



UNIVERSIDAD DEL AZUAY

Escuela de Psicología Educativa Terapéutica

**Guía didáctica de estrategias en arte terapia para el trabajo con adolescentes entre las edades de 16-18 años que presenten ansiedad del colegio fiscal “Octavio Cordero Palacios”**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Psicología Educativa Terapéutica.

Autora: Srta. Erika Guerrón Pérez

Director: Mst. Xavier Muñoz Astudillo

Cuenca- Ecuador

2015

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a Dios ser maravilloso que me dio fuerza y Fe para creer lo que me parecía imposible terminar.

A mi familia por su eterna paciencia y amor incondicional.

A mis profesores que por medio de sus sugerencias y apoyo profesional me permitieron enfrentar la realización de mi trabajo de grado de una mejor manera.

Al Colegio Nacional Octavio Cordero Palacios, su rector y profesores por permitirme la realización del trabajo de práctica y por su apoyo incondicional.

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar mi tesis a mis padres Bernardita y Freddy porque ellos han dado razón a mi vida, por sus consejos, su apoyo incondicional y su paciencia, todo lo que hoy soy es gracias a ellos. Este triunfo también es de ustedes. Les amo.

Querida madre mía,

A ti que me diste todo,

Sin pedir nada

A ti que dejaste todo por mí,

A ti que entregaste todo por mí...

**GRACIAS MAMITA**

**Erika**

## **Resumen**

El presente trabajo de grado tuvo como objetivo, diseñar y aplicar una propuesta de estrategias terapéuticas derivadas del arte terapia para adolescentes entre 16-18 años de edad que presenten ansiedad; en alumnos de décimo de básica y primero de bachillerato del colegio fiscal “Octavio Cordero Palacios” con la finalidad de su mejora. La guía didáctica consta de doce sesiones de intervención grupal, con distintas actividades cada una de ellas. El estudio estuvo dirigido a disminuir la ansiedad de los alumnos mas no intervenir en un trastorno en específico.

## ABSTRACT

The objective of this graduation work was to design and implement a therapeutic strategies proposal derived from art therapy, aimed at 16-18 year old adolescents who have anxiety problems, and who are enrolled in the tenth and eleventh grades at "Octavio Cordero Palacios" public High School, in order to help them overcome it. The didactic guide consists of twelve sessions of group intervention, with different activities each. The study was aimed to reduce the anxiety of students, but not to intervene in a specific disorder.



  
Translated by,  
Lic. Lourdes Crespo

# Índice de Contenidos

AGRADECIMIENTOS .....	II
DEDICATORIA .....	III
Resumen.....	IV
Abstract.....	V
Índice de Contenidos .....	VI
Introducción .....	1
CAPÍTULO I.....	2
<i>Ansiedad en Adolescentes</i> .....	3
<b>1.1. Diferencia entre Patología y Trastorno</b> .....	5
<b>1.2. Categorías</b> .....	5
<b>1.3. Factores</b> .....	7
<b>1.4. Comorbilidad con la depresión</b> .....	8
<b>1.5. Reconocimiento del adolescente con ansiedad</b> .....	8
<i>Conclusiones:</i> .....	9
CAPÍTULO II.....	10
2. <i>Introducción al Arte terapia</i> .....	11
2.1. <i>Beneficios del arte terapia</i> .....	13
2.2. <i>Objetivos principales del arte terapia</i> .....	14
2.3. <i>Diferencia entre enseñanza artística y arte terapia</i> .....	15
2.4. <i>Arte terapia en adolescentes</i> .....	15
2.5. <i>Tipos de enfoques en el arte terapia</i> .....	17
2.6. <i>¿Para quién está dirigido el arte terapia?</i> .....	17
2.7. <i>Tipos de enfoques dentro de trabajo dentro del arte terapia</i> .....	17
2.8. <i>¿Dónde es utilizado el arte terapia?</i> .....	18
<i>Conclusiones</i> .....	19
CAPITULO III .....	20
<i>“GUÍA DIDÁCTICA DE ESTRATÉGIAS EN ARTE TERAPIA PARA EL TRABAJO CON ADOLESCENTES QUE PRESENTAN ANSIEDAD”</i> .....	20
3.1. <i>CONSTRUCCIÓN DE LA GUÍA</i> .....	21
3.2. <i>ARTE TERAPIA</i> .....	23
3.2.1. <i>¿Cómo funciona?</i> .....	23
3.2.2 <i>Dimensiones dentro del arte terapia</i> .....	23
3.3. <i>CRITERIOS PEDAGÓGICOS:</i> .....	24

3.4. BENEFICIOS DE LA GUÍA:.....	25
3.5 ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA LA GUÍA?:	



.....	27
3.6. CONSIDERACIONES PARA LA PREPARACIÓN DE LA SESIÓN ARTE TERAPÉUTICA.....	27
3.7. ESPACIO DE TRABAJO.....	28
3.8. TIPOS DE INTERVENCIONES:.....	28
3.9. DESCRIPTIVO DE LAS FASES QUE CONTIENE UNA SESIÓN DE ARTE TERAPIA.....	29
3.9.1. Fase Inicial.....	29
3.9.2. Fase Intermedia.....	29
3.9.3. Fase Final.....	30
3.10. APLICACIÓN.....	30
3.11. CONTENIDO DE GUÍA: ACTIVIDADES.....	30
CONCLUSIONES:.....	39
CAPÍTULO IV.....	41
<i>Análisis de Resultados</i> .....	41
<i>Análisis de Resultados (cuantitativa)</i> .....	42
CONCLUSIONES GENERALES.....	101
RECOMENDACIONES.....	103
BIBLIOGRAFÍA.....	104
ANEXOS.....	106

## **Introducción**

En la actualidad, la adolescencia se ha convertido en la etapa más vulnerable donde pueden aparecer distintos trastornos, entre ellos la ansiedad.

La ansiedad puede influir de una manera positiva como también negativa en las actividades a diario del adolescente que lo padece. Es por ello que el objetivo general de este proyecto es a través de la investigación, diseñar y aplicar una propuesta de estrategias terapéuticas derivadas del arte terapia para adolescentes que presentan ansiedad como medio preventivo para el bienestar emocional del alumnado, sabiendo que de esta manera se podrá obtener el máximo provecho de las actividades educativas que se realicen a lo largo del ciclo estudiantil.

El arte terapia, como método preventivo, trabaja tres partes de nuestro ser: la mente, el cuerpo y el espíritu. El espíritu encamina nuestro poder que tenemos en el interior, haciendo que viaje hacia dentro de nuestro ser logrando ver otros mundos, vivirlos y sentirlos. De esta manera el momento que el ser humano experimenta con pintura, escultura, narración de historias, poesías, música, danza, en fin, la voz de nuestro espíritu lo oye, liberando al sanador que llevamos dentro. El arte actúa a nivel de nuestro sistema nervioso autónomo dando como resultado la relajación, curación, reparación corporal y el mantenimiento preventivo.

# CAPÍTULO I

## *Ansiedad en Adolescentes*



## ***Ansiedad en Adolescentes***

Los trastornos de ansiedad han constituido una problemática frecuente entre los adolescente por lo que desafortunadamente ha ido incrementado en las últimas décadas. “La edad de aparición es muy variable ya que existen personas que desde la infancia comienzan a presentar algunos síntomas que se van intensificando conforme llega a la edad adulta. La fobia social y las fobias específicas pueden aparecer en edades tan tempranas como los 10 años de edad” (Zoch Zannini, 1996)

La adolescencia se divide en tres etapas:

- 12-14 años adolescencia inicial,
- 15-17 años adolescencia media,
- 18-21 años adolescencia tardía,

Durante la adolescencia inicial existe cambio de su personalidad, disminuye el interés que se tenía hacia sus padres, ocurren variaciones en el estado de ánimo, inseguridad por sus aspectos físicos, curiosidad sexual como es la primera menstruación en las mujeres y la primera masturbación en caso de los hombres.

En la adolescencia media aparecen sentimientos de omnipotencia y de invulnerabilidad, influyen más los pares que sus propios padres, aumenta la capacidad intelectual y de creatividad.

Cuando el individuo llega a la adolescencia tardía, aprende a vivir con los valores de la madurez y de la responsabilidad, tiene la conciencia más racional y realista.

Al momento de salir al mundo “real”, el joven deberá contar con información pertinente y veraz de sus padres, maestros y/o medios de comunicación para poder defenderse en la vida diaria, para obtener aptitudes de negociación, resolver conflictos, desarrollar capacidad crítica, tomar decisiones y para comunicarse, lo que le facilitará ajustarse al mundo de los adultos en cuanto a la adquisición de independencia, adoptar claves de estilo, aceptar cambio corporal, establecer identidad sexual entre otros.

El ambiente y situaciones que nos rodea en momentos nos generan dosis de tensión, ocasionando un estado de intranquilidad y malestar en el adolescente provocando dolencias físicas. Estos malestares o síntomas de ansiedad pueden presentarse en diferentes intensidades incluso llegando a ser crónicas, convirtiéndose en trastornos

psiquiátricos en la edad adulta. Por esta razón es considerable un diagnóstico a realizarse apenas aparezcan síntomas predominantes para lograr un tratamiento eficaz.

La salud mental es un proceso evolutivo y dinámico de la vida donde intervienen múltiples factores para una relación de equilibrio entre las capacidades del individuo y las demandas sociales. Según estudios internacionales, en todo el mundo hasta un 20 % de los niños y adolescentes padecen de una enfermedad mental discapacitante, y un 3 o 4 % requiere tratamiento. (Czernik, Dabski, Canteros, & Almirón, 2006, pág. 1)

“La ansiedad es una emoción normal que todas las personas hemos experimentado, y que forma parte de los mecanismos básicos de supervivencia en la cual provoca una respuesta a situaciones del medio que nos resultan sorprendidas, nuevas o amenazantes.” (Cardenas, Ferla, Palacios, & De la Peña, 2010, pág. 11)

“El término ansiedad puede tener varios significados como: un estado de ánimo transitorio de tensión (sentimiento), un reflejo de la toma de conciencia de un peligro (miedo), un deseo intenso (anhelo), una respuesta fisiológica ante una demanda (estrés) y/o un estado de sufrimiento mórbido (trastorno de ansiedad)”. (Reyes, pág. 10)

La ansiedad, aparte de considerarse una respuesta emocional ante al estrés, es una respuesta emocional de alerta ante una amenaza que incluso se puede originar sin principios estresantes.

Los adolescentes que experimentan ansiedad en sus vidas (al igual que los adultos) han ido estableciendo una problemática frecuente que se ha incrementado en las últimas décadas.

La ansiedad puede ser vivida intensamente por los adolescentes. Algunos síntomas que ayudan a detectarla son: la inseguridad, el temor, la preocupación, pensamientos negativos y el temor anticipado. A veces se acompañan de síntomas somáticos: cardiovasculares, taquicardia, hipertensión arterial, sensaciones de falta de aire, dolores abdominales, sequedad de boca, transpiración profusa, cefaleas y contracturas musculares, entre otras que se detallarán posteriormente.

La ansiedad puede presentarse como patológico al igual como un trastorno. A continuación se explicará un poco su diferencia.

### ***1.1. Diferencia entre Patología y Trastorno***

La Ansiedad patológica existe cuando se altera el comportamiento del individuo, de tal manera que deja de ser una reacción defensiva para convertirse en una amenaza que el individuo no pueda cambiar. Es una respuesta inmotivada. Como resultado a ello, el individuo se ve incapaz de enfrentarse a situaciones, lo que perturba su vida diaria.

Algunos signos que pueda indicar una ansiedad patológica son: bloqueo de una respuesta adecuada a la vida diaria, función desadaptativa, empeora el rendimiento, es más grave y presenta mayor componente somático. (Navas Orozco & Bargas Baldares, 2012, pág. 498)

Sin embargo, el trastorno de la ansiedad son aquellos desórdenes que afectan al comportamiento del individuo y que tienen como causa la ansiedad.

Como toda función de un sistema del organismo, la ansiedad actúa distinto en las personas por lo que a veces puede verse alterado, dando lugar a una respuesta desadaptativa que ocasiona disfunción en la vida cotidiana, o en otras palabras, un trastorno de ansiedad.

Cuando existe un desequilibrio en el adolescente, la ansiedad puede tomar forma en una gran variedad de maneras. “Los profesionales de salud mental han clasificado los trastornos de ansiedad dentro de siete categorías principales, cada una con su propio juego de signos y síntomas características.” (Andrews, 2006, pág. 16)

Las siguientes categorías son:

### ***1.2. Categorías***

#### ***Trastorno de ansiedad social/ fobia social***

Se caracteriza por ser un temor notable en situaciones sociales en que la persona está expuesta a gente que no conoce bien o al escrutinio posible por parte de terceros. Los síntomas son muy extremos y discapacitantes. Este trastorno empieza a concluir la niñez o principios de la adolescencia. (Andrews, 2006, pág. 16)

### *Trastorno de ansiedad generalizada*

Es una ansiedad y preocupación excesiva con referencia a numerosas cosas, tales como las tareas escolares, el aspecto físico, la salud, el dinero y el futuro. Sus síntomas principales es sentirse tenso e inquieto constantemente, fatiga, irritabilidad, tensión muscular, dificultad para concentrarse y para conciliar o mantener el sueño. (Andrews, 2006, pág. 17)

### *Trastorno obsesivo- compulsivo*

Sus características esenciales son obsesiones o compulsiones imposibles de controlar.

- Obsesión: pensamientos recurrentes que importunan y que provocan una ansiedad y angustia considerables.
- Compulsión: acciones mentales o conductuales repetitivas que la persona se siente obligada hacer para poder responder la obsesión que presenta y de esta manera reducir su ansiedad.

*Ejemplos:* Obsesión acerca de la suciedad o el pecado, conductas compulsivas como lavarse las manos, repetir palabras silenciosas. (Andrews, 2006, pág. 18)

### *Trastorno de estrés postraumático*

Este tipo de trastorno necesita un acontecimiento que lo precipite. Los síntomas aparecen después de un acontecimiento traumático. Los síntomas son: sentimientos intensos de temor, impotencia u horror, evitación de cosas o lugares asociados con el trauma, dificultad para conciliar el sueño, aumento de irritabilidad, vigilancia constante o una respuesta exagerada cuando se sobresaltan, tensión, entre otros. (Andrews, 2006, pág. 18)

### *Trastorno de ansiedad por separación*

El trastorno de ansiedad por separación es observado en niños pequeños. Se trata de una ansiedad excesiva acerca de estar separado de un padre o del hogar. Consecuencia: problemas académicos y sociales. (Andrews, 2006, pág. 19)

### *Trastorno de pánico*

Se presentan ataques espontáneos de pánico llenos de temor y aprensión intenso. Estos sentimientos vienen acompañados de latido cardiacos muy rápidos, falta de aliento, preocupación, sensación de ahogo y/o sudor. (Andrews, 2006, pág. 20)

### *Fobias específicas*

Es un temor intenso, fuera de toda proporción con cualquier amenaza real y que se enfoca en un animal, objeto, actividad o situación específica. A veces las fobias específicas toman forma de un ataque de pánico. Las fobias se pueden dividir en 5 categorías: animal, ambiente natural, lesión, situaciones, y otros tipos. (Andrews, 2006, pág. 21)

Las causas de los trastornos de ansiedad no se conocen por su totalidad pero se sabe que implican factores tanto biológicos, como ambientales y psicosociales.

### **1.3. Factores**

Dentro de los factores biológicos se hallan alteraciones en el sistema neurobiológico gabaérgicos y serotoninérgicos, así como también anomalías estructurales en el sistema límbico, lo cual es una de las regiones más afectadas del cerebro.

En los factores ambientales y psicosociales se encuentran terminantes estresores ambientales, hipersensibilidad, experiencias amenazadoras de vida, preocupaciones excesivas por temas cotidianos y/o influencia de las características de la personalidad, entre otros.

La pubertad es una etapa muy inestable por lo que los trastornos de ansiedad aparecen con más frecuencia. Al momento que se acaba la infancia, el adolescente empieza con ambiciones, reflexiones y nuevas responsabilidades de vida adulta. Estos compromisos generan miedos en el joven. Al igual que la vida del adolescente, también va cambiando su manera de pensar y procesar su cerebro.

No todos los adolescentes presentarán la misma intensidad de síntomas ya que eso dependerá de la visión que tenga de la realidad al igual con experiencias y su predisposición biológica y/o psicológica.

#### ***1.4.Comorbilidad con la depresión***

Existe una coexistencia de manifestaciones de ansiedad y depresión por lo que a veces los síntomas y evaluaciones no se presentan claramente o simplemente ambos trastornos se presentan unidos.

La ansiedad es una forma de reaccionar ante eventos externos o internos al igual que la depresión, por lo que son muy importantes las atribuciones. Si un evento lo vemos como amenaza se activará nuestro sistema de alerta (ansiedad), si lo interpretamos como una pérdida o un fallo, seguramente se activará nuestro sistema de conservación de energía que sería la depresión.

La Comorbilidad entre ansiedad y depresión ha sido ampliamente estudiada. En los pacientes comórbidos se incrementa la severidad de sus síntomas depresivos, sus puntajes de neuroticismo y la probabilidad de intentos de suicidio. La Encuesta Nacional de Comorbilidad de Estados Unidos en 1994 informó que el 58% de los afectados por depresión mayor tenían manifestaciones de algún trastorno de ansiedad, específicamente un 27,1% con Fobia Social, un 17,2% con Trastorno de Ansiedad Generalizada y un 8,9% con Trastorno de Pánico. (Czernik, Dabski, Canteros, & Almirón, 2006, pág. 2)

Es por ello que en determinados adolescentes es probable encontrar depresión con algunos de los rasgos enunciados de ansiedad, o vice versa, personas con ansiedad que presentan características propias de la depresión.

#### ***1.5.Reconocimiento del adolescente con ansiedad***

Para poder reconocer a pacientes con trastorno de ansiedad es importante que el profesional de salud tenga en cuenta ciertos factores:

- Dolores de cabeza de predominio occipital y dolorimiento y tensión muscular difusa en otras partes del cuerpo.
- Molestias torácicas como opresión precordial, ahogo, palpitaciones y taquicardia.
- Molestias digestivas: sensación de estorbo al tragar, náuseas, meteorismo, diarrea y dolores abdominales.
- Dificultad para conciliar el sueño.

- Mareos
- Sudoración

También pueden presentar quejas psíquicas como:

- Preocupación excesiva
- Dificultad para concentrarse, problemas para memorizar, olvidos.
- Irritabilidad
- Temor a que algo grave este por sucederle
- Nerviosismo (Reyes, pág. 35)

### ***Conclusiones:***

La ansiedad es una respuesta emocional de alerta ante una amenaza que se ha hecho muy común en los adolescentes en la actualidad. En la adolescencia, el joven es más vulnerable a los cambios y situaciones ambientales que tiene q vivir por lo que se dificultad su expresión; generando estrés. Existen varios factores ambientales que producen estrés y tensión. Cuando el adolescente llega a sentir tensión, llega a sentir intranquilidad por lo tanto provocando malestar dando por consecuencia dolencias. Existen síntomas destacantes de la ansiedad como: inseguridad, temor, preocupación y/o pensamientos negativos al igual que dolores de cabeza, molestias torácicas como, ahogo, palpitaciones y taquicardia, entre otros.

Se debe tomar en cuenta la sintomatología para poder tomar las debidas preocupaciones ya que con el tiempo puede presentarse como patológico.

# CAPÍTULO II

## *Arte Terapia*



## ***2. Introducción al Arte terapia***

Existen varias definiciones de arte terapia como también diferentes opiniones sobre cual deberían ser sus bases. Sin embargo en mi opinión personal considero la definición de Anthony Storr una de las más precisa y que evidencia la importancia de la transformación en el proceso creativo. “La creatividad es la capacidad de hacer que exista algo nuevo para la persona” (Fabres Espinoza, 2010, pág. 10)

La actividad artística se ha ido formando parte de nuestro medio y en casi todas las culturas desde hace mucho tiempo. La creación artística ha ocupado durante siglos un lazo misterioso y estrechamente vinculado con la excepcionalidad, la magia y el encanto, que lo ha llevado a convertirse continuamente en una dinámica alejado de lo usual.

El arte terapia ha ido ampliando su campo a lo largo del tiempo, lo que comenzó tratando a niños con dificultades emocionales ahora lo es utilizado en varios campos. El arte terapia tuvo su comienzo en Estados Unidos en 1940 por Margaret Naumburg (1890-1983) quien fue reconocida como una de las primeras arte terapeutas junto con Edith Kraumer. Margaret Naumburg fue la primera psicoterapeuta con formación psicoanalítica que desarrolló la plástica como herramienta de tratamiento en sus intervenciones, llegando a utilizar así el arte terapia como profesión, mientras que Edith Kramer deriva terapia de arte de la práctica artística y de su proceso.

Margaret Naumburg pensaba que para trabajar artísticamente no hacía falta que el individuo sea entrenado ya que todos nosotros poseemos una capacidad latente para proyectar nuestros conflictos internos bajo formas visuales y que aquellos sentimientos que estén reprimidos se comenzarán a verbalizar con el fin de explicar sus producciones artísticas.

Edith Kraumer, fue una de las pioneras en sistematizar el arte como terapia, fundó la escuela progresista Walden en Nueva York en 1915 donde puso en práctica su idea de la expresión creativa espontánea, en donde facilitaba al niño al mismo aprendizaje que el método intelectual tradicional, confirmando que se debía realizar un reajuste de los métodos educativos.

Edith Kramer en 1958 publicó la obra traducida al castellano con el título *Terapia a través del arte en una Comunidad Infantil* donde relata su experiencia de trabajo a través del arte en un centro educativo de internamiento, con niños problemáticos de barrios marginales de Nueva York. (Moreno Gonzales)

Al igual que estas famosas pioneras del arte también existe un arte terapeuta muy destacado llamado Adrián Hill.

En Gran Bretaña, el artista Adrián Hill utilizó el termino Arte Terapia por primera vez en el año 1942, después de haber estado internado por sus heridas provocadas en la Segunda Guerra mundial. A través de su proceso creativo, observaba que su recuperación emocional mejoraba mediante su proyección artística de sus experiencias por lo que otros pacientes siguieron su ejemplo ya que veían los beneficios que brindaba la pintura; Adrián Hill así es considerado el primer terapeuta artístico.

Posteriormente en 1964, un grupo de terapeutas y artistas que trabajaban independientemente, fundaron la Asociación británica de Arte Terapeutas (BAAT) y poco después se creó un programa de arte terapia en un departamento de educación artística.

A partir del año 1981 el arte Terapia fue regulado por los servicios sociales de la Salud Pública en el Reino Unido y se convierte en una disciplina independiente. (De la Cruz Sánchez, 2003, pág. 10)

Según Martínez (2002), el arte-terapia ofrece un espacio terapéutico donde ayuda a tener resultado favorables tomando en consideración los ámbitos educativo, psicológico y artístico para tratar y rehabilitar diversos padecimientos psíquicos. Este proceso 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 el ajuste emocional de pacientes con enfermedades crónicas.

El rol del arte terapeuta consiste en ayudar a pensar, elaborar y digerir, todo lo que emerge a través de la comprensión de los estados emocionales. De esta manera, el adolescente aprenderá a comprometerse activa y físicamente, vinculando su creación artística con los significados de sus propias vivencias dando paso a un entendimiento

intelectual y emocional de sí mismo. Esto ayudará al individuo posteriormente a relacionarse con el mundo exterior.

Es importante tomar en cuenta que las imágenes que se generan en las sesiones de arte terapia no son "bidimensionales" -ya que permiten ser miradas desde muchos puntos de vista-, su profundidad se debe a la variación de significados que pueden contener.

Las imágenes realizadas por el adolescente brindan elementos e información del inconsciente, su forma de estar y de actuar a diario, la manera como la que el individuo se relaciona en su día a día, por lo que la tarea del arte terapeuta consiste en recopilar estos elementos, entenderlos dentro del contexto vivencial del paciente, y transformarlos de la forma que puedan ser fácilmente pensados y entendidos, esto lo ayudará a razonar sus conflictos y restablecer su equilibrio emocional. La clave aquí también es incluso el material que se utiliza en la obra, ya que podemos lograr que la naturaleza corpórea del paciente alcance una proyección de sentimiento doloroso o de felicidad de manera simbólica.

En conclusión podemos señalar que en el arte terapia, las imágenes son una forma de comunicación, de diálogo entendido como "habla simbólica" entre el paciente, la obra y el arte terapeuta, y que los materiales son un vehículo para construir nuevas y mejores maneras de comunicar y relacionarse.

### ***2.1. Beneficios del arte terapia***

El arte terapia sirve como un acompañamiento y un apoyo para las persona con dificultades físicas, psicosociales, educativas, personales a través de creaciones plásticas, sonoras, dramáticas, teatrales, escritas, que generan un proceso de transformación de sí misma dando paso a su integración a la vida social, de una manera crítica y creativa. En otras palabras el arte terapia capacita para la ayuda humana utilizando los medios artísticos, las imágenes, el proceso creativo y las respuestas de las personas a esos productos creados; es un combinación entre arte y psicoterapia.

Este método busca la significación de las producciones; no es una búsqueda cognitiva. Lo importante no es el análisis semántico de los síntomas de la persona ni de sus producciones en sesión sino el acompañamiento de su autor en una meteorización de él mismo a través de sus creaciones donde se encuentran el contenido simbólico. (Wilde, 2006, pág. 1)

*“Abraham Maslow decía que aconsejar o asesorar no se refiere a adiestrar, modelar o enseñar en el sentido ordinario de decir a alguien que hacer y cómo hacerlo. Sino que es descubrir y después ayudar.”*  
(López, 2006, pág. 3)

Al hacer arte y reflexionar sobre los productos y procesos artísticos realizados, las personas pueden aumentar el conocimiento de sí mismas y de los otros, hacer frente a los síntomas, al estrés, la ansiedad y de esta manera reforzar sus habilidades cognitivas.

El arte es un campo apropiado para el impulso de expresión personal y de comunicación que su obra creada provee un importante medio visual que representa emociones, sentimientos y pensamientos. Sin embargo se debe tomar en cuenta que las personas creamos una simbología individual que se va modificando en nuestras diferentes etapas de vida al igual que su significado. Las obras plásticas son objetos concretos en donde los conflictos y deseos inconscientes, aptitudes, relaciones con otros, conocimientos y preocupaciones se hacen presentes.

Es importante recalcar que aunque el arte terapia es bastante beneficioso para la salud mental ayudando a superar dificultades psíquicas, no elimina los problemas. El arte terapia ayuda a enfrentarlos y a saber vivir con ellos. Este tipo de terapia nos permite transcribir aquellas emociones y sentimientos por medio de colores, formas y símbolos permitiendo narrar nuestras vidas.

## ***2.2. Objetivos principales del arte terapia***

Dentro del arte terapia se pueden trabajar varios campos de superación personal como:

- **Identidad:** sentimiento de utilidad, el abordaje al riesgo. Todas las personas tienen derecho a reconocerse y a ser reconocidos por sus señas de identidad.
- **Imagen del cuerpo:** imagen del cuerpo de estructura en el espacio e imagen del cuerpo en estructura de contenido y sentido.
- **Sentimientos:** primero es necesario conocernos a nosotros mismos para poder conocer a los demás, lo que nos llevará a una mejor convivencia.
- **Autoestima:** si desarrollamos nuestra creatividad, nuestra autoestima crecerá y aumentará la inteligencia, la decisión y la ejecución, así podremos conocernos mejor para hacernos mejores personas.

- Conocer y respetar nuestro entorno.
- Obra de artista: nos hace adentrarnos en nuestros sentimientos y pensamientos. Las artes visuales nos ayudan a descubrir cómo y quienes somos.
- Conocer nuestro espacio en el mundo: trabajar de forma crítica con los medios y los sucesos actuales. Crear es una de las formas de estar con fuerza y protagonismo en el mundo. (López, 2006, pág. 13)

### ***2.3. Diferencia entre enseñanza artística y arte terapia***

La diferencia entre las enseñanzas artísticas y el arte terapia es que las personas que asisten a los centros educativos están condicionados a una asistencia obligatoria, mientras que las personas que asisten a talleres de arte terapia lo hacen por su propia voluntad con la intención de convertirse en miembros mejor integrados dentro de la sociedad encontrando la “sanación” a través del mejoramiento de su bienestar y equilibrio psicoemocional.

La arte terapeuta mexicana Ana Bonilla dice que *“es fundamental aclarar que el trabajo de arte terapeuta a diferencia del educador, requiere de un espacio donde procesar y analizar sus propias emociones ya que existen diversos procesos de transferencia que el arte terapeuta debe conocer antes de llevar a cabo cada práctica.”* (López, 2006, pág. 5)

### ***2.4. Arte terapia en adolescentes***

La adolescencia es un periodo de mucha ambigüedad. Esta se identifica por la presencia de dificultades en la elección de hacer y una crisis de identidad. Al igual que tiende de afirmarse, también presenta tendencias de desvalorización y falta de confianza en sí mismo. La adolescencia es una etapa de adaptación a nuevas demandas del mundo exterior.

Entonces ¿Cómo puede funcionar el arte terapia con los adolescentes?

El secreto está en que en la adolescencia, la persona se hace más vulnerable a la expresión, la creatividad, descubrir, experimentar, crea un momento de ruptura, se niega

aceptar la realidad como es, por lo que a través de intervención arte terapéutico las características y actitudes concretas salen a la luz son ser forzadas ni notorias.

En la mayoría de los jóvenes, la terapia es vista como algo vergonzoso y como una debilidad de “necesitar” ayuda, por lo que estarían acordes que cuanto antes termine el tratamiento sería mejor.

Luego de la escuela primaria, los jóvenes dejan el arte a un lado porque sienten que no tienen talento o simplemente porque lo creen infantil. Al inicio el arte terapeuta puede presenciar cierta resistencia por parte del paciente como consecuencia de sus pensamientos erróneos al igual como también por su falta de experiencia; por lo que es de suma importancia proporcionar técnicas y motivaciones agradables y aptas para ellos.

Un tipo de técnica que es muy atrayente para los adolescentes es la realización de un collage. La elaboración de un collage previene al adolescente el sentimiento de no saber dibujar por lo que no forzaría a la ejecución de una obra que pueda provocarle sentimientos de desagrado.

J. Rodrigues y G. Troll nos ofrece algunas indicaciones para el uso del arte terapia con adolescentes:

- Aceptar las resistencias.
- No acosar.
- No poner demasiadas cuestiones.
- Animar en las decisiones.
- Expresarse por medio de metáforas evocadas por el adolescente.
- Ser tolerante por obra de la ambivalencia, eso quiere decir quedar firme cuando se le rechace a usted, dejando tiempo para que pueda acercarse de nuevo.
- Estar atento a lo “profundo” de eso que pasa y no simplemente preocupado de llevar juicios superficiales tales como: positivo y negativo. (Martínez Diez, 2006, pág. 10)

## ***2.5. Tipos de enfoques en el arte terapia***

Existen tres tipos de enfoques que se pueden llevar a cabo en una sesión arte terapia, dependiendo de los objetivos que se planteen para la terapia y del tipo de personas que asista a ella.

- **Directivo:** el arte terapeuta estructura la sesión de trabajo, determinando actividades o temas específicos a desarrollar, materiales o técnicas con las que el paciente pueda crear.
- **No directivo:** El arte terapeuta no se involucra en el accionar del paciente, dejándolo libre de elegir materiales, técnicas y temas con los que desarrollara su proceso artístico.
- **Semi-directivo:** Se entregan lineamientos básicos los que deben ser completados por el paciente. Las instrucciones son mínimas para que el paciente tenga la opción de completar. (Moreno Araya, 2007, pág. 22)

## ***2.6. ¿Para quién está dirigido el arte terapia?***

El Arte Terapia se utiliza tanto en niños como en adultos. El papel de la expresión simbólica de definición de símbolo remite a la representación de sucesos reales mediante símbolos creadas por el mismo autor. Este proceso se realiza a través de una libre asociación. Mediante la habilidad lingüística podemos expresar y clasificar nuestras experiencias, sentimientos y pensamientos, pero el lenguaje no es el único medio de comunicación, aunque sea el más universal. El ser humano posee otras formas de expresión y comunicación como las imágenes y los símbolos.

La terapia se puede utilizar para tratar una amplia gama de temas incluyendo: ansiedad, estrés, depresión, problemas de aprendizaje, autismo, lesiones cerebrales, trastornos de la alimentación, cáncer, el trastorno de estrés postraumático, familiares y problemas de relación, el abuso y la violencia doméstica, el trauma, pérdidas, entre otras. Al igual como el arte terapia se utiliza en personas con dificultades se es beneficioso utilizarlas con personas que consideran que “no tienen problemas”.

## ***2.7. Tipos de enfoques dentro de trabajo dentro del arte terapia***

Dentro del arte terapia existen diversos enfoques en las que se puede trabajar:

- Arte terapia y psicoeducación: apoyo emocional, resolución de problemas, ansiedad, depresión, psicosis, desórdenes alimenticios, trastornos de la personalidad entre otros.
- Arte terapia cognitiva conductual: pensamientos, creencias y esquemas profundos.
- Arte terapia Gestalt: importa el aquí y ahora.
- Arte terapia humanista: visión holística. Encontramos la orientación gestáltica y la orientación centrada en la persona. La atención central está dirigida hacia la experiencia sensorial del cuerpo (gestos y expresiones) y lenguaje no verbal.
- Arte terapia expresiva centrada en la persona: ayudan en el crecimiento personal.
- Arte terapia transpersonal: búsqueda de la conciencia plena a través del arte.
- Arte terapia psicoanalítica: ayuda a proyectar contenidos inconscientes reprimidos en imágenes plásticas.
- Dificultades de aprendizaje: brinda mejoría a estudiantes que presentan dificultades en el aprendizaje.
- Trastorno bipolar: mejoramiento de personalidad, ser más responsables, tener sentido de la vida.
- Depresión y ansiedad.
- Ámbito social.
- Violencia y agresividad.
- Suicidio.
- Abuso de alcohol y drogas.
- Arte terapia familiar.
- Arte terapia con ancianos.
- Trastornos de la alimentación.

### 2.8. *¿Dónde es utilizado el arte terapia?*

- Hospitales.
- Centros de salud.
- Programas.
- Refugios.
- Prisiones.
- Instalaciones para pacientes.

- Hogares de ancianos.
- Escuelas.
- Programas privados de terapia del Arte.

### *Conclusiones*

La disciplina del arte terapia surge del interés por utilizar el arte como medio terapéutico y de desarrollo personal, tomando en cuenta que el arte implica al ser humano en su totalidad. El arte terapia es una herramienta muy valiosa y es utilizada en varios campos para contribuir con la mejoría y bienestar emocional de personas que las necesita.

El arte terapia consta de varios factores al igual de distintos enfoques en la cual se puede aplicar las intervenciones artísticas dependiendo de las necesidades del paciente para poder obtener resultados exitosos. Algunos de ellos serían lograr mejoría en su identidad, imagen del cuerpo, conocer nuestros sentimientos, aumentar nuestra autoestima, para conocer y respetar nuestro entorno y conocer nuestro espacio en el mundo.

Así es como el arte es considerado como una “sanación” a través del mejoramiento del bienestar y equilibrio psicoemocional.

### CAPITULO III

# *“GUÍA DIDÁCTICA DE ESTRATÈGIAS EN ARTE TERAPIA PARA EL TRABAJO CON ADOLESCENTES QUE PRESENTAN ANSIEDAD”*



### 3.1. CONSTRUCCIÓN DE LA GUÍA

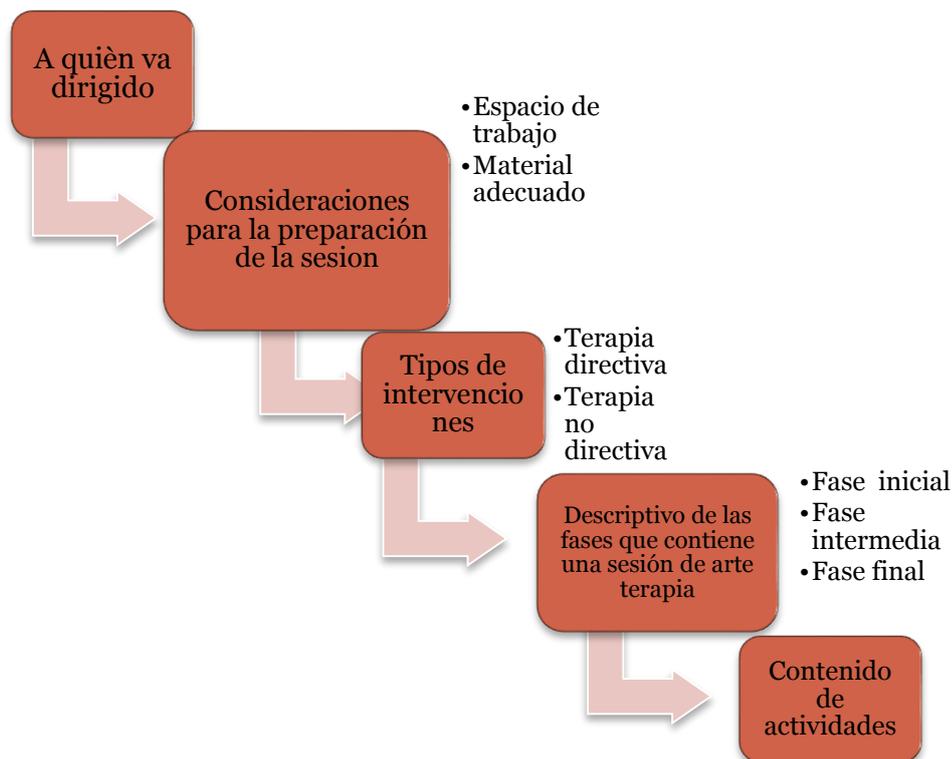
La guía nace por la necesidad de brindar propuestas metodológicas y productos artísticos para lograr la disminución de ansiedad en alumnos. Mediante las actividades propuestas en ésta guía, los alumnos podrán aumentar su conocimiento de sí mismos y de los otros, hacer frente a los síntomas, y al estrés, así como también reforzar las habilidades cognoscitivas y disfrutar de la creación artística.

Para lograr este objetivo se propuso realizar un guía didáctica de estrategias en arte terapia para facilitar el desarrollo y bienestar del alumnado dentro del centro educativo “Octavio Cordero Palacios”

En base a este estudio, se detalló en la guía los siguientes factores:

- ✓ ¿Cómo funciona el arte terapia?
- ✓ Descripción del espacio de trabajo adecuado
- ✓ Beneficios de la guía didáctica
- ✓ A quien va dirigida la guía didáctica
- ✓ Tipos de intervenciones que se puede utilizar dentro del arte terapia
- ✓ Consideración para la preparación de sesiones en el arte terapia
- ✓ Descriptivo de las fases que contiene una sesión de arte terapia.

El procedimiento a considerar al momento de aplicar es el siguiente:



Para facilitar la comprensión y seguimiento de lo que se expresa en esta guía se ha visto necesario indicar temas y sub temas en los cuales serán de mayor utilidad para el mejoramiento de los alumnos.

Es importante recalcar que el psicólogo del departamento de consejería estudiantil y/o docentes de la institución comprendan que la intervención de arte terapia tiene como objetivo beneficiar a quienes tienen dificultades emocionales o de comportamiento y cuyas necesidades no pueden ser atendidas en el seno familiar o en el ámbito escolar. Las sesiones de arte terapia servirá para crear un espacio de seguridad en el que se reflexionará y encontrará solución a los conflictos, ayudando así a disminuir sintomatológicamente la ansiedad.

La guía presente que servirá para el desarrollo de la creatividad y la imaginación del alumno mediante su expresión artística conlleva a establecer métodos y técnicas de los cuales el terapeuta debe dominar y efectuarlo con profesionalismo, llevando a cabo una planificación adecuada ya que cada técnica abrirá las puertas del reconocimiento y representación de cada emoción y sentimiento reprimido del estudiante logrando así la exteriorización y reduciendo su sintomatología de ansiedad.

Tomando en cuenta lo mencionado, la guía de arte terapia propuesta, beneficiará al psicólogo de la institución al igual que maestros que la elijan llevar a cabo como tipo de intervención, permitiendo eliminar cierto grado de ansiedad que presenten los alumnos, beneficiando su crecimiento personal.

## 3.2. ARTE TERAPIA

### 3.2.1. ¿Cómo funciona?

El arte habitualmente ha sido considerado un medio de expresión, pero además puede ser entendido como una manera de dar forma a lo indeterminado, de cambiar y dar nuevo sentido a la existencia de las personas. Sin embargo, esta no es la única manera de generar una catarsis a través del arte terapia.

María Ribeiro lo define como “un proceso terapéutico que busca configurar una producción simbólica, utilizando diferentes modalidades y posibilidades de expresión plástica creativa, explicitando información de niveles más profundos de la psique (...) contribuyendo a la construcción y reconstrucción de la subjetividad” (Morales Garcia, Moreno Utrera, Ramírez Cárdenas, Rodríguez Belloso, Rodríguez Toranzo, & Santos Batista, 2014, pág. 143)

El uso de estas técnicas y materiales en el arte terapia aborda e influye en dos de sus aspectos fundamentales en el proceso arte terapéutico que son su dimensión psicológica y su dimensión matérica. Ambos aspectos son de suma importancia ya que nos ayuda a tener una visión completa y global del estado del paciente. (López Martínez, 2011, pág. 184)

A continuación explicaremos lo que trata cada dimensión.

### 3.2.2 Dimensiones dentro del arte terapia

Durante la experimentación material en la que se utiliza trazos, colores, texturas, etc., y la interpretación del valor simbólico de las imágenes creadas, permitirá a su autor la autoexploración semántica de sus emociones, pensamientos y brindará distintas perspectivas que las obras pueden ofrecer. Los caracteres específicos de la pintura o dibujo reflejarán, sostendrán y transformarán las experiencias psicológicas hacia un cambio saludable a través de la reflexión y el acompañamiento del arte terapeuta.

Desde un punto de vista psicoanalítica, los medios plástico-visuales permiten mayor grado de expresividad y autoconocimiento de contenidos dentro del consciente. Al momento que se pinta o dibuja es más fácil acceder a la realidad interna que con lenguaje verbal. Este proceso debilita a la persona y la relaja, facilitando la expresión de su intimidad. (Lòpez Martínez, 2011, pág. 185)

Durante la realización de la obra, el adolescente mantiene un diálogo intuitivo y sensitivo con los materiales que van dando forma a su expresión, en este proceso creador, la atención queda absorbida por la actividad, siendo ese estado denominado “Experiencia optima o Flow” (Lòpez Matìnez, 2009)

En la dimensión matérica, los medios artísticos poseen una serie de cualidades físicas, de las que el arte terapeuta debe tener conocimientos suficientes. Si éste mantiene una relación constante con las actividades artísticas podrá experimentar con mayor facilidad la conexión sensorial con los materiales y así llegar a vivenciar lo que transmiten, evocan o propician.” (Lòpez Martìnez, 2011, pág. 186). Es por ello que es de suma importancia la selección de las técnicas al igual que los materiales artísticos que se utilizan, tomando en cuenta que deben ser los más adecuados para la situación.

Al igual que ambas dimensiones pueden interpretar como piensa y siente el adolescente, el arte terapia en general cumple con muchas funciones en todas las áreas de la persona también como:

- Facilita la comunicación con las personas de nuestro alrededor.
- Proporciona un espacio donde el alumno puede expresar y compartir sentimientos y emociones
- Potencia y refuerza vínculos y emociones entre los alumnos y sus familiares
- Libera ansiedad y dificultades de concentración en el alumno.

### 3.3. CRITERIOS PEDAGÓGICOS:

El arte se maneja como una expresión creadora en el desarrollo del adolescente. Toma relevancia en la educación de los estudiantes con necesidades especiales, como los relativos a problemas médicos, de aprendizaje, discapacidades sensoriales, mentales, motoras, emocionales y de adaptación.

El arte terapia brinda 3 grandes ventajas con respecto a terapias basadas en el intercambio verbal:

- ❖ Dibujo: forma natural de expresión
- ❖ Arte como forma no verbal de comunicación
- ❖ Desarrollo de facultades que propicia la práctica artística.

En los colegios, el arte terapia posibilita un espacio donde el alumno puede explorar su mundo interno y los conflictos afectivos que siente; el alumno puede expresar sus emociones negativa, en un marco de contención y de confianza al terapeuta.

Cuando los alumnos con dificultades no encuentran un lugar donde expresar su insatisfacción, sus ansiedades y sus miedos, los actúan, afectando a todo el grupo en el que están implicados dificultando el aprendizaje y la integración. El Arte Terapia, como parte integrante de la vivencia en la escuela, permite que el niño pueda expresar, elaborar y llegar a entender sus conflictos en un entorno que le es del todo familiar, y en el que transcurre una parte muy importante de su vida.

Al momento de llevar a acabo sesión arte terapéuticas es importante que tengan lugar en el entorno habitual del estudiante, como parte de su proceso educativo y no como una experiencia aislada.

### 3.4. BENEFICIOS DE LA GUÍA:

La Guía didáctica cumple diversas funciones, que van desde sugerencias para abordar el texto, hasta acompañamiento al alumnado en sus intervenciones respectivas para la resolución de cualquier ámbito de dificultad.

- ❖ Función motivadora:
  - Despierta el interés
  - Motiva y acompaña al estudiante a través de sus “creaciones artísticas”
- ❖ Función de beneficios
  - Presenta ejercicios artísticos que incluyen técnicas plástico- visuales y/o técnicas complementarias
  - Realimenta constantemente al alumnado a fin de provocar una reflexión sobre su propia creación artística“

- Le permite al alumnado a desarrollar su comunicación en un lenguaje distinto y personal
- Le permite al estudiante realizar crecientes logros personales, fortalecer su autoestima e individualidad.
- Le permite regular sus movimientos de la mano y a estimular conexiones cerebrales mientras se desarrolla su habilidad.
- Le permite entrar en una zona más pura de concentración y sanación
- Le permite obtener una mejora en su salud mental ya que la pintura le distrae de los propios problemas y ayuda a sacar la angustia y a convertirla en algo bonito; esto le ayuda a identificar sus sentimientos y a aumentar la capacidad de expresión. Esto ayuda a pacientes con esquizofrenia, personas nerviosas o incluso alguien que esté pasando por un desequilibrio emocional como una ruptura sentimental.
- Estimulación en ambos hemisferios del cerebro que involucran el lado lógico racional como el lado creativo y emocional.
- Estimula nuestra inteligencia emocional
- ❖ Función evaluadora
  - Permite realizar registros de observación a través el avance del estudiante para que posteriormente se pueda evaluar su progreso y lo motive a compensar sus deficiencias mediante las intervenciones artísticas.
  - Permite evaluar mediante conjunto de preguntas. Aquí el estudiante podrá reflexionar sobre su creación artística.

El arte terapia nos brinda dos tipos de beneficios al momento de aplicarlos:

- ❖ Evaluación psicológica
  - ❖ Prevención-Tratamiento de dificultades aprovechando no solo cualidades terapéutica que tiene la práctica artística, sino además, aprovechando su uso como facilitador de la “expresión” y la “creatividad”
- (Callejòn Chinchilla & Granados Conejo, 2003, pág. 139)

### 3.5 ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA LA GUÍA?:



De un modo general el arte terapia puede ser dirigido a alumnos de cualquier edad con el objetivo de estimular su creación plástica, expresando, comprendiendo e interpretando sus contenidos del inconsciente, encontrando así su paz interior y logrando la disminución de su ansiedad.

Las intervenciones de arte terapia pueden ser administradas de manera:

#### A. Individual

- a. Como herramienta de autoconocimiento y reflexión personal
- b. Como elemento de reestructuración
  - i. Reestructuración cognitiva
  - ii. Como herramienta de socialización

#### B. Social

- a. Como herramienta de socialización, interacción y comunicación con los otros y con su medio.

### 3.6. CONSIDERACIONES PARA LA PREPARACIÓN DE LA SESIÓN ARTE TERAPÉUTICA

Es importante a la hora de preparar una sesión de arte terapia, tener en cuenta una serie de cuestiones con el fin de evitar ciertas problemáticas y además aumentar y potenciar los efectos que queremos lograr. A la hora de la preparación previa de la sesión debemos tomar en cuenta a los destinatarios, sus problemáticas y sus intereses. Para ello, debemos ser cuidadosos en elegir las actividades más apropiadas y que van acorde al proceso de superación de la problemática. El material utilizada en la sesión deberá ser manipulable y cómodo para el alumno sin ocasionar disturbios y malestar.

### 3.7. ESPACIO DE TRABAJO

En cuanto al espacio de trabajo, el terapeuta estaría encargado de crear un ambiente amistoso y empático a través de su comportamiento y los ejercicios que se llevarán a cabo. Para los adolescentes es de suma importancia lograr un ambiente estable y

confortable ya especialmente contacto y la los otros y mayores abstracción y



que es una etapa sensible al vinculación con además se espera capacidades de simbolización.

En el Arte importante extensa

Terapia es disponer de una variedad de

materiales y técnicas que se adecúen tanto a los objetivos de la terapia como también a las necesidades de cada adolescente. Dentro de estos materiales podemos mencionar:

- Soportes: diferentes tipos y formatos de papeles, revistas, diarios, cartones, madera, etc.
- Modelado: greda, arcilla, harina, arena, plastilina, etc.
- Pintura: témperas, acrílicos, óleos, tierra de color, pigmentos, acuarela, tintas, etc.
- Gráfico: lápices colores, scriptos, cera, pastel, carboncillo, plumones, grafito, etc.
- Pinceles, brochas, esponjas, pegamentos, materiales de desecho, fotografías.
- Imaginería, dirigida o espontánea.

### 3.8. TIPOS DE INTERVENCIONES:

Al momento de llevar a cabo las intervenciones terapéuticas se la pueden hacer de dos maneras: método directivo y método no- directivo.

- A. Terapia directiva: el arte terapeuta estructura la sesión de trabajo, determinado actividades o temas a desarrollar, materiales o técnicas con las que el paciente pueda crear.
- B. Terapia no- directiva: El arte terapeuta no se involucra en el accionar del paciente, dejándolo libre de elegir materiales, técnicas y temas con los que desarrollara su proceso artístico. (Moreno, 2007, pág. 22)

## 3.9. DESCRIPTIVO DE LAS FASES QUE CONTIENE UNA SESIÓN DE ARTE TERAPIA

### 3.9.1. Fase Inicial

Durante la fase inicial se realiza un calentamiento corto para relajar al adolescente y conectarnos en el aquí y ahora, preparándonos para lo que vamos a trabajar luego.

Existen distintas técnicas que se pueden utilizar con el cuerpo como la respiración, la postura, con algún sonido si siento que es necesario y si es grupal, empezar a vincularse con el otro, donde a través de juegos o ejercicios, se acortan distancias y se ayuda a la confianza y la entrega.

También puede ayudarse con alguna meditación, contemplación, algún ensueño dirigido, entre otros.

### 3.9.2. Fase Intermedia

Dentro de la fase media, el adolescente desarrolla actividades terapéuticas ya sean gráficas o plásticas orientadas por los especialistas. Se van manejando las técnicas gráficas – plásticas a través de las intervenciones que permiten la expresión de sus emociones, sentimientos, deseos, conflictos e interacciones con su medio.

\*Si se trata de un trabajo grupal, hay una internalización de los conflictos del grupo por medio de la empatía e identificación con los otros integrantes.

### 3.9.3. Fase Final

La fase final está destinada a compartir su experiencia vivida, exponer al grupo como se sintió, si descubrió algo, etc. Éste es un espacio muy importante, de mucho respeto, en dónde se habla a corazón abierto y se recibe de la misma manera, es un momento de total aprendizaje de uno mismo y a través de la experiencia de los otros.

## 3.10. APLICACIÓN

Para la construcción de la guía, se seleccionó una población del colegio fiscal llamada Centro Educativo “Octavio Cordero Palacios”. Se aplicó el inventario de Ansiedad de Beck a los alumnos de Décimo de Básica y Primero de Bachillerato, conformado por 30 estudiantes cada uno para poder contar con la muestra a trabajar. De los alumnos aplicados, se seleccionaron a los alumnos que obtuvieron ansiedad leve o moderada, formando así un grupo de 10 estudiantes.

Después de conocer el perfil de los alumnos, se detectaron ciertas áreas de debilidad a través del test de Sacks, las cuales podrían causar su grado de ansiedad, por lo que se seleccionaron técnicas específicas que pueden ayudar al acompañamiento y mejoría del alumno.

- ❖ Tomar en cuenta que las técnicas posteriormente mencionadas no son las únicas existentes, existen una variedad amplia de distintas técnicas que se pueden aplicar.

La intervención se llevó a cabo en un espacio aislado y adecuado. El número total de sesiones fueron de doce, elaborándolas dos veces por semana con una duración de 2 horas cada una, lo que nos resultaría una intervención total de 6 semanas.

## 3.11. CONTENIDO DE GUÍA: ACTIVIDADES

**Técnica N° 1:** Collage

**Objetivo:** Estimular al alumno a desarrollar su potencial creativo, expresando visualmente el conocimiento de sí misma y de sus intereses.

**Materiales:**

- Revistas
- Tijeras
- Periódico
- Pintura
- Lápiz
- Pegamento



***Procedimiento:***

1. Pedir a los alumnos que se describan así mismo, sus gustos, disgustos, que recuerden experiencias que sienten que les han marcado.
  2. Recolectar todo el material necesario que esta al alcance de los alumnos para realizar su collage de la manera más vivida y expresiva que puedan, describiéndose a sí mismos.
- 

***Técnica N° 2:*** Trabajo con máscaras “Haz una máscara que te represente”

***Objetivo:*** Facilitar el reconocimiento de emociones y aspectos de sí mismo.

***Materiales:***

Existen diversos materiales las que se pueden utilizar, el objetivo es realizar la obra con toda la creatividad posible.

- Cartón
- Papeles de distintos tipos (crepe, papel brillo, etc.)
- Lápices
- Botones
- Flores
- Tela
- Parches
- Materiales reciclados como diario, papeles de regalo, entre otros.
- Cinta adhesiva
- Pega blanca
- Marcadores



- Pintura

**Proceso:**

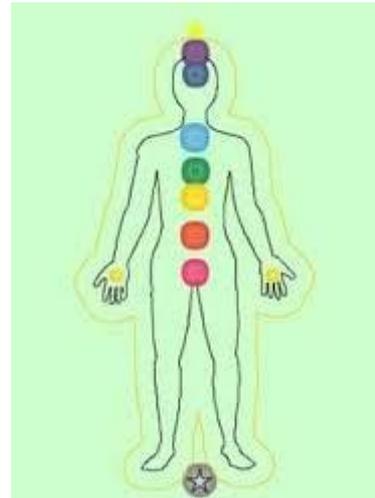
1. Realizar una máscara
  2. Dialogar acerca de la obra realizada
    - ¿Qué emociones te genera la máscara al verla?
    - ¿Cómo te sientes al ponerte una máscara así?
    - ¿Qué te diría la máscara si tuviera la capacidad de hablar?
    - ¿Qué dirían los demás al ver la máscara?
    - ¿Qué les llamaría la atención?
    - ¿Te identificas con la máscara? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- 

**Técnica N°3:** Mapa de emociones (Trabajo plástico dirigido)

**Objetivo:** El paciente logrará identificar las emociones que más resalten en él y las conectará con las sensaciones corporales que éstas le provocaban.

**Materiales:**

- Acrílicos
- Papelógrafos
- Esferos
- Lápiz
- Borrador



**Proceso:**

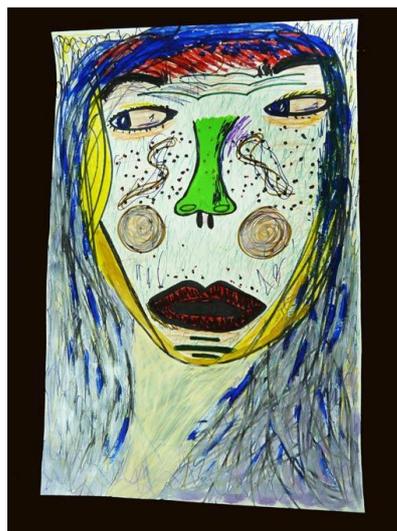
1. Dibujar la silueta del paciente en los papelógrafos
  2. Se le pide que piense en emociones que le fuese habitual sentir en su vida diaria, explicando en que situaciones determinadas las sentía y asignando un color específico para cada una.
  3. Se le pide al paciente representar las emociones mencionadas en las partes del cuerpo dibujadas en el papelógrafo en las que las percibe al momento de sentir cada emoción.
  4. Comentar diferentes experiencias y situaciones en las que se encontraba cada emoción.
-

#### **Técnica N°4:** Auto-retrato

**Objetivo:** El alumno podrá representarse a sí mismo en sus propios términos a través del trabajo artístico, fortaleciendo su sentido de identidad, tomando conciencia de sí mismo y de su vivencia. El alumno podrá conectarse profundamente con su mundo interno trabajando así su autoimagen y autoestima.

#### **Materiales:**

- Espejo
- CD: “Confesiones frente al espejo: Alejandro Lerner”
- Hojas
- Pintura/ lápiz de colores
- Lápiz



#### **Proceso:**

1. Se le pide al alumno que escuche la canción mientras se mira en el espejo.
  2. Luego de la canción se le pregunta al alumno que sentía mientras escuchaba la canción y se miraba al espejo, sus sentimientos, emociones, pensamientos, etc.
  3. Se le pide que dibuje un autorretrato.
- 

#### **Técnica N°5:** Mi “yo” fuerte y mi “yo” débil

**Objetivo:** Trabajar en la expresividad del alumno, entender el significado de sus propias imágenes, conciencia de sus fortalezas, para poder utilizarlas en su vida diaria sin tener que evadirse.

#### **Materiales:**

- Hojas A4
- Pinturas
- Lápiz
- Crayones



**Proceso:**

1. Pedir al alumno que represente sus 3 fortalezas en la cartulina.
  2. Pedir al alumno que represente 3 bocetos de lo que piense que se debería trabajar en un futuro.
  3. Reflexionar en cómo se podría trabajar en estas debilidades.
- 

**Técnica N°6: “Lo prohibido”**

**Objetivo:** Lograr que el adolescente supere sus miedos y temores a través de una representación y contacto.

**Materiales:**

- Arcilla

**Proceso:**



1. Pedir al adolescente cerrar los ojos y que reflexione en lo que más le ha traído temores o miedos.
  2. Pedirlo que lo represente en la arcilla, dándole forma, textura, volumen y posteriormente color.
  3. Luego de haber finalizado la obra, platicar de cómo se sintieron o pensaron mientras realizaban su obra de arte y que sintieron luego de haberlas finalizado.
- 

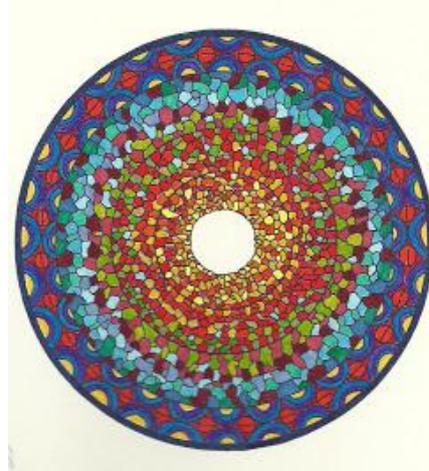
**Técnica N°7: Mandala**

**Objetivo:** Es una meditación activa. Nos permitirá conocer lo que se encuentra en el inconsciente del alumno; permitirá que el alumno se conecte profundamente con su cuerpo, emociones deseos y su “uno mismo”, liberando cualquier energía de estrés, ansiedad, preocupación, que tenga entre otras.

- ♣ Debemos tomar en cuenta que la presente técnica puede trabajarse en varias áreas como: culpabilidad, desconfianza, vergüenza, amenaza, expectativas, dolor y traición, resentimiento, enojo, impotencia, miedo, entre otros.

**Materiales:**

- Lápiz
- Borrador
- Hoja en blanco
- Regla (opcional)
- Témperas
- Crayones
- Marcadores
- Cartulina de colores
- Material decorativo



**Proceso:**

1. Realizar una meditación previa acompañada de una respiración lenta y pausada, con el fin de que, desde ese estado de tranquilidad, se produzcan imágenes que luego se plasmarán en el mandala.
2. Para comenzar es importante organizar los pensamientos alrededor de un punto central que será un tema o intención a tratar. No es necesario tener la idea del diseño en su totalidad ya que a lo largo de la creación del diseño ira botando desde el interior que lo realiza, su creatividad con la utilización de diferentes formas, figuras, temas y colores.
3. En una hoja trazar un cuadrado que pueda servir de soporte a los diseños que luego se crearán. Es recomendable que los trazos se realicen sin presionar mucho el lápiz para que luego puedan ser removidos fácilmente.
4. Trazar las diagonales internas del cuadrado, lo que indicará el punto central de la hoja.
5. Dibujar un círculo lo más amplio posible para que abarque la mayor parte de la hoja, tomando como punto central el punto que se marcó en el paso anterior.
6. Continuar decorando la mandala a su propio gusto.
7. Al finalizar la actividad, conversar de cómo se sintieron al realizar la mandala.

---

**Técnica N°8: Dramaterapia**

**Objetivo:**

- Crear un espacio abierto de libertad de expresión y de transformación emocional.

- Estimular los procesos de aprendizaje de las llamadas inteligencias múltiples, particularmente verbal y lingüística, viso-espacial y corporal artística.
- Estimular habilidades cognoscitivas.

***Materiales:***

- Alumnos
- Espacio amplio

***Proceso:*** (Se trabaja de manera grupal)



Fase de preparación:

En esta fase, el grupo se reúne sentado en forma de círculo y se pregunta a cada uno cómo ha ido el fin de semana o los últimos días previos a la sesión de esta manera para “romper el hielo.” Luego se procede a caminar por la sala abarcando la totalidad del espacio de forma que los alumnos se crucen para saludarse con el gesto facial y la mirada, posteriormente el saludo incluirá onomatopeyas, palabras y finalmente contacto físico.

Se realiza un pequeño calentamiento del cuerpo a través de palmadas, sonidos, palabras u objetos. Situamos algún objeto en el suelo y se debe establecer una relación con éste, que no esté basada en el uso convencional del mismo, existiendo la posibilidad de apoyar el ejercicio con música que marque el ritmo y favorezca la creatividad a la hora de improvisar y crear.

Fase de desarrollo:

En esta fase se realizan propuestas de historias que pueden ser modificadas por el grupo. Se potencian las técnicas de expresividad de la voz como pueden ser la pronunciación y entonación, las intensidades, los timbres, y la expresividad vocal. Se potencian las improvisaciones en donde se asumen diversos roles y se crean relaciones grupales potenciando la creatividad. Cada uno crea su historia y su personaje libremente. Se utiliza todo el espacio escénico con controversia de personajes. Se busca lograr un dominio del espacio, a la hora de desplazarse por él, en relación con los demás y con los posibles objetos.

Fase de clausura:

En esta fase se reúne el grupo de nuevo para comentar cómo se sintió durante la sesión y para hacer propuestas de ejercicios o de trabajo para las próximas sesiones. Para finalizar la actividad se puede llevar a cabo ejercicios de respiración, dinámicas lúdicas de repetición, canciones, lectura de cuentos, poesías o bien puesta en común de alguna creación personal.

---

### **Técnica N°9:** “Animal que me represente”

**Objetivo:** Dar a conocer a los alumnos sus fortalezas y debilidades.

**Materiales:**

- Arcilla



**Proceso:**

1. Conversación sobre los 3 animales que más le gusten al adolescente y lo identifique. Menciona sus 3 características principales.
  2. Moldearlas utilizando la arcilla.
  3. Conversatorio de las características de las esculturas y preguntar que similitudes tendrán las figuras con sí mismo.
- 

### **Técnica N°10:** “Journaling o diario”

**Objetivo:** El journaling se utiliza con el objetivo de aliviar la tensión, apuntando cualquier cosa que viene a la mente. Puede usarse para las áreas específicas del problema, como enfocar la atención en las metas o en los sentimientos irresolutos de pesar o enojo.

**Materiales:**

- Hoja
- Esfero / lápiz

**Proceso:**



1. Se pide al alumno que piense en algún acontecimiento estresante que les ha perturbado por mucho tiempo.
  2. Crear un personaje que vive en determinada situación. ¿Cómo se siente? Relatar en tercera persona.
  3. Pensar en cada detalle de esa situación ¿Por qué? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Quiénes?
  4. Al finalizar la historia, se conversara sobre ello respondiendo las siguientes preguntas: ¿Por qué el protagonista reacciona de una forma determinada? ¿Por qué se comporta de esa manera? ¿Por qué se siente así?
- 

**Técnica N°11:** “Mi objeto favorito”

**Objetivo:** Ayudar a elevar autoestima, ayuda al estudiante a sentirse mejor aceptado e integrado.

**Materiales:**

- Arcilla
- Pintura

**Proceso:**

1. Realizar una pieza que más le guste
  2. Conversatorio; porque razones le gusta.
- 



**Técnica N°12:** “Exprésate” (grupal)

**Objetivo:** Llegar a valorar en grupo la importancia de la expresión del cuerpo para el desarrollo personal.

**Materiales:**

- Pintura
- Cámara

**Proceso:**



1. Se le pide a los estudiantes que reflexionen en ocasiones en las cuales quisieran expresarse pero no han podido.
2. Se les pide escoger cualquier parte del cuerpo que consideran más importante para pintarlo. (puede ser cara, torso, brazos, piernas, manos, etc.)  
Algunos comenzaran a pintarse ellos solos, pero a medida que van entrando en la dinámica de la actividad, buscando una mayor perfección en sus dibujos, buscarán ayuda de otros. Aunque esta actividad provoca cierto revuelo al inicio, después se desarrolla una atmósfera de concentración y respeto en el que no sólo importa el trabajo personal, sino también el trabajo del compañero sobre su cuerpo, buscando resolver ambos de forma adecuada y estética.
3. Luego de haberse pintado de la manera deseada, se procede a la realización de las fotografías.
4. A medida que los alumnos y alumnas van terminando sus imágenes pasan a la zona de fotografía. La terapeuta les fotografía a los alumnos dejando que ellos eligieran la postura y los elementos a fotografiar.
5. Exposición de fotografías en el centro del aula.
6. Reflexión: ¿Cómo me comunico con el cuerpo?, ¿Qué ideas, sentimientos y valores quiero comunicar con más frecuencia?

(Malchiodi, 2010)

(Garcia, 2014)

(Rivas Babbar, 2007)

## **CONCLUSIONES:**

Para poder realizar el taller de arte terapia, se aplicó el inventario de Ansiedad de Beck a los alumnos de Decimo de básica y Primero de Bachillerato conformado por 30 estudiantes para poder contar con la muestra a trabajar. De los alumnos aplicados, se seleccionarán los alumnos que presentaron ansiedad leve o moderada, formando un grupo de 10 estudiantes.

Luego de haber seleccionado a los 10 alumnos, se les administra la escala de Ansiedad de Hamilton como una referencia extra. Se realizó una entrevista inicial, estableciendo rapport, recopilando datos importantes y explicando lo que haríamos.

Posterior a la entrevista inicial se aplicó el test de Sacks para conocer deseos, temores, actitudes y pensamientos de los estudiantes y acorde a los resultados finales se seleccionaron los tipos de actividades que se realizarían dentro de la guía estratégica de arte terapia para poder cubrir los puntos débiles de cada alumno.

Después de culminar el taller puedo concluir que se trabajó de manera muy provechosa y productiva. Durante el taller, los alumnos supieron cómo trabajar en grupo como también individualmente. Aprendieron mucho en cada sesión de trabajo con los diferentes actividades realizadas mientras se podía evidenciar catarsis en los alumnos lo cual mejoraba su estado psicológica, llegando a un bienestar mental. Mientras los alumnos experimentaban cada sesión, aprendían uno del otro y de sí mismos; escuchando y observando como trabajaban.

El trabajo de la guía estratégica fue bastante beneficioso, las técnicas artísticas destacadas facilitaron y contribuyeron a que los participantes bajen su estado de ansiedad y mejorar sus áreas emocionales.

Durante cada cierre de sesión los alumnos recalcan que estaban contentos y se sentían mejor emocionalmente, relajados y sienten que se quitaron un peso de encima luego de haberlo culminado.

Como podemos ver, el arte terapia es un método bastante efectivo como medida preventiva para disminuir la ansiedad.

*“El arte no cura pero puede ser terapéutico y el sufrimiento puede ser una oportunidad para la creación en vez de ser un obstáculo.”*

Autora: Mireia Bassols.

# CAPÍTULO IV

## *Análisis de Resultados*



## **Análisis de Resultados (cuantitativa)**

### **1. Datos Informativos:**

Nombre: “Daniel”

Grado de Escolaridad: Primero de Bachillerato

Edad: 18 años de edad

Fecha de Nacimiento: 8 Agosto de 1997

#### **1.1. Constelación Familiar**

La familia biológica de “Daniel” está conformado por: Madre (46), Padre (47), hermano (24), hermana (23), hermana (22), “Daniel” como el menor (18). Padres viven en unión libre.

#### **1.2. Informe de Entrevista:**

Entrevista no estructurada al alumno: Alumno relata que sus padres viven en unión libre, tiene dos hermanas y dos hermanos y que con la persona que menos socializa y más problemas tiene es su hermano mayor.

#### **1.3. Exploración Psicológica**

<b>TEST DE SACKS</b>	
Principales áreas de Conflicto: <ul style="list-style-type: none"><li>- Actitud frente al padre (3)</li><li>- Sentimientos de Culpa (3)</li></ul>	Conclusión: Se observa que el alumno tiene problemas de comunicación con el padre. Se evidencia también sentimiento de culpa de acciones del pasado, lo cual le tornan con sentimiento de culpa en la actualidad.

<b>ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON</b>	
Resultado: 13 pts.	Conclusión: Equivalente a una ansiedad menor.

<b>INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK</b>	
Resultado: 19 pts.	Conclusión:

	Equivale a una ansiedad de nivel moderada.
--	--

#### 1.4. Síntesis de Sesiones

No. Sesión: 01		
<u>Técnica:</u> “Collage”	<u>Objetivo:</u> Estimular al alumno a desarrollar su potencial creativo, expresando visualmente el conocimiento de sí misma y de sus intereses.	<u>Observación:</u> Trabajó de manera reflexiva. Estuvo tímido explorando los materiales que estuvieron a su disposición, se tomó algunos minutos para organizarse.

No. Sesión: 02		
<u>Técnica:</u> Trabajo con máscaras “Haz una máscara que te represente”	<u>Objetivo:</u> Facilitar el reconocimiento de emociones y aspectos de sí mismo.	<u>Observación:</u> Trabaja con mucha precisión y concentración. Mientras realizaba su máscara socializaba con el resto del grupo. Al momento del conversatorio en grupo, explica que su máscara es tal y como el imaginaba hacerlo, se identifica con ello y el resto de gente le gustaría verlo. Estaba contento.

No. Sesión: 03		
<u>Técnica:</u> Mapa de emociones  (Trabajo plástico dirigido)	<u>Objetivo:</u> El alumno logrará identificar las emociones que más resalten en él y las conectará con las sensaciones corporales que éstas le provocaban.	<u>Observación:</u> Concientiza mucho sus vivencias pasadas para poder realizar su trabajo. Estuvo interesado y dispuesto en su trabajo.

No. Sesión: 04		
<u>Técnica:</u> Auto-retrato	<u>Objetivo:</u> El alumno podrá representarse a sí mismo en sus propios términos a través del trabajo artístico, fortaleciendo su sentido de identidad, tomando conciencia de sí mismo y de su vivencia. El alumno podrá conectarse profundamente con su mundo interno trabajando así su autoimagen y autoestima.	<u>Observación:</u> Realiza su auto retrato de manera segura, escuchando la canción que se asignó y trabaja con mucha concentración.

No. Sesión: 05		
<u>Técnica:</u> Mi “yo” fuerte y mi “yo” débil	<u>Objetivo:</u> Trabajar en la expresividad del alumno, entender el significado de sus propias imágenes, conciencia de sus fortalezas, para poder utilizarlas en su vida diaria sin tener que evadirse.	<u>Observación:</u> Su forma de trabajo fue de manera rápida y concentrada. Su disposición fue con interés y tranquila. Recalca que su punto débil es su habilidad de sentirse nervioso, impulsivo y ansioso en situaciones específicas y reflexionó sobre sus maneras de cómo trabajar en ellas.

No. Sesión: 06		
<u>Técnica:</u> “Lo Prohibido”	<u>Objetivo:</u> Lograr que el adolescente supere sus miedos y temores a través de una representación y contacto.	<u>Observación:</u> Alumno trabajó con bastante fluidez y se sintió cómodo al momento de la socialización con el grupo.

No. Sesión: 07		
<u>Técnica:</u> “Mandala”	<u>Objetivo:</u> Es una meditación activa. Nos permitirá conocer lo que se encuentra en el inconsciente del alumno; permitirá que el alumno se conecte profundamente con su cuerpo, emociones deseos y su “uno mismo”, liberando cualquier energía de estrés, ansiedad, preocupación, que tenga entre otras.	<u>Observación:</u> Trabajó de manera dispuesto, sin embargo no demostró mucho interés en su mandala por lo que terminó con mucha rapidez. No trabajo mucho su creatividad.

No. Sesión: 08		
<u>Técnica:</u> Drama- terapia	<u>Objetivo:</u> -Crear un espacio abierto de libertad de expresión y de transformación emocional. -Estimular los procesos de aprendizaje de las llamadas inteligencias múltiples, particularmente verbal y lingüística, viso-espacial y corporal artística. -Estimular habilidades cognoscitivas.	<u>Observación:</u> El alumno se sentía un poco tímido, recalco que no le gustaba hablar en frente de gente. Se sintió incómodo. Logra realizar la actividad.

No. Sesión: 09		
<u>Técnica:</u> “Animal que me represente”	<u>Objetivo:</u> Dar a conocer a los alumnos sus fortalezas y debilidades.	<u>Observación:</u> Trabaja con mucha dedicación.

No. Sesión: 10		
<u>Técnica:</u> “Journaling o diario”	<u>Objetivo:</u> El journaling se utiliza con el objetivo de aliviar la tensión, apuntando cualquier cosa que viene a la mente. Puede usarse para las áreas específicas del problema, como enfocar la atención en las metas o en los sentimientos irresolutos de pesar o enojo.	<u>Observación:</u> Al momento de redactar su historia, el alumno recalca las dificultades que presenta en su casa diariamente por lo que se deduce que presenta varias discusiones de sus padres y no posee un lugar adecuado donde realizar su tarea por lo que presenta dificultades en concentración y por ende bajo rendimiento.

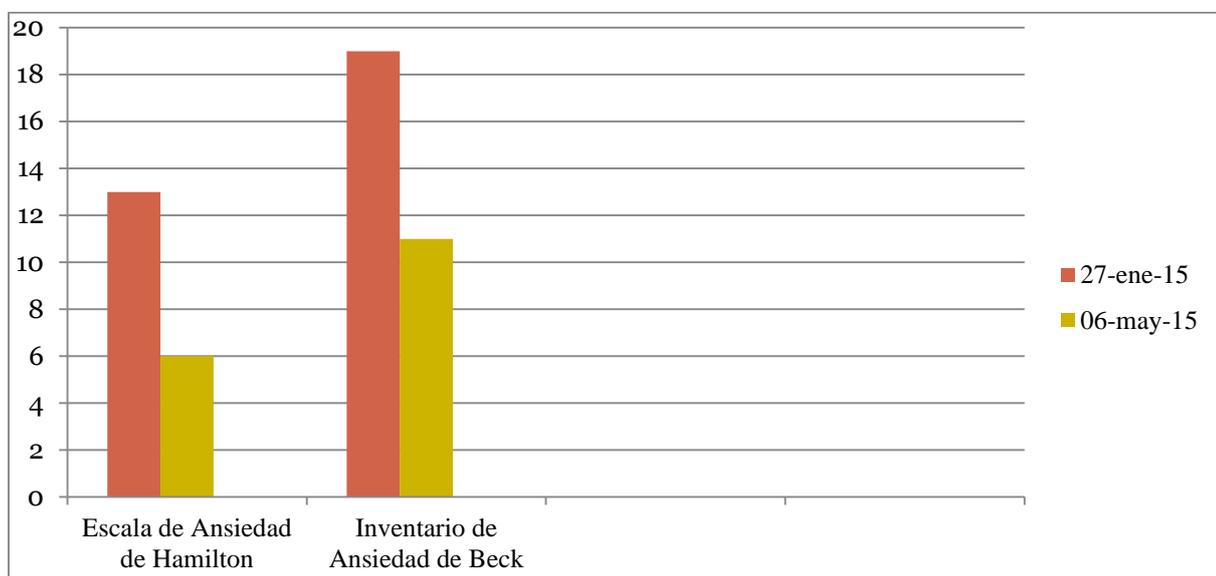
No. Sesión: 11		
<u>Técnica:</u> “Mi objeto favorito”	<u>Objetivo:</u> Ayudar a elevar autoestima, ayuda al estudiante a sentirse mejor aceptado e integrado.	<u>Observación:</u> Trabajo con entusiasmo y con dedicación.

No. Sesión: 12		
<u>Técnica:</u> “Exprésate” (Grupal)	<u>Objetivo:</u> Llegar a valorar en grupo la importancia de la expresión del cuerpo para el desarrollo personal.	<u>Observación:</u> Tuvo un poco de recelo al escuchar que debía pintarse alguna parte el cuerpo, lo analizó bien y prosiguió a la actividad.

### 1.5 Análisis Estadístico

A continuación se realizara una exposición panorámica conceptual del análisis de los datos obtenido en la primera y segunda aplicación de la escala de Ansiedad de Hamilton y del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

- Escala de Ansiedad de Hamilton: en la primera aplicación se obtiene como resultado: 13pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 6 pts.
- Inventario de ansiedad de Beck: en la primer aplicación se obtiene como resultado: 19pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 11 pts.



## 1.6 Conclusión

Como podemos observar en los gráficos, “Daniel” tuvo una disminución de ansiedad desde el mes de enero hasta el mes de mayo. El alumno a lo largo del taller trabajo con mucho entusiasmo y predisposición en todas las actividades a realizarse a pesar de su timidez e inquietud de hablar enfrente al grupo. Al finalizar el taller, expresa que se siente a gusto consigo mismo. (Ver ANEXO 9)

## 2. Datos Informativos:

Nombre: “Gabriela”

Grado de Escolaridad: Primero de Bachillerato

Edad: 15 años de edad

Fecha de Nacimiento: 3 de febrero del 1999

### 2.1. Constelación Familiar::

La familia biológica de “Gabriela” está conformada por: Madre (35), Padrastro (37), hermano (14), hermanastra (5), y un hermanastro (4). Padre biológico vive con su

abuelita. Padres biológicos son separados por problemas de alcohol que presentaba el padre.

## 2.2 Informe de Entrevista:

Entrevista al alumno: Alumna cuenta que en su familia surgen muchos problemas ya que la madre discute mucho con su padrastro y desearía que su padre biológico regrese con su madre. La razón por la que ellos se separaron fue por problemas de alcohol que tenía su padre.

- Con su madre no se lleva bien, “me tiene encerrada en la casa”, recalca.
- Las materias que tiene bastante dificultad en el colegio son Matemáticas e Historia.
- Le gusta cuidar a sus hermanos, hacer las cosas de la casa, ver la televisión, salir con sus primos.
- Un día perfecto para “Gabriela” es “tener a toda la familia junta”

## 2.3 Exploración Psicológica:

<b>TEST DE SACKS</b>	
<b>Principales áreas de Conflicto:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitud frente al padre (5)</li> <li>- Sentimientos de Culpa (4)</li> <li>- Metas (6)</li> </ul>	<b>Conclusión:</b> Se observa la existencia de un rechazo a su padrastro y un deseo de tener a su padre biológico de regreso.

<b>ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON</b>	
<b>Resultado:</b> 17 pts.	<b>Conclusión:</b> Equivale a un nivel de ansiedad mayor.

<b>INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK</b>	
<b>Resultado:</b> 14 pts.	<b>Conclusión:</b> Equivalente a un nivel leve de ansiedad.

## 2.4 Síntesis de las sesiones:

No. Sesión: 01
----------------

<u>Técnica:</u> “Collage”	<u>Objetivo:</u> Estimular al alumno a desarrollar su potencial creativo, expresando visualmente el conocimiento de sí misma y de sus intereses.	<u>Observación:</u> Fue muy breve al momento de realizar su collage, expreso mucha timidez al momento de la puesta en común (jugaba con el cabello, voz muy baja.)
------------------------------	---	---

No. Sesión: 02

<u>Técnica:</u> Trabajo con máscaras “Haz una máscara que te represente”	<u>Objetivo:</u> Facilitar el reconocimiento de emociones y aspectos de sí mismo.	<u>Observación:</u> Cuando finaliza su máscara, no estaba muy segura de que si estaba “bien” o si estaba “mal”. Su máscara representaba su timidez al momento de hablar y reclamar cosas a su madre; recalcó.
--	--	--

No. Sesión: 03

<u>Técnica:</u> Mapa de emociones (Trabajo plástico dirigido)	<u>Objetivo:</u> El paciente logrará identificar las emociones que más resalten en él y las conectará con las sensaciones corporales que éstas le provocaban.	<u>Observación:</u> Usa bastante el borrador, es tímida al momento de expresarse, voz muy baja.
---	--	--

No. Sesión: 04

<u>Técnica:</u> Auto-retrato	<u>Objetivo:</u> El alumno podrá representarse a sí mismo en sus propios términos a través del trabajo artístico, fortaleciendo su sentido de identidad, tomando conciencia de sí mismo y de su vivencia. El	<u>Observación:</u> La alumna pidió que se le repitiera la canción nuevamente ya que se le dificulto entenderla. Trabajo de manera reflexiva, con ritmo
---------------------------------	---	--

	alumno podrá conectarse profundamente con su mundo interno trabajando así su autoimagen y autoestima.	moderado y concentrada. Su disposición fue trabajar de manera interesada, tranquila y estuvo dispuesta.
--	---	---

No. Sesión: 05

<u><i>Técnica:</i></u>  Mi “yo” fuerte y mi “yo” débil	<u><i>Objetivo:</i></u>  Trabajar en la expresividad del alumno, entender el significado de sus propias imágenes, conciencia de sus fortalezas, para poder utilizarlas en su vida diaria sin tener que evadirse.	<u><i>Observación:</i></u>  Recalca que su debilidad primaria son los deportes. Siempre se ha sentido incapaz de participar en algún deporte con un equipo porque piensa que solo los estancaría. (sería un estorbo.)
--	--	---

No. Sesión: 06

<u><i>Técnica:</i></u>  “Lo Prohibido”	<u><i>Objetivo:</i></u>  Lograr que el adolescente supere sus miedos y temores a través de una representación y contacto.	<u><i>Observación:</i></u>  Trabaja de manera continua siempre siendo reflexiva en lo está haciendo.
--	---	--

No. Sesión: 07

<u><i>Técnica:</i></u>  “Mandala”	<u><i>Objetivo:</i></u>  Es una meditación activa. Nos permitirá conocer lo que se encuentra en el inconsciente del alumno; permitirá que el alumno se conecte profundamente con su cuerpo, emociones deseos y su “uno mismo”, liberando cualquier energía de estrés, ansiedad,	<u><i>Observación:</i></u>  Cuando culmina su mandala sintió muy cómoda y satisfecha, en el conversatorio final con el grupo, recalco que le gustó mucho su trabajo porque pudo utilizar los colores que más le gusto.
---	---	--

	preocupación, que tenga entre otras.	
--	--------------------------------------	--

No. Sesión: 08		
<u>Técnica:</u>  Drama- terapia	<u>Objetivo:</u>  -Crear un espacio abierto de libertad de expresión y de transformación emocional.  -Estimular los procesos de aprendizaje de las llamadas inteligencias múltiples, particularmente verbal y lingüística, viso-espacial y corporal artística.  -Estimular habilidades cognitivas.	<u>Observación:</u>  Al inicio cuando era su turno de hablar, no se le escuchaba mucho por su tono bajo de voz; posteriormente se desenvolvió muy bien.

No. Sesión: 09		
<u>Técnica:</u>  “Animal que me represente”	<u>Objetivo:</u>  Dar a conocer a los alumnos sus fortalezas y debilidades.	<u>Observación:</u>  Cuando inicio la actividad, realizaba preguntas como; “¿Cómo que animal hacemos?”. Estaba indecisa.

No. Sesión: 10		
<u>Técnica:</u>  “Journaling o diario”	<u>Objetivo:</u>  El journaling se utiliza con el objetivo de aliviar la tensión, apuntando cualquier cosa que viene a la mente. Puede usarse para las áreas específicas del problema, como enfocar la atención en las metas o en los	<u>Observación:</u>  Al momento de escribir, la alumna lo hizo con mucha fluidez y rápida. En su cuento recalca el problema y disgusto que tiene con el nuevo novio de su madre.

	sentimientos irresolutos de pesar o enojo.	No soporta convivir con ese “señor” por lo que cuando narraba el cuento derramó pocas lágrimas.
--	--	---

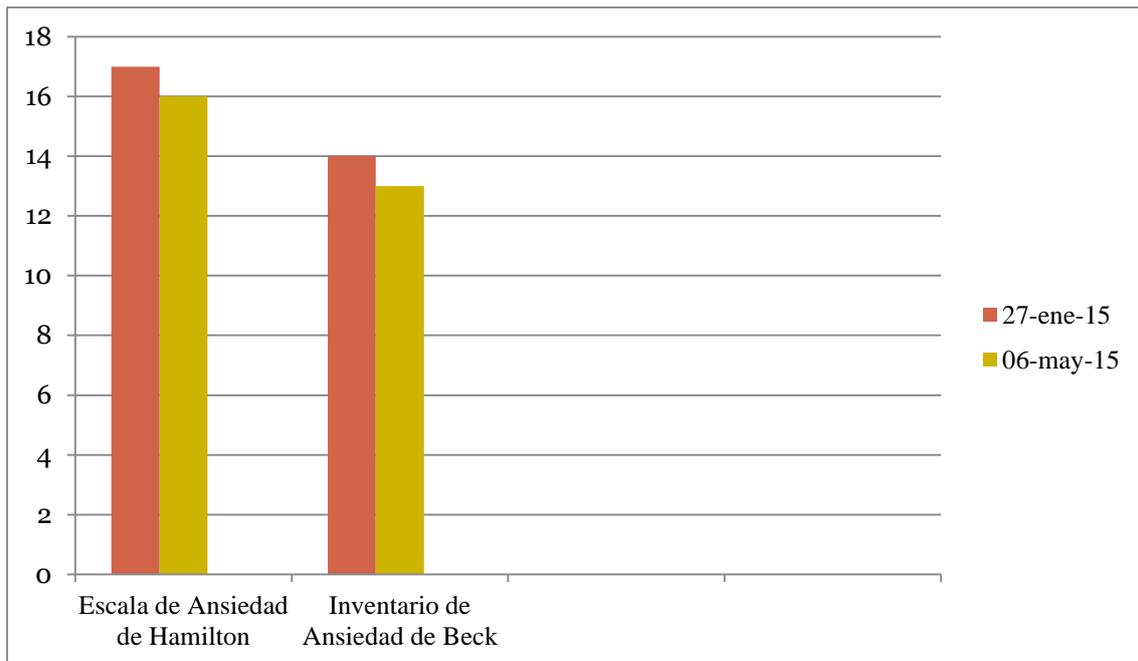
No. Sesión: 11		
<u>Técnica:</u> “Mi objeto favorito”	<u>Objetivo:</u> Ayudar a elevar autoestima, ayuda al estudiante a sentirse mejor aceptado e integrado.	<u>Observación:</u> Disfrutó mucho la actividad- socializaba con sus compañeros mientras trabaja.

No. Sesión: 12		
<u>Técnica:</u> “Exprésate” (Grupal)	<u>Objetivo:</u> Llegar a valorar en grupo la importancia de la expresión del cuerpo para el desarrollo personal.	<u>Observación:</u> Decidió pintarse la pierna. Realizó la actividad con mucho entusiasmo.

### 2.5 Análisis Estadístico:

A continuación se realizará una exposición panorámica conceptual del análisis de los datos obtenido en la primera y segunda aplicación de la escala de Ansiedad de Hamilton y del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

- Escala de Ansiedad de Hamilton: en la primera aplicación se obtiene como resultado: 17pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 16 pts.
- Inventario de ansiedad de Beck: en la primer aplicación se obtiene como resultado: 14pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 13 pts.



## 2.6 Conclusión

Como podemos observar en los gráficos, “Gabriela” tuvo una disminución de ansiedad desde el mes de enero hasta el mes de mayo. “Gabriela”, a lo largo del taller trabajo de manera dispuesta, sin embargo se le dificultaba para ciertas actividades por su timidez e inseguridad. Al finalizar el taller, la alumna quedó bastante agradecida, contando que se siente más segura y “liberada” de tanta tensión que sentía antes; el solo tener con quien hablar para desahogarse para sentirse más “liviana”.

(Ver ANEXO 10)

## 3. Datos informativos:

Nombre: “José”

Grado de Escolaridad: Primero de Bachillerato

Edad: 15 años de edad

Fecha de Nacimiento: 8 de mayo de 1998

### 3.1. Constelación Familiar

La familia biológica de “José” está conformada por: Madre (47), Padre (47), hermano (26) y hermana (24) que ya es casada.

### 3.2. Informe de Entrevista

Entrevista al alumno: “Me llevo con toda mi familia, menos con mi padre porque apenas le veo, y cuando le veo solo me exige y me exige y me exige... A veces me siento mal conmigo mismo y no sé por qué. Siento que no sirvo para nada, todo me sale mal. Termine con mi novia hace 7 meses y sigo pensando en ella. “”A veces me siento muy solo”.

### 3.3. Exploración psicológica

<b>TEST DE SACKS</b>	
Principales áreas de Conflicto: <ul style="list-style-type: none"><li>- Temores (3)</li><li>- Sentimientos de Culpa (3)</li></ul>	Conclusión: Se observa la existencia de una relación distanciada con el padre ya que comento durante la entrevista que solo lo ve en las noches por su trabajo y que no conversan mucho. Se evidencia también un grado de temor a perder a gente cercana lo que le obliga a no actuar como el mismo, haciendo a veces hasta lo incorrecto; baja autoestima, desprecio a sí mismo.

<b>ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON</b>	
Resultado: 9 pts.	Conclusión: Equivalente a una ansiedad menor.

<b>INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK</b>	
Resultado: 14 pts.	Conclusión: Equivale a un nivel de ansiedad leve.

### 3.4. Síntesis de Sesiones

No. Sesión: 01		
<u>Técnica:</u> “Collage”	<u>Objetivo:</u> Estimular al alumno a desarrollar su potencial	<u>Observación:</u> Disfrutó mucho realizar el collage. Trabaja con fluidez e interés. Al

	creativo, expresando visualmente el conocimiento de sí misma y de sus intereses.	momento del conversatorio en grupo se expresó con claridad y tranquilidad.
--	--	--

No. Sesión: 02		
<u>Técnica:</u> Trabajo con máscaras “Haz una máscara que te represente”	<u>Objetivo:</u> Facilitar el reconocimiento de emociones y aspectos de sí mismo.	<u>Observación:</u> Su máscara incluye los colores que le gustan, y lo hizo en forma de un payaso por lo que se considera un chico que le gusta estar feliz y no estresarse por las dificultades que se puedan presentar.

No. Sesión: 03		
<u>Técnica:</u> Mapa de emociones  (Trabajo plástico dirigido)	<u>Objetivo:</u> El paciente logrará identificar las emociones que más resalten en él y las conectará con las sensaciones corporales que éstas le provocaban.	<u>Observación:</u> En su mapa de emociones las únicas emociones que recalco tener fueron ansiedad e ira. Éstas emociones se presentan cuando siente que no tiene respuesta para algo.

No. Sesión: 04		
<u>Técnica:</u> Auto-retrato	<u>Objetivo:</u> El alumno podrá representarse a sí mismo en sus propios términos a través del trabajo artístico,	<u>Observación:</u> Realizó su auto retrato de manera segura, escuchando la canción que se asignó y

	<p>fortaleciendo su sentido de identidad, tomando conciencia de sí mismo y de su vivencia. El alumno podrá conectarse profundamente con su mundo interno trabajando así su autoimagen y autoestima.</p>	<p>trabajo con mucha dedicación. Se dibujó feliz porque así se refleja el en su realidad.</p>
--	---	---

No. Sesión: 05

<p><u>Técnica:</u> Mi “yo” fuerte y mi “yo” débil</p>	<p><u>Objetivo:</u> Trabajar en la expresividad del alumno, entender el significado de sus propias imágenes, conciencia de sus fortalezas, para poder utilizarlas en su vida diaria sin tener que evadirse.</p>	<p><u>Observación:</u> Sus debilidades la simbolizó en figuras y dibujos que representan, fuerza incertidumbre y mala escritura.</p>
---	---	--

No. Sesión: 06

<p><u>Técnica:</u> “Lo Prohibido”</p>	<p><u>Objetivo:</u> Lograr que el adolescente supere sus miedos y temores a través de una representación y contacto.</p>	<p><u>Observación:</u> Trabajo de manera reflexiva y se tomó su tiempo para decorarlo y terminar sus últimos detalles.</p>
---	--	--

No. Sesión: 07

<p><u>Técnica:</u> “Mandala”</p>	<p><u>Objetivo:</u> Es una meditación activa. Nos permitirá conocer lo que se encuentra en el inconsciente del alumno; permitirá que el alumno se conecte profundamente con su cuerpo, emociones deseos y su “uno mismo”, liberando cualquier</p>	<p><u>Observación:</u> Decidió realizar su mandala de manera muy creativa, realizando distintas figuras y trazos. Decidió realizar su mandala a blanco y</p>
--------------------------------------	---	--

	energía de estrés, ansiedad, preocupación, que tenga entre otras.	negro.
--	---	--------

No. Sesión: 08		
<u>Técnica:</u> Drama- terapia	<u>Objetivo:</u> -Crear un espacio abierto de libertad de expresión y de transformación emocional. -Estimular los procesos de aprendizaje de las llamadas inteligencias múltiples, particularmente verbal y lingüística, visoespacial y corporal artística. -Estimular habilidades cognoscitivas.	<u>Observación:</u> “José” para hablar se desenvolvió muy bien en cuanto a su relajación para actuar y las ideas que surgían.

No. Sesión: 09		
<u>Técnica:</u> “Animal que me represente”	<u>Objetivo:</u> Dar a conocer a los alumnos sus fortalezas y debilidades.	<u>Observación:</u> “José” trabajó de manera tranquila tomándose su tiempo en escoger bien el animal que mejor le represente.

No. Sesión: 10		
<u>Técnica:</u> “Journaling o diario”	<u>Objetivo:</u> El journaling se utiliza con el objetivo de aliviar la tensión, apuntando cualquier cosa que viene a la mente. Puede usarse para las áreas específicas del problema, como enfocar la atención en las metas o en los sentimientos irresolutos de pesar o	<u>Observación:</u> En su cuento relata un día normal y cotidiano como lo tendría en su hogar. Trabajó de manera tranquila y concentrada.

	enojo.	
--	--------	--

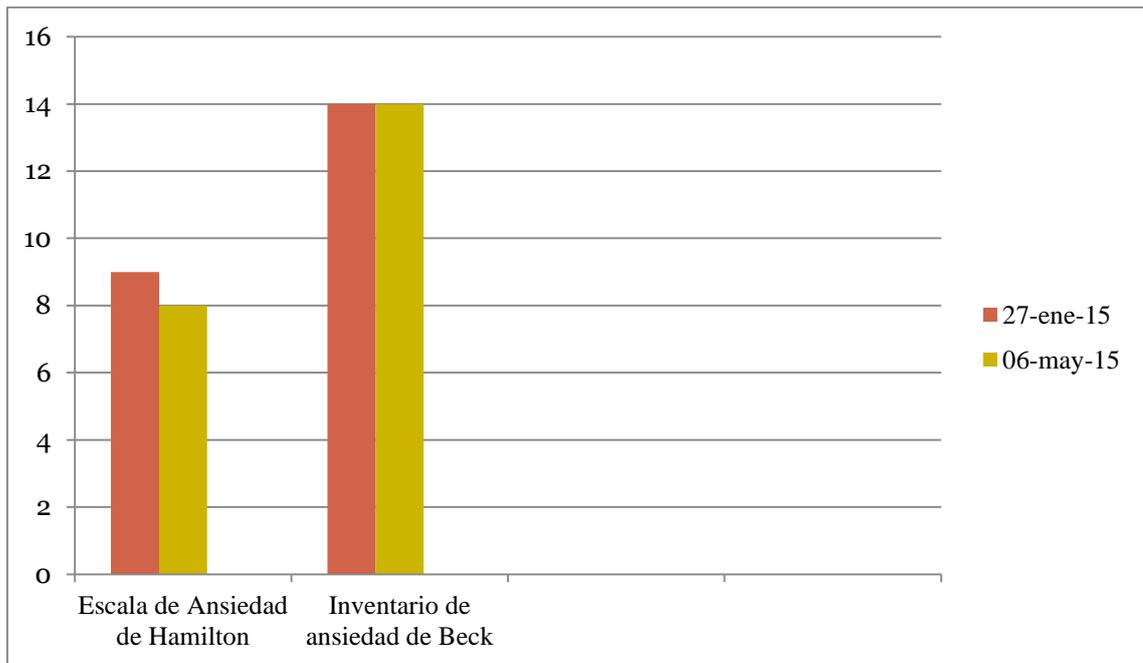
No. Sesión: 11		
<u>Técnica:</u> “Mi objeto favorito”	<u>Objetivo:</u> Ayudar a elevar autoestima, ayuda al estudiante a sentirse mejor aceptado e integrado.	<u>Observación:</u> Trabaja de manera continua y concentrada.

No. Sesión: 12		
<u>Técnica:</u> “Exprésate” (Grupal)	<u>Objetivo:</u> Llegar a valorar en grupo la importancia de la expresión del cuerpo para el desarrollo personal.	<u>Observación:</u> “José” socializaba mucho durante la actividad con sus compañeros y al momento de posar para la foto lo hizo con mucha naturalidad y seguridad, ya tuvo pensado que iba a decir y cómo hacerlo.

### 3.5. Análisis Estadística

A continuación se realizará una exposición panorámica conceptual del análisis de los datos obtenido en la primera y segunda aplicación de la escala de Ansiedad de Hamilton y del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

- Escala de Ansiedad de Hamilton: en la primera aplicación se obtiene como resultado: 9pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 8pts.
- Inventario de ansiedad de Beck: en la primer aplicación se obtiene como resultado: 14pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 14pts.



### 3.6. Conclusiones

Como podemos observar en los gráficos, “José” tuvo un pequeño grado de disminución de ansiedad desde el mes de enero hasta el mes de mayo sin embargo, cuenta que se siente diferente, que ha llegado a preciar como es su verdadero “yo” y que ahora entiende porque es importa ser uno mismo siempre.

(Ver *ANEXO 11*)

## 4. Datos Informativos

Nombre: “Paola”

Grado de escolaridad: Primero de Bachillerato

Edad: 16 años de edad

Fecha de Nacimiento: 14 de Noviembre 1998

### 4.1. Constelación Familiar

La familia biológica de “Paola” está conformada por: Madre (36), Padre (35), hermano (15), hermano (2) y su bebe de 3 meses de edad. Sus padres viven en unión libre.

### 4.2. Exploración Psicológica

#### TEST DE SACKS

<b>Principales áreas de Conflicto:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitud frente al padre (6)</li> <li>- Sentimientos de Culpa (7)</li> <li>- Metas (4)</li> </ul>	<b>Conclusión:</b> Se observa la existencia de sentimientos de culpa en general, una relación distanciada entre la alumna y su padre ya que solía presenciar golpes por parte del padre a su madre (comentó); sin embargo le hace mucha falta al momento de convivir, ya que pasa mucho tiempo fuera de casa por el trabajo. En cuanto a sus ambiciones y metas, la alumna no encuentra un propósito o una meta para perseguir.
--	--

<b>ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON</b>	
Resultado: 20 pts.	<b>Conclusión:</b> Equivalente a una ansiedad mayor.

<b>INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK</b>	
Resultado: 20 pts.	<b>Conclusión:</b> Equivale a un nivel moderado de ansiedad.

### 4.3. Informe de Entrevista

Entrevista al alumno: “Yo me considero una chica que siempre alcanza sus metas y persevera”. Padre de “Paola” le saca en cara cada vez que tiene oportunidad de lo inoportuna que fue cuando quedó embarazada a tan temprana edad. La alumna recalca que su padre dice que “desgració su vida.”

“Paola” siempre ha sido una buena alumna en el colegio.

### 4.4. Síntesis de Sesiones

No. Sesión: 01		
<u>Técnica:</u> “Collage”	<u>Objetivo:</u> Estimular al alumno a desarrollar su potencial	<u>Observación:</u> Trabaja con mucho entusiasmo, decorando su collage y dibujando

	creativo, expresando visualmente el conocimiento de sí misma y de sus intereses.	todas las cosas que le gusta, se desenvolvió muy bien y al momento de tener el conversatorio grupal se expresó con mucha claridad y seguridad.
--	--	--

No. Sesión: 02

<u>Técnica:</u>	<u>Objetivo:</u>	<u>Observación:</u>
Trabajo con máscaras “Haz una máscara que te represente”	Facilitar el reconocimiento de emociones y aspectos de sí mismo.	Trabaja con mucho entusiasmo. Su máscara tiene un leve parentesco a un gato por lo que le gustan los gatos y se siente identificada.

No. Sesión: 03

<u>Técnica:</u>	<u>Objetivo:</u>	<u>Observación:</u>
Mapa de emociones (Trabajo plástico dirigido)	El paciente logrará identificar las emociones que más resalten en él y las conectará con las sensaciones corporales que éstas le provocaban.	Segura de lo que hace, le gusta trabajar con precisión. Estuvo interesada y concentrada en su trabajo.

No. Sesión: 04

<u>Técnica:</u>	<u>Objetivo:</u>	<u>Observación:</u>
Auto-retrato	El alumno podrá representarse a sí mismo en sus propios términos a través del trabajo artístico, fortaleciendo su sentido de identidad, tomando conciencia de sí mismo y	La alumna inicia a dibujarse inmediatamente. Preocupada por su perfección, utilizó regla para realizar los bordes,

	de su vivencia. El alumno podrá conectarse profundamente con su mundo interno trabajando así su autoimagen y autoestima.	demuestra dedicación y concentración en su trabajo. Trabaja con interés y de manera tranquila.
--	--	---

No. Sesión: 05

<u><i>Técnica:</i></u> Mi “yo” fuerte y mi “yo” débil	<u><i>Objetivo:</i></u> Trabajar en la expresividad del alumno, entender el significado de sus propias imágenes, conciencia de sus fortalezas, para poder utilizarlas en su vida diaria sin tener que evadirse.	<u><i>Observación:</i></u> En su trabajo resalta su experiencia diaria en la casa de su abuelita. Explica que no le gusta la soledad, y dibuja una carita triste y llorando. (La alumna vive con su abuelita; sus padres y hermanos viven en EEUU, sufre abandono)
--	--	---

No. Sesión: 06

<u><i>Técnica:</i></u> “Lo Prohibido”	<u><i>Objetivo:</i></u> Lograr que el adolescente supere sus miedos y temores a través de una representación y contacto.	<u><i>Observación:</i></u> “Paola” estuvo muy tranquila y demostró seguridad al momento de trabajar.
--	---	---

No. Sesión: 07

<u><i>Técnica:</i></u> “Mandala”	<u><i>Objetivo:</i></u> Es una meditación activa. Nos permitirá conocer lo que se encuentra en el inconsciente del alumno; permitirá que el alumno se conecte profundamente con su cuerpo, emociones deseos y su “uno mismo”, liberando cualquier energía de estrés, ansiedad, preocupación, que tenga entre otras.	<u><i>Observación:</i></u> Trabajo con mucha creatividad y estuvo muy concentrada en su precisión.
-------------------------------------	--	---

--	--	--

No. Sesión: 08		
<u>Técnica:</u> Drama- terapia	<u>Objetivo:</u> -Crear un espacio abierto de libertad de expresión y de transformación emocional. -Estimular los procesos de aprendizaje de las llamadas inteligencias múltiples, particularmente verbal y lingüística, viso-espacial y corporal artística. -Estimular habilidades cognitivas.	<u>Observación:</u> A la hora de hablar la alumna lo hizo de manera firme y no le daba vergüenza en hacerlo enfrente de sus compañeros. Se desenvolvió muy bien.

No. Sesión: 09		
<u>Técnica:</u> “Animal que me represente”	<u>Objetivo:</u> Dar a conocer a los alumnos sus fortalezas y debilidades.	<u>Observación:</u> Trabajo de manera dedicada, agregando detalles de manera cuidadosa.

No. Sesión: 10		
<u>Técnica:</u> “Journaling o diario”	<u>Objetivo:</u> El journaling se utiliza con el objetivo de aliviar la tensión, apuntando cualquier cosa que viene a la mente. Puede usarse para las áreas específicas del problema, como enfocar la atención en las metas o en los sentimientos irresolutos de pesar o enojo.	<u>Observación:</u> En su historia reflejo su vida diaria y el “error” que cometió (porque ella consideraba su embarazo como un error ya que estaba muy chiquita para ser madre aun). Al momento de la puesta en común, se le dificultó un poco expresarse enfrente de sus compañeros ya que era una vivencia muy personal y dolorosa, por lo que al final se conversó sobre el cuento entre las dos.

--	--	--

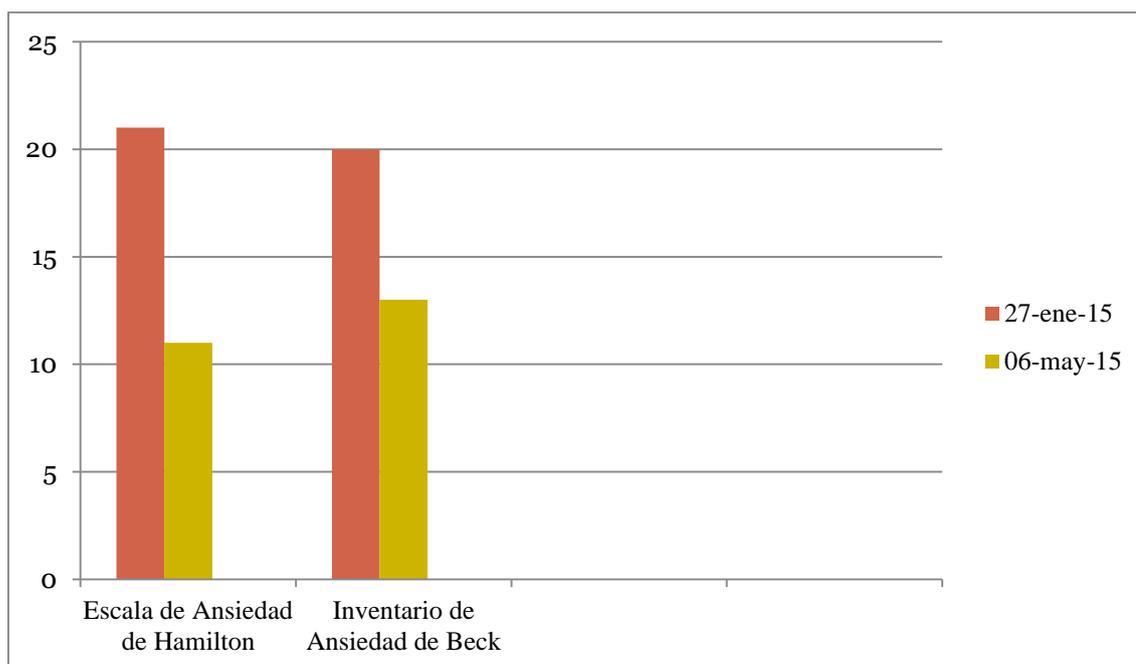
No. Sesión: 11		
<u>Técnica:</u> “Mi objeto favorito”	<u>Objetivo:</u> Ayudar a elevar autoestima, ayuda al estudiante a sentirse mejor aceptado e integrado.	<u>Observación:</u> Trabajó con mucho entusiasmo y seguridad.

No. Sesión: 12		
<u>Técnica:</u> “Exprésate” (Grupal)	<u>Objetivo:</u> Llegar a valorar en grupo la importancia de la expresión del cuerpo para el desarrollo personal.	<u>Observación:</u> La alumna eligió pintarse el lado izquierdo del pecho y su brazo izquierdo. Disfrutó mucho la actividad. Al momento de posar a la cámara se veía muy segura.

#### 4.5. Análisis Estadístico

A continuación se realizará una exposición panorámica conceptual del análisis de los datos obtenido en la primera y segunda aplicación de la escala de Ansiedad de Hamilton y del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

- Escala de Ansiedad de Hamilton: en la primera aplicación se obtiene como resultado: 21pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 11pts.
- Inventario de ansiedad de Beck: en la primer aplicación se obtiene como resultado: 20 pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 13pts.



#### 4.6. Conclusiones

Como podemos observar en los gráficos, “Paola” tuvo una disminución significativa de ansiedad desde el mes de enero hasta el mes de mayo que culminó el taller.

“Paola” siempre trabajo de manera entusiasmada y ponía bastante disposición y animo a los trabajos que se realizaban en el taller. En algunas ocasiones la alumna entraba en momento de catarsis profunda que llegaba a liberarse llorando. Se puede observar que pasa “Paola”, le beneficio bastante el taller.

(Ver ANEXO 12)

#### 5. Datos Informativos:

Nombre: “Carolina”

Grado de Escolaridad: Primero de Bachillerato

Edad: 17 años de edad

Fecha de Nacimiento: 19 de Diciembre 1997

#### 5.1. Constelación Familiar

La familia biológica de “Carolina” está conformada por: Madre (43), Padre (46), hermano (18), hermana (15), hermana (12), hermano (8) y hermanito (6 meses); sin embargo no vive con ellos ya que migraron a los EEUU. Los padres de Carolina migraron apenas ella nació, por ende no les conoce a sus padres. “Carolina”

siempre ha vivido con su abuelita que se ha ocupado y a cuidado de ella. A pesar de que no conoce a sus padres personalmente, siempre mantiene contacto con ellos por vía telefónica.

### 5.2. Exploración Psicológica

<b>TEST DE SACKS</b>	
<b>Principales áreas de Conflicto:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitud frente al padre (6)</li> <li>- Sentimientos de Culpa (6)</li> <li>- Metas (5)</li> <li>- Temores (5)</li> <li>- Actitud hacia las personas supervisadas (4)</li> </ul>	<b>Conclusión:</b> Se observa la existencia de resentimiento y dolor hacia los padres ya que ellos habitan en el exterior con sus hermanos siendo ella la única que se quedó en el Ecuador. Demuestra sentirse sola la mayoría de tiempo. Durante la intervención, demostró ser tímida, insegura y distraída ya que consultaba sobre frases que “no entendía”.

<b>ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON</b>	
Resultado: 14 pts.	<b>Conclusión:</b> Equivalente a una ansiedad menor.

<b>INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK</b>	
Resultado: 12 pts.	<b>Conclusión:</b> Equivale a un nivel leve de ansiedad.

### 5.3. Informe de Entrevista:

Entrevista al alumno: “Soy una chica muy estudiosa, sin embargo a veces me siento sola. Vivo con mi abuela, siempre peleo con ella. Mis padres y mis hermanos viven en EEUU y yo soy la única de la familia que se quedó en el Ecuador. Nunca conocí a mis padres por que se fueron cuando yo era muy bebe, sin embargo hablo todas las semanas con ellos por el teléfono. No me parece justo que mis padres escogieron a todos mis hermanos para ir allá y a conmigo escogieron abandonarme.”

#### 5.4. Síntesis de Sesiones

No. Sesión: 01		
<u>Técnica:</u> “Collage”	<u>Objetivo:</u> Estimular al alumno a desarrollar su potencial creativo, expresando visualmente el conocimiento de sí misma y de sus intereses.	<u>Observación:</u> Siendo la primera técnica que realizaba, la alumna lo hizo de manera concentrada e interesada, sin embargo le dificultó un poco encontrar y descubrir sus gustos y disgustos.

No. Sesión: 02		
<u>Técnica:</u> Trabajo con máscaras “Haz una máscara que te represente”	<u>Objetivo:</u> Facilitar el reconocimiento de emociones y aspectos de sí mismo.	<u>Observación:</u> Al momento de trabajar en la máscara, lo hizo de un amañera creativa y tranquila.

No. Sesión: 03		
<u>Técnica:</u> Mapa de emociones  (Trabajo plástico dirigido)	<u>Objetivo:</u> El paciente logrará identificar las emociones que más resalten en él y las conectará con las sensaciones corporales que éstas le provocaban.	<u>Observación:</u> Muy entusiasmada, emocionada, trabaja de manera uniforme, utiliza bastante el borrador. (inseguridad/perfección)

No. Sesión: 04		
<u>Técnica:</u> Auto-retrato	<u>Objetivo:</u> El alumno podrá representarse a sí	<u>Observación:</u> Espera que haya culminado la

	<p>mismo en sus propios términos a través del trabajo artístico, fortaleciendo su sentido de identidad, tomando conciencia de sí mismo y de su vivencia. El alumno podrá conectarse profundamente con su mundo interno trabajando así su autoimagen y autoestima.</p>	<p>canción para iniciar su trabajo. Se concentra bastante para crear sus trazos con bastante precisión. Pregunta con inseguridad como se realiza un auto retrato; con la hoja de forma vertical u horizontal.</p>
--	---	---

No. Sesión: 05		
<p><u>Técnica:</u> Mi “yo” fuerte y mi “yo” débil</p>	<p><u>Objetivo:</u> Trabajar en la expresividad del alumno, entender el significado de sus propias imágenes, conciencia de sus fortalezas, para poder utilizarlas en su vida diaria sin tener que evadirse.</p>	<p><u>Observación:</u> En su trabajo resalta su experiencia diaria en la casa de su abuelita. Explica que no le gusta la soledad, y dibuja una carita triste y llorando. (La alumna vive con su abuelita; sus padres y hermanos viven en EEUU, sufre abandono)</p>

No. Sesión: 06		
<p><u>Técnica:</u> “Lo Prohibido”</p>	<p><u>Objetivo:</u> Lograr que el adolescente supere sus miedos y temores a través de una representación y contacto.</p>	<p><u>Observación:</u> Le tomó tiempo pensar que podía experiencia podía representar, se sentía intimidada, veía a su alrededor a lo que hacían sus compañeros.</p>

No. Sesión: 07		
<u>Técnica:</u> “Mandala”	<u>Objetivo:</u> Es una meditación activa. Nos permitirá conocer lo que se encuentra en el inconsciente del alumno; permitirá que el alumno se conecte profundamente con su cuerpo, emociones deseos y su “uno mismo”, liberando cualquier energía de estrés, ansiedad, preocupación, que tenga entre otras.	<u>Observación:</u> “Carolina” trabajo con mucha creatividad su mandala. Se dedicó mucho en su trabajo y a la hora de exponer en frente al grupo lo hizo con mucha fluidez.

No. Sesión: 08		
<u>Técnica:</u> Drama- terapia	<u>Objetivo:</u> -Crear un espacio abierto de libertad de expresión y de transformación emocional. -Estimular los procesos de aprendizaje de las llamadas inteligencias múltiples, particularmente verbal y lingüística, viso-espacial y corporal artística. -Estimular habilidades cognoscitivas.	<u>Observación:</u> “Carolina” se desarrolló muy bien en la obra. Hablo con fluidez aunque al inicio se reía porque tenía vergüenza.

No. Sesión: 09		
<u>Técnica:</u> “Animal que me represente”	<u>Objetivo:</u> Dar a conocer a los alumnos sus fortalezas y debilidades.	<u>Observación:</u> A la alumna le gustó mucho la actividad. Trabajo con bastante dedicación y se sentía cómoda.

No. Sesión: 10		
<u>Técnica:</u> “Journaling o diario”	<u>Objetivo:</u> El journaling se utiliza con el objetivo de aliviar la tensión, apuntando cualquier cosa que viene a la mente. Puede usarse para las áreas específicas del problema, como enfocar la atención en las metas o en los sentimientos irresolutos de pesar o enojo.	<u>Observación:</u> Su cuento relata su historia de la vida real; su abandono. Al momento de trabajar lo hizo con mucha fluidez y concentración. Cuando llegó el momento de expresarse enfrente de su grupo de compañeros, tuvo un poco de dificultad, me pidió si pudiéramos hacerlo en privado, pero luego con aliento y apoyo del grupo, se animó.

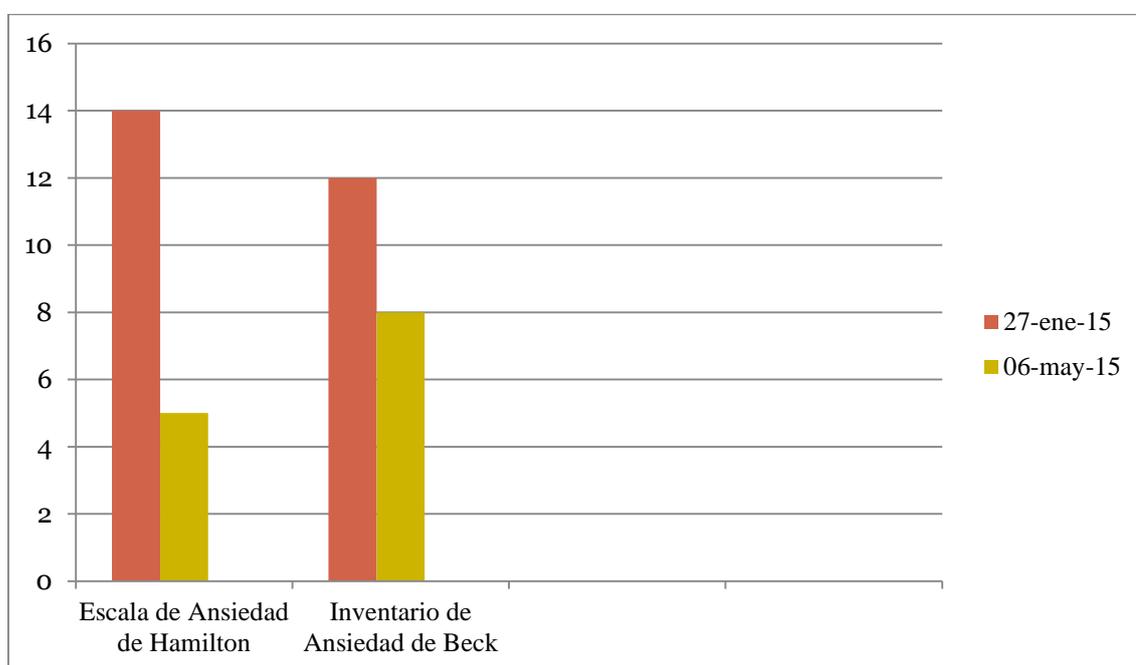
No. Sesión: 11		
<u>Técnica:</u> “Mi objeto favorito”	<u>Objetivo:</u> Ayudar a elevar autoestima, ayuda al estudiante a sentirse mejor aceptado e integrado.	<u>Observación:</u> Tuvo un poco de dificultad al pensar que era lo más que le gustaba, que disfrutaba hacer, que le apasionaba.

No. Sesión: 12		
<u>Técnica:</u> “Exprésate” (Grupal)	<u>Objetivo:</u> Llegar a valorar en grupo la importancia de la expresión del cuerpo para el desarrollo personal.	<u>Observación:</u> “Carolina” decidió pintarse su abdomen. Lo hizo con mucho gusto, incluso esta actividad impulso a que sus compañeras la ayudaran. Se divirtieron mucho.

## 5.5. Análisis Estadístico

A continuación se realizará una exposición panorámica conceptual del análisis de los datos obtenido en la primera y segunda aplicación de la escala de Ansiedad de Hamilton y del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

- Escala de Ansiedad de Hamilton: en la primera aplicación se obtiene como resultado: 14 pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 5 pts.
- Inventario de ansiedad de Beck: en la primer aplicación se obtiene como resultado: 12 pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 8 pts.



## 5.6. Conclusiones

Como podemos observar en los gráficos, “Carolina” tuvo una disminución de ansiedad muy notable desde el mes de enero hasta el mes de mayo. Desde que inicio el taller, la alumna ha realizado las actividades con mucha importancia y dedicación, por lo que se vio reflejado en su puntaje final en los tests. (Ver ANEXO 13)

## 6. Datos Informativos

Nombre: “Kevin”

Grado de Escolaridad: Primero de Bachillerato

Edad: 16 años de edad

Fecha de Nacimiento: 25 de Abril 1999

### 6.1. Constelación Familiar

La familia biológica de “Kevin” está conformada por: Padre (43), hermano (18), hermano (15), hermano (10) y hermana (17). Madre de “Kevin” falleció hace 5 años.

### 6.2. Informe de Entrevista

Entrevista al alumno: “Mi madre falleció hace algunos años pero nosotros seguimos unidos. A veces mi papa es un poco estricto con nosotros especialmente conmigo porque soy uno de los mayores de mis hermanos y dice que debería estar a cargo de la casa y siempre dar el buen ejemplo. ” A “Kevin” le gusta jugar vóley con su familia y sacar buenas notas. En los momentos que se siente con mayor ansiedad y estrés es cuando no logra hacer los deberes a tiempo.

### 6.3. Exploración Psicológica

<b>TEST DE SACKS</b>	
Principales áreas de Conflicto: <ul style="list-style-type: none"><li>- Sentimientos de Culpa (5)</li><li>- Temores (4)</li></ul>	Conclusión: Se observa un deseo intenso de complacer a su padre en todo lo que le pide, que incluye tener excelentes calificaciones, cuidar de sus hermanos, tener en orden la casa, etc. a cambio de su aceptación, atención y afecto. Se evidencia también arrepentimiento de acciones del pasado recalando que fueron ocasionados por él, provocando temores en actividades normales del día, reforzando su inseguridad.

<b>ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON</b>	
Resultado: 9 pts.	Conclusión: Equivalente a una ansiedad menor.

<b>INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK</b>	
Resultado: 20 pts.	Conclusión: Equivale a un nivel moderado de ansiedad.

#### 6.4. Síntesis de las sesiones

No. Sesión: 01		
<u>Técnica:</u> “Collage”	<u>Objetivo:</u> Estimular al alumno a desarrollar su potencial creativo, expresando visualmente el conocimiento de sí misma y de sus intereses.	<u>Observación:</u> Trabaja de manera uniforme, dispuesto y concentrado. Realiza un collage bastante decorado; creativo.

No. Sesión: 02		
<u>Técnica:</u> Trabajo con máscaras “Haz una máscara que te represente”	<u>Objetivo:</u> Facilitar el reconocimiento de emociones y aspectos de sí mismo.	<u>Observación:</u> La máscara de “Kevin” fue muy creativa. El alumno lo realizó de manera tranquila y gustosa. Exploraba con entusiasmo todos los materiales disponibles para realizar su máscara.

No. Sesión: 03		
<u>Técnica:</u> Mapa de emociones (Trabajo plástico dirigido)	<u>Objetivo:</u> El paciente logrará identificar las emociones que más resalten en él y las conectará con las sensaciones corporales que éstas le provocaban.	<u>Observación:</u> El alumno describió con mucha precisión las distintas emociones que sentía en determinadas situaciones. Fue muy expresivo.

No. Sesión: 04		
<u>Técnica:</u> Auto-retrato	<u>Objetivo:</u> El alumno podrá representarse a sí mismo en sus propios términos a través del trabajo artístico, fortaleciendo su sentido de identidad, tomando conciencia de sí mismo y de su vivencia. El alumno podrá conectarse profundamente con su mundo interno trabajando así su autoimagen y autoestima.	<u>Observación:</u> Escucha atentamente a la canción, espera que se haya finalizada para iniciar su trabajo. Trabaja de manera inteligente, tranquila y reflexiva.

No. Sesión: 05		
<u>Técnica:</u> Mi “yo” fuerte y mi “yo” débil	<u>Objetivo:</u> Trabajar en la expresividad del alumno, entender el significado de sus propias imágenes, conciencia de sus fortalezas, para poder utilizarlas en su vida diaria sin tener que evadirse.	<u>Observación:</u> “Kevin” trabaja de manera fluida, no tuvo ninguna dificultad al dibujar sus fortalezas y debilidades.

No. Sesión: 06		
<u>Técnica:</u> “Lo Prohibido”	<u>Objetivo:</u> Lograr que el adolescente supere sus miedos y temores a través de una representación y contacto.	<u>Observación:</u> El alumno se toma su tiempo en pensar que pondría ser lo “prohibido” para él. Lo realizó de manera preciso, preocupándose en los detalles pequeños en su obra.

No. Sesión: 07		
<u>Técnica:</u> “Mandala”	<u>Objetivo:</u> Es una meditación activa. Nos permitirá conocer lo que se encuentra en el inconsciente del alumno; permitirá que el	<u>Observación:</u> Trabaja de manera constante sin distraerse. Le gustó mucho la

	alumno se conecte profundamente con su cuerpo, emociones deseos y su “uno mismo”, liberando cualquier energía de estrés, ansiedad, preocupación, que tenga entre otras.	actividad, utilizó mucho su creatividad.
--	---	--

No. Sesión: 08		
<u>Técnica:</u> Drama- terapia	<u>Objetivo:</u> -Crear un espacio abierto de libertad de expresión y de transformación emocional. -Estimular los procesos de aprendizaje de las llamadas inteligencias múltiples, particularmente verbal y lingüística, viso-espacial y corporal artística. -Estimular habilidades cognoscitivas.	<u>Observación:</u> El alumno participó de manera tranquila y segura de lo que decía. Al momento de actuar, sus líneas no fueron esperadas por sus compañeros por lo que les forzaba en pensar bien antes de continuar la obra. Participaba de manera innovadora.

No. Sesión: 09		
<u>Técnica:</u> “Animal que me represente”	<u>Objetivo:</u> Dar a conocer a los alumnos sus fortalezas y debilidades.	<u>Observación:</u> Trabajo muy bien, expresando con fluidez y seguridad al momento del conversatorio del grupo.

No. Sesión: 10		
<u>Técnica:</u> “Journaling o diario”	<u>Objetivo:</u> El journaling se utiliza con el objetivo de aliviar la tensión, apuntando cualquier cosa que viene a la mente. Puede usarse	<u>Observación:</u> El alumno trabaja de manera tranquila y su historia fue bastante

	para las áreas específicas del problema, como enfocar la atención en las metas o en los sentimientos irresolutos de pesar o enojo.	expresiva y detallista. Redacta cómo es un día normal en su hogar.
--	--	--

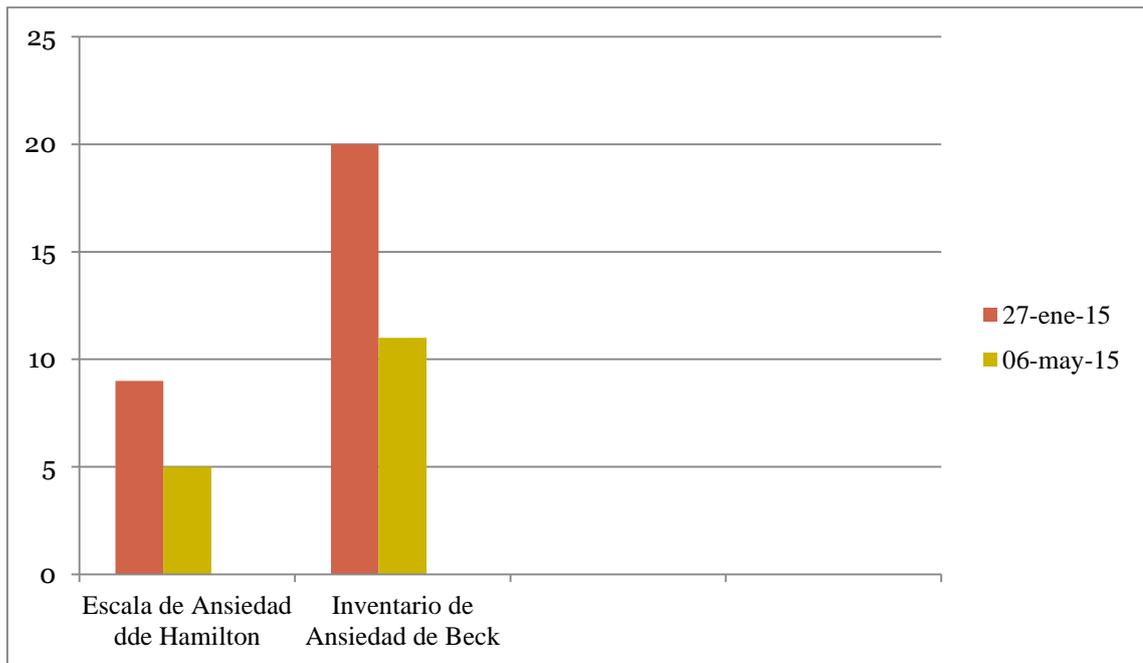
No. Sesión: 11		
<u>Técnica:</u> “Mi objeto favorito”	<u>Objetivo:</u> Ayudar a elevar autoestima, ayuda al estudiante a sentirse mejor aceptado e integrado.	<u>Observación:</u> El alumno coge el gusto de expresarse mediante la arcilla. Trabaja con mucho gusto.

No. Sesión: 12		
<u>Técnica:</u> “Exprésate” (Grupal)	<u>Objetivo:</u> Llegar a valorar en grupo la importancia de la expresión del cuerpo para el desarrollo personal.	<u>Observación:</u> “Kevin” disfrutó mucho al expresarse mediante el cuerpo, decidió pintarse la cara y el brazo. Al momento de posar para la foto se sintió cómodo y seguro.

### 6.5. Análisis Estadístico

A continuación se realizará una exposición panorámica conceptual del análisis de los datos obtenido en la primera y segunda aplicación de la escala de Ansiedad de Hamilton y del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

- Escala de Ansiedad de Hamilton: en la primera aplicación se obtiene como resultado: 9 pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 5 pts.
- Inventario de ansiedad de Beck: en la primer aplicación se obtiene como resultado: 20 pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 11 pts.



## 6.6. Conclusiones

Como podemos observar en los gráficos, “Kevin” tuvo una disminución de ansiedad desde el mes de enero hasta el mes de mayo. “Kevin” comenzando desde el hogar en un chico bastante ordenado y responsable, en el colegio siempre ha sido estudioso y a tratado de sacar buenas calificaciones, por lo que en el taller se puso observar que lo tomó con mucha responsabilidad y disposición. Al finalizar el taller, el alumno “Kevin” se dio cuenta que se estaba exigiendo mucho y que en sí, su padre ya estaba orgullo de él. (Ver ANEXO 14)

## 7. Datos Informativos

Nombre: “David”

Grado de Escolaridad: Décimo de Básica

Edad: 15 años de edad

Fecha de Nacimiento: 3 de Enero del 2000

### 7.1. Constelación Familiar

La familia biológica de “David” está conformada por: madre (37), padre (39), hermana (18), “David” (15), hermana (14), hermano (12), hermano (12). Estado civil de los padres era unión libre pero posteriormente decidieron separarse por lo que en el hogar en la actualidad vive madrastra y sus dos hermanos. Su madre biológica y dos hermanas migraron y viven en el exterior (EEUU).

### 7.2. Informe de Entrevista (Abierta)

Entrevista al alumno: El alumno resalta que desde que su padre se volvió a casar, a empezado a tener muchos problemas con su madrastra. “Pienso que MADRE solo

hay UNA.” cada vez que llega a la casa siente su espacio invadido por su madrastra. No existe maltrato, simplemente no le “tolera”.

### 7.3. Exploración Psicológica

<b>TEST DE SACKS</b>	
Principales áreas de Conflicto: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentimientos de Culpa (5)</li> <li>- Temores (5)</li> </ul>	Conclusión: Se observa que el alumno no siente que es suficiente competente como para lograr lo que desea. Se puede apreciar también un grado de tristeza por lo que extraña a su madre biológica. Demuestra un deseo de afecto por parte de la madre.

<b>ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON</b>	
Resultado: 10 pts.	Conclusión: Equivalente a una ansiedad menor.

<b>INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK</b>	
Resultado: 11 pts.	Conclusión: Equivale a un nivel leve de ansiedad.

### 7.4. Síntesis de Sesiones

No. Sesión: 01		
<u>Técnica:</u> “Collage”	<u>Objetivo:</u> Estimular al alumno a desarrollar su potencial creativo, expresando visualmente el conocimiento de sí misma y de sus intereses.	<u>Observación:</u> El alumno se toma su tiempo antes de iniciar la actividad. Se desarrolló muy bien.

No. Sesión: 02		
<u>Técnica:</u> Trabajo con máscaras “Haz una máscara que te represente”	<u>Objetivo:</u> Facilitar el reconocimiento de emociones y aspectos de sí mismo.	<u>Observación:</u> Máscara de “David” tuvo muchas similitudes a personaje de una película.

No. Sesión: 03		
<u>Técnica:</u> Mapa de emociones (Trabajo plástico dirigido)	<u>Objetivo:</u> El paciente logrará identificar las emociones que más resalten en él y las conectará con las sensaciones corporales que éstas le provocaban.	<u>Observación:</u> Al momento de seleccionar las partes del cuerpo, tuvo un poco de dificultad entendiendo la consigna y luego recordando ciertos acontecimientos significativos en su vida. Sin embargo, se desarrolló muy bien al momento de culminar.

No. Sesión: 04		
<u>Técnica:</u> Auto-retrato	<u>Objetivo:</u> El alumno podrá representarse a sí mismo en sus propios términos a través del trabajo artístico, fortaleciendo su sentido de identidad, tomando conciencia de sí mismo y de su vivencia. El alumno podrá conectarse profundamente con su mundo interno trabajando así su autoimagen y autoestima.	<u>Observación:</u> Realizó su auto retrato de manera segura, escuchando la canción que se asignó y trabajó con mucha concentración.

No. Sesión: 05		
<u>Técnica:</u> Mi “yo” fuerte y mi “yo” débil	<u>Objetivo:</u> Trabajar en la expresividad del alumno, entender el significado de sus propias imágenes, conciencia de sus fortalezas, para poder utilizarlas en su vida diaria sin tener que evadirse.	<u>Observación:</u> El alumno trabajó muy bien y tranquilo, logró expresarse con facilidad.

No. Sesión: 06		
----------------	--	--

<u>Técnica:</u> “Lo Prohibido”	<u>Objetivo:</u> Lograr que el adolescente supere sus miedos y temores a través de una representación y contacto.	<u>Observación:</u> Trabajó de manera tranquila y cómoda.
-----------------------------------	--	--

No. Sesión: 07		
<u>Técnica:</u> “Mandala”	<u>Objetivo:</u> Es una meditación activa. Nos permitirá conocer lo que se encuentra en el inconsciente del alumno; permitirá que el alumno se conecte profundamente con su cuerpo, emociones deseos y su “uno mismo”, liberando cualquier energía de estrés, ansiedad, preocupación, que tenga entre otras.	<u>Observación:</u> Al momento de iniciar su mandala, no trabajó muy motivado, luego de culminar la actividad, su mandala no demostró dedicación ni creatividad. Luego platicó que estaba con mucha preocupación y se sentía estresado por algunos problemas que tenía en casa. (problemas económicos)

No. Sesión: 08		
<u>Técnica:</u> Drama-terapia	<u>Objetivo:</u> -Crear un espacio abierto de libertad de expresión y de transformación emocional. -Estimular los procesos de aprendizaje de las llamadas inteligencias múltiples, particularmente verbal y lingüística, viso-espacial y corporal artística. -Estimular habilidades cognoscitivas.	<u>Observación:</u> En la obra “David” participa, sin embargo se sentía un poco tímido.

No. Sesión: 09		
<u>Técnica:</u> “Animal que	<u>Objetivo:</u> Dar a conocer a los alumnos sus	<u>Observación:</u> Trabaja con mucha

me represente”	fortalezas y debilidades.	dedicación y de forma reflexiva.
----------------	---------------------------	----------------------------------

No. Sesión: 10		
<u>Técnica:</u> “Journaling o diario”	<u>Objetivo:</u> El journaling se utiliza con el objetivo de aliviar la tensión, apuntando cualquier cosa que viene a la mente. Puede usarse para las áreas específicas del problema, como enfocar la atención en las metas o en los sentimientos irresueltos de pesar o enojo.	<u>Observación:</u> Su historia fue muy breve y corta. No se notó mucho interés al momento de laborarla.

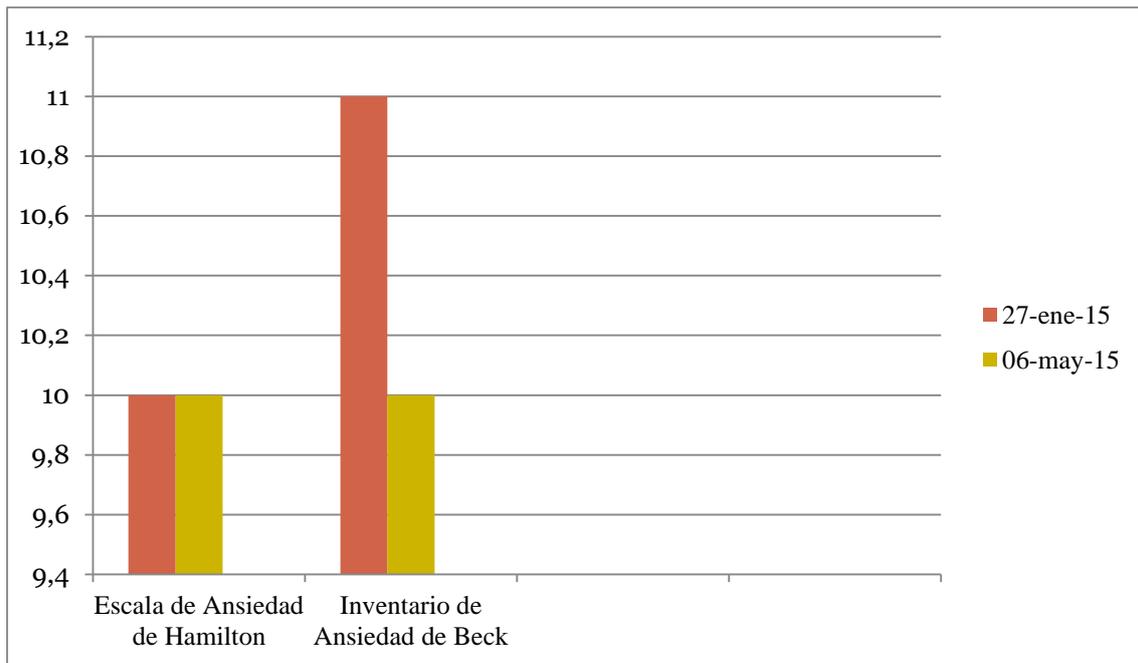
No. Sesión: 11		
<u>Técnica:</u> “Mi objeto favorito”	<u>Objetivo:</u> Ayudar a elevar autoestima, ayuda al estudiante a sentirse mejor aceptado e integrado.	<u>Observación:</u> El alumno trabaja de manera concentrada y dedicado.

No. Sesión: 12		
<u>Técnica:</u> “Exprésate” (Grupal)	<u>Objetivo:</u> Llegar a valorar en grupo la importancia de la expresión del cuerpo para el desarrollo personal.	<u>Observación:</u> “David” decidió pintarse la mano, lo hizo con entusiasmo y conversaba con el resto del grupo.

### 7.5. Análisis Estadísticos

Escala de Ansiedad de Hamilton: en la primera aplicación se obtiene como resultado: 10 pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 10 pts.

Inventario de ansiedad de Beck: en la primer aplicación se obtiene como resultado: 11pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 10pts.



### 7.6. Conclusiones

Como podemos observar en los gráficos, “David” tuvo un mínimo grado de disminución de ansiedad desde el mes de enero hasta el mes de mayo que culminó el taller. En “David” tal vez no impactó mucho el efecto de las actividades como en los otros alumnos pero si se sintió satisfecho de haber participado. Expresó al final del taller que tal vez la vida no es solo de “peleas y peleas” sino también de tratar de aceptar algunas cosas en la vida, como lo reconstrucción de mi familia.

(Ver ANEXO 15)

## 8. Datos Informativos

Nombre: “Alexandra”

Grado de escolaridad: Primero de Bachillerato

Edad: 15 años de edad

Fecha de Nacimiento: 9 de Junio de 1999

### 8.1. Constelación Familiar

La familia biológica de “Alexandra” está conformada por: madre (50), padre (55), hermano (30), hermana (28), hermano (25), hermano (20) y “Alexandra” (15). Sin embargo sus padres se separaron cuando “Alexandra” tenía 8 años de edad, por lo que ahora en la actualidad únicamente vive con su madre y hermanos. Su padre ahora tiene otra familia.

## 8.2. Exploración Psicológica

TEST DE SACKS	
Principales áreas de Conflicto: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentimientos de Culpa (7)</li> <li>- Actitud frente al padre (5)</li> </ul>	Conclusión: Se observa la existencia de una relación complicada con la madre, recalca que no existe confianza y la considera muy dura. Su relación con su padre es distanciada, acentúa que desearía estar con él pero que es un irresponsable. Siente culpabilidad de todo lo que está sucediendo en el hogar. Siente que no debería “existir”.

ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON	
Resultado: 14 pts.	Conclusión: Equivalente a una ansiedad menor.

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK	
Resultado: 15 pts.	Conclusión: Equivale a un nivel leve de ansiedad.

## 8.3 Informe de Entrevista (Abierta)

Entrevista al alumno: “Alexandra” es una chica que le gusta mucho el deporte y le gustaría estudiar veterinaria cuando termine el colegio. Su relación con su madre es muy conflictiva desde que sus padres se separaron. Su madre no le da permiso para salir de la casa y resalta que si sale se va a convertir en una cualquiera y caerá con el hombre equivocado; porque TODOS los hombres son “desgraciados” como su padre.

A “Alexandra” le lastima mucho las palabras de su madre porque ella ama a su padre y piensa que su madre debe aceptar que él ya formó una nueva familia.

## 8.4 Síntesis de sesiones:

No. Sesión: 01		
<u>Técnica:</u>	<u>Objetivo:</u>	<u>Observación:</u>
“Collage”	Estimular al alumno a desarrollar su potencial creativo, expresando visualmente el conocimiento de sí misma y de sus intereses.	“Alexandra” desde que inicio la actividad, trabajo de manera entusiasmada, y con mucha creatividad. Trató de llenar su collage que todas las cosas que le gustaban y al momento de comunicar al resto del grupo que había hecho lo hizo con emoción y fluidez.

No. Sesión: 02		
<u>Técnica:</u> Trabajo con máscaras “Haz una máscara que te represente”	<u>Objetivo:</u> Facilitar el reconocimiento de emociones y aspectos de sí mismo.	<u>Observación:</u> Su máscara fue creativa. Se desarrolló muy bien al momento del conversatorio.

No. Sesión: 03		
<u>Técnica:</u> Mapa de emociones  (Trabajo plástico dirigido)	<u>Objetivo:</u> El paciente logrará identificar las emociones que más resalten en él y las conectará con las sensaciones corporales que éstas le provocaban.	<u>Observación:</u> Dispuesta a trabajar, siempre busca su comodidad para trabajar con mayor precisión. Estuvo interesada y trabajando reflexivamente.

No. Sesión: 04		
<u>Técnica:</u> Auto-retrato	<u>Objetivo:</u> El alumno podrá representarse a sí mismo en sus propios términos a través del trabajo artístico, fortaleciendo su sentido de identidad, tomando conciencia de sí mismo y de su vivencia. El alumno podrá conectarse profundamente con su mundo interno trabajando así su autoimagen y autoestima.	<u>Observación:</u> Realizó su auto retrato de manera segura, escuchando la canción que se asignó y trabajo con mucha concentración.

No. Sesión: 05		
<u>Técnica:</u> Mi “yo”	<u>Objetivo:</u> Trabajar en la expresividad	<u>Observación:</u> La alumna trabaja de manera segura

fuerte y mi “yo” débil	del alumno, entender el significado de sus propias imágenes, conciencia de sus fortalezas, para poder utilizarlas en su vida diaria sin tener que evadirse.	y dedicada. Al momento de expresar al grupo pidió que si pudiera hacerlo solo con mi presencia. Luego de todos haber culminado, se conversó únicamente con Alexandra y explicaba cada objeto representaba un acontecimiento de su hogar y por ello pasaría a ser su debilidad.  (sentimental)
------------------------	---	---

No. Sesión: 06		
<u>Técnica:</u> “Lo Prohibido”	<u>Objetivo:</u> Lograr que el adolescente supere sus miedos y temores a través de una representación y contacto.	<u>Observación:</u> La alumna disfruta la actividad con arcilla. Luego de la actividad resalta que desearía trabajar con arcilla nuevamente.

No. Sesión: 07		
<u>Técnica:</u> “Mandala”	<u>Objetivo:</u> Es una meditación activa. Nos permitirá conocer lo que se encuentra en el inconsciente del alumno; permitirá que el alumno se conecte profundamente con su cuerpo, emociones deseos y su “uno mismo”, liberando cualquier energía de estrés, ansiedad, preocupación, que tenga entre otras.	<u>Observación:</u> Mandala de la alumna terminó bastante decorada.

No. Sesión: 08		
<u>Técnica:</u> Drama-	<u>Objetivo:</u> -Crear un espacio abierto de libertad de	<u>Observación:</u> Al momento de la

terapia	<p>expresión y de transformación emocional.</p> <p>-Estimular los procesos de aprendizaje de las llamadas inteligencias múltiples, particularmente verbal y lingüística, visoespacial y corporal artística.</p> <p>-Estimular habilidades cognoscitivas.</p>	<p>obra, “Alexandra” se desenvuelve muy bien, no se sentía tímida, se sentía cómoda y disfrutaba de la obra.</p>
---------	--	--

No. Sesión: 09

<u>Técnica:</u> “Animal que me represente”	<u>Objetivo:</u> Dar a conocer a los alumnos sus fortalezas y debilidades.	<u>Observación:</u> En esta actividad la alumna lo hace con mucho gusto.
---	---	---

No. Sesión: 10

<u>Técnica:</u> “Journaling o diario”	<u>Objetivo:</u> El journaling se utiliza con el objetivo de aliviar la tensión, apuntando cualquier cosa que viene a la mente. Puede usarse para las áreas específicas del problema, como enfocar la atención en las metas o en los sentimientos irresolutos de pesar o enojo.	<u>Observación:</u> La alumna al momento de redactar su diario, lo hizo con mucho énfasis y con mucho detalle. Al momento de culminar terminó llenando dos plana de la hoja que se la entrego. Al momento de realizar la puesta en común, pidió hacer de forma individual. Al momento de realizar el conversatorio, relataba cómo era un día normal en su casa, derramando lágrimas. (catarsis)
--	--	--

No. Sesión: 11

<u>Técnica:</u> “Mi objeto	<u>Objetivo:</u> Ayudar a elevar autoestima, ayuda al	<u>Observación:</u> Trabaja con mucha
-------------------------------	--	--

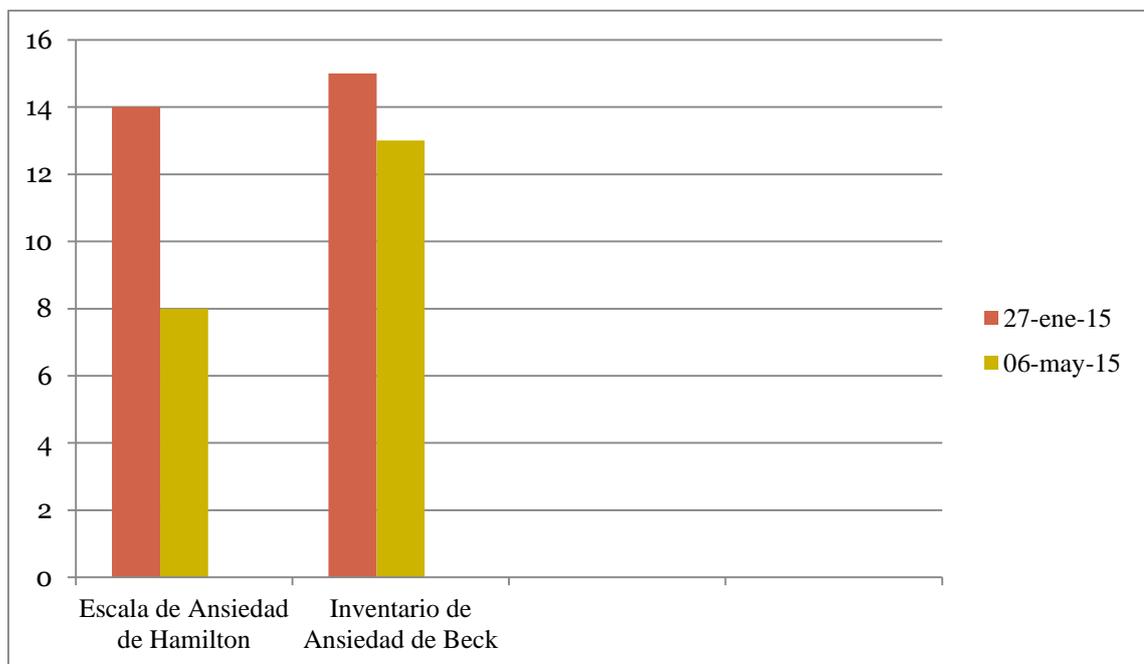
favorito”	estudiante a sentirse mejor aceptado e integrado.	dedicación y seguridad.
-----------	---	-------------------------

No. Sesión: 12		
<u>Técnica:</u> “Exprésate” (Grupal)	<u>Objetivo:</u> Llegar a valorar en grupo la importancia de la expresión del cuerpo para el desarrollo personal.	<u>Observación:</u> La alumna escoge pintarse la mano y parte del brazo. Se sintió muy cómoda posando para la cámara y disfruto pintarse.

### 8.5 Análisis Estadística:

A continuación se realizará una exposición panorámica conceptual del análisis de los datos obtenido en la primera y segunda aplicación de la escala de Ansiedad de Hamilton y del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

- Escala de Ansiedad de Hamilton: en la primera aplicación se obtiene como resultado: 14 pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 8 pts.
- Inventario de ansiedad de Beck: en la primer aplicación se obtiene como resultado:15 pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 13 pts.



## 8.6 Conclusiones

Como podemos observar en los gráficos, “Alexandra” tuvo una disminución de ansiedad desde el mes de enero hasta el mes de mayo. “Alexandra” disfrutó bastante del taller y sintió que esas horitas fuera de la rutina normal que era colegio-casa-colegio, le hizo muy bien, pudiendo ella expresarse en lo que vivía y sentía, auto conocerse mejor y tener otra perspectiva de la vida. Expresó su agradecimiento. (Ver ANEXO 16)

## 9. Datos Informativos:

Nombre: “Jorge”

Grado de Escolaridad: Primero de Bachillerato

Edad: 16 años de edad

Fecha de Nacimiento: 14 de Mayo 1998

### 9.1. Constelación familiar:

La familia biológica de “Jorge” está conformada por: madre (37), padre (38), hermano (8) y “Jorge” (16). Padres están casados.

### 9.2. Informe de Entrevista

Entrevista al alumno: “En mi casa nunca hay conversación directa con mi madre, solo con mi padre.” Para mí un día perfecto sería estar SOLO en mi cuarto en el internet y luego verme con mis amigos en una fiesta. Me da mucha inquietud cuando no salgo y cuando mi mamá no me da permiso. “ (No expresó mucho en la entrevista)

### 9.3. Exploración psicológica

TEST DE SACKS	
Principales áreas de Conflicto: <ul style="list-style-type: none"><li>- Sentimientos de Culpa (4)</li><li>- Metas (4)</li></ul>	Conclusión: Se observa la existencia de una relación complicada con el padre ya que desearía que fuera el mismo de “antes”. Mantiene una relación distanciada y conflictiva con la madre ya que recalca que no le toma en cuenta en casa y solo lo regana. Demuestra un deseo de afecto por parte de los padres. Se evidencia arrepentimiento y auto reproche de acciones del pasado, lo cual le se tornan sentimientos de culpa en la actualidad.

ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON	
Resultado: 11 pts.	Conclusión: Equivalente a una ansiedad menor.

<b>INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK</b>	
Resultado: 13 pts.	Conclusión: Equivale a un nivel leve de ansiedad.

#### 9.4. Síntesis de las sesiones:

No. Sesión: 01		
<u>Técnica:</u>	<u>Objetivo:</u>	<u>Observación:</u>
“Collage”	Estimular al alumno a desarrollar su potencial creativo, expresando visualmente el conocimiento de sí misma y de sus intereses.	Como primera actividad, “Jorge” estaba un poco tímido y tenía recelo de acercarse a la mesa de materiales, sin embargo luego de algunos minutos realizo su collage con comodidad y creatividad.

No. Sesión: 02		
<u>Técnica:</u>	<u>Objetivo:</u>	<u>Observación:</u>
Trabajo con máscaras “Haz una máscara que te represente”	Facilitar el reconocimiento de emociones y aspectos de sí mismo.	“Jorge” realiza su máscara con dos distintas emociones. Explica que su máscara le representa ya que a veces siente que debe mostrar felicidades cuando en verdad se siente triste y mal solo para aparentar que está bien.

No. Sesión: 03		
<u>Técnica:</u>	<u>Objetivo:</u>	<u>Observación:</u>
Mapa de emociones  (Trabajo plástico dirigido)	El paciente logrará identificar las emociones que más resalten en él y las conectará con las sensaciones corporales que éstas le provocaban.	Dispuesto a trabajar, siempre buscando su comodidad para trabajar con mayor precisión. Sin embargo se le dificultó un poco identificar las emociones que más resaltan en él.

No. Sesión: 04		
<u>Técnica:</u>  Auto-retrato	<u>Objetivo:</u>  El alumno podrá representarse a sí mismo en sus propios términos a través del trabajo artístico, fortaleciendo su sentido de identidad, tomando conciencia de sí mismo y de su vivencia. El alumno podrá conectarse profundamente con su mundo interno trabajando así su autoimagen y autoestima.	<u>Observación:</u>  Realizó su auto retrato de manera segura, escuchando la canción que se asignó y trabajo con mucha concentración.

No. Sesión: 05		
<u>Técnica:</u>  Mi “yo” fuerte y mi “yo” débil	<u>Objetivo:</u>  Trabajar en la expresividad del alumno, entender el significado de sus propias imágenes, conciencia de sus fortalezas, para poder utilizarlas en su vida diaria sin tener que evadirse.	<u>Observación:</u>  El alumno trabaja de manera dispuesta y concentrada. Realizó varios dibujos representando cada lado.

No. Sesión: 06		
<u>Técnica:</u>  “Lo Prohibido”	<u>Objetivo:</u>  Lograr que el adolescente supere sus miedos y temores a través de una representación y contacto.	<u>Observación:</u>  Se sentía indeciso al momento de pensar en algún temor. Luego se desenvolvió muy bien. Trabajo con dedicación.

No. Sesión: 07		
<u>Técnica:</u>	<u>Objetivo:</u>  Es una meditación activa. Nos permitirá	<u>Observación:</u>  En la actividad el

“Mandala”	conocer lo que se encuentra en el inconsciente del alumno; permitirá que el alumno se conecte profundamente con su cuerpo, emociones deseos y su “uno mismo”, liberando cualquier energía de estrés, ansiedad, preocupación, que tenga entre otras.	alumno trabajo con entusiasmo y creatividad. Recalco al final del taller que le gustó mucho.
-----------	---	--

No. Sesión: 08		
<u>Técnica:</u>  Drama-terapia	<u>Objetivo:</u> -Crear un espacio abierto de libertad de expresión y de transformación emocional. -Estimular los procesos de aprendizaje de las llamadas inteligencias múltiples, particularmente verbal y lingüística, visoespacial y corporal artística. -Estimular habilidades cognoscitivas.	<u>Observación:</u> En la obra, “Jorge” estuvo muy nervioso, se negaba hablar en frente sus compañeros. (Solo se reía)

No. Sesión: 09		
<u>Técnica:</u>  “Animal que me represente”	<u>Objetivo:</u> Dar a conocer a los alumnos sus fortalezas y debilidades.	<u>Observación:</u> Trabaja de manera tranquilo y concentrado.

No. Sesión: 10		
<u>Técnica:</u>  “Journaling o diario”	<u>Objetivo:</u> El journaling se utiliza con el objetivo de aliviar la tensión, apuntando cualquier cosa que viene a la mente. Puede usarse para las áreas específicas	<u>Observación:</u> El alumno redacta de manera tranquila y concentrado, termina muy rápido su historia por lo

	del problema, como enfocar la atención en las metas o en los sentimientos irresolutos de pesar o enojo.	que se cree que no lo hizo con mucho énfasis.
--	---	---

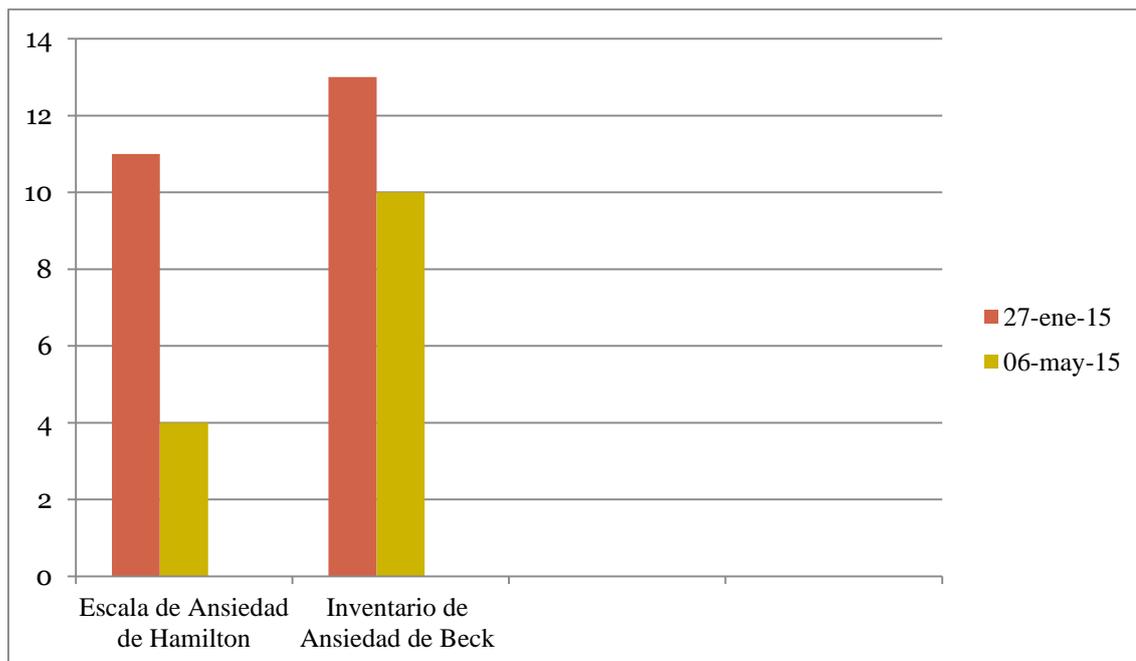
No. Sesión: 11		
<u>Técnica:</u>  “Mi objeto favorito”	<u>Objetivo:</u>  Ayudar a elevar autoestima, ayuda al estudiante a sentirse mejor aceptado e integrado.	<u>Observación:</u>  Lo realizó rápidamente.  No tenía la necesidad de pensar que iba hacer.

No. Sesión: 12		
<u>Técnica:</u>  “Exprésate” (Grupal)	<u>Objetivo:</u>  Llegar a valorar en grupo la importancia de la expresión del cuerpo para el desarrollo personal.	<u>Observación:</u>  “Jorge” eligió pintarse la mano, para él representaba el respeto que merecen todos, vivir sin golpes y humillaciones. Disfrutó el momento de pintarse, socializó con todo el grupo, sin embargo al momento de tomarse la foto estaba un poco tímido y se cubrió la cara para la foto.

### 9.5. Análisis estadística

A continuación se realizará una exposición panorámica conceptual del análisis de los datos obtenido en la primera y segunda aplicación de la escala de Ansiedad de Hamilton y del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

- Escala de Ansiedad de Hamilton: en la primera aplicación se obtiene como resultado: 11 pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 4pts.
- Inventario de ansiedad de Beck: en la primer aplicación se obtiene como resultado: 13 pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 10 pts.



### 9.6. Conclusiones

Como podemos observar en los gráficos, “Jorge” tuvo una disminución de ansiedad considerable desde el mes de enero hasta el mes de mayo que culminó el taller. “Jorgito” explicó al grupo que siente que le ha servido bastante este taller porque aparte de lo que se ha divertido mucho, ha podido liberar cierta tensión que tenía de cierta manera.

(Ver ANEXO 16)

## 10. Datos Informativos

Nombre: “Katherine”

Grado de Escolaridad: Primero de Bachillerato

Edad: 17 años de edad

Fecha de Nacimiento: 4 Junio de 1997

### 10.1. Constelación Familiar

La familia biológica de “Katherine” está conformada por: Madre (38), padre (40), hermana (7), “Katherine” (17). Padres de “Katherine” son divorciados y padre vive en EEUU. “Katherine” únicamente se comunica con su padre por video llamadas.

### 10.2. Informe de Entrevista (Abierta)

Entrevista al alumno: “Mis padres son divorciados pero me llevo muy bien con ambos, mi Padre vive en EEUU. Un año no estude en el cole porque no quería, sentía que no me llenaba, quería saber qué hacer con mi vida. Mi Mamá siempre supo aconsejarme bien. Tuve un novio de un año y 9 meses.... Me iba muy bien

incluso pensábamos en mudarnos juntos, pero terminamos y ahí fue cuando regrese a la escuela.”

Hipótesis: Se deduce que es por el ex novio que ella abandona los estudios por no dar gusto a su madre.

### 10.3. Exploración Psicológica

<b>TEST DE SACKS</b>	
Principales áreas de Conflicto: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitud frente al padre (4)</li> <li>- Actitud hacia el sexo contrario (2)</li> <li>- Metas (2)</li> <li>- Temores (2)</li> </ul>	Conclusión: Se observa la existencia de un resentimiento hacia el padre ya que desearía que este cerca de ella. Padre vive en EEUU. Se evidencia también un grado de rechazo hacia los hombres en general por lo que recalca que todos son unos “perros”. La alumna presenta tartamudeo al momento de expresarse.

<b>ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON</b>	
Resultado: 10 pts.	Conclusión: Equivalente a una ansiedad menor.

<b>INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK</b>	
Resultado: 14 pts.	Conclusión: Equivale a un nivel leve de ansiedad.

### 10.4. Síntesis de las Sesiones

No. Sesión: 01		
<u>Técnica:</u>	<u>Objetivo:</u>	<u>Observación:</u>
“Collage”	Estimular al alumno a desarrollar su potencial creativo, expresando visualmente el conocimiento de sí misma y de sus intereses.	“Katherine” estuvo emocionada al momento de realizar su collage. Como primera actividad estuvo un poco tímida al momento de estar en el conversatorio grupal.

No. Sesión: 02		
<u>Técnica:</u>	<u>Objetivo:</u>	<u>Observación:</u>
Trabajo con	Facilitar el	La máscara de “Katherine” resultó muy sencilla. La

máscaras “Haz una máscara que te represente”	reconocimiento de emociones y aspectos de sí mismo.	pintó completamente negro y lo agregó escarcha dorada. Trabajo de manera tranquila. Al momento de la puesta en común, resalta que se siente identificada con su máscara por lo que representa una chica oscura con muchos secretos, que nadie logrará entender.
---	---	---

No. Sesión: 03		
<u>Técnica:</u> Mapa de emociones. (Trabajo plástico dirigido)	<u>Objetivo:</u> El paciente logrará identificar las emociones que más resalten en él y las conectará con las sensaciones corporales que éstas le provocaban.	<u>Observación:</u> En su trabajo, resaltan pocas emociones. Estuvo cohibida al momento de hacer la puesta en común.

No. Sesión: 04		
<u>Técnica:</u> Auto-retrato	<u>Objetivo:</u> El alumno podrá representarse a sí mismo en sus propios términos a través del trabajo artístico, fortaleciendo su sentido de identidad, tomando conciencia de sí mismo y de su vivencia. El alumno podrá conectarse profundamente con su mundo interno trabajando así su autoimagen y autoestima.	<u>Observación:</u> Realizó su auto retrato de manera segura, escuchando la canción que se asignó y trabajando con mucha concentración.

No. Sesión: 05		
<u>Técnica:</u> Mi “yo” fuerte y mi	<u>Objetivo:</u> Trabajar en la expresividad del alumno, entender el significado de sus	<u>Observación:</u> Tuvo dificultad en “verse a sí misma” para saber en

“yo” débil	propias imágenes, conciencia de sus fortalezas, para poder utilizarlas en su vida diaria sin tener que evadirse.	qué aspectos era fuerte y donde estaban sus debilidades.
------------	--	--

No. Sesión: 06

<u>Técnica:</u> “Lo Prohibido”	<u>Objetivo:</u> Lograr que el adolescente supere sus miedos y temores a través de una representación y contacto.	<u>Observación:</u> “Katherine” trabajo concentrada, no hablaba mucho con sus compañeros más se concentraba en su molde. Al momento del conversatorio se desenvuelve muy bien.
-----------------------------------	--	---

No. Sesión: 07

<u>Técnica:</u> “Mandala”	<u>Objetivo:</u> Es una meditación activa. Nos permitirá conocer lo que se encuentra en el inconsciente del alumno; permitirá que el alumno se conecte profundamente con su cuerpo, emociones deseos y su “uno mismo”, liberando cualquier energía de estrés, ansiedad, preocupación, que tenga entre otras.	<u>Observación:</u> Durante el trabajo de la mandala, la alumna se sentía motivada y utilizaba su creatividad para hacerlo lo más colorido posible. Lo disfrutó mucho.
------------------------------	---	---

No. Sesión: 08

<u>Técnica:</u> Drama-terapia	<u>Objetivo:</u> -Crear un espacio abierto de libertad de expresión y de transformación emocional. -Estimular los procesos de aprendizaje de las llamadas inteligencias múltiples,	<u>Observación:</u> Al momento de dramatizar, “Katherine” se sentía muy tímida y se oponía. Sin embargo con el aliento y motivación de sus
----------------------------------	--	---

	<p>particularmente verbal y lingüística, viso-espacial y corporal artística.</p> <p>-Estimular habilidades cognoscitivas.</p>	<p>compañeros, decidió continuar con la obra.</p>
--	---	---

No. Sesión: 09

<p><u>Técnica:</u></p> <p>“Animal que me represente”</p>	<p><u>Objetivo:</u></p> <p>Dar a conocer a los alumnos sus fortalezas y debilidades.</p>	<p><u>Observación:</u></p> <p>A “Katherine” se le dificultó un poco decidir con que animales se sentía identificada y que animales eran lo opuesto de ella. Por lo que le tomo más tiempo que los demás.</p>
--	--	--

No. Sesión: 10

<p><u>Técnica:</u></p> <p>“Journaling o diario”</p>	<p><u>Objetivo:</u></p> <p>El journaling se utiliza con el objetivo de aliviar la tensión, apuntando cualquier cosa que viene a la mente. Puede usarse para las áreas específicas del problema, como enfocar la atención en las metas o en los sentimientos irresolutos de pesar o enojo.</p>	<p><u>Observación:</u></p> <p>Al momento de redactar, la alumna le tomó algunos momentos para poder iniciar con su historia, estaba un poco insegura de cómo realizarlo ya que insistía con preguntar “¿Cómo lo hacemos?”</p>
---	---	---

No. Sesión: 11

<p><u>Técnica:</u></p> <p>“Mi objeto favorito”</p>	<p><u>Objetivo:</u></p> <p>Ayudar a elevar autoestima, ayuda al estudiante a sentirse mejor aceptado e integrado.</p>	<p><u>Observación:</u></p> <p>Trabajó de manera encantada.</p>
--	---	--

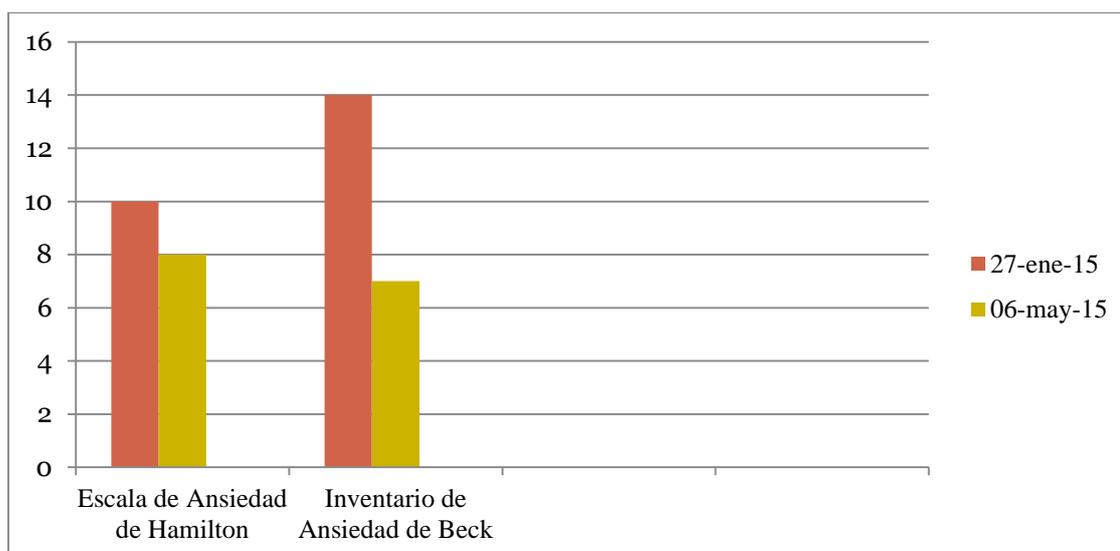
No. Sesión: 12

<u>Técnica:</u>	<u>Objetivo:</u>	<u>Observación:</u>
“Exprésate” (Grupal)	Llegar a valorar en grupo la importancia de la expresión del cuerpo para el desarrollo personal.	La alumna se desenvolvió muy bien en la última actividad. Estuvo cómodo pintarse una parte de su cuerpo y al momento de posar para la foto lo hizo con tranquilidad y emocionada.

### 10.5. Análisis Estadística

A continuación se realizará una exposición panorámica conceptual del análisis de los datos obtenido en la primera y segunda aplicación de la escala de Ansiedad de Hamilton y del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

- Escala de Ansiedad de Hamilton: en la primera aplicación se obtiene como resultado: 10 pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 8 pts.
- Inventario de ansiedad de Beck: en la primer aplicación se obtiene como resultado: 14 pts. Segunda aplicación se obtiene como resultado: 7 pts.



### 10.6. Conclusiones

Como podemos observar en los gráficos, “Katherine” tuvo una disminución de ansiedad desde el mes de enero hasta el mes de mayo que culminó el taller. Durante el taller, la alumna trabajo de manera muy cohibida, silenciosa, cumplía con la actividad del día, pero no comentaba ni expresaba con profundidad lo que deseaba ni realizaba. Sin embargo, al momento de aplicar el re-test de ansiedad, los resultados marcaron una disminución. (Ver ANEXO 17)

### **Apreciaciones finales de los casos**

Como evaluación final de los casos llevados a cabo, se concluye que hubo una disminución de ansiedad en la mayoría de los alumnos, por lo tanto existe una mejoría emocional y personal en ellos.



# ***CONCLUSIONES***

## ***GENERALES***

El arte terapia es una práctica de diálogo interior que se realiza con uno mismo, donde podemos expresar nuestras emociones utilizando materiales del arte como herramienta para encontrar esa confianza y posibilidad de indagar, reflexionar y cuestionarnos.

Esta guía fue creado como una herramienta que pretende encontrar el bienestar emocional de alumnos reduciendo su ansiedad.

Para la puesta en práctica de la guía didáctica se seleccionó una muestra que cumplió con el criterio de inclusión y exclusión, por lo que fue necesario un proceso de recolección de datos a través de tests de ansiedad. Una vez seleccionado el grupo de trabajo se realiza una etapa de diagnóstico con la finalidad de conocimiento de cada alumno para luego proceder con la aplicación de la guía didáctica de estrategias de arte terapia.

En cuanto a esta experiencia positiva de aprendizaje, considero que fue muy enriquecedor para los alumnos como también para mí personalmente. Los objetivos se cumplieron tal y como se habían planteado desde un inicio. Cuando se inició el taller fue bastante evidente el desgaste que presentaban los alumnos a nivel personal y la ansiedad que les provocaba las dificultades que vivían a diario ya sea en el colegio o en su hogar; sin embargo con cada actividad, los alumnos aprendían a discriminar emociones, a darse cuenta de las cosas que pasaban y a nivel familiar, afloraron ciertos temas que se consideraban de mayor dificultad profundizarlos, llegando a una mejor estabilidad emocional reduciendo su grado de ansiedad.

En la guía didáctica se destacaron técnicas artísticas que estaban destinadas para mejorar distintas áreas emocionales de los alumnos lo que ayudaría a disminuir estado ansioso de los alumnos, como por ejemplo: elevar el potencial creativo, aumentar conocimiento de sí mismo, ayudar en reconocimiento de emociones, fortalecer sentido de identidad, reconocimiento de fortalezas y debilidades, superación de miedo, alivio de tensión, elevar el autoestima, entre otros.

A lo largo del taller, ciertos alumnos incluso alcanzaban un punto de interiorización y catarsis profunda que finalizaban el diálogo de la actividad llorando. En estas situaciones es cuando se puede dar cuenta que existen alumnos con necesidades

significativas que requieren del apoyo y acompañamiento necesario para tener una vida saludable y un bienestar emocional.

Al culminar el taller y haber cumplido con las expectativas planteadas en la aplicación de la guía de arte terapia, se pudo evidenciar el progreso y los resultados positivos obtenidos en los alumnos; generando una visión de factibilidad en la aplicación de la guía didáctica en un futuro como apoyo educativo para los alumnos dentro de las instituciones.

Al momento de observar el análisis estadístico, se puede evidenciar los alcances que tuvieron la mayoría de los alumnos a través de los resultados obtenidos durante la primera y la segunda aplicación de los instrumentos de evaluación seleccionados.

# ***RECOMENDACIONES***

Como recomendación se aconseja trabajar en una sala que sea lejano de las dependencias escolares ya que el ruido y la falta de privacidad no permitía a los alumnos que se concentren completamente considerando que había interrupciones, ruidos, entre otros.

Sería muy enriquecedor motivar el desarrollo del Arte Terapia en instituciones educativas a su utilización como parte del departamento de consejería estudiantil como medida preventiva no solo a nivel de patologías sino estableciendo como una forma más de auto conocimiento.

Se espera que en futuras prácticas se abran nuevos campos para el uso de Arte Terapia como una necesidad dentro de la sociedad.

# BIBLIOGRAFÍA

- Cardenas, M., Ferla, M., Palacios, L., & De la Peña, F. (2010). *Guía Clínica para los trastorno de Ansiedad en Niños y Adolescentes*. Mexico, D.F.
- Czernik, G., Dabski, M., Canteros, J., & Almirón, L. (2006). Ansiedad, Depresion y comornilidad en Adolescentes en la Ciudad de Corrientes. 1-4.
- De la Cruz Sánchez, A. (2003). *Oferta de talleres de Arte Terapia en Empresas de Gestión Cultural*. Valencia, España.
- Fabres Espinoza, G. (2010). *Arte y Esquizofrenia*. Santiago, Chile .
- Garcia, K. J. (2014). *Revision sistematica entorno a la evidencia cientifica en el Arte Terapia*. Costa Rica.
- Lòpez Matìnez, M. D. (2009). *La Intervencìon Arteterapèutica y su Metodologia en el contexto Profesional Español*.
- López, M. (2006). *Creación y Posibilidad*. Madrid : Fundamentos .
- Malchiodi, C. (2010). *The Ten Coolest Art Therapy Interventions*.
- Martínez Diez, N. (2006). *Nuevas Herramientas para la Intevención Terapèutica con menores con Trastornos de Conducta: Arte Terapia*. Madrid.
- Morales Garcia, M. d., Moreno Utrera, M. M., Ramìrez Càrdenas, M. J., Rodrìguez Belloso, A. d., Rodrìguez Toranzo, B., & antos Batista, A. (2014). *Intervencìon con Arte* .
- Moreno Araya, N. (2007). *Arte Terapia y Adolescentes: Promoviendo la Expresión Emocional de los Conflictos con la Autoridad*. Santiago, Chile .
- Navas Orozco, W., & Bargas Baldares, M. J. (2012). *Trastornos de Ansiedad: Revisión Dirigida para Atención Primaria* . *Revista Médica de costa Rica y Centro América* .
- Rivas Babbar, A. (2007). *La Arte terapia y su influencia sobre las relaciones Interpersonales, segun el criterio de los docentes de Artes Plasticas en el Ministerio de Educacion Publica que particcciparon en el II Congreso Nacional de Artes Placticas 2006*. San Jose, Costa Rica.
- Wilde, O. (2006). *Arte-Terapia: La creación como proceso de Transformación* . Barcelona: Octaedro , Barcelona .
- Zoch Zannini, C. (1996). *Trastornos Ansiosos*.

- AMAS (*Asociación Madrinyense de Arte y Salud*). (s.f.). Obtenido de [http://amas.webnode.com.ar/fundamentos-/](http://amas.webnode.com.ar/fundamentos/)
- Andrews. (2006). Obtenido de [http://www.copecaredeal.org/Files/Parents/Anxiety\\_SP.pdf](http://www.copecaredeal.org/Files/Parents/Anxiety_SP.pdf)
- Callejòn Chinchilla, M. D., & Granados Conejo, I. M. (2003). *CREATIVIDAD, EXPRESION Y ARTE: TERAPIA PARA UNA EDUCAIÒN DEL SIGLO XXI*. Obtenido de [file:///C:/Users/Freddy/Downloads/Dialnet-CreatividadExpresionYArte-787691%20\(12\).pdf](file:///C:/Users/Freddy/Downloads/Dialnet-CreatividadExpresionYArte-787691%20(12).pdf)
- Lòpez Martínez, M. D. (2011). *Tènicas, materiales y recursos utilizados en los procesos arteterapeuticos*. Obtenido de <http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/viewFile/37092/35897>
- Moreno Gonzales, A. (s.f.). *Arte-Terapia y Educación Social*. Obtenido de <http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/download/165445/379915>
- Reyes, J. (s.f.). *Trastorno de Ansiedad Guía Práctica para Diagnóstico y Tratamiento*. Obtenido de <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>

# **ANEXOS**

**ANEXO 1: SOLICITUD A PADRES DE FAMILIA/REPRESENTANTES PARA EL TALLER**

**COLEGIO “OCTAVIO CORDERO PALACIOS”**

Estimados padres y madres:

Como ya saben nuestro centro viene apoyando al desarrollo y bienestar de nuestros estudiantes por lo que este año lectivo nos gustaría contar con su apoyo en un taller que brindará diferentes estrategias de arte terapia para la DISMINUCIÓN DE ANSIEDAD EN LOS ADOLESCENTES.

Es necesario recalcar que los alumnos que asistirán al taller no tendrán que aportar ningún costo; el taller es completamente gratuito. Los alumnos que asistirán al taller serán un grupo de 10 alumnos que se encuentran en Décimo de Básica “C” y Primero de Bachillerato “D”.

**PROGRAMA:**

El taller va desde jueves 19 de marzo al 24 de Abril del 2015.

Lugar: Colegio “Octavio Cordero Palacios”

Las sesiones se llevarán a cabo 2 veces por semana con una duración de 2 horas cada una. Una sesión se llevara a cabo un día entre semana en el colegio, tomando lugar de alguna clase y la próxima será los días viernes en la mañana por motivos educativos.

## ANEXO 2: SOLICITUD A LOS DOCENTES

Señor(a)

DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA OCTAVIO CORDERO PALACIOS

Me dirijo a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez que solicito su colaboración y su autorización a fin de que los estudiantes que detallo a continuación puedan salir al TALLER DE ARTE TERAPIA dado que en este grupo de estudiantes se determinó de acuerdo a la valoración grados de ansiedad. Por lo que sería necesario aplicar una intervención con el fin de lograr la disminución de su ansiedad.

Además el presente taller se basará en el conocimiento humano y técnicas psicológicas para ayudar al alumno en la superación de conflictos y situación psicológicos; disminuyendo de esta manera su depresión, estrés, ansiedad, baja autoestima, entre otras, lo cual a través del taller el alumno llegará a fomentar su creatividad y a asentirse a gusto con su propio ser, entre muchas otras cosas.

Los alumnos que asistirán al taller son:

<b>Primero de Bachillerato “D”</b>	<b>Décimo de Básica “C”</b>
1. Jorge Fabián Mejía	10. Daniel Criollo
2. Alexandra Abigail Zúñiga	
3. Kevin Renato Gómez	
4. Alexandra Carolina Villa	
5. Aracely Paola Cajilima	
6. José Luis Chimbo	
7. Carmen Gabriela Torres	
8. Daniel Lennstrom	
9. Katherine Jimpikit	

---

Psicóloga Educativa Terapéutica

Erika Guerrón

ANEXO 3: TEST DE SACKS

**TEST DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS (M Y F)**

**NOMBRE** \_\_\_\_\_ **EDAD** \_\_\_\_\_ **FECHA** \_\_\_\_\_ **T**  
**TIEMPO** \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** A continuación hay sesenta frases incompletas. Lea cada una y complétela con lo primero que venga a su mente. Trabaje tan aprisa como le sea posible. En caso de que no pueda completar una, encierre el número correspondiente en un círculo y termínela después.

1.- Siento que mi padre raras veces

\_\_\_\_\_

2.- Cuando tengo mala suerte

\_\_\_\_\_

3.- Siempre anhelé

\_\_\_\_\_

4.- Si yo estuviera a cargo

\_\_\_\_\_

5.- El futuro me parece

\_\_\_\_\_

6.- Las personas que están sobre mí

\_\_\_\_\_

7.- Sé que es tonto pero tengo miedo de

\_\_\_\_\_

8.- Creo que es un verdadero amigo

\_\_\_\_\_

9.- Cuando era niño (a)

\_\_\_\_\_

10.- Mi idea de mujer (hombre) perfecta (o)

\_\_\_\_\_

11.- Cuando veo una hombre y a una mujer juntos

\_\_\_\_\_

12.- Comparada con las demás familias, la mía

\_\_\_\_\_

13.- En las labores me llevo mejor con

\_\_\_\_\_

14.- Mi madre

\_\_\_\_\_

15.- Haría cualquier cosa por olvidar la vez que

\_\_\_\_\_

16.- Si mi padre tan sólo

\_\_\_\_\_

17.- Siento que tengo la habilidad para

\_\_\_\_\_

18.- Sería perfectamente feliz si

---

19.- Si la gente trabaja para mí

---

20.- Yo espero

---

21.- En la escuela, mis maestros

---

22.- La mayoría de mis amistades no saben que tengo miedo de

---

23.- No me gusta la gente con

---

24.- Antes

---

25.- Pienso que la mayoría de las muchachas (os)

---

26.- Yo creo que la vida matrimonial

---

27.- Mi familia me trata como

---

28.- Aquellos con los que trabajo

---

29.- Mi madre y yo

---

30.- Mi más grande error fue

---

31.- Desearía que mi padre

---

32.- Mi mayor debilidad es

---

33.- Mi ambición secreta en la vida

---

34.- La gente que trabaja para mí

---

35.- Algún día yo

---

36.- Cuando veo el jefe venir

---

37.- Quisiera perder el miedo de

---

38.- La gente que más me agrada

---

39.- Si fuera joven otra vez

---

40.- Creo que la mayoría de las mujeres (hombre)

---

41.- Si tuviera relaciones sexuales

---

42.- la mayoría de las familias que conozco

---

43.- Me gusta trabajar con la gente que

---

44.- Creo que la mayoría de las madres

---

45.- Cuando era más joven me sentía culpable de

---

46.- Siento que mi padre es

---

47.- Cuando la suerte se vuelve en contra mía

---

48.- Cuando doy órdenes, yo

---

49.- Lo que más deseo en la vida

---

50.- Dentro de algún tiempo

---

51.- La gente a quien yo considero mis superiores

---

52.- Mis temores en ocasiones me obligan a

---

53.- Cuando no estoy, mis amigos

---

54.- Mi más vivido recuerdo de la infancia

---

55.- Lo que menos me gusta de las mujeres (hombres)

---

56.- Mi vida sexual

---

57.- Cuando era niño (a), mi familia

---

58.- La gente que trabaja conmigo, generalmente

---

59.- Me agrada mi madre pero

---

60.- La peor cosa que he hecho

---

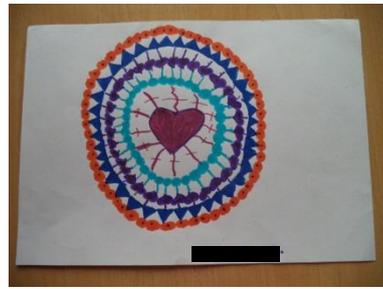
**ANEXO 5: ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON**

## **ANEXO 6: INVENTARIO DE ANSIEDAD**



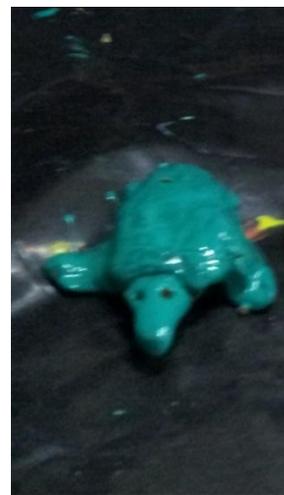


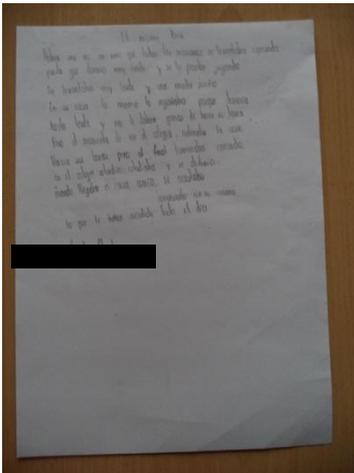
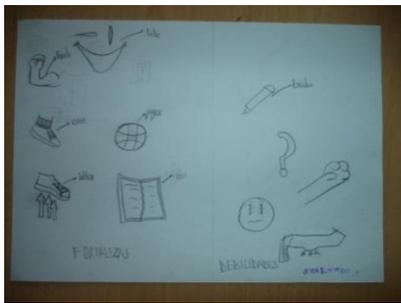
**ANEXO 8: EVIDENCIAS DEL TRABAJO: CASO “Gabriela” (A2)**



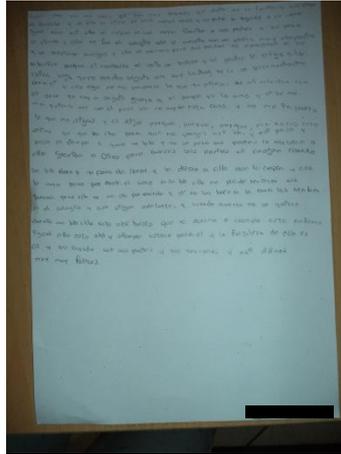


**ANEXO 9: EVIDENCIAS DEL TRABAJO: CASO “José” (A3)**





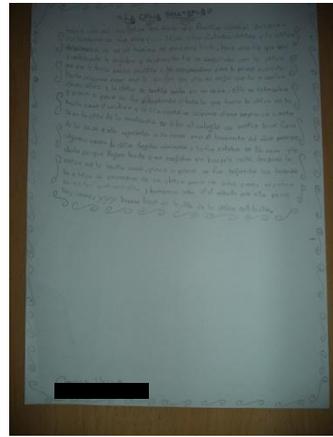
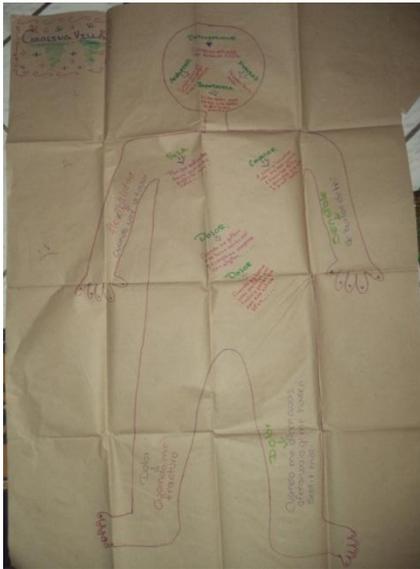
**ANEXO 10: EVIDENCIAS DEL TRABAJO: CASO "Paola (A4)**





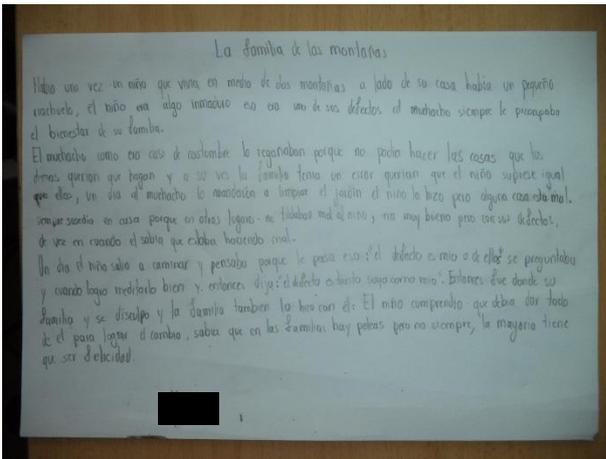
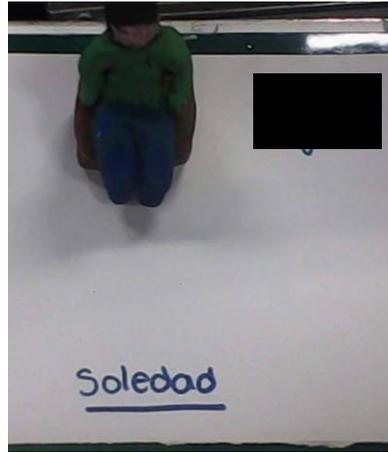
**ANEXO 11: EVIDENCIAS DEL TRABAJO: CASO "Carolina" (A5)**



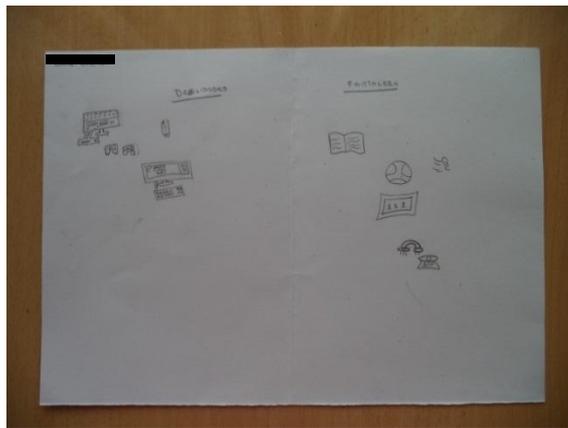


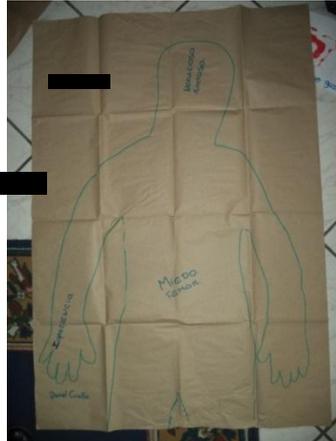
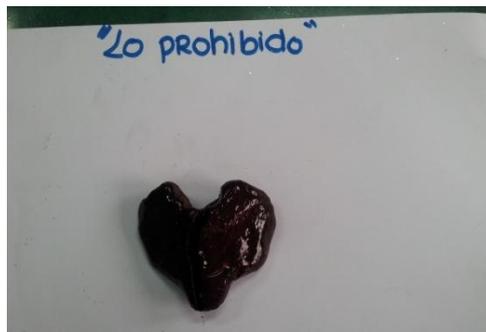
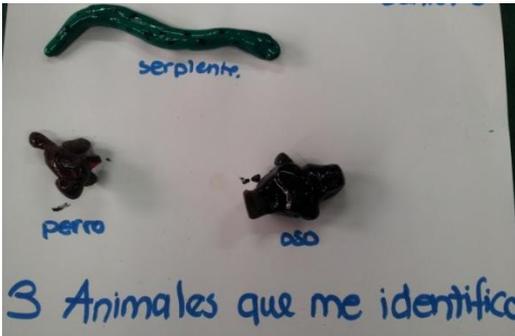
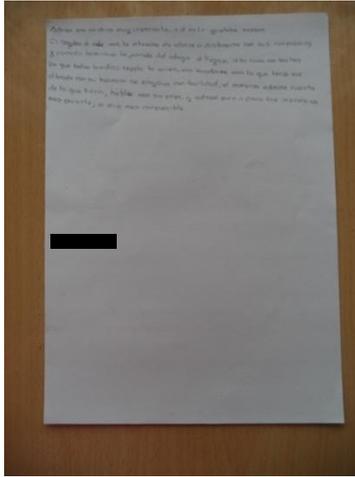
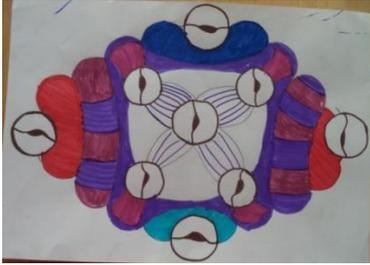
**ANEXO 12: EVIDENCIAS DEL TRABAJO: CASO “Kevin” (A6)**





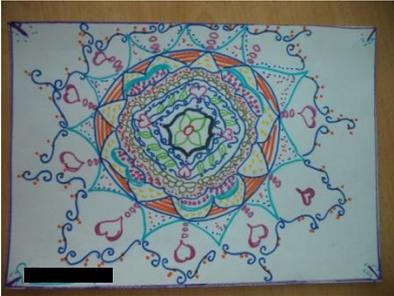
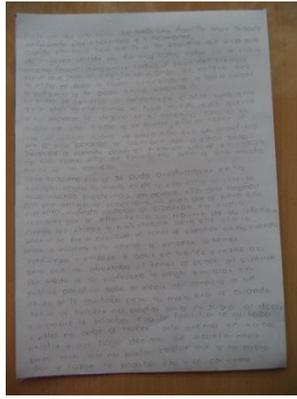
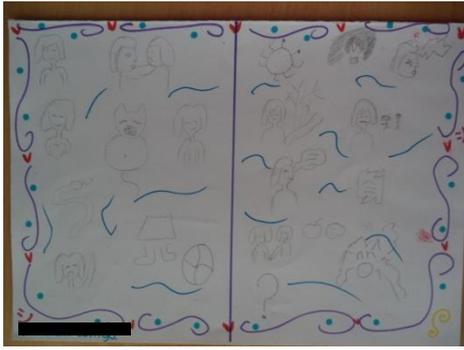
### ANEXO 13: EVIDENCIAS DEL TRABAJO: CASO "David" (A7)





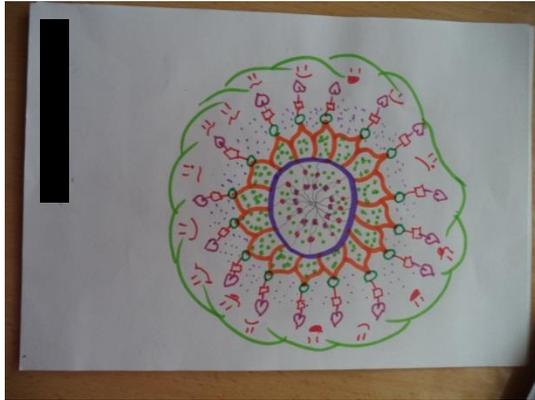
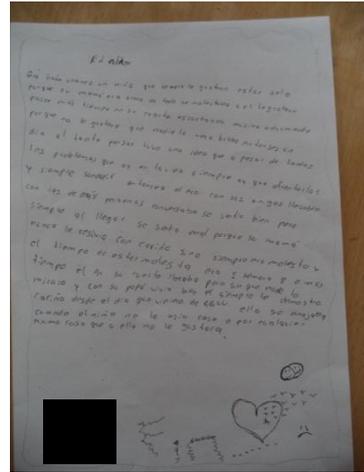
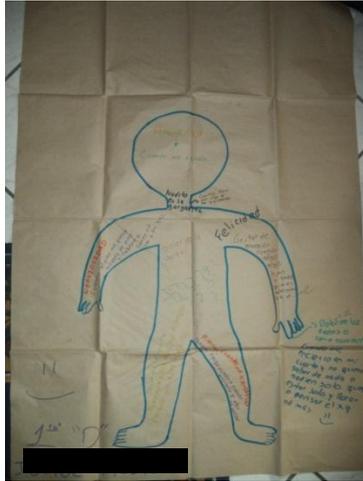
ANEXO 14: EVIDENCIAS DEL TRABAJO: CASO "Alexandra" (A8)





**ANEXO 15: EVIDENCIAS DEL TRABAJO: CASO "Jorge" (A9)**

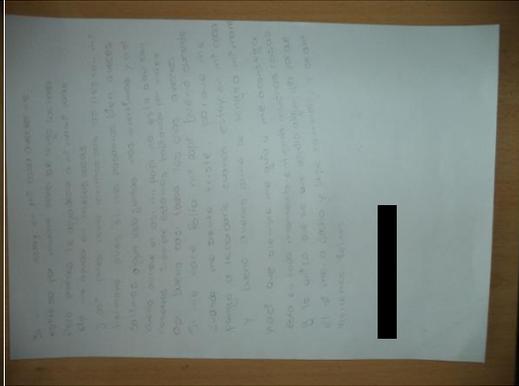




ANEXO 16: EVIDENCIAS DEL TRABAJO: CASO “Katherine” (A10)



Exp.T.



**ANEXO 19: TABLA 1 RESULTADOS DE LA PRIMERA APLICACIÓN DE LA ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON**

<b>ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON</b>										
	<b>Resultados</b>									
	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
1. Estado ansioso	3	0	2	2	2	1	0	2	2	1
2. Tensión	1	1	1	2	0	2	1	2	3	1
3. Miedos	1	1	0	1	2	1	1	0	0	1
4. Insomnio	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1
5. Funciones Intelectuales	1	2	1	3	1	0	0	3	2	1
6. Estado de ánimo depresivo	0	0	1	2	2	1	1	0	0	1
7. Síntomas somáticos musculares	0	2	0	1	3	0	2	0	1	1
8. Síntomas somáticos generales	0	2	2	0	1	2	1	0	1	0
9. Síntomas cardiovasculares	1	2	0	1	1	0	0	1	0	0
10. Síntomas respiratorios	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1
11. Síntomas gastrointestinales	2	0	0	2	1	0	0	1	0	1
12. Síntomas genitourinarios	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
13. Síntomas del sistema nervioso autónomo	3	4	1	2	1	1	1	2	0	0
14. Conducta en el transcurso del test	0	3	1	2	0	0	3	2	2	1
Total	13	17	9	21	14	9	10	14	11	10

**ANEXO 20: TABLA 2 RESULTADOS DE LA SEGUNDA APLICACIÓN DE LA ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON**

<b>ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON</b>										
	<b>RESULTADOS</b>									
	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
1. Estado ansioso	0	1	2	2	0	1	2	1	0	0
2. Tensión	1	2	0	2	0	0	3	2	0	0
3. Miedos	0	1	2	1	2	1	1	2	0	0
4. Insomnio	0	4	1	1	0	0	0	1	0	0
5. Funciones Intelectuales	1	4	1	1	0	0	0	1	0	1
6. Estado de ánimo depresivo	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1
7. Síntomas somáticos musculares	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1
8. Síntomas somáticos generales	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1
9. Síntomas cardiovasculares	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1
10. Síntomas respiratorios	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1
11. Síntomas gastrointestinales	2	0	0	1	0	0	0	0	0	1
12. Síntomas genitourinarios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
13. Síntomas del sistema nervioso autónomo	2	0	0	1	1	1	1	0	0	0
14. Conducta en el transcurso del test	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0
Total	6	16	8	11	5	5	10	8	4	8

**ANEXO 21: TABLA 3 DE LOS RESULTADOS DE LA PRIMERA APLICACIÓN DEL INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK**

<b>INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK</b>										
	<b>RESULTADOS</b>									
	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
1. Torpe o entumecido	0	0	0	1	0	2	0	0	0	2
2. Acalorado	2	1	2	1	1	1	2	2	0	3
3. Con temblor en las piernas	1	0	1	1	0	2	1	0	0	2
4. Incapaz de relajarse	2	0	1	1	0	1	0	1	0	3
5. Con temor a que ocurra lo peor	0	1	0	3	1	1	3	1	0	0
6. Mareado, o que se le va la cabeza	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
7. Con los latidos del corazón fuertes y acelerados	0	0	2	0	1	2	1	0	2	0
8. Inestables	2	0	0	1	0	2	0	1	2	0
9. Atemorizado o asustado	0	1	0	1	0	1	0	1	2	0
10. Nervioso	3	0	1	1	1	1	2	1	2	2
11. Con sensación de bloqueo	1	0	0	1	0	0	0	0	1	2
12. Con temblores en las manos	2	1	1	1	1	2	1	2	1	0
13. Inquieto, inseguro	3	0	1	1	0	2	0	2	1	0
14. Con miedo a perder el control	0	1	1	0	2	1	0	1	0	0
15. Con sensación de ahogo	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16. Con temor a morir	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0
17. Con miedo	0	2	0	1	1	1	0	1	0	0
18. Con problemas digestivos	0	2	0	1	2	0	0	0	0	0
19. Con desvanecimientos	0	3	1	0	1	0	0	0	0	0
20. Con rubor facial	0	0	0	3	1	0	0	0	1	0
21. Con sudores fríos o calientes	2	1	1	1	0	1	0	2	0	0
Total	19	14	14	20	12	20	11	15	13	14

**ANEXO 22: TABLA 4 DE LOS RESULTADOS DE LA SEGUNDA APLICACIÓN DEL INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK**

<b>INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK</b>										
	<b>RESULTADOS</b>									
	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
1. Torpe o entumecido	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0
2. Acalorado	2	1	0	0	1	1	0	1	0	0
3. Con temblor en las piernas	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
4. Incapaz de relajarse	0	0	1	1	2	0	0	1	0	0
5. Con temor a que ocurra lo peor	3	0	2	2	0	1	0	1	0	0
6. Mareado, o que se le va la cabeza	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1
7. Con los latidos del corazón fuertes y acelerados	2	1	0	2	0	1	0	1	0	1
8. Inestables	0	1	1	0	1	0	1	1	2	1
9. Atemorizado o asustado	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0
10. Nervioso	0	2	0	1	0	1	0	1	1	0
11. Con sensación de bloqueo	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1
12. Con temblores en las manos	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1
13. Inquieto, inseguro	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1

14. Con miedo a perder el control	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1
15. Con sensación de ahogo	1	0	2	1	0	1	1	0	1	0
16. Con temor a morir	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0
17. Con miedo	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0
18. Con problemas digestivos	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0
19. Con desvanecimientos	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0
20. Con rubor facial	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0
21. Con sudores fríos o calientes	0	0	0	1	0	2	1	1	0	0
Total	11	13	14	13	8	11	10	13	10	7