

2

## Bloque 'Gestiona tus emociones'

### ARTETERAPIA

- El arte adquiere un matiz de introspección terapéutica.
- La expresión de las propias emociones a través del arte.
- Medio de liberación emocional.
- Diferentes manifestaciones artísticas (pintura, teatro, modelado, collage, danza, escritura, música...).



#### Objetivo

La arteterapia es una forma de psicoterapia que aplica las artes plásticas como método de recuperación o mejora de la salud mental, además de para conseguir o mantener el bienestar social y emocional. Se trata de arte vinculado con la psicología y la inteligencia emocional.

