

El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

El Potencial Transformativo de la Terapia de Artes Expresivas

Por Virginia Jahyu

¿Alguna vez ha visto una nube y se preguntó que puede ver en su forma esponjosa?

La imaginación es como un lienzo para nuestros pensamientos, donde las ideas cobran vida, y florecen infinitas posibilidades. Es cuando las formas de la nube le recuerdan de la silueta de un objeto o ser familiar. La imaginación es la fuerza que conduce la creatividad en varios campos, desde el arte y la ciencia a la resolución de problemas, y crecimiento personal.

La imaginación teje una conexión vital entre juego y las artes, contribuyendo a sanar pues nos recuerda y anima a aceptar un mundo de posibilidades y a confiar en nuestros instintos como guía.

El potencial transformativo de las artes es un concepto que trasciende los límites de cualquier enfoque terapéutico específico, como la Terapia de Artes Expresivas, y está basado en la historia y tradiciones de culturas mundiales. No es solo un método terapéutico moderno sino una práctica universal y atemporal, una parte integral de las sociedades humanas por siglos.

Editores: Angie Nethercott, M.A., RP
Chanelle Salonia, Ph.D., BCBA

En varias culturas y civilizaciones, el arte siempre ha tenido su lugar de honor en la experiencia humana. Ya sea a través de la pintura, música, baile, contar cuentos, u otras expresiones creativas, la gente ha usado el arte como medio de comunicación, expresión, y sanación.

Cuando se trata de sanar, que involucra calmar el malestar, reducir el miedo, y encontrar formas efectivas de enfrentar los retos de la vida, la expresión creativa ofrece herramientas invaluable para mejorar el bienestar y aliviar varias formas de dolor y sufrimiento.

En este artículo, exploraremos el potencial transformativo de la Terapia de Artes Expresivas (ExAT), y el poder de las artes expresivas. Sugeriremos algunas actividades basadas en artes generativas que pueden usar los profesionales de apoyo directo (DSPs), con la intención de profundizar las relaciones de apoyo.



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca

LeReseaudaideauxfamilles.ca



¿Qué es la Terapia de Artes Expresivas?

La Terapia de Artes Expresivas (ExAT) es una intervención y enfoque terapéutico que anima a individuos a expresarse a través de varias formas de arte como las artes visuales, escritura creativa, drama, música, voz, y movimiento. Reconoce que no todos pueden comunicar su pensar y sentir fácilmente con solo palabras. Para gente con discapacidades intelectuales y del desarrollo (IDD) que tienen retos en la expresión verbal, ExAT puede ser muy beneficiosa.

ExAT puede usarse para abordar un gran rango de problemas, incluyendo trauma, ansiedad, depresión, duelo, autoestima, y retos interpersonales. Se practica por terapeutas entrenados expertos en psicología y las artes, y puede usarse como forma principal de terapia o en conjunto con otros enfoques terapéuticos. En general, ofrece una forma creativa y holística para que los individuos exploren y manejen sus emociones y experiencias de vida.

Principios y prácticas rectoras de la Terapia de Artes Expresivas:

1. **Enfoque intermodal:** La ExAT incorpora varias formas de arte, invitando a individuos a elegir el medio que resuena más con ellos. Este enfoque reconoce que diferentes formas de expresión pueden tocar diferentes aspectos de la experiencia de la persona. Ir de una forma de arte a otra en la misma sesión se le llama “seguir sus atractores”.
2. **Enfoque de baja aptitud y alta sensibilidad:** Para participar en ExAT, no necesita ser un artista o tener habilidad artística. El terapeuta ayuda dando los materiales, aportando experiencias de alta sensibilidad que requieren baja aptitud.
3. **Proceso creativo:** El enfoque está en el proceso de crear en vez del resultado final. El terapeuta anima a individuos a explorar sus sentimientos, pensamientos, y memorias a través de actividades creativas, sin la presión de producir “arte.”
4. **Expresión no verbal:** ExAT es particularmente valiosa para individuos con dificultad al expresarse verbalmente, pues el proceso de crear arte no requiere comunicación verbal.
5. **Metáfora y Simbolismo:** Las creaciones artísticas a menudo contienen elementos metafóricos y simbólicos que pueden explorarse para saber más del mundo interno y experiencias de alguien.
6. **Integración de mente, cuerpo, y espíritu:** ExAT toma un enfoque holístico al bienestar, reconociendo la interconexión de los aspectos físicos, emocionales, y espirituales de la vida de una persona. ExAT es de naturaleza somática ya que involucra notar el cuerpo y usarlo como parte del proceso terapéutico.
7. **Autoexploración:** Se anima a los individuos a reflexionar sobre sus creaciones, y explorar los pensamientos y emociones que evocan, lo llamamos “cosechar.” Esta autoexploración puede llevar a una consciencia de sí mismos y a crecimiento personal.
8. **Individualizado y flexible:** Las sesiones de terapia son hechos a partir de necesidades únicas, preferencias, y metas de cada individuo. Las actividades pueden adaptarse al nivel de comodidad y dis/capacidades de la persona.
9. **Relación terapéutica:** Los terapeutas de artes expresivas juegan un papel crucial guiando y facilitando el proceso creativo, dando apoyo, y ayudando a individuos a forjar conexiones entre sus expresiones artísticas y sus experiencias emocionales. El individuo es honrado como el “experto” de su propia vida, y el terapeuta como el “compañero.” Las transiciones pueden ser duras; nutrir las relaciones puede ayudar.

10. Humildad cultural: ExAT a menudo es culturalmente sensible, integrando formas y prácticas de varias culturas, asegurando su accesibilidad y relevancia a un rango diverso de individuos. Esta inclusividad reconoce la importancia de la humildad cultural, y respeta las perspectivas y tradiciones únicas de cada persona, volviendo la experiencia terapéutica más personalizada y significativa.

¿Cómo ayuda la Terapia de Artes Expresivas?

La Terapia de Artes Expresivas (ExAT) ofrece una multitud de beneficios para el bienestar mental y emocional. Da una avenida a la expresión emocional, permitiendo a individuos transmitir sentimientos y pensamientos complejos de forma no verbal, lo que es muy valioso para comunicadores no tradicionales o aquellos con dificultad en comunicación verbal.

ExAT usa las artes como descarga emocional, exploración y entendimiento, contra el trauma, transformación narrativa, mecanismo de supervivencia, mejorar la autoestima y el sentido de identidad. Los estudios incluso indican que las actividades creativas liberan químicos “de buen sentir” en el cerebro, aportando a mejor humor y síntomas de depresión reducidos. ExAT puede servir como una forma de catarsis, permitiendo descargar y procesar emociones reprimidas.

Todos estos aspectos colectivamente subrayan el sustancial impacto positivo en la salud mental y emocional que puede tener participar en ExAT.

Es importante notar que ExAT es un enfoque versátil que se puede adaptar a las necesidades únicas y preferencias de cada individuo.

Crear arte adaptativo y generativo

Hacer arte colaborativo puede ser algo genial y a menudo divertido para juntar personas y ayudar a fomentar relaciones, comunicación, y habilidades de resolver problemas. Destaca tanto la individualidad como un sentido de comunidad.

Las actividades grupales no tienen que ser complicadas o costosas – Use objetos sencillos que se encuentran en casa; el arte es mucho más accesible cuando se es ingenioso.

Al planear cualquier actividad grupal para adultos con IDD basada en arte es importante recordar seguridad primero, y adaptarse a las necesidades únicas y preferencias de quien(es) apoya. Eso significa asegurarse de que todo el equipo que se usa es apropiado, y que hay suficiente personal para dar el apoyo necesario.

Los terapeutas de Artes Expresivas reciben entrenamiento extensivo para volverse cualificados en su campo. Si es un DSP sin este entrenamiento, puede que no pueda ofrecer “Terapia de Artes Expresivas” oficialmente. Sin embargo, puede incorporar las artes de forma sanadora y de apoyo. Aquí hay unas actividades creativas para hacer con los individuos que apoya:

Tres actividades creativas diseñadas específicamente para que los DSPs usen con adultos que viven con IDD:

1. Muñecos de caja de pañuelos

Los muñecos de caja de pañuelos se hacen para encarnar emociones, dando una avenida creativa para explorar varios sentimientos y externalizar experiencias internas. Por ejemplo, al convertir ‘ansiedad’ en un personaje se puede explorar su representación visual – ¿cómo se vería?

Materiales Sugeridos:

- Una caja de pañuelos vacía o una caja pequeña con un agujero para la ‘boca’
- Pintura y pinceles
- Pegamento
- Tijeras
- Cartón extra
- Ojos de plástico (opcional)
- Tela o cualquier otro objeto de manualidad con textura (pompones)

Guía:

- Personalice el muñeco pintando el cuerpo en un color de su elección.
- Agregue ojos – ya sean de plástico, de material cortado y pegado, y pintado directamente en la caja.
- Si su muñeco tiene dientes, píntelos en una pieza de cartón aparte, córtelos, y péguelos dentro del agujero de la caja para formar la boca.
- También puede agregar cabello, brazos, antenas, o cualquier adición que haga a su muñeco más acorde a la expresión emocional que busca capturar.

2. Pelota antiestrés de Bricolaje

Las pelotas antiestrés dan estimulación táctil, ayudando a bajar el estrés- Esto es valioso para adultos con IDD que tienen alta ansiedad. Las pelotas antiestrés mejoran la destreza, fortalecen los músculos de la mano y el brazo, y ayudan a calmar a la gente.

Materiales Sugeridos:

- Globo pequeño
- 1 taza de fécula de maíz
- Embudo
- Marcador permanente (opcional: Para dibujar diseños)
- tijeras

Guía:

- Infle parcialmente el globo hasta que tenga alrededor de cinco pulgadas. No lo amarre, en vez de eso, use su dedo para evitar que el aire se escape.
- Inserte el embudo en la boca del globo e introduzca la fécula de maíz adentro.
- Suelte sus dedos delicadamente para que la fécula entre al globo.
- Cuando el globo esté lleno, saque el exceso de aire para que solo esté lleno de fécula.
- Amarre el globo y corte la parte que sobra con las tijeras.

3. Collage de Memorias

Hacer un collage de memorias ayuda a procesar el duelo y honrar memorias compartidas. Puede hacerse solo o como actividad grupal, abordando la experiencia de pérdida con intención. El collage puede ser un proyecto que evoluciona, dando un espacio terapéutico que se puede visitar de ser necesario, fomentando la sanación y la memoria.

Materiales Sugeridos:

- Lienzo
- imágenes
- Revistas
- bolígrafos, marcadores, pintura
- Tijeras
- Pegamento o cinta adhesiva
- Material con texturas (opcional)

Guía:

- Empiece recordando historias y memorias compartidas.
- Hojee las revistas o fotos y escoja imágenes que le recuerden a la(s) persona(s) que fallecieron – corte la imagen.
- Exprese sus emociones escribiendo palabras o dibujando dedicatorias.
- Forme un collage en el lienzo con pegamento o cinta, combinando palabras, imágenes, y texturas.
- Finalmente, decida un título significativo.

Consejos para que los DSPs implementen creación de arte generativo:

1. Cocrear un espacio seguro: Asegúrese que el ambiente es seguro, sin prejuicios, y acogedor. Anime a los individuos a expresarse sin miedo a la crítica. Invite a la persona que apoya a que le cuente sobre su arte – ¡Manténgase curioso!
2. Ofrezca elecciones: Brinde una variedad de materiales y actividades artísticas, permitiéndole a los individuos elegir lo que atrae su atención.
3. Sea paciente: Algunos individuos pueden tomar su tiempo para hacer arte. Sea paciente y deles el espacio para que se sientan cómodos al reconocer sus esfuerzos y brinde oportunidades para cosas más pequeñas.
4. Enfóquese en el proceso, no el producto: El valor del arte generativo yace en el acto de la creación, no en crear una obra maestra. Enfatique el proceso en vez del resultado.

Recuerde que no existe el “mal arte.” El propósito de usar las artes para sanar es inspirar la reflexión e invitar expresión auténtica.

Conclusión

El mundo de la imaginación y la Terapia de Artes Expresivas es testamento de la increíble capacidad humana de creatividad, sanación, y crecimiento. A través de varias formas de expresión artística, encontramos formas de escapar de las limitaciones, dar voz a lo no dicho, y liberar nuestro potencial transformativo. Como hemos explorado, las artes nos permiten liberar emociones, nutrir el crecimiento personal, y promover el bienestar. Celebran la belleza de las experiencias humanas en común y honran historias individuales y diversidad cultural. Ya sea pintar en un lienzo, tocar una canción, rayar discos, o contar una historia actuando, las artes tienen un gran poder de animar, inspirar, y nutrir. Al aceptar el maravilloso mundo de la creatividad, nos embarcamos en un viaje de autodescubrimiento y transformación, encontrando comodidad, resiliencia, y mayor conexión propia, con otros, y el mundo a nuestro alrededor.

Sobre el Autor:

Virginia Jahyu (pronombre ella), MA, ExAT, es una terapeuta de artes expresivas con un fuerte interés en empoderamientos de las artes, crear comunidad, y justicia social. Virginia se inspira en la sanación por liberación, y se interesa en un entendimiento más profundo de los impactos coloniales en la salud mental e identidad. Valora la interseccionalidad y amplitud de identidades humanas, dis/capacidades, experiencia, y expresiones creativas. Su pasión por las artes, la accesibilidad, y la equidad continúa guiando su trabajo. Virginia sirve con orgullo como vicepresidente de la Asociación de Terapia de Artes Expresivas de Ontario y trabaja como terapeuta de Artes Expresivas en el departamento clínico de Servicios de Vida Comunitaria Vita.

A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: anethercott@handstfhn.ca *Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a anethercott@handstfhn.ca
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.

