

Terapia de artes creativas y expresivas (CEA)

Terapia CEA con Axis Clinic

Terapia de artes creativas y expresivas (CEA) Es una forma multimodal de psicoterapia que utiliza artes creativas y expresivas para ayudar a los clientes a comunicarse, explorar y lograr sus objetivos terapéuticos. La investigación basada en evidencia sugiere que la terapia CEA puede ser efectiva para el crecimiento personal, el bienestar, la salud mental y para el desarrollo personal, profesional y comunitario. En Axis Clinic, establecemos un ambiente seguro, colaborativo y activo para que nuestros clientes puedan involucrarse en procesos creativos y expresivos adaptados a sus necesidades terapéuticas individuales y grupales.

Beneficios de la Terapia de Artes Creativas y Expresivas:

- Fomenta la expresión y exploración de pensamientos y sentimientos.
- Mejora la comunicación, la concentración, y la autoexpresión.
- Ayuda a la regulación emocional, el crecimiento personal y la autoeficacia.
- Apoya el desarrollo de estrategias de autocuidado a largo plazo.
- Ayuda a lidiar con el estrés y los desafíos de la vida.

Beneficios de la Terapia de Artes Creativas y Expresivas en grupos:

- Fortalece la cohesión social y promueve la sensación de pertenencia.
- Ayuda a visibilizar y reconocer la experiencia individual de cada participante dentro del grupo.
- Ofrece un espacio seguro para la autoexpresión, el descubrimiento y la espontaneidad.
- Disminuye la sensación de aislamiento.
- Favorece el desarrollo personal y la exploración de inquietudes tanto individuales como grupales y sociales.

Modalidades*:

- Artes Visuales: Dibujo, pintura, collage, escultura, fotografía, multimedia
- Arte literario: poesía, creación de historias, journaling, escritura
- Artes escénicas: drama, psicodrama, role play, danza/movimiento, sonido/música
- *No se requiere experiencia previa o talento para participar en la terapia CEA

Las sesiones individuales son aconsejadas semanal o quincenalmente, y el tiempo del tratamiento varía de acuerdo con la frecuencia de las sesiones y las metas y requerimientos del cliente.