

## Arte terapia y las emociones

Psic. Cliserio Rojas Santes

Arte terapia es definida por la American Art Therapy Asociación 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 individuos de todas las edades*”. Se basa en la creencia de que el proceso creativo ayuda a resolver conflictos y problemas, desarrolla habilidades interpersonales, manejo de la conducta, reduce el estrés, aumenta la autoestima y la autoconciencia y se logra la introspección.

¿Cuántos de nosotros nos hemos sentido influidos por los espacios arquitectónicos que nos rodean, hemos reído o llorado, sentido melancolía, miedo o angustia al ver un cuadro, escuchar una melodía, un poema o sensibilizado con alguna cinta como la de Joker, Bambi, o alguna otra?

Para Aristóteles **el arte supone catarsis**, liberación, purga cognitiva y convulsión emocional; lo cual no es otra cosa que orillarnos, aun en contra de nuestra voluntad, a expresar las emociones que se generan en nuestro ser, desde las más alegres hasta las más dolorosas. Además, históricamente, el arte ha servido para denostar lo que públicamente no se puede decir ya sea en la música, la pintura, la escultura o cualquier otra de las bellas artes, incluso a resaltar algún momento histórico de la humanidad.

**El arte inspira y emociona:** son los colores, las texturas y las formas las que nos llevan de manera casi automática a conocernos en lo más íntimo de nuestras emociones. El artista se expresa y se comunica a través de él, tan así es que en el mundo de la salud mental se le toma como una estrategia terapéutica pues les facilita a las personas que les cuesta contactar con sus emociones y las expresan de una manera sana. Es así que cada uno puede ser el creador de su propia obra de arte, ya sea pintando, creando espacios, bailando etc., expresando de manera simbólica todo lo que traemos dentro y que nos ayuda a mantener o a buscar nuestra salud física, mental e incluso espiritual.

La **Arte terapia** es una técnica de abordaje de más de setenta años de historia, que utiliza la creación artística como herramienta para facilitar la expresión de emociones y conflictos emocionales o psicológicos. Puede ser practicada en grupo o individualmente. El Arte hace sentir emociones y, a través de él, se pueden poner de manifiesto. Es un buen antídoto para la falta de expresión emocional. Sabiendo lo que nos aporta, merece la pena tenerlo en cuenta.

La **psicología del arte** es una rama de la psicología dedicada al estudio de los fenómenos de la creación y la apreciación artística desde una perspectiva psicológica. Existen muchos aspectos que vinculan la psicología del arte a la psicología en general, como **la percepción, la emoción, la memoria, el pensamiento y el lenguaje**. Se ha comprobado los efectos beneficiosos del arte para ayudar a pacientes que acuden a consulta con quejas psicológicas. Así, se puede utilizar para resolución de conflictos, problemas de comunicación, dificultades de expresión y otros muchos aspectos psicológicos.

En la **terapia psicológica** el arte es una rica herramienta que - como ya se dijo - al contener una comunicación no verbal, permite al paciente tímido o aislado tener otra forma de expresar lo que

realmente siente. En talleres de arte terapia el instructor debe conducir a los asistentes a elegir algún método creativo que ayude a sensibilizar y profundizar en las emociones para luego expresarlas. Se recomienda, primero, hacer un ejercicio de relajación que lleve al paciente a homologar un estado de tranquilidad para luego, mediante una fantasía dirigida, llevarlos a crear con su cuerpo y movimientos las emociones básicas como el amor, miedo, alegría, enojo o tristeza identificando cada uno para así poderlos exponer mediante plastilina, colores, trazos, movimiento etc.

### **Psicología del color**

Los **colores** que se utilizan en pintura también están relacionados directamente con las emociones, porque **con ellos se refleja el estado de ánimo**. Cada color tiene un significado desde el punto de vista psicológico. Un color puede producir muchos efectos distintos, a menudo contradictorios, siendo importante la reacción que produce cada color dependiendo de con qué otros colores se asocian.

**Azul:** Es el color que más asociamos a la armonía y confianza. El cielo y el mar es azul, es el color espiritual, de lo basto, sereno y profundo.

**Rojo:** Representa el color de todas las pasiones, y está determinado por dos experiencias vitales: el fuego y la sangre, por lo que es el color más vigoroso, el color de la fuerza de la vida. Asociado con el negro transmite información de pasión y misterio.

**Amarillo:** Es el color del optimismo, la mentira y la envidia, de la iluminación y del entendimiento. El amarillo puro representa la iluminación, y asociado con el negro se convierte en símbolo de impureza e inseguridad, debido a que otros colores influyen fácilmente en él.

**Verde:** (azul + amarillo): El color de la fertilidad y de la esperanza. Está relacionado con la naturaleza, con una ideología y un estilo de vida. Es el color de la vida y la salud.

**Negro:** El negro es la ausencia de todos los colores. Es un color “sin color” y está asociado con el final, el universo y la ausencia de luz. El negro es señal de duelo, e invierte todo significado positivo de cualquier color vivo, profundidad y misterio.

**Blanco:** Lo asociamos al comienzo y a lo nuevo. Es el color de la verdad, la honradez y el bien. La limpieza, la pureza y lo higiénico se asocia al color blanco.

### **Musicoterapia**

La American Music Therapy Association (AMTA) define la musicoterapia como “una profesión en el campo de la salud que **utiliza la música y actividades musicales para tratar las necesidades físicas, psicológicas y sociales** de personas de todas las edades. La musicoterapia mejora la calidad de vida de las personas sanas y cubre las necesidades de niños y adultos con discapacidades y enfermedades. Sus intervenciones pueden diseñarse para mejorar el bienestar, controlar el estrés, disminuir el dolor, expresar sentimientos, potenciar la memoria, mejorar la comunicación y facilitar la rehabilitación física”

Los beneficios de la **terapia con pintura** son:

Aumento de la autoestima;

Motricidad;

El cerebro en movimiento;

Concentración;

Inteligencia emocional y pintura;

Mejora de la comunicación.

### **Los beneficios de la arte-terapia**

Permite a la persona expresar sus sentimientos, pensamientos y emociones, por lo que actúa como una manera de liberación.

Es una manera efectiva para ayudar a personas con dificultad para expresarse y comunicarse.

Promueve el autoconocimiento emocional y la regulación de la conducta.

Es útil en áreas como la rehabilitación, educación y la salud mental.

Ayuda a mejorar la calidad de vida.

Es muy efectiva con personas que sufren problemas sensoriales, físicos, motores o de adaptación social.

Es útil para personas con Síndrome de Down, Alzheimer y Autismo.

Funciona con niños y adolescentes que sufren problemas de aprendizaje.

Puede emplearse para el tratamiento de fobias.

Reduce el estrés y la ansiedad.

Ayuda a mejorar los síntomas del déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

Es muy efectiva en trastornos de alimentación e imagen corporal.

Se emplea eficazmente para tratar adicciones.

Refuerza la autoestima y ayuda a pacientes que sufren depresión.

Se ha demostrado su efectividad en la ayuda de pacientes con enfermedades terminales.

Algunos de los objetivos que se pueden conseguir con la **musicoterapia** son:

Mejorar el nivel de afectividad y conducta.

Desarrollar la comunicación y medios de expresión.

Liberar energía reprimida.

Desarrollar la sensibilización afectiva-emocional.

Dotar a las personas de vivencias musicales enriquecedoras que ayuden a motivarse.

Reforzar la autoestima y personalidad.

Rehabilitar, socializar y educar.