



INAD

NEUROCIENCIA DE LA CREATIVIDAD Y ARTETERAPIA

Material de Recursos





Arteterapia aplicada al aula

Dibujar un recuerdo feliz

Objetivo:

Despertar emociones positivas y conciencia de vida.

Material:

Hojas blancas, colores de madera, rotuladores.

Tiempo:

15 - 30 minutos



Desarrollo:

1. Esta técnica es de sencilla aplicación. Últimamente la tecnología nos ha rebasado, pues las fotografías están a la mano de un clic. Recordaremos un momento agradable del pasado.
2. Lo plasmaremos en papel, pidiendo cada detalle del momento.
3. Pediremos además, apreciación personal del mismo.

Conclusión:

Absolutamente no es lo mismo recordar el momento a través de una fotografía a recordar específicamente cada detalle de algún momento que nos hizo sentir bien cuando fue.

Recordar esa alegría, una sensación, una emoción, un aroma; nos hace valorar y apreciar cada instante que ha valido la pena.



Hacer un poema

Objetivo:

Desarrolla la creatividad y lenguaje.

Material:

Revistas, periódicos, bolsa de plástico, tijeras, pegamento, hojas.

Tiempo:

20 - 40 minutos

Desarrollo:

1. De revistas y periódicos, recortaremos las palabras que más nos atraigan. Debe de ser una cantidad considerable.
2. Las vamos a colocar en una bolsa de plástico.
3. Por turno, sacaremos una palabra de la bolsa.
4. Continuaremos repitiendo el proceso palabra por palabra.
5. Respetando el orden, trataremos de elaborar un poema.

Conclusión:

Las personas se sorprenden con el resultado de este ejercicio, pues aunque parece complicado, la creatividad va soltándose poco a poco.

Además de ayudar a expresar emociones, agudiza el sentido de solucionar algún conflicto de manera asertiva y creativa. La creatividad no precisamente va de la mano sólo con la inteligencia.



Collage

Objetivo:

Crear una narrativa visual que la persona desee sobre un tema.

Materiales:

Recortes, hojas de colores, cartulinas, tijeras, pegamento, colores.

Tiempo:

30 - 60 minutos.

Desarrollo: con música relajante de fondo.

1. De las revistas o periódico elegiremos recortes que representen algún tema electo.
2. En una cartulina u hojas de color pediremos que realicen su collage. No importan los tamaños de los recortes, ubicación, acomodo; lo dejaremos a gusto individual.
3. Pueden decorar con hojas de colores, colores o cómo mejor prefieran.



Conclusión:

Un collage es una técnica bastante utilizada en terapia de artes para quienes recién inician. Nos invita a colocar, quitar, modificar a nuestro criterio. La persona que realice esta técnica experimentará sentido de inspiración y decisión. Aunque es bien dicho que las imágenes dicen más que mil palabras, es de suma relevancia que el collage nos permite una conexión pensamiento-expresión. Además de fortalecer la confianza y seguridad de la persona.



Siente el ritmo

Objetivo:

Promover y/o mantener la salud de las personas, mediante la satisfacción física, emocional, social y cognitiva de la persona que lo realice.



Material:

Reproductor de música, CD o música pregrabada en memoria USB.

Desarrollo:

1. Colocarse ropa cómoda y buscar una posición igualmente cómoda para realizar la actividad.
2. Comenzaremos con reproducir nuestra música elegida y marcar el ritmo ya sea con un dedo o con la cabeza (ayuda en la concentración).
3. Trata de mantener los ojos abiertos y mirando a un punto fijo para concentración. Si te resulta complicado, puedes cerrar los ojos, imaginando algo relacionado con la música.
4. Comienza a masajear tu cuerpo al ritmo de la música.
5. Es sumamente importante escuchar la música a un nivel agradable.

Conclusión:

Este ejercicio está especialmente diseñado para reducir el dolor y controlar la ansiedad. La música induce estados emocionales al facilitar cambios en la distribución de sustancias químicas que puede inducir estados de ánimo positivos y aumento de la excitación, lo que a su vez puede ayudar a la rehabilitación. En nivel físico nos ayuda indudablemente en la activación de articulaciones y músculos. En lo psicológico, refuerza identidad, autoestima, desvía de los estímulos que nos genera estrés, brinda lenguaje no verbal para expresar, orienta a la realidad, ayuda en la atención y concentración.



Dame una máscara y te dirá la verdad.



Objetivo:

Introspección de cómo nos vemos.

Material:

Papel, pintura, acuarelas, plumas, estambre, pinceles, tijeras, pegamento, colores, rotuladores.

Tiempo:

15 - 30 minutos.

Desarrollo:

1. Con tu papel favorito, realizar la figura del rostro. Haz un hueco en ojos, nariz, boca.
2. Por el lado externo, realizar la decoración conforme como la gente nos visualiza socialmente.
3. Por el lado interno, realizar la decoración de la máscara conforme quiéramos ser visualizados.

Conclusión:

Esta técnica es muy popular dentro del arteterapia, pues incluye mucho de los conceptos de Jung, incluyendo el de la persona-sombra.

Al concentrarnos en la forma de cómo nos visualizan y deseos de ser visualizados, entran en función las siguientes:

El autocontrol, tanto emocional como de la motivación y nivel de alerta, memoria de trabajo, que nos permite actuar con un "comportamiento objetivo", internalización del lenguaje, proceso de retroalimentación, es decir qué sucede en mí, qué puedo mejorar y qué puedo cambiar.



Diario artistico

Objetivo:

Crear una narrativa visual que la persona desee sobre un tema.

Material:

Recortes, hojas de colores, cartulinas, tijeras, pegamento, colores.

Tiempo:

30 - 60 minutos.

Desarrollo:

1. De las revistas o periódico elegiremos recortes que representen algún tema electo.
2. En una cartulina u hojas de color pediremos que realicen su collage. No importan los tamaños de los recortes, ubicación, acomodo; lo dejaremos a gusto individual.
3. Pueden decorar con hojas de colores, colores o cómo mejor prefieran.

Conclusión:

La principal observación a hacer, es analizar el cambio de expresión artística que se va viendo mediante el paso del tiempo.

Las artes visuales tienen los siguientes beneficios en la salud.

1. Reduce el ritmo cardíaco.
2. Aumenta la producción de serotonina y de células inmunes.
3. Reduce síntomas del estrés.

Cognitivamente ayuda de la siguiente manera:

1. Creatividad en la solución de problemas y ligar diferente información para la misma.
2. Percepción visual para crear representaciones realistas del mundo.
3. Capacidad de convertir los pensamientos.



Mi nombre es arte

Objetivo:

Autoconciencia y autoconocimiento.

Material:

Papel, colores, bolígrafos, rotuladores de colores.

Tiempo:

30 - 40 minutos.

Desarrollo:

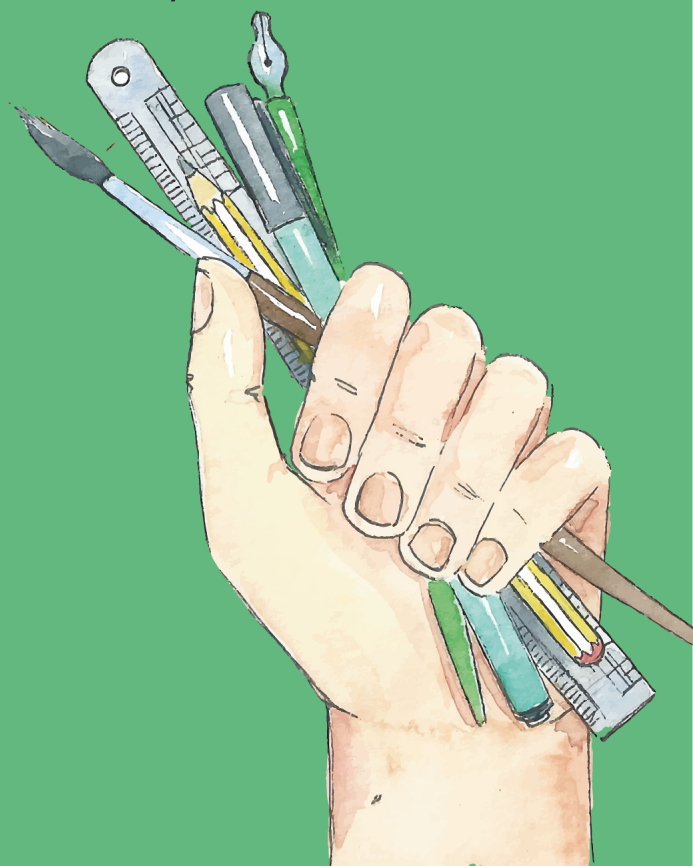
1. Previo a la actividad realizaremos un proceso de meditación corto (seguir la respiración, visualizar algún objeto simple, explorar nuestro cuerpo). En un pedazo de papel, escribiremos al centro, nuestro nombre.
2. A partir de él, realizaremos una obra de arte que te representen e identifiquen. (Harás dibujos, diseños, patrones, que se acomoden a la forma de las letras de tu nombre).

Conclusión:

Al inicio puede ser complicado pensar y tratar de adaptar el nombre hacia un dibujo adicional. Sin embargo es interesante y divertido el resultado.

La concentración y relajación que encontramos luego de dibujar incluye la reducción del estrés, alivia la ansiedad, genera motivación.

La meditación ayuda en: regular la atención, emociones, la autoconciencia (corteza prefrontal, corteza cingulada anterior y posterior e ínsula).



Dibujando en la oscuridad

Objetivo:

Evitar juicios y autocríticas.

Material:

Vendas, papel y colores.

Tiempo:

20 - 30 minutos.

Desarrollo:

1. Colocaremos música que nos provoque emociones positivas.
2. Nos pondremos la venda a modo que cubra nuestros ojos.
3. En papel en blanco, comenzaremos a dibujar; todo este dibujo se hará sin descubrir los ojos. Puedes colorearlo si lo deseas. Deja fluir tu mente.

Conclusión:

Al dibujar con los ojos cerrados, no nos permitirá ver el progreso del mismo y evitaremos hacernos juicios de valor para borrarlo o modificarlo. Esto es una analogía, pues el dibujo es nuestra conducta de no fluir emociones, causando sentimientos de frustración y ansiedad. La música participa como la situación de hacer lo que nos plazca hacer sin dañar a los demás.

¿Qué pasa al escuchar la música que disfrutamos?

Las responsables de que sintamos placer al escuchar nuestra música favorita son neuronas ubicadas en el encéfalo, conocido como el "núcleo accumbens". Este núcleo tiene relación con el córtex auditivo. Al escuchar la música se generan expectativas importantes en nuestro cerebro que determinarán sentir o no algunas emociones.



Pintura en la piel

Objetivo:

Identificación de emociones.

Material:

Pinceles, pintura de colores.

Tiempo:

30 minutos - 1 hora.

Desarrollo:

1. En una posición cómoda, utilizaremos nuestro cuerpo como lienzo.
2. Analizaremos lo que sentimos en ese momento y lo plasmaremos en nuestro cuerpo. No hay reglas.
3. Al finalizar, iremos removiendo aquellas situaciones que nos provocaron emociones no deseadas.

Conclusión:

Se analizarán las emociones plasmadas y qué fue lo que ocurrió para dicha emoción. Lo más importante que poseemos es nuestro presente, pues es lo que nos hace ser y permanecer, es muy importante sanar heridas del pasado para poder continuar. Un significado relevante: nosotros podemos decidir qué impacto tienen las situaciones en nuestro nivel emocional. Y que trabajar en eso negativo, da lugar a espacio para algo trascendente.



La tercera mano del arteterapeuta

Objetivo:

Tolerancia, respeto, empatía, cooperativismo, creatividad. Observación de participantes (terapeuta).



Materia:

Masa de moldear, bocina, reproductor de música, CD's o memoria con música.

Tiempo:

15 - 30 minutos.

Desarrollo:

Utilizaremos música de fondo.

1. En parejas, se dará la consigna de diseñar cualquier figura que sea elaborada por 2 miembros.
2. No hay un plan previo o diseño, la figura dará lugar por tiempo y el compañero que esté a cargo en el momento, será el único con autorización para moldear, sin modificar la acción del compañero anterior.

Conclusión:

Además de fortalecer el trabajo en equipo, la tolerancia, la empatía, el respeto por el otro, capacidad de adaptación; esta técnica es de gran ayuda para el terapeuta, pues observará con detalle la conducta de sus participantes, así dará lugar a estrategias por desarrollar en el proceso enseñanza-aprendizaje. Dentro de la elaboración de la escultura, aprenderemos a valorar la perspectiva dentro del arte de cada uno de los individuos, se pondrá en práctica la creatividad.



Escarigrafiado con tinta china

Objetivo:

Desarrollar la creatividad, sensibilización de emociones.

Material:

Crayones de colores, hojas blancas, talco, tinta china, pincel, aguja, mandil.

Tiempo:

Se recomienda hacerse en 2 partes debido a que la tinta china tarda en secarse.

Desarrollo:

1. Con crayones pintar en su totalidad, la hoja.
2. Pasaremos talco por la hoja, con ayuda de la mano.
3. Pintaremos con tinta china, toda la hoja (utiliza el mandil para no mancharte).
4. Dejar secar hasta que no manche (se recomienda continuar el siguiente día).
5. Con ayudade la aguja, realizaremos un dibujo, raspando la tinta.

Conclusión:

Parece una técnica sencilla pero en esta técnica ponemos en práctica diversas emociones.

En primera instancia debemos seguir las instrucciones para lograr un objetivo real y para esto debemos poner en juego la tolerancia a la frustración y paciencia (esperar el secado para hacer nuestra técnica).

El dibujo, producto final de la técnica, se verá de una manera armoniosa, pues nuestro fondo colorido dará más diversión al mismo.

Cerebralmente, nuestra estructura cambia. La parte prefrontal se vuelve a organizar, sobre todo la sustancia blanca, que transmite información. Estos cambios se ven involucrados con cambios en la percepción y movimiento, así como la cognición creativa. La plasticidad de nuestro cerebro permite que éste cambie y se adapte de acuerdo a lo que le demos.

Técnica canicas

Objetivo:

Motricidad fina y gruesa, lateralidad, ubicación.

Material:

Hojas blancas, pinturas de colores, canicas.

Tiempo:

15 - 30 minutos.

Desarrollo:

1. Colocar la hoja blanca en una superficie plana.
2. Sumergir una canica en algún color de pintura y colocarla en cualquier sitio de la hoja.
3. Intercalar entre mover la canica con una mano y soplarla en la dirección que deseemos.
4. Poner tantos colores queramos.

Conclusión:

Esta técnica se recomienda en la educación inicial pues se trabaja la motricidad fina y gruesa. La corteza frontal es la encargada de la ejecución y planificación del movimiento del niño. El desarrollo de esta área cerebral dependerá en gran medida de la estimulación que se haga en los niños en relación con la conducta visomotora, de localización de objetos en el espacio y de procesos de la atención dirigidos a conductas motoras relacionadas con el propio cuerpo y con el espacio. La participación de la corteza parietal en actividades visomotoras, y en los movimientos oculares ha sido comprobada por diferentes investigaciones: no solamente reciben "input" sensibles sino también motores.



¡A pintar piedras!

Objetivo:

Exploración, creatividad y observación.

Material:

Piedras, pinceles, pinturas, ojos móviles, limpia-pipas.

Tiempo:

30 – 40 minutos.

Desarrollo:

1. Luego de recolectar la cantidad de piedras que deseemos, utilizar pinturas de colores para decolarlas.
2. Esta decoración será de diferentes animales (dar detalles con ojos móviles, limpia-pipas, etc.)

Conclusión:

Se puede jugar e incluso repasar los temas vistos en clase de ciencias naturales. La exploración, a su vez desarrolla el sentido de creatividad, fomenta la curiosidad y mantiene el sentido de alerta como atención focalizada. Con la observación: los ojos, al igual que las otras partes del cuerpo obedecen a estímulos que se originan en nuestro cerebro en este caso terminan en alguna respuesta motora.; como juntar los ojos

para ver de cerca, enfocar algún objeto distancia o bien mover los ojos.

El lóbulo occipital es el encargado de la visión; de la corteza occipital se manda información a todas partes del cerebro.



Árbol de deseos

Objetivo:

Visualizar metas, compromiso por el futuro, fijar objetivos.

Material:

Cartón, papel, pegamento, tijeras, estambre.

Tiempo:

30 – 60 minutos.

Desarrollo:

1. Podemos utilizar una planta real o hacerla nosotros mismos con diferentes materiales.
2. Cortaremos tantos cuadrados de papel deseemos.
3. En cada uno de los cuadrados, escribiremos metas a corto, mediano y largo plazo.
4. Las colgaremos según el tiempo a cumplirlo (corto plazo en parte baja y así sucesivamente).
5. Cada día visitaremos nuestro árbol para regarlo (qué tan cerca de mi meta, estoy).

Conclusión:

Encontrar sentido a la vida, tener objetivos hacia los que dirigirse y la sensación de que la vida vale la pena vivirla, pueden reducir su riesgo de accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca y aumentar la longevidad en más de un 20% según un estudio de la Facultad de Medicina de Monte Sinaí.

Cuando nos imaginamos mentalmente alcanzando una meta deseada, activamos las mismas regiones cerebrales que si ocurriera realmente, activando también los mecanismos de recompensa.

Por su parte, el córtex prefrontal determina: las capacidades para formular metas o planificación, habilidades implicadas en ello, reconocimiento de logro/no logro y necesidad de generar nuevos planes de acción, inhibición de respuestas inadecuadas, conducta, monitorización de estrategias, interviene de forma determinante en la toma de decisiones.



Expresión corporal

Objetivo:

Autoconciencia, autoconocimiento, relajación, expresión.

Material:

Cartulina u hojas rotafolio, rotuladores, colores, crayolas.

Tiempo:

30 - 50 minutos.

Desarrollo:

1. Necesitamos un espacio amplio e iluminado, que cada persona tenga su propio espacio.
2. Con la sombra creada por el sol, pediremos al alumno que marque su silueta (con la que mejor le parezca).
3. Haremos una obra de arte a partir de esa silueta.

Conclusión:

Esta técnica es una metáfora, pues más que nada, buscamos darnos una visión propia de lo que soy, y a la vez, hacer consciencia de que soy completamente una obra de arte. Somos lo que queremos ser y podemos encontrar cosas maravillosas en nosotros mismos.

Además de que fomentamos la motivación, esfuerzo, paciencia y la autoestima.

Es de suma importancia subrayar que en ningún momento juzgaremos los dibujos y fomentaremos la imaginación y creatividad.





Pintar una pérdida

Objetivo:

Cerrar ciclos.

Material:

Hojas blancas, de colores, colores, rotuladores.

Tiempo:

30 – 50 minutos.

Desarrollo:

1. Recordaremos a alguien o algo que hayamos perdido pero significaba importancia en nuestras vidas.
2. Plasmaremos en dibujo, aquella representación que hayamos elegido. Es muy importante no perder detalle de ello.

Conclusión:

Esta técnica es recomendada en el duelo o al cerrar ciclos, pues de cierta manera es como mantener vivo un bello recuerdo de alguna pérdida. Es importante resaltar que nuestras emociones son capaces de sentirse exactamente igual a la manera que nos sentimos con un acontecimiento, por eso es vital, remarcar la importancia de recordar momentos felices con la persona o el objetivo que se haya decidido dibujar.

Al recordar, activamos en el cerebro las regiones cerebrales y las hormonas que nos ayudarán a guardar ese recuerdo.



Referencias bibliográficas

Arévalo, T. (13 de octubre de 2014). MUSICOTERAPIA. EJERCICIOS PARA REDUCIR EL DOLOR Y LA ANSIEDAD [Entrada de blog]. Recuperado de <https://turelajacion.wordpress.com/2014/10/13/musicoterapia-ejercicio-para-reducir-el-dolor-y-la-ansiedad/>

Celaya, P. (s.f). A pintar piedras con los niños. Recuperado de <https://www.educacioninicial.com/c/001/213-pintar-piedras/>

LA CASA MATIZ. (s.f). Propuestas y actividades [Entrada de blog]. Recuperado de <http://lacasamatiz.blogspot.com/p/algunas.html>

Lanas, C. (12 de junio de 2012). Las diez mejores técnicas de Terapia de Artes Expresivas [Entrada de blog]. Recuperado de <https://arteparaexpresarte.wordpress.com/2012/06/12/las-diez-mejores-tecnicas-de-artes-expresivas/>

Mi Manual para Nivel Inicial. (s.f). Mi manual para Nivel Inicial [Entrada de blog]. Recuperado de <https://mimanualparanivelinicial.wordpress.com/tecnicas-grafo-plasticas/>

Sánchez Sánchez, Y. C. (s.f). 17 dinámicas de arteterapia para niños y adultos. Recuperado de <https://www.lifeder.com/ejercicios-arteterapia/>



INAD