

3 de junio de 16:30 a 20:30 horas

Centro Joaquín Roncal (C/ San Braulio, 5-7)



Taller “El manejo del Estrés a través de Arteterapia”



El estrés es una respuesta natural y es necesario para nuestra supervivencia. Sin embargo, cuando se presenta en nuestra cotidianidad en exceso, nos sobrecarga de tensión, provoca la aparición de enfermedades y altera nuestras vidas.

En este taller, a través del Arteterapia, los participantes tendrán la oportunidad de profundizar en todo aquello que les genera estrés en su vida diaria y aprender cómo pueden controlar la ansiedad, expresándose de manera creativa a través de un medio plástico.

Duración: 4 horas (actividad eminentemente vivencial)

Número de plazas: 12 **Importe del taller:** 25 euros (50% descuento a socios de ASAPME)

Incluye: material artístico durante el taller, entrega de resumen de contenidos y certificado de participación.

Preinscripción: enviando formulario de inscripción cumplimentado a inscripciones@asapme.org

Forma de pago: transferencia bancaria o ingreso en cuenta (el pago se realizará tras recibir confirmación de disponibilidad de plaza. Plazas asignadas por orden de inscripción)

Inscripción: se confirmará por correo electrónico al participante, una vez efectuado el pago.

Dirigido a

Todas las personas que sienten que el estrés está presente en sus vidas y desean conocer una forma diferente de gestionarlo; y a todas aquellas que tienen la inquietud de conocer qué es Arteterapia y ampliar el conocimiento de sí mismas.

No es necesario tener aptitudes artísticas ni formación previa para participar.

Objetivos del taller

- Entender el proceso arteterapéutico y cómo puede ayudar a disminuir el estrés.
- Identificar factores estresores pasados y presentes.
- Aumentar el autoconocimiento.
- Mejorar la comunicación con uno mismo y con los demás.
- Estimular la relajación y la búsqueda de armonía.
- Mejorar el estado emocional y afectivo.
- Mejorar la relación con el entorno.
- Mejorar la calidad de vida.

Contenidos

1. Qué es el estrés y cómo se produce.
2. Qué es y qué no es Arteterapia.
3. La efectividad del Arteterapia en la reducción del estrés.

Metodología

Aprendizaje basado en la experiencia: partiendo de unas nociones teóricas básicas sobre el estrés y el Arteterapia, los participantes tendrán la oportunidad de realizar durante el taller un trabajo personal e individual que les permitirá construir aprendizajes significativos, que les llevarán a la reducción del estrés, desde la autoexploración y la experimentación.

Dirección del taller

Dra. **Gemma Vega Allocén**. Máster en Arteterapia por la Universidad de Barcelona. Grado de Psicología por la Universidad Oberta Catalana. Counsellor por Cosca (Edimburgo). Doctorado en Bellas Artes por la Universidad Complutense de Madrid. Licenciatura en Publicidad y Relaciones Públicas por la Universidad Complutense de Madrid. Formación en Inteligencia Emocional y Coaching por la Escuela de Inteligencia de Madrid.

Actualmente ejerce su actividad profesional en Hospital de Día Quirón y es directora del gabinete de Arteterapia El Nido. Como docente, imparte el curso "Psicología Práctica en la vida cotidiana" organizado por la Obra Social de Caja Inmaculada y el Master de Arteterapia de Queen Margaret University (Edimburgo).

Pertenece a the British Association of Art Therapists (BAAT), the Health and Care Professions Council (HPC), la Asociación profesional española de arteterapeutas (ATE) y la Federación Española de Asociaciones Profesionales de Arteterapia (FEAPA).