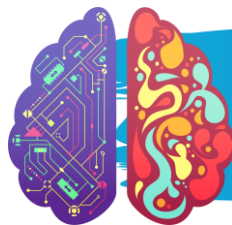


Neurociencia de la creatividad y arteterapia

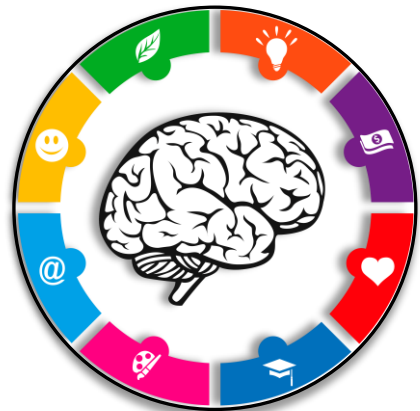
Con Melecio Mares





Neurociencias de la
creatividad y arteterapia

MÓDULO 1:
NEUROCIENCIAS Y ARTETERAPIA
COMO TENDENCIA EDUCATIVA
PSICOLOGÍA POSITIVA
Y ARTETERAPIA



Lic. Melecio Mares Ceniceros, Psicólogo, Capacitador, Investigador,
Conferencista, Coordinador de psicología y Cofundador de INAD.



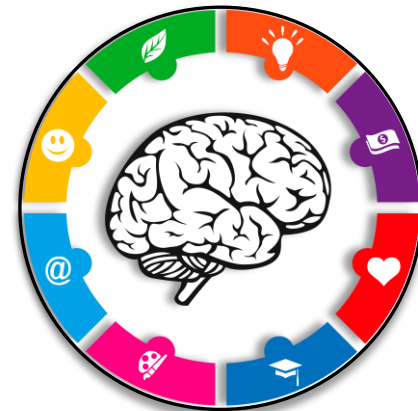
INAD



MÓDULO 1: NEUROCIENCIAS Y ARTETERAPIA COMO TENDENCIA EDUCATIVA



Mapa del aprendizaje



Lic. Melecio Mares Cenicerros, Psicólogo, Capacitador, Investigador,
Conferencista, Coordinador de psicología y Cofundador de INAD.



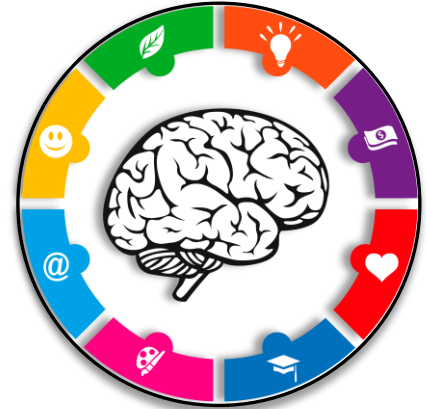
INAD

Frase para recordar

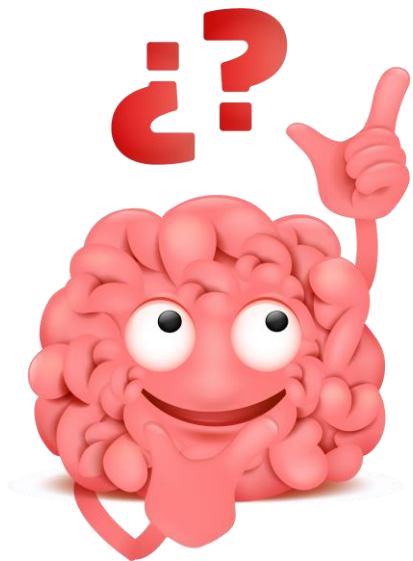


“El **que cree, crea**; el que crea, **hace**; el que hace se **transforma** a sí mismo y a la **sociedad** en la que vive”.

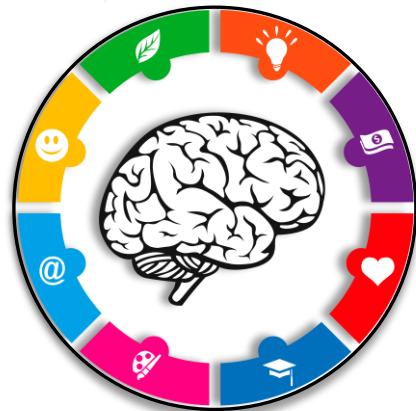
-Proverbio maya



¿Qué vas a descubrir?



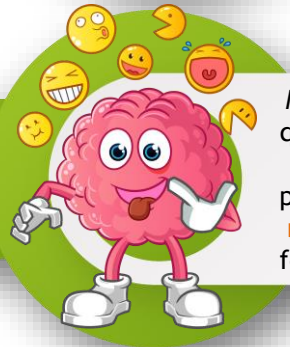
- ✓ ¿Qué es la psicología positiva?
- ✓ Arte y psicología positiva.
- ✓ Felicidad y arte.
- ✓ Emociones predominantes.



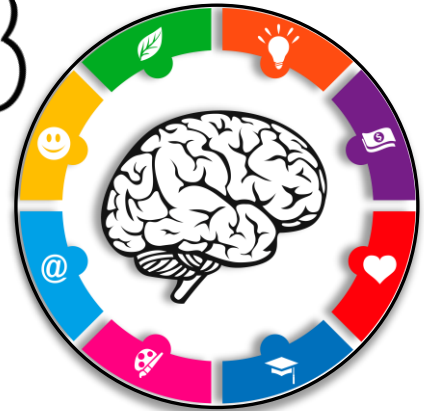
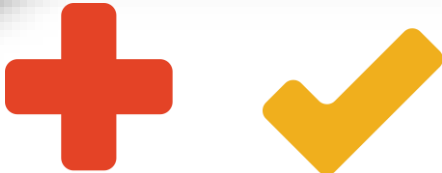
¿Qué es la psicología positiva?



Es el estudio **científico** de las estrategias que mejoran **la vida**. Se trata de crear experiencias **positivas**, rasgos positivos, etc.

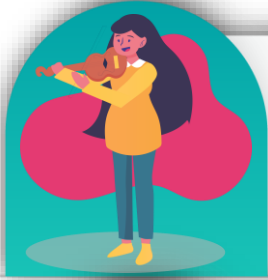


Martín Seligman nos menciona que la **psicología positiva** es el estudio de las emociones positivas y de ciertas **actitudes mentales** como el optimismo, felicidad, realización y fluidez.



Seligman también afirmó que la psicología había “**perdido el norte**” tras la Segunda Guerra Mundial. Debido a la necesidad de medidas terapéuticas en **aquella época**, y a la consiguiente financiación por parte del gobierno, la psicología estaba centrada casi exclusivamente en **las patologías de la mente** y no en la manera de abordar y **potenciar las capacidades** de la gente.

Arte y psicología positiva



El arte, desde una perspectiva **sociológica** y más concretamente **antropológica**, es considerado como un fenómeno cultural, de carácter **universal** que afecta a todas las personas, grupos sociales y **culturas**.



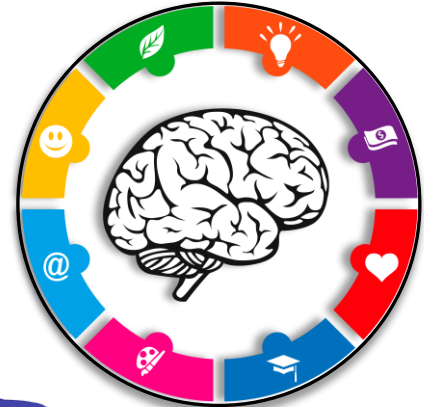
En el diccionario de la **RAE** queda definido como la “**manifestación** de la actividad humana mediante la cual se **expresa una visión** personal y desinteresada que interpreta lo real o imaginado con **recursos** plásticos, lingüísticos o sonoros”.



J. Davidson promueve los estudios, que indican una **regulación neurológica** de la emoción mediante prácticas positivas y el entrenamiento sobre el **bienestar** dan resultados que apuntan, a que hacerse **consciente** de los aspectos positivos de la vida y sentirse **agradecido** por ellos aumenta el **afecto** positivo personal.

Ma. Dolores Avia
(2008):

Para entrenar la **apreciación** de la belleza nos ofrece algunas **sugerencias** como ir a un lugar donde no hayamos estado alguna vez, llevar **un diario** de cualidades **positivas** observándolas en la **vida diaria**. Ver una puesta de sol, sentir la lluvia, caminar descalzo por el campo, etc..



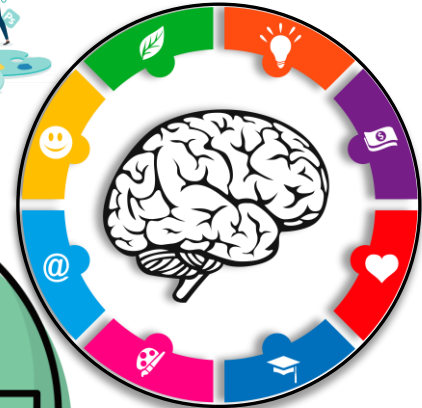
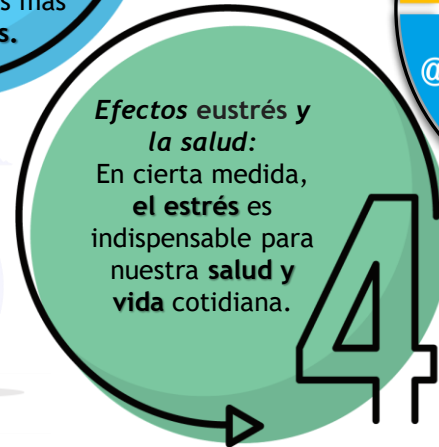
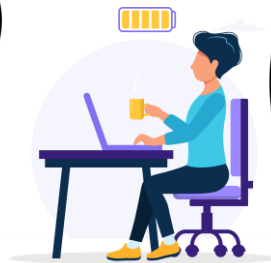
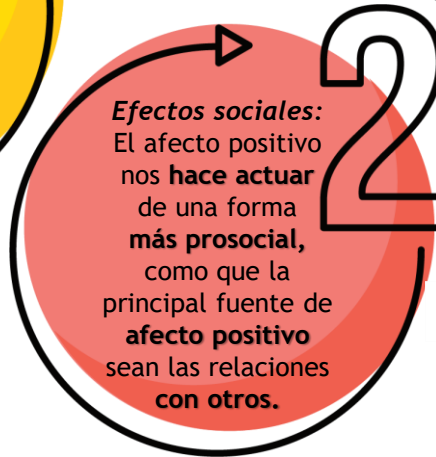
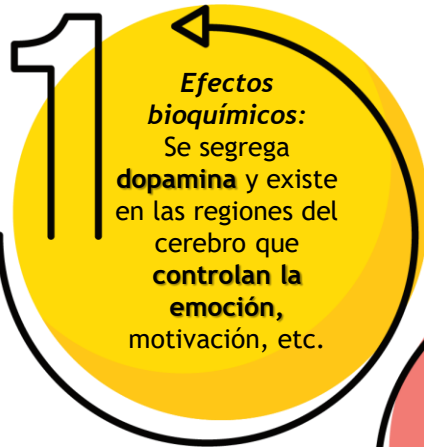
Lic. Melecio Mares Cenicerros, Psicólogo, Capacitador, Investigador, Conferencista, Coordinador de psicología y Cofundador de INAD.



INAD

Felicidad y arte

Según Richard J. Davidson:
“Este neurocientífico, que tiene una gran **influencia** del **budismo zen** en sus investigaciones, asegura que la felicidad **se aprende**.”.



Lic. Melecio Mares Ceniceros, Psicólogo, Capacitador, Investigador, Conferencista, Coordinador de psicología y Cofundador de INAD.

Emociones predominantes

Agustín Caruana Vañó nos sugiere que todos los **estados afectivos** comparten unas mismas estructuras **neurológicas** y tienen dos **componentes**.

Componente emocional:

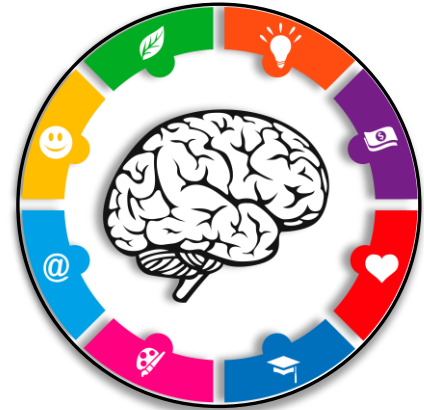
Lo importante es que **predominen** las emociones positivas.

La **felicidad** incluye emociones positivas y agradables, como la **alegría y la gratitud**. Esto no implica la ausencia de emociones **negativas**.

Componente cognitivo:

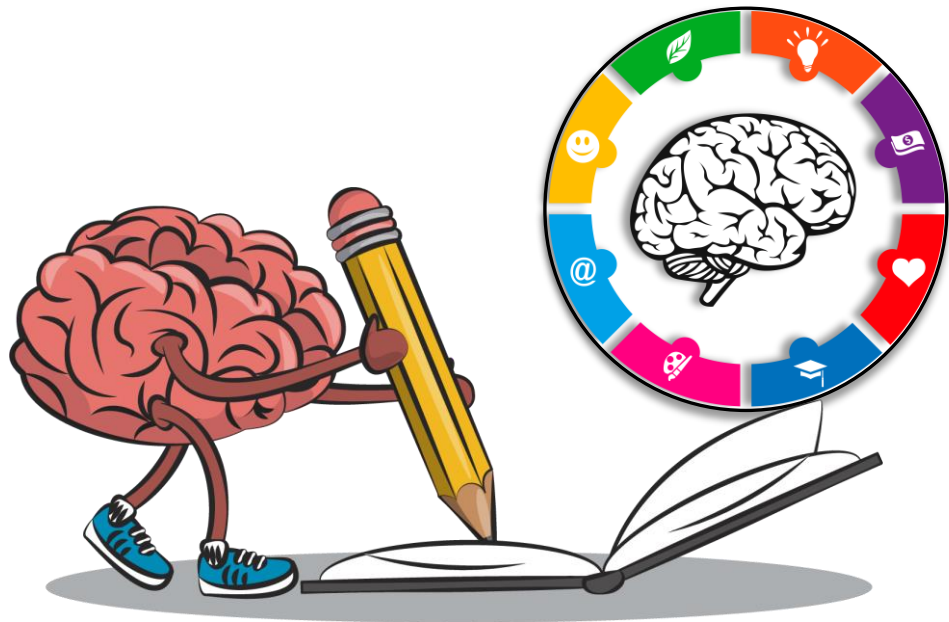
Cuando nos sentimos felices **"evaluamos"** el grado de satisfacción de **ciertas áreas**.

El término **"flourishing"** (florecer) se usa al referirse a **evaluaciones positivas**.

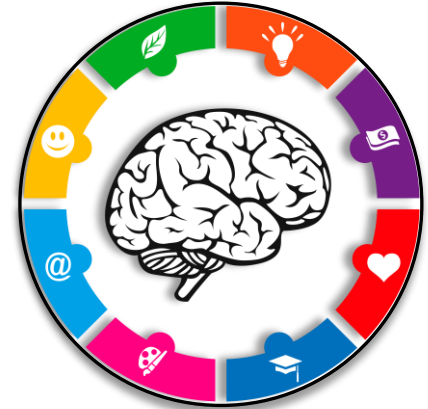


En resumen

- ✓ La psicología positiva es el estudio científico de las emociones positivas y su relación con el optimismo, motivación, etc.
- ✓ Junto con el arte nos permite un bienestar subjetivo que hace que seamos conscientes de aspectos positivos y seamos agradecidos.
- ✓ Las emociones positivas tienen un gran impacto en nuestra salud.
- ✓ Las emociones tienen 2 componentes: emocional, cognitivo.



Luz, Cámara... ¡ACCIÓN!



Lic. Melecio Mares Ceniceros, Psicólogo, Capacitador, Investigador,
Conferencista, Coordinador de psicología y Cofundador de INAD.



¡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 el día con un dialogo interno agradable, esto provoca pensamiento y el pensamiento detona emociones.
- ✓ De la misma forma, haz como regla para tus alumnos fomentar este buen hábito antes de iniciar clases.
- ✓ Encuentra una filosofía o máxima que te distinga.





Mapa del aprendizaje

