

T E M A

# 04

---

## ARTES APLICADAS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

Las técnicas artísticas son una herramienta poderosa para lidiar con situaciones estresantes o estrés laboral persistente. En este tema aprenderás más sobre diferentes actividades artísticas y cómo pueden ayudarte a lidiar con el estrés.



El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y educativos y no pretende ser un consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Siempre consulte a un profesional de la salud cualificado para cualquier duda o decisión médica.

# OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

ESTE TEMA ESTÁ DISEÑADO EN TORNO A LOS SIGUIENTES OBJETIVOS PRINCIPALES DE APRENDIZAJE:

01

## Arte para aliviar el estrés

Comprender cómo la práctica de diferentes actividades artísticas conduce a reducir los niveles de estrés laboral.

02

## Beneficios del arte holístico

Conocer los beneficios holísticos para la salud que aporta incorporar actividades artísticas a tu rutina.

03

## Definición de artes aplicadas

Entender qué se entiende por artes aplicadas.

04

## Actividades artísticas para el bienestar

Familiarizarse con diferentes actividades artísticas prácticas para aliviar el estrés.

05

## Medios y técnicas artísticas

Adquirir competencia en la selección de medios y técnicas artísticas adecuados a las preferencias individuales y los objetivos de gestión del estrés.

06

## Desafiar los estereotipos del arte

Luchar contra los estereotipos relacionados con la creencia de que sólo los individuos talentosos a una edad temprana pueden participar en actividades artísticas.

# COMPETENCIAS

ESTE CONTENIDO FORMATIVO ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARTE A ADQUIRIR LAS SIGUIENTES COMPETENCIAS:

- 01 **Autopercepción:** observar e interpretar los propios comportamientos, pensamientos y sentimientos, y utilizar esas observaciones e interpretaciones para definirse a sí mismo.
- 02 **Autorregulación:** capacidad de comprender y gestionar el comportamiento propio y las reacciones a los sentimientos y cosas que suceden alrededor de uno mismo.
- 03 **Construir relaciones laborales positivas:** desarrollar y utilizar relaciones colaborativas para facilitar el logro de objetivos laborales.
- 04 **Sociabilidad:** interactuar y relacionarse sin esfuerzo con otras personas. Ser capaz de establecer contactos con otros y desarrollar actividades sociales.
- 05 **Gestión de la energía:** capacidad de afrontar la jornada laboral con la mentalidad de que se está gestionando la energía, no sólo el tiempo.
- 06 **Autoorganización:** organizar eficazmente la agenda de actividades, estableciendo las prioridades necesarias y organizando la rutina diaria de la forma más eficiente posible.
- 07 **Iniciativa:** actuar rápidamente para lograr objetivos; actuar para alcanzar metas más allá de lo requerido; ser proactivo.
- 08 **Gestión del tiempo:** la capacidad de utilizar el propio tiempo de forma eficaz o productiva, especialmente en el trabajo.

# ¿CÓMO PUEDE REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS LABORAL PARTICIPAR EN ACTIVIDADES ARTÍSTICAS ?

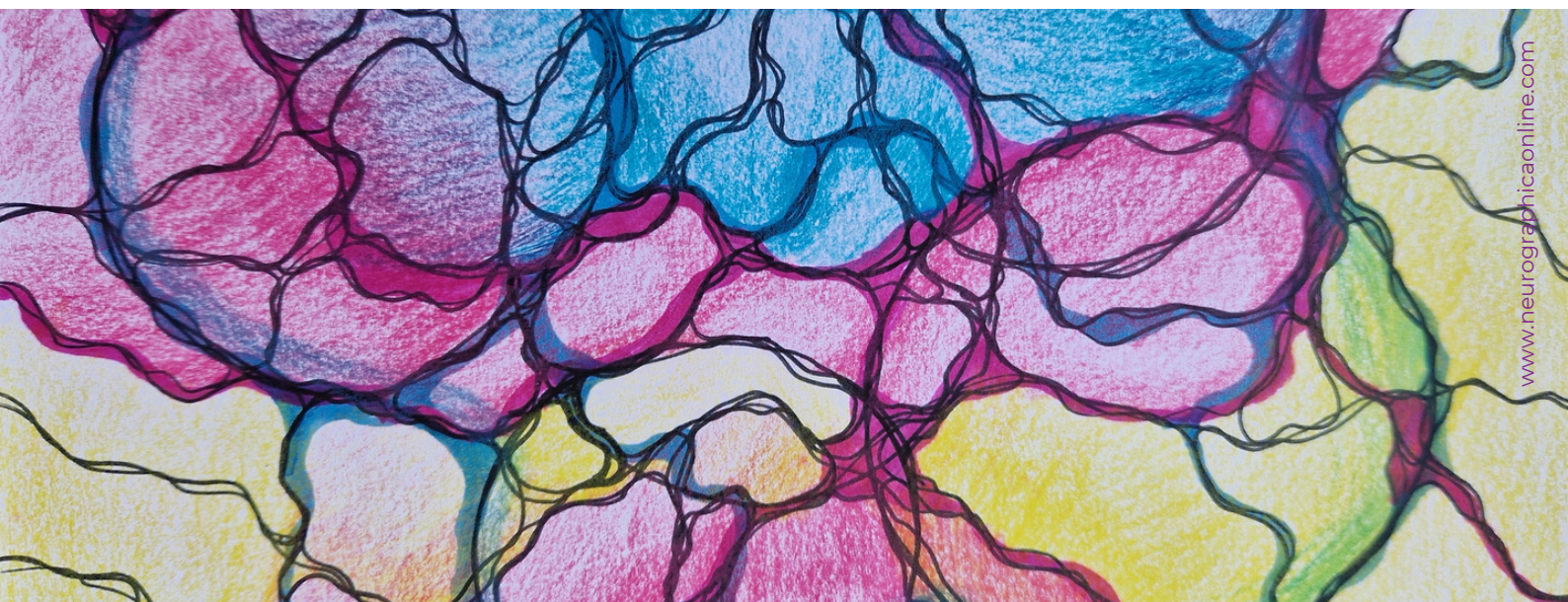
En los últimos años, cada vez más personas en el mundo occidental están redescubriendo diversas prácticas y pasatiempos artísticos, como hacer bocetos y pintar, la cerámica y la escultura, la fotografía, las manualidades DIY (*Do It Yourself*, "hazlo tú mismo") e incluso la jardinería. El mercado se está inundando de talleres sobre estas y otras muchas actividades artísticas dirigidas al público general, mientras que literalmente todas las librerías han incluido en su catálogo una serie de libros para colorear, pintura con diamantes, kits de costura y tapices. Y todo esto tiene mucho sentido, ya que estas actividades artísticas son formas alternativas y agradables de ayudar a aliviar el estrés laboral acumulado en un entorno cada vez más ajetreado y competitivo en el que vivimos.



“NO SE TRATA DE UNA SIMPLE SENSACIÓN PASAJERA DE RELAJACIÓN, SINO DE UNA REDUCCIÓN APRECIABLE DE LOS NIVELES DE CORTISOL, LO QUE PONE DE RELIEVE LA EFICACIA DE LA ARTETERAPIA EN EL MANEJO DEL ESTRÉS”.

Las prácticas artísticas se han utilizado como un método positivo para aliviar el estrés durante años. Hoy en día, sus beneficios son cada vez más conocidos, lo que hace que el arte sea una opción común como forma alternativa de ayudar a lidiar con el estrés y otros problemas de salud mental. El arte juega un papel diferente en la vida de cada persona de una manera compleja, lo que permite a muchas personas procesar emociones y reducir el estrés mientras crean arte. Por lo tanto, las actividades artísticas son una de las mejores formas naturales de ayudar a combatir el estrés en la vida cotidiana. Y lo más importante: ¡es divertido!

La arteterapia se puede utilizar para ayudar a abordar muchos problemas, desde la rehabilitación hasta el procesamiento de traumas pasados, en cuyo caso es necesario practicar con un terapeuta autorizado. Sin embargo, existen muchas actividades artísticas, que analizamos en este material, que puedes realizar por tu cuenta o compartir con amigos o compañeros.



“UTILIZAR EL ARTE PARA ALIVIAR EL ESTRÉS NO ES SÓLO UNA TENDENCIA CONTEMPORÁNEA; ES UNA TÉCNICA PROBADA A LO LARGO DEL TIEMPO QUE ENTRELAZA CREATIVIDAD, EXPRESIÓN Y CURACIÓN”.

A close-up photograph of an artist's hands painting a portrait on a canvas. The artist is using a brush to apply paint to the canvas, which is mounted on an easel. The background is blurred, showing a wooden easel and a palette with various colors of paint. The overall scene is warm and artistic.

CITA

“

El arte nos permite  
encontrarnos y  
perdernos al mismo  
tiempo.

Thomas Merton

# PRACTICAR TU FORMA DE ARTE PREFERIDA TRAE CONSIGO UNA MULTITUD DE BENEFICIOS

## Alivio del estrés

Realizar actividades creativas como dibujar, pintar o hacer manualidades puede servir como una forma de aliviar el estrés. El acto de crear puede ser relajante y catártico, ayudando a aliviar la tensión y promover la relajación.

## Fomenta la autoconciencia

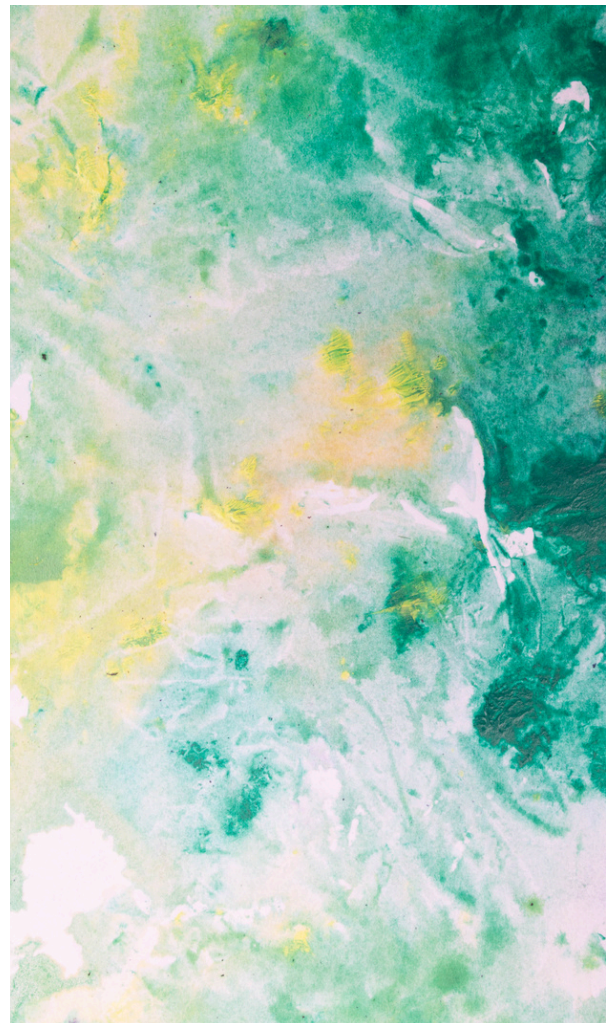
Las actividades artísticas suelen exigir que las personas se concentren en el momento presente, lo que puede fomentar la atención plena. Al sumergirse en el proceso creativo, las personas pueden dejar de lado temporalmente las preocupaciones sobre el pasado o el futuro, lo que reduce los niveles de estrés.

## Respuesta de relajación

Participar en actividades artísticas estimula el sistema nervioso parasimpático y, por lo tanto, desencadena la respuesta de relajación del cuerpo, lo que conduce a una reducción de la frecuencia cardíaca, una menor presión arterial y una menor tensión muscular. Esta respuesta fisiológica promueve un estado de calma y tranquilidad, contrarrestando los efectos del estrés en el cuerpo.

## Expresión emocional

El arte ofrece a las personas un medio para expresar sus emociones de forma no verbal. A través de colores, formas y texturas, las personas pueden comunicar sus sentimientos y experiencias, lo que puede resultar especialmente beneficioso para quienes tienen dificultades para expresarse verbalmente.





LA ARTETERAPIA TE LLEVA A UN  
MUNDO LIBRE DE LAS  
PREOCUPACIONES DE ESTE  
MUNDO, A UN REINO DONDE  
ERES UNO CON EL ARTE.

ESTIMULA TU ESTADO DE ÁNIMO  
ABRIENDO CAMINOS Y  
ANIMANDO A LAS PERSONAS A  
CREAR ARTE.

[www.whitecraneclinic.com](http://www.whitecraneclinic.com)



**El arte puede proporcionar una salida segura para tus sentimientos:**

Estos sentimientos incluyen rabia, miedo, ira, culpa y vergüenza. A muchas personas les cuesta encontrar las palabras adecuadas para expresar lo que sienten.

Por lo tanto, la arteterapia ofrece una excelente vía para expresarse sin utilizar palabras”.

**[www.whitecraneclinic.com](http://www.whitecraneclinic.com)**

## Creatividad y autoexpresión

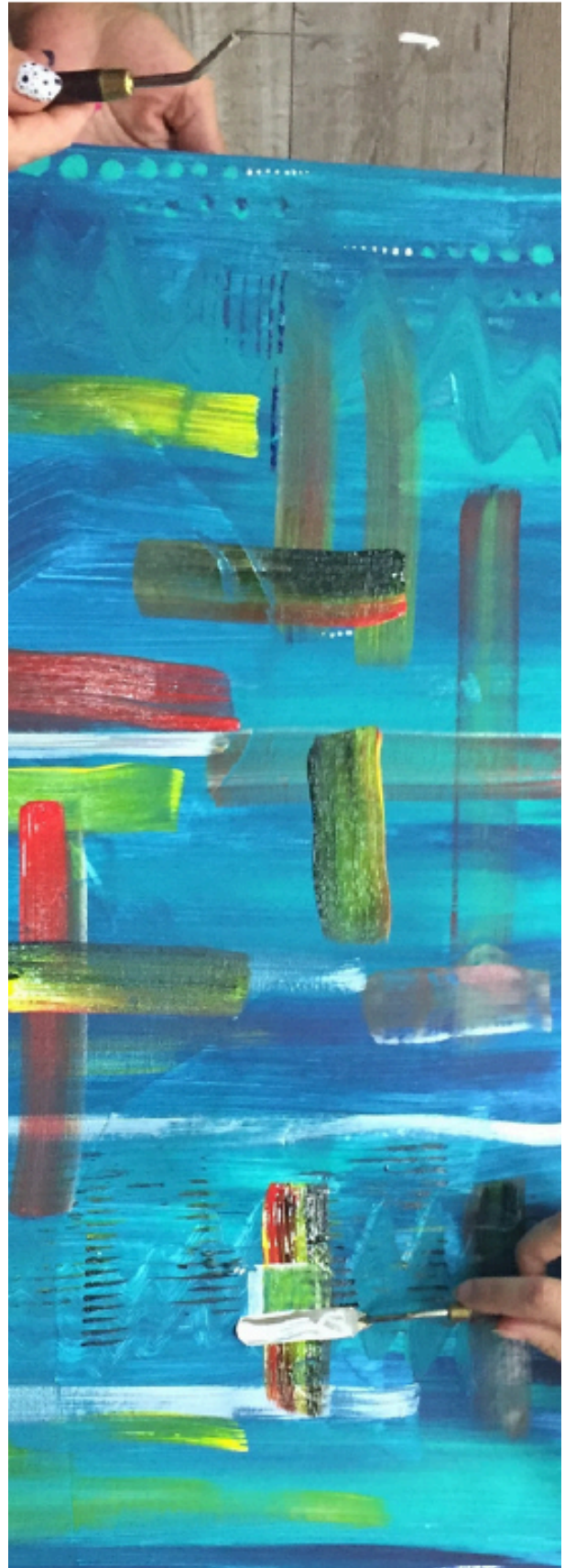
Las actividades artísticas ayudan a las personas a conectarse con su creatividad al permitirles expresar sus personalidades y perspectivas únicas. Esto último puede fomentar un sentido de autenticidad y empoderamiento, ayudando a las personas a sentirse más en sintonía con ellas mismas y menos estresadas por las presiones externas.

## Sentimiento de logro

Completar un proyecto creativo, ya sea una pintura, una escultura o una pieza de joyería, puede generar una sensación de logro y orgullo. Esta sensación de logro puede aumentar la autoestima y la confianza, contrarrestando los sentimientos de estrés e incompetencia.

## Distracción de los factores estresantes

Practicar técnicas artísticas prácticas proporciona una distracción saludable de los factores estresantes y las preocupaciones. Al concentrarse en el proceso creativo, puede desviar temporalmente su atención de las fuentes de estrés, lo que le permitirá recargar energías y recuperar la perspectiva.





AL PINTAR, DIBUJAR, MODELAR  
CON ARCILLA, ESCULPIR, TU  
MENTE SE LIBERA POR UN  
PERÍODO DE LAS TENSIONES QUE  
LA HABÍAN ESTADO AGOBIANDO.

COMO RESULTADO, SALDRÁS  
DESESTRESADO Y CON  
PENSAMIENTOS MÁS CLAROS Y  
ENFOCADOS, QUE PUEDEN  
AYUDARTE A AFRONTAR MEJOR  
LOS RETOS QUE VENGAN.

## Conexión social

El arte puede ser una actividad social, ya sea asistir a una clase de pintura con amigos o compartir proyectos creativos en línea. La interacción social y el apoyo pueden amortiguar los efectos negativos del estrés y fomentar un sentido de pertenencia y conexión.

## Beneficios cognitivos

Participar en actividades creativas puede estimular procesos cognitivos como la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la imaginación. Estos beneficios cognitivos pueden contribuir a una sensación de estimulación y plenitud mental, reduciendo el estrés asociado con el aburrimiento o la monotonía.

En general, la práctica de técnicas artísticas prácticas ofrece un enfoque holístico para la reducción del estrés, que aborda los aspectos físicos, emocionales y cognitivos del bienestar. De hecho, al integrar la creatividad en nuestras vidas, podemos cultivar la resiliencia y desarrollar estrategias de afrontamiento para gestionar el estrés de manera más eficaz.

En la siguiente sección de este tema, nos gustaría que exploraras algunas actividades artísticas prácticas que pueden ayudarte a arrancar.





CREAR CUALQUIER COSA —YA SEA  
UNA PINTURA, UN BOCETO O UNA  
ESCULTURA— FOMENTA UN  
SENTIMIENTO DE AMOR PROPIO.

[www.carylfineart.com](http://www.carylfineart.com)



## Las actividades artísticas fomentan la creatividad

Muchos adultos están obligados a seguir una estricta política de lo que se debe y no se debe hacer, especialmente en el lugar de trabajo. Estas normas tienden a socavar la creatividad y, a veces, las presiones del trabajo pueden llegar a afectarte.

Con el arte, olvídate de las reglas y permítete imaginar. El arte te permite revivir al niño que llevas dentro y te ofrece una vía para redescubrir cosas nuevas sobre ti o aspectos que habías olvidado hace tiempo.



**DEJA IR EL PERFECCIONISMO.**

**CREA ALGO QUE SEA SÓLO  
PARA TI EN UN DIARIO DE  
DIBUJO, UN LIENZO O  
CUALQUIER COSA QUE TENGAS  
A MANO.**

[www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com)

# ¿SABÍAS QUE...?

## LAS ACTIVIDADES ARTÍSTICAS PUEDEN REDUCIR LOS NIVELES DE CORTISOL

El cortisol, comúnmente conocido como la “hormona del estrés”, es un indicador confiable de los niveles de estrés y ansiedad de un individuo. [Un estudio reciente descubrió que] participar en sesiones de creación artística, incluso durante sólo 45 minutos, provocó una reducción significativa en los niveles de cortisol entre los participantes.

[www.scholistico.com](http://www.scholistico.com)

# ACTIVIDADES DE ARTES APLICADAS

## Pintar

Pintar es una excelente manera de relajarse y liberarse del estrés. Dependiendo de la técnica, puedes utilizar diferentes materiales. Puedes elegir entre pinturas acrílicas, al agua o al óleo, lápices de colores o incluso experimentar con la pintura con los dedos.

Recuerda que no es necesario que te quedes encerrado en casa: si te entusiasma salir a la naturaleza, simplemente lleva tus materiales de pintura y explora paisajes, flores y animales. Otra opción es pintar objetos estáticos desde la comodidad de tu hogar. Organiza una colección de objetos interesantes, como frutas, flores u objetos cotidianos, y pinta lo que veas.

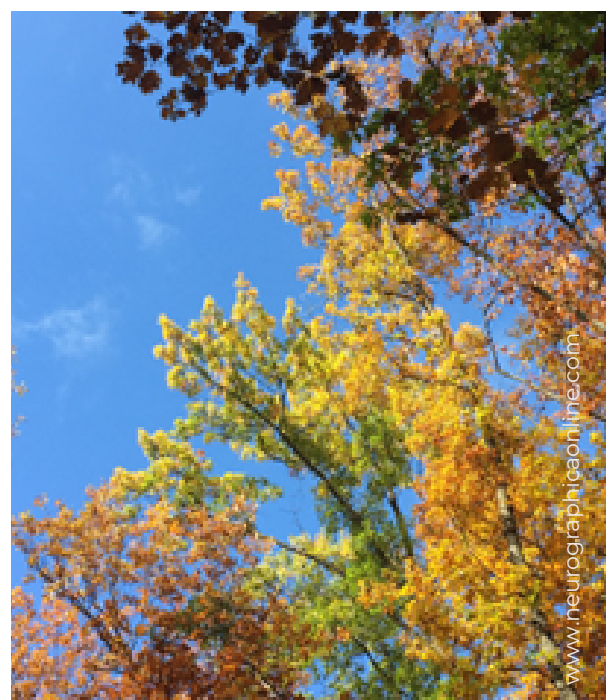
## Abocetar (dibujar)

Dibujar es similar a llevar un diario visual. Puedes dibujar lo que estés sintiendo. A algunas personas les gusta dibujar formas y objetos, y a otras les gusta dibujar animales u otras escenas. No importa cuál sea tu nivel de habilidad, puedes dibujar o incluso esbozar lo que estés sintiendo en un cuaderno de bocetos. Es terapéutico y te ayudará a aliviar el estrés.

## Garabatear y pintarrajear

Si no tienes tiempo para clases de arte, y una sesión de dibujo de 20 minutos parece más de lo que te queda, ¡siempre puedes dejar volar tu imaginación!

Puedes tener un diario solo para hacer garabatos de cinco minutos y guardarlo en algún lugar a mano. Por la noche, puedes dibujar rápidamente corazones, flores o caras sonrientes durante uno o dos minutos en lugar de mantener la práctica de llevar un diario, o además de la práctica de llevar un diario de gratitud, ¡simplemente embellece los márgenes! El truco es dejar que tu artista interior salga siempre que tengas tiempo y lo disfrutes.



Garabatear es otra técnica que a algunas personas les resulta atractiva y que tiene beneficios terapéuticos similares. Tanto pintarraजार como hacer garabatos también se consideran buenos métodos para ejercitar las emociones o la ansiedad en una situación. Muchas personas que luchan contra el nerviosismo pueden encontrarse haciendo una u otra en otros entornos públicos.

## Libros para colorear

Si los colores te cautivan, pero pintar te parece mucho trabajo, ¡hay una manera más fácil! Probablemente ya hayas notado la variedad de libros para colorear que hay en el mercado. Puedes encontrarlos en casi todas las librerías y te quitan la necesidad de dibujar: ya sean mandalas, flores o rostros humanos, ¡simplemente eliges tus colores y creas algo hermoso como lo hacías con los libros para colorear cuando eras niño! Son fáciles de llevar a todas partes y no sientes la ansiedad de no saber dibujar. Sin embargo, hay algo de creatividad involucrada y un hermoso producto terminado. Y si no te sientes cómodo con tus habilidades artísticas, ¡esto no podría ser más fácil!



## Patrones de mandalas y zentangle

La creación de mandalas o patrones zentangle son otras técnicas artísticas para sumergirte en un estado meditativo. Los mandalas son diseños circulares, mientras que en el zentangle puedes usar combinaciones de puntos, líneas, curvas simples, curvas en forma de S y orbes para crear tus patrones preferidos. Sin embargo, ambos pueden incluir patrones y símbolos intrincados en su interior.

La práctica también te permite sentirte en el momento en el que creas una obra de arte y te libera de las preocupaciones sobre si las imágenes se ven “bien” o incluso si son realistas. Tu patrón de mandala o zentangle puede lucir como quieras y puede estar lleno de significado o simplemente ser un montón de formas y garabatos que te parezcan bien. Alternativamente, puedes encontrar varios modelos gratuitos en Internet. ¡Todo lo que necesitas hacer es divertirse!

SI OBSERVAS A LOS NIÑOS CREAR  
DIBUJOS, PINTURAS Y HACER OTRAS  
MANUALIDADES, PODRÁS VER CÓMO  
LES RELAJA Y LES DA UNA GRAN  
ALEGRÍA.



LOS ADULTOS NO SUELEN PENSAR  
EN PRACTICAR ARTE O EL DIBUJO  
PARA ALIVIAR EL ESTRÉS...

PERO PUEDE HACER MARAVILLAS  
PARA LA MAYORÍA DE LAS  
PERSONAS.

## Hacer de collages

A algunas personas les resulta difícil o no disfrutan de la práctica del dibujo, la pintura o la escritura, pero hay infinitas formas de practicar el arte. Puedes crear un collage que exprese lo que sientes sobre una situación específica para procesar tus emociones y pensamientos. También puedes hacer un collage con un tablero de visión para centrarte en el futuro y usar fotos que te entusiasmen. Todo lo que necesitas son algunas revistas, periódicos o imágenes antiguas que tengas en tu casa.



## Escultura de cerámica o arcilla

Trabajar con arcilla puede ser terapéutico y entretenido. Y lo mejor es que hoy en día muchas galerías organizan talleres regulares, por lo que no tienes que preocuparte por conseguir materiales y equipos. La cerámica y el trabajo con arcilla son formas de arte íntimas que ayudan a las personas a practicar la atención plena y el diseño delicado, al tiempo que permiten que sus mentes se concentren en algo más que en los factores estresantes.

## Arte de la naturaleza

Para sumergirte en el arte de la naturaleza, necesitas recolectar cualquier material que se encuentre en la naturaleza. Los mismos elementos que componen nuestro entorno natural son la base del arte ambiental: hojas, flores, ramas, semillas, corteza, pigmentos, minerales, piedras, cantos rodados, arena, tierra, musgo, agua, hielo, viento e incluso la luz solar, se convierten en pintura, carbón, pegamento y lienzo. ¡Tu única restricción es tu imaginación!



## Jardinería

Aunque tradicionalmente no se considera un arte, la jardinería y los arreglos florales pueden ser actividades muy creativas. Y no es necesario tener una finca con jardín para dedicarse a actividades de jardinería: siempre puedes contribuir a mejorar el aspecto de las zonas verdes de tu vecindario o plantar una flor en un parque cercano.

## Fotografía

La fotografía es otro método divertido de terapia artística. La fotografía permite al artista tomar fotografías de cualquier cosa, ya sea que le guste o no. Esta actividad puede permitirle explorar el mundo que lo rodea desde otro ángulo y a través de nuevos filtros. ¡Incluso puede adoptar el hábito de dibujarse a sí mismo en caminatas fotográficas, por ejemplo, todas las mañanas o todas las tardes de los fines de semana para capturar escenas de la naturaleza u objetos interesantes!

## Arte digital

El arte digital es cualquier tipo de arte que utiliza la tecnología digital como parte fundamental de su creación. Esto incluye cosas como dibujos, pinturas, fotografías, vídeos e incluso esculturas digitales. Siempre que se realice, mejore o muestre digitalmente, se considera arte digital. En el mundo actual, donde los dispositivos digitales se han entrelazado enormemente con nuestras vidas, el arte digital es una gran oportunidad para las personas que desean crear. Como no estás limitado por los materiales físicos o las herramientas, ¡casi no hay límite para lo que puedes hacer!

## Diario con arte

Los diarios de arte son excelentes formas de practicar la arteterapia tanto dentro como fuera de las sesiones. Llevar cuadernos de dibujo con determinados temas o cuadernos específicos para determinados aspectos de la vida puede ayudarte a mantenerte organizado e inspirado.





## Escultura con objetos encontrados

La escultura con objetos encontrados consiste en utilizar cosas que se encuentran por ahí para crear arte fascinante. Es como reciclar, pero con creatividad: tomas cosas que otros podrían tirar y las conviertes en algo increíble. Puedes expresarte eligiendo cosas que te gustan y ordenándolas de una manera que cuente una historia significativa para ti.

## Manualidades hazlo tú mismo (DIY)

Las manualidades caseras son una excelente manera de conectar con tu creatividad y desarrollar una afición interesante. Explorar diversos proyectos de manualidades, como hacer tarjetas de felicitación, crear artículos decorativos (velas, cajas, dulces) o hacer joyas sencillas, no sólo puede desestresarte, sino que también te dará una sensación de logro y confianza en ti mismo.

## Arte colaborativo

Muchas de las actividades artísticas mencionadas anteriormente se pueden practicar de forma individual o en colaboración. El arte colaborativo implica que varias personas trabajen juntas para crear una única obra de arte, ya sea una pintura, una escultura o una representación. Este enfoque fomenta el trabajo en equipo, la comunicación y el sentido de comunidad, ya que las personas aportan sus perspectivas y habilidades únicas al proyecto.

Se ha demostrado que participar en actividades artísticas colaborativas reduce el estrés al promover la conexión social, así como la creatividad y una sensación compartida de logro, ya que los participantes se apoyan entre sí y trabajan hacia un objetivo común.

Recuerda, el objetivo de estas actividades artísticas no es producir arte a nivel profesional, sino brindar oportunidades para la autoexpresión, la creatividad y el disfrute.



“

**Cuando se trata de  
gestionar el estrés,  
el producto final  
realmente no  
importa;  
lo que cuenta es el  
proceso de crear  
una obra de arte.**

[www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com)

“

PINTAR PROPORCIONA UNA DISTRACCIÓN QUE LE DA A TU CEREBRO UN DESCANSO MUY NECESARIO DE SUS PATRONES DE PENSAMIENTO TÍPICOS.

EN LUGAR DE DAR VUELTAS A PENSAMIENTOS ANSIOSOS O ESTRESANTES, TE CONCENTRAS EN OTRA COSA.

ESTO LE DA A TU MENTE LA OPORTUNIDAD DE REINICIARSE, DE HACER UN LAVADO DE CEREBRO, POR ASÍ DECIRLO”.

[www.carylfineart.com](http://www.carylfineart.com)



Participar en cualquiera de las actividades artísticas mencionadas y muchas más puede ser un proceso fructífero. No sólo puede reducir directamente tus niveles de estrés, sino que también puede contribuir indirectamente a tu bienestar general al brindarte herramientas y espacio para la autoexpresión creativa y la regulación de las emociones. Puede ayudarte a alimentar una sensación de logro y confianza en ti mismo.

Y la mejor parte es que estudios científicos recientes sugieren que el nivel de dominio de los participantes no influye en los efectos beneficiosos que las actividades artísticas tienen sobre el cerebro.

¡Relájate y disfruta el proceso!

# BUENAS Y MALAS PRÁCTICAS

Aquí puedes encontrar buenas y malas prácticas sobre las actividades artísticas en lo que respecta a la prevención del estrés y el agotamiento laboral.



## BUENA PRÁCTICA:

- Practicar arte todas las semanas.
- Experimentar con diferentes actividades artísticas e incluir más de una en tu rutina.
- Practicar en un lugar tranquilo y cómodo.
- Centrarse en el proceso, en lugar del resultado.



## MALA PRÁCTICA:

- Esforzarse demasiado para practicar la técnica elegida.
- Continuar incluso cuando te produzca ansiedad y estrés.
- Practicar sólo cuando estés estresado o ansioso.
- Dejar tu práctica artística como última prioridad de la semana.

# MEJORES PRÁCTICAS

## Iniciación a las actividades artísticas

Aquí hemos enumerado los mejores consejos para ayudarte a comenzar con las actividades artísticas de tu elección y convertirlas fácilmente en parte de tu rutina:

- Elige un tema que te resulte relajante o tranquilizador. Puede ser una escena de la naturaleza, un retrato de un ser querido o incluso un diseño abstracto.
- Utiliza colores que te resulten relajantes. Evita colores brillantes y estridentes que puedan resultar estimulantes.
- Concéntrate en el proceso de creación artística en lugar del resultado final. El objetivo es relajarse y desestresarse, no crear una obra maestra.
- Escucha música relajante o sonidos de la naturaleza mientras creas. Esto puede ayudarte a relajar aún más tu mente y tu cuerpo.
- Respira profundamente y concéntrate en tu respiración mientras dibujas o pintas. Esto puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
- Si te sientes frustrado, tómate un descanso y vuelve a intentarlo más tarde. No hay necesidad de apresurarse.

# CONSEJOS PRÁCTICOS

CONSEJO

1

## **Encuentra un espacio cómodo**

Busca un lugar tranquilo donde puedas relajarte y concentrarte en tu arte. Puede ser un rincón de tu dormitorio, una habitación libre o incluso la mesa de la cocina. Asegúrate de que el espacio esté libre de distracciones, como tu teléfono o tu ordenador portátil.

CONSEJO

2

## **Elige materiales adecuados**

Elige materiales con los que te guste trabajar. Si no estás seguro de qué usar, comienza con materiales básicos como lápices, bolígrafos, papel y pintura. Siempre puedes experimentar con diferentes materiales más adelante.

CONSEJO

3

## **Deja ir el perfeccionismo**

No te preocupes por que tu arte luzca perfecto. Lo más importante es expresarte. Así que relájate, deja fluir tu imaginación y ¡diviértete!

CONSEJO

4

## **Toma descansos**

Tómate descansos según sea necesario. La arteterapia debe ser una experiencia divertida y relajante. Si comienzas a sentirte abrumado, tómame un descanso y vuelve a retomarlo más tarde.

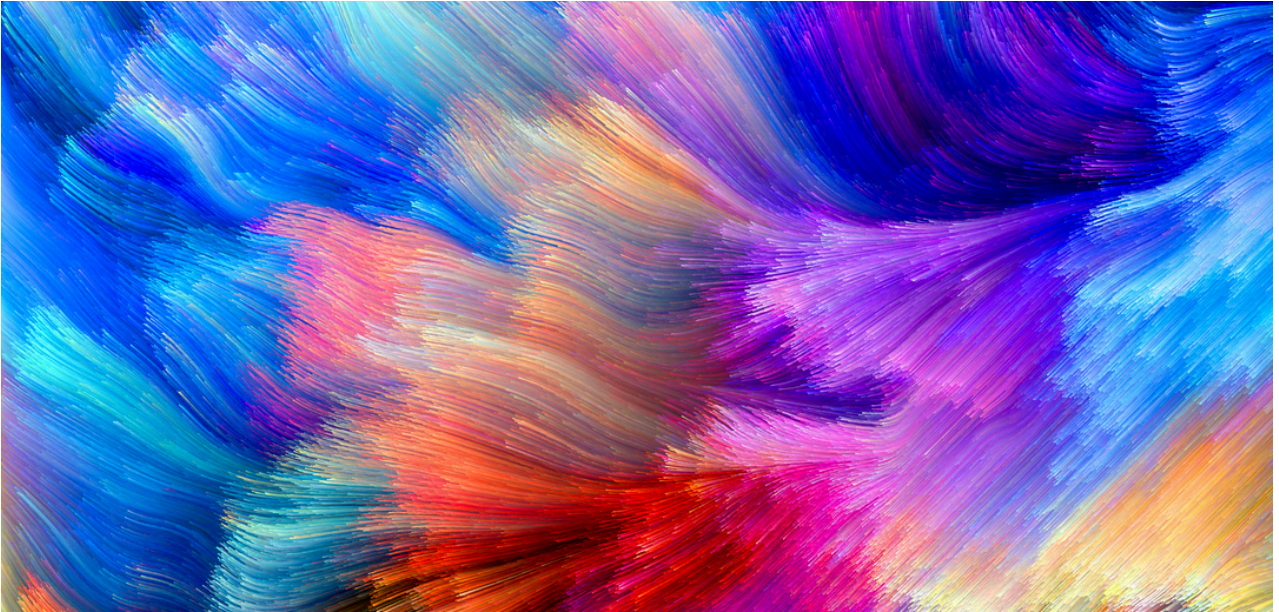
CONSEJO

5

## **Busca un profesional si es necesario**

Si descubre que la actividad artística elegida no le ayuda a controlar la ansiedad y el estrés, hable con su médico o con un profesional de la salud mental. Las técnicas artísticas no sustituyen a la ayuda profesional, pero pueden ser una herramienta útil además de otras opciones de tratamiento.

# ACTIVIDAD PRÁCTICA



## Colorear una rueda de sentimientos

Leah Guzmán es una terapeuta de arte que escribió un libro sobre prácticas adicionales en la terapia de arte esencial, y un ejercicio que ella defiende es desarrollar una rueda de sentimientos de color para lidiar con las emociones. Comienza dibujando un círculo y luego dividiéndolo en octavos y escribiendo una emoción en cada sección, luego elige un color que represente ese sentimiento y colorea la sección. Después, presta atención a qué emociones se asociaron con qué colores, los sentimientos que escribiste primero y cómo esto se aplica a tu vida cotidiana.



# ACTIVIDAD PRÁCTICA



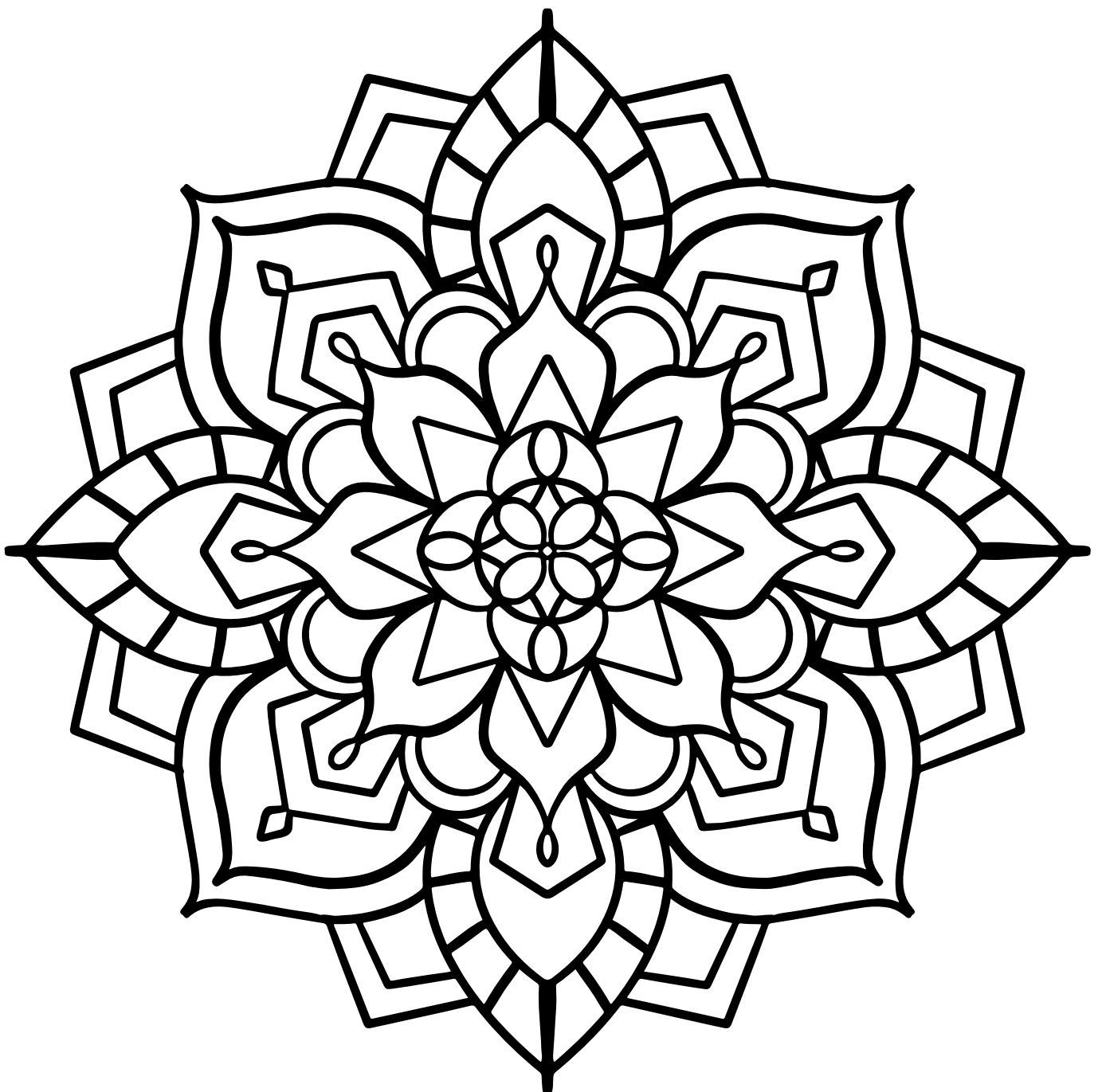
## Pinta con tu mano no dominante

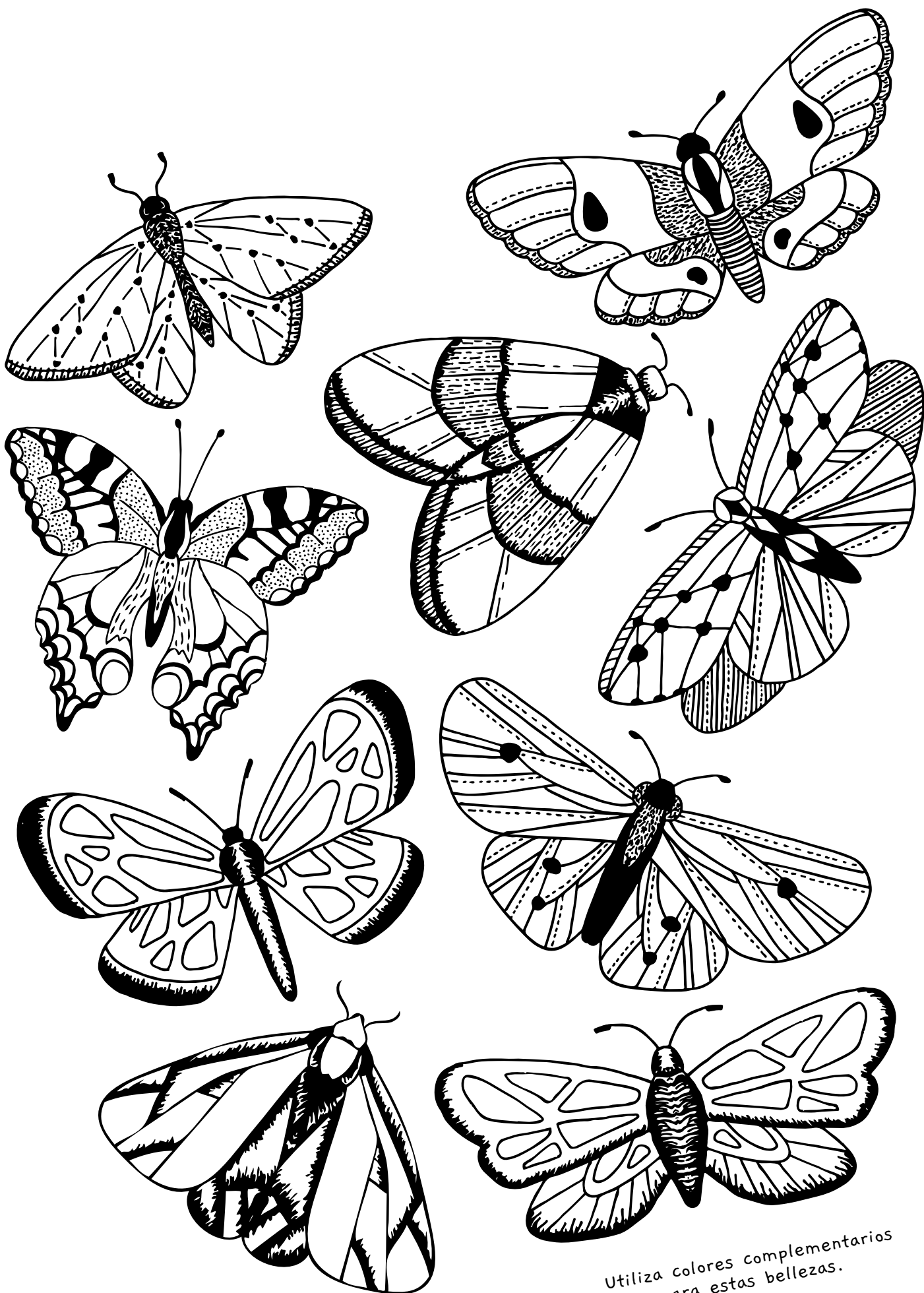
Pintar con ambas manos a la vez no es tan difícil como parece: ¡sólo tienes que coger dos pinceles de distintos colores y empezar a pintar! El acto en sí es meditativo, pero también te ayudará a sentirte realizado cuando hayas terminado. De hecho, cuanto más lo hagas, mejor resultará. Incluso puedes intentar pintar con los ojos cerrados o con los ojos vendados para que las cosas sean aún más desafiantes.

También puedes intentar colorear el mandala de las siguientes páginas.

# MANDALA CONSCIENTE

La palabra mandala significa círculo en sánscrito.  
Representa el universo en el hinduismo y el budismo. Puede  
utilizarse para ayudar a la gente a meditar.  
¡Anímate a colorear tu mandala!





Utiliza colores complementarios  
para estas bellezas.



# ACTIVIDAD EXPERIENCIAL

## Únete a una clase de arte

Si tienes tiempo para una clase de arte regular, esta puede ser una opción maravillosa.

El apoyo social de una clase grupal puede ser un alivio del estrés en sí mismo, y una clase solidaria y no competitiva puede ser muy enriquecedora.

Otro beneficio de una clase es que consolida la actividad en tu agenda; no tienes que esforzarte tanto para encontrar tiempo para dibujar porque ya tienes tiempo planificado para ello en tu agenda.

Además, si eres alguien que se preocupa por sus habilidades artísticas, esto puede ayudarte a mejorar tus capacidades y hacer que sean una distracción menor.

Sin embargo, si una clase continua supone un compromiso mayor que el tiempo disponible, muchas comunidades ofrecen talleres o veladas puntuales en las que los participantes disfrutan de una copa de vino mientras asisten a una clase de arte independiente. Analiza tus opciones y mira qué podría funcionar mejor para ti.

## COMIENZA POR:

1. Consulta las redes sociales para encontrar talleres o clases de arte en tu zona.
2. No olvides invitar a un amigo o compañero para que la actividad sea aún más agradable y divertida. ¡También te sentirás más responsable si tienes un acuerdo para asistir!



# CONCLUSIONES CLAVE

01

Participar en actividades artísticas no se trata sólo del producto final o la hermosa pieza de arte creada; se trata del proceso, la atención plena y los momentos de presencia genuina que infunde.

02

Recuerda que no necesitas ningún entrenamiento formal ni materiales elaborados para disfrutar de los beneficios terapéuticos del arte.

03

No es necesario que dibujes nada significativo o importante: una escena de playa o dibujar un árbol puede ser terapéutico.

04

La libertad de mantener la privacidad de tu obra de arte es esencial en la terapia artística. Crea un espacio seguro para la expresión personal sin temor a ser juzgado o criticado. En este entorno privado y sin prejuicios, eres libre de explorar tus pensamientos, sentimientos y experiencias internas a través de diversos medios artísticos.

05

La arteterapia fomenta la experimentación, lo que te permite probar diferentes técnicas, materiales y estilos. No hay reglas ni expectativas que seguir. Puedes utilizar colores vibrantes, formas abstractas o cualquier otro enfoque creativo que te resulte atractivo. El proceso de experimentación puede ser liberador y te permitirá descubrir nuevas formas de expresarte.

# EVALUACIÓN

01.

¿Cómo puede la participación en actividades artísticas reducir los niveles de estrés laboral?

- ☐ A- Proporcionando una distracción saludable
- ☐ B- Cambiando los patrones cognitivos
- ☐ C- Mejorando tus habilidades de nivel de comunicación

03.

¿Cuál de los siguientes NO es un beneficio de participar en actividades artísticas?

- ☐ A- Mejorar la postura corporal
- ☐ B- Disminuir los niveles de cortisol
- ☐ C- Mejorar la destreza y los movimientos finos de la mano

02.

¿Cuál de las siguientes NO se considera una forma de artes aplicadas?

- ☐ A- Fotografía
- ☐ B- Ballet
- ☐ C- Jardinería

04.

¿Cuándo una técnica artística puede ser algo peligrosa?

- ☐ A- Cuando se practica en soledad y sin supervisión profesional
- ☐ B- Cuando se utiliza como un enfoque complementario para controlar el estrés
- ☐ C- Cuando se usa en exceso o de forma incorrecta, y especialmente cuando se produce ansiedad y estrés

# EVALUACIÓN

05.

¿Cuál es uno de los principales beneficios de participar en actividades artísticas?



A- Mejorar las habilidades de liderazgo



B- Reducir el estrés laboral



C- Aumentar la fuerza física

06.

¿Cuál es el beneficio fisiológico de las actividades artísticas en el manejo del estrés?



A- Reducción de la frecuencia cardíaca y la presión arterial



B- Aumento de la tensión muscular



C- Mejora del rendimiento atlético

# RESPUESTAS DE EVALUACIÓN

1 - A

2 - B

3 - A

4 - C

5 - B

6 - A

# BIBLIOTECA DE RECURSOS

Explora los recursos a continuación para descubrir los poderosos beneficios de las artes aplicadas para aliviar el estrés y su impacto positivo en el bienestar general, junto con actividades para principiantes y charlas inspiradoras sobre arteterapia.



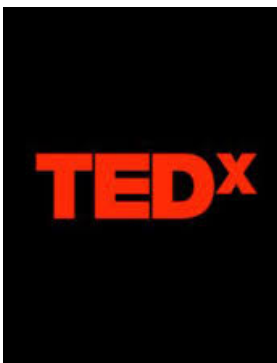
## COLECCIÓN DE RECURSOS

Hemos recopilado una lista de artículos que exploran más a fondo por qué las artes aplicadas son un poderoso calmante del estrés (y no sólo eso), a la vez que brindan más información sobre los diversos beneficios para la salud que aportan. Échales un vistazo a continuación.

[CENTRO DE NEUROCIENCIA SAGE](#)[BELLAS ARTES DE CARYL POMALES](#)[MEDIO](#)[VERYWELLMIND](#)[ADOBE](#)[WETEACHME](#)[SMITHSONIAN](#)[PSYCHCENTRAL](#)[ARTE DE CASA DE PLAYA](#)

## ACTIVIDAD DE ARTETERAPIA PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

Si estás buscando una actividad de terapia artística para principiantes para la gestión del estrés, este es un proyecto de arte fácil que te ayudará a usar imágenes e intuición para acceder a la paz y la calma dentro de ti.

[VER EN YOUTUBE](#)

## EL PODER DE LA TERAPIA DEL ARTE

En esta maravillosa charla TEDx, Laurence Vandenborre, terapeuta de arte certificada y registrada, le asegurará que no hay callejones sin salida en la vida y que, dibujo a dibujo, todos pueden ser el héroe de su vida.

[VER EN YOUTUBE](#)

# REFERENCIAS

Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., y Baars, E. (2018). La eficacia de la arteterapia para la ansiedad en adultos: una revisión sistemática de ensayos controlados aleatorizados y no aleatorizados. PLOS ONE, 13(12), e0208716. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>

Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A., y Maihöfner, C. (2014). Cómo el arte cambia tu cerebro: efectos diferenciales de la producción de arte visual y la evaluación del arte cognitivo en la conectividad cerebral funcional. PLOS ONE, 9(7), e101035. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>

Malchiodi, C. A. (2020). El libro de consulta sobre arteterapia (2.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill Education.

Kaimal, G., Ray, K. y Muniz, J. (2016). Reducción de los niveles de cortisol y las respuestas de los participantes después de la creación artística. Art Therapy, 33(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>

Stuckey, H. L., y Nobel, J. (2010). La conexión entre el arte, la curación y la salud pública: una revisión de la literatura actual. American Journal of Public Health, 100(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>

Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L. y Brainard, G. C. (2006). Un ensayo controlado aleatorio de arteterapia basada en la atención plena (MBAT) para mujeres con cáncer. Psycho-Oncology, 15(5), 363–373. <https://doi.org/10.1002/pon.988>

Uttley, L., Scope, A., Stevenson, M., Rawdin, A. y Sutton, A. (2015). Revisión sistemática y modelo económico de la efectividad clínica y la relación coste-efectividad de la arteterapia entre personas con trastornos de salud mental no psicóticos. Health Technology Assessment, 19(18), 1–120. <https://doi.org/10.3310/hta19180>

Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W. y Hutschemaekers, G. (2018). Eficacia de la arteterapia en personas con trastornos de la personalidad: un ensayo controlado aleatorizado. Frontiers in Psychology, 9, 1533. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01533>

# REFERENCIAS

Renée Fleming sobre el uso de las artes creativas como terapia (1 de mayo de 2023). The Wall Street Journal. Recuperado de <https://www.wsj.com/video/events/using-creative-arts-as-therapy/CE596E31-63B8-43F5-8A60-ED799FE6ED28.html>

Cómo la creación artística ayuda a mejorar la salud mental (1 de enero de 2021). Revista Smithsonian. Recuperado de <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/can-art-therapy-help-patients-deal-with-mental-health-struggles-during-the-pandemic-180980310/>

Los beneficios de la arteterapia para la salud mental (1 de marzo de 2022). Verywell Mind. Recuperado de <https://www.verywellmind.com/art-therapy-relieve-stress-by-being-creative-3144581>