

“Cuando uno trata de comprender al ser humano que habita en cada persona, su reacción en general es buena”

Hablamos con Lourdes Zolezzi, profesional que desde hace unas semanas imparte sesiones de Arteterapia en dos de nuestros recursos.



El proceso artístico convertido en proceso de autoconocimiento y crecimiento personal. Este es uno de los beneficios de la Arteterapia. Una disciplina que desde hace unas semanas imparte **Lourdes Zolezzi** en el centro ocupacional de inserción social y en uno de los pisos de salud mental de nuestra entidad como parte de las prácticas de un máster sobre esta área que está cursando. “Se trata sobre todo de escuchar, acompañar en la creación y generar un ambiente seguro de diálogo e introspección”, comenta.

Zolezzi nos cuenta en qué consisten estas sesiones, sus beneficios y cómo está siendo la acogida de esta actividad por parte de las personas participantes.

Cuéntanos quién eres y brevemente tu trayectoria

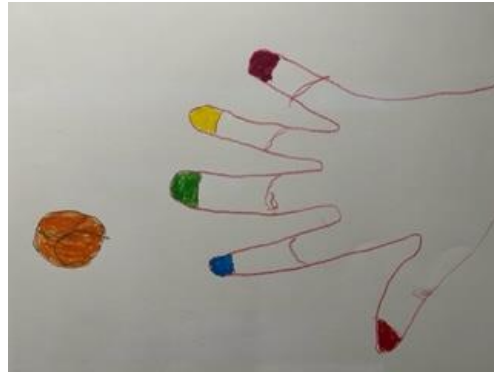
Me llamo Lourdes Zolezzi, estudié el grado en diseño de la comunicación gráfica, un master en artes visuales y actualmente estoy por terminar un master en el área de Arteterapia. Aspectos educativos, sociales y terapéuticos del arte como experiencia de creación acompañada en la Universidad Politécnica de Valencia y paralelamente estoy estudiando el doctorado en creatividad aplicada en la Universidad de Navarra.

En mi sitio web se puede ver más información sobre mi trabajo profesional:
www.lourdeszolezzi.com



¿En qué consisten las sesiones de Arteterapia?

La Arteterapia es una profesión basada en la aplicación psicoterapéutica del proceso artístico y en la importancia de la relación entre la persona usuaria y el arteterapeuta. Se usan los medios propios de las artes visuales, busca promover cambios significativos, para potenciar un mejor desarrollo y evolución de las personas usuarias. Esta disciplina forma parte de una de las terapias expresivas también conocidas como terapias creativas. Se basa principalmente en la teoría de la arteterapia, la psicoterapia analítica de grupos, las psicoterapias dinámicas y la teoría del arte contemporáneo.



Jean Pierre Klein, director del Institut National d'Expression, de Creation, d'Art et Transformation de París y presidente de la Organización Internacional de Terapias y Relaciones de Ayuda con Mediaciones, la Arteterapia es un acompañamiento que “utiliza la audacia frente a las resistencias al cambio y va más allá del mal individual para hacer emerger-belleza-“. La Arteterapia para Henri Maldiney, filósofo de la fenomenología es: “Una búsqueda de sí que no está por anticipado: no está sino como posibilidad. La obra es un acontecimiento que abre un mundo y puede transformarlo”.

Se practica en sesiones individuales o en pequeños grupos y está indicada para personas que, a causa de sus circunstancias, les es difícil la verbalización de sus conflictos y emociones. La preparación de cada sesión depende de la necesidad del grupo o la persona y se construye mediante el juego y alguno de los procesos creativos que, en este caso, serían el de las artes visuales. La persona usuaria selecciona los materiales que quiera utilizar de inicio y con el tiempo se le van proponiendo nuevos, dedicará un tiempo a la elaboración de su creación artística con un acompañamiento y escucha plena por parte del arteterapeuta y al final, la misma persona usuaria reflexiona sobre el proceso y la obra.



¿Cuántas sesiones vas a impartir?

Voy a impartir un aproximado de 20 sesiones en cada uno de los dos grupos que me asignaron. Uno se imparte con un grupo de personas en su mayoría procedentes de la residencia Alaiz y se imparte en el centro ocupacional de inserción social y el otro en un piso con mujeres con peligro de exclusión social supervisado.

¿Qué acogida está teniendo por parte de las personas con las que estás trabajando en nuestra entidad?

Muy bueno, estoy contenta. Cuando uno trata de comprender al ser humano que habita en cada persona, su reacción en general es buena. Se trata sobre todo de escuchar, acompañar en la creación y generar un ambiente seguro de diálogo e introspección.

¿Qué beneficios tiene la Arteterapia para estas personas?

Se trata de facilitar la reflexión, el análisis y la auto observación para que la persona usuaria pueda comprender mejor sus acciones, emociones y/o pensamientos. El proceso artístico se convierte en un proceso de autoconocimiento y crecimiento personal.

En 2017 en el texto del grupo parlamentario de todos los partidos sobre Arte, Salud y Bienestar en su informe de consulta: “Creative Health: The arts for Health and Wellbeing” hablan de la gran evidencia de la eficacia de las artes en asistencia sanitaria y social. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2019, publicó un primer informe donde habla sobre las evidencias del rol de las artes en la mejora de la salud y el bienestar y en donde recomienda la inclusión del arte y la cultura en los sistemas sanitarios. Describe el valor potencial de las artes en la promoción de la salud, la mejora o prevención de una gran variedad de trastornos mentales y condiciones de salud física y los beneficios del tratamiento o manejo de enfermedades agudas y/o condiciones crónicas. Puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés, estimular la creatividad, aumentar la autoestima, ayudar a trabajar el pensamiento lógico, puede permitir expresar aquellas emociones que no se quiere o no se sabe cómo hacerlo, puede ayudar a trabajar la memoria y la capacidad de concentración y puede ayudar a mejorar el estado de ánimo general.

*Área Comunicación
Diciembre 2023 - Enero 2024*