

Galería de emociones: la 'pop-up' de Madrid en la que Therapyside y Cultura Inquieta han fusionado arte y salud mental

[Multimedia](#)

En el marco del Mes de la Salud Mental, la compañía líder en psicología online ha creado junto a la plataforma creativa Cultura Inquieta un espacio para acercar la terapia a la sociedad a través del arte. Más de 4.000 personas han podido disfrutar de diferentes talleres, actividades y performances donde artistas de la talla de Emma Piau, Álex de Marcos, Amalia Buitrago y Miroslava han mostrado su proceso sanador

Therapyside, cuyo propósito es facilitar el acceso al apoyo psicológico través de la terapia online, y Cultura Inquieta, plataforma creativa centrada en popularizar el arte haciendo accesible a todo el mundo, han creado la pop-up "Galería de emociones" con el objetivo de visibilizar la salud mental y plasmar el proceso de acudir a terapia en el ámbito artístico. El lugar ha estado abierto al público durante los días 27 y 28 de octubre en el espacio Out de Madrid, y ha contado con más de 4.000 asistentes.

Solo en 2022, se produjo un incremento del 70% de personas que decidieron empezar un proceso terapéutico con respecto al año anterior, acorde con el I Estudio del Impacto Social en el Bienestar Emocional de Therapyside, la compañía quiere seguir contribuyendo a la normalización de la expresión de las emociones.

En este contexto, tras la celebración en redes del concurso multidisciplinar Therapyart, que giraba en torno a la pregunta "¿Qué ha significado la terapia para ti?", y en el que participaron más de 3.600 artistas dando respuesta con sus obras y compartiendo sus procesos sanadores en forma de arte, ambas entidades han impulsado esta iniciativa para poder disfrutar de las mejores piezas presentadas al llamamiento - con actuaciones de danza, poesía o ilustraciones - y de otras muchas actividades relacionadas con los procesos terapéuticos, el arte y la salud mental.

La iniciativa arrancó el jueves 26 con una inauguración en exclusiva donde el ilustrador 72 kilos, la escritora Sara Torres, la DJ Marta Fierro y la bailarina y coreógrafa Carla Cervantes reflexionaron acerca de la salud mental y la relación entre el arte y la terapia en un ambiente íntimo y confidente donde la psicóloga sanitaria Pilar García, que ofrece apoyo psicológico a través de Therapyside, guio a los ponentes en sus intervenciones.

Posteriormente, durante el fin de semana destacaron el taller de la artista visual Emma Piau 'Pintando chaquetas', en el que se customizaron prendas de ropa

trabajando sobre varios mantras; la actividad 'Pinta un retrato junto con tu niño interior', en colaboración con el artista plástico Álex de Marcos, para aprender sobre el viaje interior que supone el arte, o los recitales a cargo de la escritora Amalia Buitrago; y la actuación de la bailarina Miroslava con su pieza 'Headless'.

Asimismo, el espacio ha sido presidido por una instalación en forma de laberinto con paneles reflectantes, denominada 'El Emocionario', que representaba las diferentes etapas que se van sucediendo en un proceso de terapia. En ella, se facilitaba un lugar a todos los asistentes para que pudieran compartir e inspirar a terceros con sus experiencias.

"Cuando hablamos de salud mental y más concretamente de dar el paso de acudir a terapia, tendemos a centrarnos en primera instancia en las emociones negativas que nos han llevado a ese punto y no en el proceso de introspección que en ese momento estamos a punto de comenzar. Por eso, en un mes tan importante como es octubre, para Therapyside era fundamental ser capaces de crear un espacio donde las personas pudiesen contar libremente y a través de cualquier expresión artística lo que ha significado en sus vidas poder contar con apoyo psicológico cuando lo han necesitado; y queremos agradecer a Cultura Inquieta por ser el mejor *partner* con el que podríamos haber contado para ello", ha afirmado Ana Villarino, Head of Brand en Therapyside.

Desde Cultura Inquieta, por su parte, apuntan que "ha sido un viaje extraordinario coronado con una preciosa exposición disfrutada por miles de personas que nos ha permitido a todos ver cómo el arte puede ayudar hondamente en el proceso de sanación de las personas. Gracias a Therapyside por posibilitarlo".

Fundada en 2016 por Alessandro De Sario y con el respaldo de NextChance Invest, Mediaset España y Mediaset Italia, Therapyside actúa como punto de encuentro entre psicólogos que buscan ofrecer sus servicios de forma online y todas aquellas personas que tengan interés en potenciar su bienestar emocional.
