

ARTTERÀPIA



L'art teràpia és una tècnica usada des de moltes branques de la psicologia. El que pretén és ajudar a la solució de conflictes mitjançant l'ús de qualsevol tipus d'art. Inclou disciplines com la pintura, l'escriptura, qualsevol tipus de manualitat, la dansa o el teatre.

Pot incloure una part de la sessió més artística, i l'altre en la que es dedica un temps a pensar i sentir el que s'ha realitzat.



Per a les persones que no es senten especialment dotades per l'art igualment pot significar una bona tècnica ja que aquesta no cerca la perfecció ni la bellesa en si, sinó que es centra en la capacitat expressiva del que s'ha fet.

És una tècnica usada per a totes les edats.

El contacte amb el nostre vessant artístic ajuda a:

- a contactar amb el nostre món simbòlic
- a poder manejar els nostres conflictes.
- a la lliure expressió
- a augmentar el nostre sentit d'autoeficàcia.
-

Com es treballa:

Es planteja fer una activitat artística centrada normalment en un disparador creatiu relacionat amb la taca terapèutica.