



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPS-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“EL ARTE TERAPÉUTICO COMO HERRAMIENTA EN LA SALUD
MENTAL COMUNITARIA”

CESAR AUGUSTO JACOBO ACHÍN
DANIELA ELVIRA OLIVARES GARCÍA

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2014

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central figure, likely a saint or religious figure, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a cross. The text "UNIVERSITAS SAN CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALIS INTER CETERAS ORBIS CONSPICUA" is inscribed around the perimeter of the seal.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPS-
"MAYRA GUTIÉRREZ"**

**"EL ARTE TERAPÉUTICO COMO HERRAMIENTA EN LA SALUD MENTAL
COMUNITARIA"**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO
DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
POR**

CESAR AUGUSTO JACOBO ACHÍN

DANIELA ELVIRA OLIVARES GARCÍA

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGOS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADOS**

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2014

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central shield with a figure holding a cross, surrounded by various symbols including castles, lions, and a banner. The text "UNIVERSITAS CAROLINA ACCADEMIA COACTEMENSIS" is inscribed around the top half of the seal, and "CETERAS ORBIS CONSPICUA" is on the bottom half.

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA
DIRECTOR

LICENCIADO MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA
SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 037-2014
CODIPs. 1962-2014

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

05 de noviembre de 2014

Estudiantes

Cesar Augusto Jacobo Achín
Daniela Elvira Olivares García
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto VIGÉSIMO TERCERO (23º.) del Acta CUARENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL CATORCE (47-2014), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 4 de noviembre de 2014, que copiado literalmente dice:

VIGÉSIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"EL ARTE TERAPÉUTICO COMO HERRAMIENTA EN LA SALUD MENTAL COMUNITARIA"**, de la carrera de **Licenciatura en Psicología**, realizado por:

Cesar Augusto Jacobo Achín
Daniela Elvira Olivares García

CARNÉ No. 45569
CARNÉ No. 2002-19078

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Lessly Azzbel Pérez Barrios, y revisado por la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

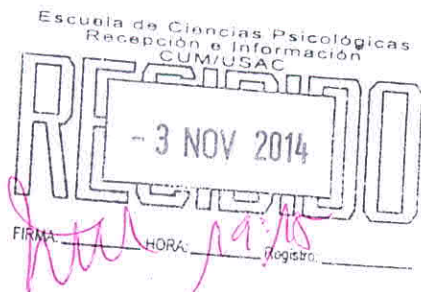
Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby



UGP 278-2014
REG: 037-2014
REG: 081-2014

INFORME FINAL

Guatemala, 30 de Octubre 2014

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“EL ARTE TERAPÉUTICO COMO HERRAMIENTA EN LA SALUD MENTAL COMUNITARIA”.

ESTUDIANTE:
Cesar Augusto Jacobo Achín
Daniela Elvira Olivares García

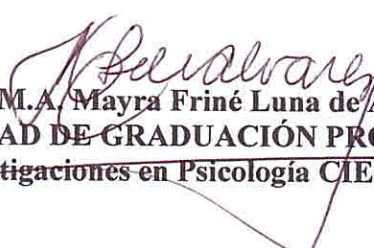
CARNE No .
45-569
2002-19078

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 29 de Octubre del año en curso por la Docente encargada de esta Unidad. Se recibieron documentos originales completos el 29 de Octubre del 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”




M.A. Mayra Friné Luna de Alvarez
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo
Andrea

UGP. 278-2014
REG 037-2014
REG 081-2014

Guatemala, 30 de Octubre 2014

Licenciada
Mayra Friné Luna de Álvarez
Coordinadora Unidad de Graduación
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“EL ARTE TERAPÉUTICO COMO HERRAMIENTA EN LA SALUD MENTAL
COMUNITARIA”.**

ESTUDIANTE:
Cesar Augusto Jacobo Achín
Daniela Elvira Olivares García

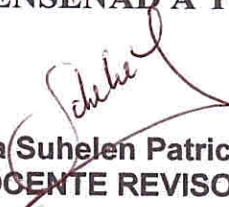
CARNÉ No.
45-569
2002-19078

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 29 de Octubre 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Suhelen Patricia Jiménez
DOCENTE REVISORA



Andrea./archivo

Guatemala, 12 de septiembre 2,014

M.A. Mayra Luna de Álvarez
Unidad de Graduación Profesional
Escuela de Ciencias Psicológicas
USAC

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado **“EL ARTE TERAPEUTICO COMO HERRAMIENTA EN LA SALUD MENTAL COMUNITARIA”** realizado por los estudiantes: Cesar Augusto Jacobo Achín , carné 45569 y Daniela Elvira Olivares García, carné 2002 – 19078.

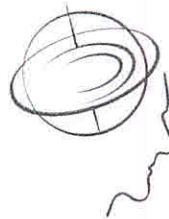
El trabajo fue realizado a partir del 28 de abril al 08 de septiembre 2,014.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por la Unidad de Graduación profesional por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,


Licda. Lessly Azzbel Pérez Barrios
Colegiado No. 12,606
Asesora de contenido



LIGA GUATEMALTECA DE
HIGIENE MENTAL

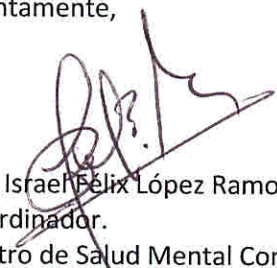
Guatemala, 01 de septiembre del año 2014.

M.A. Mayra Luna de Álvarez.
Unidad de graduación Profesional.
Escuela de Ciencias Psicológicas.
USAC.

Por medio de la presente INFORMO: Que los estudiantes CÉSAR AUGUSTO JACOBO ACHÍN Y DANIELA ELVIRA OLIVARES GARCÍA, realizaron en el Centro de Salud Mental Comunitaria de la Liga Guatemalteca de Higiene Mental, la investigación sobre **“EL ARTE TERAPÉUTICO COMO HERRAMIENTA EN LA SALUD MENTAL COMUNITARIA”** en el período comprendido del 7 al 28 de agosto del presente año, cumpliendo con las normas y procedimientos establecidos por la Institución, presentando el informe respectivo a esta Coordinación en el tiempo establecido.

Agradeciendo la confianza depositada por dicho centro de estudios y el aporte de los estudiantes Jacobo Achín y Olivares García,

Atentamente,


Lic. Israel Félix López Ramos.
Coordinador.
Centro de Salud Mental Comunitaria.



Liga Guatemalteca
de Higiene Mental



 **62** 
Años
1952 - 2014

12 Calle A 0-27 Zona 1, Guatemala
Tels. 2232 - 6269 / 2238 - 3739
ligaghm@gmail.com

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR CÉSAR AUGUSTO JACOBO ACHÍN

NELIO NOLBERTO JACOBO

CONTADOR PÚBLICO Y AUDITOR

COLEGIADO 12,776

SUHELEN JIMENEZ

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 616

POR DANIELA ELVIRA OLIVARES GARCÍA

LESSLY AZZBEL PÉREZ BARRIOS

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 12,606

WALTER DAVID RECINOS

LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

COLEGIADO 10,962

ACTO QUE DEDICO

César Augusto Jacobo Achín

A DIOS:

Creador de todo lo visible e invisible. Porque JEHOVA da la sabiduría, y de su boca viene el conocimiento y la inteligencia. (Proverbios 2:6)

A MIS PADRES:

Instrumentos en las manos de Dios para que yo exista y brindarme lo necesario para ser lo que soy.

A MIS HERMANOS Y HERMANAS:

Por motivarme a alcanzar mis metas.

A MI ESPOSA, HIJOS E HIJAS:

Bastiones que me dieron el soporte estratégico para la consecución de mis metas.

A MIS NIETOS Y NIETA:

Por ser estímulos especiales para superarme cada día.

A MIS AMIGOS Y AMIGAS EN ESPECIAL A DANIELA OLIVARES:

Por darme ánimos en los momentos más críticos de desesperanza.

A MI REVISORA M. A. SUHELEN JIMENEZ:

Por su orientación y sabios consejos.

ACTO QUE DEDICO

Daniela Elvira Olivares García

A DIOS:

A ti sea la Gloria. Porque la sabiduría que viene de lo alto es ante todo pura y además pacífica, amable, benigna, llena de compasión y de buenos frutos, ecuánime y genuina. **Santiago 3:17**

A MI HIJO

José Andrés, mi razón, mi alegría... la fuerza que me impulsa día a día.

A MI MAMÁ

Margarita García, quien con su ejemplo me ha edificado.

A WALTER RECINOS

Gracias flaquito por todo tu cariño y apoyo.

A MIS TIOS Y TIAS

Por motivarme y apoyarme en el logro de todos mis propósitos.

A MIS AMIGOS Y AMIGAS

A todos ellos, al haber trascendido nuestra amistad a través del tiempo. Porque siempre han estado y estarán.

AGRADECIMIENTOS

**A la Universidad de San Carlos
De Guatemala y La escuela de
Ciencias Psicológicas:**

Por brindarnos la oportunidad de lograr una nueva meta profesional.

A la Liga de Higiene Mental:

Por abrírnos las puertas de su institución y confiar en nuestro trabajo.

**Al centro de Salud de
Chimaltenango:**

Por todo su apoyo y atenciones para que nuestro proyecto se desarrollará con éxito.

**A líderes de la comunidad
San Jacinto, jóvenes del
espacio amigable y al grupo
de madres:**

Por abrírnos su corazón y depositar en nosotros la confianza y compartirnos sus experiencias.

**A nuestra revisora
Suhelen Jiménez:**

Por su orientación tan profesional para el desarrollo de nuestro proyecto.

**A nuestra asesora de contenido
Lessly Pérez:**

Por todo su apoyo incondicional.

ÍNDICE

Resumen

Prólogo

CAPÍTULO I

I INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.1.2 Marco Teórico	
1.1.2.1 Antecedentes.....	4
1.1.2.2 Salud Mental Comunitaria.....	9
1.1.2.3 Psicología Humanista.....	10
1.1.2.4 Arte Terapia.....	11
1.1.2.4.1 Fases para su aplicación.....	16
1.1.2.4.1.1 Observar y dar nombre.....	17
1.1.2.4.1.2 Explorar e invitar.....	17
1.1.2.4.1.3 Ejercitar y experimentar.....	18
1.1.2.4.1.4 Integración y conciencia.....	18
1.1.2.5 Técnicas de arte terapia.....	20
1.1.2.5.1 Área plástico visual.....	20
1.1.2.5.1.1 Pintura.....	20
1.1.2.5.1.2 Collage.....	21
1.1.2.5.1.3 Dibujo.....	21
1.1.2.5.2 Área corporal.....	22
1.1.2.5.2.1 Musicoterapia.....	22
1.1.2.5.2.2 Terapias danzarias.....	22
1.1.2.5.3 Área dramática.....	23
1.1.2.5.3.1 Psicodrama.....	23
1.1.3 Delimitación.....	24

CAPÍTULO II

II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas

2.1.1 Técnica de muestreo..... 25

2.1.2 Técnica de recolección de datos..... 25

2.1.2.1 Entrevista participante..... 25

2.1.2.2 Talleres de terapia por el arte..... 25

2.2 Instrumentos

2.2.1 Guía de entrevista..... 27

2.2.2 Guía para el desarrollo de talleres..... 27

2.3 Operacionalización de objetivos..... 28

CAPÍTULO III

III PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.2 Características del lugar..... 30

3.1.2 Características de la población..... 30

3.2 Presentación, análisis e interpretación de los resultados..... 32

CAPÍTULO IV

IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones..... 40

4.2 Recomendaciones..... 41

BIBLIOGRAFÍA..... 42

ANEXOS..... 44

RESUMEN

“EL ARTE TERAPEÚTICO COMO HERRAMIENTA EN LA SALUD MENTAL COMUNITARIA”

Autores: César Augusto Jacobo Achín
Daniela Elvira Olivares García

La presente investigación se realizó con grupos de padres y madres que llevan a sus hijos a la guardería de bienestar social de Chimaltenango, madres que trabajan como sexo servidoras, club de diabéticos y líderes comunitarios y jóvenes referidos por establecimientos educativos y el juzgado de la niñez y adolescencia, todos ellos atendidos en espacios creados por la Liga de Higiene Mental en Chimaltenango y el Centro de Salud, con la finalidad de aplicar técnicas de terapia por el arte como herramientas en la salud mental comunitaria, que permita la liberación de sentimientos, pensamientos y emociones mediante la creación de espacios para la expresión emocional del mundo interno que favorezcan la participación social en su contexto inmediato, considerando que reprimir la expresión solo proporciona pobreza interior y aislamiento social.

Teniendo como objetivo fortalecer las relaciones familiares sanas y las emociones positivas a partir de la identificación de las manifestaciones de salud mental al observar que el sobrellevar una vida de permanente sufrimiento y pobreza, también ha desarrollado una actitud de resignación frente al propio destino.

Esto ha conformado una especie de frialdad emocional y una aceptación del sufrimiento como resultado de su carácter natural. Hay un fenómeno de latencia psicosocial, expresada en un achatamiento de los sentimientos, en una falta de energía emocional para emprender acciones, para tomar conciencia de emociones negativas que degeneran las relaciones interpersonales con los miembros de la familia y el contexto inmediato. Para guiar dicha investigación se tomó como base las interrogantes: ¿Existen espacios de expresión emocional y del mundo interno que favorezcan la participación social?, ¿Cuáles son las manifestaciones de salud mental iniciales al proceso de terapia por el arte?, ¿Qué técnicas de terapia por el arte fortalecen la salud mental comunitaria?, ¿De qué manera las técnicas de terapia por el arte fortalecen las relaciones familiares sanas y emociones positivas?, ¿Cuál es la respuesta de la población ante las terapias por el arte?.

Se consideró oportuna la intervención desde una perspectiva holística y flexible como lo son las técnicas de terapia por el arte al considerar la actividad artística como vehículo de cambio terapéutico y un medio de comunicación no verbal que facilita la expresión en pro del desarrollo personal, todo ello apoyado con técnicas específicas como el collage, funcional para un primer contacto con la población por su facilidad y libertad de trabajo permitiendo el logro de un buen rapport. A su vez la musicoterapia, a través de la producción y audición de la música escogida por sus resonancias afectivas dio a los participantes la posibilidad para expresarse a nivel individual y de grupo y de reaccionar a la vez según su sensibilidad.

Tales herramientas facilitaron la expresión de emociones en un contexto donde es dificultosa la expresión de pensamientos y emociones; así mismo la identificación de las manifestaciones de salud mental, ello por medio de diferentes fases, dando lugar de manera inicial a la aplicación de entrevistas a los participantes para poder identificar la facilidad de expresión emocional. Como segunda fase se desarrollaron talleres de técnicas de arte terapia, facilitando el reforzamiento de emociones positivas en pro del bienestar individual y de quienes conforman su contexto inmediato. Por último se aplicó una segunda entrevista para evaluar el impacto de las técnicas de terapia por el arte en la población atendida.

PRÓLOGO

Según los antecedentes históricos en Guatemala y el actual estado de violencia tanto común como crimen organizado mantiene a la población en un clima de miedo, zozobra, frustración que no le permite expresar libremente sus pensamientos, emociones y sentimientos, presentando una conducta inhibida, apática, poco o nulamente empática, poca solidaridad, ansiosa, angustiada situación que altera negativamente las relaciones familiares y sociales en los ámbitos de la comunidad, escolar y laboral, consecuentemente no les permite ser felices y realizarse plenamente como personas.

A lo anteriormente mencionado hay que agregar que en nuestro contexto guatemalteco y sobre todo en el área rural no existen espacios para promover y fomentar la salud mental más que bajo la perspectiva psiquiátrica. Sin embargo cada día es más evidente la necesidad de atención a la salud mental desde una visión holística que permita alcanzar un equilibrio entre satisfactores físicos y mentales donde puedan expresar conflictos que les abrumen.

Como resultado a tal demanda surgió el trabajo de investigación titulado EL ARTE TERAPÉUTICO COMO HERRAMIENTA EN LA SALUD MENTAL COMUNITARIA con la finalidad de aplicar técnicas de terapia por el arte como herramientas en la salud mental, a la vez propiciar espacio de expresión emocional y del mundo interno que favorezcan la participación social, identificar las manifestaciones de salud mental así como el fortalecimiento de emociones positivas y luego poder evaluar el impacto de las técnicas de terapia por el arte en la población atendida.

La línea de trabajo a la que corresponde dicha investigación es a la salud mental y calidad de vida pues es bajo los preceptos de una Psicología Humanista que se creó y fortaleció espacios que favorecieron la expresión emocional y el

desarrollo personal a través de la libre expresión creativa y conciencia de situaciones de malestar.

Se consideró a las técnicas de arte terapia porque permiten el desarrollo personal facilitando la exploración y entendimiento de procesos intra e inter personales, desarrollando la capacidad creadora, fortaleciendo la autoestima, favoreciendo las relaciones con el entorno próximo (familia) y con los otros (comunidad).

Dicha disciplina se empieza a trabajar en nuestro contexto, sin embargo estudios en otros países respaldan la efectividad en su aplicación permitiendo trabajar con niños, adolescentes y adultos tanto en procesos de crecimiento personal como en ámbitos institucionales y poder intervenir en situaciones de inestabilidad emocional, refuerzo de autoestima, violencia doméstica, entre otros. Tomando como punto de partida la capacidad de libertad, elección y creatividad.

Cabe mencionar la suma importancia de respetar la individualidad de los participantes en los talleres que se imparten, tal como lo expresaron los miembros del grupo de sexo servidoras. Debido a experiencias anteriores al momento de participar en talleres o charlas se les pregunta qué sienten, qué piensan, sin embargo no se les da la atención debida, preguntan solo por preguntar sin respetar su momento de verbalización y pasan a la siguiente persona de manera mecánica. Tales situaciones crearon dificultad para el desarrollo del taller de arte terapia con dicha población debido a la poca asistencia del grupo. Sin embargo quienes asistieron, aunados a la otra parte de la población atendida, manifestaron gusto por el trabajo creativo, disponibilidad para la realización de diferentes actividades y el interés por mantener un proceso continuo de crecimiento personal por medio de la atención psicológica. Con ello evidencia la efectividad de las técnicas de arte terapia para la liberación de tensiones, expresión de emociones y el trabajo por el bienestar integral.

CAPÍTULO I

I INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1.1 Planteamiento del problema

La memoria histórica de Guatemala muestra acontecimientos que han marcado estilos de vida: el inicio de un país democrático donde la mujer analfabeta adquirió el derecho al voto optativo y secreto. El período en el que se produjo el conflicto armado interno con un costo social muy aberrante para los guatemaltecos, en especial para la población del altiplano, quienes sufrieron las consecuencias de la represión generalizada y selectiva que “pretendía desarticular los efectos generados por algunos movimientos campesinos y crear procesos de inhibición social, individualización de las personas, alejándolas de las otras, incomunicándolas para evitar acciones en contra del poder”¹

El sufrimiento de la violencia política a lo largo de generaciones va creando una pasividad en quienes la sufren, pues el miedo que ese fenómeno provoca va atando a las personas a las experiencias traumáticas, a las formas de relacionarse que distancian a los individuos del sentido colectivo como la desconfianza, ausencia de solidaridad, limitación en los proyectos colectivos, actitudes consumistas, incapacidad de analizar la realidad objetivamente, el uso de violencia como alternativa de solucionar problemas y la más evidente, la necesidad de expresar sentimientos y pensamientos; de sentirse parte de un grupo y recibir de éste apoyo emocional.

La respuesta social a la problemática de la salud mental en el contexto guatemalteco con escenarios de guerra, desastres naturales y procesos de exclusión masiva y en la actualidad manifestaciones diversas de violencia, “El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social creó la política de Salud Mental 2007 - 2015 que pretende orientar las acciones de prevención, atención y rehabilitación

¹Garavito Fernández, Marco Antonio. *Violencia Política e inhibición social*. Magna Terra Editores; Guatemala, 2,004 pp.172.

psicosocial integral puesto que en Guatemala no existía una política ni un plan de salud mental y la atención que se ha brindado a la población está enfocada al área psiquiátrica centralizada en el hospital Nacional de Salud Mental. Así mismo El Instituto Guatemalteco de Seguridad Social tiene una cobertura del 20% de la población nacional atendiendo a la población trabajadora afiliada al régimen de seguridad social”².

El sector civil de la sociedad preocupado por la centralización de los servicios en salud mental y el abordaje de los mismos desde la perspectiva psiquiátrica dio lugar a la creación de instituciones para contribuir en la promoción y atención en la salud mental siendo la pionera en este ámbito, la Liga de Higiene Mental en Guatemala, entidad privada no lucrativa de carácter social, cuyo interés es trabajar por el bienestar psicosocial de las y los guatemaltecos desde diferentes programas de atención siendo uno de ellos el Centro de salud mental comunitario ubicado en el parcelamiento La Alameda, Chimaltenango donde personas de todas las edades, padres, madres de familia con sus hijos buscan apoyo emocional, que les permita mejorar las condiciones internas y su calidad de vida así como a maestros de diferentes establecimientos públicos y privados y a los diferentes grupos que atiende el centro de salud de Chimaltenango.

Las quejas principales que llevaron a las personas a buscar apoyo se resumen en la necesidad de expresar pensamientos y emociones que limitan vivir de manera equilibrada y en armonía consigo mismo y con los demás; el uso de la violencia como medio de solucionar problemas aplicándola a los hijos al presentar dificultad en los procesos de aprendizaje en la educación sistematizada o a la falta de seguimiento de instrucciones (obediencia) utilizando así palabras hirientes que generan emociones negativas como la ira, frustración, hostilidad, con lo que origina relaciones no sanas entre padres e hijos; el sentimiento de soledad y falta de apoyo de quienes les rodean, “tales condiciones de sufrimiento interno crean en el ser

²Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. *Programa Nacional de Salud Mental. Política de Salud Mental 2007-2015*. Magna Terra Editores, Guatemala 2008. 70 pp.

humano la incapacidad de expresar libremente sus emociones y de formar relaciones sociales”³. “Una personalidad social de naturaleza inhibida es uno de los efectos más notorios que ha dejado la violencia política, manifestando temor y represión de pensamientos y emociones”⁴, que se amarran a los niveles de violencia y delincuencia que se manifiestan en la comunidad creando inseguridad al circular dentro del propio contexto (comunidad), dando lugar al aislamiento por nuevas prácticas conductuales que trae consigo los nuevos vecinos que proceden de otros departamentos e incluso de otro país.

Este estudio planteó las siguientes interrogantes: ¿Qué técnicas de terapia por el arte fortalecen la salud mental comunitaria?, ¿Existen espacios de expresión emocional y del mundo interno que favorezcan la participación social?, ¿Cuáles son las manifestaciones de salud mental iniciales al proceso de terapia por el arte?, ¿De qué manera las técnicas de terapia por el arte fortalecen las relaciones familiares sanas y emociones positivas?, ¿Cuál es la respuesta de la población ante las técnicas de terapia por el arte?, lo que permitió una intervención desde la temática del arte terapéutico facilitando la participación social y sobre todo la expresión emocional, rompiendo miedos condicionados y actitudes inhibidas, dentro de diferentes espacios de expresión emocional e intercambio social que el Centro de Salud de Chimaltenango ha creado, en conjunto con el apoyo de La Liga de Higiene Mental (espacio amigable para jóvenes, atención a club de diabéticos, entre otros). Permitiendo el mejoramiento de las condiciones de vida en la parte espiritual y en las relaciones con el contexto inmediato de cada participante.

Las técnicas de terapia por el arte fueron el medio que permitió la comunicación primaria, más allá del puro lenguaje verbal ayudando a lograr la conciencia de la realidad interior y reforzando el bienestar físico, mental y emocional, donde las actividades plásticas y visuales combinadas y la elaboración verbal, permitieron conseguir dichos efectos terapéuticos.

³ López Caballero, Alfonso. *Guía práctica de Salud Mental*. Editoriales CCS. Madrid, 2002. 308 pp.

⁴ Garavito Fernández, Marco Antonio. Ob. Cit. pp. 172.

1.1.2 Marco teórico

1.1.2.1 Antecedentes

En el trabajo “Terapia artística de expresión oral como proceso terapéutico reductor de ansiedad en niños hospitalizados de 3 a 10 años de edad” por Astrid Carolina Quinteros Morales, se plantea que los niños se interesan en el tema de la terapia artística, siendo ellos quienes solicitan se practiquen ejercicios que estimulan su creatividad y les faciliten la estancia y aceptación del tratamiento. Muchos de los padres sufren ansiedad a causa de la separación con el núcleo familiar, principalmente con los otros niños que dejan en sus casas para poder establecer y mantener el tratamiento del niño hospitalizado, eso en ocasiones afecta la armonía y se refleja en la conducta del niño hospitalizado. Por lo tanto la liberación de estrés producto de la aplicación de la terapia artística de expresión oral favorece el estado de ánimo tanto de los niños como de los padres, mejorando así la armonía dentro de las salas, además de facilitar la aceptación de los tratamientos médicos por ambas partes; padres e hijos.

Dicho estudio se realizó aplicando diferentes técnicas e instrumentos como la observación, entrevistas y talleres de terapia artística de expresión oral llevando a cabo un muestreo no aleatorio para la recolección de datos. Con lo cual la autora considera recomendable que los niños que deben permanecer internados dentro del centro hospitalario y no tienen el conocimiento sobre su padecimiento, el personal de enfermería y padres de familia comuniquen de una manera adecuada para su edad todo lo concerniente a la permanencia dentro del centro y las medidas adoptadas para su recuperación. Para el efecto el IGSS amplíe el servicio de psicología para lograr realizar sesiones tanto con los niños como con los adultos, esto beneficia la unidad familiar y también es de ayuda para los padres de familia que sufren ansiedad o temor por la situación de hospitalización de sus hijos. Así mismo, es importante y sería de mucha utilidad que la escuela de Ciencias Psicológicas cree talleres de terapia de expresión

oral dentro de los centros hospitalarios, dado que estos brindan herramientas a los niños, las cuales mejoraran tanto su estadía como su estado de ánimo facilitando así una recuperación más rápida.

Mientras tanto las autoras María José Barillas Vásquez y Cinthya Gabriela Flores Gutiérrez en el año dos mil doce realizaron una Guía práctica de abordamiento terapéutico con técnicas de arte terapia para la expresión de emociones en los padres de familia que asisten a ISIPS. A través de la aplicación del Test de la figura humana de Karen Machover, la observación, listas de cotejo historias de vida, encuestas y un análisis estadístico indican: que las técnicas de Arte Terapia demostraron que fortalecen el vínculo afectivo entre madres e hijos (as) al ser utilizadas en casa. Determinando que las mejores técnicas de Arte Terapia para facilitar la expresión de emociones fueron: el mosaico, la pintura, y la escritura, entre otras.

Al mismo tiempo se evidenció que al utilizar las técnicas de Arte Terapia como primer contacto con la población, el Rapoport y el vínculo con el grupo se formaron de una forma rápida y eficaz. Por tal razón recomiendan Al Instituto de Servicio e investigación psicológica –ISIPS- “Mayra Vargas Fernández”, que implemente las técnicas de Arte Terapia en el programa Seguimiento grupal como primer contacto con la población. Implementando el uso de la “Guía práctica de abordamiento terapéutico con técnica de Arte Terapia para la expresión de emociones en adultos”, con los profesionales en formación incluyendo en el plan de tratamiento de los padres y madres de familia, el emplear las Técnicas de Arte Terapia con sus hijos (as) en el hogar.

Los beneficios de la arte terapia son muchos tal como lo mencionan Magda Yesenia Morales Cifuentes y María Victoria Morales Morales, en su trabajo “La musicoterapia y sus beneficios en jóvenes con Síndrome de Down del instituto

Neurológico de Guatemala. Realizado en el año dos mil diez. Que mediante la aplicación de guías de observación, cuestionarios y entrevistas afirman que La mayoría de jóvenes con síndrome de Down que asistieron a las sesiones de musicoterapia pudieron expresar sus emociones, establecer una relación con sus compañeros, y mejoraron en las áreas de atención y creatividad. Donde los niveles de stress ansiedad y temor disminuyeron después de las sesiones de musicoterapia en la mayoría de los jóvenes manifestando una respuesta positiva con las sesiones de musicoterapia debido a que realizaron actividades de canto y baile, los niveles de temor y ansiedad disminuyeron después de haber recibido sesiones de musicoterapia porque olvidaban por un momento los pensamientos que les inquietaba debido a que la música les transmitía alegría.

La memoria de los jóvenes con síndrome de Down mejoro después de las sesiones de musicoterapia debido a que se recordaban que fue lo que hacían en las sesiones anteriores permitiéndoles así sentirse con mayor seguridad y aceptación de sí mismos. Por lo cual recomiendan promover actividades de salud mental para la población con discapacidad en Guatemala. Implementando el manual de Musicoterapia en función del mejoramiento de socialización, expresión y comunicación con los niños y jóvenes y realizar las sesiones de musicoterapia para que los jóvenes puedan hacerlo también en casa. Siendo importante adquirir información adicional sobre la musicoterapia para brindar una mejor estimulación a los alumnos.

A la vez la autora Dalia Elicita Roca Blanco en su trabajo titulado "La Arte Terapia como modelo de intervención psicoterapéutica para disminuir la agresividad en niños de 8 a 9 años de la escuela oficial rural mixta Lo de Bran II jornada matutina", realizado en el año dos mil once aplicó la observación, cuestionarios y talleres lo que le permitió inferir que la Arte Terapia como modelo de intervención es aplicable para disminuir la agresividad en niños y niñas. Ya que en dicha investigación le dio oportunidad a los niños de valorarse,

conocerse a sí mismos, respetarse y mejorar sus relaciones, interpersonales poniendo en práctica su capacidad creadora y así mismo les brindo un equilibrio emocional mejorando su calidad de vida y se comprobó que la agresividad de los niños si disminuyo pero no se erradico totalmente, ya que en algunas respuestas aun manifestaron un mínimo porcentaje de dicha conducta.

De tal manera que recomienda a la escuela de ciencias psicológicas de la universidad de San Carlos de Guatemala: Que promueva y se implemente un programa de aplicación de Arte Terapia como intervención psicoterapéutica para lograr que los centros de práctica de la Escuela de Ciencias Psicológicas implementen en su terapia la aplicación de Arte Terapia como apoyo en sus sesiones, para brindarle un mejor equilibrio emocional a los pacientes que son atendidos por los psicólogos practicantes.

Así mismo a las organizaciones e instituciones privadas y públicas como la procuraduría de los derechos humanos para la defensoría de la niñez, promueva talleres donde capaciten a maestros y maestras de centros educativos sobre las consecuencias que conllevan la agresividad infantil. Y estas a su vez divulguen en sus sesiones regulares a los padres de familia para minimizar el grado de violencia que se vive actualmente en nuestro país. Haciendo conciencia a la población guatemalteca que se debe tratar la agresividad infantil para prevenir problemas futuros. Y por último a los profesionales y estudiantes del campo de la salud mental, así como a otras personas: Continuar con investigaciones relacionadas con el tema de agresividad infantil y el uso de Arte Terapia y otros que se deriven del mismo. Comprometiéndose a obtener la preparación necesaria y adecuada para el trabajo con la población sometida a esta problemática y a la intervención psicoterapéutica planteada.

A diferencia de los trabajos revisados la investigación; “El Arte terapéutico como herramienta en la Salud Mental comunitaria”, propició espacios de expresión de la emotividad, fortaleciendo las emociones positivas sanas y la participación socio política dentro de su contexto. Al considerar como parte de la memoria histórica la represión sufrida debido a la aplicación del poder (económico, político y militar) que favoreció el proyecto económico de ciertos sectores de la sociedad en perjuicio de otros y el gobierno central derivado de una serie de regímenes autoritarios, el periodo de conflicto armado interno y los actuales índices de diversas manifestaciones de violencia han sometido a la mayoría de nuestra población (urbana y rural) a una cultura de silencio e inhibición aprehendida. Lo cual ha conformado una especie de frialdad emocional y una aceptación del sufrimiento como resultado de su carácter natural.

Esta condición explica en buena medida el carácter introvertido y poco afectivo que caracteriza a los guatemaltecos. Hay mucha dificultad en darse, en expresar abiertamente las emociones. “Es la frialdad e introversión emocional lo que más caracteriza a un pueblo como resultado de siglos de opresión, ha perdido una buena parte de sus valores emocionales, ya que están escondidos, reprimidos pues se corre el riesgo de ser más vulnerable en la medida que los sentimientos afloran”⁵.

A consecuencia, tales actitudes se van convirtiendo en patrones de crianza donde se manda callar a los niños y no se les permitir expresar sus emociones y pensamientos. Lo que muchas generaciones han experimentado durante la niñez y que al observarse en otros niños se naturaliza, al escuchar

⁵Garavito Fernández, Marco Antonio. Ob. Cit. pp.172 .

constantemente expresiones como “cállate patojo, vos no sabes nada, no interrumpas a tus mayores, no seas metiche”⁶.

Son situaciones que generan miedo que se expresa por actitudes de carácter defensivo y aislamiento social. Limitando así buenas relaciones interpersonales dentro de la familia y por ende con su contexto inmediato que da como resultado el deterioro de la salud mental. La cual es considerada como “el mantenimiento de un equilibrio emocional, que permite a los individuos y las colectividades estar y sentirse bien para poder ayudar a los demás o entre las mismas colectividades para mejorar como seres humanos, establecer relaciones de mayor calidad y construir mejores expectativas de vida”⁷.

En esencia la salud mental constituye una dimensión de las relaciones entre las personas y grupos más que un estado individual.

Como se mencionó, la memoria histórica de nuestro contexto ha venido deteriorando la salud mental de la población, sin embargo pueden generarse cambios cuando los miembros de una comunidad, conscientes de constituir una agrupación de intereses comunes; reflexionan y se preocupan por los problemas de la comunidad, expresan sus aspiraciones y necesidades y participan activamente junto a los servicios de salud en la solución de sus problemas a través de los programas locales planificados en base a los problemas y necesidades de cada comunidad, ejecutado con la participación de la comunidad.

1.1.2. 2 Salud mental comunitaria

Es entonces, “un modelo que rompe las dicotomías individual/social, biológico/psicológico con una orientación en el cuidado y la ciudadanía que tiene mucho que ver con lo que se ha llamado calidad de vida la cual está centrada en cuatro

⁶Testimonio A.J.A.

⁷PRONICE 1,995.

áreas: la familia y amigos, un sistema de valores, buena salud o salud razonable y un programa de vida basado en la aceptación de la realidad”⁸.

“En el trabajo en Salud Mental comunitaria hay que ser muy cuidadoso y respetuoso de los contextos culturales en los que se interviene. No siempre, en diferentes comunidades, lo que le es conveniente a unos es necesariamente positivo para otros. El acercamiento y abordaje a cada comunidad debe hacerse adecuándose a la coyuntura y atendiendo a las particularidades en juego”⁹.

1.1.2.3 Psicología Humanista

Partiendo de la premisa de salud mental comunitaria, se considera importante el abordaje a la problemática identificada bajo la línea de la psicología humanista. Dicha orientación se ubica en el problema que se debe estudiar y en el pleno respeto a su naturaleza; el ser humano como persona considerando, que todo ser humano está ubicado en un tiempo y un espacio determinado y que es el resultado de una historia personal, familiar, social y cultural única e irrepetible. Este hecho hace que la realidad de cada persona sea totalmente diferente a la de los demás.

El hombre está impulsado por una tendencia hacia la autorrealización, esta tendencia tiene una intención clara y la persigue sistemáticamente. El enfoque humanista considera que la naturaleza humana tiene tendencia tanto al desarrollo físico como al psíquico, el ser humano presenta una capacidad y deseo de desarrollar sus potencialidades, su capacidad de libertad y de elección.

⁸López Caballero, Alfonso. Ob. Cit. 308 pp.

⁹Organización Panamericana de la Salud. *Temas de Salud Mental en la Comunidad*. 2,005.

En la medida que el nivel y los grados de libertad aumentan la persona se abre y acepta sus vivencias; a medida que la persona es ella misma da entrada y hace accesibles a su conciencia todos los datos disponibles y relacionados con la situación.

El elemento relevante que se encuentra en la psicología humanista se refieren al constructo del crecimiento personal (o autorrealización), equivalente al incremento de la actitud creativa. “Es una potencialidad fundamental de la naturaleza humana que se encuentra en todo individuo desde su nacimiento. Su desarrollo requiere, más que unos rasgos característicos de la personalidad, una vivencia más o menos profunda de encuentro con uno mismo y con el otro”¹⁰.

Cabe mencionar que dicho crecimiento puede verse vedado por diversos factores individuales y colectivos como el miedo al dolor y en especial el miedo a perder la vida, el miedo a la soledad, y factores socio-culturales obstaculizadores de la vida creativa en sus diversas manifestaciones en la percepción, las emociones, las motivaciones, el pensamiento, la conducta expresiva, el trabajo, el amor, entre otros.

1.1.2.4 Arte Terapia

La unicidad de la persona que le hace un ser creativo y que requiere de espacios para poder expresarse y fortalecer la salud mental, son elementos que pueden enriquecerse apoyándose en técnicas terapéuticas flexibles y liberadoras, que giren en torno a una psicología humanista. Dichos elementos se pueden evidenciar en las técnicas de terapia por el arte. Tal como se

¹⁰ Rosales Cortes, Ramón. 1986. ANUARIO DE PSICOLOGIA. *EL CRECIMIENTO PERSONAL (O AUTORREALIZACION): META DE LAS PSICOTERAPIAS HUMANISTAS*. [En línea] Revistas Catalaneses, 1986 [en línea]. [Citado el: 17 de JUNIO de 2014.] <http://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/64551/88513>. 24.

menciona Roca Blanco: “La Arte Terapia como modelo de intervención psicoterapéutica da la oportunidad a valorarse, conocerse a sí mismos, respetarse y mejorar sus relaciones, interpersonales poniendo en práctica su capacidad creadora y así mismo brindar un equilibrio emocional mejorando su calidad de vida”¹¹.

En Guatemala su implementación es incipiente ya que sus orígenes se encuentran en contextos europeos, especialmente en Inglaterra con Edward Adamson quien trabajando en un hospital Psiquiátrico en 1946. Adamson utilizó el arte y el proceso creativo natural en el ser humano, como sanador e integrador de la personalidad. Desde este punto de vista se le da mayor poder al arte como sistema auto sanador.

Mientras tanto en Estados Unidos surgen las dos primeras representantes de estas corrientes. Margaret Naumburg inició la primera orientación (psicoterapéutica) al llevar a sus pacientes a dibujar y asociar libremente. De esta manera ella encontró una forma de comunicarse que iba más allá del puro lenguaje. Bajo este enfoque la expresión plástica es un complemento al lenguaje verbal, que ayuda a lograr el insight. Por otro lado Edith Kramer se inclinó hacia el lado artístico, al darle mayor importancia al proceso creativo y curativo del arte. Hablaba Kramer de la sublimación artística, donde el arte permitiría una integración de las energías canalizadas en el objeto artístico. Más adelante Harriet Wadeson trabajaría una orientación existencialista donde la persona sería responsable de sí mismo y la terapia a través del arte sería un medio para

¹¹Roca Blanco, Dalila Elicita. 2,011. *La Arte Terapia como modelo de intervención psicoterapéutica para disminuir la agresividad en niños de 8 a 9 años de la Escuela Oficial Rural Mixta Lo de Bran II, jornada matutina*. Guatemala : s.n., 2,011. Tesis.

darle sentido a la vida. Enfatizando que no importa el resultado sino más bien el análisis y reflexión verbal después de la creación.

En Chile una de las experiencias más extensas y de desarrollo sistemático del Arte Terapia, que duró 25 años, asociada a Psicodrama e integrando más adelante otras expresiones artístico plásticas terapéuticas, se efectuó en el primer Servicio de Psiquiatría de El Hospital de El Salvador, por Mimí Marinovic quien fue además la gestora del pos título de especialización en terapias de arte con mención en Arte Terapia de la Universidad de Chile.

La Asociación Chilena de Arte Terapia conceptualiza el Arte Terapia como una disciplina que se fundamenta en las creaciones visuales que realiza una persona con diversos materiales artísticos para la creación de una obra visual. Este proceso creativo da lugar a una reflexión entre creador/a y arte terapeuta, en torno a la obra, pudiendo observar, dar un significado y elaborar la experiencia. “una especialización profesional de servicio humano, que utiliza diversos medios artísticos y los procesos creativos con fines terapéuticos, educativos, de prevención, rehabilitación y desarrollo personal”¹².

La actividad artística es un vehículo de cambio terapéutico inmerso dentro del arte que se concibe principalmente como un medio de comunicación no verbal. Permite captar la riqueza del mundo emocional y relacional del individuo que es el punto esencial para cualquier cambio o movilidad de los procesos emocionales y cognitivos. Es pues un recurso flexible que puede ser empleado en diversas poblaciones como niños, adultos o ancianos.

¹²ASOCIACIÓN CHILENA DE, ARTE TERAPIA. 2014, <http://arteterapia-chile.blogspot.com>. [En línea] 2014, [en línea]. [Citado el: 19 de julio de 2,014.]

El trabajo con las emociones a través del Arte terapia mejora la calidad de las relaciones humanas porque se centra en el factor emocional esencial en todo ser humano, ayudando a ser más conscientes de aspectos oscuros y facilitando el desarrollo de la persona.

El Arte Terapia es una forma de psicoterapia que utiliza los medios artísticos como su primera forma de comunicación, dando la posibilidad de indagar y experimentar nuevas formas de expresión a través de procesos creativos.

Las personas que son derivadas a Arte Terapia no necesitan tener conocimientos previos de arte. El principal propósito de esta práctica es permitir a las personas hacer cambios y crecimientos a nivel personal, a través del uso de los materiales artísticos en un ambiente seguro y facilitador.

“En Arte Terapia, el proceso de creación artístico y los objetos resultantes actúan como intermediarios en la relación terapéutica, permitiendo que determinados sentimientos o emociones conflictivas encuentren vías de expresión complementarias o alternativas a la palabra”¹³.

Su finalidad es canalizar situaciones, eventos y experiencias que pudieran o no ser traumáticas. A través de distintas técnicas, como indica Barillas Vásquez: “las mejores técnicas de Arte Terapia para facilitar la expresión de emociones son: el mosaico, la pintura, y la escritura. Pues se ha evidenciado que al utilizar las técnicas de Arte Terapia como primer contacto con la población, el Rapoport y el vínculo con el grupo se forma de una forma rápida y eficaz”¹⁴.

¹³ASOCIACIÓN CHILENA DE, ARTE TERAPIA. 2014, <http://arteterapia-chile.blogspot.com>. [En línea] 2014, [en línea]. [Citado el: 19 de julio de 2014.]

¹⁴Barillas Vasquez, María José y Cinthia Gabriela Flores Gutierrez. 2012. *Guía práctica de abordamiento terapéutico con técnicas de arte terapia para la expresión de emociones en los padres de familia que asiste a ISIPS*. Guatemala : s.n., 2012. Tesis.

El uso de estas técnicas y materiales se puede abordar en dos de sus aspectos fundamentales en el proceso arte terapéutico en su dimensión psicológica y su dimensión matérica. Ambos aspectos no suponen una visión dicotómica, ya que no se pueden separar. Por lo tanto, se focalizarán aquellos rasgos más destacables de cada una de esas dimensiones.

La experimentación matérica colores, trazos, texturas, etc., y el valor simbólico de las imágenes creadas permiten a su autor la autoexploración semántica de sus emociones y pensamientos, desde la multiplicidad de perspectivas que los medios plástico-visuales pueden llegar a ofrecer. Las cualidades específicas de la pintura, el modelado, el dibujo, etc., reflejan, sostienen y transforman las experiencias psicológicas hacia un cambio saludable.

Cuando se pinta o modela, es más fácil acceder a la realidad interna que con las palabras. Debilita las defensas y relaja a la persona, facilitando la expresión de su intimidad. La persona puede observarse a sí mismo, figurar sus conflictos y examinarlos desde un plano que es interno y externo simultáneamente.

Al enfrentarse a los problemas técnicos y plásticos de la tarea, indirectamente la persona amplía su conciencia sobre su actitud ante la vida.

“Durante la realización de la obra plástica, el paciente mantiene un diálogo intuitivo y sensitivo con los materiales que van dando forma a su autoexpresión. En ese acto creador la atención queda absorbida por la actividad, siendo ese estado denominado experiencia óptima”¹⁵.

¹⁵ López Martínez, María Dolores. 2011. *Revistas Científicas Complutenses. Universidad Complutense Madrid.* [En línea] 12 de octubre de 2011. [Citado el: 22 de junio de 2014.] <http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/37092/35897>. 9.

Por lo tanto, la persona no debe fijarse en un solo procedimiento, la técnica no ha de aplicarse como un código rígido y definitivo, ya que perdería su valor fundamental, su carácter de descubrimiento. Sin embargo la individualidad de las personas debe prevalecer.

Cuando se realizan ejercicios de libre asociación o para favorecer la comunicación grupal o familiar, los medios rápidos como pasteles o crayones son los más indicados. Si se pretende potenciar la espontaneidad y creatividad del individuo hay que proporcionar gran variedad de materiales donde se pueda experimentar tamaños, formatos, propiedades, formas distintas de aplicarlos.

En el caso de personas con discapacidades físicas, niños muy pequeños o ancianos poco autónomos, se pueden ofrecer materiales de manipulación sencilla como lápices de colores gruesos, ceras o pasteles. Brindarle oportunidad de poder mancharse con las pinturas u otros utensilios puede ser revitalizante para un individuo severamente inhibido. "La pintura permite una expresión afectiva más fluida, mientras que los trazos dibujados a lápiz suelen implicar más control"¹⁶.

1.1.2.4.1 Fases para su aplicación

Las técnicas de Terapia por el Arte pueden desarrollarse bajo diferentes fases que son importantes no sólo trabajando con las artes sino en cualquier acto de comunicación profundo especialmente donde está claro que hay una emoción fuerte o escondida.

¹⁶ López Martínez, María Dolores. 2011. Ob. Cit. Pp. 185

1.1.2.4.1.1 Observar y Dar Nombre

“La observación debe ser profunda y fenomenológica del lenguaje corporal, del comportamiento, de la expresión, del gesto, del tono de voz, de las metáforas, de los sentimientos. Es una observación sin interpretación”¹⁷

Muestra el interés de forma apropiada. Trabaja lentamente, dejando al protagonista que marque el ritmo de su trabajo, permite el silencio, puede que estén pasando cosas que no se puedan ver. Hay que tener curiosidad por el proceso y seguirlo.

Cuando la persona entra en su propio proceso de expresión es necesario seguir su expresión con observación fenomenológica. Cuando es necesario hablar, hay que utilizar sus palabras, gestos y metáforas, devolviendo la descripción, no interpretando las expresiones, hay que caer en la cuenta siempre de nuestras propias imágenes, sentimientos y emociones, ya que pueden salir a partir del proceso de la persona con que se trabaja o de nuestro propio proceso inconsciente. Es importante que la persona entienda, a veces, que su proceso tiene impacto sobre otras personas, y que clarifique qué tipo de impacto.

Debe considerarse que no se puede forzar la concienciación, porque esta tiene un ritmo y forma propia.

1.1.2.4.1.2 Explorar e Invitar

Después de la observación se empieza a tener una idea acerca de los tipos de imágenes y modos de expresarse que tiene la persona. Se identifica si se encuentra energía ya sea en mantenerse bloqueado, en descargarla físicamente, en hablar tristemente o en cualquier otra forma de expresión.

En cualquier medio la persona posee imágenes internas, puede hablar y emitir sonidos y seguirlos. Siguiendo la energía, metáforas, gestos y demás, se invita a

¹⁷ Duncan, Norman. 2007. *Revistas Científicas, Complutenses*. [En línea] Universidad Complutense Madrid, 3 de 12 de 2007 [en línea]. [Citado el: 19 de junio de 2014.] <http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0707110039A/8911>. 11.

un aumento de expresión mostrando interés y entusiasmo, se anima a la expresión y al diálogo.

1.1.2.4.1.3 Ejercitar y experimentar

Ejercitar las emociones requiere encarnarse y dialogar. Requiere entrar en la imagen, rol, carácter y emociones, expresión y escucha tanto en lo relacionado con una situación, como en aspectos de ellos.

Conviene trabajar con medios de expresión diferentes. Esto es especialmente efectivo cuando alguien está atascado con una técnica, o bloqueado con una emoción (normalmente por miedo inconsciente). Un cambio de vía expresiva permite la comprensión lateral, la encarnación y la exploración más profunda.

El bloqueo que tiene una persona constituye en ese momento una defensa necesaria que no hay que eliminar (aunque se pueda). En estas situaciones conviene proponer un ejercicio o experiencia. Resultan muy útiles los cuentos (o música), a través de los cuales los participantes pueden relajarse pasivamente y entrar en una visualización, notando lo que sienten, explorando cuál de las imágenes del cuento captura su imaginación. La exploración permite a la persona sentirse reconocida y más segura para poder salir de su bloqueo y definir un poco más. "Facilitar un proceso emocional es siempre tocar, enganchar y provocar emociones escondidas. Debe considerarse que nunca hay que forzar una experiencia" ¹⁸

1.1.2.4.1.4 Integración y concienciación

En esta fase se puede invitar a los participantes a contar lo que ha pasado. En caso de duda invitarles a contar lo que van a hacer cuando acaba la sesión. No es recomendable ofrecer interpretaciones, ni siquiera cuando son solicitadas. Lo

¹⁸Duncan, Norman. 2007. Ob. Cit. pp. 46

mejores devolverle la pregunta para que, si es necesario guiar, para que elaboren su propia interpretación.

Es fundamental que se evalúe no sólo el proceso de los protagonistas sino también el del facilitador y lo que ha hecho. Los resultados de cualquier proceso de reflexión y desarrollo serán más validos siempre y cuando haya triangulación, y congruencia, entre:

- ✓ Las personas que observan; la persona misma, los pares, el facilitador.
- ✓ Una variedad de estilos, acciones, ejercicios o comportamientos relacionados,
- ✓ Una variedad de contextos dentro de que pueda ser observada una acción

Las técnicas de la terapia artística no se centran en el valor estético del trabajo artístico, sino sobre el proceso terapéutico, considerando que todo individuo, tenga o no formación artística, posee la capacidad latente para proyectar sus conflictos internos por medio del arte. Finalmente la obra realizada es un nexo entre el paciente y el Arte Terapeuta.

"La actividad artística es un vehículo de cambio terapéutico inmerso dentro del arte que se concibe principalmente como un medio de comunicación no verbal, que permite captar la riqueza del mundo emocional y relacional del individuo"¹⁹. El valor terapéutico de las artes se evidencia tanto en lo visual, musical como corporal.

¹⁹Revista Cubana de Medicina, General Integral. 2000. Las terapias con recursos artísticos. *Revista Cubana de Medicina General Integral versión On-line*. [En línea] Revista Cubana de Medicina General Integral, 16 de 6 de 2000. [Citado el: 23 de junio de 2014 [en línea].] http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252000000300013&script=sci_arttext. 295/304.

1.1.2.5 Técnicas de arte terapia

1.1.2.5.1 Área plástico visual

En esta área se puede mencionar:

1.1.2.5.1.1 Pintura

Es una técnica muy común en arte-terapia, su objetivo principal es usar la pintura para plasmar en cualquier material los sentimientos y la emoción por medio del color. La pintura es sentimiento licuado, el sentimiento conlleva una relajación de la razón y pintar nos permite dejarla de lado momentáneamente para entrar en un reino distinto; a través de la pintura llegamos a ver y apreciar tanto unicidad como la riqueza de nuestro yo pleno de movimiento y sentimiento.

En dicha técnica se considera “la imaginación activa, en su sentido más amplio, ya que juega un papel mucho más importante en la terapia de arte que simplemente permitiendo que las imágenes espontáneas que se desarrollan.

Es una variación en práctica de la atención que tiene que ver con el desarrollo de una capacidad más aguda para aclarar los pensamientos, sentimientos y experiencias sensoriales. La bonificación en el uso de la expresión artística es que trae los productos de la imaginación activa en forma tangible, algo que el arte terapia tiene central y destacada al proceso de curación. Permaneciendo con la imagen puede ser la función trascendente que nos ayuda a ver lo que somos, mantenemos el momento, y aceptar lo que es, en lugar de lo que debería ser”²⁰.

²⁰ Malchiodi, Cathy. 2010. Psychology Today. Revista Psychology Today [en línea], 30 de septiembre de 2010. [Citado el: 23 de junio de 2014.] <http://www.psychologytoday.com/blog/the-healing-arts/201002/the-ten-coolest-art-therapy-interventions>.

1.1.2.5.1.2 Collage

Se refiere al montaje de diferentes imágenes o materiales para crear un nuevo conjunto. Revista collage de fotos es ampliamente utilizado por los terapeutas de arte en gran parte porque es un perdonador medio, especialmente para las personas que se sienten intimidados por los lápices, pintura o arcilla. Al hacer un collage, no se tiene que pasar por la agonía de dibujar algo realista y se ahorran el sentimiento de vergüenza que sus imágenes se vean como las de los niños de diez años de edad; esto es alivio para la mayoría de adultos que traen esta preocupación.

De hecho, hasta de pegar las imágenes a una superficie, que puede cambiar de opinión, experimentar con la composición, y sumar y restar las imágenes hasta que lo haga bien. En el proceso de la revista de collage de fotos como el uso de imágenes para crear una narrativa visual mejora el diálogo entre participantes y facilitadores. “El collage puede ser individual o de grupo. Puede hacerse retratos de cada miembro del grupo. Puesto que consiste en desarrollar un tema personal a través de la creación de imágenes”²¹.

1.1.2.5.1.3 Dibujo

Dibujar es plasmar en un material concreto las imágenes que están en el pensamiento el cual impulsa a crear algo. Es apuntar los pensamientos, es también lo que posibilita explorar lo que se imagina, hallar los movimientos y articulaciones que conducen a la composición.

²¹ Argüello, Sergio. 2006. *Terapias Expresivas, Una opción contra el sufrimiento*. Guatemala : EDICIONES ARMAR, 2006. 90.

El simple hecho de dibujar puede conllevar efectos catárticos, al hacer resurgir del interior de las personas las ansiedades, fantasías, etc. Desahogando un tanto el alma de diversos pesos mentales.

1.1.2.5.2 Área corporal

El trabajo corporal persigue el hecho concreto de que si alguien va a efectuar cambios en su conducta, sentimientos, emociones, tenga la posibilidad de ver y cambiar también su condición plástica y corporal. Esta área puede apoyarse con recursos tales como:

1.1.2.5.2.1 Musicoterapia

Es la terapia basada en la producción y audición de la música, escogida por sus resonancias afectivas, por la posibilidad que da al individuo para expresarse a nivel individual y de grupo y de reaccionar a la vez según su sensibilidad.

Dentro de sus efectos positivos está la relajación, se fomenta la confianza, la alegría. En niños estimula la inteligencia.

En musicoterapia se utiliza también el sonido en relación a la discriminación sonora, representación corporal, naturaleza, entre otros.

Esta técnica está relacionada con el movimiento puesto que el ser humano tiene la necesidad de expresarse, de moverse constantemente ya que permite abrir canales de comunicación favoreciendo el desarrollo físico, emocional y mental.

1.1.2.5.2.2 Terapias danzarias

La danza es una actividad que permite la satisfacción de la necesidad de comunicación y movimiento del ser humano en todas las edades y a la que se adjudica un valor importante en la conservación de la salud física y mental.

Se reconocen dos aspectos a los que va dirigido el estudio de los efectos terapéuticos de la danza. El movimiento como una necesidad física y psicológica del ser humano. La danza como comunicación de sentimientos, deseos y vida interna del ejecutante”²².

1.1.2.5.3 Área dramática

Facilita las condiciones para que el afecto fluya. Las personas se encuentran de múltiples maneras: se ven, se tocan, se huelen, se gustan, se oyen y disfrutan de las diferencias y similitudes. Cuando uno no se confunde con el otro, se vuelve creativo, se despoja de sus inhibiciones y surgen las palabras.

1.1.2.5.3.1 El Psicodrama

Es el reino de lo imprevisto, nunca se sabe cuál va a ser la escena que se va a representar o cómo se va dar en ese aquí – ahora. Permite entonces revisar el pasado y el futuro, no como tiempo pasado o del porvenir, sino materialmente presente en el acto de representarlo y, por lo tanto, susceptible de ser transformado, de ser multiplicado, de ser revivido de otro modo y por lo tanto de ser recreado.

“En este modelo, también se concibe lo psicoterapéutico, como un proceso integral, a cuya experiencia deben asistir no solo aspectos cognitivos, sino también la información proveniente del cuerpo y los afectos. Las aplicaciones del psicodrama son tanto en individuos, parejas, familias, grupos, comunidades, en educación e instituciones y para todas las edades”²³

²²Revista Cubana de Medicina General Integral. 2000. Ob. Cit.

²³Argüello, Sergio. Ob. Cit. 90 pp.

1.1.3 Delimitación

Durante el mes de agosto se desarrolló la fase de trabajo de campo del proceso de investigación llevándose a cabo con la población que atiende el Centro de Salud (en el área de promoción y educación) con apoyo de la Liga de Higiene Mental tomando para el efecto una muestra de noventa y dos participantes, conformada en primer lugar por un grupo de adolescentes de 13 a 16 años de edad referidos por establecimientos educativos públicos y el juzgado de la niñez y la adolescencia de Chimaltenango, atendidos en la Liga de higiene Mental, los días jueves de 14 a 16 horas.

Así mismo se abordó al grupo que conforma el club de diabéticos de la Aldea San Jacinto quienes son visitados y atendidos por el Centro de Salud de Chimaltenango para llevar un control de salud física y emocional los días miércoles de 10 a 12 horas. Otra parte de la población atendida lo conforma el grupo de padres y madres de familia que llevan a sus hijos pequeños a la guardería de bienestar social en Chimaltenango donde se promueve las relaciones sanas entre los miembros de la familia, dicho grupo fue abordado los días jueves de 10 a 12 horas. Y el grupo de sexo servidoras que asisten frecuentemente al Centro de Salud de Chimaltenango en convenio con los dueños de los bares. Los días miércoles durante la mañana reciben atención médica y en horario de 14 a 16 horas se integran al programa de promoción y educación cuyo espacio permitió el trabajo de arte terapia.

Facilitando la libre expresión de pensamientos y emociones por medio de las técnicas de arte terapia partiendo de unidades de análisis como la expresión emocional que engloba la manifestaciones y reforzamiento de emociones positivas como la alegría, optimismo, gozo y las manifestaciones de salud mental como la capacidad de resiliencia, satisfacción por la vida, tolerancia, apoyo mutuo, entre otras.

CAPÍTULO II

II TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas

2.1.1 Técnica de muestreo

Se tomó una muestra de noventa y dos participantes de una población aproximada de trecientas personas, atendida por el Centro de Salud de Chimaltenango, en el área de promoción y educación apoyado por la liga de Higiene mental cuya asistencia se da los días miércoles y jueves.

2.1.2 Técnica de recolección de datos

2.1.2.1 Entrevista participante

Dentro del proceso de investigación, las entrevistas se realizaron en dos fases. En una primera fase se aplicó dentro del Centro de Salud de Chimaltenango y la liga de Higiene mental, para poder describir los mecanismos de expresión emocional y las manifestaciones de salud mental.

En un segundo momento se empleó para la verificación de los objetivos de investigación y permitir un análisis comparativo entre los diferentes mecanismos de expresión emocional al inicio y al final del proceso.

2.1.2.2 Talleres de terapia por el arte

El desarrollo de los diferentes talleres conformó una segunda fase del proceso de investigación, espacios en los cuales se logró aplicar técnicas de terapia por el arte para facilitar la expresión de emociones y permitir el fortalecimiento de las emociones positivas y relaciones sanas entre los participantes. Distribuyéndose en los diferentes grupos abordados.

Con el grupo de jóvenes del espacio amigable se desarrolló un taller por semana lo que dio lugar a la aplicación de diversas técnicas de arte terapia, realizando en la primera semana el collage (ver anexo 2A) (tomando para su ejecución las preguntas de la guía para el desarrollo de talleres 1A) con el tema cómo me siento hoy, cómo me siento en este lugar. Durante el segundo taller se pudo trabajar la técnica de pintura con el tema emociones positivas y emociones negativas. El tercer taller dio paso a la técnica del dibujo con el tema cómo es mi comunidad y cómo me siento en ella. Un cuarto taller se aplicó nuevamente el collage con el tema como me siento hoy y cómo me siento en este lugar dado que en los adolescentes es un poco más dificultosa la verbalización, a través de tales técnicas se logró la expresión y poder comparar el estado inicial y el beneficio obtenido de la aplicación del arte terapia. Se desarrolló un último taller de cierre de musicoterapia.

Al terminar de realizar cada uno de los productos artísticos (en cada taller) el autor de los mismos explicó cada una de sus creaciones, en qué consiste, por qué lo realizó de esa manera, que significan los colores para él o ella, entre otras.

Con los grupos de adultos (club de diabéticos, sexo servidoras y madres y padres de la guardería de bienestar social) se desarrollaron talleres de musicoterapia (ver anexo 2C y 2D) iniciando con dinámicas de integración, en el grupo de madres y padres se proyectó video para sensibilizar a los participantes sobre la importancia de mantener una actitud positiva. Se escucharon diferentes temas musicales según temática (ver anexo 1A guía para el desarrollo de talleres) luego de cada uno se socializó el sentir y pensar sobre cada tema, cómo lo relacionan con su vida y qué actitudes se llevarán a cabo para mejorar las condiciones que le generan malestar. A la vez se reforzó emociones positivas mediante diversas actividades como el dar diez abrazos a personas diferentes, elegir frases positivas con las que más se identifican y leerla todas las mañanas,

cantarle al compañero la canción sabías que eres especial (en parejas y de frente) tales actividades con temas musicales de fondo acordes a cada una. Como cierre de cada taller se trabajó danza terapia con pasos básicos permitiendo la identificación de recursos internos y las manifestaciones de salud mental.

2.2 Instrumentos

2.2.1 Guía de entrevista

Las guías de entrevista se aplicaron al inicio y al finalizar el proceso de investigación permitiendo así la evaluación del logro de objetivos (ver anexos 1 B y 1 C).

El tipo de entrevista empleada es abierta por ser flexible, de tal manera que los participantes expresaron sus experiencias. Dando lugar a la indagación sobre experiencias, opiniones, valores y sentimientos, historias de vida, percepciones, entre otros.

2.2.2 Guía para el desarrollo de talleres

Para el desarrollo de los talleres se tomó dicha guía que facilitó su orientación, organización y planificación, a su vez la indagación sobre unidades de análisis específicas (ver anexos 1A, 2A, 2B, 2C y 2D).

En la siguiente gráfica se puede observar las categorías y unidades de análisis abordadas desde las diferentes técnicas e instrumentos.

2.3 OPERACIONALIZACIÓN DE OBJETIVOS

No.	OBJETIVOS	CATEGORÍAS	TÉCNICAS
1	Aplicar técnicas de terapia por el arte, como herramienta en la salud mental comunitaria.	Técnicas de terapia por el arte - Ψ Plástico visual - Ψ Corporales - Ψ Dramáticas Herramientas de salud mental - Ψ Creatividad	Talleres Collage Pintura Dibujo Musicoterapia Terapia danzaría
2	Propiciar espacios de expresión emocional y del mundo interno que favorezcan la participación social.	Expresión emocional - Ψ Alegría - Ψ Gozo - Ψ Aceptación - Ψ sonrisa - Ψ Optimismo - Ψ Temor - Ψ Ansiedad - Ψ Tristeza - Ψ Llanto Participación social - Ψ Dialogo - Ψ Descripción de su contexto (físico) - Ψ Descripción de acontecimientos socio culturales. - Ψ Solidaridad - Ψ Cuidado del bien común - Ψ Sentido de pertenencia	Guía de entrevista 1 (1-7, 9-13, 18 y 20) Guía para el desarrollo de talleres (1-3, 7) Collage Dibujo Musicoterapia Pintura Dibujo Guía de entrevista (8, 14-17 y 19) Guía para el desarrollo de talleres (4-6, 10)

3	Identificar las manifestaciones de salud mental.	Manifestaciones de Salud mental - Ψ Tolerancia a la frustración - Ψ Capacidad de resiliencia - Ψ Respeto a la diversidad cultural - Ψ Satisfacción con la vida	Musicoterapia Danza Guía de observación (8-10, 14, 16, 18-20) Guía para el desarrollo de talleres (5-10)
4	Fortalecer las relaciones familiares sanas y las emociones positivas	Relaciones familiares sanas - Ψ Comunicación constante - Ψ Resolución de conflictos - Ψ Apoyo mutuo - Ψ Tolerancia - Ψ Respeto Emociones positivas - Ψ Alegría - Ψ Gozo - Ψ Aceptación - Ψ Sonrisa - Ψ Optimismo	Guía de entrevista (24-28) Pintura Collage Musicoterapia Danza y musicoterapia Guía para el desarrollo de talleres (1-3, 5, 7-9) Guía de entrevista (9-14)
5	Evaluar el impacto de las técnicas de terapia por el arte en la población atendida.	Impacto de las técnicas de terapia - Ψ Expresa emociones con facilidad - Ψ Liberación - Ψ Manifiesta emociones positivas - Ψ Interacción con el contexto	Entrevista 2 (1-10) Guía de entrevista 1 (9-14)

CAPÍTULO III

III PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar

La investigación se llevó a cabo en diversos espacios siendo uno de ellos las instalaciones de la Liga de Higiene Mental en la Alameda, Chimaltenango, el puesto de Salud de la aldea San Jacinto y la sala de espera del Centro de Salud de Chimaltenango espacio que se utilizó por la mañana para la realización de entrevistas y por la tarde para el desarrollo de talleres.

3.1.2 Características de la población

La diversidad de los diferentes grupos de la población total atendida dio información valiosa y enriquecedora para el desarrollo de la investigación, siendo estos:

- a. Espacio amigable, lo conforma un grupo de adolescentes que han sido referidos por centros educativos públicos por presentar bajo rendimiento académico debido a la falta de interés y de seguimiento de instrucciones. A su vez el juzgado de la niñez y la adolescencia de Chimaltenango envían a los jóvenes por mostrar rebeldía en casa y que han estado fuera de ella por un tiempo determinado, sin el consentimiento de sus padres o encargados.

- b. Club de diabéticos, está formado por mujeres adultas pertenecientes a la aldea San Jacinto quienes son líderes en su comunidad y promueven la participación social y la importancia del bienestar físico y emocional.
- c. Guardería de Bienestar social, Chimaltenango lo integran padres y madres de familia que llevan a sus hijos pequeños a que reciban el servicio que dicha institución presta. Con el apoyo del Centro de salud de Chimaltenango y la Liga de Higiene Mental, se trabajó en el fortalecimiento de las emociones positivas y las relaciones familiares sanas.
- d. Grupo de sexo servidoras, en su mayoría madres de familia.
Asisten constantemente al Centro de Salud de Chimaltenango, en convenio con los dueños de los bares, para llevar un control permanente en cuanto a su salud física y como parte del desarrollo integral participaron en talleres de Arte Terapia.

A continuación se describe como los diversos grupos fueron expresando formas de pensar y sentir en cuanto a su realidad. Se encontrará una tabla que indica, según entrevista realizada, la frecuencia con la que se expresan las emociones, sin embargo es propiamente en los talleres donde fluye la verdadera expresión de emociones, dando respuesta a esa necesidad que la población manifiesta. A la vez se comprueba que las técnicas plásticas fueron más funcionales con los adolescentes mientras que las técnicas corporales fueron de mayor significado y funcionalidad con la población adulta.

3.2 Presentación, análisis e interpretación de los resultados

Tabla No. 1

Expresa	Con facilidad	Moderadamente	Se le dificulta	No expresa
Llanto	9	15	4	5
Enojo	10	20	1	2
Tristeza	9	18	4	2
Temor	9	18	4	2
Desconfianza	10	18	1	4
Ansiedad	2	20	4	7
Agresividad	3	6	2	22
Verbalización	19	5	7	1
Afecto	23	9	0	1
Gozo	21	7	3	2
Alegría	26	5	2	0
Entusiasmo	22	8	3	3
Sonríe	26	6	1	0
Solidaridad	25	7	1	0
Dialoga	21	5	4	1
Tolerancia	13	14	5	0
Respeto	30	2	0	0
Autoconfianza	29	2	1	0
Aceptación por los demás	27	5	0	0
Autonomía	24	7	1	0

Fuente. Entrevista aplicada para la investigación: "El arte terapéutico como herramienta en la salud mental comunitaria".

Las entrevistas fueron aplicadas a una muestra de la población atendida, en sus respuestas evidencian que pueden expresar sus emociones sin mayor dificultad, sin embargo durante la participación en los diferentes talleres de arte terapia, se observó que tal expresión se logra de manera progresiva, en la medida que se crea un vínculo de confianza tanto con los participantes como con los investigadores y se les motiva a la expresión y participación.

Los talleres donde se desarrollaron diversas técnicas plásticas fueron trabajados con el grupo de adolescentes del espacio amigable siendo la primera técnica en aplicar el collage que consiste en el montaje de diferentes imágenes para crear un nuevo conjunto y motivar a la narrativa visual. Tomando como base para el desarrollo del mismo las preguntas de la guía para el desarrollo de talleres (ver anexo 1A) con la temática cómo me siento hoy, cómo me siento en este lugar. En este taller los participantes hicieron uso de su creatividad tomando diversas imágenes que le conectarán con su ser interior, permitiéndoles reflejar sus pensamientos y sentimientos.

Se tomó el collage como punto de partida pues fue un medio que permitió que los participantes se sintieran en confianza con el grupo, reduciendo la ansiedad por lo desconocido.

Al iniciar el proceso de creación se mostró cierta inseguridad de lo que se llevaría a cabo, sin embargo en el progreso se intercambiaron ideas y al encontrar ciertas imágenes se reflejaban en ellas ubicándose en su presente y proyectándose a su futuro

Al concluir el collage los participantes se colocaron en círculo y se les pidió que explicaran su creación, qué representan las imágenes en conjunto y de manera individual, por qué las colocaron, qué emociones reflejan, entre otras. "me siento como el niño de esta imagen porque me siento feliz" ²⁴

Es evidente que al intentar hablar de las propias emociones ante los demás se manifiesta un bloqueo manejando ideas como: qué digo, será que lo siento, cómo puedo decirlo, sin embargo el asociar lo que se siente sobre una imagen resulta más sencillo, por lo que el collage resultó ser un medio que dio paso a la

²⁴ Fuente. Testimonio de los participantes en la investigación: "El arte terapéutico como herramienta en la salud mental comunitaria".

verbalización de ese sentir y en la medida que se fue explicando dio lugar a enlazar otros elementos que son significativos para los participantes como la visión que se tiene de sí mismo, con el logro de metas profesionales y académicas y mantener un estilo de vida que integra comunicación entre los miembros del grupo familiar, armonía y estabilidad económica, "...yo coloqué este adulto porque así quiero llegar a ser, una persona profesional... que pueda ayudar a mi familia con mi trabajo..."²⁵

El collage como técnica favoreció: la creación de confianza para graficar situaciones de su propia vida, facilitó la verbalización de pensamientos y emociones, disminuyó la ansiedad al primer contacto con los investigadores y los nuevos integrantes que se unieron al grupo así como el logro de un buen rapport.

En un segundo taller se desarrolló la técnica de pintura con la temática, emociones positivas y emociones negativas, espacio en que los participantes plasmaron la frecuencia e intensidad de varias emociones positivas y negativas utilizando diversos colores y al no encontrar el que necesitaban crearon nuevos colores. Cada participante buscó el lugar donde se sintiera más cómodo para trabajar, algunos se unieron en parejas, tríos y otros decidieron trabajar solos. En este espacio los participantes se mostraron relajados, reían entre ellos la verbalización fue espontánea y fluida no fue necesario forzarla o dirigirla, "... así me siento cuando estoy en mi casa..."²⁶, dibuja dos rostros uno triste y otro que se encuentra regañando.

²⁵ Fuente. Testimonio de los participantes en la investigación: "El arte terapéutico como herramienta en la salud mental comunitaria".

²⁶ Fuente. Testimonio de los participantes en la investigación: "El arte terapéutico como herramienta en la salud mental comunitaria".

Se evidenció que la interacción entre pares fue mayor, se mostró gusto durante el proceso de creación, se integraron y expresaron situaciones más profundas tomando conciencia de las propias emociones, tanto positivas como negativas, “yo dibujé esta flor porque para mí significa alegría, cuando pintaba pensaba en mi familia, en sus sonrisas y eso me hace sentir feliz...”²⁷

Se observó que tanto el collage como la pintura fueron el medio para la expresión de diversas emociones y formas de pensar manifiestos en un ambiente confortable que invitó a la reflexión y a la liberación de cargas emocionales sin procedimientos sistematizadas a seguir, lo cual refleja que son técnicas apropiadas para desarrollarse con determinados grupos como el que conforma el espacio amigable pues en la adolescencia el ser humano se encuentra en un proceso de transición en el cual la verbalización y expresión ante el adulto es más difícil.

El grupo de espacio amigable se caracteriza por actitudes desafiantes ante la autoridad (padres y maestros), bajo rendimiento académico; por tales razones son remitidos a la liga de Higiene Mental, sin embargo se evidenció que los jóvenes en mención se apropian de los problemas de la familia considerando que son ellos los responsables directos de la situación que están atravesando. Características identificadas y verbalizadas por los mismos participantes en el taller de dibujo, donde se trabajó sobre el sentir dentro de su comunidad (contexto inmediato familia, vecinos y amigos).

En el trabajo realizado durante los talleres de arte terapia se mostraron motivados, se sintieron importantes porque se les valorizó como personas, se les facilitó el tiempo para expresarse libremente y al manifestarse resaltan que

²⁷ Fuente. Testimonio de los participantes en la investigación: “El arte terapéutico como herramienta en la salud mental comunitaria”.

fueron atendidos; con lo cual la confianza y motivación para seguir asistiendo se incrementó dando lugar a llevar a otros participantes de su edad.

La orientación tradicional de la psicología está dirigida sobre los efectos de las emociones negativas (miedo, tristeza, ira, entre otras) y los trastornos de salud mental y física, sin embargo las actuales técnicas como las que propone el Arte Terapia utiliza los medios artísticos como su primera forma de comunicación para dar la posibilidad de indagar y experimentar nuevas formas de expresión a través de procesos creativos que a la vez refuerzan las emociones positivas como se manifestó en los diferentes talleres desarrollados donde se empleó la musicoterapia.

Toda música tiene un proceso sanador debido a que las vibraciones, ondas musicales, ritmos y sonidos actúan sobre los órganos vitales y el estado de ánimo observando en los diferentes grupos un equilibrio entre la mente, los sentidos y el espíritu que les permitió expresar sus emociones, visualizarse hacia el futuro con optimismo pues es ésta emoción un elemento psicológico, un factor disposicional sobre la salud y el bienestar, que se evidencio al momento en que los participantes expresaron que se olvidaron de sus dificultades, tomaron conciencia que siempre hay más de una alternativa para resolver conflictos y quienes mantenían dolores físicos habían disminuido.

Los talleres de musicoterapia fueron dirigidos a la población adulta (club de diabéticos, sexo servidoras y madres y padres de la guardería de bienestar social) donde se llevaron a cabo diferentes dinámicas de integración (ver anexo 2C y 2D) según las diferentes temáticas para cada taller (fortalecimiento de emociones positivas, integración social, expresión emocional, mi presente, mi futuro y manifestaciones de salud mental) empleando diferentes temas musicales populares enfocados a los temas mencionados, promoviendo la

reflexión. Se sensibilizó sobre la importancia de mantener una actitud positiva ante las diferentes circunstancias que la vida presenta por medio de la proyección de videos motivacionales. Cada taller se finalizó con danzaterapia implementando pasos básicos generando participación y la integración entre todos los participantes.

Con este enfoque se evidencia que no se deben estar enfermo simplemente se quiere mejorar la calidad de vida en todas sus manifestaciones permitiendo entonces ver las dificultades como un reto y tomar de ellas aprendizaje para el crecimiento personal.

Dentro de las emociones positivas reforzadas están la alegría (gozo y sonrisa) al escuchar canciones con mensajes positivos que instan a tomar cada día como una oportunidad para disfrutar de las vivencias cotidianas (dentro de su contexto inmediato). Los participantes manifestaron que las actividades cotidianas se llevan a cabo de manera mecánica por lo anterior se incorporó a la musicoterapia técnicas danzarias con pasos básicos que permitieron la liberación de tensiones, apropiándose del espacio y tiempo, facilitando las risas trascendiendo tales actividades en la reproducción con la familia con lo cual generalizó un clima de bienestar.

Hacer énfasis en las fortalezas provocó emociones positivas auténticas, características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo y sus consecuencias suelen ser positivas. Con ello se evidencia que todo ser humano puede fortalecer intencionalmente su capacidad para experimentar y maximizar emociones positivas favoreciendo su “flow”²⁸ o experiencia optima que se conforma por la felicidad, el interés intrínseco por la

²⁸ **Flow:** Término utilizado en arte terapia para hacer referencia a la integración de la felicidad, el interés intrínseco por la actividad realizada y los sentimientos de satisfacción por la propia vida.

actividad realizada y los sentimientos de satisfacción por la propia vida activando metas a mediano plazo.

Cuando las personas experimentaron sentimientos positivos por medio de la musicoterapia (en la medida que se avanzó en los diferentes talleres) se modificaron sus formas de pensamiento y acciones, incrementando la optimización de sus propios recursos personales, lo que dio lugar a observar que las personas felices son más sociables permitiéndose interactuar con todos los miembros del grupo, expresar sus vivencias y motivar a sus pares, considerando la musicoterapia como el medio para crear un ambiente positivo.

Los beneficios de las técnicas de arte terapia permitieron un proceso sanador no como sinónimo de curar sino como un proceso continuo de crecimiento personal donde se integran elementos positivos que facilitan una vida armoniosa consigo mismo lo que implica que la persona esté prestando atención a su propio ser y a sus acciones tanto como en su relación con los demás.

A la vez permitieron ampliar espacios de expresión emocional, socializando experiencias dolorosas (enfermedad de un familiar, desempleo, discriminación) por medio de melodías que movieron sentimientos en los participantes permitiendo ser verbalizados y fomentando un ambiente de confianza y apoyo, se manifestaron palabras de motivación, de lucha y de optimismo "... nos sentimos seguros de que todo se puede superarse porque tenemos fe..."²⁹

Tales condiciones van formando el entretejido de la salud mental comunitaria potenciando los recursos internos de la población como un proceso dinámico y promoviendo las cualidades de la persona, manifestándose a través del interés

²⁹ Fuente. Entrevista 2 aplicada para la investigación: "El arte terapéutico como herramienta en la salud mental comunitaria".

por asistir en un proceso terapéutico continuo, el sentimiento de confianza al ser parte de un grupo de soporte religioso o emocional, la necesidad de implementaciones de los talleres en los centros de trabajo de los participantes, la identificaciones de bienestar emocional observada entre los mismos participantes y expresadas por ellos, "... la expresión de la china es diferente, hoy la vi salir diferente, se le iluminó el rostro..."³⁰

Se evidenció que la relación con otras personas de su contexto en un ambiente positivo facilitó relaciones de amistad, compañerismo y afecto favoreciendo el mantenimiento de la salud mental.

La aplicación de las técnicas de terapia por el arte en la población atendida obtuvo una respuesta positiva, evidenciándose en la participación activa y en los resultados de las entrevistas aplicadas (ver anexo A 3) por ser un medio que facilita la participación y la expresión emocional "nos sentimos niños cuando dibujamos lo que sentimos... y al ser adulto sé que valgo, que tengo dificultades pero me da la gran esperanza de lograr mis metas..." "Nos dimos cuenta que nadie tiene límites, el único límite seré yo..." "Me di cuenta que es importante saber estar con las personas y convivir con ellas...", "A través de los talleres me di cuenta que es mejor sacarlo que quedármelo, he comprobado que me hace más daño si me lo quedo..."³¹

³⁰ Fuente. Entrevista 2 aplicada para la investigación: "El arte terapéutico como herramienta en la salud mental comunitaria".

³¹ Idem

CAPÍTULO IV

IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- ψ Se evidenció que las técnicas de terapia por el arte funcionales para favorecer la salud mental comunitaria son: collage, pintura, musicoterapia y danza.
- ψ Existen espacios creados para favorecer la partición social, propuestos por el centro de Salud de Chimaltenango, sin embargo no existe un plan de trabajo que permita la atención a las demandas que los diferentes grupos manifiestan.
- ψ Las manifestaciones de salud mental de la población atendida se evidencian por medio de la demanda de un proceso terapéutico constante, sentir confianza al interactuar con sus pares, el replanteamiento de metas a mediano plazo el reconocer la importancia de mantener un bienestar emocional.
- ψ Las técnicas de arte terapia refuerzan las emociones positivas al facilitar un ambiente flexible y confiable, permitiendo la libre expresión de pensamientos y emociones donde el proceso creativo se convierte en un proceso sanador, es decir, un proceso continuo de crecimiento personal.
- ψ Se evidenció una respuesta positiva ante la aplicación de las técnicas de arte terapia por ser estas procesos dinámicos que permitieron la verbalización de situaciones angustiosas del pasado que no pudieron ser expresadas en su momento por no tener el espacio propicio para ello, considerando a los talleres de arte terapia como esos espacios adecuados para la liberación de tensiones y constructores del bienestar emocional.

4.2 Recomendaciones

- ψ Es conveniente que la Escuela de Ciencias Psicológicas pueda implementar técnicas de psicoterapia que se orienten al desarrollo del potencial humano bajo una perspectiva positiva más que a la asistencia de la patología, siendo una alternativa las técnicas de arte terapia.
- ψ Es aconsejable que se cree un programa de intervención a desarrollar con los grupos que asisten a los espacios que facilita El Centro de Salud de Chimaltenango que se acople a las necesidades de la población promoviendo un ambiente de respeto hacia la individualidad de los participantes aprovechando así su deseo de superación.
- ψ Promover la salud mental positiva mediante la realización periódica de talleres que permitan a los participantes experimentar estados de bienestar que por ende repercutirán de manera positiva con las personas que le rodean.
- ψ Que el personal que tenga a su cargo los grupos de adultos reproduzcan las técnicas de arte terapia como parte de su intervención ajustándolos a la temática de la institución.
- ψ Es conveniente que se integren los hijos de las madres atendidas a los espacios que facilitan las instituciones de salud para que el beneficio en cuanto a la sensación de bienestar sea integral.

BIBLIOGRAFÍA

Argüello, Sergio. 2006.*Terapias Expresivas, Una opción contra el sufrimiento*. Guatemala : EDICIONES ARMAR, 2006. 90.

ASOCIACIÓN CHILENA DE, ARTE TERAPIA. 2014, <http://arteterapia-chile.blogspot.com>. [En línea] 2014, [en línea]. [Citado el: 19 de junio de 2014.]

Barillas Vasquez, María José y Cinthia Gabriela Flores Gutierrez. 2012.*Tesis. Guía práctica de abordamiento terapéutico con técnicas de arte terapia para la expresión de emociones en los padres de familia que asiste a ISIPS.* Guatemala : s.n., 2012. Tesis.

Duncan, Norman. 2007 *Revistas Científicas, Complutenses*. [En línea] Universidad Complutense Madrid, 3 de 12 de 2007 [en línea]. [Citado el: 19 de junio de 2014.] <http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0707110039A/8911>. 11.

Garavito Fernández, Marco Antonio. 2,004.*Violencia política e inhibición social*. Guatemala : Magna Terra Editores, 2,004. pp.

Hernandez Sampieri, Roberto y Fernandez Callado, Carlos. 2010.*Metodología de la Investigación*. México, D.F. : McGraw-Hill, 2010. 613 pp.

A.J A. 2014 testimonio.*Testimonio*. 19 de Junio de 2014 testimonio.

López Caballero, Alfonso. 2,002.*Guía práctica de Salud Mental*. Madrid : EDITORIALES CCS, 2,002. Ob. pp 308.

Malchiodi, Cathy. 2010. *Psychology Today*. Revista Psychology Today [en línea], 30 de septiembre de 2010. [Citado el: 23 de junio de 2014.] <http://www.psychologytoday.com/blog/the-healing-arts/201002/the-ten-coolest-art-therapy-interventions>.

Ministerio de Salud Pública, y Asistencia Social. 2,008.*Programa Nacional de Salud Mental. Política de Salud Mental 2007-2015*. Guatemala : Magna Terra editores, 2,008. pp. 70.

Montero, Maritza. 2007.*Hacer para Transformar: el método en la psicología comunitaria*. Buenos Aires : Paidós, 2007. 372.

Organización Panamericana de la Salud. 1990. *TEMAS DE SALUD MENTAL EN LA COMUNIDAD*. Washinton D.C. USA : s.n., 1990. 344.

PRONICE. 1,995. 1,995.

Revista Cubana de Medicina, General Integral. 2000. Las terapias con recursos artísticos. *Revista Cubana de Medicina General Integral versión On-line*. Revista Cubana de Medicina General Integral, 16 de 6 de 2000. [Citado el: 23 de junio de 2014 [en línea].] http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252000000300013&script=sci_arttext. 295/304.

Roca Blanco, Dalila Elicita. 2,011. *La Arte Terapia como modelo de intervención psicoterapéutica para disminuir la agresividad en niños de 8 a 9 años de la Escuela Oficial Rural Mixta Lo de Bran II, jornada matutina*. Guatemala : s.n., 2,011. Tesis.

Rosales Cortes, Ramón. 1986. ANUARIO DE PSICOLOGIA. *EL CRECIMIENTO PERSONAL (O AUTORREALIZACION): META DE LAS PSICOTERAPIAS HUMANISTAS*. [En línea] Revistas Catalaneses, 1986 [en línea]. [Citado el: 17 de JUNIO de 2014.] <http://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/64551/88513>. 24.

ANEXOS

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias psicológicas

GUIA PARA EL DESARROLLO DE TALLERES

Encargado:_____ Fecha:_____

Grupo bordado:_____

1. ¿Qué le motivó asistir a este centro?
2. ¿Describa cómo se siente al estar en este lugar?
3. ¿Qué espera obtener de la asistencia a este centro?
4. ¿Cómo describe a su comunidad?
5. ¿Cómo se siente en el lugar donde vive?
6. ¿Cómo es la relación con las personas de su contexto inmediato?
7. De los momentos felices de su vida, cuáles son los que recuerda.
8. ¿Qué metas tiene para su vida?
9. Recursos internos a utilizar ante las diferentes situaciones de la vida.
10. Recursos externos a utilizar ante las diferentes situaciones de la vida.

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias psicológicas

GUIA DE ENTRVISTA 1

Nombre _____ Fecha: _____

Edad _____ Sexo _____ Ocupación: _____

INSTRUCCIONES: Rellene el círculo que corresponde a cada indicador, según la escala de valoración.

1. Expresa llanto

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

2. Expresa enojo

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

3. Expresa tristeza

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

4. Expresa temor

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

5. Expresa desconfianza

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

6. Expresa ansiedad

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

7. Expresa agresividad

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

8. Verbaliza

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

9. Expresa afecto

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

10. Expresa gozo

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

11. Expresa alegría

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

12. Expresa entusiasmo

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

13. Sonríe

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

14. Manifiesta solidaridad

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

15. Dialoga con los miembros del grupo

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

16. manifiesta tolerancia

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

17. Manifiesta respeto

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

18. Muestra confianza en si mismo

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

19. Muestra aceptación por los demás

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

20. Manifiesta autonomía

Con facilidad ☐ moderadamente ☐ se le dificulta ☐ no expresa ☐

Cuando: _____

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias psicológicas

GUIA DE ENTRVISTA 2

Nombre _____ Fecha: _____

Edad _____ Sexo _____ Ocupación: _____

INSTRUCCIONES: Ejecutar la guía en el orden que considere oportuno.

1. ¿Describa cómo se siente al estar en este lugar?
2. ¿Cómo se siente después de haber asistido a los talleres?
3. ¿Se le ha facilitado trabajar en sus metas?
4. Los talleres recibidos han contribuido en la relación con su familia.
5. Se le facilita demostrar afecto.
6. ¿Se le ha facilitado expresar sus emociones?
7. ¿Se le ha facilitado integrarse a las diferentes actividades de su comunidad?
8. ¿Qué beneficios obtuvo de la participación en los diferentes talleres de arte terapia?
9. ¿Considera necesario continuar en los talleres de arte terapia?
10. ¿Qué fue lo que más le gustó de los talleres de arte terapia?

OBJETIVO GENERAL: Aplicar técnicas de terapia por el arte, como herramienta en la salud mental comunitaria.

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	ABORDAMIENTO TÉCNICA	INSTRUMENTO	RECURSOS	TEMPORALIDAD
Propiciar espacios de expresión emocional y del mundo interno que favorezcan la participación social. Fortalecer las emociones positivas. Evaluar el impacto de las técnicas de terapia por el arte en la población atendida.	Integración social Expresión emocional Emociones positivas sanas.	• Dinámica inicial Sabías que eres especial. • Entrega de materiales para elaborar gafete de manera creativa. compartir por qué eligió ese color. • Elaboración de collage como me siento hoy, en este lugar. • Socializar lo que representa el collage. • Describir las emociones positivas y como cargarnos de energía positiva (abrazos) • Música de fondo. • Pasar a tomar una frase positiva con la que más se identifican • Conclusiones y cierre.	Collage Musicoterapia	Talleres Indagación Observación Entrevista	Audiovisuales Papel Goma Tijeras Revistas Marcadores Cinta adhesiva	Semana 1

OBJETIVO GENERAL: Aplicar técnicas de terapia por el arte, como herramienta en la salud mental comunitaria.

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	ABORDAMIENTOS Y TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	RECURSOS	TEMPORALIDAD
Propiciar espacios de expresión emocional y del mundo interno que favorezcan la participación social. Fortalecer las emociones positivas. Evaluar el impacto de las técnicas de terapia por el arte en la población atendida.	Integración social Expresión emocional Emociones positivas sanas.	• Dinámica inicial el periquito. • Socialización de cómo se sintieron con la actividad • Elaboración de pintura con el tema emociones positivas y negativas. • Elaboración de dibujo con el tema cómo es mi comunidad y cómo me siento en ella. • Socializar lo que representa la pintura. • Describir las emociones positivas que genera ser parte de. • Música de fondo. • Pasar a tomar una frase positiva con la que más se identifican • Conclusiones y cierre.	Pintura y dibujo Musicoterapia	Talleres Indagación Observación Entrevista	Audiovisuales Temperas Lápices Esfonja Recipientes Formatos doble oficio Papel Marcadores Cinta adhesiva	Semana 2

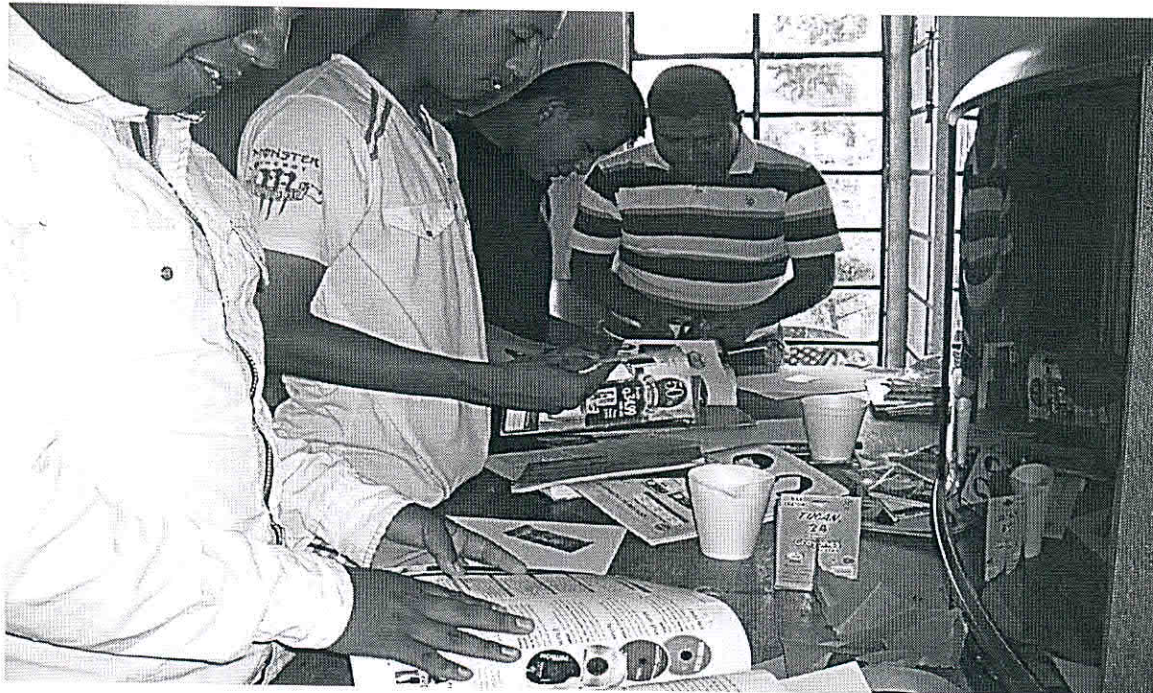
OBJETIVO GENERAL: Aplicar técnicas de terapia por el arte, como herramienta en la salud mental comunitaria.

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	ABORDAMIENTOS Y TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	RECURSOS	TEMPORALIDAD
Fortalecer las emociones positivas. Evaluar el impacto de las técnicas de terapia por el arte en la población atendida.	Integración social Expresión emocional Manifestaciones de salud mental Emociones positivas y relaciones sanas.	• Dinámica inicial Sabías que eres especial. • Entrega de gafetes (pintarlos con un color en específico para identificarse con él) compartir por qué eligió ese color. • Socializar como nos vemos a nosotros mismos. • Proyección de video Circo la Mariposa • Socializar emociones que nos provoca, con qué personaje se identifican y por qué. • Describir las emociones positivas y como cargarnos de energía positiva (abrazos) • Escuchar canción gracias con ojos cerrados. • Escuchar canción la vida es un carnaval. • Hacer pasos básicos y dejar por un tiempo libre expresión. • Pasar a tomar una frase positiva con la que más se identifican • Conclusiones y cierre.	Dibujo y pintura Musicoterapia	Talleres Indagación Observación Entrevista	Audiovisuales Papel Marcadores Cinta adhesiva	Semana 3

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias psicológicas
Planificación de taller de Musicoterapia y danza

OBJETIVO GENERAL: Aplicar técnicas de terapia por el arte, como herramienta en la salud mental comunitaria.

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	ABORDAMIENTO TÉCNICA	INSTRUMENTO	RECURSOS	TEMPORALIDAD
Identificar las manifestaciones de Salud Mental	Expresión emocional	- Dinámica inicial El espejo. - Entrega de gafetes (pintarlos con un color en específico para identificarse con él) compartir por qué eligió ese color.	Dibujo	Talleres	Audiovisuales	Semana 4
Fortalecer las relaciones familiares sanas y las emociones positivas.	Manifestaciones de salud mental	- Socializar como nos vemos a nosotros mismos. - Proyección de video Circo la Mariposa - Socializar emociones que nos provoca, con qué personaje se identifican y por qué. - Describir situaciones difíciles de la vida (que emociones nos provoca, como las manifestamos)	Danza	Indagación	Papel Marcadores	
	Emociones positivas y relaciones sanas.	- Mientras se piensa en la situación escuchar la canción más allá, Gloria Stefan. - Socializar experiencia y como se ha afrontado, resaltar fortalezas (resiliencia). - Proyectarse a futuro como se visualiza. (Mientras piensan escuchar canción Sueños de Diego Torres. Dibujo Ahora y lo que quiero ser.	Musicoterapia	Danza	Cinta adhesiva	
Evaluar el impacto de las técnicas de terapia por el arte en la población atendida.	Mi pasado mi presente y mi futuro	- Socializar. Empezar hoy. Que cosas se harán para lograr los sueños. Mientras se piensan en ellas escuchar canción hoy es un buen día para empezar. Ricardo Arjona. Este es un nuevo día. Facundo Cabral. - Escuchar canción la vida es un carnaval. Hacer pasos básicos y dejar por un tiempo libre expresión. - Pasar a tomar la emoción que se llevarán y en los trozos en blanco escribir la actitud y emoción negativa que les afecta y de deba desechar. - Conclusiones y cierre. - Responder a entrevista 2		Observación		
				Entrevista		



3B

