

TERAPIAS CREATIVAS PARA LAS EMOCIONES CLIMÁTICAS

Author:
Eliya-Quaye Constance



Climate
Mental Health
Network



TERAPIAS CREATIVAS PARA LAS EMOCIONES CLIMÁTICAS

Contribuidores:

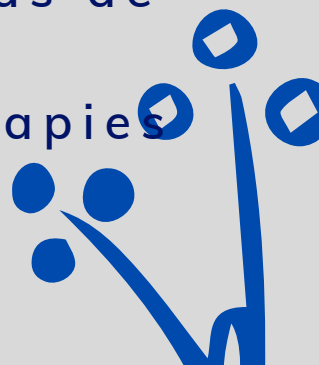
Aaron Colverson
Aishah-Nyeta Brown
Emily Diamond, PysD
Jane Richardson, EdD
Sage Palmedo
Sarah Newman, MPH

Recursos Adicionales:

Asociación Americana de Terapia de Arte
arttherapy.org
Centro de Artes en Medicina, Universidad
de Florida
arts.ufl.edu/academics/center-for-arts-in-medicine/
Red de Salud Mental Climática
climatementalhealth.net
Terapia Ecoart
ecoart-therapy.org/
Asociación Internacional de Terapia de
Artes Expresivas
ieata.org

Departamento de Terapias Expresivas de
la Universidad

lesley.edu/academics/expressive-therapies



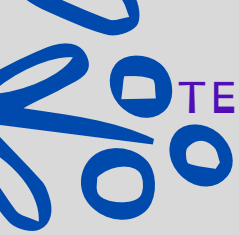


Estoy en el último año de la Universidad de Lesley y estoy estudiando Terapia de Artes Expresivas. Creé esta guía como parte de mi curso de pasantía con la Red de Salud Mental Climática. Esta guía nació de mis experiencias personales con las emociones climáticas y mis estudios escolares. Me apasiona inspirar a las personas a utilizar las artes como modalidad de sanación. Tengo sueños ansiosos y pensamientos diurnos preocupantes sobre el futuro del mundo y mi vida debido a la crisis climática. Para manejar estas emociones, encuentro que hablar y hacer arteterapia con las personas de mi comunidad es extremadamente beneficioso para manejar estos sentimientos.

Espero que encuentres esta guía útil, inspiradora y sanadora.

Eliya-Quaye Constance, Diciembre de 2022





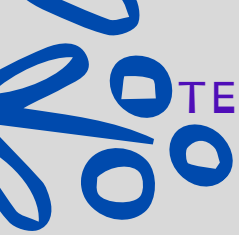
Esta guía no sustituye a servicios profesionales cuando sea necesario. En los EE. UU., envíe un mensaje de texto o llame al 988 para un 24/7 línea directa de crisis. Para emergencia mental teléfonos de salud en otros países, vaya a: findahelpline.com

¿Qué son las emociones climáticas?

“El cambio climático y la salud mental están íntimamente relacionados. Para sanar el planeta, tenemos que sanarnos colectivamente a nosotros mismos”. -Red de Salud Mental Climática

Las emociones climáticas son una respuesta normal a la crisis climática y pueden surgir tanto de experiencias directas (p. ej., experimentar condiciones climáticas extremas, pérdida del hogar o pertenencias, desplazamiento) como de experiencias indirectas (p. ej., aprender y leer sobre la crisis climática). El rango de emociones podría incluir ansiedad, tristeza, trauma, dolor, desesperanza o miedo. Todos son válidos. Esta guía es un recurso para el autocuidado, el procesamiento de las emociones y para fomentar la mejora del bienestar.





Nuestras emociones relacionadas con el clima están surgiendo de una conexión empática y familiar con la Tierra. Al elegir sentir nuestras emociones, en lugar de desconectarnos de ellas, estamos ayudando a sanar la Tierra a nivel celular. Un mayor sentido de conectividad entre los componentes vivos de la Tierra permitirá que el organismo (incluidos nosotros mismos, como una parte de él) se adapte de manera más creativa a los desafíos de nuestro tiempo. ¡Sentir es curar!

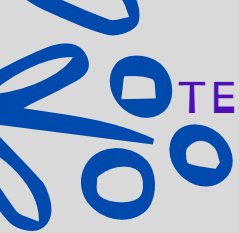
–Sage Palmedo

¿Qué es la Arteterapia Creativa?

Las Terapias de Arte Creativo son prácticas de apoyo para todos para ayudar a las personas a procesar sus emociones.

Incluyen terapia de arte, biblioterapia, danza, teatro y terapias de movimiento. No hay expectativas ni estándares: el propósito es permitir que su cuerpo exprese emociones a través de una variedad de medios como una herramienta para la curación. No se juzgue a sí mismo, simplemente manténgase en el flujo de la actividad.





Uso de esta guía

La descripción de estas actividades son pautas sueltas. Siéntase libre de participar en las actividades que desee en cualquier capacidad que pueda. No hay expectativas al hacer estas prácticas.

Lugar: Encuentra y crea un espacio cómodo donde puedas ser creativo y conectarte con tus emociones sin ningún juicio. ¿Hay un parque, jardín u otro espacio verde seguro al que pueda acceder? Si no, considere traer la naturaleza a su hogar (por ejemplo, plantas, imágenes, sonidos de la naturaleza)

Sentirnos como parte de la naturaleza, no desconectado de la naturaleza.

-Jane Richardson



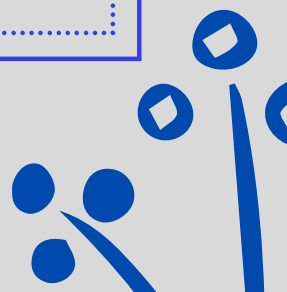


Quién: Algunas de las actividades se pueden hacer solo, mientras que otras requieren un compañero. Considere compartir sus experiencias en la guía haciendo las actividades con grupos de amigos o en familia. Algunas de las actividades son accesibles incluso para niños pequeños



Las actividades de Arteterapia Creativa son para todos. El arte se trata de hacer conexiones. A veces es una forma de conectarte contigo mismo, de explorar cómo te sientes realmente acerca de algo. Compartir nuestro arte es también una forma de hacer comunidad y aliados y fomentar la resiliencia en nosotros mismos y en los demás. El arte también nos conecta con la próxima generación, para que sepan cómo nos sentimos y por lo que estábamos pasando en este momento de la historia. El arte es maravilloso porque nos pide que seamos valientes, y hay que recordar que se es.

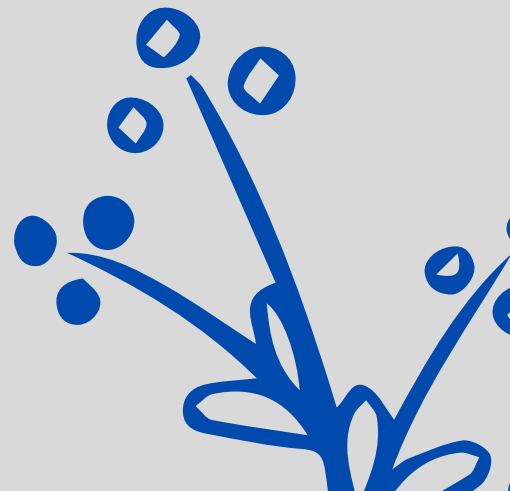
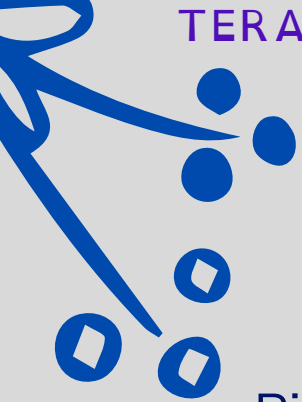
-Emily Diamond



Artículos de arte:

- Pinturas (acuarelas, acrílicos, óleos, etc.)
- Pinceles
- Herramientas de dibujo (marcadores, lápices, crayones, pasteles, tizas, etc.)
- Papel grande y pequeño (rayado y sin rayas)
- Materiales de collage (revistas, periódicos, recortables imágenes, etc)
- Pegamento
- Tijeras
- Materiales que se encuentran en la naturaleza (hojas, ramitas, guijarros, etc. No recoja flores silvestres u otras especies protegidas)
- Cualquier otra cosa que te llame

Hay algunas páginas adicionales al final de la guía para que dibujes, escribas, colorees, hagas garabatos, etc.



Terapia de Escritura (Biblioterapia)

Mensajes de registro en diario

Elija las indicaciones que desee, pero no tiene que hacerlas todas a la vez. Tómese su tiempo y trabaje lentamente en las preguntas durante un período prolongado de tiempo. Considere revisarlos una y otra vez, notando cómo pueden cambiar sus respuestas.

- ¿Qué es algo que necesito dejar ir?
- ¿Cómo me suenan, se ven y se sienten mis emociones climáticas?
¿Cuáles son algunas ideas de cuidado personal que puedo usar cuando estoy luchando con las emociones climáticas?
- ¿Cómo se sentiría perdonarme a mí mismo?
- ¿Qué actividades me hacen sentir bien? ¿Qué me trae alegría?
- ¿Tus emociones climáticas están tratando de decirte algo? ¿Qué es?
- Hoy estoy agradecido por...
- Si pudiera hacerme una promesa a mí mismo, sería... Haz una lista de 10 afirmaciones.
- Enumera 3 cosas sobre la crisis climática que más te desafían y por qué.
- ¿Quiénes son las 3 personas con las que puedo hablar sobre mis emociones climáticas?
- ¿Cuáles son las cosas que me hacen sentir seguro?

Terapia de Escritura (Biblioterapia)

Carta al mundo

Ve a un lugar que te llame, un lugar que te importe con amigos o solo. Escucha los sonidos que escuchas, concéntrate en las vistas, los olores, las texturas que ves y cómo te hace sentir en tu corazón y tu cuerpo, en tus músculos. Fíjate en la expresión de tu cara. Concéntrate en la fuerza que te da, el sentimiento de conexión, notando cualquier emoción que surja.

Escriba sus reflexiones como una carta o un poema. No te preocupes por la perfección. Escríbelo a tus amigos o familiares y también escríbelo al lugar. Si estás en un grupo, comparte lo que has escrito. Al finalizar, exprese gratitud y agradecimiento a la ubicación.

La actividad Carta al Mundo está inspirada en odas a la naturaleza que a menudo hacían los poetas taoístas o haiku en Japón. Empacarían un almuerzo, estarían solos o con sus amigos, y escriben poemas y odas que incluyen la naturaleza que les rodea. Conéctese con estas tradiciones poéticas del este de Asia pasando tiempo en la naturaleza o trayendo la naturaleza a su hogar en forma de hojas, flores o plantas comestibles.

– Emily Diamond

Terapia artística

Actividades individuales:

Dibujar emociones climáticas desafiantes

Elija una herramienta de dibujo. Cree una imagen que represente cómo se sienten sus emociones climáticas en el centro de la página. Luego, tómese un momento con esta desafiante imagen. ¿Tiene algún mensaje para ti? Escribe o dibuja esos mensajes o sentimientos en un lado de la imagen. Luego, pregúntate qué te está ayudando con estas emociones. ¿Qué ayudaría a tus emociones? Dibuje o escriba estos en el otro lado de su imagen.

Collage de emociones climáticas

Usando revistas, periódicos, imágenes impresas, etc., recorta imágenes o palabras que representen las emociones que tienes sobre el cambio climático. Pégalos juntos en una hoja de papel normal. Tómate un momento cuando hayas terminado con la pieza. ¿Qué hace que estas imágenes y palabras sean poderosas? ¿Qué mensajes tienen estas ansiedades para ti? Si es necesario, siéntete libre de romper, quemar o destruir tu collage.

Terapia artística

Actividad de grupo:

Dibujo del grupo temático

En un grupo de 4-8, utilizando una hoja de papel grande, cree una pieza de grupo en torno al tema de las emociones climáticas. Use cualquier material de arte que le llame la atención y permita que cada miembro del grupo se turne para agregar lo que desee según el tema. ¿Qué imágenes, palabras, etc. te recuerdan este tema? Cuando termine su pieza, pida a cada miembro del grupo que comparta qué emociones evocó la pieza y qué agregaron y por qué. ¿En qué se diferencia hacer esto en grupo de hacerlo solo? ¿Qué significa para ti la actividad del grupo con respecto a la crisis climática?



Danza / Terapia de Movimiento

Actividad individual:

Danza libre con escritura

Antes de comenzar su movimiento, piense en la forma en que las emociones climáticas se manifiestan en su cuerpo. ¿Qué sienten por ti? Usando nuestra lista de reproducción proporcionada (consulte la sección de música, a continuación) o cualquier música a la que se conecte, muévase libremente durante cinco minutos. Agita tu cuerpo, salta, emite sonidos y muévete de cualquier otra manera que te ayude a canalizar las emociones fuera de tu cuerpo para ayudarte a sentir una mayor sensación de calma, conexión y arraigo. Cuando haya terminado su pieza de movimiento, deje que las siguientes indicaciones guíen su escritura

- Siento...
- Me doy cuenta...
- Imagino...
-

Danza / Terapia de Movimiento

Escaneo corporal con mapa corporal

Encuentre una posición cómoda ya sea sentado o acostado para ayudarlo a sentirse conectado con su cuerpo, su respiración y la tierra debajo de usted. Comenzando en la parte superior de tu cabeza y bajando lentamente por tu cuerpo hasta tus pies, nota las sensaciones de tu cuerpo, cómo tu respiración mueve tu cuerpo. Observe qué partes de su cuerpo tienen tensión o dolor y qué partes de su cuerpo se sienten relajadas. Permítete experimentar todas las diferentes sensaciones que siente tu cuerpo sin juzgarlas como "buenas" o "malas". Trate de notar qué emociones surgen en diferentes partes de su cuerpo. Pasa al menos 5 minutos permitiéndote sentir las sensaciones de tu cuerpo. Dibuja un contorno de tu cuerpo. Luego colorea, escribe, collage, etc. qué sensaciones o emociones sentiste en tu cuerpo. Permita que su intuición dicte qué colores, formas, imágenes y herramientas utiliza.

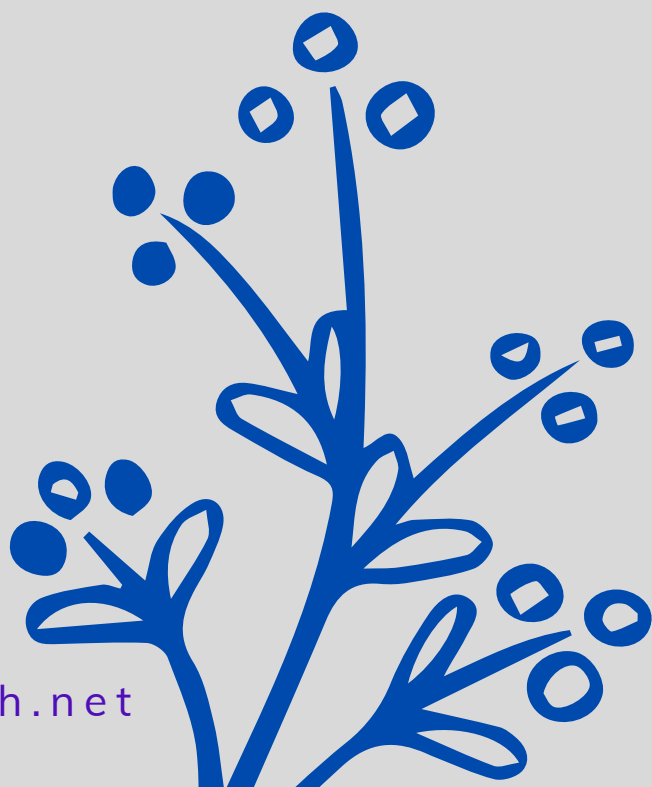


Danza / Terapia de Movimiento

Actividad de Grupo

Reflejo de Movimiento

En grupos de dos, vea a su compañero a la cara. Platique sobre su experiencia emocional acerca de la crisis climática. Como se hace presente en su cuerpo- que siente y en donde? Qué sentimientos tienen el uno hacia el otro como aliados, estando en comunidad. El compañero #1 empieza el movimiento, moviéndose en la manera en que las emociones climáticas lo hacen sentir en su cuerpo. El compañero #2 refleja los movimientos del compañero #1. Después de cinco minutos, cambien de turno. Después de que el compañero #2 dirija el movimiento, tomen tiempo para hablar sobre cómo se sintió expresarse y conectarse con su compañero de esa manera.



Ejercicios de musicoterapia

Actividad Individual

<https://tinyurl.com/Sage-Playlist>

Lista de reproducción con artes visuales

Mientras escucha la lista de reproducción proporcionada anteriormente, participe en cualquier forma de artes visuales que le llame la atención. No te presiones para crear algo específico, permítete crear lo que sientas mientras escuchas la música. Después de crear tu pieza, asígnale un título en forma de afirmación para ti mismo.

Actividad de grupo

Ritmo de grupo

En un grupo de cuatro o más, siéntense en círculo. Un miembro del grupo comienza un ritmo usando cualquier parte del cuerpo, instrumentos disponibles o su voz. Uno por uno, cada miembro del grupo agrega una nueva pieza al ritmo con un nuevo sonido. Permita que la persona que comenzó la actividad cree un gesto para completar la pieza. Discuta con su grupo cómo se sintió al liberar sus emociones a través del sonido y la música.

