

# MLAE MÉTODO LÚDICO ACOMPañAMIENTO Y ENSEñANZA



FORMACIÓN AVALADA DE APLICACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.



► **Metodología dinámica, vivencial y holística para la gestión de las interrelaciones, la conducción de grupos y la transmisión efectiva de contenidos.**

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

- personas que quieren aprender cómo acompañar en procesos internos
- personas interesadas en métodos vivos de enseñanza
- personas que dan valor al juego, la interrelación, la experiencia, la vivencia, como vía para el desarrollo y la adquisición significativa de conocimientos
- psicólogos, pedagogos, psicopedagogos, terapeutas, coachs, maestros, profesores, formadores, educadores, dinamizadores y otros profesionales en busca de recursos de auto-gestión, gestión de emociones y relaciones, habilidades para interactuar con grupos, habilidades de comunicación, herramientas para generar cambios de clima en el aula, motivar, modificar la energía y el estado de los asistentes, desarrollar consciencia, actitudes y aprendizajes a partir de la comprensión y la integración real

## ¿QUÉ APLICACIONES TIENE?

- acompañamiento en la relación con personas de cualquier perfil
- método para la enseñanza en escuelas, institutos, centros de formación, universidades, organizaciones y empresas donde se practique algún tipo de aprendizaje de cualquier área
- formación de formadores, formaciones en general, cursos, jornadas, talleres
- terapia de grupo/individual, grupos de desarrollo personal, recursos humanos, grupos/equipos de trabajo

Los seres humanos aprendemos durante toda la vida, no dejamos de hacerlo al llegar a la edad adulta tal como sí sucede en los animales. Entonces, ¿por qué aprender se convierte en algo tan serio, grave, pesado, aburrido?, ¿por qué no seguimos utilizando el juego, la curiosidad, la exploración, la experiencia, para seguir aprendiendo tan bien como hacíamos en tempranas edades? Una reflexión más, ¿por qué seguimos de espaldas a la espontaneidad, la creatividad, las emociones, el contacto genuino con los demás? Bien seguro que no formaba parte del plan renunciar a todo ello!

## Esta formación prepara en dos direcciones:

1. Para acompañar a las personas en sus vivencias, sean experiencias gratas, expansivas, potenciadoras, sean experiencias limitantes, paralizantes, bloqueos, con el propósito de abordar y elaborar aquello que necesite atención y actualización.
2. Para conducir, gestionar y dinamizar grupos con un enfoque ameno y lúdico a la vez que de trabajo serio y profundización en los temas tratados, obteniendo el máximo aprendizaje de las propuestas desarrolladas en forma de dinámicas grupales y ejercicios individuales, todo ello basado en diversas corrientes humanistas

Curso de 160 horas de duración en modalidad fines de semana.  
Entrega de diploma **avalado por la AETH Asociación española de Terapias Humanistas** con prácticas supervisadas durante la formación y asistencia mínima de 145 horas.

Ponemos a disposición:

- acceso a documentación (apuntes, presentaciones, vídeos)
- grupo de contacto de formadores y alumnos en facebook
- servicio gratuito de asesoramiento y supervisión

### **FECHAS 12 FINES DE SEMANA EN CIUDAD**

- **Pamplona** 14-15 set / 19-20 oct / 16-17 nov / 30 nov-1 dic 2019 / 11-12 ene / 8-9 feb / 14-15 mar / 18-16 abr / 16-17 may / 13-14 jun / 19-20 set / 17-18 oct 2020
- **Barcelona** 12-13 oct / 23-24 nov / 14-15 dic 2019 / 25-26 ene / 15-16 feb / 21-22 mar / 18-19 abr / 23-24 may / 6-7 jun / 5-6 set / 3-4 oct / 7-8 nov 2020

### **LUGARES DE REALIZACIÓN**

Káeru  
C. de la Zapatería, 49  
31001 **Pamplona**

La Dreuera  
C. Santa Carolina, 60  
08025 **Barcelona**

### **HORARIO**

**Fines de semana en general** (13 horas por fin de semana)

de 9:30 a 14:00 y de 15:30 a 19:30 sábado

de 9:30 a 14:00 domingo

**Fines de semana 9 y 12** (16 horas)

de 9:00 a 14:00 y de 15:30 a 20:30 sábado

de 9:00 a 15:00 domingo

## PROGRAMA

### Fin de semana 1

#### Objetivos generales de la formación y de la metodología

- presentación y exposición de los objetivos de la formación
- presentación y exposición de los formadores y de los participantes
- el juego como motor de motivación, apertura a la curiosidad y generador de climas de confianza, cohesión y receptividad
- el ambiente grupal antes y después de la interacción con propuestas vivenciales y lúdicas
- diferencias entre *juego* y *dinámica de grupo*
- los juegos y las dinámicas como método para cambiar y generar ambientes y estados emocionales
- encuadre teórico sobre la metodología vivencial integrativa, su alcance y su aplicación práctica en el aprendizaje de cualquier materia
- aptitudes básicas en la interrelación con el grupo:
  - la calidad en la escucha
  - la cualidad de estar presente
  - la actitud de auto-responsabilidad
- recogida de experiencias y *feed-back*

### Fin de semana 2

#### Recursos para la gestión y la conducción del grupo

- el perfil del dinamizador: aspectos, roles, capacidades a desarrollar
- reglas de comunicación en el grupo
- descubrir qué es mapa y qué es territorio
- exploración de los límites en las interrelaciones y el contacto con los demás
- el encuentro yo-tu/vosotros
- asertividad para expresar y conducir las relaciones
- lo genuino en la relación tu-yo
- la gestión de personas difíciles y de conflictos pasa por la auto-gestión
- recogida de experiencias y *feed-back*

### Fin de semana 3

#### Recursos para la auto-gestión

- toma de consciencia y darse cuenta (*insight*) de los procesos internos
- escucha del cuerpo, las sensaciones y las posturas
- técnicas de *Mindfulness* para la auto-gestión
- identificar el discurso interno, las creencias limitantes, los introyectos
- identificar la proyección hacia el grupo y hacerse cargo de los contenidos proyectados
- auto-conocimiento para ampliar el auto-concepto
- potenciar el auto-liderazgo para un liderazgo efectivo del grupo
- recogida de experiencias y *feed-back*

### Fin de semana 4

#### Diseño, elaboración y aplicación práctica de juegos y dinámicas grupales

- facilitar ambientes de confianza, comunicación y cohesión
- propuestas para potenciar la creatividad
- definir un tema y los objetivos a tratar para un diseño efectivo de dinámicas
- etapas en la realización de una dinámica y de una sesión de trabajo
- laboratorio de dinámicas grupales
- propuestas para la integración de las vivencias acontecidas durante una sesión
- cómo dar un *feed-back* productivo
- recogida de experiencias y *feed-back*

## Fin de semana 5

### Espontaneidad, creatividad, quedarse en blanco, vacío fértil

- esto es el *clown*!
- la mirada del clown
- el estado de clown
- la curiosidad sin fin del clown
- el universo imaginativo del clown
- cuando menos es más...
- donde fracasar se convierte en oportunidad...
- la relación con la vulnerabilidad
- mostrarse y dejarse ver
- recogida de experiencias y *feed-back*

## Fin de semana 6

### Habilidades de comunicación y de presentación frente al público

- actitudes y aptitudes para contactar con el público
- aprender a sostenerse en el vacío frente al público
- lenguaje verbal: construcción de mensajes verbales efectivos y silencios
- lenguaje no verbal: postura corporal, gestualización, contacto visual, la voz como instrumento importante de gestión del discurso
- hablar para todos los públicos (cognición, emoción, acción)
- identificar los sistemas representacionales y los canales de comunicación
- el uso de ejemplos, historias personales, cuentos y metáforas para captar la atención del público
- recogida de experiencias y *feed-back*

## Fin de semana 7

### Gestión de emociones

- diferenciar entre sensación, emoción, sentimiento, estado
- encuadre teórico sobre el mecanismo y la función de las emociones
- descripción de las cuatro emociones básicas
- plasmar la biografía emocional
- identificar dónde se manifiestan las emociones en el cuerpo, bloqueos, enganches, adicciones, desconexión, insensibilización
- diálogo con las emociones
- meditación (*Vipassana*) y mirada amorosa
- recogida de experiencias y *feed-back*

## Fin de semana 8

### Eneagrama y perfiles de personalidad

- encuadre teórico sobre el modelo de la psicología del Eneagrama
- características de los tres centros vitales
- características de los nueve tipos de personalidad
- la comunicación y las interrelaciones desde cada tipo de personalidad
- ponerse en la piel y el mundo de cada perfil
- el camino hacia la madurez y la integración
- los dones de cada perfil
- recogida de experiencias y *feed-back*

## Fin de semana 9

### Niña/Niño interior

- el juego como espejo de los asuntos internos personales/grupales
- identificar los bloqueos y las resistencias en el transcurso del juego
- hacer el puente entre la dificultad hallada en el juego y la dificultad en la vida real
- identificar las heridas internas
- tomarlas para pacificar, sanar, amar y dar luz a la propia existencia
- explorar estados de sensibilidad, vulnerabilidad, fragilidad, curiosidad, espontaneidad
- integración de las cualidades de la niña/el niño interior en la persona adulta actual
- recogida de experiencias y *feed-back*

## Fin de semana 10

### Arteterapia

- toma de contacto con el aspecto artístico desde un enfoque lúdico, divertido, expansivo
- crear para potenciar lo intuitivo, lo dormido, lo oculto
- expresar más allá de las palabras a través de propuestas con materiales diversos
- plasmar el universo emocional y su paleta de sensaciones
- descubrirse en la creación artística, desvelar mensajes, potenciar capacidades, liberarse
- encuentro con el otro/con los demás desde la complicidad creativa
- recogida de experiencias y *feed-back*

## Fin de semana 11

### Laboratorio corporal

- activación, expresión corporal, movimiento libre
- estiramientos corporales individuales, por parejas, grupales
- el juego y la interacción lúdica desde lo corporal
- dinámicas grupales de tacto y contacto
- el cuerpo como un instrumento a modo de radar sensitivo-emotivo
- la percepción desde la resonancia corporal
- técnicas de relajación (relajación progresiva, relajación psico-física)
- meditaciones dinámicas
- recogida de experiencias y *feed-back*

## Fin de semana 12

### Prácticas supervisadas de los participantes

- entrega de diploma de **Facilitador/a de MLAE - Método Lúdico, Acompañamiento y Enseñanza, avalado por la Asociación española de Terapias Humanistas (AETH)** con prácticas supervisadas durante el curso y asistencia mínima del 90%,
  - o entrega de certificado con el número total de horas de asistencia

Posibilidad de completar la formación con cuatro fines de semana adicionales sobre las temáticas:

- **Teatro terapéutico**
- **Máscara** (la imagen que nos construimos y mostramos al mundo)
- **Psicodrama**
- **Técnicas gestálticas**

## OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

### De la vivencia individual y grupal al aprendizaje significativo, real e integrado.

- Realizar un proceso personal de introspección, auto-conocimiento y auto-gestión.
- Integrar modelos humanistas para el acompañamiento, la comunicación y la interrelación.
- Potenciar la capacidad de auto-liderazgo y de liderazgo para una buena gestión de las necesidades, las capacidades y las limitaciones de un grupo.
- Identificar y transitar las emociones para la propia auto-gestión y para la gestión a nivel individual y grupal.
- Identificar y gestionar las interrelaciones desde los distintos tipos de personalidad.
- Conocer un variado abanico de propuestas de enfoque cognitivo, emotivo, corporal e interactivo.
- Crear ambientes positivos, lúdicos, de apertura y confianza.
- Obtener los recursos y las herramientas necesarios para motivar el aprendizaje desde la propia experiencia promoviendo la asimilación real de contenidos.
- Conducir un grupo de forma efectiva para alcanzar un objetivo determinado.
- Diseñar juegos, dinámicas de grupo y propuestas ideados para conocer y desarrollar aspectos, capacidades y habilidades personales y sociales, así como para asimilar cualquier materia o concepto desde ciencias, humanidades, artes, idiomas, hasta un tema específico.

## DESCRIPCIÓN DE LA FORMACIÓN

El curso consta de una introducción teórica de los conceptos que se desarrollan de forma especialmente **práctica** y **vivencial**, constituyendo el grupo de participantes un espacio para exponer, explorar y experimentar en un ambiente de respeto y con el seguimiento cercano del equipo formador.

El desarrollo del programa está diseñado de modo que los asistentes comprueben por sí mismos **el potencial de este método**, especialmente el aprendizaje relevante, significativo y perdurable que se obtiene por medio de los diversos ejercicios y dinámicas experienciales y más aún, al exprimir y aprovechar al máximo todas sus posibilidades.

Los contenidos de los módulos son impartidos a través de **variados enfoques y disciplinas** tanto con propuestas de expansión, lúdicas y divertidas, como introspectivas y cognitivas, como corporales y afectivas, con el propósito de aprender, asimilar e integrar desde la propia experiencia.

Concediendo toda la importancia y el espacio necesarios a los temas de auto-gestión, gestión de las interrelaciones, gestión, conducción y dinamización del grupo, y aspectos técnicos en general propios de la formación.

En definitiva, la formación pretende que los participantes tomen contacto y se descubran en su realidad y su potencial creativo, sus limitaciones, sus habilidades, su abanico de cualidades y capacidades, para así configurar un bagaje y modo de hacer efectivo y personalizado.

## EQUIPO DE FORMACIÓN



### **María Rosa Parés**

Miembro titular AETH  
Formadora de formadores  
Didacta de Posgrado en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)  
Risoterapeuta - Líder Yoga de la Risa  
Terapeuta Gestalt (AETG)  
Máster en Mindfulness aplicado a Salud, Empresa, Educación  
Formada en Psicodrama y TREC  
PNL Practitioner  
Profesora de Hatha Yoga  
Monitora de Biodanza - Practicante de danza



### **Joséma Torres**

Miembro titular AETH  
Formador de formadores  
Coordinador y didacta de Posgrado en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)  
Terapeuta Gestalt (AETG)  
Formado en Meditación Vipassana (Mindfulness)  
Formado en Psicodrama y TREC  
PNL Practitioner  
Profesor de Hatha y Nidra Yoga  
Co-Director de Consultoría de formación continua en Clima laboral y Habilidades directivas

Directores de Salud Creativa, expertos en formación para particulares, organizaciones y empresas de muy diversos sectores y perfiles de grupo, con experiencia superior a 14 años en la metodología vivencial-integrativa aplicada al campo de los recursos y las habilidades personales y sociales. Más de 30 años dedicados al trabajo personal, terapeutas psico-emocionales diplomados y consolidados.

Creadores de la **RISOTERAPIA INTEGRATIVA**, autores de **RÍO, LUEGO EXISTO – Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo**, Ed. Desclée.

## COLABORADORES



### **Claret Papiol**

Clown, actor y pedagogo con más de 35 años de experiencia en el escenario, la televisión y la calle formando parte de importantes compañías y circos, y realizando giras con su propia compañía

Galardonado con varios premios - Profesor en escuelas de teatro en Girona y Barcelona y en Espailúdic de Barcelona con el Clown y el Vacío Creativo

AETH Asociación española de Terapias Humanistas  
AETG Asociación española de Terapia Gestalt  
TREC Terapia racional - emotivo - conductual  
PNL Programación Neuro-Lingüística



### **Begoña Vega**

Posgrado en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)

Risoterapeuta

Terapeuta Gestalt Infantil (AETG)

Formada en Sanación Emocional Evolutiva

Arteterapeuta

Graduada en Artes Aplicadas

Gestora cultural - Interiorista/paisajista floral

Consultora de Feng-Shui

## **COSTE-INVERSIÓN DE LA FORMACIÓN (12 FINES DE SEMANA)**

130.- euros cada fin de semana.

El precio total incluye:

**160 horas de curso, acceso a documentación, material.**

Este curso no tiene matrícula.

Para reservar plaza, se pagará 65.- euros a descontar de la primera cuota.

Solicita la ficha de inscripción y los datos bancarios para efectuar el ingreso.



## DESCRIPCIÓN DE LOS PRINCIPALES ENFOQUES APLICADOS

- **Dinámicas de grupo:** las dinámicas de grupo son medios, métodos o herramientas que tienen el poder de activar los impulsos y las motivaciones individuales. Son técnicas que pretenden lograr que los integrantes de un grupo adquieran conceptos, conocimientos y en particular, nuevos comportamientos.

Las experiencias grupales son consideradas como un modelo reducido de la sociedad y un laboratorio donde los individuos realizan una investigación sobre ellos mismos, pero al mismo tiempo sobre los grupos sociales en general. Las Dinámicas para grupos y los juegos, generan un ambiente de alegría y establecen una dinámica rica de colaboración y sociabilización.

Las diversas Dinámicas para grupos, poseen características variables que las hacen aptas para determinados grupos en distintas circunstancias, entre las áreas más importantes de aplicación destacan: **FORMATIVA - PSICOTERAPÉUTICA - SOCIABILIZACIÓN - TRABAJO EN EQUIPO**

A las Dinámicas para grupos se las ha denominado como "juegos" porque pueden resultar divertidos y atractivos para las personas y porque son ficticios. Se las denominan también "experiencias estructuradas", porque son diseñadas con base a experiencias del mundo real que se estructuran para fines de aprendizaje. Lo que se busca es que las personas experimenten el hecho como si éste en realidad estuviera sucediendo.

- **Escucha activa y afectiva:** ¿cuál es la diferencia entre el oír y el escuchar? Existen grandes diferencias: el oír es simplemente percibir vibraciones de sonido mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye.

La escucha efectiva tiene que ser necesariamente activa por encima de lo pasivo. La escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo.

Para llegar a entender a alguien se precisa asimismo cierta empatía, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona, así como congruencia y aceptación incondicional del otro.

- **Enfoque gestáltico:** encuadrada en el movimiento de la Psicología Humanista, la Terapia Gestalt comparte con dicho movimiento la visión esperanzada del ser humano que tiende a su autorrealización, no como individuo patologizado sino con recursos saludables para su desarrollo óptimo en el aquí y ahora: un tiempo presente y puntual despojado de absolutos e inmerso en una situación interrelacional con los otros y con el mundo.

La Terapia Gestalt, más que una teoría de la psiquis, es un eficaz abordaje terapéutico y una filosofía de la vida que prima la conciencia (awareness, darse cuenta), la propia responsabilidad de los procesos en curso y la fe en la sabiduría intrínseca del organismo (la persona total que somos) para auto-regularse de forma adecuada con un medio cambiante. Antepone la espontaneidad al control; la vivencia, a la evitación de lo molesto y doloroso; el sentir, a la racionalización; la comprensión global de los procesos, a la dicotomía de los aparentes opuestos... y requiere del terapeuta un uso de sí como instrumento (emocional, corporal, intelectual) que transmita una determinada actitud vital en vez de practicar únicamente una técnica útil contra la neurosis.

- **Gestión emocional:** cuando uno no deja fluir las emociones y las reprime o controla en exceso termina por desconectarse de ellas y vivir controlado por su cerebro. La mente se encarga de regular el diálogo interno, las creencias y los pensamientos que si no se saben gestionar, pueden llegar a ser muy perjudiciales para el ser humano.

Además, si uno evita sentir sus emociones, éstas se presentarán en forma de dolencias físicas o enfermedades graves como alternativa para ser escuchadas.

Es importante mantenernos conectados a nuestras emociones, aprender a escucharlas y manifestarlas en la medida de lo posible. Para ello, podemos preguntarnos ¿cómo me siento?, ¿qué necesito?, ¿qué puedo hacer para cubrir esta necesidad?, ¿puedo manifestar ahora mi emoción?



- **Mindfulness:** significa un espacio de escucha interior y de dedicación de atención al cuerpo, a la respiración y a los contenidos internos que pueden surgir en forma de sensaciones, emociones, pensamientos, imágenes, con el propósito de observar desarrollando una posición de perspectiva para soltar, liberar y disponer finalmente de mayor calma y energía.

La práctica consiste en ejercicios sencillos de seguir y de realizar que, como cualquier otra disciplina, requieren de una constancia en su entrenamiento hasta integrarlos y reproducirlos con soltura.

Además, es posible practicar Mindfulness en cualquier momento del día y en cualquier situación, sin necesidad de hacer ninguna cosa especial puesto que se trata más de una actitud de focalización de la atención y de desarrollo de la presencia y la consciencia, que de un ejercicio puntual a una cierta hora del día.

Mindfulness aporta un cambio importante en la percepción y en la manera de vivir las situaciones. Con ello, se modifica el estado emocional alcanzando una mejor gestión interna y externa, llegando a experimentar mayor serenidad y equilibrio, liberando tensiones y recuperando o favoreciendo un buen grado general de salud a todos los niveles.

- **Trabajo corporal:** en el cuerpo están registradas todas las vivencias tal como un relato de memorias; es el medio donde tienen lugar las sensaciones, donde se reflejan emociones, sentimientos, estados, donde se manifiestan los pensamientos, las ideas, las creencias.

El cuerpo es un mapa con rutas claras e información precisa acerca de la existencia de la persona, de los momentos vividos que no se digirieron ni procesaron adecuadamente y estancaron aspectos esenciales pasando factura al día de hoy, de necesidades reales no atendidas, de verdades interiores tapadas por la educación recibida, de potenciales por sacar a la luz y desarrollar, de infinidad de recursos desconocidos.

El cuerpo es inteligente como todos los "cuerpos" en el Universo, hay una sabiduría en él almacenada a lo largo del tiempo y ésta se manifiesta cuando lo escuchamos, le damos el espacio para que se revele, confiamos en sus procesos, nos rendimos a la evidencia.

- **Clown:** desarrolla con especial importancia el trabajo con polaridades, donde surgen aspectos de la personalidad sorprendentes tanto para el propio clown como para el público en general. Esta técnica tiene un uso especialmente terapéutico ya que en ella se incluye al público como cómplice de todo lo que ocurre en escena, omitiendo la cuarta pared y desarrollando una capacidad de comunicación basada en la mirada, que nos sirve como herramienta comunicativa en cualquiera que sea nuestro trabajo habitual.

El clown es también esta parte nuestra más naif, donde recuperamos el niño/a que tuvimos que sacrificar para ganar la adolescencia. No es un personaje que interpretamos, somos nosotros mismos, o mejor dicho es la oportunidad de jugar a ser nuestro propio personaje, aceptando tanto nuestra fragilidad como nuestras virtudes, dejando que afloren las emociones para poder jugar con ellas y compartirlas con el público.

- **Eneagrama (psicología de los eneatis):** el propósito principal del eneagrama es descubrir el tipo al que pertenecemos cada uno, descubriendo así nuestra compulsión y aprender a trabajar sobre ella, a fin de lograr en definitiva nuestra libertad y sanación. Es un viaje de autoconocimiento. La compulsión típica de una personalidad se experimenta como una fuerza básica que nos conduce como una fijación a reaccionar de manera irresistible especialmente cuando permanece escondida, sin reconocer por nosotros mismos. Todo ello debido a ciertas pautas o mandatos asimilados e introyectados en nuestra infancia: "Nunca confíes en nadie", "Si no tomas el poder, lo perdiste", "Lo más importante es ocultar los sentimientos", "No estamos en un mundo perfecto", "Yo no valgo", "No soy digno de ser amado", "No merezco amor". Es como la imposibilidad de llegar a ser lo que somos auténtica y verdaderamente.

El descubrimiento de esta compulsión supone una ruptura de la estrategia defensiva cuidadosamente escondida que una persona ha desarrollado para su propia seguridad y una existencia significativa. Cuando esta fuerza o compulsión que nos dirige no ha sido enfrentada directamente tiene gran influencia en las decisiones que tomamos sobre lo que tenemos o no que hacer y cómo pensar en nosotros mismos en relación con los demás.

• **Arteterapia:** es una forma de psicoterapia, que utiliza todas las expresiones plásticas, artísticas y medios visuales como vía de comunicación, que nos conectan de manera inmediata con el inconsciente y el mundo emocional. La expresión creativa artística es un vehículo que permite desarrollar la capacidad de reflexión, comunicación, expresión y desarrollo personal. Ayuda a las personas a resolver conflictos y problemas, desarrollando habilidades sociales que facilitan la gestión de las partes no reconocidas en ellas, reduciendo el estrés y aumentando la autoestima y el darse cuenta.

La Arteterapia nos ayuda a reconectar con la creatividad innata en todo ser humano que bien por prejuicios o por falta de experiencia, anulamos desde niños por miedo y por creer que lo hacíamos mal. Disfrutarla desde lo lúdico y la diversión, creando por puro placer, aportará herramientas para mejorar y explorar el bienestar físico, mental y emocional.

Arteterapia no es una actividad de recreo o una clase artística sino una experiencia de conexión con nuestro niño/a interior que nos ayudará a disfrutar de esa parte. No necesitamos de experiencias previas o ser expertos en arte para dejarnos sorprender de lo que somos capaces de crear.