

¿Qué es el Arteterapia?

El Arte-terapia es una psicoterapia de mediación artística y se desarrolla a través de los distintos lenguajes del arte: pintura, escritura, modelado de barro, dibujo, escultura, teatro, fotografía, gesto, voz, música, danza, video y cine, como medios y lenguajes para tomar contacto con el sí mismo.

Pertenece a la familia de las terapias artístico-creativas, donde la noción de creatividad es fundamental, asociándose con la transformación y la salud mental. La Asociación Chilena de Arteterapia la define como una especialización profesional, que utiliza la expresión plástica como un medio de comunicación, exploración y elaboración del mundo interno de las personas, dentro de un proceso psicoterapéutico, con fines educativos y de desarrollo personal. Al promover la asociación libre y la espontaneidad, potencia la expresión consciente e inconsciente, siendo el arte un valioso agente de cambio terapéutico (Dalley, 1984).