos de inclusión social.

Ejemplo de estos tipos de talleres son los que se programan en la mayoría de centros de la red social pública y en asociaciones o entidades que trabajan para mejorar las condiciones de vida de colectivos en situación de vulnerabilidad social, demostrando su efectividad en la educación especial y en personas con desequilibrios emocionales. También se logran grandes resultados en la tercera edad y en adolescentes con problemas de conducta o en riesgo de exclusión social.



4. Talleres de arte recreacionales y de ocio

Este tipo de talleres se fundamentan en la pedagogía del ocio cultural donde un grupo de participantes, ya sean menores o adultos, comparten un tiempo de ocio y donde, supervisados o animados por un facilitador llevan a cabo la realización de diferentes actividades artísticas con fines lúdicos y recreativos. Se fundamenta en el carácter auto-reforzador del arte.

Más allá de los factores sociales y económicos que han producido cambios en la cantidad y usos del tiempo libre que se dispone y del reconocimiento general de la importancia de un tiempo de ocio para todas las personas, actualmente y poco a poco se está produciendo un cambio en las tipologías de actividades de ocio.

Si hasta ahora las actividades de ocio venían asociadas mayoritariamente a un ocio pasivo y de consumo cultural o artístico, actualmente existen una serie de factores socioculturales que influyen en una mayor oferta y demanda de actividades de ocio relacional, participación y de creatividad cultural.

El incremento de la insatisfacción, el estrés, la alienación en el día a día, la falta de creatividad y, en definitiva la percepción subjetiva de una mala calidad de vida puede verse aliviada con la participación en actividades y talleres recreacionales y de ocio.

Estos tipos de talleres de arte recreacionales y de ocio comparten objetivos y metodologías con los talleres de arte educativos o formativos siendo la diferencia básica la actitud personal de los participantes ya que lo que hace posible que para unos sea considerado ocio no es tanto lo que uno hace (actividad) sino como lo hace (actitud personal).

Para ser considerado ocio la actitud personal debe contemplar tres condiciones básicas: libertad en la elección y desarrollo de la actividad, vivencia placentera e inexistencia de otra finalidad más allá de la propia actividad.

5. Talleres de arte como psicoterapia

Su objetivo es una mejora en la salud mental y el bienestar emocional y social del individuo. Hay que tener en cuenta que, aunque la palabra terapia suscita la idea de persona enferma o que necesita atención especial, los objetivos de los talleres de arte como psicoterapia no se identifican exclusivamente con lo patológico sino que tienen un valor preventivo centrándose en la potenciación y en la creación de factores protectores y resiliencia.

Un ejemplo práctico de AT sería la utilización de las actividades artísticas para ampliar la autoestima de niños con deficiencias físicas; un niño con discapacidad física puede ampliar su autoestima y descubrir en sí otras cualidades, inicialmente invisibles, a través de la creación y escenificación de personajes antihéroes creativos que conquistaran sus objetivos de manera inesperada y sorprendente. El niño puede así, por medio de la acción lúdica artística y expresiva adquirir un nuevo repertorio de creencias, percepciones y autoimagen.



Igualmente las actividades de AT, a través del lenguaje artístico, posibilitan la expresión y la comunicación de emociones de cualquier tipo, aunque muy especialmente de aquellas emociones dolorosas, inquietudes, vivencias o pensamientos que acarreen situaciones de dificultad personal o social y, en definitiva, de aquellas emociones que son importantes expresar para un mejor ajuste psicosocial.

Además, el tipo de sociedad predominante actualmente, con altos índices de estrés, desigualdades sociales, incertidumbres laborales, cambios rápidos, alejamiento de la naturaleza,... genera una gran vulnerabilidad emocional que se ve constatada en las estadísticas con el aumento de personas que indican padecer trastornos emocionales así como un elevado consumo de ansiolíticos y antidepresivos y, donde gran parte de las mismas se deben a una incapacidad emocional de adaptación.

Aunque popularmente se considera que uno de los objetivos más buscados en psicoterapia sea la interpretación psicológica de las obras, esta creencia no deja de ser una afirmación simplista ya que conocer, analizar y buscar significados a las obras de los pacientes procede más de la relación sujeto-psicoterapeuta que de la obra en sí.

Los talleres de arte como psicoterapia y, aunque puedan tener cierto valor como diagnóstico, son sobre todo relevantes por los beneficios terapéuticos del proceso de creación en sí.



Diferencias entre AT con fines terapéuticos (arte como terapia) y AT para el desarrollo personal y la intervención socioeducativa (arte como mediación).	
Arte como terapia	Arte como mediación
Es una psicoterapia: tratamiento para el cambio de pensamientos, sentimientos y conducta	No es una terapia. Es una intervención socioeducativa para contribuir en dar respuestas a necesidades sociales o personales: cubrir con actividades de ocio los tiempos libres, descubrir nuevas potencialidades, apoyar procesos de interacción social
Se fundamenta en la relación profesional que es la que otorga al arte su función terapéutica (verbalización y gestión de sentimientos y conflictos internos a través del triángulo paciente-obra-terapeuta)	Se fundamenta en el papel motivador y de bienestar que tanto la práctica como la contemplación artística conllevan considerando el arte como un medio para conseguir objetivos de transformación social y personal (creatividad y procesos participativos)
Sus objetivos son la mejora de la salud mental, la superación de problemas psicológicos y el alivio del malestar psíquico	Sus objetivos son diversos. Suelen ser el desarrollo comunitario o personal, la integración social y la recreación.
Necesita formación básica en psicología y amplios conocimientos en psicoterapia. No se necesita formación específica en artes plásticas ya que se trata de una actividad centrada en objetivos expresivos y/o comunicacionales, no estéticos, por lo que no precisa de ninguna experiencia artística previa, ni tan siquiera de habilidades plásticas específicas.	No necesita formación específica en psicología. Necesita formación básica en artes plásticas y en dinámicas formativas y de participación
Se practica siguiendo una estricta metodología y bajo un marco terapéutico definido siendo su referente fundamental el psicoanálisis y la fenomenología.	Sus principios metodológicos no se encuentran definidos siendo sus referentes fundamentales la animación sociocultural, la educación social y la psicología positiva
Rol profesional del facilitador-terapeuta: acompañamiento durante el proceso de creación aunque no se ofrecen pautas referentes a la creación artística. Se presta especial atención a los aspectos transferenciales (interpretación y revelación de hechos de naturaleza inconsciente)	Rol profesional del facilitador-mediador: acompañamiento educativo que ofrece pautas referentes a la creación artística y a los objetivos de desarrollo socio personal marcados. El mediador no realiza interpretación de la obra con fines terapéuticos aunque si puede existir una interpretación con fines educativos o crítico-artístico.

Diferencias entre Enseñanzas artísticas y Arteterapia

Desde siempre se ha comprobado que el hacer arte contiene un elemento terapéutico y, por tanto, el límite entre las enseñanzas artísticas y el arteterapia es muy tenue.

El objetivo fundamental de las enseñanzas artísticas es el aprendizaje de técnicas y procedimientos, el desarrollo de procesos de creación y/o el aprendizaje de conceptos artísticos o de historia del arte. Se trata de transmitir conocimientos.

Por su parte, desde la arteterapia se utilizan las herramientas artísticas como facilitador de los procesos de mejora personal e intervención psicoterapéutica o socioeducativa.

En general, la gran diferencia entre las enseñanzas artísticas y la arteterapia es que las personas que participan en los talleres de arteterapia lo hacen no para convertirse en artistas, sino principalmente para tratar de mejorar ante sus dificultades personales y/o sociales, aunque esto no quiera decir que no puedan llegar a ser artistas.

Al igual y, como también se ha demostrado, a través de las enseñanzas artísticas se pueden conseguir además de objetivos artísticos objetivos más centrados en el desarrollo personal.

1.2

Enfoques metodológicos de la Arteterapia

Teniendo en cuenta las diferentes modalidades prácticas de los talleres de arteterapia se pueden diferenciar tres **enfoques metodológicos** diferentes:

» Un enfoque creativo-relacional o enfoque creativo

El facilitador propone sesiones no directivas con materiales y medios plásticos tradicionales o con materiales plásticos junto a materiales extra pictóricos. Es decir, una amplia variedad de materiales plásticos: arcilla, lápices de colores, ceras, temperas,... y materiales extra pictóricos: crema de afeitar, lentejas, arroz, hojas, telas,... puestos a disposición de los participantes con el objetivo básico de favorecer la creatividad y la autoexpresión.

No se ofrecen conocimientos técnicos artísticos sobre las técnicas a utilizar más allá de una serie de instrucciones o consignas y ejercicios a realizar.

El uso exclusivo de este enfoque resulta propicio para los talleres de psicoterapia. También es habitual para los niños de educación infantil y durante los primeros años de primaria.

» Un enfoque didáctico o enfoque técnico

Fundamentado en sesiones sistematizadas con contenidos y objetivos específicos para cada sesión que se plantean de forma directiva y que habitualmente afectan tanto a la técnica como a la práctica artística.



Este es un enfoque propicio para los talleres de arte como terapia ocupacional y rehabilitación y para los talleres de arte como educación artística formal.

» Un enfoque globalizador

Combina los dos enfoques anteriores y así, durante las sesiones de AT se pueden realizar actividades específicas de carácter didáctico-técnico y actividades creativas con objetivos de autoexpresión y desarrollo personal.

El enfoque globalizador suele combinar este doble enfoque con la apreciación del arte, es decir, aprender a hacer arte y aprender a valorarlos, lo que se denomina también como enfoque estético.

Este es un enfoque muy propicio para los talleres de arte como educación artística no formal, talleres de educación social y talleres recreacionales.

Enfoques metodológicos en los talleres de AT	
Enfoque creativo	Enfoque técnico
Premisas de partida: Las personas tienen creatividad y expresividad innatas por lo cual no es necesario la enseñanza sino el fomento de esas capacidades. En los niños, el efecto y aprendizaje en base a imágenes artísticas de adultos inhibe el desarrollo creativo natural.	Premisas de partida: Las personas necesitan ser instruidas para poder desarrollar sus capacidades creativas innatas. En cualquier edad, la influencia de las imágenes artísticas aumenta el desarrollo creativo.
Contenidos: Ejercicio del arte como autoexpresión, variedad de métodos y materiales. No se utilizan obras de artes externas ya que pueden influir negativamente en el desarrollo expresivo	Contenidos: Crítica de arte, historia del arte y creación artística. En los procesos creativos y el aprendizaje de técnicas son fundamentales el estudio de obras de arte externas, que funcionan como base de cualquier aprendizaje
Implementación: Individualizada, No secuencial, No programada	Implementación: Homogénea, Secuencial, Acumulativa, Programada
Valoración: Se renuncia a la valoración de las obras realizadas. Tan solo se valoran procesos de ejecución: motivación, implicación y satisfacción personal	Valoración: Se realiza en base al aprendizaje realizado en función de los contenidos secuenciales programados y la valoración de las obras en base a criterios de evaluación prefijados.

La AT para el desarrollo personal y la intervención socioeducativa, aunque se centra prioritariamente en la creación (crear obras plásticas con distintos materiales, formatos, tecnologías,...) se complementa con la práctica contemplativa del arte.

El estado de ánimo subjetivo que provoca contemplar arte (no solo ver una imagen estética sino imágenes que transmiten emociones) es considerado por sí mismo como terapéutico.

¿Sabías que en un estudio de la Universidad de Westminster se encontró que los niveles de estrés de los participantes disminuyó después de una visita de una hora a una galería de arte?

La disminución a nivel subjetiva (al salir expresaron sentirse menos estresados) fue generalizada.

La disminución objetiva, es decir, el nivel en sangre de cortisol, comúnmente denominada como la hormona del estrés, disminuyó tan solo en aquellos individuos que entraron con niveles relativamente altos.

“A veces, simplemente el centrar la atención e imágenes, en vez de seguir inmersos en nuestro diálogo interior, puede ser un modo de lograr relajarnos. Es una oportunidad sin objetivo para que la mente descanse y se reponga” (Allen, 1997).

1.3

¿Qué aportan los talleres de actividades artísticas? Beneficios

Teniendo en cuenta el logro de objetivos específicos que las diferentes modalidades de arteterapia conllevan según se potencie un uso rehabilitador, terapéutico, educativo, formativo profesional o recreacional, la AT ha mostrado beneficios generalizables a cualquier práctica que pueden ser tanto beneficios inherentes a la propia condición de practicar/contemplar arte como beneficios inherentes a la actividad de interacción personal que se lleva a cabo en los talleres de AT.

De manera general y, teniendo en cuenta que no se sigue ningún orden preestablecido, alguno de los beneficios más referenciados en las prácticas de la AT son:

- » Permite **desarrollar habilidades o disposiciones que pueden extenderse hacia diferentes áreas académicas o laborales.**

Algunas prácticas artísticas pueden desarrollar habilidades específicas útiles en contextos no artísticos de tal manera que determinados campos académicos se benefician de las habilidades que han sido mejoradas mediante la formación artística.

Por ejemplo, las habilidades visuales que se intentan desarrollar en los talleres de actividades plásticas como visualizar formas de manera mental, observar con atención, bocetar,... son habilidades que pueden transferirse al estudio de la ciencia. Igualmente, el expresar las propias producciones o interpretar obras puede producir mejoras en la expresión y comprensión oral y escrita.

Estudio experimental que confirma la transferencia entre habilidades aprendidas en el arte y habilidades utilizadas en otras áreas académicas/laborales. (Dolev, Friedlaender y Braverman. 2001)

Se trata de un experimento realizado con adultos que trata de probar la hipótesis de que las habilidades de observación aprendidas observando pinturas incrementan la habilidad de observación médica. De manera aleatoria se asignaron un grupo de alumnos de medicina al aprendizaje de observar detalladamente pinturas y otro grupo fue asignado al grupo control. Quienes aprendieron a mirar de cerca las obras de arte superaron a los alumnos del grupo de control cuando se les mostraron fotografías de gente con padecimientos y se les pidió que describieran lo que observaban.

El experimento concluyo que con el entrenamiento para observar pinturas se puede mejorar el tipo de habilidades de observación apreciadas en la carrera de medicina y en el ámbito científico y técnico en general.

Aunque desde la AT se considera que es necesario educar la mirada para “ver” arte, también es posible aprender a verlo tan solo contemplado arte.

De una manera informal dos preguntas ¿qué está sucediendo en la obra? y ¿qué te hace opinar eso? permiten adquirir habilidades de observación y razonamiento artístico desde el ámbito sensorial o emocional.

A un nivel más estructurado «ver» una obra conlleva un análisis interpretativo y un análisis técnico en donde se tenga en cuenta los materiales y técnicas utilizadas, los colores, las formas, y las influencias y relaciones del artista.

Sin embargo, serán los objetivos de los talleres de AT los que indiquen un análisis interpretativo de las obras desde una perspectiva personal o desde una perspectiva técnica.

- » **El arte, en sus múltiples expresiones, se relaciona con las reservas cognitivas,**⁵ es decir, es un protector de las funciones cerebrales en aquellos casos en que existan enfermedades agudas o crónicas o simplemente el deterioro de funciones cerebrales y de procesos sensoriales y cognitivos que se produce en el envejecimiento.

La reserva cognitiva de un determinado individuo es la capacidad de activar otras redes neuronales alternativas en el caso de que existan demandas crecientes (por ejemplo en el caso del deterioro de la edad o de la presencia de enfermedades como Alzheimer), de tal manera que los síntomas de estas enfermedades o procesos sean menos severos, es una capacidad que depende en gran medida del contexto.



Aunque la reserva cognitiva tienen un sustrato biológico en base a características cerebrales innatas tales como el tamaño del cerebro, el número y la densidad neuronal o la calidad y cantidad de sinapsis, existen otros factores adquiridos que dependen del ambiente y de las habilidades que la persona ha ido desarrollando a lo largo de su vida.

En los estudios realizados sobre la influencia de los factores adquiridos se ha comprobado que la música, la pintura, la escritura y cualquiera otra forma de arte son facilitadores de funciones cognitivas y al mismo tiempo contribuyen a la capacidad de reserva cerebral.

5 La reserva cognitiva es un constructo neuropsicológico que se refiere a la habilidad de tolerar los cambios en las estructuras cerebrales relacionados con la edad o una patología dada, sin presentar síntomas clínicos. Este concepto fue desarrollado a raíz de que se estudiaran casos de individuos con atrofias cerebrales (contrastadas en estudios post-mortem) pero que no presentan síntomas clínicos de deterioro.

Por ejemplo, *Fabrigoule y col. (1995)* observaron que actividades como tejer están asociadas con un bajo riesgo de demencia o, en el estudio realizado por *Zabar y col (1996)* que evaluó el tiempo que un grupo de personas dedicaban a participar en actividades complejas como tocar un instrumento musical o hacer manualidades, y en actividades básicas (comer, vestirse, etc.) y donde los resultados mostraron que el participar en actividades complejas regularmente frente a las simples reduce en dos años el riesgo de desarrollar demencia.

- » El arte, tanto la contemplación como la creación artística **aumenta las emociones positivas, disminuye los niveles de estrés y reduce tensiones.**

Son numerosos los beneficios que el arte, considerado de un modo en general y, de manera concreta las actividades plásticas visuales aportan a la salud psicológica y social. Se ha demostrado que reduce el estrés y aumenta la satisfacción vital, proporciona una vía de escape para liberar emociones y aumenta las emociones positivas.

Por ejemplo, en los estudios de *Malchiadi, 1998* se demostró que las experiencias emocionales provocadas en los procesos creativos pueden originar sensaciones agradables dando lugar a las ondas cerebrales alfa, relacionadas con la relajación, pero en un estado consciente de la mente.



¿QUÉ SON LAS ONDAS CEREBRALES?

Los impulsos eléctricos que emite el cerebro (potenciales de acción) y que viajan a través de las neuronas producen ritmos que son denominados ondas cerebrales y que pueden ser observadas a través de los electroencefalogramas.

Existen cuatro tipos principales de ondas cerebrales: alfa, beta, theta y delta

- **Ondas Beta (14-30 ciclos por segundo o cps).**

Se producen cuando el cerebro está despierto e implicado en actividades mentales. Son ondas amplias y las de mayor velocidad de transmisión de las cuatro. Indican una actividad mental intensa. Por ejemplo, cuando estamos resolviendo un problema de matemáticas nuestro cerebro se encuentra emitiendo este tipo de ondas.

- **Ondas Theta (entre 4 y 8 cps).**

Se alcanzan bajo un estado de calma profunda. Se trata de un estado en el que las tareas realizadas se han automatizado, ya no se necesita tener un control atencional y consciente de su ejecución, pudiendo el sujeto distanciarse de ellas mentalmente. Por ejemplo, cuando estamos “soñando despiertos” o cuando, tras conducir un rato, de repente nos damos cuenta de que no recordamos como hemos hecho los últimos kilómetros. Se dice que es un estado de inspiración de ideas y soluciones creativas.

- **Ondas Delta (entre 1,5 y 4 cps).**

Las ondas cerebrales nunca llegan a cero, pues eso significaría la muerte cerebral. Se generan ante un estado de ‘sueño profundo’. Cuando nos vamos a dormir, las ondas cerebrales van pasando sucesivamente de beta a alfa, theta y finalmente, delta.

- **Ondas Alfa (8 y 14 cps).**

Representan un estado de escasa actividad cerebral y relajación. Son ondas más lentas y de mayor amplitud que las beta. Una persona satisfecha con su trabajo, es decir, que ha terminado una tarea y se sienta a descansar, se encuentra a menudo en un estado alfa, así como la persona que está dando un paseo, disfrutando del paisaje.

Las ondas alfa se emiten en los estados considerados de “paz y felicidad interior”. La contemplación de cierto tipo de imágenes, especialmente de la naturaleza y determinados tipos de pintura y símbolos como por ejemplo los mandalas, son buenos inductores de los estados alfa.

La música es también un instrumento de producción muy eficaz de ondas alfa.

¿Sabías además que en los estados alfa (aumenta mucho la capacidad de sugestión y autosugestión, es decir, cualquier cosa que nos sugieran en alfa, será más fácilmente admitida y con menos “filtros” por parte de la racionalidad consciente? Esto lo sabían muy bien los sacerdotes de la antigüedad y así, mediante canciones monocordes (como el gregoriano) o la música de órgano, (que produce unas frecuencias en hertzios muy similares al estado alfa), hacían que las ideas de los sermones fuesen más fácilmente adoptadas.

Igualmente, existen muchos instrumentos que producen vibraciones próximas a las ondas alfa (el tono de voz de ciertas personas, también) de ahí que, con relativa facilidad, muchas personas se queden dormidas en los conciertos o sencillamente se sientan “trasladadas” por la música a otra dimensión.

» Las actividades de AT **pueden reforzar la autoconfianza y mejorar la autoestima ya que abren espacios de expresión de emociones y sentimientos.**

Aunque las evidencias más estudiadas son aquellas que relacionan las artes dramáticas con la confianza en sí mismo, las habilidades para comunicarse y cooperar, la empatía y la capacidad de manejar las propias emociones expresándolas y no suprimiéndolas, las artes plásticas también permiten dar forma y simbolizar imágenes, sentimientos, pensamientos y conflictos.

Así, en el proceso de creación artística la persona puede lograr un mayor conocimiento de sí mismo, al conectarse con su mundo interno expresado en imágenes personales. Igualmente, la experiencia con los materiales artísticos y el logro de ejecutar una actividad positivamente desarrolla un sentimiento de competencia y mejoría de la autoimagen.

Uno de los dilemas relacionado con la autoestima y las obras plásticas visuales es que si, tal y como ocurre, se parte de la idea de que lo verdaderamente importante en las actividades de AT es el proceso creativo y no el resultado final de la producción plástica y, sin embargo, los elogios y valoraciones positivas son un arma poderosa para fomentar la autoestima

¿se deben dejar a un lado las consideraciones estéticas de las obras resultantes?

¿cómo se deben valorar las obras para que no produzcan efectos contrarios a los esperados en la autoestima?

¿se puede fortalecer la autoestima de los participantes más allá de la propia satisfacción elogiando la obra por los demás?

Aunque en los orígenes de la arteterapia, es decir, en la psicoterapia la calidad o cuestiones estéticas de las obras no son relevantes, desde la AT para el desarrollo personal las cuestiones estéticas no deben ser ignoradas, es más, deben ser potenciadas en la medida de lo posible aunque teniendo cuidado de no ser objeto de frustración en los participantes.

Es por ello necesario que se enseñen conceptos artísticos y elementos básicos del lenguaje plástico que amplíen las posibilidades creativas y que permitan realizar obras de un nivel artístico adecuado como para posibilitar el elogio por parte de los demás y evitar niveles de ansiedad ante la perspectiva creativa.

En general, para valorar las creaciones de modo que resulten apropiadas para la autoestima es conveniente:

- fijarse en el proceso y el esfuerzo y no exclusivamente en el resultado,.
- hacer comentarios concretos en base a los procedimientos o técnicas que se estén trabajando,
- no alabar en exceso o cuando, realmente, las creaciones no son dignas de elogio. En estos casos es mejor centrarse en detalles concretos que puedan ser mejorados y que permitan hacer crítica de forma constructiva, es decir, orientarle sobre mejoras y proporcionando criterios que permitan la autoevaluación, *por ejemplo, veo que has intentado trabajar en una sola gama cromática sin embargo el resultado no es del todo satisfactorio ¿qué te parece a ti?. quizás has utilizado demasiados colores para armonizarlos y no has utilizado un solo color armónico en todas las mezclas. Te recomiendo utilices menos colores y en una sola gama, es decir, una gama armónica simple.*

En cualquier caso, las valoraciones deberán hacerse teniendo en cuenta el enfoque predominante de los talleres: creativo o técnico, y los criterios de evaluación previos.

Recuerda que:

El enfoque técnico subraya la formación práctica en las artes plásticas visuales.

El enfoque creativo o de autoexpresión implica una no intervención que se corresponde con una ausencia de métodos formativos, limitándose en los talleres de AT a la facilitación de un clima propicio al libre desarrollo de la capacidad creativa.

En la AT para el desarrollo personal ambos enfoques se deben complementar con una orientación estética por la cual se enfatice la formación de los individuos para apreciar diversidad de manifestaciones artísticas.

De forma simplificada los criterios más utilizados son (habitualmente se hacen valoraciones atendiendo a varios criterios simultáneamente) :

- **Criterios emocionalistas.** Para valorar las obras se tendrá en cuenta si se transmiten mensajes emocionales, si se ha sentido alguna emoción concreta al realizarla o si la persona que la ve siente algo.
- **Criterios realistas.** Se valora la obra desde la capacidad de representación real, lo representado es incuestionable en relación a su figuración. La evaluación abarcará desde el hiperrealismo hasta el extremo de la representación hiperabstracta.

- **Criterios formalistas.** Para valorar la obra se tendrán en cuenta elementos propios de las teorías del arte, por ejemplo la luz y la oscuridad, el espacio, la perspectiva, los colores que se usan,... en relación con el estilo: modernismo, funcionalismo, abstracción, arte pop,...

En cualquier caso recuerda que los procesos artísticos en AT para el desarrollo personal pueden afectar de manera positiva a la autoestima en la medida en que proporcionan oportunidades de éxito y, en arte, no hay forma errónea de manipular o crear, pudiéndose llevar a cabo infinitas maneras creativas en una actividad artística.

- » Las actividades de AT **pueden contribuir enormemente al bienestar psicológico además de generar placer y disfrute.**

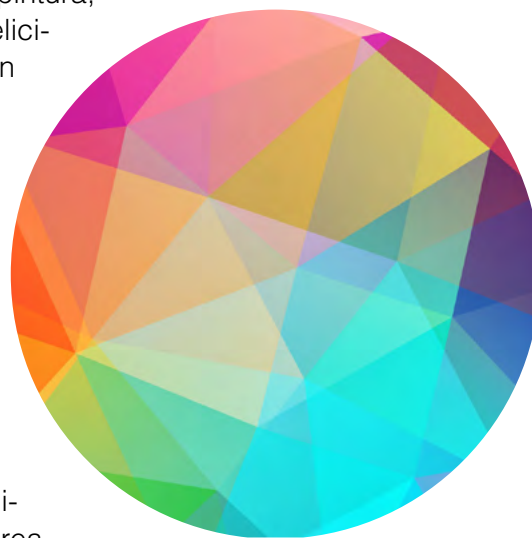
Aunque las actividades artísticas, ya sean música, pintura, escritura o danza no sean, claramente, fuente de felicidad para todas las personas, es indudable que son una fuente de felicidad o bienestar psicológico para un gran número de personas.

Siguiendo a Seligman (2011), considerado como el padre de la Psicología Positiva⁶, existen cinco elementos básicos para el bienestar psicológico, conocidos también como el PERMA

- **P. Positive Emotions - Positividad**, que se refiere a experimentar emociones positivas más frecuentemente que las emociones negativas. Por eso, cultivar y generar emociones positivas como la alegría, el interés, el orgullo, la recreación, la serenidad, la esperanza, la gratitud, el asombro, la inspiración y el amor, permite compensar las emociones negativas y los sucesos difíciles.
- **E. Engagemnet - Compromiso e Involucramiento**, frecuentemente asociado a las experiencias de flow o flujo de la conciencia.

La teoría del flujo (flow), propuesta por Csikszentmihalyi, es un intento de explicación de lo que sucede cuando la realización de una actividad provoca en el individuo una sensación tan placentera que la persona tiende a realizarla, incluso aunque tenga un alto grado de dificultad, por el puro placer de hacerlo.

Ese estado de concentración absoluta y placentera se denomina flow y cuando se experimenta la persona queda profundamente absorta en la actividad que está realizando, perdiendo la noción del tiempo (generalmente parece que pasa muy rápido) y del espacio. El Flow se refiere a un nivel alto de disfrute y absorción en el trabajo (el tiempo pasa volando).



⁶ La psicología positiva estudia científicamente las bases del bienestar psicológico y de la felicidad. Aunque tradicionalmente la psicología se ha dedicado a estudiar los aspectos negativos y patológicos del ser humano, Seligman propuso la creación de la psicología positiva como corriente específica dentro de la psicología y, por tanto, sus principios se establecen dentro del ámbito científico, es decir, la investigación y las aplicaciones de la psicología positiva en diferentes ámbitos han sido validadas científicamente.

Flow: experiencia óptima de disfrute que ocurre cuando una persona está motivada y capacitada para realizar una actividad por la que se siente desafiada. La actividad es satisfactoria en sí misma y la persona permanece totalmente concentrada en ella hasta el punto de perder la noción temporal.

¿A qué se debe la experiencia del flujo? Según esta teoría la experiencia del flujo tiene una motivación enteramente de carácter intrínseco y ocurre independientemente de la meta que se persiga (esta se puede alcanzar, pero no porque la intención del sujeto sea su logro). El individuo solamente se concentra en la actividad por el placer que obtiene con su realización.

Inicialmente la investigación sobre el flow se centró en bailarinas, artistas, músicos,... es decir, actividades que proporcionan por sí misma un alto nivel de disfrute. Actualmente, se ha descubierto que en cualquier actividad se puede llegar a experimentar flow siempre que las actividades sean intrínsecamente gratificantes.

Así, aunque en un principio se consideró que el estado de flow se correspondía con actividades creativas, la experiencia demuestra que se puede llegar a experimentar este estado en múltiples actividades por ejemplo leer o jugar al tetrís. Lo que sí es seguro es que el estado de flow promueve la creatividad.

Otro de los hallazgos de esta teoría es que para estar en flow, además de ser una actividad motivada intrínsecamente, es necesaria la existencia de una cierta relación entre la capacidad y el reto o dificultad que presenta la actividad de tal manera que:



entramos en *flow* cuando nos enfrentamos a un reto relativamente alto y tenemos habilidades también relativamente altas para hacer eso. Si el nivel de reto es bajo en comparación a nuestra capacidad, es probable que nos sintamos aburridos, mientras que si la actividad es demasiado difícil para nosotros, sentiremos frustración y ansiedad.

Las investigaciones indican que las experiencias de *flow* son importantes porque cuantas más tenemos, más felices somos. En el momento del *flow*, nuestro estado emocional es neutro, pero después tendemos a estar de buen humor y sentirnos satisfechos.

- **R. Relationships- Relaciones interpersonales**, que es la variable que en los estudios empíricos más correlaciona con el bienestar psicológico y la felicidad.
- **M. Meaning and Purpose -Propósito y significado**, se refiere al grado en que una persona comprende o percibe significado a su vida y siente que tiene un propósito, misión o meta.
- **A. Accomplishment- Éxito y sentido de logro**. Seligman también se ha referido a este componente como la «*vida victoriosa*» y habla de la necesidad que los seres humanos tenemos de sentirnos competentes y actuar con autonomía. El establecernos metas, el desarrollar nuestro auto-control y disciplina y el perseguir el éxito en nuestros propios términos nos ayuda a mantenernos en crecimiento continuo y a desarrollar nuestro potencial.

El arte en general y, la participación en actividades de AT en un entorno seguro, es decir, desde la consideración del respeto por la autoexpresión de los participantes y en un entorno grupal que satisfaga las necesidades de contacto social, de ocio y de mantenimiento de destrezas y satisfacción personal puede ayudar en cada uno de estos elementos de bienestar siendo por tanto la AT una fuente de bienestar psicológico.

- » En un sentido general, **los talleres de AT cumplen un importante papel en la gestión del tiempo de ocio, tanto en la infancia como en la edad adulta.**

“El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad” (Dumazedier).

En esta definición, aparecen las funciones específicas que determinan las actividades de ocio que son conocidas como las tres “d”:

- **Descansar.** Para hacer mención a la característica descansar, el ocio supone cambio de actividad, del tiempo de trabajo a un tiempo liberado para disfrutar sin obligaciones. El hecho de “descansar” no debe entenderse como el “no hacer nada”, sino que es un tiempo de descanso del trabajo.
- **Divertirse.** Esta característica tiene una acepción de alegría y de elemento placentero en una clara concepción lúdica de la vida en contraposición al aburrimiento cotidiano o monotonía del trabajo.
- **Desarrollar la personalidad.** Se puede afirmar que con el trabajo diario muchas personas no son capaces de desarrollar su personalidad, debido a las funciones de tareas monóto-

nas, repetitivas de su quehacer diario, sin embargo durante su tiempo de Ocio, son capaces de ser más creativos, imaginativos, innovadores y realizan actividades donde puedan proyectarse sobre los demás y encuentran un mayor grado de satisfacción personal.

Los teóricos consideran el ocio (concepto diferente al tiempo libre) como experiencia humana necesaria para el desarrollo personal.

Aunque la creencia popular considera que para disfrutar del tiempo libre no se necesita ninguna habilidad especial y que cualquiera puede hacerlo, los estudios realizados nos sugieren lo contrario, es decir, que el tiempo libre es más difícil de disfrutar que el tiempo ocupado, apareciendo la diferenciación actual entre ocio y tiempo libre.

El tener sólo tiempo libre a disposición de uno no aumenta la calidad de vida, siendo necesario convertir ese tiempo libre en ocio, por ejemplo se ha comprobado que durante fiestas y vacaciones aumentan las perturbaciones mentales y, para aquellos trabajadores que no tienen ocio la jubilación se convierte a menudo en una transición hacia la depresión crónica.

Pero ¿por qué el tiempo libre per se no es causa de bienestar y el ocio sí?

Se parte del hecho de que las personas humanas estamos preparadas para estar ocupadas ya que, sin objetivos u otras personas con las que relacionarnos (condiciones que aparecen en el ocio y no en el tiempo libre no ocupado), la mayoría de las personas empiezan a perder motivación y concentración por lo que la mente empieza a errar de un lado a otro y lo más frecuente es que se centre en problemas no resueltos que producen ansiedad.

Para evitar este estado de ansiedad mental las personas, aún sin ser necesariamente conscientes de ello, buscan estímulos que eliminen de la conciencia las fuentes de ansiedad.

Estos estímulos pueden ser formas rápidas de reducir el caos en la conciencia a corto plazo como por ejemplo ocio no productivo como mirar la televisión o incluso ocio destructivo como emborracharnos para pasar el fin de semana. Sin embargo, al poco tiempo estas formas de mitigar la entropía psíquica⁷ lo único que conllevan son sentimientos de apatía e insatisfacción.

En las sociedades clásicas prósperas, en que una élite tenía tiempo libre, aparecieron las prácticas socioculturales y las actividades artísticas, religiosas o estéticas como método de evitar la entropía psíquica.

En estas prácticas aparece un ocio que podemos considerar como pasivo o relacional, por ejemplo asistir a competiciones deportivas o salir a tomar café y charlas con los amigos, donde el malestar psíquico desaparece pero que, sin embargo, contribuye escasamente a una calidad positiva de bienestar psíquico como ha quedado demostrado en la teoría del flujo.

Según esta teoría, para que una actividad suponga un estado de flow, como ocurre en la práctica de deportes o en la práctica de diferentes formas de arte, es necesario que la actividad

7 Las emociones negativas como la tristeza, el miedo, la ansiedad o el aburrimiento producen “entropía psíquica” en la mente, es decir, un estado en el que no podemos utilizar eficazmente la atención para afrontar tareas externas, porque la necesitamos para restaurar un orden subjetivo interno.

Las emociones positivas como la felicidad, la fuerza o la actitud alerta son estados de “negentropía psíquica”, porque al no necesitar la atención para rumiar y sentir pena de nosotros mismos, la energía psíquica puede fluir libremente hacia cualquier pensamiento o tarea en que decidamos ponerla.

consista en un desafío, resolver un problema o descubrir algo nuevo, que la actividad tenga metas y normas claras y, en la medida de lo posible, una retroalimentación inmediata en base a demandas externas que pongan a prueba las habilidades.

En relación a las actividades que pueden cubrir el tiempo libre, las investigaciones han aportado que no todas las actividades son iguales y que este tiempo resulta más satisfactorio cuando hay algún compromiso, cuando se requiere el uso de alguna habilidad o algún tipo de logro y así, las prácticas artísticas culturales como afición son uno de los elementos de mayor atracción para las actividades de ocio.

» **El arte estimula la creatividad.** En los talleres de AT la creatividad es tanto proceso como resultado, es decir la creatividad está presente tanto en los propios procesos artísticos que origina como en las técnicas, herramientas y recursos que deben ser movilizados.

No es fácil definir la creatividad puesto que es un término muy amplio, que se aplica en diversos contextos. Pero por lo general, podemos decir que la creatividad se vincula con la originalidad y la innovación y puede ser definida como el proceso de presentar un problema a la mente con claridad y luego originar o inventar una idea, concepto, noción o esquema según líneas nuevas o no convencionales.

Se trata de una de las capacidades más importantes del ser humano, ya que permite crear nuevas cosas a partir de lo que ya existe, encontrar nuevas soluciones para los problemas, y, en definitiva, pensar en cosas nuevas y mejores que es lo que hace que la sociedad humana avance y que puede ser desarrollada y estimulada a lo largo de toda la vida, o por el contrario, puede ser inhibida.

Aunque resulta muy importante favorecer y fomentar la creatividad desde la niñez, la capacidad creativa que, en la mayoría de las personas se pierde en el tránsito de la niñez a la edad adulta puede ser recuperada en un ambiente estimulante, donde se incrementen las posibilidades de ensayo o se haga fluir la imaginación y la fantasía.

Aunque no podemos negar que la creatividad innata o genialidad como rasgo existe, la creatividad como resultado no es algo limitado a un conjunto selecto de personas.

La creatividad es una capacidad que todos tenemos, la diferencia radica en que algunas personas son naturalmente creativos y otros tienen que aprender y trabajar para poder serlo.

Aunque a priori la creatividad parece un contexto más vinculado al arte que a la ciencia, es decir, más cercano a la inspiración o intuición del artista que a la aplicación de un método o lógica, tanto en uno o en otro caso, la creatividad artística o científica se puede potenciar por el aprendizaje y aplicando técnicas cuya utilidad ha sido convenientemente contrastada.



Puño - MAD 2011

Fuente: MAD by Domestika



SABIAS QUE.... POSIBLEMENTE LA MONA LISA SURGIÓ DE APLICAR UNA TÉCNICA CREATIVA CONOCIDA TÉCNICA DE DA VINCI

La denominada como Técnica de Da Vinci es una técnica combinatoria que se encuentra en el origen de las famosas cabezas grotescas de Da Vinci.

El gran artista florentino, que destacó por su inagotable fantasía se cree que siguió un proceso sistemático para pintar sus famosas caricaturas y caras grotescas hechas de diferentes combinaciones de una serie de rasgos, para ello primero, hacía una lista de las características faciales constantes (cabeza, ojos, nariz, etc.) y luego hacía lo mismo con las variaciones de cada característica (los ojos pueden ser grandes, chicos, almendrados, achinados, saltones,...) y después mezclaba y ajustaba las diferentes variaciones para crear caricaturas originales.

Se cree que, posiblemente Mona Lisa es el resultado de combinar las mejores partes de los rostros más hermosos que él observó y quizás, a eso, se debe que en ese rostro se encuentren tantas diferentes expresiones. Esta posibilidad es aún mayor si se considera el poco acuerdo existente sobre la verdadera identidad del modelo.



Entre los principales obstáculos para la creatividad destacamos:

- **Bloqueos emocionales.** Por ejemplo, el miedo a hacer el ridículo o a equivocarse, la falta de confianza en uno mismo, un respeto excesivo por la autoridad, poca motivación o ilusión, espíritu no crítico.
- **Bloqueos perceptivos.** Sólo vemos aspectos muy limitados del mundo que nos rodea. En esto puede incidir un exceso de especialización, un racionalismo extremo, poca capacidad de escucha o reducida capacidad de observación.
- **Bloqueos culturales.** El ser humano tiene una gran necesidad de relacionarse e integrarse en la sociedad, para lo que le es imprescindible aceptar una serie de normas de conducta, estereotipos, creencias, etcétera, si no quiere ser rechazado, lo que va moldeando su personalidad y condiciona su creatividad.

Estos bloqueos acaban por generar prejuicios, apegos, hábitos y rutinas que limitan las posibilidades creativas.

Para superarlos, en primer lugar hemos de ser conscientes de su existencia y a continuación desarrollar las cualidades opuestas, tales como estar abiertos a nuevas ideas, el desapego o experimentar cosas nuevas, marcarnos retos, hacer las cosas de otras maneras...

Entre las diversas técnicas para desarrollar la creatividad destacamos el *brainstorming* o *lluvia de ideas*, que consiste en anotar todas las ideas surgidas de manera no sistematizada en un grupo de personas o durante un determinado tiempo (si se hace de forma individual) para que después puedan ser discutidas o analizadas y seleccionar una de ellas. La utilización de esta técnica está recomendada para resolver todo tipo de situaciones relacionadas con la necesidad de generar un gran número de ideas.

La versión visual del brainstorming es la *Técnica del boceto*, probablemente la más antigua usada por los artistas plásticos que consiste en realizar muchos dibujos pequeños y rápidos que posteriormente permitirán definir y desarrollar la obra final o realizar procesos intermedios de síntesis y evolución de varias de las ideas iniciales.

Otra consideración sobre la creatividad que se evidencia en las afirmaciones realizadas por los artistas creativos es que un entorno agradable es a menudo fuente de inspiración y creatividad y, aunque realmente existen pocos estudios científicos al respecto es sabido que desde tiempos inmemoriales, artistas y eruditos han escogido entornos naturales singulares para facilitar la inspiración. Por ejemplo los monjes budistas o los monasterios cristianos que se establecen en aquellos lugares con las mejores vistas.

“Siento que los diferentes accidentes de la naturaleza que me rodean... provocan una reacción emocional en las profundidades de mi alma que he intentado traducir a música”.
(Franz Liszt)

2

Referencias Bibliográficas

- » Dierssen, M. (2016) *El cerebro artístico. La creatividad desde la neurociencia*
- » Lopez Martinez, M.D. (2010) *Arteterapia. Concepto y evolución histórica*
- » Lopez Fernandez Cao, M.; Martinez Diez, N. (2006). *Arteterapia y educación*
- » Vera, B. (2006). *Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología*. Papeles del Psicólogo, enero-abril, año/vol. 27, número 001. Consejo general de Colegios Oficiales de Psicólogos, Madrid, España.
- » Domínguez Toscano, M.P. (2005) *Arteterapia: principios y ámbito de aplicación*

Hazte Soci@
y elige el Programa
que mejor se adapte
a tus necesidades.

Infórmate

www.divulgaciondinamica.es

Disfruta de estas ventajas ...

- » Tutor/a personal
- » Realizar todos los cursos que desees*
- » Teléfono de atención personalizada
- » Contenido descargable

* Tiempo mínimo de realización 3 semanas por curso según horas del curso.



divulgación**dinámica**⁺
#CLUBdeFORMACIÓN



www.divulgaciondinamica.es

