



Taller de Arte terapia

Programa de Arteterapia para Adolescentes

“Regulando emociones a través del arte”

Una experiencia creativa para acompañar el desarrollo emocional en la adolescencia

El taller “ExpresArte” está diseñado como un espacio grupal, seguro y expresivo, orientado a adolescentes entre 13 y 18 años que deseen explorar y comprender sus emociones, mejorar el manejo de sus impulsos y fortalecer su autoestima. A través de distintas técnicas artísticas, los y las participantes podrán canalizar sus vivencias internas, potenciar su creatividad y adquirir herramientas de autorregulación emocional.



Dirigido a: adolescentes entre 13 y 18 años.
Duración: 12 sesiones (1 vez por semana, 90 minutos).
Modalidad: grupal (6–8 participantes).

1. Objetivos

General:

Favorecer en los adolescentes el reconocimiento, la expresión y la regulación de sus emociones, promoviendo un mejor manejo de los impulsos a través del proceso creativo.

Específicos:

- Desarrollar conciencia emocional mediante la representación simbólica.
- Identificar detonantes de impulsividad y explorar formas creativas de canalización.
- Potenciar habilidades de autocontrol y autorregulación.
- Promover la empatía y la comunicación asertiva en un espacio grupal seguro.
- Reforzar la autoestima y el sentido de pertenencia.

2. Metodología

- Enfoque integrativo y participativo : arteterapia, técnicas plásticas de expresión y simbolización de vivencias , mindfulness para autorregulación calma y dinámicas grupales.
- Materiales: témperas, lápices de colores, arcilla, collage, telas, música, mandalas, máscaras, fotografía, etc
- Rol del terapeuta: facilitar, acompañar, contener y guiar la reflexión.
- Rol de los adolescentes: explorar libremente el arte como vía de expresión, compartir la experiencia en la medida que se sientan cómodos y participar en la co-construcción del espacio.

3. Estructura de sesiones (ejemplo 12 encuentros)

La planificación se ajustará a las necesidades del grupo, pero se propone la siguiente secuencia orientativa:

La propuesta de 12 sesiones está pensada como un espacio creativo y terapéutico que acompaña a niños y adolescentes en su desarrollo emocional y social. En un ambiente acogedor, comenzamos con actividades de presentación y confianza que les ayudan conocerse y a sentirse parte del grupo y a crear acuerdos de convivencia. Desde ahí, exploramos las emociones a través del arte —pintura, arcilla, collage y otras técnicas— para que puedan expresarse, reconocer cómo se sienten y descubrir de qué manera esas emociones se reflejan en su vida diaria. A medida que avanzamos, los participantes aprenden a transformar sus impulsos en expresiones conscientes, fortaleciendo su autocontrol y encontrando recursos internos que les brindan calma y seguridad. También trabajamos la autoestima, la empatía y el respeto mutuo mediante actividades grupales y proyectos colaborativos, que refuerzan la importancia de los vínculos y el trabajo en equipo. Además, incorporamos momentos de mindfulness creativo para que conecten con la atención plena y el presente. El taller finaliza con una obra final individual de cierre : “lo que me llevo del taller” y una despedida, mensajes positivos entre participantes y reflexión sobre aprendizajes.

4. Evaluación y seguimiento

- Pre y post test emocional (ej. escala de regulación emocional adaptada, autoreporte breve).
- Registro clínico del terapeuta (observación de participación, cambios en expresión, capacidad de autocontrol).

- Devolución individual y grupal al finalizar.

5. Posibles beneficios

- Mayor conciencia de emociones y conductas impulsivas.
- Desarrollo de estrategias creativas de autorregulación.
- Mejora de autoestima y confianza grupal.
- Herramientas prácticas para enfrentar situaciones de estrés y conflicto.



www.centrorumbos.cl