



III Jornada de Casos Clínicos

en Salud Mental Perinatal

presencial y online

Información e inscripción
info@saludmentalperinatal.es



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

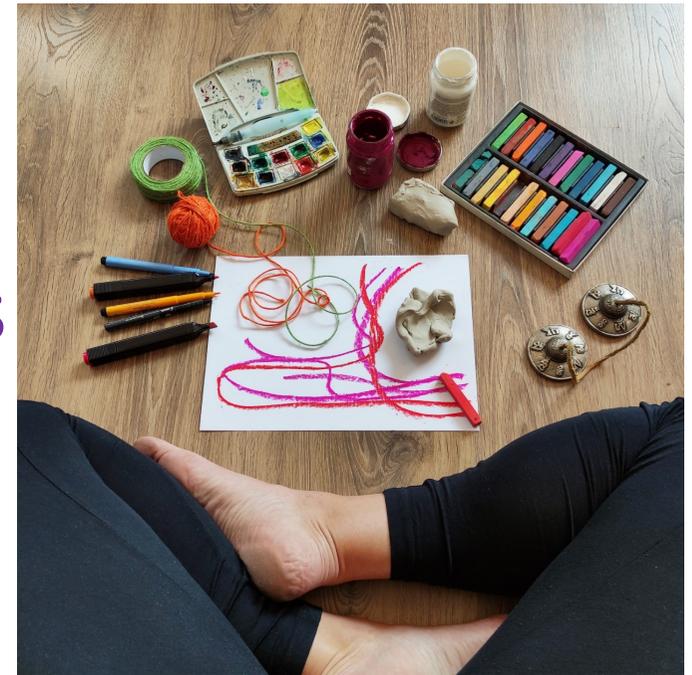


“Creative Mums: la arteterapia y el mindfulness como herramientas generadoras de salud y bienestar emocional”

Pili Iglesias Estellés

proyectoconectarte@gmail.com

www.proyectoconectarte.com





Bases y enfoque de mi trabajo

La **Arteterapia** es un acompañamiento terapéutico, en el que el proceso de creación permite que **determinadas emociones y vivencias floren a través de un lenguaje alternativo a la palabra**. La importancia recae en el proceso y vínculo. Las obras no se interpretan. Espacio seguro libre de juicio.

El **Mindfulness** o consciencia plena nos facilita herramientas para comprender nuestro funcionamiento, desactivar el piloto automático y atender al **“aquí y ahora” acogiendo la experiencia (sensaciones corporales, sentimientos, pensamientos...), con una mirada curiosa y libre de juicio**.

- **Formación** (Winnicott, Bowlby, Yalom, Naumburg, Dalley, Malchiodi, Kabat-Zinn, Siegel, van der Kolk,...), **proceso psicoterapéutico personal + retiros de silencio**. (Profesional adscrita ATE y AMT). Inicio en 02/2016.
- **Práctica profesional** (ámbito escolar + práctica privada) >> **metodología “Art & Mindfulness”** acercar herramientas más allá del contexto terapéutico. Primer grupo 09/2016.
- **Mi propia revolución maternal** >> **crear “Creative MUMS”**. Primera sesión 10/2021.



Art & Mindfulness en la maternidad? Desde la teoría...

- **Experiencia de alta sensibilidad que sobrepasa a nuestro vocabulario:** “no sé que me pasa”, “no encuentro las palabras”,...

“Cada individuo, con o sin entrenamiento en arte, tiene la capacidad latente de proyectar sus propios conflictos de manera visual.” (M. Naumburg, 1948)

“En el acto creativo, el conflicto se reexperimenta, se resuelve y se integra.” (E. Kramer, 1958)

- **Transparencia psíquica** (M. Bydlowski, 2007): reactivación de procesos psicológicos no resueltos, resurgir de recuerdos del pasado: placentero / puerta al trauma del pasado.
- **Vulnerabilidad emocional** (falta comprensión, juicio, soledad, violencia intrafamiliar, médica, social,...): puerta al trauma en el presente.
- **Aportaciones neurociencia y trauma: 3R'S REGULACIÓN / RELACIÓN** (AQUÍ Y AHORA: PACIENTE-TERAPEUTA-OBRA) / REFLEXIÓN (Adaptación de B.Perry, 2014)

“Por mucho conocimiento y comprensión que desarrollemos, el cerebro racional es básicamente incapaz de sacar al cerebro emocional de su realidad hablando.” (B. van der Kolk, 2015)



Art & Mindfulness en la maternidad? Desde la experiencia...

Trabajo personal previo + embarazo + crianza me llevan a desplegar mis herramientas profesionales:

Mindfulness (respiración, escáner corporal, meditación en movimiento):

- Regulación y sostén en el aquí y ahora

Creación libre (mirada arteterapia):

- Expresión sin juicio, integración experiencia y valoración el propio proceso (obras-huella)





Creative MUMS

Acompañamiento adaptado a las necesidades de la maternidad.

- **Sesiones individuales / grupales:** espacio experiencial
- **Talleres puntuales:** acercar herramientas Art & Mindfulness (marzo'22)

GRUPO CREATIVE MUMS (5-7p.)

Inicio sesiones en noviembre 2020 (online nocturno 45min.)

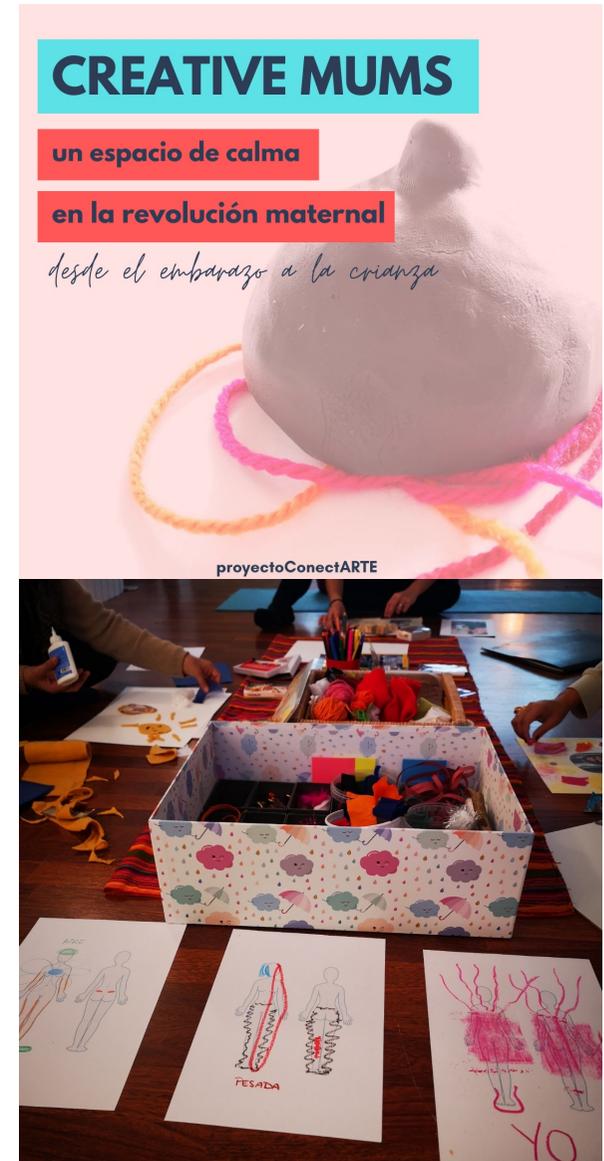
Actualmente: grupo presencial sábado 1'5h + grupo online mediodía marzo'22.

Cada sesión gira entorno a una intención o detonante teórico-experiencial en función de las necesidades del grupo:

- **Prácticas de consciencia corporal y meditación guiada.**
- **Experimentación con diferentes materiales y técnicas.**
- **Reflexión grupal desde la mirada AT** (enfoque terapéutico) Obras-huella proceso "álbum final curso" (M.,2021)

Un espacio en el que: parar y conectar; explorar herramientas aplicables en el día a día; soltar e integrar vivencias, sentirnos sostenidas.

INSTITUTO EUROPEO DE SALUD MENTAL PERINATAL





Creative MUMS, experiencia de A.

- Madre de 2 (5años y 2años)
- Inicia sesiones A&M en marzo 2020: explora potencial metodología y se permite un momento para ella.
- Se une a Creative Mums desde inicio noviembre 2020: Inicia proceso personal reconexión, ponerse el centro, empoderarse y expandirse.

“Es un **(re)descubrimiento de quién soy** y un abrir los ojos a lo que no percibo en el día a día. Es una forma de **quererme, cuidarme, crecer y aprender a percibir lo que ocurre en mí**. Es una forma de aprender a transformar la realidad **aportando más consciencia y consiguiendo cambiar aspectos clave de mi vida.**” (A.,2022)



“YO”
enero 2021- online



“A. Ya he llegado, estoy aquí, estoy en casa”
febrero 2021- online



“Aire, Yo, Calma, Escucha, Improvisa”
noviembre 2021 -BCN



“Todo sirve para crecer”
diciembre 2021-BCN



De lo cognitivo a lo sensorial Vuestra experiencia...

- **Minipráctica** (3-4min)

Objetivo: **redirigir la atención hacia nosotras**, darnos espacio, liberarnos de tanto juicio (ojos cerrados) e integrar un poquito la experiencia.

“Volver al cuerpo para que exprese lo que necesite” (M.Salvador, 2021)

- **Observo mi proceso más allá de la imagen**- escribo una palabra que lo resuma
- **Reflexión compartida alternativa**: compartís por MD o stories etiquetándome en IG [@proyectoconectarte](https://www.instagram.com/proyectoconectarte) y yo lo comparto para crecer en lo grupal.





Referencias

- ATE, Asociación profesional española de arteterapeutas <https://arteterapia.org.es/>
- FEAPA, Federación española de asociaciones de arteterapia <http://feapa.es/>
- Bydlowski M.(2007) citada en el artículo La “transparencia psíquica” en el embarazo de Ibone Olza para el Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal
- Kolk, B. v. d. (2015). El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la sanación del trauma. Kindle iOS versión.
- Kramer, E. (1958) Art as Therapy: Planning and Setting Up Groups: Collected Papers. Kindle iOS versión.
- Naumburg, M. (1947) Studies of the "Free" Art Expression of Behavior Problem Children and Adolescents as a Means of Diagnosis and Therapy." American Journal of Psychiatry, New York.
- Perry, B. (2014) artículo Rhythm Regulates the Brain
- Salvador, M. (2021) El Trauma emocional y su curación. Material formativo. Fundación Radika, Barcelona.