



Arteterapia y género

L'Artèria ofrece arteterapia transdisciplinaria desde diferentes formatos y contenidos a entidades que atienden a mujeres con perfiles diversos: mujeres activistas que obran para una sociedad más igualitaria, madres, mujeres de la tercera edad, mujeres en riesgo de exclusión social, mujeres que padecen enfermedades crónicas (cáncer, fibromialgia, etc.), mujeres inmigrantes, trabajadoras sexuales, mujeres víctimas de violencia de género, etc.

Despertar y desarrollar la creatividad desde la metodología de la arteterapia transdisciplinaria puede ayudar a las mujeres a que:

- Puedan conectar y nutrirse con el autocuidado y el disfrute, desde el acto a la vez íntimo y vital, de crear y que a continuación lo generen en su vida personal.
- Tomen contacto con ellas mismas y desarrollen una mayor escucha interior para poder identificar sus necesidades y deseos.
- Que mejoren la relación hacia ellas mismas desarrollando una mirada tierna, amorosa y respetuosa de sus necesidades, ritmos, y esencia femenina.
- Usen la creatividad para expresarse y comunicarse desde su singularidad.
- Tomen consciencia de sus recursos, y que se empoderen poniéndolos en acción en el espacio del taller, y a continuación en su vida.
- Construyan una mirada nueva hacia su feminidad y lo femenino en general, liberándose de la visión patriarcal.
- Nutran otras formas de relacionarse entre mujeres como la ternura, el respeto, la autenticidad y participen así en la construcción de espacios de sororidad.
- Desarrollen una mirada respetuosa hacía su cuerpo tal como es en el momento de vida en el cual se encuentren.
- Que puedan transitar y resinificar sus heridas en un espacio seguro y empático.

Proyectos realizados:

1. Taller de expresión creativa libre con un grupo intercultural de mujeres

L'Artèria realizó en colaboración con el Pla Comunitari de Poble Sec una serie de talleres dirigidos a un

grupo de mujeres de orígenes extranjeras diversas, mezclado con mujeres del barrio de Poble Sec, en Barcelona.

El objetivo principal de este ciclo de talleres fue el de generar, desde la expresión creativa, encuentros y nuevas miradas hacia “la otra”, “la extranjera” para favorecer la inclusión social de las mujeres inmigrantes en su barrio.

2. Taller “Les dones que habiten dins meu i con fer-me amiga d’elles”

Sílvia Ferrer, integrante de L’Artèria, realizó unos talleres de arteterapia semanales de octubre a diciembre de 2017 en AVVEE (Associació de veïns i veïnes de la Esquerra del Eixample).

Como continuidad a un proyecto ya iniciado en 2015, se promovieron valores desde la diversidad de cada una al compartir experiencias y trabajos. Se reforzó la igualdad, el empoderamiento, y la multiplicidad de miradas sobre los temas que se trabajaron.

Los objetivos fueron potenciar y desarrollar la autoestima, la confianza y la auto-valoración; la autonomía, el valor de lo individual y la identidad; la aceptación de las emociones; darse cuenta de lo que sentían y darle reconocimiento, para que las mujeres se convirtieran en protagonistas de sus propias vidas.

Hay muchas mujeres mayores en el barrio de l’Eixample que sufren de soledad y de aislamiento. Las mujeres que participaron en el taller se sintieron al terminarlo, mejor, más contentas, abiertas, amorosas, confiadas, positivas y alegres.

3. Savia

“Savia” fue nuestro primer ciclo de talleres de autocuidado, de empoderamiento femenino y de co-construcciones de nuevas feminidades desde el encuentro con una misma y otras mujeres. A raíz de este primer proyecto nació EspaiDona.

Savia se ha promovido en diversas instituciones y también se ha realizado en diversas ocasiones en nuestro local de Barcelona.

Aquí encontraras una descripción detallada del proyecto:

<http://www.larteria.com/talleres-arteterapia/taller-creativo-mujeres/>

Proyectos en activo:

1. EspaiDona

“EspaiDona” es un ciclo completo de talleres terapéuticos en los cuáles, desde la consciencia corporal, la auto-escucha y la expresión creativa libre (danza, pintura, música y escultura, entre otras) las mujeres pueden encontrar herramientas para escucharse, identificar sus necesidades y deseos profundos, y expresarlos dentro del grupo, aprendiendo así unas de las otras y recibiendo sostén en el camino hacia cada una.

En EspaiDona hemos podido pulir, tomar mayor experiencia y profundizar en las herramientas terapéuticas ofrecidas a las mujeres que han pasado y siguen pasando por este taller.

El autocuidado, la escucha individual y colectiva desde el hacer femenino teje sus redes de empoderamiento con una misma y con las otras mujeres.

EspaiDona ya va por la 4ª edición y se está proponiendo a diversas instituciones y también se está realizando a particulares en nuestro local de Barcelona.

Aquí encontraras una descripción detallada del proyecto:

<http://www.larteria.com/taller-de-expresion-creativa-para-mujeres-cuidadoras/>

l'Arteria
