



¿Qué es Arte Terapia?

Julia Ponce Cordovez
(arteterapia.jp@gmail.com)

Arte Terapia es una profesión en el área de la salud mental y de los servicios humanos que ayuda a las personas a través de un proceso creativo, aplicando teoría psicológica para mantener una relación terapéutica (American Art Therapy Association, 2017.) La disciplina de Arte Terapia es un campo de estudio exigente que requiere dos años de estudios de postgrado.

En estos dos años se exigen altos niveles de formación y práctica. Durante mi formación académica, en el Savannah College of Art and Design en Savannah, Georgia, y posteriormente durante mi masterado en la School of Visual Arts en Nueva York en Arte Terapia, pasé, como terapeuta de arte, por un proceso intenso de autoconocimiento, prácticas supervisadas por un profesional, terapia individual y estudios de psicología y de arte.

La psicología aporta el conocimiento de la mente humana y su conducta, sus procesos y desarrollos, mientras que el conocimiento del arte brinda su gran versatilidad. Este es esencial, ya que en el proceso se utilizan distintos medios y técnicas.

Cabe recalcar que los terapeutas que se valen del arte como técnica, sin el título en Arte Terapia, no son terapeutas de arte. La disciplina de Arte Terapia debe ser practicada por un profesional

La psicología aporta el conocimiento de la mente humana y su conducta, sus procesos y desarrollos, mientras que el conocimiento del arte brinda su gran versatilidad.

certificado. La terapia se basa en la confianza y en la confidencialidad.

El arte-terapeuta ayuda a mejorar el bienestar físico y psicológico del paciente, así como sus funciones cognitivas y sensoriales. De igual forma, fomenta la autoestima, optimiza las habilidades sociales, reduce y resuelve conflictos y contribuye a que el paciente encuentre su balance interior (American Art Therapy Association, 2017.)

Con Arte Terapia podemos también estabilizar, disminuir, controlar y canalizar emociones, para así tratar de una manera efectiva a personas con problemas para relacionarse, problemas familiares, ansiedad, depresión, trastornos alimentarios, enfermedades físicas, trauma, adicción y trastornos mentales.

En terapia de arte hacemos uso de distintos tipos de materiales. Cada material tiene un propósito y está escogido pensando en las necesidades de cada individuo. Es importante recalcar que las personas que participan en esta terapia

no necesitan tener habilidades artísticas, ya que lo importante es el proceso, no el producto.

Cualquier persona se podría beneficiar de Arte Terapia, desde niños hasta adultos mayores. Las sesiones pueden ser individuales o en grupo. También ayudamos a parejas, familias y a comunidades.

A diferencia de mi experiencia en el exterior, encuentro que en Ecuador la aplicación de Arte Terapia es casi nula, a pesar de que las necesidades son enormes.

Empezar con la aplicación de estas técnicas en el país es indispensable. Es por esto que empecé mi práctica privada, en la que ayudo a niños, adolescentes y adultos a través del proceso creativo.

Aplico teoría psicológica con un enfoque cognitivo-conductual, una terapia basada en mindfulness (consciencia plena) y terapia centrada en el paciente. Utilizo herramientas de arte terapia y de teatro terapia, y mantengo una relación terapéutica.

Referencia

American Art Therapy Association. (2017). *The profession. About Art Therapy*. Obtenido de <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>