



Bogotá
tiene mucho que
Contar

Pausa Creativa

¿Qué es...?

-  pausacreativacolombia
-  pausacreativacolombia
-  pausacreativacolombia



<https://www.pausacreativacolombia.com>



320 4782564

SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE



Te invitamos a conocer lo que hacemos por ti,
por la localidad de Teusaquillo y
por la comunidad.



Somos Corporación



Arte para la transformación psicosocial.

Desde más de 14 años, venimos desarrollando programas de intervención en arte terapia y biodanza en diferentes contextos: educativo, clínico, discapacidad y cultural; tanto en Italia como en Colombia. Hemos sido gestores del proyecto “Danza y Arte Popular”, fomentando la integración cultural entre niños inmigrantes y de origen italiano. En el ámbito clínico, el Programa en Arte Terapia en el Hospital de Carrara Italia, brindamos apoyo a pacientes de oncología y sus familias.

Lideramos “El Círculo Mágico del Mandala” serie de 35 instalaciones artísticas en organizaciones públicas y probadas en Colombia e Italia. En el ámbito organizacional, hemos desarrollado Programas de Bienestar a través del Arte Terapia y la Biodanza como proveedores de SURA ARL y en Frisby.

En el contexto de la pandemia, como Corporación Pausa Creativa implementamos la iniciativa “Biodanza al Parque” en el Jardín Utópico de los barrios la Esmeralda y Rafael Nuñez, ofreciendo sesiones de biodanza al aire libre y abiertas a la comunidad.

Esta propuesta tuvo gran acogida por parte de la comunidad, especialmente por familias, personas adultas y adultos mayores, quienes encontraron en la Biodanza y el Arte Terapia, un espacio seguro y efectivo para expresar emociones a través del movimiento, la música y la expresión plástica pictórica, además del fortalecimiento de los lazos de solaridad entre los participantes.

Estas actividades han sido un respiro para la comunidad, ofreciendo un espacio de encuentro expresión y apoyo mutuo. De allí surgió la idea de “Pausas creativas que alegran la vida”, en el marco de los Presupuestos Participativos de la Localidad de Teusaquillo, siendo los ganadores de la iniciativa en el 2023, gracias al acompañamiento de la Secretaría de Cultura Recreación y Deporte y el Programa Es Cultura Local y de la Alcaldía.

Teusaquillo.

Obtuvimos 489 votos gracias al apoyo de la ciudadanía y una calificación de 98 sobre 100; catalogado como uno de los mejores proyectos formulados.

Identificación del problema:

El deterioro de la salud mental en la población de adultos y adultos mayores de la localidad de Teusaquillo en Bogotá, Colombia, se ha aumentado en gran parte debido a la pandemia, así como las dinámicas familiares actuales. De hecho se está gestando una nueva pandemia oculta relacionadas a enfermedades asociadas a la salud mental.

Justificación:

Teusaquillo ocupa el puesto 12 en población mayor de 60 años, representado el 3% de las 20 localidades de la ciudad de Bogotá (2018). Éste análisis está basado en la metodología del Árbol de Problemas y cifras oficiales estadísticas proporcionadas, las cuales destacan la problemática del deterioro de la salud mental en la población de adultos y adultos mayores de Teusaquillo, lo que valida la urgencia de implementar acciones para prevenir, mitigar y proveer el bienestar físico mental y emocional en la comunidad.

PAUSAS CREATIVAS TE ALEGAN LA VIDA

Nuestro proyecto, se enfoca en la prevención de problemas de salud mental, la gestión emocional y de promoción del bienestar físico, mental y emocional, brindando herramientas a través del arte terapia, la música y la Biodanza para prevenir enfermedades mentales como la depresión, la ansiedad y como tratamiento coadyudante del alzheimer y la demencia senil entre otros. Asimismo, este proyecto contribuye en el desarrollo de competencias socioemocionales en la población adulto y adulto mayor.

Nos
preparamos
para la



que también
mereces y...

Todos podemos
participar en una
sociedad que se
integra para disfrutar
la existencia



Bogotá
tiene mucho que
Contar



Vincúlate y alegra la vida

Pausa Creativa
Alegra la vida

La felicidad la llevamos dentro. Solo debemos expresarla y compartirla con los demás.

Pausa Creativa

No tiene límite de edad para alegrar la vida

Nuestra estrategia se basa en la integración de actividades de formación a través del Arte Terapia, la música y la Biodanza.

Los ejes temáticos se fundamentan en las cinco líneas de vivencia: Vitalidad, Afectividad, Creatividad, el placer de vivir, y la espiritualidad.

Todas las sensaciones incluyen exploración artística, pictórica, expresión emocional, uso de símbolos y metáforas, tips de autocuidado, conexión mente-cuerpo, estimulación cognitiva, gestión del estrés y técnicas de relajación.

Las estrategias pedagógicas y didácticas que se implementan para llevar a cabo el desarrollo de los objetivos, se realizan con procesos de demostración práctica, participación activa, el trabajo grupal, la reflexión guiada y el uso de materiales visuales y auditivos para enriquecer la experiencia de aprendizaje.

Todas las vivencias incluyen una explotación gestual, sensorial, artística, pictórica, expresión emocional.

Agradecimientos:

Alcaldía local de Teusaquillo
Programa Es Cultura Local
Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte
Academia Pronartes
Hogar Geriátrico La casa de mis abuelos
Barrio Nicolás de Federmán
Salón social JAC barrio la Esmeralda
Hogar UPC de la mano de Dios
Casa Provincial Religiosos Capuchinos

Los participantes, en la medida que sienten amor y respaldo, afloran sus sentimientos, expresando un estado de felicidad espiritual.

La biodanza promueve el encuentro, los recuerdos y la expresión de afectos a través de miradas, las sonrisas, los abrazos, etc.



El Arte Terapia nos permite plasmar emociones, inquietudes y refleja lo que queremos comunicar.



La música armoniza nuestro cuerpo, mente y espíritu generando dopamina y serotonina (hormonas de la felicidad)



¡Todos quieren participar!



