

INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Título: Las artes plásticas como medio para superar los efectos del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), diagnosticado en un adulto.		
Lugar de Ejecución del Proyecto		
Ciudad/municipio/vereda/corregimiento: Vereda La Primavera, Florencia		Departamento: Caquetá
Duración del Taller 9 meses	Fecha de iniciación: 21/03/2022	Fecha de Terminación: 06/11/2022
Autores		
Nombres autores	Dirección correo electrónico	Profesión
Estefania Betancurt Maya	Estefaniartes25@gmail.com ebetancurtm@libertadores.edu.co	Licenciada en Educación básica con énfasis en Educación Artística
Línea de investigación de los posgrados de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales		
Ambientes virtuales de aprendizaje y tecnologías en educación.		
Desarrollo humano, procesos de aprendizaje y ambientes emergentes.		X
Procesos educativos y transformación socioambiental.		
Desarrollo humano, procesos de aprendizaje y ambientes emergentes.		

**Las artes plásticas como medio para superar los efectos del Trastorno de Ansiedad
Generalizada (TAG), diagnosticado en un adulto.**

Estefanía Betancur Maya

Licenciada en Educación básica con énfasis en Educación Artística

Estudiante Fundación Universitaria los Libertadores

Noviembre, Florencia

**Las artes plásticas como medio para superar los efectos del Trastorno de Ansiedad
Generalizada (TAG), diagnosticado en un adulto.**

Proyecto de grado presentado para obtener el título de Especialista en Artes en los procesos de
aprendizaje

Armando Chicangana López

Maestro en Bellas Artes Universidad Nacional

Magister en Educación

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Especialización en Artes en los Procesos de Aprendizaje

Florencia, noviembre de 2022

Tabla de Contenido

1. Resumen Ejecutivo.....	6
2. Planteamiento del Problema	7
2.1 Formulación del problema	9
3. Justificación.....	10
4. Objetivos	11
4.1 Objetivo general	11
4.2 Objetivos específicos	11
5. Aproximación al estado del arte	12
6. Estrategia metodológica aplicada	16
6.1 Población y contexto	16
6.2 Fases o etapas (ruta metodológica)	17
6.3 Técnicas o instrumentos	19
6.4 Tiempo estimado para el desarrollo del proyecto de intervención educativa	20
6.5 Línea de investigación del grupo de Investigación “Transdisciplinar para la Transformación Social”	21
7. Resultados.....	22
8. Conclusiones y recomendaciones.....	33
9. Referencias bibliográficas	34

Tablas

Tabla 1. Cronograma de actividades.....	20
---	----

Figuras

Figura 1. Entrevista sesión 1. Taller Pintura acrílica en madera.....	24
Figura 2. Secuencia del proceso sesión 1. Taller Pintura acrílica en madera	25
Figura 3. Entrevista sesión 2. Taller Pintura acrílica en madera	26

Figura 4. Secuencia del proceso sesión 2. Taller Pintura acrílica en madera	26
Figura 5. Entrevista sesión 1. Taller Coloreado de Mándalas.....	29
Figura 6. Secuencia del proceso sesión 1. Taller Coloreado de Mándalas.....	30
Figura 7. Entrevista sesión 2. Taller Coloreado Mándalas.....	31
Figura 8. Secuencia del proceso sesión 2. Taller Técnica de coloreado de mándalas.	32

Anexos

Anexo A. Revisión Bibliográfica documentos afines a la investigación Las artes plásticas como medio para superar los efectos del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG).....	36
Anexo B: Diseño Taller Pintura acrílica en Madera.....	37
Anexo C. Guía de entrevista Taller Pintura Acrílica sobre madera.....	39
Anexo D. Lista de Chequeo – Taller Pintura Acrílica sobre madera.....	40
Anexo E. Diseño de taller de la Técnica Coloreado de Mándalas.....	41
Anexo F. Guía de Entrevista Taller Coloreado de Mándalas.....	43
Anexo G. Lista de chequeo. Taller Coloreado de Mándalas	45
Anexo H. Consentimiento Informado para la Investigación.....	46

1. Resumen Ejecutivo

El presente trabajo de grado es una investigación cualitativa que utiliza la técnica de observación en un estudio de caso de una adulta diagnosticada con trastorno de ansiedad generalizada (TAG), con el objeto de desarrollar experiencias en la aplicación de técnicas de artes plásticas como herramientas a través de las cuales se logre disminuir los efectos que causa la ansiedad.

Se inicia con la revisión bibliográfica sobre los temas de utilización de las técnicas de las artes plásticas usadas como herramientas en el tratamiento de la ansiedad y otros tipos de enfermedades mentales los cuales se han realizado con diferentes poblaciones entre las que se incluye a la población adulta, la cual se revisa, analiza y sistematiza en una base de datos. Teniendo como referente esta información y definidas las técnicas de artes plásticas a desarrollar e implementar se diseñan y aplican los talleres; finalmente se presenta el análisis descriptivo de los resultados obtenidos y se concluye como estas técnicas impactan en el manejo de las emociones de la adulta.

Palabras claves: adulto, ansiedad, artes plásticas, inteligencia emocional

2. Planteamiento del Problema

Las enfermedades de la salud mental entre las que se encuentra la ansiedad son temas que han sido estudiados por los organismos de salud a nivel mundial y en los últimos años han tenido mayor relevancia dado los impactos del Covid 19 sobre estas enfermedades, lo que ha alertado a los países sobre la necesidad de generar soluciones efectivas para enfrentarlas.

En este sentido se han realizado diferentes estudios como el de Cenat (2021), Prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad, insomnio, trastorno de estrés postraumático y angustia psicológica entre las poblaciones afectadas por la pandemia de COVID-19: una revisión sistemática y un metaanálisis.

Psychiatry Research. Vol 295. En el cual se presentan resultados de un metaanálisis realizado con datos de 55 estudios internacionales, entre los que se analizó información que en gran parte provenía de China, pero también utilizaron cifras de trabajos desarrollados en Italia, Estados Unidos, Perú, España, Irán, entre otros países. En dicha investigación concluyen que la prevalencia combinada de depresión fue de un 15,97%, la ansiedad de 15,15%, insomnio (23,87%), - Trastorno por estrés postraumático TEPT (21,49) y angustia psicológica 13,29%, y que no se observaron diferencias significativas por género, regiones geográficas y trabajadores de la salud.

De acuerdo con lo anterior se puede afirmar que las enfermedades como la depresión, la ansiedad y otros trastornos de salud mental se agudizaron con los efectos que trajo el Covid 19 y en especial por la situación de confinamiento. Colombia no está ajena a esta situación, el Ministerio de Salud (Minsalud 2021), señala que durante el periodo comprendido entre el 13 de abril de 2020 y el 13 de abril de 2021, la opción 4 de la Línea 192 registró 18.089 solicitudes de atención. El 70,8 % de las intervenciones realizadas fueron por demanda espontánea, mientras que el 29,2 % restante hicieron parte de la búsqueda activa de casos y procesos de canalización en el marco de acciones de articulación intersectorial; informan que dichas intervenciones se manejan a través de procedimiento de orientación psicológica con profesionales en salud mental, acompañamiento e información. También indican dentro

de los motivos de llamadas por sexo que el 21,76 % de hombres y el 21,95 % de mujeres presentaron síntomas de ansiedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), revela que:

los Trastornos de Ansiedad (TA) son patologías mentales frecuentes, que comúnmente pueden provocar sufrimiento y discapacidad, que traen consigo una carga significativa en los ámbitos sociales y económicos y que los mismos son más comunes en las mujeres (7.7%) que en los hombres (3,6%), igualmente señalan que la ansiedad es una reacción emocional normal ante situaciones amenazantes para el individuo y que si se presenta de manera cotidiana y perturbadora se convierte en una ansiedad patológica.

Para el tratamiento de la ansiedad son múltiples los tipos de terapias que se aplican desde diferentes disciplinas como la psicología, la psiquiatría y en años recientes se ha utilizado el arte terapia. Al respecto Contreras, et al (2020) conceptualiza lo siguiente:

El arte como terapia es una técnica que se puede utilizar en sujetos de todas las edades, quienes puedan padecer cualquier tipo de patología. El uso de la arteterapia permite canalizar y desplazar el síntoma a través del dibujo, imágenes, colores y texturas, y de esta forma ir conectando dicho síntoma con aquello que produce malestar. Con el uso de la arteterapia se logra facilitar la expresión y liberación de sentimientos reprimidos que no son expresado por medio de la palabra. (p.10)

Para este proyecto con la utilización de las artes plásticas se busca intervenir a una adulta diagnosticada con Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), para contribuir en su proceso de superación de su patología y a generar emociones positivas y auto reflexivas, entendiendo el término adulto según el concepto del Ministerio de Salud y protección social en la categorización de El Ciclo de vida, que la Adultez se encuentra en el rango comprendido entre 27 y 59 años grupo de edad, en el cual ese ubica a la persona intervenida con este estudio.

Con ello surge la pregunta:

2.1 Formulación del problema

¿Cómo a través de la intervención con talleres de artes plásticas un adulto diagnosticado con Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) puede atenuar su trastorno?

3. Justificación

Este proyecto de intervención educativa P.I.E, se justifica en la medida que la intervención que se realiza a través de los talleres de artes plásticas contribuya a disminuir el impacto del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), de la adulta que participa en esta investigación.

Los seres humanos hacemos parte de una sociedad, de un entorno laboral y familiar en el que ocurren muchas situaciones que nos afectan emocionalmente bien sea de una manera positiva o de una manera negativa. Cuando ocurren estas afectaciones negativas surgen situaciones en las cuales a los seres humanos nos genera tristeza acompañada de estrés, angustia, ansiedad, decaimiento. Estas afectaciones de salud mental son susceptibles de tratamientos médicos como los psiquiátricos y psicológicos y actualmente la utilización de las artes plásticas como terapia se ha constituido en una opción de tratamiento para atenuar sus síntomas.

Por ello con esta investigación a través del estudio de caso y a través de talleres de aplicación de técnicas de las artes plásticas como la pintura y el coloreado, se pretende comprender como éstas influyen en el efecto de las sobrecargas emocionales producidas por el trastorno de la adulta que trae consigo preocupación constante y estrés en su vida laboral.

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

Desarrollar experiencias a partir de las técnicas de artes plásticas como instrumentos para superar los efectos del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) diagnosticado en un adulto.

4.2 Objetivos específicos

- Determinar a través de revisión bibliografía las diferentes técnicas de artes plásticas que se utilizan como apoyo para el tratamiento del trastorno de ansiedad.
- Realizar talleres para la aplicación de las técnicas de artes plásticas a utilizar en el estudio
- Analizar el impacto de las técnicas aplicadas en el manejo de las emociones

5. Aproximación al estado del arte

Mediante la revisión bibliográfica relacionada con temas como artes plásticas, arteterapia, ansiedad, adulto se logró revisar y analizar trabajos de grado que sirven como antecedentes para esta investigación.

5.1 En el ámbito internacional

Estudio realizado por Abril (2017) en el trabajo de grado “Estudio descriptivo de la influencia de los talleres de terapias alternativas y psicoeducación para disminuir los síntomas de ansiedad en adolescentes de la Unidad Educativa Luisa de Jesús Cordero”, cuyo objetivo fue elaborar y describir la influencia de dos programas de intervención: los talleres de terapias alternativas y la psicoeducación, para la reducción de los niveles de ansiedad de los estudiantes. Este estudio muestra los instrumentos utilizados para evaluar los niveles de ansiedad como fue la escala de ansiedad manifiesta de Reynolds y Richmond 2012 que se aplicó antes y después de las intervenciones. De igual forma, describe cómo planificaron e implementaron los talleres de terapia alternativa que incluyen danza terapia, dibujo y pinturas, arcillas, mándalas, respiración y relajación para tratar problemas de ansiedad y concluyen que la influencia de las terapias alternativas y de psicoeducación para la disminución de los síntomas de ansiedad en las adolescentes ejerce un efecto positivo. En el documento se encuentra también la información de cómo diseñan, implementan y evalúan en esos talleres de intervención, ejemplos útiles para este proyecto.

De igual manera, Vásconez (2017), en su trabajo de grado denominado “Aplicación de la técnica de la Arteterapia como medio de intervención Terapéutica para disminuir el Trastorno de Ansiedad Generalizada en pacientes adultos mayores de edades comprendidas entre los 65 a 75 años que acuden al servicio de Terapia Ocupacional del Centro de Salud Tipo “C” de Guamaní en el periodo Abril-septiembre 2017”. Esta investigación utiliza como herramienta principal para la ejecución de este

proyecto la observación sistemática mediante una ficha de cotejo, a manera de diario de campo a través de la cual se pudo conocer y clasificar actividades de interés del adulto mayor enfocado a su tratamiento en el servicio de Terapia Ocupacional del Centro de Salud Tipo “C” de Guamaní. Presenta en su trabajo un concepto de los autores Arbues y Garrido en el año (2013, como se citó en Vásconez, 2017) que definen a la Arteterapia como una técnica de desarrollo personal, autoconocimiento y expresión emocional, conocida como terapia artística, es decir un medio terapéutico para sanar trastornos psicológicos, tratar miedos, bloqueos personales, traumas del pasado y otros trastornos explorados a través del arte. De igual, forma resalta el estudio los beneficios de la terapia con arte como método complementario en el tratamiento de trastornos mentales, lo mismo que la importancia del uso de esta.

5.2 En el ámbito nacional

“La arteterapia como técnica de intervención psicoterapéutica para aliviar los síntomas de la ansiedad: Una revisión documental” de Contreras, (2020), tuvo como objetivo general describir la relación existente entre la arteterapia como técnica de intervención terapéutica en y el alivio de los síntomas de la ansiedad a partir de una revisión documental. Presenta un estudio descriptivo cualitativo, usando como técnica de recolección la revisión evaluativa, en bases de datos y fuentes documentales; presenta la revisión de 55 artículos referenciados para el trabajo. Como resultado del trabajo observa que los beneficios de la arteterapia entrelazada con técnicas propias del psicoanálisis darían excelentes resultados en aliviar los síntomas de la ansiedad y señala que la arteterapia como disciplina nueva en Colombia ha abierto varios campos de investigación en relación con los métodos de intervención que utiliza, para ayudar a mejorar síntomas de diferentes patologías y resaltan mejoras en diferentes trastornos con el uso de herramientas arteterapéuticas.

De igual manera, Trejos (2021) en documento de grado “La Arteterapia: orientaciones metodológicas como forma de intervención psicosocial”, presenta una investigación documental de revisión de 30 artículos de investigación a través de las bases de datos de la Biblioteca de Unad Virtual: Science direct, Taylor and Francis y Redalyc y 10 documentales. En el estudio menciona que una de las técnicas más usadas en la actualidad como método de relajación y ejercicio de meditación son las mándalas, que son figuras concéntricas elaboradas a partir de formas geométricas y son pintadas libremente en un espacio tranquilo y tomando consciencia de la respiración, de los pensamientos y emociones que surgen mientras se lleva a cabo la actividad, lo que le permite a la persona entrar en una conexión consigo misma que le brinde bienestar y relajación que tiene como objetivo adentrar a la persona en un estado de tranquilidad que le genere una regulación de su cuerpo físico, mental y emocional. Bienestar, (2017, como se citó en Trejos, 2021).

En el repositorio de la biblioteca Fundación Universitaria los libertadores, Alonso (2019) en “Las artes plásticas como estrategia pedagógica en el fortalecimiento emocional en niños de 2 a 4 años”, resalta la implementación del arte plástico como estrategia pedagógica para fortalecer emociones, además proponen el arte plástico como estrategia usando diferentes técnicas como moldeado, pintura, dactilopintura, dibujo, coloreado entre otras. El estudio contempla unos métodos e instrumentos de investigación como son la observación, el diario de campo para registro y sistematización de la información producto de las prácticas investigativas que son importantes a tener en cuenta en el desarrollo de este trabajo.

Aramendiz, et. al. (2022) en el proyecto de intervención educativa “Las artes plásticas como sensibilización expresiva y terapéutica. Estímulo de habilidades cognitivas en el adulto mayor”, busca fortalecer las habilidades cognitivas de esta población mediante las artes plásticas, expresivas y terapéuticas; pretendiendo lograr un envejecimiento activo, que permita al adulto mayor elevar su

autoestima, la creatividad, la interacción con otras personas y especialmente contribuir a frenar y prevenir el deterioro cognitivo. En su marco teórico relaciona una serie de conceptos como las artes plásticas, arte terapia y adulto. De igual forma, desarrolla la ruta metodológica para la intervención, la cual es útil para este proyecto, concluye que la arteterapia en edades avanzadas permite aprendizajes significativos que integran los procesos cognitivos y emocionales que dan como resultado personas más activas y satisfechas durante el proceso educativo generándole salud y bienestar.

6. Estrategia metodológica aplicada

Mediante la metodología de investigación con enfoque cualitativo teniendo en cuenta el concepto de Cerda, (*op cit.*14 como se citó en Ñuaupas, 2014) “hace referencia a caracteres, atributos, esencia, totalidad o propiedades no cuantificables, que ... podían describir, comprender y explicar mejor los fenómenos, acontecimientos y acciones del grupo social o del ser humano”, se realiza la recolección y análisis de datos, usando técnicas de observación y describiendo la situación que ocurre en el estudio de caso de una adulta que ha sido diagnosticada con trastorno de ansiedad generalizada (TAG), para determinar cómo incide la aplicación de técnicas plásticas para atenuar su trastorno.

6.1 Población y contexto

El estudio de caso se realiza con una mujer adulta de 58 años, diagnosticada con trastorno de ansiedad generalizada (TAG), ella es una profesional con posgrado, se desempeña en una entidad del estado atendiendo funciones en dos procesos relevantes para la entidad, lo que ha conllevado a que presente síntomas de cansancio y estrés laboral, preocupación excesiva en su rol profesional.

Estos síntomas según la historia clínica de la paciente se referencian como un TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (TAG), porque se caracteriza por ansiedad y preocupación excesiva por problemas de la vida cotidiana, asociada a síntomas físicos de ansiedad, con humor preocupado persistente asociado a síntomas de tensión motora. Situación que conlleva a que fuera objeto de atención psiquiátrica y psicológica para su tratamiento y acompañamiento.

En su diagnóstico refiere que su vida familiar es estable sin historia de enfermedad mental, manejo de buenas relaciones intrafamiliares. La mujer adulta junto con su familia constituida por su esposo y sus dos hijos, los cuales uno ya es profesional y el otro está terminando su pregrado, viven en el área rural rodeados de naturaleza y con estabilidad económica y financiera que les permite tener una vida normal y cómoda (acceso a internet, vehículo particular, vivienda propia, electrodomésticos etc.),

6.2 Fases o etapas (ruta metodológica)

Objetivo Específico 1

Determinar a través de revisión bibliografía las diferentes técnicas de artes plásticas que se utilizan como apoyo para el tratamiento del trastorno de ansiedad

Fase 1

Se iniciará con una revisión bibliográfica de monografías, tesis, libros relacionados con los temas de ansiedad y la utilización de técnicas de artes plásticas, ello permitirá identificar de qué manera las artes plásticas han incidido en el tratamiento de la ansiedad y tener un referente para el desarrollo de este proyecto.

Para ello, mediante diferentes buscadores y repositorios de bibliotecas de diferentes universidades se procederá a realizar la revisión bibliográfica, seleccionando documentos relacionados con los temas objeto de este estudio, los cuales se leerán, analizarán y se sistematizarán en una base de datos en Excel.

Objetivo Especifico 2.

Realizar talleres para la aplicación de las técnicas de artes plásticas a utilizar en el estudio

Fase 2

Para el Diseño y aplicación de los talleres, es fundamental definir las técnicas de artes plásticas a trabajar en el proyecto, las cuales son:

Pintura acrílica sobre madera

Coloreado de mándalas

Una vez definidas las técnicas de artes plásticas a aplicar, se realizará para cada una de ellas un diseño del taller, para un total de dos (2) diseños cada uno a realizar en dos (2) sesiones de dos (2) horas y los instrumentos para observación y análisis como son la lista de chequeo y la guía de entrevista que permiten evidenciar los resultados del trabajo.

Objetivo Especifico 3

- Analizar el impacto de las técnicas aplicadas en el manejo de las emociones

Fase 3

Una vez desarrollados los talleres se realiza la descripción de los resultados obtenidos al aplicar las técnicas y los instrumentos utilizados en cada uno de los talleres, en esta descripción se detalla como estas técnicas impactan en la adulta para el manejo de las emociones y ansiedad.

6.3 Técnicas o instrumentos

En la fase uno, se realiza la técnica de revisión documental de literatura pertinente a los temas de investigación de este proyecto como son arte y ansiedad, para lo cual se revisan tesis, artículos de reciente publicación a través de internet para acceder, analizar, registrar, clasificar la información encontrada y finalmente sistematizarla en una base de datos Excel.

En la fase dos, se realiza el diseño y aplicación de los talleres de cada una de las dos técnicas de artes plásticas seleccionadas en el proyecto. Como técnica de investigación se realiza la observación participante y como instrumento de investigación en la aplicación se realizarán listas de chequeo en la que permita determinar las conductas, las secuencias de las acciones y los aspectos que se observan. También se aplicarán una entrevista a través de una guía previamente elaborada.

En la fase tres, se realiza el análisis de la información obtenida en el ejercicio y se determinan los resultados y las conclusiones que se consolidan en el documento final.

6.4 Tiempo estimado para el desarrollo del proyecto de intervención educativa

En el cronograma de actividades se presenta de manera desagregada la distribución de los tiempos en que se realizan cada una de las acciones y actividades de esta investigación. Tabla 1.

Tabla 1. Cronograma de actividades

No.	FASE/ ACTIVIDAD	TIEMPO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO								
		MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6	MES 7	MES 8	MES 9
1	Fase 1 Revisión bibliográfica y sistematización de la información.	X	X	x						
2	Fase 2 Diseño y aplicación de talleres			x	x					
3	Fase.3 Análisis de la información				x	x	x			
4	Redacción y presentación del documento final						x	x	x	x

6.5 Línea de investigación del grupo de Investigación “Transdisciplinar para la Transformación Social”

La propuesta se acoge a la línea del grupo de investigación de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, denominada **Desarrollo humano, procesos de aprendizaje y ambientes emergentes** - Comprender el desarrollo humano desde las dinámicas de los procesos de aprendizaje de los sujetos en las diversas formas de interacción en ambientes emergentes.

7. Resultados

En la fase 1 de revisión bibliográfica, se diseñó, estructuró y pobló una base de datos de 7 documentos en formato Excel, en ella mediante búsqueda por Google académico se accedió a los documentos de investigaciones relacionadas con la aplicación de técnicas de las artes plásticas para los problemas de ansiedad. Se revisaron y analizaron las investigaciones referidas en el capítulo 1 Aproximación al estado del arte de la presente investigación, se puede concluir que el 100 por ciento de los documentos refieren la importancia y pertinencia de las artes plásticas para tratamiento de la ansiedad Anexo A.

Para la fase2 se elaboraron los siguientes instrumentos:

- El Diseño del taller de la técnica de artes plásticas de Pintura acrílica sobre madera. Anexo B
- La guía de entrevista inicial y final para el taller de la técnica de artes plásticas de Pintura acrílica sobre madera Anexo C
- Lista de chequeo para el taller de la técnica de artes plásticas de Pintura acrílica sobre madera Anexo D
- El Diseño del taller de la técnica de Coloreado de Mándalas Anexo E
- La guía de entrevista inicial y final para el taller de la técnica de Coloreado de Mándalas. Anexo F
- Lista de chequeo para el taller de la técnica de Coloreado de Mándalas Anexo G

Estos instrumentos fueron aplicados en las 4 sesiones de trabajo desarrolladas en esta investigación, de lo cual se presenta los siguientes resultados.

Taller 1. Pintura acrílica en Madera

Este taller de Pintura acrílica en Madera se ejecutó en el mes de junio mediante dos sesiones de trabajo, con una duración de 2 horas cada una. Previamente se concertó el lugar, las fechas y horas para la ejecución de las actividades. Las 2 sesiones se realizaron en una Granja en la Vereda la primavera de

Florencia Caquetá y las fechas de ejecución concertada fueron los días 18 y 25 de Junio de 2022, en horas de la tarde.

El objetivo de la actividad fue Aplicar la técnica de pintura acrílica como terapia para la disminución de la ansiedad, para lo cual se pintó sobre una estiba en madera.

Los materiales utilizados fueron:

- Estiba de madera
- Lija
- Paleta de pintura
- Pinceles
- Lápiz
- Diseño
- Pinturas acrílicas de diversos colores

Previo a la iniciación de la primera sesión se informo lo siguiente:

- Que se va a realizar una entrevista al inicio y final de cada sesión.
- Que el taller esta diseñado para dos sesiones de dos horas cada una.
- Se explica que en la sesión 1 va a desarrollar las actividades de lijado, dibujo e inicio de coloreado con pintura acrílica.
- Se explica que en la sesión 2 se continua con el coloreado del diseño.
- Se le informa a la adulta que tiene libertad de escoger los colores con los cuales quiera pintar.
- Se le informa que durante el proceso tambien se aplica una lista de chequeo

En esta primera sesión realizada el 18 de Junio de 2022, una vez conocida la información, se inicia con la entrevista mediante la guía que contiene preguntas sencillas previamente elaboradas, para la cual se

tomó como referentes aspectos de la Escala de Hamilton, el cual es considerado un instrumento que se utiliza para valorar el estado de ansiedad y también se incorpora una pregunta relacionada con la experiencia en pintura.

En la aplicación de la entrevista inicial “Figura 1”, se le solicitó consentimiento para la grabación y registro fotográfico el cual fue aceptado. Solicitó que la entrevista no sea grabada sino escrita, petición que fue aceptada. Para el tratamiento de datos la adulta firma y acepta el Consentimiento de tratamiento de datos. Anexo H.

En las respuestas dadas comenta que tiene responsabilidades en dos procesos, que en la semana anterior y posiblemente el resto de mes su actividad laboral exige de la presentación de varios informes de seguimiento a indicadores y otro tipo de informes. Que tiene otro proceso que le fue entregado en el mes de mayo con retrasos en la acción de dos periodos y que debe dar respuesta en los términos de ley definidos. Por ello se siente cansada, agotada, tensionada, con dificultades para conciliar el sueño y dolores musculares en extremidades superiores e inferiores.

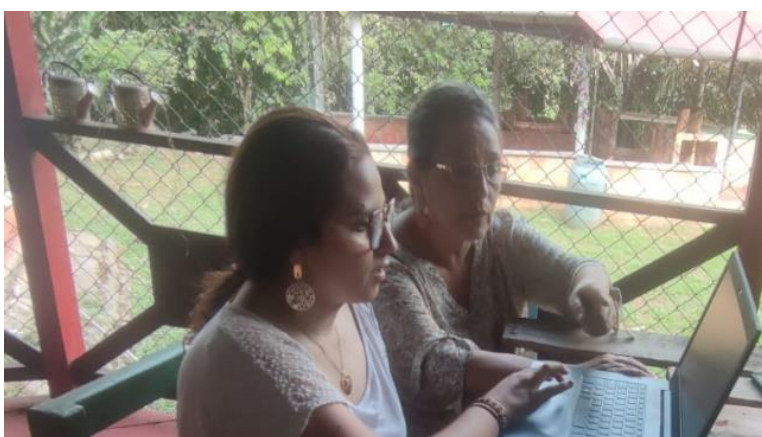


Figura 1. Entrevista sesión 1. Taller Pintura acrílica en madera

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a su relación con las artes plásticas en especial con la técnica en pintura, manifiesta que le gusta decorar y las artesanías, ha pintado con acuarelas y pintura en tela, indica que hace varios años no ha desarrollado ninguna actividad relacionada con estos temas, porque no dispone de tiempo.

Se da paso a la presentación de la técnica de pintura acrílica en madera, a la entrega de los materiales y su aplicación, para lo cual la adulta estuvo muy dispuesta “Figura 2”



Figura 2. Secuencia del proceso sesión 1. Taller Pintura acrílica en madera

Fuente: Elaboración propia

Durante todo el proceso se aplicó la lista de chequeo, donde se evidencia su cansancio físico, al principio se le notó intranquila al escoger el diseño, finalmente se decidió por pintar flores grandes y de diversos colores, se observa la manifestación del dolor en sus manos en el proceso de lijado que también le generó un poco de cansancio, para los trazos en el dibujo de las flores requirió orientación. En cuanto al desarrollo del proceso estuvo atenta a las indicaciones, con buena disponibilidad y ordenada, denota una tendencia por la utilización de los colores vivos.

En la entrevista final de la primera sesión, manifiesta que el proceso de pintar la estiba con la pintura acrílica y bajo la orientación fue una experiencia nueva, porque normalmente se pinta por que le gusta, pero no sabe si está aplicando una u otra técnica, ni como se debe trazar y usar los pinceles. En cuanto

a sensación emocional indica que en cada trazo se sentía liberada y logro su concentración en la pintura que le permitió dejar de pensar en los compromisos, además manifiesta que la actividad también le sirvió para ejercitar sus brazos y relajar el cuerpo.

La segunda sesión que se realizó el día 25 de junio de 2022, se dio continuidad al proceso. En la entrevista inicial refiere los mismos aspectos que se expusieron en la anterior sesión, su vida laboral continua igual, también sus malestares físicos y emocionales. No obstante, expresa que la actividad que va a desarrollar la tiene emocionada y a la expectativa “Figura 3”



Figura 3. Entrevista sesión 2. Taller Pintura acrílica en madera

Fuente: Elaboración propia.

En esta sesión se da continuidad a la pintura acrílica en madera “figura 4”



Figura 4. Secuencia del proceso sesión 2. Taller Pintura acrílica en madera

Fuente: Elaboración propia.

En esta sesión se aplicó la lista de chequeo, donde se pudo observar que al inicio de la actividad la adulta llega estresada, pero con la expectativa y deseo de continuar con la actividad, pregunta y atiende las

indicaciones que se le dan, no refiere ningún malestar ni cansancio durante la actividad. Su deseo de realizar el taller es alto, la sesión fue programada para 2 horas, pero por solicitud de la adulta, se extendió dos horas más, estuvo totalmente relajada, en ningún momento refirió aspecto alguno de su trabajo.

En la entrevista final comenta que le gusta el trabajo realizado, que lo mejor que le pudo pasar es sentirse bien sin preocupación y que su tensión muscular no la sintió, agradece que se haya extendido hasta las cuatro horas, en las cuales pudo dispersar sus preocupaciones y relajarse.

Al finaliza el taller expresa:” Considero *que todas las personas deberíamos tener en cuenta que las artes plásticas nos ayudan a aliviar el estrés con el que mantenemos por cualquier circunstancia, no solo laboral como en mi situación sino también en lo familiar y social*”.

Taller 2. Coloreado de mándalas

El taller de coloreado de mándalas se ejecutó en el mes de julio mediante dos sesiones de trabajo, con una duración de 2 horas cada una en el lugar y ciudad que se concertó en el taller 1, las fechas de ejecución fueron los días 2 y 18 de Julio de 2022, en horas de la tarde.

El objetivo de la actividad fue Aplicar la técnica de Coloreado de mándalas como terapia para la disminución de la ansiedad.

Los materiales utilizados fueron:

- Cartillas de mandalas
- Caja de colores

Previo a la iniciación de la primera sesión se informo lo siguiente:

- Se hace el acercamiento con la adulta a intervenir en este estudio de caso para la entrega de los materiales.

- Se explica en que consiste la técnica y el objetivo propuesto
- Se informa que el taller esta diseñado para dos sesiones de dos horas cada una.
- Se explica que en las dos sesiones se centraran en el coloreado de mándalas.
- Se le facilitan las cartillas de mándalas para que haga su propia elección
- Se le informa a la adulta que tiene libertad de escoger los colores con los cuales desea colorear.
- Durante el proceso se aplica el instrumento de lista de chequeo
- Al inicio y terminación del taller se realiza una entrevista
- Durante la sesión se accede a videos en <https://www.youtube.com/> relacionados con musica para calmar la ansiedad para su acompañamiento durante el proceso.

En esta primera sesión realizada el 2 de Julio de 2022, una vez conocida la información, se inicia con la entrevista mediante la guía de entrevista que contiene exactamente las preguntas del taller 1. Con la variación al final que indaga si ha tenido experiencia con el coloreado de mándalas.

Para la aplicación de la entrevista en las sesiones 1 y 2 de este taller se continua con el consentimiento de que sea escrita y autoriza toma y uso de registro fotográfico. Para el acompañamiento en la sesión se escuchó música de Relajación Curativa del Estrés, Ansiedad y Estados Depresivos en el sitio <https://www.youtube.com/watch?v=8g9fmiNVYNI>

Tanto en la entrevista en la sesión 1 “Figura 5”, como en la sesión 2, continúa manifestando la situación de ansiedad que le está generando las responsabilidades en el trabajo, también expresa agotamiento y sus molestias musculares, comenta que no ha pintado mándalas.



Figura 5 Entrevista sesión 1. Taller Coloreado de Mándalas

Fuente: Elaboración propia

Se da inicio al taller “figura 6”, con la entrega de los materiales, para lo cual se le entrega 5 cartillas para colorear mándalas y los lápices de colores.

Se observa que tiene una expresión de agotamiento, sin embargo, denota mucha disposición para la sesión y expectativa en su desarrollo, en cuanto a la escogencia de las mándalas a colorear se toma su tiempo. Una vez escoge la primer mándala para colorear, se le orienta en que consiste la técnica y cuál es su utilidad.

Inicia desde el punto central, coloreando de color verde y sus formas en espiral, basada en lo que expresa Martinez, M. (2009) en su documento “Los Mándalas. Esos grandes desconocidos”, puede indicar que al iniciar desde el centro está buscando ayuda para exteriorizar las emociones, el color verde refleja la búsqueda de equilibrio, crecimiento y esperanza y su forma en espiral la búsqueda vitalidad y energías curativas que en cierta forma es lo que se busca con la aplicación de esta técnica para disminuir su ansiedad.

En su segunda mándala coloreada se combinan formas de espirales y estrella, inicia desde el centro con un punto de color negro que podría expresar limitación, continua con formas de espirales, pero se suma la figura de la estrella que significa la búsqueda de lo espiritual y la libertad.

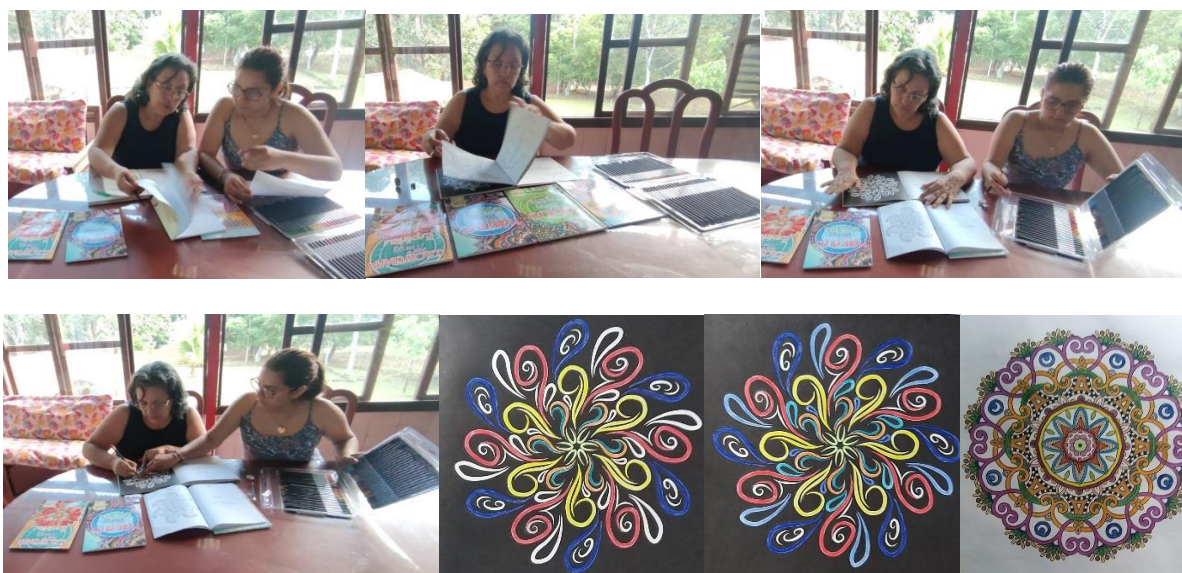


Figura 6. Secuencia del proceso sesión 1. Taller Coloreado de Mándalas

Fuente: Elaboración propia

En la entrevista final de la primera sesión, manifiesta que esta técnica le generó una paz interior muy grande, comenta que *“la atención que requiere el coloreado de la mándala exige concentración y con la música de fondo es como que a uno le fluye la creatividad”*.

En la segunda sesión que se realizó el día 18 de julio de 2022, se dio continuidad al proceso como estaba diseñado, con la aplicación de la entrevista y la lista de chequeo. En la entrevista inicial “Figura 7” se refiere a los mismos aspectos de su vida laboral, pero indica que está emocionada con la actividad que se va a desarrollar y comenta que terminó de colorear la segunda mándala de la primera sesión y que el ejercicio lo realizó en las noches y sintió alivio emocional y pudo conciliar su sueño.



Figura 7. Entrevista segunda sesión. Taller Coloreado Mándalas.

Fuente: Elaboración propia.

En la continuidad del coloreado de mándalas “Figura 8” escoge dos mándalas para colorear, las dos las inicia a colorear desde el centro, en la primera donde predomina lo circular inicia con el color blanco y el el color azul predomina en el coloreado total, posiblemente en búsqueda de la perfección y la tranquilidad.

En la segunda mándala de la sesión con forma de estrella inicia con color rosado predominan en ella, los colores de la gama de naranjas que representan energía y dinamismo.



Figura 8. Secuencia del proceso sesión 2. Taller de Técnica de coloreado de mándalas.

Fuente: Elaboración propia

En entrevista de final de la sesión ratifica su satisfacción por esta técnica y expresa *“Esta técnica de coloreado de mándalas la deberíamos practicar más frecuentemente, ratifico lo que exprese en la primera sesión, me generó mucha paz y tranquilidad, es absolutamente relajante”*.

Se observa que al terminar la sesión su aspecto físico esta más relajado, expresa satisfacción y agradecimientos por la experiencia realizada en estos talleres.

8. Conclusiones y recomendaciones

En la revisión bibliográfica se pudo evidenciar que, desde diferentes disciplinas de formación, existe una concepción generalizada y comprobada que la aplicación de técnicas de artes plásticas hace una contribución efectiva para el tratamiento de las enfermedades de la salud mental.

En esta investigación se logró comprobar que con la intervención con talleres de artes plásticas un adulto diagnosticado con Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) puede atenuar su trastorno, si bien las sesiones fueron muy cortas, en el tiempo que se dispuso para la ejecución de los talleres la adulta tuvo manifestaciones observables de tranquilidad y relajación y también expreso abiertamente que sintió tranquilidad emocional y manifiesta que para ella si fue efectivo el proceso.

Se recomienda que este tipo de terapias a través de la aplicación de las técnicas de artes plásticas sean promovidas para usos en los planes de salud ocupacional de las entidades y empresas.

Teniendo en cuenta que los trastornos de ansiedad han venido creciendo y afectando a todos los grupos de edad, se recomienda incorporar el uso de estas técnicas de artes plásticas en los planes educativos institucionales (PEI).

.

9. Referencias bibliográficas

Abril Tapia, D., Baculima Bacuilima, J., Coronel Heredia, K. (2017),. Estudio descriptivo de la influencia de los talleres de terapias alternativas y psicoeducación para disminuir los síntomas de ansiedad en adolescentes de la Unidad Educativa Luisa de Jesús Cordero"-
<http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/6870>

Alonso Prieto, J., (2019) Las artes plásticas como estrategia pedagógica en el fortalecimiento emocional en niños de 2 a 4 años. <http://hdl.handle.net/11371/1921>,

Aramendi, M., Guerra Cortes, S. (2022), Las artes plásticas como sensibilización expresiva y terapéutica. Estímulo de habilidades cognitivas en el adulto mayor.
https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/5183/Guerra_Aramendiz_Sara_Maria_2022.pdf?sequence=1

Contreras Palacio, R. (2020, El arteterapia como técnica de intervención psicoterapéutica para aliviar los síntomas de la ansiedad: una revisión documental. Corporación Universidad de la Costa.
<https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/8171>

Martinez, M., (2009), Las mándalas: esos grandes desconocidos.
<https://www.feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd4961.pdf>

Ñaupas Pitan, H., Mejía Mejía, E.; Novoa Ramirez, E., Villagomez Paucar, A. (2014). Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. Ediciones de la U.
[file:///E:/Proyecto%20de%20Grado%20VF/Metodologia_de_la_investigacion_Naupas_H%20\(1\)_221019_213153.pdf](file:///E:/Proyecto%20de%20Grado%20VF/Metodologia_de_la_investigacion_Naupas_H%20(1)_221019_213153.pdf)

Test de Ansiedad de Hamilton. <https://www.eutimia.com/tests/hars.htm>

Trejos Arroyave, C. (2021), La Arte Terapia: orientaciones metodológicas como forma de intervención psicosocial.

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/39278/catrejosa.pdf?sequence=3>

Vásconez Gavilánez, D. (2017), Aplicación de la técnica de la Arte terapia como medio de intervención Terapéutica para disminuir el Trastorno de Ansiedad Generalizada en pacientes adultos mayores de edades comprendidas entre los 65 a 75 años que acuden al servicio de Terapia Ocupacional del Centro de Salud Tipo “C” de Guamaní en el periodo Abril-septiembre 2017.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/12891/1/T-UCE-0020-012-2017.pdf>

Anexo A. Revisión Bibliográfica documentos afines a la investigación Las artes plásticas como medio para superar los efectos del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), diagnosticado en un adulto.

NOMBRE DE PROYECTO O TRABAJO DE INVESTIGACION	REPOSITORIO	AUTORES	PAIS	AÑO	UNIVERSIDAD	TÉCNICAS DE LAS ARTES PLÁSTICAS USADAS	INSTRUMENTOS UTILIZADOS
Estudio descriptivo de la influencia de los talleres de terapias alternativas y psicoeducación para disminuir los síntomas de ansiedad en adolescentes de la “unidad educativa luisa de jesús cordero” 2016	https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/6870/1/12833.pdf	Daniela Tapia, Karen Coronel Heredia	Ecuador	2017	UNIVERSIDAD DEL AZUAY Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación Escuela de Psicología Clínica	Talleres de terapias alternativas- pintura y mandalas	Retroalimentación de las técnicas- Planeación de los talleres y sus resultados
Aplicación de la técnica de la Arteterapia como medio de intervención Terapéutica para disminuir el Trastorno de Ansiedad Generalizada en pacientes adultos mayores de edades comprendidas entre los 65 a 75 años que acuden al servicio de Terapia Ocupacional del Centro de Salud Tipo “C” de Guamaní en el periodo Abril-Septiembre 2017	http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/12891/1/T-UCF-0020-012-2017.pdf	Doris Tatiana Vásconez Gavilanez	Quito	2017	UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR FACULTAD DE CIENCIAS DE LA PROBLEMAS DISCAPACIDAD, ATENCIÓN PREHOSPITALARIA Y DESASTRES CARRERA DE TERAPIA OCUPACIONAL	Determina como la Escala de ansiedad de la técnica de la Hamilton, tabla de cotejo pintura facilita el reconocimiento de problemas emocionales como ansiedad y depresión.	Psicodrama-- ansiedad, Planeación de los talleres y sus resultados
El arteterapia como técnica de intervención psicoterapéutica para aliviar los síntomas de la ansiedad: Una revisión documental	https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/8171/EI%20arteterapia%20como%20t%C3%A9cnica%20de%20intervenci%C3%B3n%20psicoterap%C3%A9utica%20para%20aliviar%20los%20s%C3%ADntomas%20de%20la%20ansiedad.%20Una%20revisi%C3%B3n%20documental.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Ruth Contreras Palacio	Barranquilla	2020	Universidad de la Costa Facultad de Ciencias Humanas y Sociales Programa de Psicología	Técnica de la Tabla de Descripción de los documentos seleccionados y descripción de los resultados intervención terapéutica en el alivio de los síntomas de la ansiedad	
La Arte Terapia: orientaciones metodológicas como forma de intervención psicosocial	https://repositorio.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/39278/catrejosa.pdf?sequence=3	Caterine Alejandra Trejos Arroyave	Palмира — Valle del Cauca	2021	Universidad Abierta y a Distancia UNAD Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades Programa de Psicología	Revisión documental análisis descriptivo, Tabla comparativo de cada capítulo.	
Las artes plásticas como estrategia pedagógica en el fortalecimiento emocional en niños de 2 a 4 años	https://repositorio.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1921/Alonso_Jenny_2019.pdf?sequence=1	Jenny Marcela Alonso Prieto	Bogotá	2019	Arte en los procesos de aprendizaje, Facultad de pintura Ciencias Humanas y Sociales, Fundación Universitaria Los Libertadores	Técnica de Propuesta de intervención en moldeado en plastilina, talleres de pintura	
Ls artes plásticas como sensibilización expresiva y terapéutica. Estímulo de habilidades cognitivas en el adulto mayor	https://repositorio.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/5183/Guerra_Aramendiz_Sara_Maria_2022.pdf?sequence=1	María Fernanda Aramendiz González, Sara Inés Guerra Cortes	Ibague	2022	Fundación Universitaria Libertadores Facultad de Ciencias Humanas y Sociales Especialización en el Arte en los Procesos de Aprendizaje.	técnicas de observación participante, Los coloreado, collage, Diario de campo, Observación dactilopintura, videos y fotografías	
Las mandalas: esos grandes desconocidos	https://www.feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd4961.pdf	Maria Concepción Martínez Cruz.	España	2009	Federación de enseñanza de una forma de arte-terapia. andalucía	de Instrumento de El trabajo con mandalas de pensamiento y es puede consistir en la observación, en su dibujo o en colorearlos.	

Anexo B: Diseño Taller Pintura acrílica en Madera

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Especialización en Artes en los procesos de aprendizaje

Título del PIE: Las artes plásticas como medio para superar los efectos del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), diagnosticado en un adulto.

Estefania Betancurt Maya

Licenciada en Educación básica con énfasis en Educación Artística

TALLER 1. Pintura acrílica en Madera		
Lugar de Ejecución del Taller		
Vereda La Primavera, Florencia		Departamento: Caquetá
Tiempo estimado: 4 horas (2 por sesión)	Fecha de iniciación: 18/06/2022	Fecha de Terminación: 27/06/2022
OBJETIVO	Aplicar la técnica de pintura acrílica en madera como terapia para la disminución de la ansiedad	
QUE ES LA PINTURA ACRILICA	La pintura acrílica es una técnica que utiliza el mismo pigmento que el óleo, pero diluido con resinas sintéticas, como consecuencia es soluble al agua y seca muy rápido	
ACTIVIDAD PARA DESARROLLAR	Pintura sobre una estiba en madera para desarrollar la aplicación de esta técnica	
MATERIALES	Estiba de madera Lija Paleta de pintura Pinceles Lápiz Diseño Pinturas acrílicas de diversos colores	

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	1. Se hace el acercamiento con la adulta a intervenir en este estudio de caso para realizar una entrevista al inicio y final de cada sesión. 2. Se informa que el taller esta diseñado para dos sesiones de dos horas cada una. 3. Se explica que en la sesión 1, va a desarrollar las actividades de lijado, dibujo e inicio de coloreado con pintura acrilica. 4. Se explica que en la sesión 2 se continua con el coloreado del diseño. 5. Se le informa a la adulta que tiene libertad de escoger los colores con los cuales quiera pintar. 6. Se aplica el instrumento de lista de chequeo.
INSTRUMENTOS DE OBSERVACION	LISTA DE CHEQUEO (Durante las sesiones)
	ENTREVISTA (al Inicio y al final del taller).

Anexo C. Guía de entrevista Taller Pintura Acrílica sobre madera

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Especialización en Artes en los procesos de aprendizaje

Título del PIE: Las artes plásticas como medio para superar los efectos del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), diagnosticado en un adulto.

Estefania Betancurt Maya

Licenciada en Educación básica con énfasis en Educación Artística

Guía de Entrevista

TALLER 1. Pintura acrílica sobre madera		
Lugar de Ejecución del Taller		
Vereda La Primavera, Florencia		Departamento: Caquetá
Tiempo estimado: 4 horas (2 por sesión)	Fecha de iniciación: 18/06/2022	Fecha de Terminación: 27/06/2022
Fecha de aplicación: Entrevista Inicial _____ Entrevista Final _____		

Entrevista Inicial.

¿Cuénteme como estuvo su actividad laborar en la semana que terminó?

¿Se siente cansada?

¿Se encuentra tensionada

¿Ha podido dormir adecuadamente?

¿Tiene dolores musculares?

¿Ha realizado trabajos con alguna técnica de pintura?

Entrevista Final

¿Al realizar el proceso de pintura de la estiba como se sintió?

¿Como le pareció todo el proceso y que sensación emocional tuvo al desarrollar el taller?

¿Qué otros aspectos desean comentar?

Anexo D. Lista de Chequeo – Taller Pintura Acrílica sobre madera

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Especialización en Artes en los procesos de aprendizaje

Título del PIE: Las artes plásticas como medio para superar los efectos del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), diagnosticado en un adulto.

Estefania Betancurt Maya

Licenciada en Educación básica con énfasis en Educación Artística

Lista de chequeo

TALLER 1. Pintura Acrílica sobre madera		
Lugar de Ejecución del Taller		
Vereda La Primavera, Florencia		Departamento: Caquetá
Tiempo estimado: 4 horas (2 por sesión)	Fecha de iniciación: 18/06/2022	Fecha de Terminación: 27/06/2022
Fecha de diligenciamiento: Primera sesión		
Segunda sesión		

	SI	NO
En su aspecto físico se refleja cansancio		
Esta atenta y dispuesta a las indicaciones		
Demuestra expectativa ante la actividad a desarrollar		
Realiza cada actividad ordenadamente		
Escoge tranquilamente el dibujo que va a realizar en la decoración de la estiba		
Dibuja con trazos firmes		
Escoge los colores y los utiliza ordenadamente		
Manifiesta cansancio al ejecutar alguna de las actividades propuestas		
Al final de la sesión realiza manifestaciones de satisfacción		

Anexo E. Diseño de taller de la Técnica Coloreado de Mándalas

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Especialización en Artes en los procesos de aprendizaje

Título del PIE: Las artes plásticas como medio para superar los efectos del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), diagnosticado en un adulto.

Estefania Betancurt Maya
Licenciada en Educación básica con énfasis en Educación Artística

TALLER 2. Coloreado de Mándalas		
Lugar de Ejecución del Taller		
Vereda La Primavera, Florencia		Departamento: Caquetá
Tiempo estimado: 4 horas (2 por sesión)	Fecha de iniciación: 2/07/2022	Fecha de Terminación: 20/07/2022
OBJETIVO	Aplicar la técnica de coloreado de mándalas como terapia para la disminución de la ansiedad	
QUE SON LAS MANDALAS	“Dibujo circular complejo con formas geométricas que ayudan a la práctica de la meditación en el mundo budista e hinduista. La palabra procede del sánscrito y su significado es: "círculo mágico". Su origen se remonta a la India y a partir de ese país fue adoptándose en otros países orientales hasta llegar a Occidente. Entre uno de los beneficios de aplicar esta técnica mencionan que Reduce los niveles de estrés y ansiedad y concluyen que genera sentimientos positivos durante el proceso”. https://www.mundopsicologos.com/articulos/por-que-es-beneficioso-pintar-mandalas	
ACTIVIDAD A DESARROLLAR	Coloreado de mandalas	
MATERIALES	Cartillas de mandalas Caja de colores	

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	1. Se hace el acercamiento con la adulta a intervenir en este estudio de caso para la entrega de los materiales. 2. Se explica en que consiste la tecnica y el objetivo propuesto 3. Se informa que el taller esta diseñado para dos sesiones de dos horas cada una. 4. Se explica que en las dos sesiones se centraran en el coloreado de mandalas. 5. Se le facilitan las cartillas de mandalas para que haga su propia elección 6. Se le informa a la adulta que tiene libertad de escoger los colores con los cuales quiera pintar. 7. Durante el proceso se aplica el instrumento de lista de chequeo 8. Al inicio y terminación del taller se realiza una entrevista 9. Durante la sesión se hace acceso a videos en https://www.youtube.com/ relacionados com musica para calmar la ansiedad para acompañamiento durante el proceso.
INSTRUMENTOS DE OBSERVACION	LISTA DE CHEQUEO (aplicada durante las sesiones)
	ENTREVISTA (realizada al Inicio y al final del taller).

Anexo F. Guía de Entrevista Taller Coloreado de Mándalas

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Especialización en Artes en los procesos de aprendizaje

Título del PIE: Las artes plásticas como medio para superar los efectos del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), diagnosticado en un adulto.

Estefania Betancurt Maya
Licenciada en Educación básica con énfasis en Educación Artística

Guía de Entrevista

TALLER 2. Coloreado de Mándalas		
Lugar de Ejecución del Taller		
Vereda La Primavera, Florencia	Departamento: Caquetá	
Tiempo estimado: 4 horas (2 por sesión)	Fecha de iniciación: 2/07/2022	Fecha de Terminación: 20/07/2022
Fecha de aplicación:		

Entrevista Inicial.

¿Cuénteme como estuvo su actividad laborar en la semana que terminó?

¿Se siente cansada?

¿Se encuentra tensionada?

¿Ha podido dormir adecuadamente?

¿Tiene dolores musculares?

¿Ha coloreado mándalas anteriormente?

Entrevista Final

¿Al colorear las mándalas como se sintió?

¿Siente que el coloreada de las mándalas le produjo tranquilidad?

¿Qué otros aspectos desean comentar?

Anexo G. Lista de chequeo. Taller Coloreado de Mándalas

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Especialización en Artes en los procesos de aprendizaje

Título del PIE: Las artes plásticas como medio para superar los efectos del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), diagnosticado en un adulto.

Estefania Betancurt Maya
Licenciada en Educación básica con énfasis en Educación Artística

Lista de chequeo

TALLER 2. Coloreado de Mándalas		
Lugar de Ejecución del Taller		
Vereda La Primavera, Florencia		Departamento: Caquetá
Tiempo estimado: 4 horas (2 por sesión)	Fecha de iniciación: 2/07/2022	Fecha de Terminación: 20/07/2022
Fecha de diligenciamiento: Primera sesión _____ Segunda sesión _____		

	SI	NO
En su aspecto físico se refleja ansiedad		
Revisa y escoge con calma las mándalas a colorear		
Inicia pintando desde el centro de la mándala		
Inicia pintando desde los bordes exteriores de la mándala		
El coloreado lo ejecuta rápido		

Otras observaciones

Con que color inicia pintando la mándala:

Blanco ___ Negro ___ Gris ___ Rojo ___ Azul ___ Amarillo ___ Naranja ___ Rosa ___ Morado ___
Verde ___ Violeta ___ Oro ___ Plata ___

Cuál es la forma predominante en la mándala escogida:

Círculo ___ Corazón ___ Cruz ___ Cuadrado ___ Estrella ___ Espiral ___ Hexágono ___
Mariposa ___ Pentágono ___ Rectángulo ___ Triángulo

Anexo H. Consentimiento Informado para la Investigación

GRUPO DE INVESTIGACIÓN. Estefania Betancurt Maya

FACULTAD: Ciencias Humanas y Sociales

Especialización en Artes en los Procesos de Aprendizaje

UNIVERSIDAD: Fundación Universitaria Los Libertadores.

Florencia, 31,10,2022

Nombre del Proyecto de Intervención Educativa: **“Las artes plásticas como medio para superar los efectos del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), diagnosticado en un adulto”**

Yo,xxxxxxi[*Nombre de la persona que autoriza la participación en la prueba o procedimiento*]

Con documento de identificación CC () Número xxxx

Actuando como: Usuario autónomo, de manera libre y voluntaria, en ejercicio pleno de mis facultades.

Hago constar que

Basada en el Literal c del Artículo 3 de la ley 1581, “Consentimiento previo, expreso e informado del Titular para llevar a cabo el Tratamiento de datos personales y Una vez informada sobre los propósitos, objetivos y procedimientos que se llevarán a cabo durante la investigación denominada **“Las artes plásticas como medio para superar los efectos del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), diagnosticado en un adulto”** y los posibles riesgos que se puedan generar del procedimiento, autorizo mi participación en la misma, así como el uso de los datos obtenidos con fines estrictamente académicos e investigativos.

Declaro, adicionalmente, que se me ha informado que:

Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria y puedo retirarme de ella en cualquier momento.

No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto de intervención educativa, ni retribución económica alguna. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos

permitan incidir positivamente en los procesos de mejoramiento de personas con condiciones similares a las mías, o a las de la persona bajo mi responsabilidad.

Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente; en virtud de ello, esta información será archivada en papel y/o medio electrónico en el Proyecto de Intervención Educativa

Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada bajo condición de anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros, medios de comunicación u otras instituciones educativas.

En caso de requerir mis datos personales, las fotografías, los videos y otra información, resultantes de la aplicación del procedimiento para presentación con fines estrictamente académicos o científicos en eventos tales como seminarios, congresos, cursos, simposios y publicaciones, entre otros tipos de espacios de divulgación científica, autorizo su uso, si así lo considero, a través de la firma de este documento.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad. Por lo anterior, hago constar que he sido informado a satisfacción sobre los procesos, procedimientos o pruebas que se realizarán por parte de los profesionales participantes en el proyecto como investigadores y, por tanto, doy mi consentimiento.

Firma del usuario con su respectiva huella:

xxxxx

Huella índice derecho

Firma del investigador principal que tiene relación directa con la aplicación del procedimiento:

ESTEFANIA BETANCURT MAYA

Investigador principal

Nota. El original se encuentra firmado por las partes y con la huella digital

