

ARTE TERAPIA FRENTE AL AISLAMIENTO SOCIAL

Estimada comunidad educativa, en vista de la contingencia nacional y la actual situación mundial debido a la pandemia del virus COVID-19, la población ha sido llamada a permanecer en estado de aislamiento social o cuarentena. Comprendemos que esta medida se debe llevar a cabo de la manera más estricta posible para así poder evitar consecuencias mayores. Para muchas personas esta situación puede ser muy difícil, es por eso que, con el afán de poder sobrellevar estos días de aislamiento social de la mejor forma posible, un equipo especializado del colegio preparó este documento, en donde se incluyen actividades prácticas para desarrollar en casa, tanto para adultos, niños, niñas o adolescentes y también adultos mayores.

¿Qué es al Arte terapia?

El arte terapia es una disciplina que se instala en un campo intermedio entre el arte y la psicología. Usa el arte como un lenguaje visual para la expresión personal, por lo que, su objetivo no es la producción de obras con perfección estética. En arte terapia se considera que **toda persona tiene la capacidad de ser creativo** y puede proyectar su mundo interno a través del arte, por lo que, no es necesario tener conocimientos previos de técnicas artísticas.



CAIG

A continuación, presentaremos una serie de actividades para desarrollar en casa junto a la familia. Es importante considerar que, no necesita de todos los materiales que se mencionarán, sino, los que tenga a mano en casa. Por otro lado, el propósito de estas actividades NO son crear una obra estéticamente bella, sino disfrutar de la interacción con los materiales y el proceso creativo que esto conlleva.

Actividad 1: Recrear un lugar donde te sientas seguro.

Procedimiento: Esta actividad consiste en buscar un espacio dentro del hogar donde lo podamos transformar en un espacio personal, podemos utilizar frazadas, cajas, ropa, manteles y/o artículos personales. Se puede dar forma a ese sitio como queramos, siempre con la consigna de que es un lugar seguro.

Material: Cualquier material que tengan a mano en casa.

Actividad 2: Hacer una escultura con material reciclable.

Procedimiento: Todo tiene una segunda vida si así lo deseamos y esto ocurre con todos aquellos materiales que nos rodean. En vez de tirarlos o llevarlos a reciclar, lo podemos utilizar para hacer una pequeña obra en casa y así expresar lo que sentimos en relación a algo que nos haya pasado, dándole un sentido a esta escultura.

Material: Cosas que tengas en casa que no quieras como botellas de plástico, rollos de papel de cocina, cartón de huevo, etc.



Actividad 3: Pintar en nuestra piel.

Procedimiento: Con esta actividad además de trabajar la creatividad y la concentración se puede expresar en la propia piel lo que se siente en ese momento. También, se puede acompañar esos instantes de conexión entre la pintura y uno mismo con una melodía relajante. Pueden elegir una temática que quieran representar (animales, personajes, etc) o simplemente pintar con los colores que más los representen.

Material: bolígrafos de colores, plumones, tempera, acrílicos, etc. Verificar que los productos a utilizar no provoquen alergia y se puedan borrar.