

Módulo 1 Neurociencias Y Arteterapia Como Tendencia Educativa

Psicología positiva y arte



1
Fundamentos del arteterapia

2
Psicología positiva y arte

3
Arteterapia y resiliencia

4
Bellas artes en edad temprana

6
Entrevista arteterapia

5
Arteterapia y el DH



Lic. Melecio Mares Ceniceros, Psicólogo, Capacitador, Investigador, Conferencista, Coordinador de Psicología y Cofundador de INAD A.C

¿Qué Vas A Descubrir?

- ✓ Psicología positiva
- ✓ Arte y psicología positiva
- ✓ Felicidad y arte (investigación y conclusión)
- ✓ Emociones predominantes



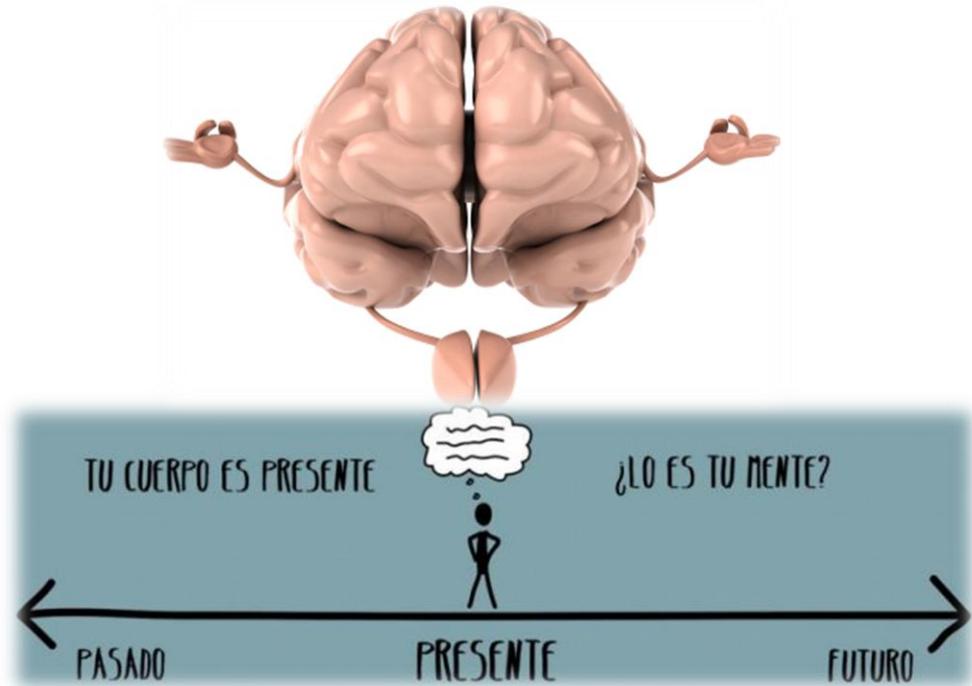
Las emociones
inexpresadas nunca
mueren. Son enterradas
vivas y salen más tarde de
peores formas

(Sigmund Freud)



Arte y Psicología Positiva

- ✓ La comprensión del arte, la expresión de la belleza, el conocimiento y desarrollo de emociones y sentimientos positivos, pueden generar educación en la expresión artística, facilitaran oportunidades para una vida cada vez más feliz.
- ✓ La Psicología Positiva busca promover el cambio desde una Psicología centrada en la preocupación por reparar el daño hasta otra centrada en desarrollar las cualidades positivas, las fortalezas de las personas y la prevención de la enfermedad mental.



¿Mente **llena** o mente **plena**?

Felicidad y arte (investigación)

Richard J. Davidson

“Es posible **incrementar la felicidad** y la **clave** para incrementar los niveles de felicidad se encuentra en la **regulación emocional**”.

Investigación: Se plantean diversos estudios Neurocientíficos consistentes en:

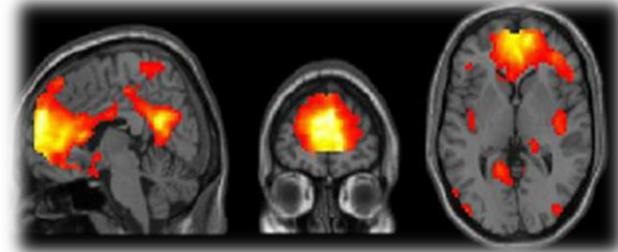
- ✓ **Exponen a un grupo de participantes imágenes emocionalmente desagradables (que provocan asco o repugnancia).**
- ✓ **Se les enseña técnicas cognitivas de control emocional.**
- ✓ **Se pide que traten de aplacar y reducir las emociones negativas, e incluso, en una fase posterior, de generar estados afectivos positivos.**
- ✓ El Estudio de las estructuras cerebrales con el escáner de Resonancia Funcional Magnética, comprueban cambios en la amígdala y en el córtex prefrontal ventromedial.



Felicidad y Arte Conclusión

Richard J. Davidson

- ✓ Así se ha comprobado que ambas estructuras están en estrecha conexión neurológica.
- ✓ Durante la regulación emocional se dan altos niveles de activación del CPF-VM y bajos niveles de activación amígdala (y viceversa).
- ✓ De ahí concluye que el CPF-VM es la parte del cerebro que puede potenciarse mediante entrenamiento en regulación emocional (técnicas de autocontrol emocional).
- ✓ Se concluye, que mediante el cultivo sistemático de la mente se puede mejorar el bienestar de las personas, su nivel de felicidad.
- ✓ Regulación emocional, técnicas cognitivo conductuales, meditación, etc., se producen cambios en la actividad cerebral y en el funcionamiento inmunológico.



Emoción predominante

- ✓ Todos los estados afectivos comparten unas mismas estructuras neurológicas y tienen dos componentes:

Objetivo: conductuales, fisiológicos y reacciones neurológicas.

Subjetivo: experiencia subjetiva de la emoción, con dos componentes:

- ✓ **El componente emocional.**- es la felicidad incluye emociones positivas y agradables, como la alegría y la gratitud. Esto no implica la ausencia de emociones negativas. Lo importante es que predominen las emociones positivas.
- ✓ **El componente cognitivo o de pensamiento.** Cuando nos sentimos felices “evaluamos” el grado de satisfacción en ciertas áreas (salud, trabajo, relaciones interpersonales, amistades, matrimonio, dinero, uno mismo, etc.).



“Si lo único que tuviéramos fueran emociones positivas, nuestra especie habría muerto hace mucho tiempo”
Seligman

En resumen

- ✓ Observamos la relación tan estrecha que hay entre el arte y la psicología positiva y como el practicar una sistematización de la mente podemos obtener el bienestar emocional y además que pueden predominar e influir en el comportamiento futuro de las personas.
- ✓ Además de entender como la psicología positiva se enfoca en las cualidades practicas y optimas, que todos las personas tenemos y que podemos explotar.



Luz, Cámara... ¡ACCIÓN!





Desafío Cerebral

Escribe en 1 minuto...

- ✓ ¿Que has descubierto con este vídeo?
- ✓ ¿Que aprendizaje útil has adquirido?

Toma nota **AHORA MISMO**

“El arte es sobre todo un estado del alma.”

Marc Chagall



¡Aplicar lo Aprendido!

La psicología positiva y el Arteterapia son las herramientas perfectas para mejorar nuestra calidad de vida.

- ✓ Mantener una mentalidad positiva depende de nuestra calidad de pensamientos.
- ✓ Es importante siempre comenzar nuestros días con una filosofía de vida optima o iniciar nuestras labores con una frase motivadora y compártetela en el aula de clases.
- ✓ Comienza a incrementar el nivel de resiliencia en ti y en tus alumnos.
- ✓ Comparte pequeñas historias o cuentos que resalten esta cualidad y haz pequeños debates con tus alumnos sobre el tema.





1
Fundamentos del arteterapia

2
Psicología positiva y arte

3
Arteterapia y resiliencia

4
Bellas artes en edad temprana

5
Arteterapia y el DH

6
Entrevista arteterapia

