

# Arte terapia y Manejo del Estrés

## OBJETIVO GENERAL DEL CURSO

Aportar a los participantes las herramientas y técnicas necesarias para poner en marcha técnicas de autoayuda, que permitan eliminar los efectos negativos que causa el estrés en la salud física y mental de las personas.

## DESCRIPCIÓN

Este curso libre tiene la finalidad de generar distintas maneras de autoayuda y distinción de las señales que permitan prevenir los efectos nocivos que provoca el estrés en la salud física y mental de las personas. Se utilizan diversas técnicas participativas y de creación de experiencias, con el fin de separar al público de sus focos de estrés.

## INFORMACIÓN IMPORTANTE



Horas  
por sesión:

3



Sesiones  
por semana:

1



Cantidad  
de sesiones:

5



Total  
de horas:

15

## RECURSOS DIDÁCTICOS

Lápices de color  
Acuarelas  
Hojas blancas o libro de dibujo  
Folder o carpeta  
Prensa para folder  
Papel construcción  
Goma y tijeras  
Fotografías personales, profesionales o familiares  
Material auditivo  
Reproductor de música  
Parlantes o audífonos

## CONTENIDO

**Tema 1:** Estrés laboral: definición y generalidades.

**Tema 2:** Reacciones comunes y poco saludables ante el estrés.

**Tema 3:** Diseño de experiencias: dinámicas plásticas.

**Tema 4:** Arte terapia: fundamentos y beneficios.

**Tema 5:** Terapias mente-cuerpo para tratar el estrés.

**Tema 6:** Diseño de experiencias: relajación y respiración.

**Tema 7:** Diseño de experiencias: diario de imágenes.

**Tema 8:** Musicoterapia como terapia para reducir el estrés.

**Tema 9:** Diseño de experiencias: ritmo en las palabras.