

Arte terapia y Manejo del Estrés

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 para alejar al público de sus focos de estrés.

Es una experiencia formativa que desarrolla los dominios de comprensión de los factores de riesgo y protectores a la salud, así como la aplicación de los principios y herramientas básicas para integrar en la vida actividades de arteterapia.

Metodología

El curso se desarrolla mediante una metodología teórico-experiencial. Cada sesión tiene una duración de tres horas y combina actividades prácticas, reflexión guiada y fundamentación teórica.

La metodología promueve un aprendizaje activo, participativo y reflexivo, donde no se requieren conocimientos artísticos previos, sino apertura a la experiencia.

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

Sesión 1: Estrés y bienestar

1. Estrés laboral: concepto, causas y generalidades.
2. Impacto del estrés en la salud física y mental.
3. Reacciones comunes y no saludables ante el estrés.

Sesión 2: Introducción a la arteterapia

1. Arteterapia: fundamentos, principios y beneficios.
2. Relación entre creatividad, emociones y manejo del estrés.
3. Diseño de experiencias: dinámicas plásticas de expresión emocional.

Sesión 3: Terapias mente-cuerpo

1. Terapias mente-cuerpo para el manejo del estrés.
2. Técnicas de relajación consciente y respiración.
3. Diseño de experiencias: ejercicios guiados de relajación y respiración.

Sesión 4: Expresión simbólica y autoconocimiento

1. El diario de imágenes como herramienta terapéutica.
2. La imagen simbólica y la autorreflexión.
3. Diseño de experiencias: creación de diario de imágenes.

Sesión 5: Musicoterapia y expresión sonora

1. Musicoterapia: concepto, fundamentos y beneficios.
2. El sonido, el ritmo y la palabra como reguladores emocionales.
3. Diseño de experiencias: ritmo en las palabras y exploración sonora