

MINI ARTÍCULO

¿Qué son las artes aplicadas al individuo ?

Por Verónica TG.



"Un cliente de artes aplicadas al desarrollo personal es como un auto-detective sentado en un taburete de tres patas de imaginación, juego y creatividad, accediendo a sus propias pistas y potencial infinito".

www.expressart.org

Son ...

Una herramienta práctica para la autoexploración y para descubrir "cómo" aplicar nuestros recursos internos en nuestro día a día, mediante el uso de diferentes formas de arte en la misma sesión: artes visuales, escritura, teatro, movimiento y música.

¿Cómo se usa el 'Arte'?

El uso de las artes pone el foco en la expresión individual y el proceso de creación artística, NO en el resultado.

El trabajo se centra en el desarrollo personal del cliente, no en la obra de arte en sí. Guiados por el facilitador, los clientes, son los principales exploradores, sin ninguna interpretación sobre sus descubrimientos y a su propio ritmo.

Otra diferencia con otras prácticas artísticas centradas en el crecimiento de la persona, es el uso de varias formas artísticas en la misma sesión para dar más de un 'lenguaje' a la expresión individual.

¿Para qué son útiles?

Entre otras utilidades, nos ayudan a descubrir patrones inconscientes o creencias que puedan bloquearnos en nuestra vida diaria y cómo transformarlos desde los propios recursos internos.

También puede ayudarnos a identificar posibles dificultades en la gestión emocional e identificar nuestros recursos para superarlas.