



ARTETERAPIA PARA NIÑAS Y ADOLESCENTES

PSICÓLOGA: DANIELA CAROCA VENTURA

ENCARGADA DE CONVIVENCIA ESCOLAR:

SANDRA NAVARRO FLORES



¿QUÉ ES EL ARTETERAPIA ORIENTADA A NIÑAS Y ADOLESCENTES?

Muchas veces ocurre que niñas y adolescentes se sienten frustradas, nerviosas o con dificultades para comunicarse, y es esa falta de palabras para expresar lo que uno siente o esos problemas o inquietudes que derivan en estrés o ansiedad.

Y es entonces que **recurrimos al arte como terapia**; un proceso indicado para todas las edades que puede ser de gran utilidad sobre todo para **niñas y adolescentes** pues aún no saben bien cómo expresar lo que pasa por su mente.

Es un método que parte del reconocimiento de la **capacidad creadora** que todos y cada uno de nosotros llevamos dentro y del tan importante papel que la misma ocupa en nuestras vidas, más aún en la infancia o la adolescencia. Y es que es en estas edades que la personalidad se consolida y que las artes pueden ayudar a ello.



¿CUÁL ES LA METODOLOGÍA QUE SE EMPLEA?



El arteterapia tiene como objetivo principal el desarrollo de la **libertad creadora** siendo capaz de tratar muchos aspectos de la conducta así como relacionales. Abarca muchos y muy diferentes procesos creativos todos ellos enfocados desde un punto de vista lúdico, simbólico y muy ameno.

Se puede trabajar con pintura plástica, expresión corporal, música o incluso teatro. El aprendizaje, dependiendo de cada persona y cada necesidad, se basa en un concepto sensorial y de expresión. Son esas necesidades individualizadas las que guían la terapia con arte en sí misma para obtener el mejor de los fines.



No importa el resultado en sí de esa pintura o esa danza, a lo que de verdad le debemos dar importancia es al proceso de realización pues es ahí que se pueden descubrir cosas acerca de cómo es cada uno y utilizarlo en beneficio propio.

Gracias a dichas **manifestaciones artísticas** cada uno va a contar la realidad o los sentimientos que vive con él mismo y con su entorno más cercano. El arteterapia pone a su disposición las herramientas necesarias para avanzar respetando siempre los ritmos personales.

LAS VENTAJAS DEL ARTETERAPIA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

- ❖ El arteterapia permite conocer nuevas vías para expresar sentimientos y emociones a través de lenguaje verbal y no verbal, es decir, se amplia la capacidad de comunicación.
- ❖ Anima a reflexionar sobre aquello que nos preocupa e intentar buscarle una solución.
- ❖ Mejora de la capacidad de atención y concentración.
- ❖ Disminución del estrés, ansiedad y nerviosismo.
- ❖ Ampliación de la capacidad intuitiva y sensorial así como mejor desarrollo de la creatividad y la imaginación.



- ❖ El arteterapia sirve a su vez para un mayor autoconocimiento de las emociones de cada uno y de las de los demás y para dar con un modo más efectivo de relacionarse con los iguales y con el mundo que nos rodea, lo que se traduce en una mejora de la autoestima.
- ❖ Permite abordar la capacidad de frustración y mejorar la habilidad de la resiliencia. Se manejan los límites de cada uno, se conocen y se ubican dentro de la perspectiva que les corresponde.
- ❖ Mayor perseverancia en tareas, deseos u objetivos los cuales se plantean como un reto a superar.
- ❖ Por cierto, el arteterapia también es excelente para practicar en familia.

ARTETERAPIA PARA EL HOGAR.

Técnica N°1: Collage

Objetivo: Estimular a la niña y/o adolescente a desarrollar su potencial creativo, expresando visualmente el conocimiento de si misma y de sus intereses.

Materiales: Revistas-Tijeras-Periódicos-Pinturas-Lápices-Pegamento

Procedimiento:

1-Pedir a las niñas y/o adolescentes que se describan así mimas, sus gustos, disgustos, que recuerden experiencias que sienten que les han marcado.

2-Recolectar todo el material necesario que esta al alcance de las niñas para realizar su collage de la manera mas vivida y expresiva que puedan, describiéndose a si mismas.



ARTETERAPIA PARA EL HOGAR.

Técnica N°2: Mapa de emociones

Objetivo: La niña y/o adolescente lograra identificar las emociones que mas resaltan en ella y las conectara con las sensaciones corporales que estas le provocan.

Materiales: Acrílicos, papelógrafo, lápices.



Proceso:

- 1-Dibujar la silueta de la niña y/o adolescente en el papelógrafo.
- 2-Se pide que pensemos en nuestras emociones que le sean habituales sentir en su vida diaria, explicando en que situaciones determinadas las sentía y asignando un color específico para cada uno.
- 3-se pide representar las emociones mencionadas en las partes del cuerpo dibujadas en el papelógrafo en las que las percibe en el momento de sentir cada emoción.
- 4-Comentar diferentes experiencias y situaciones en las que se encontraba cada emoción.

ARTETERAPIA PARA EL HOGAR.

Técnica N°3: Mi “yo” fuerte mi “yo” débil

Objetivo: Trabajar la experiencia de la niña y/o adolescente , entender el significado de sus propias imágenes, conciencia de sus fortalezas, para poder utilizarlas en su vida diaria sin tener que evadirse.

Materiales: Hojas-pinturas-lápices-crayones.

Proceso:

- 1- pedir a la niña y/o adolescente que presentante sus 3 fortalezas en la cartulina.
- 2- pedir a la niña y/o adolescente que presentante 3 bocetos de lo que piense que se debería trabajar en un futuro.
- 3- Reflexionar en cómo se podría trabajar en estas debilidades.



PIA
RESH

*No sólo se trata
de la creatividad sino
de la persona en la que te
conviertes mientras estás creando.*

- Charlie Peacock

