

V Congreso Internacional sobre contextos psicológicos, educativos y de la salud. Gestión competencial, relacional y transformacional en organizaciones socioeducativas y sanitarias: ejes optimizadores del desarrollo profesional y de la empleabilidad. Línea temática: relaciones personales

GESTIÓN DE EMOCIONES PRIMARIAS A TRAVÉS DEL ARTETERAPIA. UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA DESDE LA INFLUENCIA DEL ARTE Y LA MÚSICA EN EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS

Soler Mateo, Miguel F. ^{*1}

Miguel-Soler@hotmail.com Universidad de Málaga.

Dra. Márquez, M^a Victoria ^{*1}

victoriamarquez@uma.es Universidad de Málaga.

Dra. Castilla, Teresa ^{*1}

mtcm@uma.es Universidad de Málaga.

Resumen.

En la actualidad, la búsqueda del bienestar se conforma como un reto para muchas personas que son conscientes del precio a pagar por el ritmo elevado de vida que se debe mantener en la sociedad moderna, repleta de obligaciones impuestas y de necesidades que encaminan al ser humano a atender horarios complicados de compaginar con una de las premisas fundamentales para una vida sosegada, feliz, equilibrada: el disfrute del tiempo libre, de “no hacer nada”. Las emociones suponen vehículos interpretativos de relevancia a la hora de traducir las respuestas de nuestros sentidos de la mano del pensamiento, por lo que es necesario atender al

¹ (*) Miembros del Grupo de Investigación HUM-365. Formación, Orientación, Empleabilidad, Emprendimiento, Inclusión e Innovación. UMA.

equilibrio emocional para poder disfrutar del citado bienestar. La desregulación emocional conlleva malestar e incide de forma no positiva en el desarrollo, interacción, y comunicación de las personas, pudiendo ser origen de diferentes alteraciones y trastornos. Entre fluctuaciones en la regulación emocional a lo largo de su vida, el ser humano es permeable a determinados estímulos sensoriales que, de la mano de acciones emprendidas desde el deseo y la necesidad del disfrute del momento, permiten que la percepción de bienestar subjetivo puede mejorarse mediante la puesta en práctica de determinadas prácticas y terapias, entre las que destaca la relación con el arte. Así pues, aprender a gestionar y regular determinadas emociones primarias como son la alegría, la tristeza, o el miedo, a través del arteterapia, puede permitirnos disfrutar de un deseable bienestar en nuestras vidas, siendo una materia de importantes repercusiones positivas, a desarrollar en ambientes académicos, laborales, o socioculturales.

Palabras clave: emociones, arteterapia, bienestar, autoregulación, arte, educación