

## Què és?

Saps que tenen en comú la psicologia i l'art?

L'Art Teràpia és un tipus de teràpia artística consistent en l'ús del procés creatiu amb finalitats terapèutiques. S'utilitza per a l'autoconeixement, el desenvolupament personal, la millora de la salut i la qualitat de vida.

La **Forma**, el **Color** i la **Imatge** són els mitjans emprats per l'Art Teràpia.



## D'on prové?

Tot i que la utilització de l'art com a expressió és més antiga que la comunicació oral, el concepte d'art com a teràpia és relativament nou. Sigmund Freud en els seus primers estudis de psicoanàlisi va descobrir que les obres d'art realitzades per pacients podien comunicar emocions que el llenguatge de la parla no permetia.

## Què ens aporta?

Entre els seus beneficis destaquen:

- És un mètode natural per relaxar-se i resoldre de forma natural els problemes.
- Permet expressar sentiments difícils de tractar.
- Estimula la imaginació i la creativitat.
- Augmenta l'autoestima, la confiança i la capacitat de comunicació.
- Amplia la consciència en l'expressió a nivell mental, emocional, corporal i espiritual.
- Promou el creixement personal.



- Facilita la relació amb els altres i el treball en grup.
- Augmenta la sensibilitat i la capacitat de valoració del medi.
- Respecta i facilita l'expressió lliure.
- Disminueix l'ansietat, promovent la integració coherent d'estímul externs i interiors.
- Explora les tècniques i els processos artístics prenent consciència de sentiments i emocions.
- Afavoreix l'establiment d'estratègies de superació personal.
- Ajuda a tractar el fracàs escolar, la falta de concentració, atenció i desorientació; així com també la comunicació familiar.



### A qui va dirigit?

Està indicada per a qualsevol tipus de persones (infants, adolescents i adults) en procés de creixement personal, que busquen assolir un balanç dinàmic entre l'estar bé o no i també per aquella que vol un canvi en la seva vida. L'Art Teràpia pot ajudar i ser útil per a desenvolupar plenament i viure en harmonia amb si mateix i amb els altres.

