

TALLER CREATIVO

“Arteterapia desde la pintura hasta la creatividad “

Talleres extracurriculares semestre 2024-1

El mundo de la pintura y la creatividad basado en arte terapia

Introducción.

La **arteterapia** es una forma de psicoterapia que utiliza las artes plásticas como medio de recuperar o mejorar la salud mental y el bienestar emocional y social. Se trata de un tipo genérico de Terapia artística, ya que utiliza diferentes disciplinas artísticas para llevarse a cabo.

Utiliza esencialmente los medios propios de las artes visuales para promover cambios significativos y duraderos en las personas, potenciando su desarrollo y evolución como seres individuales y sociales.

La Asociación Británica de Terapeutas Artísticos define la terapia artística como "una forma de psicoterapia que utiliza los medios artísticos como su modo principal de expresión y comunicación".

El Taller

Aprende a aplicar la creatividad y el color en tu vida diaria para expresar alegría, emociones, fantasías y descubrirte a través de la gama de colores, el ritmo y el movimiento.

La función principal de este taller es crear las condiciones adecuadas para estimular y potenciar las capacidades creativas de las participantes, mediante la mezcla de elementos artísticos, teoría académica y ejercicios estructurados basados en *arteterapia*, y con ello, establecer una comunicación más clara a nivel personal y reflexiva.

Vive, además, las bondades que la pintura desarrolla en los individuos como:

- Desarrollar la paciencia
- Potenciar la creatividad
- Estimular la toma de decisiones

- Conectar con tus emociones (alegría).
- Mejor manejo de las emociones negativas.
- Reducir la ansiedad.
- Mejorar la autoestima
- Desarrollar vínculos positivos.
- Reducir el estrés
- Estimular al cerebro
- Aumentar la capacidad de crear
- Desarrollar la constancia
- Desarrollar el desapego
- Facilitar la capacidad de observación
- Aumentar tu perspectiva espacial
- Y con el tiempo, mejorar tu nivel ilustrativo.

Con el Taller Creativo “Lléname de amor, llénate de ti”, las participantes se conectarán con sus emociones, creando conciencia en sí mismas, resolviendo problemas al momento de enfrentarse al espacio en blanco y a los materiales con los que se trabajará en cada sesión.

Temario

Bloque base.

Conócete a ti misma:

Serie de ejercicios enfocados al autorretrato. En este espacio las participantes se enfrentan a resolver el dibujo y la pintura, pero también a enfrentar e identificar las diferentes emociones hacia sí mismas y hacia los demás.

Imaginación y emociones

Ejercicios basados en la expresión y la abstracción liberando la creatividad sin límites y abordando sentimientos como alegría o intensidad.

Comunidad creativa:

En este bloque las participantes se enfocarán a desarrollar la comunidad a través de la creatividad para juntas resolver, analizar, expresar y generar lazos.

Al terminar el taller se espera que cada participante sea más consciente de sus virtudes y facultades, así como de sus emociones tanto positivas como negativas, para que al tenerlas presentes pueda tomar acción haciendo una reflexión propia y/o en grupo.

El maestro hace la función de enseñar el proceso académico (dibujo y pintura) así como de facilitador al invitar a cada participante a su proceso de sanación más profundo en manos de un profesional.

Lista de materiales dentro del taller.

- Acuarelas
- Godetes
- Recipientes de agua
- Pinceles de dif. medidas
- Papel fabriano acuarela
- Lápices
- Oleo pastel-pastel graso
- Colores
- Carboncillo
- Papel Kraft
- Cinta maskin
- Soportes para pintar