

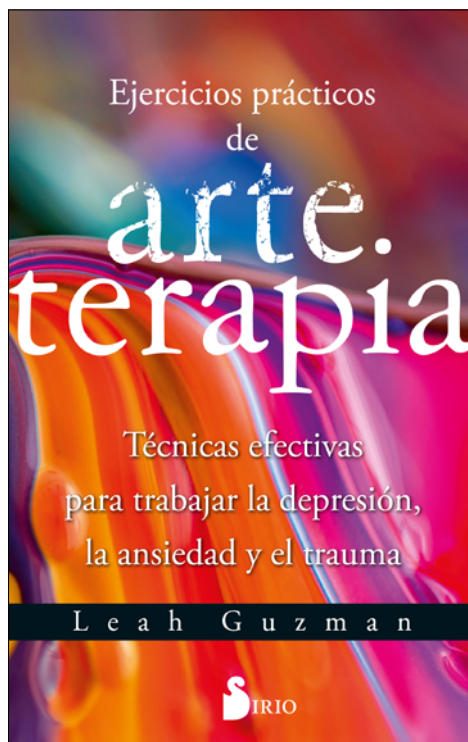


DESCUBRE EL PODER CURATIVO DE LA ARTETERAPIA



La autora

Leah Guzmán es una arteterapeuta acreditada por la Art Therapy Credentials Board, Inc. y artista profesional que obtuvo su licenciatura en Bellas Artes con especialización en escultura en la Universidad de Georgia. Posteriormente completó su máster en Educación Artística con especialización en arteterapia en la Universidad Estatal de Florida. Además, asistió al Instituto de Arte de San Francisco. Ha impartido psicoterapia a través del arte en Florida durante diecisiete años; ha trabajado en escuelas, hospitales, refugios, residencias de ancianos y un correccional de menores. Actualmente imparte sesiones en línea y ofrece servicios clínicos en escuelas públicas.



Título: Ejercicios prácticos de arteterapia.
Subtítulo: *Técnicas efectivas para trabajar la depresión, la ansiedad y el trauma.*
Autora: Leah Guzman
P. sin IVA: 12,98 € PVP: 13,50 €
Tamaño: 15 x 23 cm Nº págs: 240
THEMA: MQTC BISAC: SEL009000
Encuadernación: Rústica Categoría: A
ISBN: 9788419685049

CLAVES DE VENTA

- ✓ Uno de los libros más prácticos, originales y útiles sobre Arteterapia.
- ✓ Casi **3.000 reseñas** en Amazon con un *rating* de 4,7.
- ✓ El acto consciente de **hacer arte** nos ayuda a tomar conciencia de nosotros mismos, procesar pensamientos difíciles e incluso aliviar los efectos de traumas pasados.
- ✓ Es un **cuaderno de ejercicios** de terapia cognitivo-conductual que ofrece 75 actividades estratégicas y cada ejercicio incluye una explicación de su propósito y resultados potenciales junto con una serie de preguntas; además aprenderás los fundamentos de diferentes técnicas y medios artísticos.

TAGS

CREATIVIDAD // ARTE // DEPRESIÓN // ANSIEDAD
ESTRÉS // TRAUMA // TOC // TERAPIA COGNITIVA
CONDUCTUAL // DIBUJAR // PINTAR // MOLDELAR
AUTOESTIMA // AFIRMACIONES // TERAPIA
PSICOTERAPIA // GESTALT // MINDFULNESS
ARTETERAPIA // ESCRITURA



Sinopsis

Ejercicios prácticos de arteterapia te muestra cómo la creación artística puede ayudarte a aliviar la depresión y la ansiedad, a procesar pensamientos negativos y emociones dolorosas e incluso a paliar las secuelas de un trauma. Sobre las bases de la terapia cognitivo-conductual y a través de actividades como dibujar, pintar y modelar, podrás comprender mejor tu estado de ánimo, fortalecer tu autoestima y gestionar tus emociones de manera saludable. Encontrarás:

- El arte de mejorar. Unos ejercicios diseñados para impulsar tu comprensión, expresión personal, atención plena, aceptación y autocompasión.
- Análisis y preguntas de exploración. Se hacen constar los beneficios que presenta cada actividad y se ofrecen indicaciones cuidadosas para ayudarte a sacar el máximo partido de cada ejercicio.
- Sin que sea necesaria ninguna experiencia. No es necesario ser un artista para servirse de la arteterapia. Lo relevante es la experiencia de crear, sin preocupaciones ni juicios.

Con la arteterapia pintarás, dibujarás, modelarás, escribirás... y recuperarás el equilibrio y la serenidad.

Libros relacionados:

