



Universidad Autónoma del Estado de México



Centro Universitario UAEM Zumpango

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**“Manejo del estrés bajo un enfoque
Artístico y Terapéutico: Una nueva
propuesta para la Psicología”**

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P r e s e n t a:

NADIA BELÉN ÁVILA ARELLANO

Asesora: Mtra. En Psic. Reyna Amador Velázquez

Zumpango, Estado de México, 2013.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres

por creer en mi al brindarme su incondicional apoyo, confianza y amor en cada momento de mi vida, motivándome a continuar con mi desarrollo personal.

A mi familia en general

por todo el apoyo emocional y tangible que a lo largo del camino me han proporcionado.

A mis amigos

por todos los consejos amorosos externados en el transcurso de los años y por demostrar que una buena amistad es tan valiosa como una hermandad.

A ti

por tu sinceridad y magia en cada palabra externada hacia mí.

A mi asesora Reyna

por su escucha, tiempo y sinceras respuestas a los cuestionamientos surgidos durante el desarrollo del presente trabajo; ya que sin su apoyo y experiencia profesional este trabajo no hubiese sido posible.

Por todo lo anterior y más gracias

ÍNDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	3

CAPÍTULO I ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

1.1 Definición de estrés.....	8
1.2 Consecuencias Fisiológicas Cognitivas y Conductuales.....	13
1.3 Consecuencias a Nivel Organizacional.....	15
1.4 Del Estrés Laboral al Síndrome de “BURN-OUT” ó “Quemazón Laboral”	16
1.5 Acoso Moral o Mobbing.....	20

CAPÍTULO II TERAPIAS CONOCIDAS

2.1 Decidir cuándo asistir a terapia.....	24
2.2 Terapia Cognitiva.....	24
2.3Terapia Racional Emotiva.....	26
2.4 Adiestramiento e Inoculación de Estrés (AIE).....	27
2.5 Solución de Problemas.....	28

CAPÍTULO III ESTADO DEL ARTE Y ARTETERAPIA

3.1 Estado del Arte.....	31
3.2 Proceso Creativo.....	35
3.3 Creatividad e Imaginación.....	35
3.4 Qué es el Arteterapia.....	38
3.5 El trabajo del Arte-terapeuta.....	43

3.6 Las diferentes artes en terapia.....	44
--	----

CAPÍTULO IV PROPUESTA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS “TALLER”

4.1 Propuesta: Taller Aprendiendo a manejar mi realidad personal-manejo del estrés y Burnout.....	51
4.2 Cartas descriptivas.....	56
4.3 Técnicas para aplicación en Arteterapia.....	73
4.4 Metodología.....	86
4.5 Conclusiones.....	89
4.6 Referencias.....	93

Manejo del estrés bajo un enfoque Artístico y Terapéutico: Una nueva propuesta para la Psicología

Stress Management with a focus Artistic and Therapeutic: A new proposal for Psychology

RESUMEN

En la presente investigación se describe el estrés, así como sus causas y consecuencias a nivel Orgánico, Psicológico y Organizacional pues es en las instituciones y organizaciones donde se anida dicho trastorno. También se describen algunas de las terapias más comúnmente usadas por Terapeutas y Psicólogos en el manejo del estrés,

Por otra parte, se dan a conocer los beneficios y el trabajo del Arte-terapeuta dentro del proceso terapéutico en la Arteterapia así como las artes en que se puede aplicar. Siendo este un enfoque innovador y creativo, propiciando al participante a la libre expresión del ser, ayudándole a encontrar los recursos y medios para tener un mejor manejo del estrés a través de un proceso creativo en el que el arte conocido por sus propiedades de unificación del ser, ayudará en la búsqueda de un ser pleno, que libre de estrés será más funcional en su puesto de trabajo.

Palabras claves: Estrés, Artes, Arte-terapeuta, Arteterapia, Proceso Creativo.

ABSTRACT

In the present study describes stress as well as its causes and consequences at Organic, Psychological and Organizational it is in institutions and organizations where the disorder is nested. It also describes some of the most commonly used therapies for Therapists and Psychologists in stress management,

Moreover, disclosed the benefits and work of art therapist in the therapeutic process in the arts and art therapy that can be applied. That being innovative and creative approach, encouraging the participant to the free expression of self,

helping you find the resources and means to better stress management through a creative process in which the art known for its unification be, will help in the search for a being full, free to be more functional stress on your job.

Keywords: Stress, Arts, Art therapist, Art Therapy, Creative Process.

A manera de Introducción

¡Me siento cansado (a)!, ¡Me duele el cuerpo! y ¡El trabajo me absorbe!, son sólo algunas de las afirmaciones que normalmente escuchamos cuando una persona se encuentra estresada y en ocasiones da poca importancia a los avisos que su mente y cuerpo les dan, hasta que el estrés hace su trabajo y comienza a hacer estragos en ellos, causando alteraciones físicas y psicológicas, como lo indica Martínez 2004: “en algunos casos la reacción ante las amenazas la constituyen cambios fisiológicos, hormonales, que protegen la integridad y la salud del organismo; en otros casos predominan los cambios conductuales, como la evitación de una situación comprometida en la que se piensa que estará el agente estresante”. (p. 6)

Y es sólo hasta que las personas llegan al punto de decir ¡Ya no aguanto!, es cuando deciden asistir al Psicólogo, ya sea por esto, o por recomendación de algún familiar o amigo; mientras tanto dejan pasar el tiempo y diciendo: ¡Es el precio que se tiene que pagar por trabajar, estudiar, etc.! Pero sólo hasta que visitan a un terapeuta, se dan cuenta del trabajo que se realiza ahí y que no es lo que tal vez pensaban, se dan cuenta de que no es un laboratorio donde los van a analizar y hacer llorar, ¡Falso!, hasta que visitan al Psicólogo reconocen su trabajo sin que alguien más les hable de esto o se formen falsas ideas de lo que es y se dan cuenta de que puede ser muy satisfactorio el asistir a terapia. Dándose cuenta de que es un lugar en el que son libres de expresar lo que son, lo que piensan, creen y sienten; en un ambiente sin prejuicios ni señalamientos donde se les ayudará a encontrar un camino a sus veredas.

Por lo que el presente trabajo está enfocado a señalar la importancia y beneficios que ofrece una nueva alternativa terapéutica llamada Arteterapia, que en la actualidad no es tema conocido por todos. Es entonces que el Arte-terapia es una forma dinámica de trabajar con los pacientes mediante un acompañamiento en el recorrido simbólico de una producción a otra que se puede vincular a través de actividades artísticas como el dibujo, la pintura, los videos, etc. Y así intervenir de forma positiva tocando la condición humana,

mental, espiritual y corporal de los pacientes. Donde la creatividad participa de forma activa en la elaboración de una “obra”, pues es en esta donde se representa la problemática o el conflicto que se quiere trabajar en el consultorio, en este caso el estrés. El Arteterapia, como toda verdadera terapia es un acompañamiento del trabajo de un sujeto sobre sí mismo, de una “autoterapia”, con la particularidad de que la hace a través de sus producciones sostenida por el Arteterapeuta. Lo que permite que dichas producciones nacidas de la persona tracen un recorrido simbólico hacia un “ser más” que comprende forzosamente un “estar mejor”. Y de esta forma la actividad creadora hace del individuo proyectado en el futuro, un ser que contribuye a crear y modificar su presente.

En la actualidad existen distintos tipos de terapia que aún no son muy reconocidos en el ámbito de la Psicología, o son ignorados por muchos Psicólogos por las malas interpretaciones que se les pueden llegar a hacer a estas formas de trabajo terapéutico y otros simplemente no aceptan estas nuevas formas de trabajo y prefieren regirse bajo las formas clásicas de terapia o psicoterapia. Pero que al momento de poner en práctica estas nuevas formas de trabajo terapéutico tienen muy buenos resultados en el consultorio Psicológico, tales como el Arteterapia.

Y es que el trabajo del Psicólogo se caracteriza por ayudar a las personas mediante un proceso terapéutico, en el que el paciente logre encontrar por sí mismo la vereda que lo encamine a la solución de sus conflictos. Cada Psicólogo tiene su forma y estilo de trabajar, algunos se rigen bajo teorías Humanistas, Conductuales, Gestálticas o Psicoanalíticas, etc. Siendo así, el terapeuta busca una forma de trabajo que le sea más conveniente, permitiéndole aplicar sus conocimientos y habilidades en el ámbito terapéutico para ayudar a encontrar la “solución” al conflicto externado, en este caso “el estrés” y de igual forma puede especializarse al elegir una corriente como sustento teórico que avale su trabajo, como en el caso de los Psicoanalistas y de los Arte-terapeutas.

Es por eso búsqueda de una forma atractiva y creativa para afrontar este tipo de situaciones aun desconocidas en México. La propuesta es la arteterapia, entendida como una alternativa terapéutica para la resolución de conflictos mediante las artes. Y muchos psicólogos no hayan escuchado acerca de esta forma de trabajo en el consultorio Por lo que surge el siguiente cuestionamiento.

¿La arte terapia es una técnica efectiva para el manejo del estrés?

Objetivos

Objetivo general

- Describir y explicar los beneficios de la arte terapia aplicada al manejo del estrés.

Objetivos particulares

- Ψ Señalar algunas técnicas de Arteterapia efectivas en el tratamiento terapéutico anti estrés.

Para ello se plantean cuatro capítulos:

Capítulo. I Estrés:

Capitulo. II Terapias Conocidas

Capitulo. III Estado del Arte del Arteterapia

Capítulo. IV Propuesta para el manejo del estrés “Taller”

I. Estrés

Es importante considerar que en la actualidad el ritmo de vida es muy demandante y exige realizar varias actividades para subsistir en un país como el nuestro “México”, las exigencias del trabajo cada vez son mayores y con frecuencia se puede escuchar a personas decir: “Me siento estresado (a)”, “Ya no sé que hacer”, etc. Desafortunadamente en la gran mayoría de estos casos, se queda sólo en eso, en expresiones que no son intervenidas para tener un mejor manejo del estrés.

Desde un punto de vista socioeconómico, los trabajadores sanos y satisfechos se convierten en el factor más importante para la empresa, la producción depende en gran medida de ello. Y si el trabajador continúa bajo la exposición del estrés severo y prolongado en el trabajo, aunado a un deficiente manejo de éste; para Gutiérrez (2012) “....sólo se propiciarán preocupaciones constantes, olvidos, equivocaciones, dificultad para prestar atención, insomnio, mal humor, ira, enojo, hipersensibilidad a la crítica, deterioro en el estado de salud e incluso en el consumo excesivo de alcohol, y finalmente de drogas”. (9).

Y todos estos factores llevarán a la persona a tener repercusiones en las relaciones sociales, puesto que puede originar conflictos con compañeros del trabajo o llegar a un alejamiento de su círculo interpersonal, ya sea familia, amigos o compañeros. Actualmente es común encontrar a personas cuyo trabajo se ha vuelto su “segunda casa” o bien en la primera, ya que pasan más tiempo ahí que en su propio hogar, lo anterior derivado de la crisis económica que obliga a trabajar más a consta de la salud física y emocional; esto es, se vive para trabajar y no se trabaja para vivir, lo que con lleva decir de Maslow a satisfacer sólo las necesidades fisiológicas y se desechan las sociales, prioritarias para todo ser humano.

En México según la página oficial del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) todavía no cataloga al estrés como una enfermedad profesional, propiamente dicha. Pero las estadísticas durante el periodo de 1992-2002 del número de defunciones y enfermedades ligadas al estrés en el ambiente laboral son de 16512, lo que refleja ser ya un asunto que debe ser intervenido.

Definición de Estrés

En la actualidad el estrés es conocido como la enfermedad de nuestros tiempos, e indudablemente no podemos hacer caso omiso a todos los avisos que nuestro cuerpo y mente dan, pero en este momento se puede dar un acercamiento a la conceptualización de lo que es el estrés, a continuación se encuentran algunas de las definiciones de Estrés:

- Etimológicamente la palabra estrés se deriva del latín “*stringere*”, que significa oprimir, apretar, atar; en francés la palabra “*distresse*” significa estrechar, constreñir el cuerpo, con los miembros, apretar con fuerza; también puede producir en el corazón o en el alma, sensaciones de opresión, de ansiedad, sentimientos de temor, miedo, angustia, apuro (Stora,1992).
- Según Gutiérrez (2012): “*El estrés es la respuesta integral del organismo que conlleva una activación fisiológica y cognitiva previa a una repentina actividad motora y conductual, resultante de una evaluación y ponderación del control potencial y de la disposición de poseer recursos y apoyos propios para enfrentar estresores (demandas físicas, sociales o simbólicas percibidas como retos o amenazas), con el fin de mantener el equilibrio actual o futuro*” (p. 32).
- Según Martínez Selva (2004): “El estrés es la condición humana en la que un acontecimiento, o una serie de experiencias en la vida de un individuo, puede acarrearle consecuencias negativas, fisiológicas y psicológicas.” (p. 6)

Y aunque todas las personas estamos expuestas al estrés, es bueno saber que no todos respondemos ante este de la misma forma, cada persona tiene sus propios límites de tolerancia al estrés, pero cuando se rebasan esos “límites”, en

el ámbito laboral puede provocar insatisfacción, baja motivación, agobio, apatía, frialdad emocional, agotamiento e inclusive baja autoestima, lo que lleva a la sensación de perder el control de las cosas.

De forma más científica Hans Selye (1956) define el estrés como una “respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante”, de forma semejante Matteson e Ivancevich (1987) explican que es respuesta adaptativa, mediada por características individuales, consecuencia de una acción externa, situación o evento que pone demandas físicas y/o psicológicas especiales sobre una persona.

Lo anterior pone en evidencia que el estrés surge de los procesos perceptivos que actúan en una situación determinada, la interpretación cognitiva posterior que realiza el sujeto y los efectos o consecuencias que se van a producir a nivel fisiológico y/o psicológico. Por tanto, los elementos fundamentales del estrés quedan definidos por la apreciación y valoración que el sujeto hace de ellos y de su interacción (Lazarus, 1966).

Por otro lado el estrés es planteado como una transacción entre persona y ambiente, por lo que siempre hay que tener en cuenta el ambiente y su relación con el individuo a través del tiempo.

Peiró (1999), distingue dos tipos de definiciones transaccionales: “las que consideran las discrepancias entre las demandas planteadas al individuo (externas o internas) y sus capacidades para afrontarlas, considerando también la apreciación que ese individuo hace de esas discrepancias; y las que atienden a las discrepancias entre las características del ambiente y las preferencias de los individuos sobre el mismo” (p. 12)

En concreto el estrés es un fenómeno de adaptación, fruto de una situación laboral (principalmente) o personal con connotaciones problemáticas, excesivas o incontrolables. Autores como Selye, 1956, Edwards y Cooper, 1988 dividen al estrés en “eustrés” y “distrés”.

El eustres, se refiere a situaciones en las que el estrés es adaptativo, esto es, produce un nivel de estimulación y/o activación que permite que el sujeto logre buenos resultados sin costes excesivos, en este caso, el estrés tiene resultados y consecuencias fundamentalmente positivas, es un estrés bueno, facilita la ejecución, eleva el nivel de arousal, es adaptativo.

Por otro lado, el término “distrés” se refiere a situaciones desagradables con consecuencias negativas para la salud física y psíquica del individuo. De esta forma, la falta de adaptación y la presión excesiva que se cronifica poco a poco van a superar a la persona resultando disfuncional. Es a esta segunda concepción a la que se dirigen la mayoría de las investigaciones siendo el significado popular y coloquial de “estrés” sinónimo de esta última acepción.

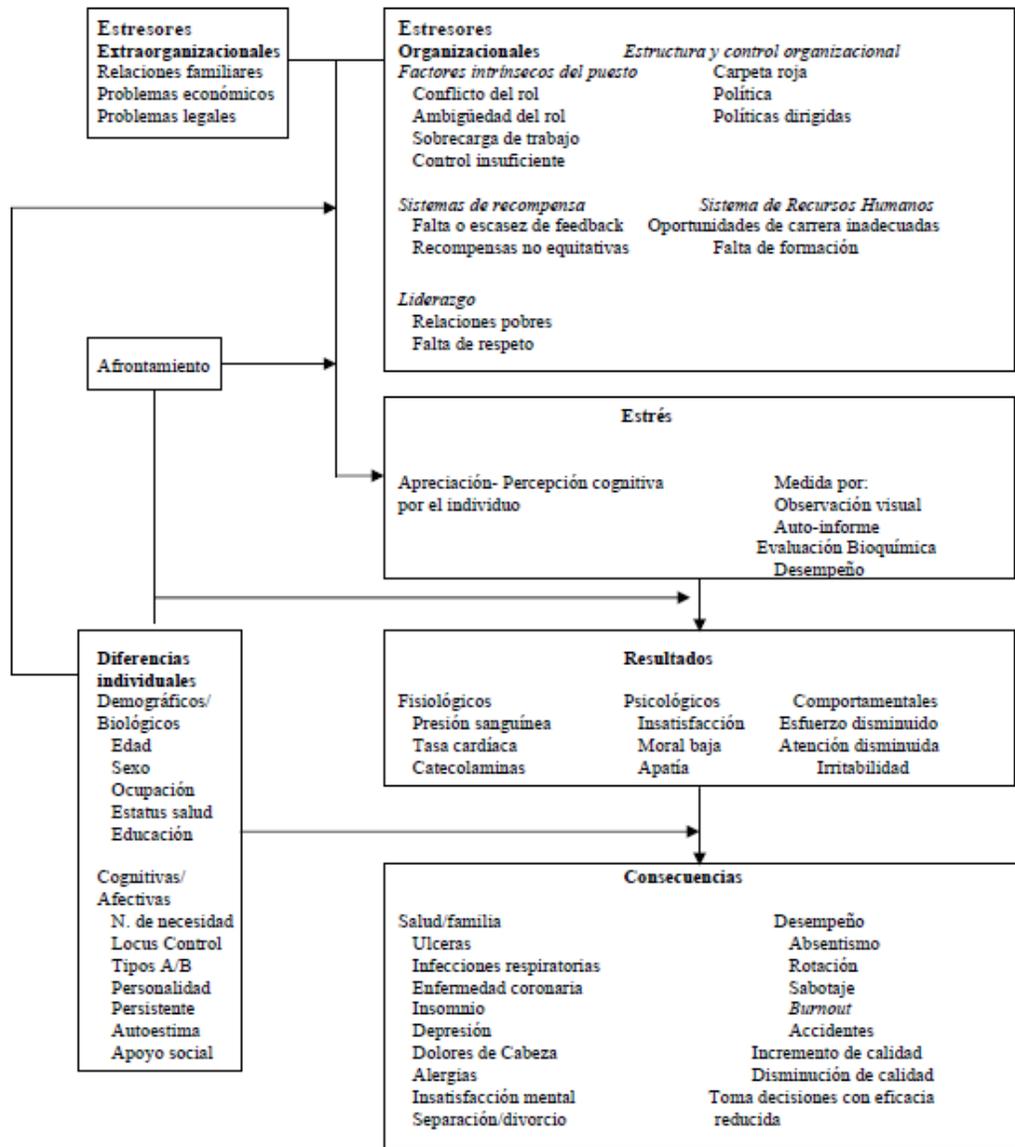
Las investigaciones dirigidas al estudio del estrés, se caracterizan fundamentalmente, por centrar su delimitación conceptual en atribuirle un significado negativo (distrés) y por circunscribirlo al ámbito laboral, debido a la magnitud de efectos y consecuencias que se derivan de este fenómeno. De esta forma, estimaciones relacionadas en EEUU arrojaban pérdidas de más de 17.000 millones de dólares por disminución de la capacidad de producción y de 60.000 millones por enfermedades relacionadas con el estrés (Matteson e Ivancevich, 1987).

Por otro lado, estudios realizados exclusivamente en el ámbito laboral, alertan sobre la importancia que tiene el estrés en los índices de morbilidad y mortalidad en la población trabajadora (Fletcher, 1988).

En conclusión, el trabajo es una actividad inherente al ser humano, caracterizada por su doble vertiente individual y colectiva y por sus efectos sobre la sociedad repercutiendo directamente en beneficios directos o indirectos para el individuo. De esta forma, la actividad laboral requiere de la persona un grado de dedicación, tiempo, esfuerzos, habilidades, etc. como contraprestación a la satisfacción de nuestras necesidades materiales, psicológicas y sociales (dinero, bienestar, reconocimiento, etc.). Dicha actividad, requiere del individuo un grado

de adaptación, que en el caso de ser excesivo, o de escapar del control del sujeto, es interpretado de forma negativa, generando síntomas físicos, preocupación y desadaptación, dando lugar a la aparición del fenómeno estrés.

Ivancevich y Matteson (1987), distinguen cuatro factores fundamentales en el proceso de estrés: los estresores (tanto internos: del puesto, de la estructura organizacional, sistemas de recompensa, etc; como externos: relaciones familiares, problemas económicos, etc.), el estrés y su apreciación por parte del individuo, los efectos y resultados de dicha apreciación (a nivel fisiológico, psicológico y comportamental) y las consecuencias (tanto para la organización como para la salud del individuo). Se trata de un modelo centrado en las organizaciones pero sin olvidar los aspectos grupales y extraorganizacionales. Modelo de estrés organizacional.



Matteson e Ivancevich, 1987 (Figura I. adaptado de Peiró, 1999, pp. 28-29)

Son numerosas las respuestas fisiológicas y cambios en el organismo asociados al estrés psicológico y a continuación se explican.

Consecuencias Fisiológicas Cognitivas y Conductuales

Es evidente que las personas tengan repercusiones físicas, psicológicas y conductuales ocasionadas por el estrés, pues no se trata de un simple resfriado, es una “enfermedad” que debe ser tratada y si es posible prevenida, pero cuando ya esta presente lo mejor es intervenir; ayudándole al paciente a descubrir nuevas herramientas para afrontar el estrés.

Estos son algunas de las consecuencias ocasionadas por el estrés según Gutiérrez y Ángeles (2012)

- A nivel Físico se puede manifestar sudoración excesiva, boca seca, indigestión, palpitaciones, agruras, úlceras, calambres, tartamudeo, tensión y problemas premenstruales en las mujeres o impotencia sexual en los hombres.
- En el aspecto Psicológico, puede haber presencia de rechazo, ansiedad, tensión, enojo, falta de concentración, apatía, depresión o incluso baja autoestima, dificultad para dormir o mantener el sueño, aislamiento, problemas de memoria, irritabilidad, etc.
- En cuanto al plano conductual, pueden presentarse comportamientos conflictivos, proclividad hacia el consumo de alcohol y tabaco, drogas cambios alimentarios (falta o exceso de hambre), reducción de actividades físicas y sociales, entre otras.

Fernández y Garrido (1999), enlistan algunos efectos Fisiológicos, Cognitivos y Conductuales:

Fisiológicos	Cognitivos	Conductuales
Aumento de la tasa cardiaca	Preocupaciones	Hablar Rápido
Aumento de la presión Arterial	Incapacidad para tomar decisiones	Temblores
Aumento de la	Sensación de Confusión	Voz entrecortada

sudoración		
Aumento del ritmo respiratorio	Incapacidad para concentrarse	Imprecisión
Aumento de la tensión muscular	Dificultad para dirigir la atención	Precipitaciones
Aumento en los niveles de Adrenalina y Noradrenalina	Sentimiento de la falta de control	Explosiones emocionales
Aumento del azúcar en la sangre	Estrechamiento de la atención	Predisposición a accidentes
Disminución del riesgo sanguíneo periférico	Desorientación	Consumo de tabaco, alcohol, fármacos, etc.
Reducción de la acción del aparato digestivo	Olvidos frecuentes	Comer en exceso
Aumento del metabolismo basal	Bloqueos mentales	Falta de apetito
Aumento del colesterol y liberación de ácidos grasos en la sangre	Hipersensibilidad a la crítica	Conductas impulsivas
Aumento del nivel de corticoides	Malhumor	Consumos de drogas
Inhibición del sistema inmunológico		Risas nerviosas
Dificultad para respirar		
Sensación de tener un nudo en la garganta		
Sequedad en la boca		
Dilatación de las pupilas		

Es evidente que las consecuencias aquí expuestas son presenciadas por personas que padecen del estrés no sólo es causado por sus empleos, sino también por las exigencias de la vida diaria. Que cada vez son más y que el ser humano tiene que vivir para poder subsistir.

Consecuencias a Nivel Organizacional

El éxito de las Organizaciones dependerá en gran medida de la calidad y especialización de sus empleados, ya que el desempeño y esfuerzo permitirá enfrentar con éxito los retos de la competencia laboral y aprovechar al máximo todos los recursos con los que cuenta. Por lo que estar al tanto del bienestar de los empleados es de suma importancia para el desarrollo y crecimiento de la empresa u organización, pues de lo contrario el malestar en la salud física y mental de los empleados se ve reflejado en el desempeño de los mismos. Y así para complementar esta perspectiva, se propone una clasificación que describe las consecuencias organizacionales, según Quick, Nelson y Quick (2000), en el siguiente cuadro:

<i>Costos Directos</i>	<i>Costos Indirectos</i>
<i>Participación y asociación</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ausentismo • Impuntualidad • Huelgas o paros • Rotación del personal 	<i>Pérdida de vitalidad</i> <ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de entereza • Pérdida de motivación • Insatisfacción
<i>Desempeño del trabajo</i> <ul style="list-style-type: none"> • Calidad de la productividad • Cantidad de la productividad 	<i>Problemas de Comunicación</i> <ul style="list-style-type: none"> • Declive en la frecuencia del contacto

<ul style="list-style-type: none"> • Malestar • Accidentes • Lentitud de máquinas por reparaciones • Bloqueos de inventarios 	<ul style="list-style-type: none"> • Distorsión de mensajes
Costos por el cuidado de la salud	Mala toma de decisiones
Indemnizaciones	<i>Calidad de las relaciones laborales</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Desconfianza • Falta de respeto • Rencor
	<i>Agresión y Violencia</i>
	<i>Costos de oportunidades</i>

Por tanto, y en base a los puntos antes mencionados se puede decir que en una organización sana, además de ser competitiva en el mercado, presenta tasas bajas de enfermedades, accidentes, lesiones o invalidez en su personal. Como lo menciona Beer (1980), al clasificar a una organización como saludable cuando tiene la capacidad de evaluar sus acciones, actividades y operaciones para identificar incongruencias entre los componentes de los sistemas sociales y desarrollar planes en atención a la necesidad de cambio en la organización.

Del Estrés Laboral al Síndrome de “BURN-OUT” ó “Quemazón Laboral”

Cuando el estrés se vuelve “grave” surge una variante de este llamado “Síndrome de Burn-out” que es vivenciado por las personas a quienes el trabajo se ha convertido en una fuente de continuo estrés, angustia e insatisfacción.

Martínez (2004) menciona que este Síndrome es muy común entre los profesionales con largos años de trabajo y en tareas muy delicadas que requieren de alto grado de especialización o cuidado. En personas que ante todo encontraban el trabajo motivador, ilusionante o llevadero, y que han pasado a odiarlo y a sentirse “quemados” en él. Ahora el trabajo es visto por ellos como repetitivo, sin creatividad, y se tiene la sensación de falta de aprecio y de reconocimiento por la labor que se lleva a cabo.

Y no siendo suficiente esto, algunas personas sienten la necesidad de asumir todavía más responsabilidades y cargarse todavía más de trabajo. Es entonces que la sobrecarga de trabajo hace que no se disfrute de él y que la satisfacción por la labor bien hecha sea imposible de conseguir, a lo que añade frecuentemente el escaso reconocimiento laboral.

En el libro “Estrés laboral” de Martínez José, se mencionan algunas de las consecuencias de este Síndrome que sin duda, deben ser atendidas pues se pone en juego la salud íntegra de la persona. Por ejemplo: hay una drástica reducción de la vida social, se evitan las relaciones sociales; ocasionalmente pueden aparecer reacciones desmesuradas, incluso agresivas, contra los usuarios, clientes o compañeros de trabajo. En profesores pueden darse brotes de agresividad contra los alumnos. Incluso puede haber una pérdida de confianza en las propias habilidades profesionales y una característica de los estados de ansiedad que es la pérdida de control.

Aunque cabe mencionar que este síndrome se desarrolla gradualmente con el tiempo y su proceso está dividido en 12 etapas, que no necesariamente se siguen en orden pues cada persona es diferente, y que se resumen en el siguiente cuadro según Freudenberg (1985)

ETAPA	DESCRIPCIÓN
1 .-Compulsión de probarse a uno mismo (a)	Se presenta una ambición excesiva en la que el empleado siente una necesidad de demostrar a sus colegas y sobre todo a el que realiza un excelente trabajo, todos los días.
2.-Trabajar Duro	Para cumplir sus expectativas personales, el empleado acepta más trabajo cada vez y llega a obsesionarse por hacer todo él mismo.
3.- No aprecia ni valora sus propias necesidades	Sus horarios de trabajo no le dan tiempo para hacer nada fuera de este, disminuye la importancia que tienen sus necesidades personales como dormir, comer, la familia, etc.
4.-Desplazamiento de conflictos	El empleado sabe y se da cuenta que algo no este bien, pero no puede dilucidar la fuente de sus problemas. Al tratar de saber lo que origina su estado, puede caer en crisis y ser percibido por los demás como alguien amenazante.
5.-Revisión de valores	El único estándar que tiene el empleado para evaluarse es su trabajo, de esta forma llega a embotarse emocionalmente de manera creciente
6.- Negación de problemas emergentes	El empleado se vuelve intolerante, percibe a sus colegas o compañeros como tontos, flojos, dependientes, demandantes o indisciplinados. Piensa que sus problemas, cada vez mayores,

	son causados por presiones de tiempo y por el exceso de trabajo; y no porque él haya cambiado su forma de comportarse.
7.-Retirada	Reduce el contacto social al mínimo, llega a estar aislado o “amurallado” y siente cada vez más que no tiene esperanza o dirección. En ocasiones puede buscar “relajarse” a través del consumo de alcohol o drogas.
8.-Cambio conductuales obvios	El empleado adicto, literalmente, al exceso de trabajo que alguna vez fue agradable; es ahora una persona temerosa, inhibida, penosa, vergonzosa y apática.
9.-Despersonalización	El empleado pierde contacto consigo, no se percibe a si mismo ni a los demás como seres valiosos y deja de considerar sus propias necesidades. Su vida se desarrolla a través de una serie de funciones mecánicas.
10.-Vacío Interno	El empleado experimenta un sentimiento de vacío interno que se expande lentamente, y para sobreponerse busca estar activo; pues considera que el tiempo dedicado al ocio es una pérdida de tiempo.
11.-Depresión	Para la persona, la vida carece de significado, pues considera que el futuro nada le depara. Cae en un estado de indiferencia y desesperanza

	donde pueden manifestarse síntomas que van de la agitación hasta la apatía
12.-Síndrome de Burnout	Al llegar a esta etapa, en la persona incurren pensamientos suicidas para escapar de su situación, pues ha sufrido un colapso total: mental y físico.

Con todo lo descrito anteriormente, es claro que el estrés puede llegar a ser muy dañino si no se interviene a tiempo y que se tiene que ayudar al empleado a darse cuenta de su problema y que mejor que haciéndolo de una forma pacífica, amigable y diferente, invitándole a tener un mejor contacto consigo mismo, “contacto que en el síndrome de Burnout se pierde”, y ayudándolo a darse el valor que merece como persona y ¿Por qué no?, como empleado también. Claro esta siempre enfocándolo al camino del conocimiento y bienestar íntegro, no sólo mental si no físico de igual forma.

Acoso Moral o Mobbing

Anteriormente ya se habló acerca del estrés laboral y del también llamado síndrome de burnout que es una afección aun mayor al estrés. Pero aunado a esto se puede encontrar que a nivel Internacional está surgiendo un término muy peculiar llamado “Mobbing” también conocido como acoso moral, pero ¿A qué se refiere esto?, según la Organización Mundial de la Salud OMS se define este concepto como “un hecho continuo de violencia o acoso laboral. En el que el mobbing incluye una agresión que se prolonga por lo menos seis meses; no es una situación que corresponda a un hecho generalizado en la empresa, como un mal ambiente laboral por la crisis, sino que hay una víctima definida a la que se acosa frecuentemente.”

No es de sorprenderse que en muchas de las instituciones de trabajo se de este tipo de acoso, pues la violencia en nuestro tiempo aumenta a cada momento y nadie está exento de ser víctima de esta.

En México, según los datos de la última encuesta realizada por la empresa especializada en temas laborales, OCC Mundial, por Internet, revelaron que el *bullying* (intimidación) no sólo afecta a los menores, pues 51% de los profesionistas mexicanos han sufrido algún tipo de bullying laboral.

Según esta investigación el 70% de los profesionistas encuestados consideran que ambos géneros están expuestos por igual a sufrir intimidación laboral, a pesar de que a nivel mundial esta práctica suele ser 2.5 veces más frecuente en contra de mujeres. El 54% de los participantes considera que el acoso es ejercido por compañeros, mientras que el 46% indica que proviene de un superior, cita el sondeo de OCC.

El portal laboral argumenta que el mobbing repercute en cuatro áreas del trabajador:

ÁREA	FACTORES
1. Psicológica.	Primero genera preocupación, luego angustia, más tarde depresión con crisis de pánico al pensar en el trabajo. Puede llegar a desembocar en un verdadero trastorno postraumático.
2. Biológica.	Comienza con la pérdida de apetito y peso, mayor vulnerabilidad ante enfermedades, como gripe o asma, dolores de cabeza y espalda e insomnio.
3. Laboral.	Provoca una caída del rendimiento laboral, absentismo y bajas, incremento de los accidentes en el trabajo y deseo de dejar voluntariamente la empresa.
4. Social.	Hay repercusiones negativas en la vida de pareja, problemas al convivir con los

	hijos o menos contacto con amigos.
--	------------------------------------

Como es evidente, las cifras y las consecuencias reflejan las situaciones negativas a las que están expuestos los compañeros o el mismo jefe, por lo que es necesario crear un ambiente más pleno de trabajo y fomentar las buenas relaciones interpersonales entre los mismos. Situación que se puede lograr mediante el Arte-terapia pues además de trabajar con la individualidad de cada uno al aceptar que es necesario buscar otras alternativas para mejorar su situación en el trabajo, también puede trabajarse en grupo, una de las grandes ventajas de esta terapia en la que todos participarían de forma activa e introspectiva.

II. Terapias Conocidas

Decidir cuándo acudir a terapia

Tomar la decisión de asistir a terapia en ocasiones puede resultar compleja para algunas personas, puesto que es algo desconocido, y es comprensible muchas veces sentimos temor a lo nuevo o quizá tienen un concepto erróneo de lo que es acudir a terapia; a veces puedes externar comentarios cómo; ¿Asistir a terapia? Ni que estuviera loco (a), ¡No me llama la atención!, ¡Eso no es para mí!.

Pero que pasaría si a estas personas se les ofreciera una nueva forma de tratar su estrés, por medio de algo que les llame la atención, sea de sus interés y sobre todo que sea una forma eficiente y segura de abordar este problema.

Quizá cambiaría la actitud de las personas al ver que el tratamiento que se ofrece no es sólo, ir, sentarse y hablar, sino ser capaz de crear algo que los ayude a sentirse mejor consigo mismos y al mismo tiempo obtener herramientas para tener un mejor manejo del estrés.

En el presente trabajo no se menosprecian los enfoques que se usan actualmente en terapia, pero si se hace énfasis en las grandes ventajas que se pueden obtener al ofrecer un nuevo enfoque terapéutico no tan conocido en México y que puede tener grandes beneficios a las empresas u organizaciones.

A continuación se presentan algunas alternativas para el manejo del estrés, exponiendo diversos enfoques terapéuticos en que se trabaja el estrés.

Terapia Cognitiva

Como principal punto es que este tipo de terapia se basa en que el paciente sufre emociones negativas, como el estrés, porque percibe la situación de forma inadecuada como consecuencia de una serie de pensamientos erróneos.

El contenido del pensamiento, las expectativas y las estrategias de solución de problemas desempeñan un papel decisivo en el desarrollo y

mantenimiento del estrés. Las personas reaccionan ante el ambiente y las consecuencias de las reacciones ante el ambiente afectan el comportamiento a futuro a través de las expectativas, juicios y valoraciones que se realizan de esas consecuencias. Es entonces que el terapeuta debe identificar los pensamientos negativos y sustituirlos por otros.

Hay distintas terapias cognitivas, de entre las cuales se destacan las siguientes:

- Restructuración cognitiva
- Solución de problemas
- Terapia racional emotiva

En este tipo de terapias se indaga junto con el paciente cuáles son los pensamientos y creencias irracionales, eliminando falsas percepciones y emociones injustificadas. Se ilustra sobre los que es el estrés y sus componentes psicológicos y biológicos. (Buceta, 1988)

En el proceso inicial, se le pide al paciente que escriba todos los pensamientos que se le ocurran con relación a los hechos y situaciones que le provocan estrés y que sentimientos experimenta. Esto sirve como técnica de autocontrol para que aprenda en que situaciones es más probable que aparezca el estrés y con que intensidad.

Las percepciones erróneas son de tipos muy diferentes:

- Sobregeneralizaciones o valoraciones excesivamente negativas de la conducta propia, por ejemplo: “Todo lo hago mal”.
- Amplificación del problema que lleva a exagerar la importancia de asuntos que son insignificantes.
- Atribuciones causales negativas o sentimientos de culpa o vergüenza.
- Perfeccionismo, creyendo que todo tiene que salir bien, que nadie comete errores y que no tiene derecho a cometer errores.

Terapia Racional Emotiva

Albert Ellis opina que las creencias irracionales causan trastornos Psicológicos, especialmente las creencias absolutas como “soy un fracaso”. Ellis agrupa las ideas irracionales más frecuentes en tres pensamientos básicos:

1. “Tengo que hacer las cosas bien y ser aceptado por ello”
2. “Los demás deben tratarme como yo quiero”
3. “Los demás deben ser como yo quiero”

El terapeuta identifica con el cliente las situaciones desencadenantes del estrés, las cadenas de pensamientos irracionales y negativos, entonces le ayuda a cambiar, a que se dé cuenta de que el malestar procede de estas creencias falsas e irracionales y le aporta creencias más realistas a partir de los mismos acontecimientos o situaciones desencadenantes.

Otro punto son las atribuciones, que afectan la conducta a través de su influencia sobre las expectativas de éxito, si el paciente espera que le vaya mal, se sentirá mal y procurará situaciones concretas.

Entonces las emociones negativas que dominan la mente del paciente se sustituyen por emociones positivas. El tratamiento es escalonado comenzando por los pensamientos más fáciles de cambiar y proponiendo objetivos terapéuticos realizables. El paciente se llevará el trabajo a casa y practicará también en el trabajo. Se entrena al paciente a detener estos pensamientos automáticos de carácter negativo y a sustituirlos por otros pensamientos positivos, más constructivos.

En el desarrollo de la TRE con frecuencia se emplean técnicas de condicionamiento operante o procedimientos de autocontrol. En términos generales, puede decirse que el modelo busca que las personas encuentren la comprensión de que sus emociones no son producto de acontecimientos ajenos a ellas, sino que en realidad son producto de sus interpretaciones y de sus valoraciones y exigencias personales.

El objetivo final es que el paciente, a través de un análisis racional y de un enfoque de la realidad diferente recupere el control de sus emociones y sentimientos.

Adiestramiento e Inoculación de Estrés (AIE)

Este tipo de intervención es un procedimiento cognitivo-conductual desarrollado por el Psicólogo Canadiense Meichenbaum para reducir el estrés, mediante el ensayo de destrezas de afrontamiento.

Según Meichenbaum (1987) y de manera más específica, el AIE esta diseñado para:

- Enseñar la naturaleza transaccional del estrés y el afrontamiento
- Adiestrar para el autocontrol de pensamientos, imágenes, sentimientos y conductas, con el fin de facilitar interpretaciones adaptativas.
- Adiestrar en la resolución de problemas, es decir, plantear desde la definición del problema, consecuencias, previsiones o toma de decisiones hasta la evolución de los resultados.
- Modelar y reproducir las realizaciones reales, la regulación de las emociones y habilidades de afrontamiento propias del autocontrol.
- Enseñar la manera de utilizar respuestas no adaptadoras como señales para poner en práctica los repertorios de afrontamiento.
- Ofrecer prácticas de ensayo (imaginadas y reales) y asignaciones graduadas cada vez más exigentes, para fomentar la confianza y utilización de repertorios de afrontamiento.
- Ayudar a adquirir conocimientos suficientes, comprensión de sí mismo y habilidades de afrontamiento que faciliten el abordar situaciones estresantes inesperadas.

Meichenbaum (1987) señala que el AIE no es una técnica aislada, sino un término genérico que se refiere a un paradigma de tratamiento consistente en un plan de entrenamiento semi-estructurado y clínicamente sensible, cuyas operaciones varían dependiendo de la población.

En la mayoría de los casos, el AIE requiere de 12 a 15 sesiones más algunas sesiones de consolidación y seguimiento espaciadas en un periodo de seis a doce meses.

Solución de Problemas

Esta técnica busca ayudar a las personas a resolver problemas y tomar decisiones funcionales y adecuadas. Para ello, facilita el reconocimiento del problema y su identificación, inhibiendo al mismo tiempo la tendencia de responder impulsivamente ante él.

Parte de la concepción de que un problema es “una situación para la que no se tiene una respuesta eficaz”, y se considera que la vida es una continua sucesión de situaciones que requieren respuestas, Crespo y Labrador (2003), describen el proceso de la siguiente forma:

- *Orientación hacia el problema:* donde es importante reconocer que no siempre se cuenta con la respuesta adecuada para todas las situaciones.
- *Definir y formular el problema:* dependiendo del caso, el problema puede definirse de varias formas, dicha formulación debe ser clara, sencilla, precisa resoluble y en forma de pregunta concreta.
- *Generación de soluciones alternativas:* identificar o generar el mayor número posible de conductas o alternativas de acción para solucionar la situación-problema. Lo importante es obligarse a generar ideas, porque ayuda a cambiar el punto de vista desde el cual se analiza el problema y permite verlo de otra forma.
- *Toma de decisiones:* Hay que evaluar cuáles de todas las soluciones son más adecuadas, y decidir en consecuencia, que debe hacerse para resolver el problema. De esta forma se evalúa cada alternativa puntuando el valor que tendría cada uno de los criterios.
- *Puesta en práctica y verificación de la situación seleccionada:* tras elegir la alternativa de respuesta, hay que programar y planificar cómo, cuándo y

en dónde se llevará a cabo, estableciendo también el periodo durante el cual se pondrá en práctica.

III. Estado del Arte del Arte terapia

Estado del Arte

Para la conformación del estado del Arte se recopiló información acerca de los beneficios, y forma de trabajar el Arteterapia. Se obtuvo información de distintas fuentes bibliográficas buscadas en Bibliotecas como la Biblioteca Vasconcelos, Biblioteca de la UAEM, Biblioteca de la UNAM, revistas electrónicas como redalyc y páginas virtuales; la búsqueda de información fue compleja ya que en México aun se sabe muy poco acerca de ello y en su mayoría las investigaciones con este corte son realizadas en el viejo continente, se recurrió a algunos especialistas que ayudaron en la búsqueda de la información proporcionada aquí, encontrando que:

- Ψ La investigación realizada en torno a este problema es escasa, se encuentran temáticas diversas, pero no necesariamente relacionadas al problema aquí planteado.
- Ψ En cuanto a investigaciones relacionadas con el estrés, es muy basto pero se limitan a realizar instrumentos para medir indicadores del estrés y a algunos de los cambios psicológicos, conductuales y físicos cuando se padece de estrés. No se encontró investigaciones que aborden una forma de intervención terapéutica que tenga como recurso a la Arteterapia.
- Ψ Se encontraron investigaciones acerca de los cambios sintomáticos en el estrés postraumático y psicoterapia de grupo, lo que denota que hay tratamiento para el estrés pero intervenido mediante la Psicoterapia y cuantificado a través de escalas y entrevistas; no se encontró alguna investigación que haga recurso de la Arteterapia para la intervención en el estrés.
- Ψ Por otra parte se encontraron investigaciones acerca del estrés laboral, que hoy en día es muy común en nuestra sociedad, que coinciden en identificar los síntomas físicos y psicológicos así como la forma de afrontar el estrés, por ejemplo: en la investigación “*Estrés laboral, afrontamiento, sensibilidad emocional y síntomas físicos y psicológicos en médicos*” explica como los médicos a quienes evaluaron los factores psicosociales

indicados para determinar el patrón de relación de los mismos y su capacidad de predecir el estatus de los síntomas físicos y psicológicos auto reportados por los galenos. Los resultados de las regresiones múltiples indicaron que el uso del afrontamiento emocional y el ser residente incrementan los niveles de síntomas físicos; adicionalmente, los síntomas psicológicos fueron predichos por el uso del afrontamiento emocional, la condición de ser médico residente, mujer y el poco uso del desapego emocional. Es importante conocer los síntomas e intervenir de forma inmediata para prevenir que se compliquen, pero nuevamente haciendo recurso de escalas, cuestionarios y listas de chequeo de salud, lo que denota que las investigaciones aquí reveladas están basadas en instrumentos para la medición como tal del estrés.

- Ψ Se encontró una investigación de *Isabel Mas Paños* relacionada a la Arteterapia, llamada "*Arte de curar y curar Artístico. La terapia artística desde la Antroposofía de Rudolf Steiner*", donde la Antroposofía se presenta como una filosofía de vida o una manera de ver o interpretar el mundo, siendo esta una cosmovisión que permite profundizar las relaciones entre la naturaleza, el hombre y el cosmos, en esta investigación se concibe a las artes como fuerzas curativas en un sentido profundo como complemento a las medidas médicas, psiquiátricas y psicológicas. Pero sólo se describe la Arteterapia mediante esta filosofía, no hay un trabajo como tal en casos concretos como el estrés.
- Ψ Algunas de las investigaciones halladas, son documentos relacionados con el Arteterapia para el desarrollo motriz de los niños y la aplicación de la Arteterapia en pacientes con enfermedades terminales o crónicas, por ejemplo: en la investigación de *Gabriela Araujo*, "*Psicomotricidad y Arteterapia*" se propone la ampliación de las puertas del trabajo cuerpo–mente y establecer el puente Psicomotricidad–Arteterapia, en el que plantean una metodología de trabajo mediante algunos factores propios de la Psicomotricidad y el Arteterapia, pues ambas buscan el desarrollo integral del ser humano, permiten diversos abordajes teóricos y no se

enfocan solamente el resultado final de las intervenciones, sino toda la calidad de proceso terapéutico, pues hasta el momento no se ha encontrado una elaboración de investigaciones científicas significativa sobre Psicomotricidad y Arteterapia.

- Ψ En cuanto a las investigaciones referentes a la aplicación de Arteterapia en pacientes oncológicos infantiles de *González Romo*, se encontró la investigación llamada *“los colores que hay en mí”: Una experiencia de arte-terapia en pacientes Oncológicos infantiles y cuidadores primarios*”; donde se habla de la implementación de talleres de arte-terapia para la identificación y expresión de emociones, así como la visualización a futura para la reevaluación de la enfermedad y la aceptación de sí mismo mediante técnicas gráfico-plásticas y narrativas. como el collage y el reconocimiento de expresiones faciales, para posteriormente dar paso a la expresión de emociones personales con técnicas de arte-terapia. Donde las actividades son acordes a la identificación y agrupación teórico-práctica del arte-terapia en tres tipologías: arte-terapia como camino de búsqueda y expresión personal, como expresión de emociones y afrontamiento y como medio de inclusión social. Lo que no dista tanto de la presente investigación, pues la finalidad del Arteterapia está enfocada al reconocimiento de sentimientos para la resolución de conflictos y desarrollo personal más pleno de una forma atractiva.
- Ψ Investigaciones acerca Talleres de Arte con Adolescentes Hospitalizados, en el que se maneja la descripción de experiencias en un taller realizado, fundamentado en la idea de educación artística como proceso de comunicación. Es pues, un artículo que reflexiona sobre la labor de la educación artística en espacios que los adolescentes perciben como de encierro, donde el arte puede convertirse en un medio y soporte de comunicación para romper las limitaciones de dicho contexto.
- Ψ Se halló las diversas formas en que se puede trabajar el Arteterapia mediante algunos tipos de expresión artística artes tales como: la pintura,

el dibujo, la escultura, la arcilla o barro, la fotografía, la escritura, lectura de cuentos y la danza.

- Ψ Se encontró algunos de los beneficios de la Arteterapia, y las implicaciones que tiene el proceso creativo en la terapia; pero también se identificaron las desventajas que conlleva la aplicación en cuanto al tipo de casos en que se requiera.
- Ψ Se identificó el papel del Arte terapeuta como guía del proceso terapéutico para la resolución de conflictos en uno de los textos más citados del presente trabajo donde *Jean Pierre Klein* en su texto "*Arteterapia: una Introducción*", nos describe el trabajo y ventajas del arte-terapeuta y la diferencia que existe entre este y un terapeuta sin atribución al arte. En el que se habla de un acompañamiento en el recorrido simbólico de una producción a otra y hacer salir una forma (movimiento gráfico, gestualidad espontánea, etc.) que ya se encuentra en el paciente de manera potencial. Y se puede expresar en un lenguaje distinto al verbal, por ejemplo: el plástico, mediante alguna creación pictórica.
- Ψ Además de la importancia de la actividad creadora en el Arteterapia visto como un proceso constante de destrucción y construcción, que permite elaborar y crear nuevos espacios, expresar de manera simbólica aunque tangible, los conflictos de índole psíquica y espiritual repercutiendo su efecto en el orden material de nuestro entorno. Esta importancia se puede ver sustentada en el ensayo "La imaginación y el Arte en la Infancia" de Vigotsky; quien habla de este proceso como elemental en el arte y en el desarrollo general de los infantes, así como de la madurez en el ser humano, y afirma que la actividad creadora del hombre es la que hace de él un ser proyectado hacia el futuro que contribuye a crear y modificar su presente. Proceso presente en la Arteterapia al momento de estar inmersos en el proceso terapéutico haciendo recurso de las artes. Donde crear es una manifestación del espíritu pleno. Es la libertad de proyectar el verdadero sentimiento propio, original y legítimo.

Proceso Creativo

Antes de entrar de lleno en el trabajo que se realiza en la Arteterapia, se describirá de forma clara y precisa el papel del *proceso creativo* y el de la *imaginación* en la Arteterapia, puesto que antes de “crear” una obra de arte, ya sea pictórica o escrita, etc. Hay todo un proceso detrás de esto, donde se implica el uso de la imaginación y la creatividad enfocadas a un producto final, llamado “obra de arte”.

Por ejemplo la psicología como disciplina científica humana, irremediablemente debe nutrirse de propuestas devenidas de algunas ciencias en este caso de las bellas artes, que a lo largo de la historia han mostrado ser un espacio que permite al individuo entrar en contactos con sus más profundos sentimientos y emociones, a manera de expresión no forzada y fluida según el ritmo de cada persona.

Entonces en el ámbito de la Psicología, la creatividad hace referencia al desarrollo de ideas nuevas u originales que tienen valor para un grupo amplio de personas, y es lo que distingue a la creatividad de la imaginación, puesto que todos los seres humanos pueden imaginar acontecimientos, fantasías, sueños y anhelos, pero a menos de que estas cosas queden sometidas, encarnadas y comunicadas de tal manera que proporcionen satisfacción a otros, no son más que vagabundeos por el mundo particular del individuo. Entonces son productos imaginativos, no creativos.

Dentro del proceso creativo, y aplicado directamente en el Arteterapia, surgen varias etapas dentro de las que se empieza por una interiorización. Se puede obtener gracias a los desencadenantes de la implicación personal. Pero la interioridad puede efectuarse en un segundo tiempo.

Creatividad e imaginación

La actividad creadora es metafórica, pues involucra una relación entre algunos elementos previamente observados y otros separados. Esto supone que

se debe hacer de lo conocido algo novedoso, como cuando a algunas cosas ya observadas se les encuentra nuevos significados y elementos no antes vistos. Recordemos que la creatividad nace de la mente con una fuerza propia; encauzarla y darle salida en forma práctica es responsabilidad del individuo que de esta manera logre el efecto buscado. Y así como la creatividad manifiesta su importancia en el proceso creativo, también la imaginación se hace presente en este; pues la imaginación posee una fuerza dinámica propia, que se pone de manifiesto en nuestros actos, siendo esta una importante influencia en la creación mental. Por tanto, no debe permitirse que la imaginación se limite meramente a ilusiones y ensueños, pues esta es su fase pasiva y es necesario que se le use constructivamente, lo cual viene a ser su fase activa, cuando los pensamientos son convertidos en acciones y complementan a la creatividad, es entonces que hay que “echarla a volar” pero marcando una meta y dándole un sentido o dirección, enfocando así una solución al problema o situación por la que se acude a terapia, realizando pues en conjunto todo un proceso de creación a la hora de estar en terapia, en este caso Arteterapia.

Vigotsky quien también apoyaba el trabajo del arte en terapia comenta que “el proceso creativo es toda actividad humana creadora de algo nuevo, ya se trate de algún objeto del mundo exterior, ya de determinadas construcciones del cerebro o del sentimiento que viven y se manifiestan únicamente en el ser humano”. (2008:11).

Es pues que el cerebro no sólo es un órgano capaz de conservar o reproducir experiencias pasadas, sino también es un órgano creador, capaz de reelaborar y crear con elementos de experiencias pasadas nuevas normas y planteamientos. Si la actividad del ser humano se limitara a reproducir el pasado, sería un ser vuelto hacia el ayer e incapaz de adaptarse al mañana diferente.

Y es precisamente el proceso creativo del hombre que hace de él un ser proyectado hacia el futuro, un ser que contribuye a crear y que modifica su presente, donde la imaginación como base de la actividad creadora se manifiesta

en los diversos aspectos de la vida cultural de las personas, haciendo posible la creación artística, científica y técnica. Mediante un proceso inesperado e intelectualmente excitante, que no se limite a reproducir hechos ya vividos, sino que cree nuevas imágenes y acciones que se puedan poner en práctica, y no sólo se queden en pensamientos divagando en la mente. Para Steiner, el proceso artístico es el aprendizaje nuevo de hablar y escuchar, Cuando las ideas son pensadas de tal forma que se convierten en ideales “crean en el ser humano fuerzas vitales”, y que mediante éstas fuerzas se puede explorar al mismo ser.

De la misma forma como los humanos aprendieron hace mucho tiempo a manifestar mediante expresiones externas su estado anímico interno, también las imágenes de la fantasía sirven de expresión interna para nuestros sentimientos. El hombre simboliza con el color negro el dolor y el luto; con el blanco la pureza; con el azul la tranquilidad y con el rojo la insurrección. En el capítulo de *Arte e imaginación* del libro *Imaginación y Arte en la infancia* escrito por Vigotsky, nos dice que las imágenes de la fantasía brindan también lenguaje interior a nuestros sentimientos seleccionando determinados elementos de la realidad y combinándolos de tal manera que responda a nuestro estado interior del ánimo y no a la lógica exterior de estas propias imágenes. Es así que la fantasía se construye siempre con materiales tomados del mundo real.

¿Qué es el Arteterapia?

Antes de definir que es Arteterapia es preciso dar una breve descripción de lo que es “Arte”, pues nos permitirá entender de una mejor forma lo que es esta nueva apertura en el trabajo terapéutico.

La palabra “arte” proviene de un antiguo vocablo de origen pre-helénico “artao” que significa “aquello que debe ser juntado, unido” o bien “algo que une”. De este modo, originalmente “Arte” sería todo aquello que tiende a unificar, a unir partes separadas y en cierta forma, este es el trabajo del terapeuta.

En la antigüedad la palabra “arte” se utilizaba para designar a quien tenía la habilidad necesaria para elaborar un objeto. El “Arte” lo hacían los zapateros, los pintores, los escultores; posteriormente, se dio el nombre de oficio al trabajo dedicado a la producción de objetos útiles.

Un tiempo después la palabra “arte” se unió a las “bellas artes”, uniendo al arte con la belleza. Hasta que se percataron de que lo bello es una idea abstracta que cambia, que está sujeta a valores culturales modificables. Por lo que hoy, “Arte”, es cualquier actividad que comunica sensaciones, emociones y sentimientos, claro esta involucrando a la pintura, el dibujo, el teatro, la danza, etc.

En muchas culturas, el hombre ha utilizado el arte simbólicamente para curar enfermedades y procurar alivio, tanto físico como psicológico. Las tribus indígenas en Norteamérica, combinaban el canto, la danza y la arena pintada siguiendo ciertos patrones para tratar enfermedades específicas. En el Tíbet se utilizaban mandalas para curar y aliviar el sufrimiento.

En la antigüedad clásica ya se conocían las propiedades terapéuticas del arte y los beneficios de su práctica en el equilibrio del ser humano. En la época de Aristóteles, donde se le da al arte la posibilidad de ser utilizado como un proceso catártico, con su famoso pensamiento “el arte libera tensiones

inconscientes y purga el alma”. Es decir, el proceso catártico se refiere a si una persona expresa un problema o preocupación, esto le produciría alivio.

Por más de cien años, ha habido un gran deseo de conectar las expresiones artísticas con las personalidades de sus creadores. A finales del siglo XIX y principios del XX creció el interés en Europa sobre el efecto del arte en los enfermos mentales. Muchos psiquiatras creían que las expresiones artísticas de los pacientes confirmaban sus diagnósticos, especialmente la esquizofrenia. Tenemos a Tandieu y Lombroso, quienes observaron que los dibujos de los pacientes con enfermedades mentales proveían entendimiento del estado psicológico de esos individuos.

Fue durante la Segunda Guerra Mundial cuando el arte comenzó a considerarse como una forma de tratamiento. Esta consideración se debió, en parte, a la experiencia de Adrián Hill, un artista que mientras convalecía en un hospital, liberaba su nostalgia pintando. Comenzó a compartir con otros enfermos, los reconfortantes efectos que ejercía sobre él esta actividad creativa. Resultó que a algunos pacientes esto les sirvió para poder comunicar, por medio de imágenes, los miedos y sufrimientos vividos en el campo de batalla.

Citando a Otto Wolf, en *“La imagen del hombre como base para el arte de curar”*. Donde comentaba que “La imagen global del ser humano debe ser reconquistada por caminos totalmente nuevos si no queremos que la ciencia llegue a convertirse en una catástrofe para el ser humano de mayores dimensiones que las que ya tiene en la actualidad”. Es muy cierto que se deben hacer nuevas aportaciones a la ciencia, y que mejor que impulsar este tipo de terapia que no es tan longeva, y que puede ser de mucha utilidad en nuestros consultorios. Claro sin hacer de lado y sin restarle importancia a los distintos enfoques clásicos que son el sustento y la base de las nuevas formas para trabajar en terapia. Pero como terapeutas visionarios y creativos debemos buscar nuevos caminos que sean benefactores para el trabajo profesional. Por lo que a continuación describiré de manera breve la concepción histórica y actual

del Arteterapia, así como las características que esta posee como una forma de intervención terapéutica diferenciada de una terapia clásica.

El arte-terapia ha sido utilizado desde la década de los 40 y 50 del siglo XX, Edith Kramer y Margaret Naumburg, sus pioneras la primera desde el arte y la segunda desde el psicoanálisis- donde coincidieron en que las técnicas enfocadas en el arte contienen propiedades curativas del proceso creativo que no requieren de la verbalización. Margaret Naumburg, considerada como la “madre de la terapia de arte”. Fue de las primeras en considerarla como una modalidad de la psicoterapia.

Margaret no era psicóloga, pero su labor como educadora influyó en las ideas sobre creatividad y sobre la enfermedad mental del siglo XX. La contribución más grande que hizo Margaret, avanzando las ideas de Freud, fue que no sólo les pidió a los pacientes que dibujaran sus sueños y hablaran al respecto, sino que los transformaran.

Considerando también que el Arteterapia no es necesariamente una Psicoterapia, para muchos terapeutas es necesario decir que este tipo de terapia es una forma de Psicoterapia pero esto radica en la distinción de opiniones y puntos de vista. Sin embargo hay que tomar en cuenta, que en este tipo de terapia se tiene un sustento teórico de corte psicoanalítico, pero también se trabajan con formas de expresión que liberan lo más profundo del ser, haciendo recurso de materiales tangibles para su liberación.

En terapia clásica, el terapeuta propone un “marco inicial” de reglas para la intervención, que comprenden la delimitación de un lugar y de un tiempo, en el que el paciente siempre se expresa en primera persona, aquí y ahora, o pasa recordando su infancia; donde se examinan los síntomas, sueños y actos fallidos como vías para el conocimiento del inconsciente. El Arteterapia no concierne sólo a la persona, es como una negociación con la materia: pintura, pasta de modelaje, barro, collage, escultura, marionetas, invención oral o escrita, voz,

música, gestualidad, cuerpo en movimiento, etc. Y la persona no opera principalmente en el /yo/ de la introspección. El Arteterapia es una manera de hablar de sí sin decir “yo”. La materia no es un mediador sino un interlocutor que tiene su carácter, que se defiende, que exige. Es el terapeuta, el mediador entre el/los pacientes y la materia.

En el Arteterapia según Pierre Klein (2006): “el terapeuta propone una distancia y el discurso lo trabajo en tercera persona, en vez de “yo” se habla de “él o ella”, por medio del lenguaje verbal o de otro lenguaje como el plástico”. (10)

Es así que el Arteterapia se dirige a todas las artes sin excepción, transformándolas en vías de conocimiento y desarrollo personal, en donde la terapia añade al arte el proyecto de auto-transformación, pero el arte añade a la terapia la ambición de representar una versión de las grandes interrogantes de la humanidad.

Para la AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION (2008), la terapia de arte se define como *“una profesión que utiliza el proceso creativo de producir arte para mejorar el bienestar físico, mental y emocional de los individuos de todas las edades. Está basada en la creencia de que el proceso creativo involucrado en la autoexpresión artística, ayuda a las personas a resolver conflictos y problemas, desarrollar habilidades interpersonales, manejar la conducta, reducir el estrés, incrementar la autoestima, su autoconciencia y lograr insight”*.

Hoy en día la terapia de arte es una práctica generalizada en una amplia variedad de escenarios, incluyendo hospitales, centros psiquiátricos y de rehabilitación, centros de bienestar, instituciones forenses, escuelas, centros de crisis, las comunidades de alto nivel, práctica privada, y otros entornos clínicos y comunitarios. Durante el proceso individual y / o grupal, los terapeutas de arte provocan en sus clientes la capacidad para la creación artística inherente a mejorar su bienestar físico, mental y emocional.

La investigación apoya el uso de la terapia de arte dentro de una relación profesional de los beneficios terapéuticos obtenidos a través de la expresión

artística y la reflexión para las personas que sufren de enfermedades, traumatismos, y problemas de salud mental y los que buscan el crecimiento personal.

La enfermedad se asocia con la desarmonía del alma, el arte surge entonces como proceso integrador y por ende como proceso terapéutico, como medicina del alma. El alma entendida como la naturaleza de la persona y sus fenómenos. Es por eso que el arte hace que estemos en contacto con nosotros mismos, con ese repertorio interno que nos hace ser quienes somos y actuar como actuamos. Por lo tanto, es el medio para procesar ese mundo, es decir, reconocerlo y externarlo para poder manejarlo

Y no muy alejado de esto Según Pierre Klein (2006), el Arteterapia se puede definir como: “una terapia de mediación artística, siendo el arte un medio entre otros o una técnica, como los medicamentos”. (7)

Pues es aquí donde el paciente puede trabajar su conflicto de distintas formas, no sólo hablando; ya sea mediante la creación de una obra de arte como: un escrito, un video o una interpretación escénica como el Psicodrama.

Según Martínez (2002), el arte-terapia brinda un espacio terapéutico con resultados favorables, ya que dentro de su cuerpo de conocimientos toma en consideración los ámbitos educativo, psicológico y artístico para tratar y rehabilitar diversos padecimientos psíquicos, pues facilita la expresión y el manejo de las emociones, el aprendizaje de habilidades de afrontamiento, el mejoramiento de la comunicación, la disminución del dolor y la relajación, ayudando de manera significativa al ajuste emocional de pacientes con enfermedades crónicas como el cáncer, enfermedades degenerativas y ciertas perturbaciones psicológicas.

El trabajo del Arteterapeuta

Según Pierre Klein (2006) El acompañamiento -por parte del Arteterapeuta o el artista que interviene es sobre la forma que la persona crea: perfeccionamiento de la pintura, del relato inventado, del pasaje del grito a la modulación, de la gestualidad a una pequeña coreografía, etc. No entretenerse en el contenido, en la búsqueda de lo que significa la producción (incluso si el Arteterapeuta lo comprende, se lo guardará para sí, la mayor parte del tiempo), ya que la eficacia está en trabajar sobre sus producciones y tratar de ese modo de forma indirecta sus problemas, la mayor parte de las veces, sin que se dé cuenta.

El resultado será una creación inédita y la siguiente etapa consistirá en la impresión de la persona frente a lo que ha creado, que es de alguna manera el péndulo simétrico de la interioridad, que esta vez es siempre interiorización. El proceso puede entonces continuar por expresión, acompañamiento, creación, impresión, por una sucesión de creaciones, cada vez más fuertes, en las que se podría decir que la evolución sirve de modelo identificador al movimiento de la persona, que pasa del círculo vicioso de su patología, a una espiral ascendente. El arte-terapia transforma también al Arteterapeuta o artista que interviene, en creador en formas de cuidados.

En cualquier caso, en el Arteterapia es el propio paciente quien tiene la clave para interpretar el significado de su obra, es decir descubrir que le está pasando, cómo y por qué. El Arteterapeuta puede guiarle con comentarios o preguntas, pero nunca interrumpiendo el proceso creativo, pues es lo importante aquí.

Isabel Más Paños (2002) comenta que “el paciente lleva oculto en sí su terapia y es tarea del Arteterapeuta saber escuchar sin interponer su saber teórico, pero para ello se requiere una actitud interior sanadora y un corazón abierto” (193)

Las diferentes Artes en terapia

El arteterapia se dirige a todas las artes sin excepción, transformándolas en vías de conocimiento, en su sentido más amplio, y de desarrollo personal, pues las artes son una de las expresiones más puras del ser humano, y es por eso que se complementa tan bien con la terapia. Ahora me he de enfocar un poco a las artes visuales, donde el iniciador fue un pintor académico que introdujo el término de Arteterapia en 1914, además de proponer una “terapéutica por medio del arte, que tenía su origen en la terapéutica por medio del trabajo” (20)

Hill, decía que el Arteterapia debía ser constructivo en la cual delimitaba 2 reglas, la primera es no copiar y la segunda, determinar un objetivo o marco. Algunas veces proponía un paseo por el papel con el lápiz y a partir de ahí sólo había que dejarse fecundar por el cuadro. No es necesario buscar un parecido con la realidad sino la subida de la “curva imaginativa” y de las “vitaminas estéticas”, se potencia el respeto al paciente y también al acompañamiento de la técnica personal.

El arteterapia crea la distancia necesaria entre la investigación en directo sobre uno mismo y lo que no puede ser expresado, precisamente para que pueda llegar a representarse lo que no puede ser dicho sin demasiada crudeza, digamos que es más sutil con el paciente. En el fondo cada uno de nosotros sabe que lo expresado, se trata de sí mismo.

En la **pintura**, considerada como una representación del mundo según Jean Pierre (2006), es también representación de su creador y la relación con el mundo. Las artes plásticas permiten que las personas que se “sienten mal” puedan distanciarse de todo lo que les produce un malestar y pueden hacerlo salir en formas con las que pueden trabajar. Y en el color, el ser humano se plasma anímicamente con la vida, pues el color es la expresión inmediata de nuestro mundo afectivo. Así como surgen los colores entre la luz y la oscuridad,

pasa lo mismo con la alegría y el dolor, donde existe toda la gama de nuestros sentimientos a semejanza de los colores.

En la pintura, el paciente realiza un vaivén entre el enigma interior y la resolución plástica gracias al arteterapeuta que le acompaña en este viaje por la creación misma, llegando a niveles de relajación profundos y descubriendo en el cosas de las cuales no tenía conciencia, de manera que pueda dispersar todo lo que tiene en su interior, libre de prejuicios y mascarar, pues la pintura es un medio proyectivo donde se plasma lo más profundo del ser.

En el caso de la **música**, los antiguos griegos atribuían un elevado sentido moral a la música, esta formaba parte del carácter; si era buena incitaba a los goces de la acción, si era mala debilitaba la libre voluntad humana, cuando no la suprimía incluso.

En la actualidad con frecuencia la musicoterapia ha rechazado ser incluida en el arteterapia prefiriendo presentarse como “ciencia autónoma”. Trabajando por medio de elementos musicales escogidos con los que se llegará hasta lo más íntimo del ser, produciendo un efecto sobre la integración del “yo”, teniendo efectos bien diferenciados según la melodía o la armonía de un acorde. La música nos rodea y penetra a la vez, mediante una relación de lo interno y externo, emana de nosotros en forma de voz o con ayuda de un instrumento.

Un claro ejemplo del trabajo con la música es el trabajo terapéutico realizado por J. Jost un ingeniero de sonido, quien creó en 1971 el primer Centro Internacional de Terapia con Música y técnicas psicomusicales. Su método está basado en una sucesión de audiciones de música elegidas en función de su acción sobre el humor (depresión, excitación), sobre la emotividad y el tono muscular, sobre los polos “amor-odio”. Pero esto es sólo un pequeño panorama del trabajo con la música en el ámbito terapéutico. Es una forma de armonizar al ser que “sufre” y que por medio de la transmutación de una obra se une de nuevo, para abrirse después al mundo.

La **fotografía**, hace visible un momento. Deja ver la fragilidad y grandeza del ser humano, en ella podemos observarnos, es como un espejo del mundo donde los momentos permanecen estáticos en el tiempo. Para Jean Pierre puede ser un instrumento de creación para las personas que muestran dificultad al momento del proceso creativo, en donde las fotografías se pueden tratar de imágenes obtenidas como se haría con las creaciones imaginarias, pero para algunos parece más interesante trabajar la foto por sí misma, como presentación de la propia visión del mundo y de uno mismo. Siendo estas algunas de las interacciones consigo mismo y el mundo como proyección de sí mismo. Cuando el sujeto fotografiado mira el objetivo, realmente está mirando a todos los que van a mirar la fotografía y se sentirán observados por él.

El teatro, como arte es la representación de uno o varios conflictos a través de uno o más personajes que desarrollan sobre la escena el argumento, claro gracias al diálogo. Pero cuando hablamos de teatralización terapéutica se hace referencia al trabajo con los pacientes. Como base teórica, el precursor de esta propuesta es Jacob Levi Moreno, quien creó muchas formas actuales de la psicoterapia y el teatro contemporáneo.

El objetivo del trabajo terapéutico con el teatro, es la organización y realización propia puesta en acción, una comprensión de las relaciones humanas y de uno mismo, en el curso de la teatralidad. Hay muchas técnicas para llegar a esto, pero en su mayoría se basan en 3 fundamentales, que son: la inversión de roles, que permite ponerse en el lugar del interlocutor, el doble o "yo auxiliar" que permite formular lo que no se ha expresado, y la proyección en el futuro o anticipación imaginada, que se sustenta en la creación y representación de una acción futura encaminada a la resolución de un conflicto.

En el teatro, se puede evocar el pasado, (sólo si es necesario), en este se ponen de manifiesto los sentimientos, las emociones, los gestos, las actitudes, colores y música que simbolizan la historia, momento o situación. Y específicamente en el caso del estrés podría ser una muy buena estrategia para afrontarlo, ya que se podría revivir la situación o experiencias estresantes para el

individuo y de esta forma “actuar” las posibles reacciones ante la situación, guiando al paciente de forma activa hacia una solución o forma de afrontación positiva que disminuya sus niveles de estrés o las conductas negativas que presenta como forma de reacción ante cierta situación.

Danza

La práctica de la danza, el ritmo, el trance es habitual entre los chamanes y los curanderos tradicionales, pero también en nuestra tradición occidental, desde la antigüedad, se ha utilizado la danza con fines terapéuticos.

La Danzaterapia se inicia con Marian Chance en Nueva York (La gran Dama); en su libro sobre la Danzaterapia, la psiquiatra y danzaterapeuta Jocelyne Vaysee evoca el genio de esta bailarina con la que las personas con trastornos o con discapacidades se transformaban por turno en los líderes de las sesiones. Pues el movimiento acompaña el proceso de integración física y psíquica del individuo.

Para hacer Psicoterapia se ha de pasar al registro simbólico, pero el registro verbal es sólo uno de los posibles y tal vez el más invasor en nuestra sociedad de razonamiento discursivo. Además es un registro tras el que es muy fácil esconderse por poco que se domine. La danza puede ser otro camino para profundizar, ya que ha elegido el cuerpo como símbolo del cuerpo (en la danza están presentes a la vez el cuerpo real, con sus esfuerzos y sus sudores y el cuerpo imaginario formado por los fantasmas y las representaciones fantásticas que el ser humano construye de cada una de sus partes).

Es entonces que el cuerpo que baila hace un lugar de encuentro creativo del individuo, con lo que, desde su momento actual, se puede representar de las etapas básicas del ser humano, desde la concepción hasta más allá de la muerte.

La danza es liberadora y en ella se logra expresar con el cuerpo, lo que lo más profundo del ser no habla con palabras, libera endorfinas que ayudan a las

personas a sentirse mejor y tener también una mejor condición física, cosa que en el estrés se ve afectada por las preocupaciones del trabajo.

Mandalas

Desde la antigüedad y culturalmente, Egipto y China colocaban mandalas dentro de ciertos lugares para cambiar la energía de los mismos, pues creían que el mandala es un elemento sanador, meditativo y equilibrante.

Jung quien era un gran experto en el análisis del dibujo; decía que un mandala en meditación es como un personalísimo maestro zen, es decir, un evocador de antiguos despertares, el aprendizaje de cada uno de los colores elegidos, las diversas formas geométricas o simbólicas, números, etc., es como entregarnos en plenitud y confianza a esa parte de nosotros llamada “inocencia” o niño (a) interna que siempre está disponible a aprender.

Así mismo comentaba que el símbolo mandálico no sólo es expresión, sino que también tiene efecto. Reacciona sobre su autor. Antiguísimos efectos mágicos se asocian con ese símbolo y sólo mediante el símbolo puede lo inconsciente ser alcanzado y expresado, por cuyo motivo jamás podrá la individuación abstenerse de símbolos, afirmando que cada mandala es diferente, pues exponen la situación psíquica del autor. Es entonces que el dibujo entraña silencio, atención a un punto, encuentro con el color y la forma peculiar e individual de manifestarse en cada ser, llegando en la evolución a formas trascendentes inimaginables que contienen, presente, pasado y futuro concentrados en un solo punto. Por lo que puede ser de gran ayuda en el trabajo y manejo del estrés pues se centra la concentración y energía en una sola cosa, lo que le da tiempo de introspección al paciente para analizar y darse cuenta de aspectos de sí mismo que puede trabajar y mejorar para tener un pleno desarrollo interno y laboral.

Por otra parte y como sustento teórico, en el territorio de los trastornos y enfermedades mentales, el Arte del mandala aún tiene mucho que aportar y decir, Jung, que fue uno de los que dio pasos de gigantes en esta metodología

terapéutica, la usaba constantemente en sí mismo como son sus pacientes, pues descubrió que algo tan íntimo y revelador como el dibujo o diseño de un mandala podía ser, era y es como un catalizador de la búsqueda del sí mismo de cada uno y en tiempo presente, la psiquiatría ha utilizado el dibujo como una forma más de buceo hacia la profundidad del ser

IV. Propuesta para el manejo del Estrés

“Taller”

Propuesta: Taller Aprendiendo a manejar mi realidad personal- manejo del estrés y Burnout

- **Objetivo general:** Que los participantes identifiquen el estrés y Burnout, logrando prevenir o reducirlo, (según sea el caso) a través de la vivencia de un taller donde se pondrán en práctica los cambios necesarios para generar niveles altos del bienestar.

- **Objetivos específicos:** Analizar las características de los profesores y motivar la reflexión sobre la profesión docente y la mejora personal.
 - Identificar al Síndrome de Burnout, delimitarlo conceptualmente y conocer los síntomas y sus manifestaciones, para prevenir o disminuir sus efectos.

 - Señalar los factores de riesgo personales y ambientales que más pueden contribuir al estrés laboral y al Síndrome de Burnout.

 - Facilitar estrategias y técnicas para disminuir el estrés y malestar en las diferentes áreas de la vida

 - Poner en práctica herramientas y recursos para disminuir el estrés y aumentar el nivel de bienestar general.

 - El docente desarrollará estilos de afrontamiento asertivo en su práctica educativa, para con ello reducir los niveles de burnout, a través de diferenciar entre estrés positivo y estrés negativo, usando el estrés positivo para perfeccionarnos y progresar permitiendo el desarrollo de la labor docente y mejorar la capacidad de los docentes para relacionarse mejor con su entorno interpersonal.

- Desarrollar en los docentes la capacidad de relajarse, para así disminuir el Burnout.

Contenido: el taller se impartirá con una duración de 20 horas, divididas en 5 sesiones de 4 horas, con los siguientes temas:

Sesión	Título	Objetivo
Primera	Diagnóstico Personal	Informar sobre el síndrome, detectando y reconociendo los síntomas y fuentes de estrés que los provocan.
Segunda	Técnicas De Relajación Y Respiración.	Explicar a los sujetos los beneficios de las técnicas de relajación y respiración en los momentos de malestar.
Tercera	Control Del Pensamiento.	Aprender a detectar pensamientos, emociones, situaciones, conductas y consecuencias que generan o mantienen el malestar laboral.
Cuarta	Reestructuración Cognitiva.	Conseguir que los sujetos adquieran capacidades que les ayuden a detectar pensamientos negativos y automáticos que les crean malestar y logren cambiarlos o modificarlos por otros más adaptativos.
Quinta	Asertividad	Que los sujetos aprendan qué es la asertividad, los distintos tipos y cómo comportarse de manera asertiva, para que sepan manejar determinadas situaciones que les crean malestar al interrelacionarse con alumnos y compañeros.

- **Características:** Taller teórico práctico, que considera trabajo grupal y personal. Se promueve la ejercitación de habilidades y la aplicación de conocimientos, métodos, técnicas, procedimientos e instrumentos así se privilegia la práctica sobre la teoría
- **Metodología:** aplicación de técnicas y ejercicios básicos de Arte-terapia, la cual es un modelo, activo, directivo, estructurado y dinámico que plantea una nueva manera de conceptualizar la naturaleza de la mente, de cómo sus componentes interactúan con los factores ambientales para dar paso a un estilo de vida. Todos los seres humanos hacen tres cosas constantemente: piensan, sienten y se comportan. De manera que el principal objetivo de este sistema terapéutico es que el individuo aprenda a dirigir y controlar sus respuestas mentales, emocionales y conductuales, estimulando el ejercicio de un esfuerzo sistemático, una práctica diligente, aplicando para ello una metodología estructurada, orientada al desarrollo de habilidades personales e interpersonales de afrontamiento al estrés. Dado que la mayor parte del estrés viene de la manera de pensar y sentir respecto al mundo y a los demás. Así cada persona crea sus sentimientos y pensamientos. Por ejemplo una reacción exagerada ante los problemas normales de la vida aumenta significativamente el estrés y la tensión.
- **Procedimiento:** El taller se desarrolla en grupos de 15 a 20 personas, durante las jornadas de actualización docente. La participación será voluntaria y contará con la autorización del supervisor escolar.
- **Evaluación:** Se realizará una evaluación diagnóstica de los participantes antes de comenzar el curso, para obtener datos acerca de las motivaciones y expectativas personales y grupales. Se realizará una evaluación de seguimiento al finalizar cada sesión para la verificación de la marcha del proceso de enseñanza/aprendizaje en lo referido a la respuesta del curso a las expectativas del grupo y de la formadora. Se realizará una evaluación final o de producto para verificar aprendizajes logrados, cambios actitudinales o conductuales en los participantes del curso.

- **Materiales:** Un salón amplio, 20 sillas, 1 Lap top, 1 cañón, 1 extensión, cable para el cañón, diapositivas de la información, audio o bocinas, bolígrafos, hojas blancas, revistas, pegamento, acuarelas, pintura acrílica, foto del participante, plumones, hojas impresas con mandalas, y que lo participantes hagan uso de ropa cómoda.

CARTAS DESCRIPTIVAS

Actividad	Tema	Objetivo	Tiempo
Presentación y Autodiagnóstico	Docencia, estrés y burnout http://www.cuidadodelasalud.com/cuidado-del-cuerpo/test-para-medir-el-nivel-de-estres/	Identificar el nivel de estrés o burnout que genera la docencia a través de la aplicación del test	45 min
Video	Fisiología del estrés http://www.youtube.com/watch?v=ZOry9zwSWLY	Ilustrar como se genera el estrés en el cuerpo.	20 min
Exposición	Repercusiones del estrés en la salud	Dar a conocer de qué manera afecta el estrés en la calidad de Vida de las personas.	15 min
Video	Redes Dra. Sonia Lupian http://www.youtube.com/watch?v=DR6qM5PfGjQ	Explicar que es el estrés y Burnout	15 min
DESCANZO	DESCANZO	DESCANZO	10 min
Presentación Exposición	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el estrés? • Tipos de estrés • Manifestación del estrés • Causas del estrés 	Exponer el tema de estrés y burnout donde se explique cada uno sus componentes.	20 min

Técnica	“Guía de relajación muscular progresiva” http://www.youtube.com/watch?v=f3HFOoREfG8	Identificar el estrés, en las partes del cuerpo.	30 min
Exposición	Estrategias para manejar estrés	Brindar estrategias que permitan disminuir el estrés y así generar Eustrés	30 min
Retroalimentación	¿Qué aprendieron del taller?	Conocer cómo se sintieron los participantes en el taller.	15 min


 Universidad Autónoma del Estado de México
 Facultad de Ciencias de la Conducta

ESTRÉS HASTA EN LA SOPA

Psicóloga y Arte-terapeuta
Nadia Ávila



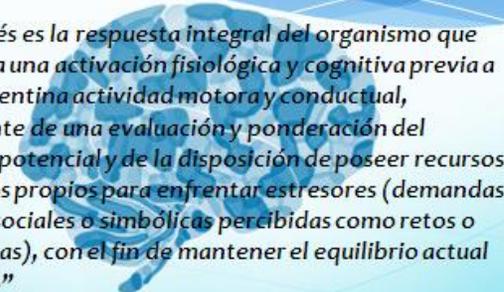
¿Qué es el Estrés?

- * ¿Qué sabes acerca del estrés?
- * ¿Conoces sus síntomas?
- * ¿Lo has vivido?
- * El estrés es conocido como la enfermedad de nuestros tiempos
- * ¿Por qué?



Definición formal

* *“El estrés es la respuesta integral del organismo que conlleva una activación fisiológica y cognitiva previa a una repentina actividad motora y conductual, resultante de una evaluación y ponderación del control potencial y de la disposición de poseer recursos y apoyos propios para enfrentar estresores (demandas físicas, sociales o simbólicas percibidas como retos o amenazas), con el fin de mantener el equilibrio actual o futuro”*



Consecuencias Fisiológicas Cognitivas y Conductuales



Fisiología	Psiquismo	Comportamiento
Aumento de la tasa cardíaca	Preocupaciones	Hablar rápido
Aumento de la presión Arterial	Incapacidad para tomar decisiones	Temblores
Aumento de la sudoración	Sensación de Confusión	Voz entrecortada
Aumento del ritmo respiratorio	Incapacidad para concentrarse	Imprecisión
Aumento de la tensión muscular	Dificultad para dirigir la atención	Precipitaciones
Aumento en los niveles de Adrenalina y Noradrenalina	Sentimiento de la falta de control	Explosiones emocionales
Aumento del azúcar en la sangre	Estrechamiento de la atención	Predisposición a accidentes
Disminución del riesgo sanguíneo periférico	Desorientación	Consumo de tabaco, alcohol, fármacos, etc.
Reducción de la acción del aparato digestivo	Olvidos frecuentes	Comer en exceso
Aumento del metabolismo basal	Bloqueos mentales	Falta de apetito
Aumento del colesterol y liberación de ácidos grasos en la sangre	Hipersensibilidad a la crítica	Conductas impulsivas
Aumento del nivel de corticoides	Malhumor	Consumos de drogas
Inhibición del sistema		Risas nerviosas

Consecuencias a nivel organizacional

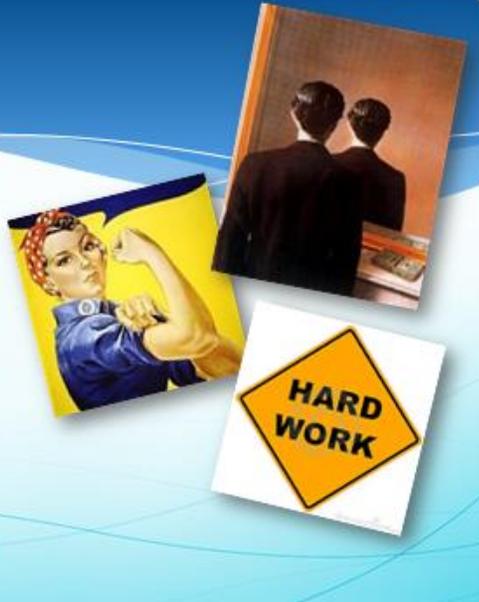
Costos Directos	Costos Indirectos
Participación y asociación <ul style="list-style-type: none"> • Ausentismo • Impuntualidad • Huelgas o paros • Rotación del personal 	Pérdida de vitalidad <ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de entereza • Pérdida de motivación • Insatisfacción
Desempeño del trabajo <ul style="list-style-type: none"> • Calidad de la productividad • Cantidad de la productividad • Malestar • Accidentes • Lentitud de máquinas por reparaciones • Bloqueos de inventarios 	Problemas de Comunicación <ul style="list-style-type: none"> • Declive en la frecuencia del contacto • Distorsión de mensajes
Costos por el cuidado de la salud	Mala toma de decisiones
Indemnizaciones	Calidad de las relaciones laborales <ul style="list-style-type: none"> • Desconfianza • Falta de respeto • Rencor
	Agresión y Violencia

BURNOUT

* Cuando el estrés se vuelve “grave” surge una variante de este llamado “Síndrome de Burn-out” que es vivenciado por las personas a quienes el trabajo se ha convertido en una fuente de continuo estrés, angustia e insatisfacción.

Etapas

- 1.-Compulsión de probarse a uno mismo (a)
- 2.-Trabajar Duro
- 3.- No aprecia ni valora sus propias necesidades
- 4.-Desplazamiento de conflictos
- 5.-Revisión de valores
- 6.- Negación de problemas emergentes
- 7.-Retirada
- 8.-Cambio conductuales obvios
- 9.-Despersonalización
- 10.-Vacío Interno
- 11.-Depresión
- 12.-Síndrome de Burnout



MOBBING



MOBBING O ACOSO MORAL

- * Según la Organización Mundial de la Salud OMS se define este concepto como “un hecho continuo de violencia o acoso laboral. En el que el mobbing incluye una agresión que se prolonga por lo menos seis meses; no es una situación que corresponda a un hecho generalizado en la empresa, como un mal ambiente laboral por la crisis, sino que hay una víctima definida a la que se acosa frecuentemente.”

Planeación de la segunda sesión

Actividad	Tema	Objetivo	Tiempo
Técnica	Ejercicios de respiración y posturas previo a la exposición	Poner en práctica los ejercicios aprendidos en la sesión anterior y así reforzar su aprendizaje de estos.	15 min
Exposición	Que es el Arte terapia y mandalas para el manejo del estrés.	Dar a conocer de qué forma se trabaja con la Arte-terapia en el manejo del estrés, así como los beneficios de esta.	45 min
Técnica	Uso de mandalas y meditación	Llevar al participante a un Contacto con su esencia, mediante el desarrollo de la paciencia y dependiendo del mandala que elija se le hará una retroalimentación en cuanto a la descripción y características de este	40 min
Retroalimentación	Darse cuenta y en que les ayuda	Conocer cómo se sintieron con el ejercicio y de que se dieron cuenta	20 min
DESCANZO	DESCANZO		10 min
Técnica	Música y danza para el manejo del estrés	Que el participante conozca una forma diferente para liberar su estrés, poniendo en movimiento su cuerpo.	30 min

Retroalimentación	¿De qué se dieron cuenta y como se sintieron?	Que los participantes se den cuenta de cómo se sintieron y que experimentaron durante el ejercicio.	20 min
Exposición	Técnica de respiración y vocalización	Que el participante aprenda a controlar su respiración mediante algunos ejercicios de vocalización.	35 min
Retroalimentación	¿Cómo se sintieron y qué aprendieron?	Conocer cómo se sintieron los participantes con el ejercicio de vocalización y de que se dieron cuenta en este.	25 min



Arte-terapia para el manejo des estrés

¿Que es Arte-terapia?

- Para la **AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION**, la terapia de arte se define como *"una profesión que utiliza el proceso creativo de producir arte para mejorar el bienestar físico, mental y emocional de los individuos de todas las edades. Está basada en la creencia de que el proceso creativo involucrado en la autoexpresión artística que ayuda a las personas a resolver conflictos y problemas, desarrollar habilidades interpersonales, manejar la conducta, reducir el estrés, aumentar la autoestima y su autoconciencia."*

art-wallpapers.com
Not for Sale



- En la época de Aristóteles, donde se le da al arte la posibilidad de ser utilizado como un proceso catártico, con su famoso pensamiento "el arte libera tensiones inconscientes y purga el alma".

Artes Inmersas

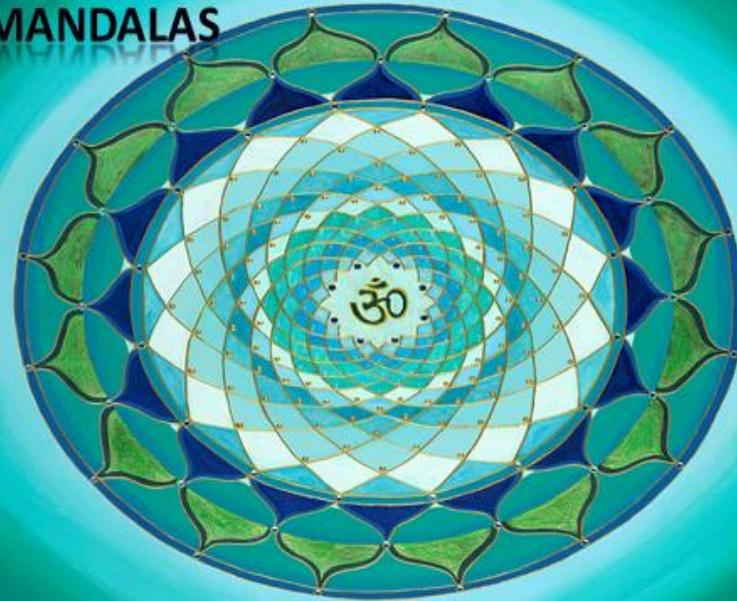
- PINTURA
- DIBUJO
- TEATRO
- FOTOGRAFIA
- DANZA
- MUSICA
- ESCULTURA
- MANDALAS

evisos.com

Beneficios

- Tratar los conflictos psíquicos
- Facilita la expresión y el manejo de las emociones
- Mejoramiento de la comunicación
- Disminución del dolor y la relajación
- Aprendizaje de habilidades de afrontamiento
- Excelente medio para la meditación
- Liberación del ser creativo y artístico de forma individual y colectiva
- Propicia la liberación de energía negativa, enfocada a un beneficio (obra de arte)

MANDALAS



- Desde la antigüedad y culturalmente, Egipto y China colocaban mandalas dentro de ciertos lugares para cambiar la energía de los mismos, pues creían que el mandala es un elemento sanador, meditativo y equilibrante.

Beneficios aplicados al trabajo

- Centra la concentración y energía en una sola cosa, lo que le da tiempo de introspección al paciente para analizar y darse cuenta de aspectos de sí mismo que puede trabajar y mejorar para tener un pleno desarrollo interno y laboral.
- Meditación, reducción de los niveles de estrés

Planeación de la tercera sesión

Actividad	Tema	Objetivo	Tiempo
Retroalimentación de sesión anterior	¿Cómo se sintieron con las sesiones pasadas?	Cómo es la situación actual y si han sucedido cambios. De que se dieron cuenta.	15 min
Técnica	Ejercicios de Posturas y respiración	Que el participante mantenga el ejercicio activo de las posturas, reforzándolas para su propio beneficio.	15 min
Técnica	¿Cómo me muestro y cómo me ven los demás? Collage	Que el participante externé cuál es su situación actual en su puesto de trabajo haciendo referencias al cómo se muestra en el trabajo, las cosas positivas y negativas de este plasmadas en un collage.	50 min
Retroalimentación	De que se dieron cuenta, que analizaron y que pueden cambiar.	Que el participante haga consciencia de los aspectos negativos de su vida laboral que puede cambiar.	20 min
Técnica	Modificando mi panorama Collage	El participante tomará su obra y en ella modificará lo que crea necesario, de acuerdo a lo	30 min

		aprendido.	
Retroalimentación	¿Qué hay de nuevo en mi obra?	Que el participante se dé cuenta de los cambios positivos que puede hacer conforme a su obra de arte.	30 min
DESCANZO	DESCANZO	DESCANZO	10 min
Técnica	Bailando para crecer "Mi cuerpo habla sin voz"	Que el participante sea capaz de liberarse de las cargas mediante la expresión y el baile corporal.	20 min
Retroalimentación	¿Cómo se sintieron?	Que el participante sea capaz de identificar su sentir y externar las emociones y sentimientos generados con la liberación de energía negativa.	30 min
Ejercicios para casa	Que pasa a lo largo de los días	Pensar en cómo se han sentido con las sesiones pasadas, que ha cambiado y si ha sucedido algo diferente	10 min

Planeación de la cuarta sesión

Actividad	Tema	Objetivo	Tiempo
Retroalimentación de sesión anterior	¿Qué cosas o situaciones son diferentes?	Cómo es la situación actual y si han sucedido cambios. De que se dieron cuenta.	20 min
Técnica	Ejercicios de estiramiento y posturas	Que el participante mantenga el ejercicio activo de las posturas, reforzándolas para su propio beneficio.	10 min
Introducción	Que máscaras uso en este momento de mi vida	Dar a conocer la situación actual, en la que nos movemos con “máscaras” que cubren nuestro verdadero ser en el trabajo, hogar, etc.	20 min
Técnica	Cómo es mi máscara hoy	El participante creara una máscara a partir de lo expuesto anteriormente, con la finalidad de trabajar con algunos de aspectos negativos de sí mismo,	30 min
		El participante hablara con su máscara e identificara los	30 min

Técnica	Hablando con mi Máscara	pensamientos negativos que tiene hasta el momento. Acompañado de música para el proceso introspectivo.	
Retroalimentación	¿Qué pensamientos surgieron y de que se dieron cuenta?	Que el participante sea capaz de identificar los aspectos negativos que trabajara posteriormente.	15 min
Técnica	Las máscaras también hablan	Darse cuenta de los factores y aspectos similares entre sí mismos y sus máscaras. Dándose cuenta de los pensamientos e ideas que pueden cambiar en su entorno laboral, sino en los demás ámbitos de su vida.	20 min
Técnica	Bailando con mi máscara	Que el participante se dé cuenta de los aspectos que puede dejar ir y de los que puede usar de forma positiva en su vida, también experimentando el peso de las máscaras de sus compañeros.	15
Retroalimentación	¿Cómo se sintieron, de que se dieron cuenta y que aprendieron?	Cuáles son los aspectos y pensamientos que se enmascaran en sí mismos, cómo pueden cambiarlos y usarlos de forma positiva.	30 min

DESCANZO	DESCANZO	DESCANZO	10 min
Técnica	Vocalizaciones y manejo de respiración	Que el participante sea consciente de lo que se trabajó anteriormente, reforzando ese trabajo con la meditación y la vocalización.	20 min

Planeación de la quinta sesión

Actividad	Tema	Objetivo	Tiempo
Retroalimentación de sesión anterior	¿Qué cosas o situaciones son diferentes?	Cómo es la situación actual y si han sucedido cambios. De que se dieron cuenta.	20 min
Técnica	Ejercicios de estiramiento y posturas	Que el participante mantenga el ejercicio activo de las posturas, reforzándolas para su propio beneficio.	10 min
Introducción	Qué es asertividad, tipos y comportarse de manera asertiva	Dar a conocer que es la asertividad, para que sirva y los tipos de esta misma.	35 min
Técnica	Solución a Problemas comunes en el trabajo Dibujo de la situación	El participante pensara en 2 problemáticas muy comunes en el trabajo, y de acuerdo a lo expuesto se dará una posible solución.	30 min
Retroalimentación	De que se dieron cuenta y que aprendieron	Que el participante haga consciencia de las nuevas formas de ser asertivo sin tener conflictos, así aplicando lo aprendido a la vida cotidiana.	20 min

DESCANZO	DESCANZO	DESCANZO	10 min
Técnica	Dibujando mi ser hoy con mis recursos (pies y manos)	Que el participante exprese que es lo que ha aprendido hasta el momento y cómo se ha sentido mediante la expresión pictográfica de una obra.	30 min
Retroalimentación	Que me llevo y que dejó	Conocer la situación del participante, que es lo que aprendió, su sentir, pensar y actuar, de acuerdo a todo lo antes trabajado.	15 min
Técnica	BAILANDO "Déjalo ir"	Mediante la expresión corporal el participante se despedirá de aquello negativo que sobra en su vida, aplicando lo aprendido al presente.	30 min
Retroalimentación	Evaluación del taller	El grupo hará una evaluación de sí mismos y otra del taller.	20 min



Universidad Autónoma del Estado de México
Facultad de Ciencias de la Conducta

ASERTIVIDAD HOY



ASERTIVIDAD



¿Qué es asertividad?

- **Es definida por Smith como:** «la expresión de sentimientos positivos (afecto) y negativos (oposición) de forma adecuada y honesta».
- **La asertividad** está muy relacionada con la **autoestima**.
- El hecho de **autoafirmarme** y hacer lo que realmente deseo y quiero, me hace sentir muy bien.



Derechos asertivos

- **Derecho 1:** Tenemos derecho a juzgar nuestro propio comportamiento, nuestros pensamientos y nuestras emociones, y a tomar la responsabilidad de su iniciación y de sus consecuencias: De mí dependen los tres tipos de respuestas de todo ser humano: las emociones, los pensamientos y los comportamientos
- **Derecho 2:** Tenemos derecho a no dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento
- **Derecho 3:** Tenemos derecho a juzgarnos si nos incumbe la responsabilidad de encontrar soluciones para los problemas de otras personas
- **Derecho 4:** Tenemos derecho a cambiar de parecer
- **Derecho 5:** Tenemos derecho a cometer errores... y a ser responsables de ellos

- **Derecho 6:** Tenemos derecho a decir: "no lo sé"
- **Derecho 7:** Tenemos derecho a ser independientes de la buena voluntad de los demás, antes de enfrentarnos con ellos
- **Derecho 8:** Tenemos derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica
- **Derecho 9:** Tenemos derecho a decir: "no lo entiendo"
- **Derecho 10:** Tenemos derecho a decir: "no me importa"
- **Una de las razones por la cual la gente es poco asertiva, es debido a que piensan que no tienen derecho a sus creencias, derechos u opiniones.**



PASIVO—ASERTIVO—AGRESIVO

ejemplo:

Usted se sienta en un restaurante a cenar. Cuando el camarero le trae lo que ha pedido, se da cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona.

Usted podría:

- No decir nada y usar la copa sucia aunque a disgusto.
 - Armar un gran escándalo en el local y decir al camarero que nunca volverá a ir a ese establecimiento.
 - Llamar al camarero y pedirle que por favor le cambie la copa.
- Estas formas de comportarnos nos hace a veces ineficaces para la vida social, generándonos malestar. Sin embargo, como cualquier otra conducta, es algo que se puede ir aprendiendo con la práctica.

Técnicas para aplicación en Arteterapia

Técnicas para el Taller de intervención para el manejo del estrés bajo un enfoque artístico

Estrés y ejercicios básicos

Construcción del conocimiento sobre el estrés laboral y aplicación de cuestionario acerca del estrés, para identificar síntomas propios del trastorno.

Objetivo

Lograr que los participantes conozcan e identifiquen la sintomatología del estrés, así como las causas y consecuencias de este.

Temática	Actividad	Materiales	Técnica didáctica
Estrés laboral Causas, consecuencias y ejercicios básicos para la postura	Aplicación de cuestionario sobre indicios de padecer estrés Exposición acerca del concepto de estrés, así como de las causas y consecuencias físicas, y psicológicas	Pelota Cuestionario http://www.cuidadodelasalud.com/cuidado-del-cuerpo/test-para-medir-el-nivel-de-estres/	Expositiva y participativa

	<p>Retroalimentación.</p> <p>Ejercicios básicos de respiración y postura que el participante deberá realizar en el momento</p>	<p>Laptop y presentación en power point</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Laptop y video</p>	<p>Videos</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=75r1RTKjUos</p>
--	--	---	--

Arteterapia y mandalas

Construcción del conocimiento sobre lo que la Arte terapia ofrece como una alternativa para el manejo del estrés.

Objetivo

Lograr que los participantes conozcan la forma en que se trabaja el estrés mediante la Arte terapia.

En esta sesión se hará recurso de los mandalas, con el fin de tener un Comienzo para la meditación activa. Llevar al participante a un Contacto con su esencia, mediante el desarrollo de la paciencia. En el que se aceptará y cuidará más, llevándole a encontrar el equilibrio psíquico y fisiológico. Dependiendo del mandala que elija se le hará una retroalimentación en cuanto a la descripción y características de este.

<i>Temática</i>	<i>Actividad</i>	<i>Materiales</i>	<i>Técnica didáctica</i>
Que es el Arteterapia y uso de mandalas	Exposición acerca de la Arteterapia para el manejo del estrés. Ejercicio de respiración y posturas antes de comenzar Uso de los	Laptop, presentación del power-point	Expositiva y participativa

	Mandalas como medio de expresión en el que se propiciara el manejo de la tolerancia a la frustración, concentración y relajación.	Grabadora con cd de música Hojas blancas con impresiones de mandalas y colores	
--	---	---	--

Expresión de mi ser trabajador ¿Cómo me muestro ante los demás?

Expresión de la situación actual en el puesto de trabajo. (Aspectos positivos y negativos), además de analizar como se muestra ante sus compañeros o jefe de trabajo.

Objetivo

Que el participante exprese cuál es su situación actual en su puesto de trabajo haciendo referencias al cómo se muestra en el trabajo, las cosas positivas y negativas de este, con lo que se hará una retroalimentación de lo que puede cambiar, como la mejora de comunicación asertiva y toma de decisiones.

<i>Temática</i>	<i>Actividad</i>	<i>Materiales</i>	<i>Técnica didáctica</i>
¿Cómo me muestro ante los demás? Consciencia de cómo es el participante en el trabajo y	Ejercicios de postura y respiración previos al dibujo Pensar en la situación actual de su trabajo y elaborar un Collage, en el que el participante buscará imágenes que describan cómo	Grabadora con música previamente seleccionada Revistas, cartulinas, tijeras, una foto propia y pegamento	Participativa

que es lo que puede cambiar	se presenta o muestra ante los demás.		
-----------------------------------	---	--	--

¿Cómo me ven los demás?

Una reflexión mediante el dibujo, acerca de cómo se encuentran los demás aspectos de la vida, visualizando cada una de las áreas sociales.

Objetivo

Que el participante se dé cuenta de la situación actual en cuanto a sus esferas de vida, social “amigos”, familia y relaciones amorosas (si existe esta última). Y visualizar los aspectos positivos y negativos que surjan en el proceso creativo, llevándolo a una toma de consciencia acerca de su situación actual y lo que puede cambiar de ello, cómo las relaciones sociales o familiares.

<i>Temática</i>	<i>Actividad</i>	<i>Materiales</i>	<i>Técnica didáctica</i>
¿Cómo me ven los demás? Cómo es la situación actual en las demás esferas de la vida del participante	Ejercicio de respiración y postura antes de comenzar Mediante la creación de un dibujo, el participante dibujará como lo ven los demás, ya sea familia, amigos, pareja. Retroalimentación Darse cuenta de las cosas positivas y	Lápices de Colores, plumones y hojas blancas y de color	Participativa

	negativas de su vida actual reflejadas en el dibujo.		
--	--	--	--

Mi cuerpo habla sin voz

Objetivo

Que el participante piense en cómo se siente su cuerpo y si en él existe algún malestar físico que se derive del estrés, como dolores musculares, gastritis, etc. Y así proponer una alternativa más saludable para mejorar su calidad de vida y manejo del estrés.

<i>Temática</i>	<i>Actividad</i>	<i>Materiales</i>	<i>Técnica didáctica</i>
Mi cuerpo habla sin voz Reconocer algunos de las señales que el cuerpo manifiesta e relación al manejo del estrés	Técnica de respiración y ejercicios de estiramiento El participante realizará 2 dibujos en el que será si mismo señalando con una flecha la parte del cuerpo en que siente al estrés, y cuál es la sensación. Y en el otro las sensaciones agradables que su cuerpo percibe. que ha	Grabadora con música previamente seleccionada Acuarelas, Cartulinas blancas y bolígrafos	Participativa

	hecho para que desaparezca o se mantenga en caso de ser positiva		
	Retroalimentación	-----	

¿Cómo es un día en el trabajo?

Describir un día de trabajo y los aspectos que surgen a lo largo del día, ya sea sensaciones o emociones (positivas y negativas) y cómo es el desarrollo de su día.

Objetivo

Que el participante haga recuento a detalle, acerca de un día en el trabajo, aspectos positivos y negativos; en el que se dará cuenta de la organización de su tiempo, actividades y tiempo dedicado a si mismo. Y cómo se siente a lo largo y término del día. Entonces se dará cuenta de los aspectos negativos que puede cambiar, dando una propuesta de ello. Y valorando los positivos con que cuenta.

Temática	Actividad	Materiales	Técnica didáctica
Un día en el trabajo	Ejercicios de estiramiento y respiración	_____	Participativa
Darse cuenta de las cosas negativas que puede cambiar en un día normal de trabajo y mantener las positivas	El participante realizara un dibujo o pintura acerca de un día de su trabajo, tomando en cuenta rutinas, actividades, etc. Y cómo es su sentir al finalizar el día	Pintura y cartulina o Lápices de colores y hojas blancas (sujeto a elección)	

Máscaras

Analizar la situación en que se encuentra el participante, plasmando las máscaras que usa en el trabajo y lo que le impide desarrollarse y ser si mismo en el trabajo

Objetivo

Que el participante elabore mediante el proceso creativo una máscara que le permita hacer consciencia de los aspectos que puede cambiar en los distintos ámbitos de su vida.

Temática	Actividad	Materiales	Técnica didáctica
¿Cómo es mi máscara hoy?	Elaboración de una máscara con recursos expedidos por el Arte-terapeuta	Pintura, acuarelas, papel craft, cartulinas, Resistol, brillantina.	Participativa

Cierre de sesión

Dar un cierre de sesión mediante una retroalimentación de lo aprendido y logros obtenidos durante las sesiones, además de darse cuenta de las emociones surgidas durante el proceso creativo.

Además de aplicar un cuestionario para la evaluación del taller y la realización de una pintura o dibujo libre de cómo se sintieron en el transcurso del taller.

Temática	Actividad	Materiales	Técnica didáctica
Cierre de Sesión	Ejercicios de posturas y respiración Dibujo, Collage o pintura libre de cómo se sintieron en el transcurso de las sesiones. Aplicación de cuestionario para evaluación de taller	Pintura, lápices de colores, acuarelas, revistas, pegamento, cartulina blanca, hojas de colores y blancas, tijeras Cuestionario	Participativa

Metodología

Tipo de investigación

Con base a la información recopilada y descrita aquí, se puede decir que el presente trabajo es de tipo documental, en donde se desarrolla el tema del estrés, así como el tratamiento más usado y conocido para este, además de describir una nueva alternativa terapéutica para el manejo del mismo.

Además dicha tesina es del tipo monográfico como género escrito, en la que a través del planteamiento, los factores investigados y los objetivos planteados se propone un taller para la intervención del estrés con un enfoque Arte-terapéutico.

Y que a partir del planteamiento ya expuesto y de acuerdo a la metodología usada en la investigación, dicho trabajo es de corte “cualitativo”, pues se pretende conocer si el Arteterapia es una terapia efectiva para el manejo del estrés, así como sus beneficios y algunas de sus características.

Hemos de recordar que el enfoque cualitativo se usa para descubrir o refinar preguntas de investigación y no necesariamente se tienen que probar hipótesis, es así que esta investigación se basa en métodos de recolección De información sin medición numérica.

Nivel de investigación

Es preciso mencionar que la presente investigación es de nivel exploratorio-descriptivo, pues tiene por objeto esencial, el familiarizarnos con un tema desconocido, novedoso o escasamente estudiado, ya que al momento de la búsqueda y recopilación de información para fundamentar la parte teórica, se observó que el panorama de la misma es un tanto escasa.

Se busca especificar propiedades, características, beneficios y rasgos importantes para la aplicación terapéutica del Arteterapia en el manejo del estrés, que mediante la búsqueda de información se vislumbra un nuevo panorama ante los ojos de quienes interesados por las Artes desean conocer un poco más acerca

del manejo y aplicación de este tipo de técnica, así como su efectividad al ser aplicada en el ámbito profesional.

Conclusiones

Conclusiones

Siendo el estrés la enfermedad de nuestros tiempos, es importante no dejar pasar más tiempo sin hacer algo en favor de la salud mental y el desarrollo íntegro del ser humano. Pues entre los problemas que actualmente aquejan a muchas personas de nuestro país es el llamado “estrés laboral” que a consecuencia del acelerado ritmo de vida ha comenzado a hacer estragos en la salud de las personas.

Y que preocupados por la salud mental, dicho trabajo esta propuesto para buscar una nueva técnica, atractiva y no muy conocida en México, llamada Arte terapia, con la cual se propone un taller dirigido a aquellas personas diagnosticadas con estrés. Con la finalidad de hacer consciente los factores que perjudican su salud, y mediante las distintas formas de arte ayudar al paciente a encontrar herramientas para el mejor manejo del estrés.

Es cierto que este tipo de terapia no es muy conocida, por lo que se le tiene que dar una mayor apertura al conocimiento de las misma, ¿Por qué no buscar nuevas formas de afrontar los problemas?, como en el caso del estrés. Como Psicólogos debemos estar abiertos a buscar distintas posibilidades de ayuda a los pacientes, podemos tener una visión más amplia del conocimiento que aún es escaso y aventurarnos a conocer lo que otros no se atreven a hacer. Uno de los problemas a los cuales se enfrentó para la construcción del fundamento teórico es que al buscar información e investigaciones relacionadas al tema, las fuentes fueron difíciles de encontrar ya que son escasas.

Me pude percatar de lo importante que es tener la apertura por el conocimiento de las artes y tener en cuenta que el Psicólogo o terapeuta no es un crítico de arte, sino un guía o un acompañante en el proceso creativo del paciente, lo cual significa que la obra que realice será analizada y de ella se obtendrá una retroalimentación que ayudará al paciente a sanar y encontrar las soluciones que está buscando. Además de ayudar a redescubrirse mediante la creatividad plasmada en sus obras.

Y en el caso del estrés hallar las herramientas para tener un mejor afrontamiento o manejo de éste. Es por eso que también se hizo recurso de algunos ejercicios de posturas y respiración antes de aplicar el taller, pues el aspecto fisiológico es igual de importante que el Psicológico y también debe tratarse.

De antemano se sabe que México no es un país donde las personas hagan ejercicio, es por eso que los estiramientos y ejercicios de respiración no toman más de 10 minutos, pero para empezar a hacer de estos un hábito hay que comenzar poco a poco, después de todo la muralla China no se construyó en un solo día.

Para la aplicación futura de la propuesta (Taller) se debe tener en cuenta que no todas las instituciones están dispuestas a hacer un espacio de 2 horas o más para dar atención a sus trabajadores, pues lo consideran tiempo perdido y la empresa pierde dinero. Por lo que se puede plantear que al tener trabajadores más sanos o con un mejor afrontamiento al estrés, se sentirán mejor y trabajaran mejor. Además de ser una inversión para su propia empresa en la que se gana más de lo que se invierte.

El Arteterapia resulta práctica en las organizaciones, pues los trabajadores no la verán como una tarea más que llevar a cabo. Ya que su duración es menor al de otras terapias en la que se incluye la concientización del problema y la puesta en marcha de técnicas que le permitan tener un mejor afrontamiento del estrés, donde mediante un contacto más íntimo y sensible consigo mismo a través las artes desarrolla su lado creativo y le da la posibilidad de tener una mejor toma de decisiones y asertividad en su puesto de trabajo.

Retomando un poco el objetivo de dicha investigación, que es el de describir y explicar algunos de los beneficios del Arteterapia, se puede decir que es una técnica efectiva en donde se canaliza el problema del estrés a alguna de

las artes, como pintura, música, danza, etc. Y se retroalimenta al participante con la finalidad de hacer que se dé cuenta de su situación y de los cambios que pueden ocurrir en el proceso, mediante un acompañamiento activo.

Además de observar sus propiedades de sanación que desde la antigüedad y en muchas culturas, el hombre ha utilizado el arte para curar enfermedades y procurar alivio, tanto físico como psicológico. Ya lo decía Aristóteles “el arte libera tensiones inconscientes y purga el alma”. El arte desde tiempos remotos ya era usado como mediador del proceso catártico y si el arte libera, pues que mejor que liberar las cargas emocionales, tensiones y afecciones que aquejan al ser humano, dotándolo de un toque de sensibilidad y consciencia de sí mismo.

Por ejemplo: en algunas de las técnicas descritas en el presente trabajo, se puede apreciar que el trabajo artístico no sólo es mera materia, pues se hace una retroalimentación en este, no como críticos de arte; sino más bien como acompañantes del proceso y de la concientización del contenido expresado y pensado ahí, en el que los participantes son sus propios jueces sin estar expuestos a la crítica. Es posible externar que las técnicas descritas aquí han sido vivenciadas por su servidora y que además de ayudar en el manejo del estrés ayudan a tener una mejor visión de las situaciones estresantes así como la asertividad para el manejo de las mismas.

Por otra parte, además de ser efectiva se encontraron otros beneficios en el Arteterapia que también son una medida de prevención para el estrés, ya que ayuda a canalizar los elementos negativos y positivos absorbidos por el paciente durante el día en el trabajo, sobre todo si se habla de un grupo expuesto a situaciones de alto riesgo (pérdidas, conflictos internos, etc.). Esto con la finalidad de que en investigaciones posteriores sea tomado en cuenta como punto de reflexión, discusión o mera investigación si así lo requieren.

Referencias

Bibliográficas

1. Gutiérrez. M, R. E. y Ángeles. Y.I. (2012) “Estrés Organizacional”, México, Ed Trillas.
2. Gutiérrez. M. R. E y Ángeles. Y. I. (2012) “Consecuencias relacionadas con el estrés laboral-organizacional”, México, Ed Trillas.
3. Crespo M y Labrador. F. (2003) “Estrés Síntesis”. España
4. Fernández. M. y Garrido. L. (1999) “Psicopatología Laboral, Trastornos derivados del trabajo”. España, Universidad Pública de Navarra
5. Klein Pierre (2006) “Arteterapia: una Introducción”, Barcelona, Ed. Octaedro.
6. Martínez Selva, José Ma. (2004). “Estrés Laboral: Guía para empresarios y empleados”, Madrid, Ed Prentice Hall,
7. Marxen Eva (2011) “Diálogos entre arte y terapia: del arte psicótico al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones”, España, Ed. Gedisa.
8. Lev. S. Vigotsky. (2008) Séptima Reimpresión, “La imaginación y el Arte en la infancia: ensayo psicológico”. México, Ed. Ediciones Coyoacán.

9. Ribera Ahimsalara (2000) "La sanación con los Mandalas". Santiago de Chile, Ed. EDAF.
10. Serrano M. Paula (2008) "El arte terapia como herramienta de prevención de burnout en profesionales de la salud". Santiago de Chile, Universidad de Chile.
11. Velarde. S. Eduardo. (sf) "Desate su Creatividad y encuentre solución a sus problemas". México, Ed. Editores Mexicanos Unidos,

Fuente electrónica

1. AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION (2008) "Definición formal del Arteterapia"<http://www.americanarttherapyassociation.org/aata-aboutus.html>
2. CNN Y OMS. (2012) "Mexicanos sufren Bullying en el trabajo"
<http://www.cnnexpansion.com/mi-carrera/2012/08/08/mexicanos-sufren-bullying-en-el-trabajo>
3. Klein Pierre, (2006) "La creación como proceso de transformación", INECAT, Paris
4. OCC: "Profesiones en México que han sufrido Bullying laboral", (2013)
http://www.dofiscal.net/index.php?option=com_content&view=article&id=7155:occ-mundial-cinco-de-cada-10-profesionistas-en-mexico-han-sufrido-bullying-laboral-122-de-mobbing&catid=45:noticias-importantes

5. Palacios Lourdes (2007) "Sublimación Arte y Educación en la Obra de Freud":<http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=80290202&iCveNum=7785>

Revistas electrónicas

1. Araujo Gabriela (2010) "Psicomotricidad y Arteterapia", Asociación Universitaria de Formación del Profesorado España:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217015570026>
2. González Romo, Rocío Angélica; Reyna Martínez, Mónica; Cano Rodríguez, Cecilia del Carmen (2009) "Los colores que hay en mí: una experiencia de arte-terapia en pacientes oncológicos infantiles y cuidadores primarios":<http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=29214106&iCveNum=10858>
3. Mas Paños, I. (2002) "Arte de curar y Curar Artístico. La terapia Artística desde la Antroposofía creada por Rudolf Steiner" Universidad de Zaragoza, España:http://www.unizar.es/med_naturista/web/revista/revista4%20completa.pdf