



Tratando el dolor crónico con Arteterapia

Transformación personal a través de la pintura

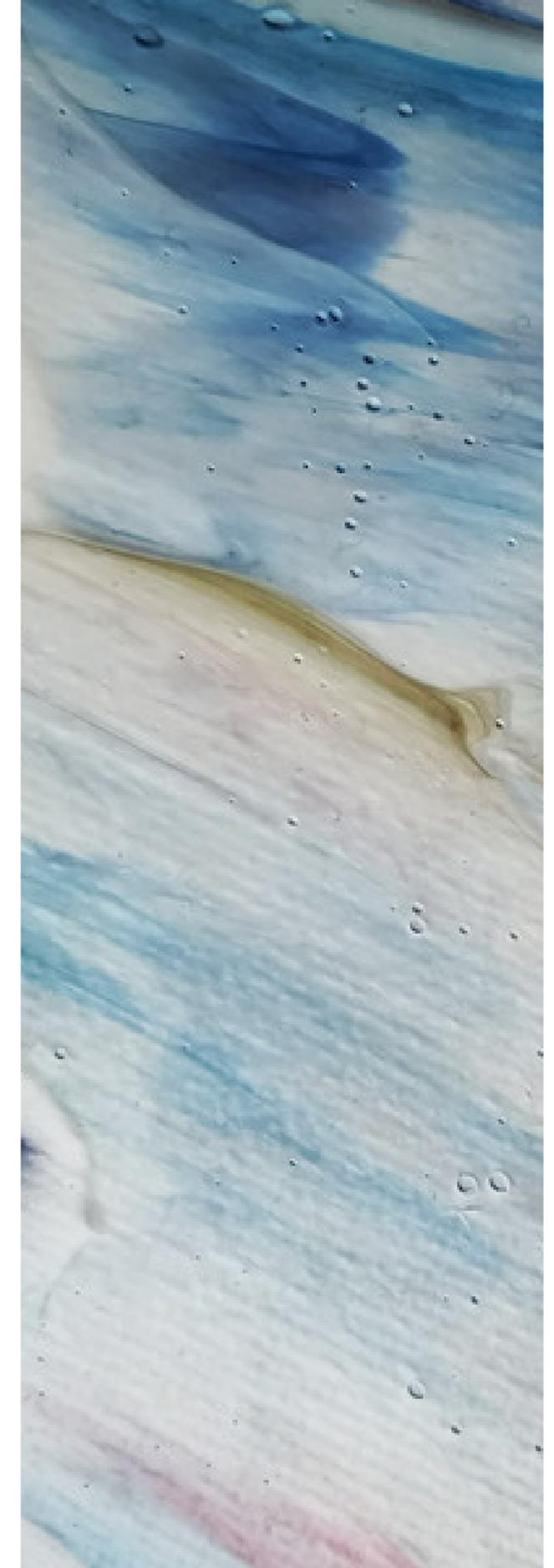
CENTRO
DEL DOLOR
CHILE

Ps. FERNANDA TRIGUEROS

Presentación

El objetivo es poder observar el propio dolor desde el lenguaje artístico utilizando técnicas para su transformación positiva, otorgándole un nuevo significado. Todo esto va teniendo un correlato en el inconsciente, al ser el lenguaje artístico su lenguaje.

El programa consiste en 4 sesiones mensuales de dos horas de duración, en donde en cada una se aborda una temática distinta. Las personas se pueden unir sin el requisito de asistir a las demás.





¿Cuándo?

Todos los lunes
4 sesiones mensuales que se renuevan



¿Dónde?

Taller online vía meet



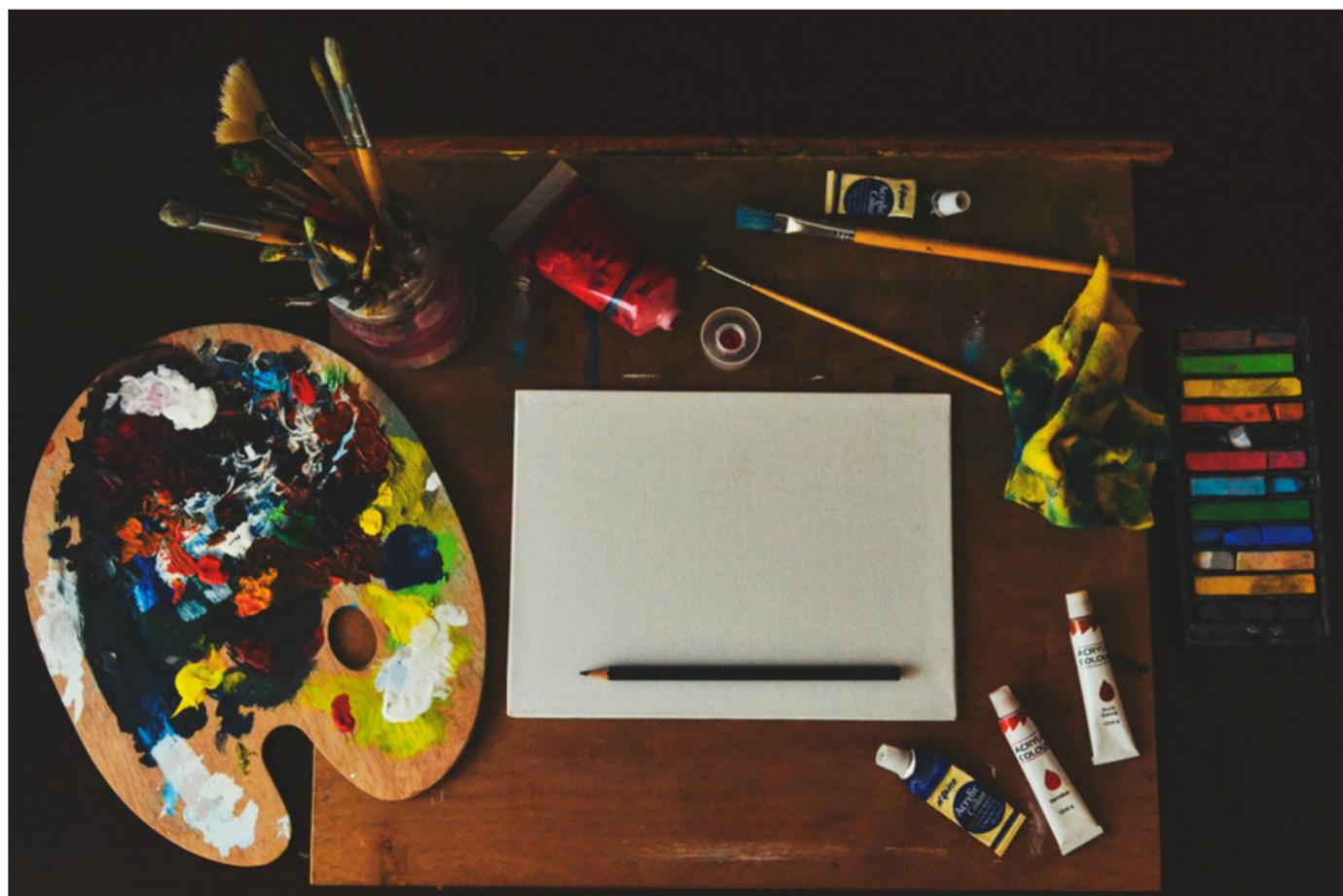
¿Para quienes?

Personas con dolor crónico no oncológico
Mayores de 16 años



¿Cuanto cuesta?

Cada sesión tiene un valor de \$25.000



Contenidos

Psicoeducación acerca de cómo el arte manifiesta profundos significados personales y permite mediante un lenguaje único, llevar nuevos significados que se expresan en la calidad de vida, a modo de obtener concimientos para aplicarlos a posteriori

Meditación guiada para el desarrollo de la imaginería

Ejercicios de descarga emocional de forma segura a través de la pintura, lo que permite observarlas y desarrollar vías para su gestión

Despertar de la creatividad inherente del ser que permite generar nuevas vías de afrontamiento del dolor, y en la calidad de vida

Dolor crónico, arte y transformación personal

Las personas que sufren de dolor crónico tienden a tener una baja autoestima que incide en su sentido de identidad. Esto genera una sensación de malestar y limitaciones en la construcción de la vida deseada. Independientemente que el dolor sea una cualidad crónica, esto no es un impedimento para la construcción de una vida satisfactoria.

El Arteterapia es una disciplina **científica y espiritual** que facilita la **expresión personal y el autodescubrimiento** a través de la práctica artística. El arte habla en el lenguaje del inconsciente, lo que permite **acceder a diversos estados y mensajes** que no se consiguen a través de la mente racional. El arte se ejecuta mediante el hemisferio cerebral derecho, el encargado de las **emociones, la intuición, la mente inconsciente y la creatividad**.

Para el Arteterapia el foco está puesto en la genuina expresión personal, por lo que **no se necesitan conocimientos técnicos** en torno al arte. Mediante un trabajo intuitivo es que se llega a los mensajes que la psique (psique, el griego: alma) guarda para nuestra evolución. Lo que aparece en el arte es una metáfora de la propia vida, y tal como en los sueños, está llena de información a ser recibida para nuestro crecimiento. El ser humano tiene una creatividad inherente y la libertad para construir la vida que quiere, sólo hay que despertarla.

Los talleres

Autorretrato Abstracto: Dolor e Identidad

(lunes de la 1era semana de cada mes a las 19 hrs.)

¿Que tanto del dolor esta inscrito en la idea que tienes acerca de ti mism@? Con este ejercicio te invitamos a separar el dolor de tu identidad, rescatando la persona que hay dentro de ti que tiende a quedar a la sombra de este dolor.

Metas y Valores Personales

(lunes de la 2da semana de cada mes a las 19 hrs.)

Nuestro principal instrumento de realización somos nosotros mismos, como también podemos ser el obstáculo. Este taller revisa la imagen inconsciente que hay respecto a nuestras metas, estimulando el pensamiento creativo para encontrar las soluciones desde tus propias cualidades internas positivas.

Transformación del dolor al bienestar

(lunes de la 3ra semana de cada mes a las 19 hrs.)

Muchas veces expresar lo que sentimos en palabras no es suficiente. Te invitamos a expresar tu dolor en colores, formas, trazos, luz y oscuridad, para luego desde aquella sabiduría, explorar la sanación.

Gratitud: elemento protector

(lunes de la 4ta semana de cada mes a las 19 hrs.)

¿Cuanto mejoraría nuestra calidad de vida si lleváramos la gratitud a una practica habitual?

Cuando agradecemos nos centramos en la abundancia y no en la falta, pudiendo ser capaces de ver hasta el evento mas desafortunado como una oportunidad de crecimiento.

Te invitamos a representar en una pintura aquello que agradeces de tu vida, y al hacerlo a través del arte, te sorprenderás al ver cuantas otras cosas más aparecen.



INSCRIPCIONES



intervencioncentrodeldolor@gmail.com
fpstrigueros@gmail.com



+56 9 58068919

Tallerista

Mi nombre es Fernanda Trigueros, Psicóloga Clínica y Arteterapeuta. Trabajo en la unión de la psiquis con las artes y consigo el desarrollo personal. Abordo la psicoterapia desde un enfoque tanto científico como humanista.

Me he desarrollado como psicoterapeuta particular de adultos y adolescentes, tallerista y conferencista en mi podcast "Arte y Psique". Experiencia en salud pública y privada.

En los procesos terapéuticos tanto individuales como grupales trabajo con diversas técnicas artísticas como la pintura, la fotografía, la escultura, lo audiovisual, la danza, la escritura y el collage. Propicio el autoconocimiento mediante procesos lúdicos que permitan la autenticidad y potencien la creatividad inherente de las personas ante la construcción de sus vidas.

WWW.FERNANDATRIGUEROS.COM

