



*Un acercamiento
al arteterapia,
para mejorar
la salud mental*

Gloria Isabel Moreno Botero

FONDO
EDITORIAL
ITM





*Un acercamiento al arteterapia,
para mejorar la salud mental*

Gloria Isabel Moreno Botero



Un acercamiento al arteterapia, para mejorar la salud mental
© Instituto Tecnológico Metropolitano
© Gloria Isabel Moreno Botero

Edición: septiembre de 2019
ISBN: 978-958-5414-85-3
Hechos todos los depósitos legales

Silvia Inés Jiménez Gómez. Directora editorial
Juana María Alzate Córdoba. Correctora de textos
Viviana Díaz. Asistente editorial
Alfonso Tobón Botero. Diseño y diagramación

.....
Sello editorial Fondo Editorial ITM
www.itm.edu.co • <https://fondoeditorial.itm.edu.co/>
Calle 73 No. 76A 354 / Tel.: (574) 440 5100 Ext. 5197-5382
Editado en Medellín, Colombia
.....



@ITMFondoEditorial



@editorial_itm



@Editorial_ITM



Prefacio

A lo largo de casi dos décadas como docente en el Área de Desarrollo Humano del ITM, he podido evidenciar cómo el arte se convierte en una terapia y en una herramienta para facilitar a las personas descubrir nuevas posibilidades y recobrar su confianza, equilibrio y estima; un instrumento para encontrar sus motivaciones personales, para sosegar y tranquilizar su espíritu.

Este es precisamente mi propósito con este libro: ayudar a las personas a entender, por medio de los simbolismos que se encuentran en manifestaciones artísticas, que las enfermedades físicas y psíquicas pueden ser tratadas e incluso sanadas por medio de estos métodos.

Un acercamiento al arteterapia, para mejorar la salud mental nace del propio deseo de aportar al desarrollo emocional de quien se aproxime a él, a través del uso de diferentes técnicas artísticas y de desarrollo personal, como los mandalas, el *mindfulness* y el refuerzo del pensamiento positivo.

El arteterapia es la ciencia que propende trabajar las emociones y los sentimientos de los seres humanos a través del arte, el cual permite una expresión alterna a la del lenguaje que logra descubrir mejor lo que habita en nuestro inconsciente.

[...] El lenguaje verbal necesita un cierto orden, una linealidad por razones cognitivas y fisiológicas. La experiencia artística puede en cambio

ir expresándose, en proceso, en un tiempo que tiene otra dimensión, al mismo tiempo la experiencia artística presenta un carácter holístico y fenomenológico, aparece lo que aparece y eso es lo que puede cobrar sentido en cada momento.¹

Además, en el trabajo terapéutico, el arte no solo descubre lo que hay en el interior de las personas, sino que también permite plantear otras formas más eficaces para modificarlo.

Es sustancial además entender algunos de los objetivos fundamentales que promueve esta ciencia, entre los que se encuentran: propiciar una experiencia emocional integral, renovar las capacidades creativas, conducir la generación de nuevas dimensiones y concepciones personales, construir un puente entre el ser creativo y el ser social para que se dé una comunicación cierta y se puedan generar efectivamente proyectos vitales.²

El arteterapia es una propuesta clínica y de abordaje con grupos humanos que ha venido tomando gran fuerza en el ámbito profesional de la salud mental de Colombia y el mundo, pues se ha convertido en una posibilidad innovadora, donde las herramientas expresivas desde el arte plantean un espacio muy propicio para la creación, la transformación y simbolización en las personas que viven esta experiencia.³

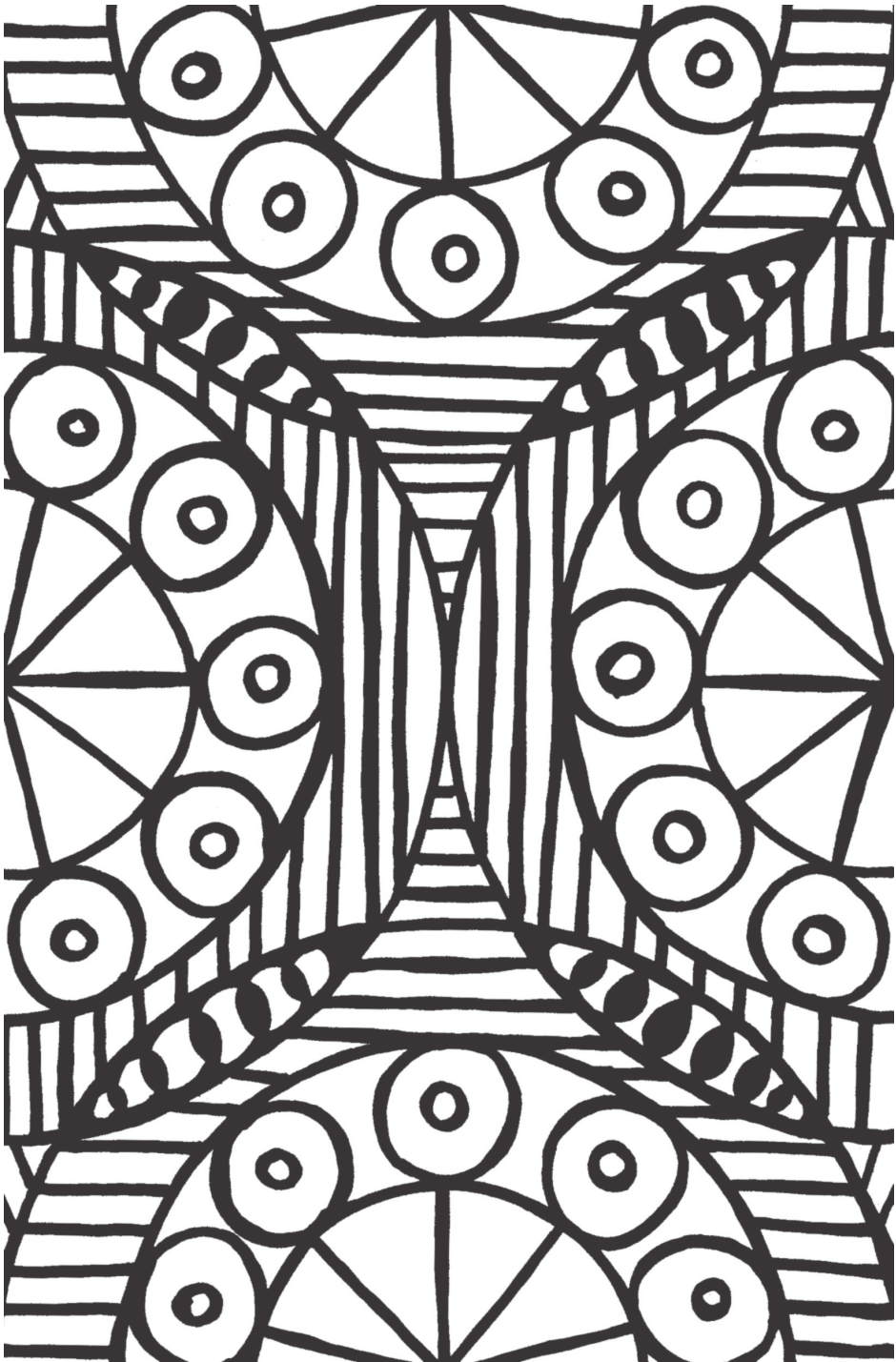
También es importante resaltar que, después de un año de arduo trabajo y análisis sobre la mejor forma de acercar al lector a esta ciencia y de aproximarle realmente a la experiencia arteterapéutica, recojo en este libro, de manera práctica, lúdica y sencilla, algunos métodos puestos a prueba por terapeutas para la gestión de las emociones y, de manera especial, algunos conceptos de la psicóloga y arteterapeuta Victoria Nazarevich. Así mismo, este trabajo es producto del apoyo brindado por el Fondo Editorial ITM, que creo en mi trabajo y en su relevancia para el ser humano y su bienestar.

¹ Arteterapia. Dinámicas entre creación y procesos terapéuticos. 2006. Francisco J. Coll Espinoza. Murcia: Universidad de Murcia

² Izuel i Currià, M., Vallès Villanueva, J. (2012). "Competencias profesionales e investigación en Arteterapia". En Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social Vol.7: páginas 13-26. Madrid. Servicio de publicaciones UCM

³ Sierra Valencia, Hernán Valencia. Psicólogo de la Universidad de San Buenaventura. Magíster en Educación de la Universidad de Antioquia. Arteterapeuta de la Primera Escuela de Arteterapia de Buenos Aires, Argentina

Por último, es profundamente valioso afirmar que estoy convencida de que este libro, el primero de una serie, servirá para dar esperanza y nuevas visiones a quienes se acerquen a él. Invito a los lectores a abrir su mente, a disfrutarlo y a llevarlo consigo de manera permanente para el disfrute cotidiano del mismo.

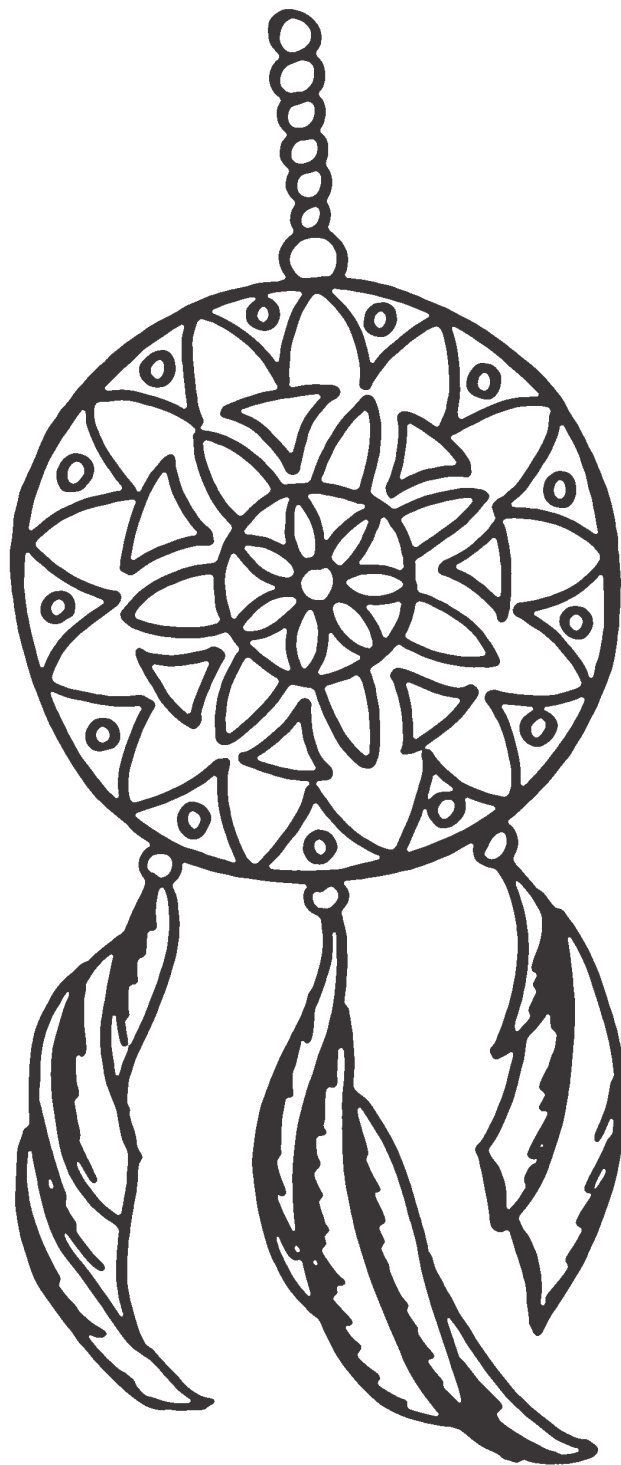




Diseña *casillas* para consolidar *tus objetivos*

Descansar no es renunciar







Traza caminos para evocar algún *recuerdo*

No actúes como víctima





Gloria Isabel Moreno Botero

Maestra en Artes Plásticas de la Universidad Nacional de Colombia con Diplomado en Arteterapia Integrativa de la Universidad San Buenaventura de Medellín. Es docente desde hace 18 años en el Área de Desarrollo Humano del ITM, trabajo en el cual ha podido fusionar el arte con la promoción de la calidad de vida y la formación íntegra del ser humano.

Este libro se terminó de imprimir en Lito Empastar S.A.S., en el mes de septiembre de 2019.
Las fuentes tipográficas empleadas son Adobe *Garamond Pro* Regular en 12 puntos para texto corrido
y *Blanche de la Fontaine* Regular, *HelveticaNeue-Light* para frases y títulos.