



El arte busca su propio sendero de expresión atravesando obstáculos y conflictos



¿Sabías qué?

El arte es una herramienta terapéutica muy efectiva para el tratamiento de patologías asociadas a la salud mental y al bienestar. Pretende promover ciertos hábitos saludables, tanto psicológica como socialmente, a través de la expresión artística.

¿Cómo funciona la arteterapia?

La arteterapia es una forma de terapia expresiva que plasma la expresión de las propias emociones a través del arte, puede ayudar a resolver problemas del pasado y también a mejorar el autoconocimiento, la autoestima, el control emocional, reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de conciencia, la atención o la creatividad.



"El arte permite expresar ideas, emociones, percepciones y sensaciones".

¿Hechos?

- ➡ Las grandes obras de arte estimulan niveles saludables de citoquinas [proteínas esenciales en el sistema inmunológico] y activan circuitos de recompensa en el cerebro que neutralizan el estrés.
- ➡ El 75% de quienes sufren cáncer de pecho admiten que ver las obras rebaja su estrés.
- ➡ La ansiedad, el miedo o la tristeza son malas para la salud. Por lo tanto, el arte, más que un lujo o una experiencia lúdica, es un camino para mantener la vitalidad física y mental.



Picasso : "El arte sacude del alma el polvo de la vida cotidiana".

"En una era definida por la pérdida de las conexiones sociales y la inactividad física, la danza contribuye a reconectar con tu propio cuerpo y con el de los demás"

David Leventhal, director del programa Dance for PD.

"Interpretar música, ver pintura, bailar puede ser el tratamiento más efectivo para la demencia conocido hasta la fecha"

Periodista especializada Karen Weintraub en un artículo en The Boston Globe.

La música, por ejemplo, reduce el ritmo cardiaco, la presión arterial y la frecuencia respiratoria. "Relaja, y disminuye el temor a un futuro incierto"

Luis Madero, jefe de servicio de oncohematología .

El inconsciente funciona más con símbolos que con palabras razonadas, por eso, el uso de las artes facilita el proceso de reflexión y su desarrollo.



Picasso lo intuyó: "El arte sacude del alma el polvo de la vida cotidiana"

SI QUIERES CURARTE, ESTUDIA BELLAS ARTES

Esperando la consideración de mi reflexión, **Meritxell Resta Francés.**