



## Arteterapia y salud mental

---

L'Artèria ofrece arteterapia transdisciplinaria desde diferentes formatos y contenidos a centros que atienden a personas afectadas por trastornos psíquicos.

Puede colaborar tanto con hospitales que atienden a personas en estado de crisis aguda como en centros de día que atienden a personas estabilizadas con necesidad de un soporte psicosocial.

Despertar y desarrollar la creatividad de personas que están afectadas por trastornos psíquicos permite que:

- Activen su vitalidad
- Conecten con el placer y el disfrute
- Generen una mayor autonomía
- Tomen consciencia de sus recursos y que les pongan en acción
- Mejoren su autoestima
- Fortalezcan su sentido de la identidad
- Que sean más conscientes de sus necesidades, deseos, dificultades y que los puedan expresar
- Que puedan crear vínculos con el otro desde la expresión creativa fomentando la escucha, el respeto, la colaboración y la empatía.

### Proyectos:

---

En este momento, L'Artèria está colaborando con el centro de día AFAMMCA-ACFAMES

<https://acfames.org/>

<https://www.afammca.org/>

#### 1/ Grupo semanal de arteterapia transdisciplinaria

La arteterapeuta Florence Tessier lleva tres años impartiendo un taller de arteterapia una vez por semana a un grupo de 12 usuarios de la entidad.

Al iniciar la intervención se detectó una dificultad grande de los usuarios para poder contactar con sus emociones y expresarlas, vincularse entre ellos y tomar iniciativas propias.

Se empezó trabajando desde lo sensorial proponiendo dinámicas para activar los sentidos (la vista, el tacto, el oído, el olfato y el gusto), lo que a continuación permitió a los usuarios ir conectando poco a poco con su cuerpo y sus emociones y más adelante expresarlas desde diferentes medios artísticos.

Ahora estamos desde hace dos años ofreciendo un espacio que fomenta la expresión creativa libre desde el mundo interior de los participantes.

En cada sesión se propone una dinámica de relajación corporal que permite tomar contacto con uno mismo desde el cuerpo, una dinámica de expresión creativa (música, collage, danza, expresión teatral, fotografía, escultura, pintura, etc.) y un espacio en el cual se comparte verbalmente lo que se ha vivido durante el taller.

Los participantes han podido ampliar sus recursos expresivos desde la creatividad, pero también desde la expresión verbal, transitar y nutrir estados de ánimos como la ternura, la energía, el disfrute, la tranquilidad, que les va fortaleciendo como personas y participan de su proceso de recuperación de cara a la enfermedad y la institucionalización.

## **2/ Proyecto de arte comunitario: ComencArt**

ComencArt es un proyecto de arteterapia transdisciplinaria y de musicoterapia llevado a cabo por la arteterapeuta Florence Tessier y la musicoterapeuta Gloria Sebastian iniciado en septiembre de 2017.

Es a la vez un proyecto de sensibilización acerca de la Salud Mental y del arteterapia y de la musicoterapia como herramientas de recuperación y, a la vez, un proyecto de inclusión social. El proyecto se inició con cuatro sesiones grupales de arteterapia. a las cuales acudieron personas afectadas de trastornos psíquicos y psicólogos, siendo los dos, usuarios y trabajadores de la misma asociación AFAMMCA-ACFAMES

A raíz de esas sesiones se hizo una muestra artística con las obras producidas en las sesiones de arteterapia, cuyo objetivo fue visibilizar el proceso creativo de los participantes para ilustrar la potencia de la expresión creativa como herramienta de recuperación y de desarrollo humano. A continuación queremos ampliar los contenidos de la muestra artística a medida que se vayan haciendo talleres de expresión creativa en otras entidades (Asociaciones de vecinos, Esplai, etc.) del barrio de Horta donde se ubica AFAMMCA-ACFAMES. En esos talleres siempre estarán presentes los usuarios afectados de modo a que puedan dialogar desde la creatividad con personas no afectadas, sensibilizarlas a su realidad interna y externa, compartir con ellos su proceso de recuperación desde la expresión creativa, facilitando así su proceso de inclusión social con personas y entidades de su barrio.

*l'Arteria*

---