

## TERAPIA DE ARTES EXPRESIVAS

La terapia de artes expresivas, también conocida como terapias creativas, es el uso de los medios artísticos como una forma de terapia. A diferencia de la expresión de arte tradicional, pone su énfasis en el proceso de creación y no en el valor estético o el producto final.

Las artes expresivas son una manera contundente de provocar cuestionamientos, comunicar conocimientos, inspirar entendimiento y transformar la sociedad. Invita a las personas, grupos y comunidades a participar de un espacio creativo donde a través de diferentes modalidades artísticas se expresen, identifiquen y potencien sus recursos y fortalezcan así su capacidad de imaginar y transformen sus dificultades.

### PRINCIPIOS EN LOS QUE SE BASA

- ^ Sensaciones corporales, posturas y gestos reflejan nuestra historia, nuestra cultura y nuestra manera actual de ser en el mundo.
- ^ Nuestros cuerpos son vehículos de auto-conciencia.
- ^ Hay una profunda relación e ínter juego entre el cuerpo físico, las emociones y el mundo mental/imaginario.
- ^ Cuando estamos comprometidos y conectados con nuestro movimiento/danza y las Artes Expresivas, es posible revelar los temas y patrones que nos han acompañado a lo largo de nuestras vidas y que hoy están presentes.
- ^ Los símbolos que creamos en el proceso artístico, contienen mensajes muy valiosos que hablan a las circunstancias de nuestra vida.
- ^ La manera en que abordamos nuestro trabajo como artistas, nos enseña de qué manera nos relacionamos con nosotros mismos, los otros y el mundo.
- ^ Cuando representamos y plasmamos visiones positivas a través de nuestro arte, estamos creando imágenes y modelos positivos que pueden convertirse en fuerzas guía de nuestra vida y vehículos para la sanación.
- ^ Es a través de nuestro arte, que tenemos la posibilidad de expresar todas nuestras experiencias y temáticas vitales. A medida que aprendemos a trabajar con los principios de la creatividad y la práctica de las artes, iremos siendo capaces de aplicar lo que aprendemos en todos los aspectos de nuestras vidas.

### HERRAMIENTAS

El Cuerpo: Vivimos en y a través de nuestro cuerpo. El cuerpo contiene y revela toda nuestra experiencia de vida. Es a través del cuerpo donde es posible la conexión física, emocional y mental. Es solo a través del cuerpo que podemos llegar a conocernos a nosotros mismos y al mundo. Expresión, sanación, cambio y transformación son actos del cuerpo. ¿Cuál es la sabiduría que guarda tu cuerpo?

Voz/Sonido: Darle voz a nuestra experiencia, crear los sonidos que acompañan nuestras danzas, el sonidos de una imagen o de un sentimiento, la voz del grupo en armonía o desarmonía. Si mi cuerpo pudiera hablar, ¿qué me diría?, si mis dibujos inspiraran canciones, ¿qué cantarían?

Dibujo: Nos reta a intentar resolver y darle forma a nuestras imágenes. Los dibujos retienen el recuerdo de movimientos y sentimientos después de que estos se han desvanecido. Los dibujos son regalos de nuestra imaginación que nos ayudan a ver y a darle sentido a nuestra experiencia. ¿Cuáles son los colores, formas, texturas y símbolos de mi imaginación? ¿Qué quiere ser expresado en mi dibujo?

Diálogo y Narración: Encontrar las palabras, decirlas, expresarlas, escribirlas. Trayendo el lenguaje estético otra vez a nuestro lenguaje de todos los días. A medida que encontramos y le damos forma a nuestras palabras nos convertimos en narradores y poetas de nuestras historias individuales y colectivas. Le damos voz a nuestro mundo interior. ¿Si mi cuerpo pudiera hablar que me diría? ¿Si mi danza pudiera hablar que expresaría? ¿Si mi dibujo pudiera contar una historia cuál sería? ¿Qué decir?, ¿Cómo decirlo?, ¿Cuáles son las narrativas que creamos?

Improvisación: Aprender a jugar, seriamente, intensamente, espontáneamente, tomando riesgos, experimentando, comprometiéndonos con lo que está pasando, estando plenamente en el momento, dejando ir los juicios y el apego a un resultado. Nos mantenemos abiertos, dispuestos a ser sorprendidos, nada es un error, todo lo que ocurre es fuente para trabajar creativamente. ¿Qué sucederá?

Performance: Metáfora de “dar un paso adelante” de salir al frente, de ser visto. En el escenario nos enfrentamos con nuestros miedos y alegrías, nuestras inhibiciones y máximos descubrimientos. Nos encontramos ante los “ojos del mundo”, conectando nuestra historia personal con la colectiva. ¿Podemos estar presentes de manera auténtica? ¿Cómo se conmueven nuestros testigos?

Reflexión: ¿Qué me está diciendo mi arte? ¿Qué me evoca? ¿Cómo se conecta a mi vida? ¿Qué estoy aprendiendo? ¿Qué se interpone en mi camino? ¿Qué me gustaría hacer diferente? ¿Cuáles son los recursos disponibles? ¿Cómo puedo y cómo podemos vivir artísticamente en nuestras relaciones y en nuestras comunidades?

## MÉTODOS

En nuestro trabajo exploramos la relación entre los siguientes niveles de experiencia y expresión: el físico, el emocional, el mental. Exploramos la relación entre cuerpo, mente y emociones, entre el individuo, el otro y el grupo. Nuestros procesos de arte, nuestro trabajo artístico y aprendizajes surgen de dichas exploraciones.

### **Los tres niveles de conciencia y respuesta**

Con este mapa exploramos la relación entre los niveles de experiencia físicos, emocionales, y mentales.

El nivel Físico es abordado a través del estudio y la práctica de los principios básicos del movimiento humano creativo.

El Emocional es abordado a través del examen del material autobiográfico y explorado a través de los distintos medios artísticos: movimiento, dibujo, narrativa, performance y prácticas terapéuticas.

El Mental es abordado a través del estudio y la práctica de elementos del proceso creativo, habilidades comunicativas, narración creativa y presentación de principios y conceptos teóricos. La imaginación es estimulada a través de todos los medios artísticos de la práctica.

#### BENEFICIOS EN EL TRABAJO CON AUTISMO

- Habilita nuevos canales de comunicación y expresión. (el movimiento, los gestos, los sonidos, los dibujos, la improvisación son tan valiosos y comunicativos como la expresión verbal)
- Promueve el desarrollo de la conciencia corporal y por tanto la integración de la imagen corporal.
- Introduce el juego.
- Promueve el diálogo interno con el externo.
- Se empodera la propia creación.
- Fortalece la autoestima.
- Promueve la imitación, la identificación y el desarrollo de la empatía.
- Se valoriza la expresión de ideas y sentimientos a través de imágenes (dibujos, pinturas), lo que suele ser una fortaleza en muchos niños y personas con TEA.
- Facilita la conexión con los otros, a través de la toma de turnos, la cooperación, el respeto por las diferencias individuales.
- Favorece la flexibilidad al dejar en evidencia las perspectivas y puntos de vista de los otros a través de sus creaciones artísticas. Mirar el trabajo de otro es mirar de manera concreta su punto de vista.
- Genera placer, disfrute y disminución del stress y ansiedad.
- Aumenta la auto-confianza.
- Transforma las estereotipias o comportamientos repetitivos en expresiones creativas.
- Facilita el crecimiento emocional y el desarrollo personal de una manera global e integradora.
- Los procesos de exploración y creación son transformadores en sí mismos: la persona se transforma durante el proceso y también el producto creado impacta y transforma a su creador.