

## MIRADAS

### ¿Nos hace bien la práctica artística?

¿Qué me dice una pintura?, ¿qué siento al oír una pieza musical?, sabemos que manifestarse artísticamente es una práctica milenaria, nos conecta con lo profundo del alma humana, por eso hacer arte puede llegar a ser también un espacio delicado que pueda necesitar de una guía o compañía en su desarrollo.

Estudié licenciatura en arte y nunca en cinco años de pregrado me dijeron que el arte me hacía bien, que por eso misterioso que el arte provocaba en mí, yo estaba ahí, ahora lo comprendo y veo diariamente cómo el hacer nos convoca, nos conmueve y nos ayuda a nuestro desarrollo personal, porque el arte es autoconocimiento para quien lo practica. El vínculo entre la sanación y la expresión artística dice relación con el simbolismo, con la creación de puentes entre lo mundano y la naturaleza, con la necesidad de la expresión humana.

Me convoca la juntura entre arte y salud, para ello hablaré de

la arteterapia, que es una modalidad terapéutica que utiliza materiales artísticos como principal vehículo para la comunicación, expresión y creación, se aplica a personas de todas las edades y a muchas patologías en contextos diferentes: hospitales, centros de salud mental, colegios, geriátricos, etc.

La arteterapia es de gran ayuda cuando el funcionamiento normal del individuo se ve alterado, ya sea por razones biológicas, psíquicas o sociales, es especialmente indicada para personas que dificultan su expresión. Diversos estudios desde la neurociencia revelan que el cuerpo humano procesa la estimulación externa e interna como un organismo complejo, con multitud de sistemas finamente sintonizados e interactivos. La arteterapia, caracterizada por el uso de materiales artísticos que aportan información somatosensorial, presenta por ello varias ventajas por sobre una

intervención netamente verbal.

La arteterapia favorece las habilidades sociales, genera mundo interior, desarrollo de autoestima, incrementa el pensamiento abstracto y el desarrollo de la creatividad, libera estrés y colabora con la comunicación en todos los sentidos. Si bien en Chile la profesión es relativamente nueva, en el mundo ya data de los años 50, un profesional de arteterapia es quien ha estudiado un magister o un diplomado de posítulo en el área.

En mi opinión como hacedora artística y en mi experiencia como arte terapeuta urgen en estos tiempos instancias que nos devuelvan el sentido de nosotros mismos y generen mayor creatividad en nuestra vida cotidiana, trayéndonos luz y alivio a través de la magia de la creación, tanto para niños, adolescentes y adultos.

**Ana Silva Binignat**, Licenciada en arte UPLA  
Magister en Arte en la Salud y Arteterapia UFT  
Miembro del Colegio de Arte Terapeutas de Chile

