

Sesiones clínicas de Arteterapia

Todos los lunes del 23 de septiembre al 16 de diciembre
De 18:30 a 20:00 horas en ASAPME (Parque Delicias, Zaragoza)



El Arteterapia es un tratamiento psicoterapéutico que ayuda a contener, explorar y resolver conflictos emocionales o psicológicos empleando como medio de expresión la actividad plástica.

El proceso creativo mediante el dibujo, la pintura y/o la escultura, resulta muy beneficioso para quienes encuentran difícil expresarse mediante las palabras, y para cualquier persona que desee descubrir sus recursos internos y experimentar un desarrollo personal que le permita disfrutar de una vida más plena.

Lugar: Sede de ASAPME en el centro del Parque Delicias. Calle Ciudadela s/n, Zaragoza.

Duración: Del 23 de septiembre al 16 de diciembre **Modalidad:** en grupo

Número de plazas: 10 **Importe:** 100€ (incluye 13 sesiones y material artístico)

Preinscripción: enviando el formulario cumplimentado a inscripciones@asapme.org

Forma de pago: transferencia bancaria o ingreso en cuenta (el pago se realizará tras recibir la confirmación de la plaza)

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

Dirigido a

Personas que sientan la necesidad de realizar un trabajo de autoconocimiento y mejora personal.

Personas que atraviesan situaciones tales como baja autoestima, desmotivación, ansiedad, estrés, problemas interpersonales, cambios inesperados, etc.

No es necesario poseer aptitudes artísticas para participar, ya que la importancia del Arteterapia no reside en el resultado final de las obras, sino en todo el proceso desarrollado.

Objetivos de las sesiones

- Aumentar la sensación de bienestar
- Favorecer el autoconocimiento
- Mejorar el estado emocional y afectivo
- Mejorar la autoestima
- Mejorar la comunicación con uno mismo y con los demás
- Mejorar la relación con el entorno

Contenidos y metodología

Las sesiones de Arteterapia no son directivas, es decir, el participante marca los contenidos, decidiendo qué desea trabajar y cómo hacerlo.

Tras la fase creativa, realizada de forma individual o grupal, el grupo se reúne para comentar las obras realizadas.

Dirección de las sesiones

Dra. **Gemma Vega Alocén**. Master en Arteterapia por la Universidad de Barcelona. Grado de Psicología por la Universitat Oberta de Catalunya. 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 Universidad Camilo José Cela. Formación en Grafología y Grafoterapia por la Universidad de Zaragoza.

Actualmente trabaja como arteterapeuta en ASAPME, ejerce como psicóloga y arteterapeuta en el Gabinete de Psicoterapia El Nido (Hospital de Día Quirón 'La Floresta'), y es docente de diversos cursos de psicología, desarrollo personal y Arteterapia.

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).