



Universidad **Mariana**

La arteterapia como estrategia de formación en competencias emocionales para el equipo de trabajo de la Asociación Perenne

Nathalia Erazo Zamudio

Universidad Mariana
Facultad de Educación
Programa de Maestría en Pedagogía
San Juan de Pasto
2023

La arteterapia como estrategia de formación en competencias emocionales para el equipo de trabajo de la Asociación Perenne

Nathalia Erazo Zamudio

Informe de investigación para optar al título de: Maestría en Pedagogía

Mg. Camila Andrea León Vásquez

Asesora

Universidad Mariana

Facultad de Educación

Programa de Maestría en Pedagogía

San Juan de Pasto

2023

Artículo 71: los conceptos, afirmaciones y opiniones emitidos en el Trabajo de Grado son responsabilidad única y exclusiva del (los) Educando (s)

Reglamento de Investigaciones y Publicaciones, 2007
Universidad Mariana

Agradecimientos

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a mi familia por su apoyo inquebrantable a lo largo de este arduo proceso. Su amor, paciencia y aliento constante fueron fundamentales para que pudiera completar esta tesis.

No podría haber logrado este propósito sin la valiosa orientación y mentoría de mi asesora, Magister Camila Andrea León Vásquez. Su experiencia, dedicación y orientación profesional e incondicional se constituyeron en la esencia primordial para dar forma a este trabajo e incentivar mi crecimiento académico.

Quiero agradecer a mis amigos y compañeros de clase por su apoyo y motivación a lo largo de este desafiante viaje. Sus conversaciones inspiradoras y el trabajo en equipo hicieron que este proceso fuera más llevadero.

Quiero expresar mi gratitud a todas las personas, autores y académicos cuyas obras e ideas influyeron en mi trabajo. Sus contribuciones han enriquecido esta tesis y me han inspirado a seguir explorando el conocimiento en este campo.

Nathalia Erazo Zamudio

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mis padres, cuyo amor, apoyo incondicional y sacrificio hicieron posible que llegara hasta este punto en mi educación. Este logro es el reflejo de su dedicación y esfuerzo.

Con profundo cariño y admiración, dedico esta tesis de grado a mi querido abuelito Edmundo Omar Eraso Enríquez, maestro de maestros, poeta insigne y pedagogo ejemplar. Tu sabiduría, pasión por la educación y tu don para las palabras han sido una fuente constante de inspiración en mi vida. A través de este trabajo, rindo homenaje a tu legado y a la profunda influencia que has tenido en mi camino académico. Gracias por iluminar mi sendero con tu sabiduría y amor incondicional.

Agradezco a mis seres queridos que estuvieron a mi lado en cada paso de este viaje. Vuestras palabras de aliento, comprensión y cariño me motivaron a superar los desafíos académicos.

Dedico este trabajo a todas aquellas personas que han inspirado mi investigación, cuya labor e ideas han sido una fuente constante de inspiración. Espero que esta tesis sea un modesto homenaje a su contribución al campo.

Nathalia Erazo Zamudio

Contenido

Introducción	11
1. Resumen del Proyecto	13
1.1. Descripción del problema.....	13
1.1.2 Formulación del problema	17
1.2 Justificación.....	17
1.4 Objetivos	22
1.4.1 Objetivo general.....	22
1.4.2 Objetivos específicos.....	22
1.5 Marco Referencial.....	23
1.5.1 Revisión de antecedentes	23
1.5.2 Marco teórico conceptual.....	30
1.5.2.1 Competencias emocionales	30
1.5.2.2 Educación emocional	31
1.5.2.3 Bienestar emocional	38
1.5.2.4 Conciencia emocional	39
1.5.2.5 Regulación emocional.	40
1.5.3 Marco contextual.....	45
1.5.4 Marco legal.....	49
1.5.5 Marco ético y bioético	52
1.6 Metodología	54
1.6.1 Paradigma cualitativo	54
1.6.2 Enfoque interpretativo	55
1.6.3 Tipo de investigación exploratorio descriptivo	56
1.6.4 Unidad de análisis y trabajo	56
1.6.5. Estrategias de recolección de información.....	57
1.6.5.1 Entrevista semiestructurada.....	57
1.6.5.2 Talleres de arteterapia.	57
1.6.6 Procedimiento analítico	58

1.6.6.1 Codificación en informaciones/testimonios, interpretación, hipótesis, conjeturas e inferencias	58
1.6.6.2 Codificación categoría inductiva	59
1.6.7 Matriz de categorías	61
2. Presentación de Resultados	64
2.1 Análisis e interpretación de la información por variables o categorías de análisis	65
2.1.1 Competencias emocionales	65
2.1.1.1 Educación emocional	65
2.1.2 Bienestar emocional	70
2.1.2.1 Conciencia emocional	70
2.1.2.2 Regulación emocional	75
2.1.3 Estrategias de bienestar emocional	81
2.1.3.1 Estrategia pedagógica educativa	81
2.2 Discusión	84
2.3 Propuesta	98
2.3.1. Guía ilustrada	99
3. Conclusiones	137
4. Recomendaciones	139
Referencias bibliográficas	141
Anexos	153

Índice de tablas

Tabla 1. Categorías de análisis61

Índice de Figuras

Figura 1 Logo de la asociación perenne	47
Figura 2 Ubicación oficina Asociación Perenne	48
Figura 3 Competencias emocionales 1	65
Figura 4 Competencias emocionales 2	66
Figura 5 Competencias emocionales 3	67
Figura 6 Competencias emocionales 4	68
Figura 7 Competencias emocionales 5	68
Figura 8 Competencias emocionales 6	69
Figura 9 Conciencia emocional 1	70
Figura 10 Conciencia emocional 2	71
Figura 11 Conciencia emocional 3	72
Figura 12 Conciencia emocional 4	73
Figura 13 Conciencia emocional 5	73
Figura 14 Conciencia emocional 6	74
Figura 15 Conciencia emocional 7	75
Figura 16 Regulación emocional 1	76
Figura 17 Regulación emocional 2	77
Figura 18 Regulación emocional 3	78
Figura 19 Regulación emocional 4	78
Figura 20 Regulación emocional 5	79
Figura 21 Regulación emocional 6	80
Figura 22 Estrategias de bienestar emocional 1	82
Figura 23 Estrategias de bienestar emocional 2	83
Figura 24 Estrategias de bienestar emocional 3	83
Figura 25 Estrategias de bienestar emocional 4	84
Figura 26 Certificado de participación	202

Índice de Anexos

Anexo A. Matriz de exploración inicial	154
Anexo B. Matriz de antecedentes.....	155
Anexo C. Aprobación institucional.....	171
Anexo D. Consentimiento informado	173
Anexo E. Juicio de expertos para los instrumentos de recolección de información	174
Anexo F. Instrumentos de recolección de información.....	176
Anexo G Formato de los talleres de arteterapia	179
Anexo H. Vaciado de información y reducción del dato	203
Anexo I. Matriz Codificación abierta.....	239
Anexo J. Codificación axial. Recurso de análisis	265
Anexo K. Codificación Selectiva	288

Introducción

Hoy en día, la arteterapia ha tomado gran relevancia dentro del marco educativo, porque las imágenes y las palabras se complementan a su vez, brindando un medio seguro para lograr un mayor bienestar intersubjetivo entre la salud física y el desarrollo emocional de las personas.

En este sentido, es importante reconocer que la arteterapia según (FEAPA, 2010)

Una vía de trabajo específica que utiliza el proceso de creación a través del lenguaje artístico para acompañar y facilitar procesos psicoterapéuticos y promover el bienestar bio-psico-social, dentro de una relación terapéutica informada y asentida a aquellas personas y/o grupo de personas que así lo requieran. Se fundamenta en el potencial terapéutico de la creación artística. (p. 20)

Desde esta perspectiva, esta propuesta utilizó la arteterapia como formador en competencias emocionales para el equipo de trabajo de la asociación Perenne, porque facilitó la expresión de emociones, sentimientos y la resolución de conflictos inter e intrapersonales, brindando la oportunidad de mejorar la relación consigo mismo y las personas que les rodean en situaciones de estrés o preocupación, permitiendo que el profesional pueda encontrar un equilibrio entre su crecimiento personal y su desempeño laboral.

Es relevante mencionar que el documento se organizó para dar respuesta a los objetivos planteados en cuatro capítulos. El primero resume las generalidades del proyecto, por medio de la descripción del problema, formulación, justificación, objetivo general y específicos, consolidación de los marcos de referencia, seguido por el camino metodológico a través del paradigma cualitativo, enfoque interpretativo, de tipo exploratorio descriptivo con una muestra de diez profesionales pertenecientes al equipo de trabajo de la Asociación Perenne junto con el procedimiento analítico que retoma la aproximación a la teoría fundamentada con un trabajo por categorías y sub categorías de análisis, teniendo en cuenta cada objetivo.

Por otro lado, se presentaron los instrumentos de recolección de información (entrevista semiestructurada y talleres de intervención), con los cuales, el equipo de trabajo pudo expresar de una manera sencilla y fluida todos aquellos conflictos, emociones y asuntos inconclusos que les impidió vivir con la plenitud lo que deseaban o suponían un bloqueo en su vida; pues la arteterapia actuó como un catalizador de experiencias con la cual aprendieron a gestionar sus emociones de manera asertiva.

Cabe resaltar que los dos instrumentos de recolección de información se sometieron a juicio de dos expertos con nivel de maestría que permitió reconocer su credibilidad y pertinencia, ajustándolos a las características de la población escogida. Luego, se obtuvo el aval para su aplicación y los profesionales escogidos firmaron un consentimiento informado para participar voluntariamente como muestra de estudio en la investigación.

En el segundo capítulo se muestra la aplicación de los instrumentos de recolección de información, donde se realizó el vaciado de información, reducción de dato y las matrices de codificación abierta, axial y selectiva como recursos de análisis de información, identificando las categorías inductivas enfocadas en cada categoría y subcategoría y presentando así, el análisis, interpretación y discusión de los resultados. También se muestra la guía ilustrada “Amando mis emociones” que integró las herramientas y estrategias aprendidas durante los talleres de arteterapia.

En el tercer capítulo se exponen las conclusiones que constituyen una síntesis de los hallazgos encontrados en la investigación, en relación con los objetivos propuestos. Y en el último capítulo se encuentran las recomendaciones, teniendo en cuenta los hallazgos encontrados, proponiendo una mirada alternativa frente a la formación de competencias emocionales.

1. Resumen del Proyecto

1.1. Descripción del problema

Tendencias actuales en la educación como lo es el desarrollo de las competencias emocionales se van introduciendo como una innovación psicopedagógica que busca optimizar el bienestar físico y mental mediante micro competencias (Bisquerra, 2003) en aras de afianzar la capacidad de tener una postura más resiliente para afrontar situaciones que generan estrés en un determinado momento, pero que sólo podrá ser efectiva a partir de un equilibrio emocional de los actores implicados.

Por lo tanto, se escogió trabajar la propuesta con el equipo de trabajo de la Asociación Perenne, porque mostraron una cierta inestabilidad emocional como: agotamiento, estrés, ansiedad, tensión y malgenio al tener que asumir tantas tareas al mismo tiempo en el desarrollo de su quehacer pedagógico, puesto que el papeleo sea fue incrementando progresivamente y en algunas ocasiones no podían descansar hasta terminarlo, además el intentar sobrellevar su situación familiar y laboral al mismo tiempo originó que sus emociones principales quedaran estancadas y se sintieran tristes, decepcionados, enojados o frustrados, y al no saber cómo expresarse de manera asertiva se convirtió en una experiencia estresante tanto a nivel personal como familiar y laboral.

Lo cual se pudo visibilizar en el ejercicio de exploración inicial que se realizó con una muestra representativa de cinco profesionales que participaron voluntariamente por medio de cinco preguntas orientadoras:

- a. ¿Alguna vez ha escuchado hablar o ha leído en alguna parte sobre la educación emocional?
- b. ¿Usted cree que la educación emocional es relevante en su quehacer pedagógico? ¿Por qué?

- c. ¿Ha escuchado hablar o ha leído en alguna parte sobre el término arteterapia?
- d. ¿Cómo se sintió al trabajar desde casa durante el caso expreso de la pandemia?
- e. ¿Cómo se sintió cuando volvió a trabajar de manera presencial?

A partir de esta exploración inicial, se identificó como los profesionales se sentían y la relevancia que tiene el aprender educación emocional en su quehacer pedagógico:

a. Dentro de su conocimiento “...Tengo entendido que nos ayuda a controlar nuestras emociones”. (S4)

b. Asimismo, “Sí, porque es importante como nosotros nos sentimos, ya que eso se transmite a los niños y niñas y de otra manera debemos educarnos en emociones para poder analizar lo que expresa cada niño o niña” (S5)

c. Sin embargo, presentaban dudas frente al término arteterapia, “...permite la relación y meditación a través de sonidos y voces” (S2)

d. Cabe resaltar que durante el caso expreso de la pandemia, manifestaron sentirse: “Con mucho estrés y presión al asumir muchas tareas, sumado a la preocupación de la salud personal y familiar” (S1)

e. Además, enfatizaron en sentirse felices en volver a la presencialidad: “Me siento excelente y afortunada porque sé que la enseñanza es mejor y ver a los niños y sus familias me llena de esperanza” (S3)

Sin embargo, para formar en competencias emocionales y poder llegar a un equipo de trabajo emocionalmente inestable y a la defensiva, había que buscar una estrategia menos intrusiva y que tenga cierta relación con la educación emocional que está conformada por la inteligencia

emocional, la psicología positiva, las teorías sobre las emociones y la neurociencia (Bisquerra, 2003).

Por lo tanto, se optó por trabajar con la arteterapia, que crea un nuevo enfoque terapéutico proponiendo que todas las emociones tienen algo que decir y el poder escucharlas permite comprender mejor su función (Asociación Colombiana de Arteterapia, 2023).

Por ejemplo: el enojo puede salir para decir que se necesita aprender a decir no y poner límites a los demás; la tristeza ayuda a limpiar lo que tanto tiempo ha estado estancado; el miedo obliga a descubrir de lo que se es capaz y si se cuenta con los recursos necesarios antes de ejecutar una acción y así sucesivamente, cada emoción tiene un significado, y es a través del dibujo u otra actividad artística que se le va dando un color o una forma para favorecer el contacto con esa emoción y con lo que se ha mantenido guardado en el inconsciente: lo que se evita, se niega o no se ve a simple vista, logrando crear un clima de confianza mutua entre todos los actores, permitiendo la expresión de las emociones de manera libre, espontánea y segura.

También propone resolver asuntos inconclusos, como en este caso, emociones que quedaron estancadas y de las cuáles se originaron situaciones de divisiones internas, conflicto consigo mismos, heridas, quejas, frustraciones, etc. Pero en la medida que la persona aprende a mirarse desde diferente perspectiva, tiene una visión más completa de sí mismo y empezar a amarse, valorarse, cuidarse, tener mayor claridad y flexibilidad mental, responsabilizarse de sí mismo, dejar ciertas creencias atrás y lo más importante empezar a generar salud desde sus potencialidades, en vez de centrarse solamente en sus patologías, en este caso la depresión, la ansiedad o el estrés que pudieron ser causa de su agotamiento laboral.

Asimismo, es importante considerar que según el (Ministerio de Salud y Protección Social, 2017). Tanto los empleadores como los empleados y las ARL deben identificar los principales factores de riesgo de problemas y trastornos de salud mental en el entorno laboral, como son: carga de trabajo excesiva., requerimientos conflictivos y ambigüedad de las actividades realizadas en un puesto determinado; poca participación en la toma de decisiones que afecten al empleado ya la forma de trabajar; incertidumbre sobre el trabajo futuro; comunicación ineficaz,

poca confianza y falta de apoyo del supervisor o compañeros de trabajo, creando conflictos que no se resuelven satisfactoriamente; acoso psicológico y sexual; exposición a otras formas de violencia, como la intimidación y la crítica, que pueden provocar frustración y sentimientos de miedo, ira e inutilidad; las condiciones de trabajo inadecuadas, como oficinas con espacio físico limitado y entornos abarrotados, la falta de luz natural y la mala ventilación aumentan el estrés y la tensión; el trabajo repetitivo o rutinario y la falta de oportunidades para utilizar los conocimientos, habilidades y capacidades de los empleados genera frustración y motivación y afecta la autoestima.

Además de las recomendaciones para la prevención de los trastornos de salud mental en el lugar de trabajo que puede recomendar el Ministerio de Salud y Protección social, como desarrollar y optimizan estrategias de comunicación para informar a los empleados sobre los factores que protegen la salud mental y los estilos de vida saludables; implementar procesos de capacitación que se enfoquen en desarrollar habilidades de estilo de liderazgo de los líderes de equipo, comunicación efectiva y persuasiva, resolución de conflictos interpersonales, estrategias de motivación de los empleados y liderazgo democrático e involucrar a los empleados en actividades deportivas, de ocio, artísticas y culturales organizadas por el empleador o en alianzas con otras instituciones y sectores, entre otras (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

En este sentido, Colombia se ubica en el cuarto lugar del ranking de países con más personas que están padeciendo estrés laboral, de acuerdo a la encuesta Health On Demand de Mercer Marsh que se aplicó a 14.000 empleados en 13 países; 1.005 ubicados en territorio nacional. El porcentaje de empleados que manifestaron sentirse extremadamente, muy o algo estresados a diario en Colombia alcanzó el 54%, lo cual es el equivalente a tres de cada cinco trabajadores. Lo alarmante de este panorama, es que el país superó el promedio a nivel global y muy aproximado al de América Latina, que en este caso es del 50% y 56%, respectivamente (Diario la República, 2022).

De allí que la propuesta de la presente investigación abordó una parte de estas recomendaciones al considerar que los talleres de arteterapia cumplían con el propósito de

involucrar al equipo de trabajo en actividades artísticas y culturales que favoreció el desarrollo de las competencias emocionales.

1.1.2 Formulación del problema

¿Cuál es importancia de comprender la contribución de la arteterapia en la formación de competencias emocionales para el equipo de trabajo de la asociación Perenne?

1.2 Justificación

La formación inicial y el desarrollo emocional de un equipo que trabaja con niños, niñas, y familias en situación de vulnerabilidad, están relacionados con sus formas de intervención en el quehacer pedagógico que realizan, tema al cual no se le ha puesto suficiente atención, puesto que las capacitaciones a las que asisten mensualmente hacen énfasis a las metodologías, recursos didácticos, técnicas, planes y las reformas que entran en vigencia continuamente.

Claro que, el equipo de trabajo podría desarrollar paralelamente a sus dominios competitivos, las competencias emocionales que les permitirán estar más conscientes de su desenvolvimiento y repercusión profesional, pues este tipo de habilidades les brinda la posibilidad de interactuar consigo mismos y los demás, así como lo menciona (Bisquerra, 2003). El desarrollo de las competencias emocionales es un elemento esencial en el crecimiento humano, con el objetivo de capacitar para la vida y aumentar el bienestar personal y social, procurando una adecuada adaptación al contexto en el que se desempeñan.

Cabe la posibilidad de que al no efectuar lo anteriormente mencionado, el hecho de ser un trabajo público con sus diversas fuentes de presión, (padres de familia, coordinadores, niños, niñas, grupo de trabajo, otras autoridades, las condiciones y responsabilidades socio-familiares, etc.), podría desembocar en lo que se denomina actualmente como estrés laboral, el cual tiene su origen en el término inglés “stress” que significa “tensión” o “presión”. Un término acuñado por el médico Hans Selye, en el año 1930, y que veinte años después publicó los estudios realizados

sobre el tema, en el cual describe que el estrés es una respuesta fisiológica, no específica, de un organismo ante toda exigencia que se le haga (Selye, 1968)

Según (Selye, 1968). Cualquier estímulo puede derivar en un estresor siempre que provoque en el organismo su correspondiente respuesta biológica de reajuste, no obstante no incluye a los estímulos psicológicos como agentes causales, es decir, que cuando la persona se enfrenta a una nueva situación, el cerebro recibe información que se transmite y analiza a través de los sentidos relacionando los recuerdos que se han almacenado de anteriores experiencias; entonces, si la evaluación es negativa, envía una señal que libera las hormonas de adrenalina, poniendo al organismo en un estado de alerta o de resistencia dando lugar a la aparición de síntomas como cansancio y fatiga que en la mayor parte de los casos, una vez que se deja de sentir amenazado, el cuerpo se recupera, pero si la situación se prolonga, puede llegar a un “estado de extenuación”, en el cual el nivel de resistencia bajaría, apareciendo nuevas señales de alarma y comenzando un sufrimiento físico y mental; hasta que la persona empiece a tener problemas, llegando incluso a enfermar, generando síntomas como: alteración en la conducta, ansiedad, cansancio excesivo, dolores de cabeza, dolor o tensión muscular, dificultad para concentrarse, problemas alimenticios, dificultad para conciliar el sueño, acné y/o problemas sexuales.

Dado lo anterior, se puede decir que si se llega a padecer estrés crónico de manera prolongada puede acabar provocando el burnout, un estado de agotamiento que padece una persona en respuesta al estrés crónico laboral (Aranda et,al., 2004). Por ese motivo, el vínculo entre el estrés y el síndrome de burnout es muy fuerte y se expresa en la sintomatología psicosomática que naturalmente puede afectar la relación con sus niños y niñas, grupo de trabajo y colegas e influir en su quehacer pedagógico; generando situaciones de conflicto y ansiedad que el profesional debe sobrellevar, asimilar o de alguna manera canalizar.

Lo cual se reflejará en el sistema inmunológico, pues es uno de los primeros en ser perturbado por este tipo de situaciones, así como lo menciona (Ré, 2006). Pues, las consecuencias del estrés laboral son multidimensionales, la salud física y sus relaciones interpersonales se ven afectadas tanto dentro como fuera del ámbito laboral y a su vez también producen una repercusión negativa en la calidad de su enseñanza, deshumanizándola por completo, porque el esfuerzo extraordinario

del organismo debe responder a todas las demandas al mismo tiempo, suscitando la adquisición de enfermedades, ya que las manifestaciones en la dimensión socio afectiva son evidentes, expresándose en cambios emocionales, afectivos y cognitivos propiciados por el estrés que se convierte en un factor de riesgo para quien lo padece como para el contexto comunicacional en el que interactúa.

Bastante similar a las investigaciones realizadas por (Dahlke, 2006). Sobre la enfermedad que la considera como un símbolo, un proceso lleno de sentido, una vía del alma para trasladar a la conciencia los conflictos psíquicos no resueltos. Y es en este punto de partida donde entra la arteterapia como una disciplina que trabaja mediante sus diversas técnicas artísticas ayudando a descubrir cómo se asocia y se relaciona el malestar producido con el dolor que se siente, permitiendo a la persona expresar sus necesidades o vulnerabilidades de manera abierta con el fin de profundizar en ellas y tratar de elaborar estrategias que permitan gestionar las emociones sin que ello suponga silenciar tanto malestar; y por ende, progresivamente ir cerrando sus propios ciclos inconclusos.

Así pues, según (Duncan, 2007). Se puede decir que al trabajar con emociones a través de la arteterapia se mejora la calidad de las relaciones humanas porque se centra en el factor emocional, esencial en todo ser humano, ayudándolo a ser más consciente de sus aspectos oscuros, y facilitando, de este modo, su desarrollo personal y social.

Además, es importante tener presente que las denominadas tablas de enfermedades laborales - TEL se deben actualizar por norma al menos cada tres (3) años. La última en Colombia se registró en el año 2014. Con relación a los agentes del orden psicosocial, se incluyeron nuevas enfermedades laborales derivadas del estrés, tal es el caso del síndrome de burnout.

Desafortunadamente, no cuenta actualmente con criterios diagnósticos ni mucho menos como codificación internacional que permita una clara y objetiva determinación del origen laboral; en cambio existe una amplia legislación, guías técnicas y protocolos que orientan su identificación, evaluación, prevención, control y monitoreo. No obstante, sea hace esencial que se integren todas estas herramientas para el adecuado diagnóstico, determinación de origen y posterior

intervención de las patologías derivadas del estrés, entre las que se encuentra el síndrome de Burnout. En la nueva clasificación internacional de enfermedades CIE-11, se incluye este síndrome como enfermedad laboral, abriendo la oportunidad a que esta inclusión sea una realidad (Vivas y Fonseca, 2019).

En un estudio realizado a los docentes de la Institución Educativa Técnica San José de Fresno, en el departamento de Tolima, se determinó que el 24.3% de los docentes vinculados por el decreto 1278 y el 29.4% vinculados por el decreto 2277 evidencian una baja prevalencia del síndrome de Burnout, el 45.9% y 41.2% de los docentes 1278 y 2277 respectivamente presentan una prevalencia media, mientras que el 29.7% y 29,4 de los decretos 1278 y 2277 tienen una prevalencia alta respectivamente. Los resultados indicaron que los tres (3) principales síntomas que evidenciaron el síndrome de Burnout en los docentes de la Institución Educativa fueron: presentar fatiga al terminar la jornada laboral, sueño irregular y depresión (Posada et al., 2018).

Lastimosamente, en Colombia, según (Gómez, et.al., 2015). No existe la cultura de informar sobre acciones generadoras de estrés, puesto que las personas no le dan la importancia al tema o por el contrario, lo minimizan ante los primeros signos de enfermedad laboral, sin embargo se ha encontrado un aumento en las incapacidades laborales que posteriormente, cuando el ministerio de trabajo evalúa a las instituciones, éstas reciben sanciones debido a la información deficiente o insuficiente que tienen consignada.

Con este marco de fondo, varias investigaciones han analizado el impacto de la inestabilidad laboral en el profesional y han señalado que puede tener síntomas de estrés, depresión y trastornos del sueño, generando sentimientos de tensión, ansiedad, agotamiento y disminución de la satisfacción en el trabajo y, como resultado, tener bajas por enfermedad, absentismo y un bajo rendimiento laboral.

Lo anterior, conlleva a que el profesional ejerza un mayor esfuerzo para enfrentar situaciones cotidianas, entonces los recursos emocionales que requiere para ser funcional serían superiores a los que realmente posee y por ende, se presenta una sobrecarga emocional, creyendo que tienen poca ayuda de la sociedad incluyendo a los padres de familia, quiénes les dejan toda la

responsabilidad, implicando así mayores compromisos, pues no sólo se encargarían de los asuntos pedagógicos sino también de las situaciones personales de cada uno de sus niños y niñas a cargo.

Bajo este contexto, fue relevante considerar a la arteterapia y sus respectivas disciplinas artísticas: la escultura, la pintura, la música, etc., como una estrategia que permite expresar emociones, sentimientos e ideas, de manera libre y espontánea de acuerdo al momento o situación que se está viviendo, pues el arte vivido como un proceso impulsa técnicas de transformación personal, empoderamiento creativo, liberación de la imaginación, y permite descubrir nuevas formas de estar en el mundo y de emancipación para que, aquellos que no tienen palabra, sean visibilizados (Aguirre, 2015).

A pesar que la arteterapia es una práctica relativamente nueva como disciplina en este país a diferencia de España o Canadá, ha ido tomando una gran importancia en educación y en el tratamiento de trastornos psicológicos, control de emociones, disminución del estrés, neurosis, depresión, desórdenes alimenticios, desórdenes del sueño, rehabilitación, salud mental y espiritual, etc.; favoreciendo la expresión, la exploración y la comunicación de aspectos del inconsciente.

Aunque, se manifieste o no la intención de cada persona, se puede reconocer que existe una relación entre la música que hace llorar y la que no, pinturas o esculturas que impresionan o no a quién las observa, lo cual, da paso a comprender que quién no tiene ninguna influencia con alguna muestra artística no es que no tenga emociones, sino que las puede vivir o expresar con otras formas de arte, así como lo menciona el autor (Sotero, 2019). Que define que el concepto del arte y su relación con las emociones pueden ser inherentes al ser humano y expresarse en formas variadas.

Bajo este orden de ideas y con la aplicación de los dos instrumentos de recolección de información (entrevista semiestructurada y talleres de arteterapia) se tuvo en cuenta todas las voces de los sujetos, quienes compartieron su postura frente a las emociones y su aplicabilidad en su ámbito laboral, ya que coincidieron en afirmar que las emociones sí hacían parte de su

quehacer pedagógico y cómo éstas podían afectar o favorecer sus relaciones interpersonales y la interacción que tenían diariamente con los niños y niñas a su cargo.

Es importante considerar que, aunque este tema ha sido ampliamente investigado en otros países como Europa, existen pocas referencias de investigaciones en Colombia, específicamente en San Juan de Pasto, donde son poco conocidas las argumentaciones teóricas acerca de la educación emocional para profesionales que trabajan con primera infancia y su formación mediante la arteterapia.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Identificar la contribución de la arteterapia en la formación de competencias emocionales en el equipo de trabajo de la asociación Perenne, con el propósito de mejorar el desempeño individual y grupal

1.4.2 Objetivos específicos

Analizar las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional presentes en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.

Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.

Diseñar una guía ilustrada llamada "Amando mis emociones", que integre las herramientas y estrategias aprendidas durante los talleres de arteterapia y que esté orientada a fomentar la aplicación de competencias emocionales en el ámbito personal y laboral de los miembros del equipo.

1.5 Marco Referencial

La presente investigación se realiza a partir del conocimiento del contexto con la siguiente revisión documental que ha sido considerada relevante:

1.5.1 Revisión de antecedentes

La revisión de antecedentes ocupa un lugar representativo en esta investigación, puesto que con esta recopilación se pretende ofrecer un acercamiento a los temas que enfocan la atención de los investigadores del área y detectar la existencia de algunas líneas de investigación comunes, por ello se realizó una revisión internacional, nacional y regional de experiencias investigativas que ha aportado en el tema de estudio (Ver anexo B)

Para iniciar, se toma en cuenta una primera fuente que corresponde a la investigación titulada “La educación emocional en la formación del profesorado” de Rafael Bisquerra Alzina, en la Universidad de Barcelona (2005), expone el concepto de educación emocional, con sus objetivos y contenidos. Para poder implantar programas de educación emocional se requiere una formación del profesorado. Se propone un programa para la formación inicial del profesorado en competencias emocionales. También se señala la importancia de la formación permanente. Finalmente, se presentan diversos ejercicios prácticos de educación emocional. Siendo el resultado de varios años de investigación empírica del GROU - Grupo de Recerca en Orientació Psicopedagògica (Bisquerra, 2005).

En un trabajo realizado en Chile, titulado “La arteterapia como herramienta de prevención de Burnout en profesionales de la salud”, el cual tuvo como objetivo dar a conocer el proceso y desarrollo de la práctica profesional del Postítulo en Terapias de Arte. La cuál se realizó en el Hospital Barros Luco Trudeau específicamente en el servicio de Oncología y Cuidados Paliativos. Por otra parte, el autor buscó dar a conocer la utilización de la arteterapia como medida de prevención del estrés Laboral en equipos de Salud, específicamente en Burnout. La práctica tuvo una duración de 4 meses, la paciente fue una mujer de 30 años, Enfermera jefe de Oncología y Cuidados Paliativos (Serrano, 2006).

En la investigación titulada: “Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil”, de las autoras Ana María Fernández-Martínez en el colegio Juan XXIII de la Chana, Granada, España e Inmaculada Montero-García, Departamento de Pedagogía, Universidad de Granada, España (2016), se destaca que la labor de los maestros y maestras no es solo la trasmisión de conocimientos académicos, sino la de guiar a sus alumnos y alumnas para que vivan la experiencia del aprendizaje para la vida de manera enriquecedora e innovadora. De esta forma, se garantiza que afronten los retos con mayor comprensión, creatividad y sentido de la responsabilidad. Para las autoras, la educación emocional puede ser un importante instrumento para este logro y proponen algunas actuaciones que, desde la educación infantil, contribuyen a propiciar dicho proceso. (Fernández, 2016).

Una cuarta fuente corresponde a un trabajo de tesis doctoral titulado: “Desarrollo y evaluación de competencias emocionales para profesores mediante una intervención por programas”, muestra el diseño, la implementación y la evaluación de un programa de educación emocional para docentes, como estrategia de formación inicial y permanente. Se inscribe como una línea más del trabajo que se viene desarrollando desde hace varios años, dentro del Grupo de Evaluación Educativa y Orientación (GE2O) de la Universidad de Salamanca. (Torrijo, 2016).

En una investigación realizada en Chile, titulada: “Arteterapia e inteligencia emocional: Análisis de las cualidades emocionales a través del proceso creativo en Arteterapia”, de alineación cualitativa, la cual, por medio del análisis del proceso creativo, se propuso realizar la identificación y el análisis de las cualidades de la inteligencia emocional formulada por Goleman. En el proceso investigativo se realizaron dos sesiones con una duración de una hora cada una. La primera estuvo enfocada en el conocimiento y manejo de las propias emociones de las dos participantes y la capacidad de motivarse a través de la acción, y la segunda en el reconocimiento de las emociones en los demás y la facilidad para relacionarse. La muestra la conformaron dos profesoras. El análisis de las sesiones permitió identificar las capacidades de la inteligencia emocional susceptibles de ser conocidas a través del dispositivo arteterapéutico, como también, analizar las características del proceso creativo que permiten identificar las habilidades de la inteligencia emocional. (Carbó, 2016).

En una investigación realizada en México denominada “Arteterapia como estrategia didáctica en el desarrollo emocional de un grupo de alumnos pertenecientes al programa de integración escolar de un establecimiento vulnerable de la ciudad de Los Ángeles” describió el uso de la arteterapia como medio para estimular el desarrollo emocional de los estudiantes pertenecientes al programa de integración escolar de una escuela vulnerable por medio de diversas sesiones artísticas, utilizando material reciclado. Esta investigación tuvo un enfoque cualitativo de tipo exploratorio-descriptivo. El muestreo aplicado fue de carácter intencional, el cual considera a los alumnos, apoderados, profesores/as de aula regular y profesoras de educación diferencial de la escuela F-929 “11 de septiembre” de la ciudad de Los Ángeles (Gómez, 2016).

Por otra parte, se cita el artículo científico titulado: “Arte y educación emocional: una propuesta en la formación inicial de maestros”, quienes presentan una propuesta que se desarrolló en el grado de maestro en Educación Primaria de la Universidad de Barcelona en el contexto de la asignatura de educación visual y plástica, con el objetivo de contemplar educación emocional en la formación de los futuros docentes en el campo de la expresión artística. Para evaluar el impacto emocional de la experiencia, se suministró a los estudiantes un cuestionario que recogía información cualitativa sobre aspectos relevantes. Los resultados mostraron que la práctica desarrollada ayudó a los estudiantes participantes a tomar conciencia de sus sentimientos y reflexionar sobre su papel en la educación. También se constató, con base en las sugerencias adaptativas realizadas por los estudiantes, que las pocas actividades que realizaron proporcionaron herramientas para aplicar en futuras aulas (Piñol et al., 2017).

En un trabajo, intitulado “Formación del profesorado en educación emocional: Diseño, aplicación y evaluación”, el cual se centra en la evaluación de los efectos en el profesorado de dos programas de educación emocional. Se estudia si las competencias emocionales y el clima de centro mejoran después de la implementación y si se da alguna relación entre el desarrollo de competencias emocionales, la satisfacción con la vida y el *engagement*. Los contenidos que integran esta tesis están estructurados en 2 partes: La primera parte es la fundamentación teórica y la segunda parte desarrolla los contenidos empíricos de esta investigación y los elementos principales de los dos programas formativos implementados. Del análisis de los datos recogidos se concluye que se ha producido una evolución positiva en las competencias emocionales del

profesorado entre el pretest y el postest. Se confirma la relación entre el desarrollo de competencias emocionales del profesorado y su satisfacción con la vida y se comprueba la existencia de una correlación significativa positiva entre las competencias emocionales y el *engagement*. Se examina y confirma que el clima de centro mejora después de la aplicación de los dos programas de educación emocional. (Navarro, 2017)

En el trabajo denominado: “Las competencias emocionales del docente y su desempeño profesional”, en el cual se señala la importancia que tienen las competencias emocionales del docente frente a un grupos, puesto que los maestros realizan una labor más allá del simple cumplimiento del currículo y las repercusiones de ésta se manifiestan en las formas en que realiza su tarea y las relaciones que establecen con sus estudiantes. En este trabajo se presentan algunos aportes teóricos al respecto, que a semejanza de las evidencias empíricas recabadas, proporcionan información sobre la necesidad de atender una formación más integral en el educador, considerando que a partir de un buen desarrollo personal del docente se lograrán mejores resultados educativos (Hernández, 2017).

En la tesis doctoral titulada “Arteterapia como modelo didáctico para las competencias del curso desarrollo personal en estudiantes de Zegel IPAE” se tuvo como objetivo general proponer un modelo didáctico en arteterapia para desarrollar las competencias del curso desarrollo personal en estudiantes de Zegel IPAE. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo y el tipo de investigación fue descriptivo, no experimental con propuesta y validación. Como instrumento de recolección de información se aplicó un cuestionario de diez preguntas a una muestra piloto, y fue debidamente validado a través del juicio de expertos. Entre los resultados se encontró que el 61.0% de los estudiantes presentaron un nivel bueno en cuanto a las competencias; en comparación del 39.0% que se ubicaron en un nivel regular, evidenciando la problemática de la variable de estudio, dado que no todos usaban buenas competencias. (Chunga-Pajares, 2021)

Se continua con las propuestas y estudios realizados a nivel nacional, como lo es una investigación, realizada por los autores (Argemi y Ramírez, 2018), en la ciudad de Bucaramanga, titulada “Programa de Arteterapia en Habilidades Sociales a hombres adolescentes y adultos jóvenes de la Fundación “Hogar Niño Jesús De Belén”, la cual se diseñó para fortalecer las

habilidades sociales de las personas, dada la gran importancia de ellas para el progreso en la vida cotidiana y el manejo de sus relaciones interpersonales. El trabajo se realizó con un grupo de adolescentes y adultos jóvenes, cuyas edades oscilaban entre los 10 y los 20 años, en el Hogar niño Jesús de Belén; todos los participantes se encontraban en estado de vulnerabilidad. La ejecución del programa constó de 11 sesiones, las cuales permitieron fortalecer algunas habilidades, por medio de la arteterapia; además, se potencializaron y mejoraron la convivencia entre los integrantes hombres del Hogar, se evaluaron estos resultados por medio de un test, con lo cual se logró identificar la efectividad de la aplicación de dicho programa

Una segunda fuente a nivel nacional que se relaciona con el trabajo, es “Pílatela y aprende: competencias socio emocionales para el fortalecimiento de la Educación media”, editado y desarrollado por Universidad de Cartagena y el Ministerio de Educación Nacional (2019). En la cual, mediante una secuencia de talleres se va guiando a los estudiantes por un proceso reflexivo acerca de sí mismos y las competencias socioemocionales que deberán desarrollar para desenvolverse mejor con otros y con su entorno, además de motivar la proyección de metas frente a la trayectoria ocupacional. (Colombia Aprende, 2019)

Algo parecido a lo anterior, se puede observar en el programa de educación socioemocional, implementado en la ciudad de Bogotá, con autoría de Emociones para la vida (2019), en la cual se busca el fortalecimiento de las competencias socioemocionales de los niños y niñas que cursan de primero a quinto de primaria. Los materiales están conformados por cuadernillos para los docentes y padres y madres de familia, donde encuentran orientaciones sobre cómo aplicar el programa y cómo usar los cuadernillos diseñados para sus hijos y estudiantes; con el fin de mejorar la convivencia en el hogar y en la escuela, y el desarrollo de habilidades esenciales para la vida: tener mejores relaciones personales, familiares y laborales. (Colombia Aprende, 2016)

Otra investigación se denomina: “Competencias emocionales de las agentes educativas del hogar infantil el ensueño de la ciudad de Medellín”, la cual hace referencia a un estudio que se realizó en dicha ciudad con el fin de identificar, describir y caracterizar las competencias emocionales de las agentes educativas a partir de la aplicación del cuestionario de desarrollo emocional para adultos CDE – A 35 V.3. (Gómez, Naranjo, 2019).

Una iniciativa que cabe mencionar es la “Estrategia de Formación de Competencias Socioemocionales en la Educación Secundaria y Media” (2020). El cual tiene las secuencias didácticas “Paso a Paso” que son un programa que busca el desarrollo de competencias socioemocionales brindando herramientas para que los docentes puedan promoverlas en el aula. El programa incluye: cuatro (4) guías para docentes en los grados octavo al once y cuadernillos de trabajo para los estudiantes en los que están los materiales de apoyo de las actividades sugeridas para cada grado (MEN, 2020)

En la investigación denominada “Arteterapia: de la terapia clínica al arte como alternativa pedagógica en la educación artística”, de los autores, (López, 2021), realizada con el propósito de indagar sobre la posibilidad y alternativas que presenta la arteterapia como herramienta pedagógica al momento de involucrarla como instrumento de trabajo dentro de la educación artística de la básica primaria. Se investigó y recopiló información que facilitó el conocimiento de temas importantes de sus raíces epistemológicas y sus posturas teóricas, para aplicarlo dentro del panorama de intervención desde la educación artística en el ámbito escolar; se tuvo en cuenta que en el entorno escolar esta disciplina todavía está en vías de alcanzar el valor profesional que sea digno de reconocimiento.

Cabe destacar que, en una revisión preliminar de investigaciones relacionadas al tema, se pudo evidenciar que en Colombia existe un gran vacío en cuanto a investigaciones referentes a la formación de competencias emocionales mediante La arteterapia para profesionales de primera infancia, pues ese tipo de formación se ha desarrollado más para atender a estudiantes de diferentes niveles educativos, pero no se ha favorecido con el mismo realce al equipo interdisciplinar.

Y por última instancia, se reconocen a nivel regional algunas investigaciones que se relacionan con el tema de estudio, como lo es el Programa Internacional para el Desarrollo Infantil (ICDP) y a UNICEF (2003), Colombia, llamado “También soy Persona”, la cual refiere que la condición fundamental para el desarrollo infantil es una relación estable y afectiva a largo plazo con, al menos, un adulto capaz de demostrar amor y también de guiar y enriquecer la experiencia del mundo que tiene el niño. Una experiencia que se desarrolló en los departamentos de

Cundinamarca, Putumayo, Valle del Cauca, Córdoba, Antioquia, Cesar, Caquetá, Nariño, Cauca, Santander, Norte de Santander y Quindío donde se capacitaron madres FAMI, madres comunitarias, madres sustitutas, jardineras, educadores de familia, profesores, líderes comunitarios, agentes de la pastoral de la primera infancia, jóvenes y funcionarios del ICBF. Luego del éxito que tuvo esta experiencia, pasó a ser parte del ICBF, pero sólo para la División de Salud Mental (ICDP, 2003).

Un segundo trabajo es llamado: “Efectos de un programa de educación emocional sobre los niveles de salud mental positiva en adolescentes escolarizados del municipio de Samaniego, Nariño”, el cual tuvo como objetivo determinar los efectos de un programa de educación emocional sobre los niveles de salud mental positiva en un grupo de estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta (IPSA) del municipio de Samaniego, Nariño. Se desarrolló bajo una metodología cuantitativa de tipo explicativo, con un diseño experimental de *pretest*, *postest* y grupo control. Por su parte la intervención en educación emocional se llevó a cabo a partir de la perspectiva de (Bisquerra 2003 y 2012). En la cual se trabaja el fortalecimiento de competencias emocionales, tales como conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades socioemocionales y habilidades para la vida, encaminadas hacia la promoción de la salud mental positiva (Suarez y Zambrano, 2016).

Un estudio, “La relación entre manejo de emociones- sentimientos y relaciones interpersonales en adolescentes escolarizados de una Institución Educativa del municipio de Pasto” se analiza la relación entre el manejo de emociones-sentimientos y relaciones interpersonales de una muestra de 57 adolescentes escolarizados, obtenida a través de un tipo de muestreo no probabilístico, de los cuales el 59,65 % corresponde a mujeres y el 40,35 % a hombres, con una edad promedio de 15 años y una desviación estándar de 0,77 (Morán y Ortiz, 2020).

Otra iniciativa, es “Psico Arte: Terapia desde el arte para sanar las heridas psicológicas generadas por la violencia intrafamiliar”, expone una de las problemáticas que afectan a las familias en la actualidad, como lo es la violencia intrafamiliar desde un contexto auto referencial, por medio de la historia de vida y el relato, posibilitando la creación de la terapia alternativa de sanación y el desarrollo de una propuesta plástica y visual (Carmona, 2020).

1.5.2 Marco teórico conceptual

Teniendo en cuenta lo anterior, y una vez planteado el problema de estudio, los objetivos, las preguntas orientadoras y el análisis que determinan las categorías (ver tabla 1), a través de este marco teórico se pretende sustentar y explicar en dos categorías fundamentales que son: las competencias emocionales y el bienestar emocional; la conceptualización y comprensión de cada una de ellas, abordando el concepto y definición de educación emocional, y posteriormente teniendo en cuenta la categoría dos que incluyen los temas de conciencia emocional y regulación emocional.

Presentando así en la tercera categoría el tema de estrategias de bienestar emocional a través de una estrategia pedagógica educativa llamada “Amando mis emociones”, que recopila las necesidades detectadas y brinda las herramientas concretas de conciencia y regulación emocional para su aplicabilidad en el ámbito personal y laboral.

1.5.2.1 Competencias emocionales Las competencias emocionales han sido consideradas por muchos autores como una competencia básica para la vida, porque son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma asertiva las emociones. Teniendo en cuenta el tema de la propuesta, se recurre a la investigación de (Bisquerra, 2003), así dentro de este grupo, se encuentran.

Conciencia emocional: La cual consiste en conocer las emociones propias y las emociones de los demás, lo cual se consigue a través del auto observación y la observación. Esto supone una comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar la comunicación verbal y no verbal.

Regulación emocional: Es un conjunto de estrategias que permiten generar o transformar las emociones que vivencia una persona y, consecuentemente, aunque trata más de un proceso interno, puede haber una fuente de regulación externa. Algunas técnicas concretas son: diálogo

interno, control del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas, asertividad, etc. Con el fin de reducir los efectos de las emociones negativas y mantener la estabilidad del organismo.

Autonomía personal: Es el conjunto de características relacionadas con el auto manejo de emociones como: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad de analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos cuando sea necesario, o las creencias de autoeficacia.

La competencia social: Es la capacidad de establecer relaciones positivas con otras personas. Se requiere el dominio de habilidades sociales básicas, la comunicación asertiva y el respeto o tolerancia hacia los demás.

Competencias para la vida y el bienestar: Es la capacidad de mostrar un comportamiento responsable y adecuado para resolver los problemas de tipo personal, familiar, profesional, sociales dirigidos a la mejora de la persona y de la sociedad, con el fin de posibilitar un mayor bienestar subjetivo, que facilitan las relaciones interpersonales que están entretejidas de emociones, así como la escucha y la capacidad de empatía que abren las puertas a actitudes pro sociales y se sitúan antípodas a las actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan; constituyendo un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio.

Comprendido lo anterior, se puede entablar la relación entre competencias emocionales y educación emocional, ya que su objetivo en el proceso educativo es el desarrollo de las competencias emocionales y la finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral de la persona con dos grandes objetivos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional.

1.5.2.2 Educación emocional Como se menciona en el Informe de la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, (Delors, 1996), considera que se debe hacer frente a los desafíos de la nueva sociedad de la información, la educación a lo largo de

la vida se ha organizado en torno a cuatro ejes básicos que denomina los cuatro pilares de la educación: aprender a conocer y/o aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir.

Aunque (Bach y Pere, 2002, p. 124). “La educación tradicional ha primado el conocimiento por encima de las emociones”, como se ve en los dos primeros pilares, porque la educación ha estado centrada casi exclusivamente en la adquisición de aprendizajes científicos y técnicos, no se debe olvidar a los dos últimos pilares, que se relacionan más con la dimensión emocional y el desarrollo de competencias emocionales, las cuáles contribuyen a un mejor bienestar personal y social; impregnadas de factores emocionales que también tienen un protagonismo en el proceso educativo.

En este sentido, el introducir los sentimientos en el proceso educativo se relaciona con educar poniendo afecto y a partir del concepto de educación emocional, de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones, permitiendo diferenciar entre lo que se puede denominar como educación afectiva y educación emocional propiamente dicha.

Así como afirma (Bisquerra, 2003, p. 93). “La palabra clave de la educación emocional es emoción”. Por tanto, es procedente una fundamentación en base al marco conceptual de las emociones y a las teorías de las emociones, lo cual nos lleva al constructo de la inteligencia emocional en un marco de inteligencias múltiples. De ahí se pasa al constructo de competencia emocional como factor esencial para la prevención y el desarrollo personal y social.

Por lo tanto, la educación emocional se comprende como un proceso continuo, flexible y permanente que debe estar presente a lo largo del ciclo vital, con un carácter participativo a nivel individual y social, sujeto a un proceso de formación continua que permita su adecuación a las necesidades de las personas (Bisquerra, 2003).

En este sentido, el hecho de adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, también permite identificar las emociones de los demás, desarrollando la habilidad de regular las propias emociones, prevenir los efectos perjudiciales que dejan las emociones negativas intensas,

desarrollar diferentes habilidades como: la habilidad para generar emociones positivas, la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás y la habilidad de auto motivarse y adoptar una actitud positiva ante la vida.

De esta manera, la educación emocional aparece en la sociedad, como una novedad que obliga a construir instrumentos y proponer estrategias de evaluación para contrarrestar los altos índices de estrés, desigualdades sociales, incertidumbres laborales, cambios rápidos, alejamiento de la naturaleza, tratando de buscar una salida a la gran vulnerabilidad emocional que se ve constatada en las estadísticas con el aumento de personas que indican padecer trastornos emocionales, así como un elevado consumo de ansiolíticos y antidepresivos.

En la práctica pedagógica, se puede observar que algunos de índices de fracaso y abandono son elevados al igual que las dificultades de aprendizaje, los problemas de indisciplina y violencia escolar dentro del ámbito educativo, lo cual supone a los docentes cambiar su rol tradicional por un experto que guía, crea curiosidad y aprovecha todas las oportunidades para mejorar las posibilidades de desarrollo para tener una vida de mayor calidad, debe ayudar a fomentar habilidades como pensamiento crítico, colaboración en equipo, comunicación por diferentes medios y creatividad; lo que implica fomentar actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales, empatía, etc., como factores de desarrollo de bienestar personal y social.

Es por ello que, la relación entre las emociones y la adquisición de conocimientos se argumenta al momento de que los docentes encuentran su motivación, la cual está íntimamente ligada a la emoción, con la cual se puede llegar a la auto motivación que es el lado opuesto del aburrimiento y abre un camino hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal. Y a su vez, sus estudiantes se sienten a gusto en sus clases estimulando sus emociones positivas y desarrollando sus habilidades emocionales con mejores resultados cognitivos; porque no basta sólo con tener un alto coeficiente intelectual para tener éxito, también se debe fortalecer la seguridad emocional para hablar en público, desarrollar las habilidades de comunicación asertiva y a futuro prevenir el consumo de drogas, minimizar el estrés, la ansiedad, la depresión o violencia.

Es aquí donde la educación artística se debe entender como educación social, desde el punto de vista del arte como conocimiento, en el cual el artista debe adquirir un saber hacer, un hacer tal, que es ya un hacer saber. Entre este saber hacer y su hacer saber, se debate la consistencia educativa propia del arte mismo. En un amplio argumento de comprensión conceptual, viene a representar el paradigma que enfatiza de una forma más contundente el carácter de educación social en una educación no formal pero fundamentada en el entendimiento de los problemas sociales, con aspiración a la dignificación de la vida humana. Con esto se abre la necesidad de volver a inventar de manera conceptual la educación; dar apertura a su significado, a la idea de un proceso que vuelva a establecer la voluntad de formar personas para la vida desde la propia vida, para vivir y estar presentes en la cotidianidad como personas críticas, responsables y conscientes (De Tavira, 2007).

Ahora bien, dentro de la educación emocional, cabe destacar que las emociones son una parte esencial de la experiencia humana. Antes que seres pensantes somos seres sensibles. La parte de nuestro cerebro que se encarga de procesar las emociones se construye antes que la responsable de los procesos cognitivos (Ibarrola, 2004).

Por otro lado, visto desde la parte pedagógica se puede decir que la emoción está estrechamente vinculada al proceso de aprendizaje, al desarrollo de las competencias emocionales, a la motivación y al desarrollo personal del individuo. En el caso de emoción y motivación con la misma raíz latina *movere*, mover, que implican una tendencia a actuar.

Extrayendo de esta relación, múltiples implicaciones psicopedagógicas; si la emoción predispone a actuar, hay que aprovechar este principio para motivar al participante, pues las emociones son un tipo de motivo esencial, así como lo afirman (Tomkins y Carroll, 1965).

Las emociones encajan en la definición de un motivo en el sentido de que energizan y dirigen la conducta. El miedo, por ejemplo, energiza la persona para actuar y dirige la acción hacia una meta, principalmente la de escapar del peligro. Por lo tanto, las emociones son como los planes, metas, necesidades fisiológicas y todos los demás motivos: energizan y dirigen la conducta. (p. 109)

Según (Izard, 1991). Las emociones primarias o emociones básicas presentan una serie de características comunes tienen un sustrato neural específico y distintivo, son universales, todos somos capaces de reconocerlas, están relacionadas con unos sentimientos determinados y únicos, derivan de procesos biológicos evolutivos, son adaptativas, motivan a actuar, y cumplen una función social. Y están clasificadas así:

Sorpresa: es una emoción ambigua, que puede ser positiva o negativa según las circunstancias. Tiene la función de preparar a la persona para acontecimientos inesperados, pues ante una sorpresa, sobre todo si es negativa, hay que reaccionar rápidamente. Se la relaciona con aquellos sucesos de éxito y progreso personal.

Tristeza: es una reacción ante una pérdida o situación adversa por la que la persona se ve superada. O también puede aparecer tras grandes alegrías cuya dimensión resulta excesiva para la persona que la experimenta y gestionarla emocionalmente con eficacia.

Miedo: es una emoción que condiciona hasta límites insospechados, actúa sobre la parte emocional y menos controlada del cerebro cuando se está ante una situación de peligro, cumpliendo su papel fundamental: la supervivencia.

Ira: enfado o rabia al no alcanzar un deseo, al sentirse amenazado o agredido. Sirve, cuando se muestra de forma adaptativa, para movilizarse y defenderse, evitar un daño y buscar la solución a un problema.

Asco: reacción generada por una profunda aversión hacia algo que resulta especialmente desagradable o repugnante.

Alegría: puede surgir por la disminución de un malestar o el logro de una meta, un objetivo, la observación de la felicidad de alguien a quien se aprecia o la contemplación de algo que parece hermoso. Su intensidad se modula en función del grado de deseabilidad del objetivo alcanzado.

Las emociones secundarias son emociones aprendidas, por esa razón también se las conoce como emociones sociales, porque derivan del vínculo de la unión entre personas, en situaciones en las que se quiere, por ejemplo, obtener aprobación para alcanzar algo, o recibir amor o admiración, son emociones influidas por la cultura, y más elaboradas. Entre ellas, las más frecuentes son: los celos, la culpa, la envidia, el interés, la vergüenza, el orgullo, el placer.

Varios autores contemplan que las emociones secundarias derivan de las primarias, pues representan el resultado de una exposición prolongada de cada una de ellas. Por ejemplo: El miedo extendido en el tiempo causa ansiedad, angustia, pánico, vergüenza; la tristeza a largo plazo genera depresión, pesimismo, culpa; la alegría concentrada produce placer, amor, pasión; la ira puede ser el origen del odio, el rencor, la indignación, los celos; el asco prolongado puede provocar repugnancia, rechazo.

Por otro lado, existe otro tipo de inteligencia, que se ha venido planteando desde hace varias décadas, se trata de la inteligencia emocional, según (Goleman, 2018). En cierta forma, el ser humano tiene dos cerebros, y dos clases diferentes de inteligencia, la inteligencia racional y la inteligencia emocional, de allí que además de considerar el cociente intelectual se debe dar la importancia que merece a este tipo de inteligencia, definida como la capacidad de motivarse a sí mismo, de continuar en la perseverancia a pesar de las probables frustraciones, de ejercer control sobre los impulsos, de poder diferir las gratificaciones, de regular los estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera en la facultades racionales, y de empatizar y confiar en las personas. (Mayer y Salovey, 1997). Mencionan que

La inteligencia emocional relaciona la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, relaciona también la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual (p. 320)

Es decir que la inteligencia emocional, despierta en las personas la capacidad de percibir el valor preciso de las emociones, para generar un sentimiento que permita su entendimiento y les otorgue la habilidad para regular dichas emociones.

Según (Prada y Rucci, 2019). Las habilidades socioemocionales se relacionan con características personales, actitudes, creencias, rasgos de la personalidad y el comportamiento de los individuos. En tanto que (Guerra, et, al., 2014, P. 67), las definen como un conjunto amplio de habilidades flexibles que facilitan a los individuos abordar situaciones interpersonales y sociales de un modo efectivo. Para este trabajo la definición más relacionada con el campo laboral, según (Busso et al., 2017) estas habilidades les permiten ayudar a las personas a identificar y administrar sus propias emociones y las de los demás con el fin de mejorar la productividad, lo que circunscribe la capacidad de perseverar en determinadas labores y el trabajo en equipo.

Es importante reconocer que las emociones son una fuente imprescindible de información que guían y dan sentido a lo que acontece alrededor de las personas, pues les ayudan a comprenderse a sí mismas y a relacionarse con los demás, motivándolas para alcanzar objetivos, provocar cambios, evitar situaciones dañinas, perseguir aquello que más desean y disminuir los problemas de comportamiento.

Por ello, la función adaptativa de las emociones está referida a que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada a cada situación; es decir, las emociones son la manera mediante la cual los estados motivacionales forman el sistema de respuestas apropiados a su estado actual, preparando al organismo para que ejecute eficazmente una conducta exigida por las condiciones ambientales y movilice la energía necesaria para ello para que dirija la conducta a un objetivo determinado, así como lo planteó (Darwin, 1988), hace más de un siglo, cuando expone la importancia de la adaptación de las especies al ambiente y su principal acción en la sobrevivencia; de allí que las emociones adquieran gran preponderancia como mecanismo adaptativo.

Al llegar a este punto, se puede decir que la emoción no es buena ni mala en sí misma, porque sirven para que la persona pueda realizarse o no. Y si practica frecuentemente la gestión emocional puede aportar calidad a su vida, porque aprenderá a cuidar de sí mismo y de sus relaciones interpersonales; ya que, el diálogo abierto con ellas funciona como una especie de brújula interna que orienta si se aprende a escuchar el mensaje que revela.

Es importante resaltar que, para esta investigación se trabajó sólo con las dos primeras competencias emocionales: conciencia y regulación emocional, puesto que la población escogida no contaba con el tiempo suficiente para participar en este tipo de intervenciones.

1.5.2.3 Bienestar emocional Según la Organización Mundial de la Salud, el bienestar emocional es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes y puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad (Ministerio de Salud, 2018).

Sin embargo, conviene dejar claro que el bienestar emocional tiene una dimensión personal y otra social, que permite tener otra perspectiva sobre el bienestar individual para orientarse hacia el desarrollo integral de las personas, y dar como resultado el bienestar social en interacción con el bienestar personal. Pero para ello es necesario aprender a conocer y regular las emociones, lo que implica el desarrollo de las potencialidades que favorecen una vida significativa, plena y satisfactoria, pues una persona educada emocionalmente es aquella que está en condiciones de construir su propio bienestar y contribuir al bienestar general en colaboración con los demás.

Por consiguiente, para lograr el bienestar emocional se necesita encontrar un balance en todos los aspectos: físico, mental, emocional y espiritual y saber manejarse en la vida cotidiana, logrando disfrutar la vida y ver el mundo de manera positiva a la vez que se afrontan los problemas diarios que van surgiendo, ya sea tomando decisiones, lidiando y adaptándose a situaciones difíciles o dialogando acerca de las necesidades y deseos; pues en la vida las circunstancias cambian continuamente, por tanto, el carácter, pensamientos y sentimientos también fluctúan; y la mejor manera para lograr este equilibrio emocional es la propia fuerza de voluntad.

1.5.2.4 Conciencia emocional. Según (Bisquerra, 2003), es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado y se especifica en una serie de micro competencias:

Toma de conciencia de las propias emociones. Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

Dar nombre a las emociones. Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.

Empatía. Comprensión de las emociones de los demás. Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir que es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

Detectar creencias. Hay que tomar conciencia de la relación que existe entre emoción, creencias y comportamiento. Hay creencias paralizantes que pueden incidir en la autoestima y en otros aspectos de la vida. Estas creencias deben ser cambiadas, esta micro competencia se enfoca a identificar las propias creencias, discutir las, distinguir las positivas de las negativas, ser capaz de desmontar las que pueden ser perjudiciales y proceder a un cambio de creencias.

Atención plena. La conciencia emocional conduce a la capacidad de atención y concentración, abstraerse y centrar el pensamiento en algo sin distraerse en otras cosas de forma consciente y voluntaria. Se trata de focalizar la atención.

Conciencia ética y moral. Personas con gran inteligencia emocional, pero sin unos valores éticos y morales sería altamente peligroso. Podrían ser personas manipuladoras o auténticos delincuentes muy inteligentes. Por esto es muy importante que las competencias emocionales incluyan necesariamente educación en valores, con unos principios morales, que conlleven a un comportamiento ético a favor del bienestar social general.

Resulta fundamental reconocer que, aunque en el ejercicio de exploración inicial el equipo manifestó la necesidad de aprender a gestionar sus emociones de manera asertiva cuando se volvieron a encontrar con sus niños, niñas y familias, no se puede trabajar sólo la conciencia emocional para aprender a gestionar las emociones porque la regulación emocional brinda la posibilidad de aceptar y tolerar las emociones como vienen.

1.5.2.5 Regulación emocional. Según (Bisquerra, 2003) y (Navarro, 2017), esta competencia es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, lo cual supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Y las micro competencias que la configuran son:

Expresión emocional apropiada. Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.

Regulación de emociones y sentimientos. Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual

incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior, etc.

Regulación con conciencia ética y moral. La regulación de las emociones, tanto las propias como las ajenas, debe hacerse siempre de acuerdo con unos valores morales. Estos valores habitualmente se basan en emociones como empatía, compasión, esperanza y amor. La regulación de las emociones de los demás, para manipular y aprovecharse de la situación sería totalmente impropio de las competencias emocionales bien entendidas. Conviene llamar la atención sobre este aspecto para evitar malos entendidos.

Remind. Esta palabra resume relajación, respiración, meditación y mindfulness. Son un conjunto de técnicas de regulación emocional que conviene potenciar por sus múltiples efectos positivos demostrados empíricamente.

Regulación de la ira para la prevención de la violencia. Muchas veces la violencia se origina en la ira que no ha sido regulada de forma apropiada. Por esto, dentro de la regulación emocional cobra especial relevancia la gestión de la ira, ya que se ha demostrado que es una estrategia efectiva para la prevención de la violencia.

Tolerancia a la frustración. Es una forma de regulación emocional que por su importancia recibe una denominación y tratamiento específico. Dado que la frustración es inevitable, una baja tolerancia a la frustración es una fuente de malestar y un riesgo para la ira y la violencia. Una alta tolerancia a la frustración aumenta las probabilidades de bienestar.

Estrategias de afrontamiento. Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

Competencia para autogenerar emociones positivas. Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

Derivado de lo anterior y para lograr un acercamiento asertivo con el equipo de trabajo de la asociación, se escogió a la arteterapia como estrategia de formación en estas de dos competencias emocionales.

Ahora bien, la arteterapia, según (Asociación Colombiana de Arteterapia, 2023), es una profesión en el ámbito de la salud mental, que vela por el bienestar físico, mental y emocional en personas de diversas edades. Hace uso de un proceso creativo como medio para la resolución de conflictos personales, desarrolla las habilidades interpersonales y de introspección, favorece el manejo de la conducta y el estrés y mejora la autoestima. Así mismo, lo define como una profesión en el campo de la salud mental, al igual que la (American Art Therapy Association, 2023); y además, adiciona que, el proceso creativo es un medio o un puente comunicacional entre lo interno y lo externo, lo verbal y lo no verbal; y, por otra parte, alude que este espacio terapéutico debe estar al margen de criterios estéticos y que no es necesario invertir habilidades artísticas para lograr el beneficio que puede brindar la arteterapia.

Así como lo afirma (Marxen, 2011), la ventaja de la arteterapia consiste en que se puede “hablar” del conflicto sin hacerlo directamente, respetando así las defensas de las personas. El lenguaje de las imágenes es más indirecto y por este motivo, puede proporcionar más seguridad mediante las diferentes formas de expresión como lo son: la pintura, el trabajo corporal, la música, el teatro, el juego, se trata de seguir el comportamiento de la persona, ser testigo de su aventura, mostrarle que puede salvar los obstáculos que pueda encontrar en su vida personal o laboral.

En este sentido, se puede observar que la arteterapia no trabaja solamente con las imágenes que se producen, sino también con el proceso creativo necesario para hacerlas, como un catalizador para posibilitar la toma de consciencia y el manejo asertivo de emociones. A

diferencia de las psicoterapias verbales, el intercambio entre la persona y el arte terapeuta está mediado por la imagen o algún objeto artístico, que se convierte en una vía de comunicación que no necesariamente usa la palabra; entonces el participante se acerca aún sin tener el conocimiento previo de ninguna técnica y con la seguridad de que será el arte terapeuta quien facilitará el uso de los materiales de una manera cercana y segura.

Así mismo, la arteterapia abre la posibilidad de conectarse con el inconsciente de manera espontánea, natural y directa, sin que esto se viva como algo amenazador, sino como una forma de acceder a las imágenes internas más profundas, ofreciendo la posibilidad de generar nuevas formas y nuevas experiencias, capaces de facilitar cambios en la manera como se aborda las situaciones cotidianas y, en última instancia, tener una mejor perspectiva del cómo y por qué ocurren las cosas en la vida.

Adquiriendo protagonismo, la arteterapia se presenta como una estrategia para mirar de frente esos procesos de pérdidas diversas, estrés, ansiedad, tristeza, ira, entre otras emociones, pues, el hablar de ellas y trabajar en ellas, le da la oportunidad a la persona de reconocer sus fortalezas y le brinda las herramientas para ser más asertivo y enfrentar de una mejor manera el principio de la realidad que está viviendo: la negación de los sentidos, la productividad exigida, el bombardeo mediático o el estar solo.

Y eso es porque el trabajo con las artes favorece el desarrollo personal y emocional, por cuanto el inconsciente se estimula más con los símbolos que con palabras razonadas. De allí que el trabajo con las artes favorece el proceso de reflexión y su desarrollo. La comunicación mejora mucho más a través de las artes, en especial cuando se hace de manera inconsciente, puesto que los productos que se originan a través de la actividad denominada arteterapia transmiten más información que las propias palabras y ofrecen un entorno seguro para explorar temas de mayor dificultad. Algunas personas consideran que el trabajo artístico consiste en crear una obra que logre ser reconocible y que además sea bella, sin embargo, también se la valida como una la expresión que puede contener más información que lo inmediatamente aparenta; todo símbolo expresado artísticamente contiene valor, dado que aporta un significado en el proceso de búsqueda de la satisfacción personal. Las artes, en general se refieren a todas las formas de

creatividad y simbolización, a imágenes que favorecen la comunicación y brindan la posibilidad de comprender las experiencias cotidianas, e incluyen: dramatización, movimiento, gesto, voz, sueños, imaginación, tacto, juego, olores, música y sonidos, sabores, colores, formas, texturas, trabajo con materiales en arena, barro, entre otros, poesía, etc.; se usan todos estos mecanismos de expresión a través del lenguaje corporal, el tono de voz, y los tipos de metáforas que se usa para describir la experiencia que tiene las personas del día a día (Duncan, 2007).

En este punto se puede destacar que también existen una serie de competencias específicas de la educación artística y cultural. ”. (Eisner, 1998, p. 98). “El aprendizaje artístico aborda el desarrollo de las capacidades necesarias para crear formas artísticas, el desarrollo de capacidades para la percepción estética, y la capacidad de comprender el arte como fenómeno cultural” para este autor existen tres dimensiones, a saber: perceptiva, productiva y crítico-cultural

Sensibilidad perceptiva. distinguen que los contextos neurofisiológicos de la percepción suministran explicación de la diferenciación perceptiva, de estímulos, sensaciones y respuestas del organismo, sin embargo, este autor trasciende la discusión al contemplar otras características referentes a la experiencia del sujeto y sus emociones, que establecen la adquisición de capacidades para concebir relaciones cualitativas con relación a lo que se percibe. De acuerdo a esta descripción, las percepciones de cualidades y relaciones tienen un prototipo sensible, son de carácter cualitativo y selectivo, en virtud de lo cual sus desarrollos involucran la ampliación de las estructuras de referencia desde las cuales se percibe el mundo influidas por la experiencia, afectos y expectativas de la persona que percibe. De esta manera, los docentes tienen la capacidad de explorar contextos de aprendizaje que intensifiquen los sentidos e impulsen la capacidad de sus estudiantes para observar, escuchar, palpar, sentir la corporalidad, de interrogarse por lo que se percibe, y por las afectaciones que ello tiene en las maneras de sentir el mundo, las cosas, a los otros y a sí mismos. Así que los docentes dan apertura a canales de afectación que facilitan la movilización de las emociones y posibilitan la capacidad sensitiva que ofrece sentido a la vida e incentiva de manera activa la expresividad (Ministerio de Educación Nacional, 2019).

Producción-creación. La competencia producción-creación es una cualidad propia de las artes para engendrar acciones de sentido significativo que tienen implícitos procesos de creación. En lo que atañe al trabajo que cumplen los estudiantes para producir artísticamente ha de tomarse en consideración los procesos de creación desde el instante preciso en que parten de una idea, intención o de una búsqueda expresiva. De igual manera, se debe tener en cuenta los resultados parciales y finales, sin que se evalúen exclusivamente desde la perspectiva del profesor. Un aspecto concluyente del conjunto de procesos que participan en la producción-creación artística son la exposición y socialización de los trabajos de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes que se los considera como agentes activos y relevantes de la producción-creación (Ministerio de Educación Nacional, 2019).

Comprensión crítico-cultural: esta tercera competencia del aprendizaje artístico trata de la capacidad de elaborar y sustentar una evaluación sobre las propias producciones artísticas, y de igual manera aquellas que transitan en el campo cultural. Según lo expuesto sobre las competencias específicas de la Educación Artística y Cultural se trata de unificar comprensiones adecuadas para las prácticas de enseñanza orientadas al aprendizaje artístico y cultural (Ministerio de Educación Nacional, 2019).

1.5.3 Marco contextual

La Asociación Perenne es una entidad sin ánimo de lucro que tiene como objeto social promover el desarrollo integral y el mejoramiento de las condiciones de vida de los diferentes sectores vulnerables, mediante planes, programas o proyectos, con recursos e iniciativas propias y/o con recursos de apoyos de entes internacionales, nacionales, departamentales y municipales de carácter público o privado, beneficiando a la comunidad de manera que desarrollen su proyecto de vida y sean útiles para la sociedad.

Se constituye en el año 2006 como “Asociación de artesanos visión de futuro” quién desde sus comienzos aunó esfuerzos en promover la igualdad y equidad entre la sociedad, generando proyectos y actividades que busque estimular y favorecer a los sectores más vulnerables de la población del departamento de Nariño, fue así como a través de la búsqueda de recursos

consiguió alcanzar proyectos que beneficiaron a los artesanos que trabajan el fique en el corregimiento de Matituy, municipio de La Florida, Nariño. De la misma manera, la asociación gestionó otros proyectos productivos que siempre tuvieron como fin apoyar y satisfacer necesidades sociales, culturales y económicas para los artesanos rurales del departamento.

En Diciembre del 2016 la “Asociación de artesanos visión de futuro”, toma la decisión de ampliar su visión sobre el impacto que quiere generar sobre la población vulnerable, pasa de centrarse en el ámbito regional al ver la posibilidad de impactar de manera positiva la vida de los niños, niñas, adolescentes, mujeres gestantes, madres lactantes, mujeres, familias, adulto mayor y demás población vulnerable del país con miras al extranjero, por lo tanto toma la decisión de llamarse “Asociación Perenne” haciendo referencia al trabajo continuo e incesante que pretende llevar la asociación por sus beneficiarios.

Es entonces, cuando la “Asociación Perenne” se reconoce como ONG - Organización No Gubernamental, sin ánimo de lucro, apolítica, sin distinción de razas, condición social y comienza un trabajo apoteótico por promover el desarrollo integral y mejoramiento de las condiciones de vida de los diferentes sectores vulnerables del país, todo esto a través de la búsqueda incesante de programas o recursos que aporten al objeto de la asociación con oficinas que se encuentran ubicadas en la manzana 10 Casa 7 Barrio Corazón de Jesús primer piso.

Hasta la fecha, ha asociado diferentes proyectos relacionados con la primera infancia, proyectos productivos, de seguridad alimentaria y enfoque social que han impactado de manera positiva en la región.

Figura 1

Logo de la asociación perenne



Fuente: Asociación Perenne, 2006

Objeto. Promover el desarrollo integral y mejoramiento de las condiciones de vida de los diferentes sectores vulnerables, mediante planes, programas o proyectos, con recursos e iniciativas propias, beneficiando a la comunidad, de manera que desarrollen su proyecto de vida y sean útiles para la sociedad.

Misión. Contribuir al mejoramiento de la sociedad desde una concepción integral para las personas, especialmente aquellas que se encuentran en situación de vulnerabilidad social, económica, educativa o cultural, promover la formación justa y equitativa a través de la ejecución y articulación de proyectos y programas con entidades estatales y privadas.

Visión. Para el año 2025 ser reconocida a nivel nacional e internacional como una organización eficiente, flexible y transparente, desarrollando proyectos innovadores referentes para las personas e instituciones en materia de inclusión social, educación, cultura y medio ambiente, siendo reconocidos por prestar servicios de calidad con profesionales altamente capacitados.

Líneas de trabajo. Gerencia integral de recursos públicos, planeación y desarrollo de proyectos, gestión y exploración de contratación estatal, interventoría (manejo, control y gerencia) técnica, legal y jurídica en contratación estatal, diseño, capacitación y desarrollo de

documentos y pliegos, ejecutar, coordinar, evaluar y gestionar proyectos, desarrollo tecnológico, científico y de propiedad intelectual.

Enfoque. Niños, niñas, adolescentes, familias, mujeres (lactantes, gestantes), adulto mayor, víctimas de violencia, artesanos, población vulnerable, población LGTBI. (Asociación Perenne, 2020)

Cabe anotar que según el (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2019), que de acuerdo al documento privado Acta No. 001 se constituyó la personería jurídica sin ánimo de lucro de la Asociación perenne, identificada con NIT No. 900.124.612-6 debidamente registrado en la Cámara de Comercio de Pasto, bajo el número 14546 del libro I del registro de entidades sin ánimo de lucro del día 18 de diciembre de 2006.

Figura 2

Ubicación oficina Asociación Perenne



Fuente: Google, 2021

El contexto donde se desarrolló la presente investigación, se focalizó en el servicio de la modalidad familiar que ofrece el instituto colombiano de bienestar familiar en convenio con la asociación perenne como operador. Este tipo de modalidad atiende en las zonas rurales y dispersas del municipio de Nariño a mujeres gestantes, niñas, niños de 4 años, 11 meses y 29 días. El servicio se brinda gratuitamente durante 11 meses, tiempo en el cual se realiza un encuentro educativo en el hogar al mes por usuario del servicio, cuatro encuentros educativos grupales al mes (uno por semana) por unidades de atención, se realizan en lugares disponibles y concertados con la comunidad o el ente territorial y un encuentro educativo en el hogar una vez por usuario. Se entrega el 70 % del complemento nutricional en ración para preparar una vez al mes y refrigerio en los encuentros grupales (se le entrega al usuario y al acompañante) con los requerimientos necesarios, según los diferentes tipos de beneficiarios: mujer gestante, lactante o al niño menor de 2 años (ICBF, 2021).

Cuenta con un equipo de profesionales compuestos por la coordinadora general, un profesional en psicología como apoyo psicosocial, una auxiliar en enfermería como apoyo en salud, una nutricionista, siete docentes, dos auxiliares pedagógicas y un auxiliar administrativo, pero para esta investigación se escogió trabajar con diez profesionales que pudieran viajar a la ciudad de Pasto para realizar los talleres de manera presencial, puesto que de manera virtual manifestaron su incomodidad y además, la señal era escasa en las zonas rurales donde vivían.

1.5.4 Marco legal

Dentro de este contexto, para la propuesta de investigación se decidió trabajar con las siguientes leyes, de las cuales se sustrajeron los artículos más importantes referentes al objeto de estudio:

Ley 115 de febrero 8 de 1994. Ley de educación general donde se disponen las generalidades de prestación de servicio en todos los niveles educativos, en el artículo 15, donde se define la educación para la primera infancia o preescolar, inclusión, reglamentos básicos, derechos, deberes del estudiante y de la institución prestadora de servicio, pero en aporte al mismo se dispone en el capítulo II el régimen laboral y algunos principios de contratación a entidades privadas basadas conjuntamente en el código del trabajador.

Asimismo, la ley 1295 de 1999 busca contribuir a mejorar la calidad de vida de las madres gestantes, y las niñas y niños menores de seis años, clasificados en los niveles 1, 2 y 3 del Sisbén, de manera progresiva, a través de una articulación interinstitucional que obliga al Estado a garantizarles sus derechos a la alimentación, la nutrición adecuada, la educación inicial y la atención integral en salud.

Por otro lado, la ley 1562 del año 2012 da especial importancia a los trastornos mentales como parte de las enfermedades laborales, buscando prevenir y proteger las condiciones físicas, sociales y mentales de cada docente. Además, cuenta con una tabla de enfermedades laborales y el manual de calificación de pérdida de la capacidad laboral en base a diferentes circunstancias, entornos, enfermedades, antecedentes y ambientes.

En este sentido, en la ley 1616 de 2013 se expide la ley de salud mental, que busca garantizar el derecho a la salud mental a toda la población colombiana, incluyendo a la población y labor docente; permitiendo el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación en salud para todos los trastornos mentales, por lo cual las empresas y las ARL deben construir actividades de prevención y promoción de la salud mental bajo el marco del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo de la empresa.

Cabe destacar la ley No. 1804 de 2016 que tiene el propósito de establecer la Política de Estado para el Desarrollo Integral de la Primera Infancia de Cero a Siempre, la cual sienta las bases conceptuales, técnicas y de gestión, para garantizar el desarrollo integral en el marco de la Doctrina de la Protección Integral.

Por otra parte, el decreto 2277 de 1979 dicta algunas normas del ejercicio docente, desde la primera infancia hasta la secundaria, y en el capítulo cinco, artículo 36, se puntualizan y enumeran los derechos de los educadores. Así como también, la cantidad de días para hacer goce de sus vacaciones remuneradas, permisos y licencias justificadas, y afiliación a prestaciones sociales.

Ahora bien, el decreto 2566 de 2009 (Punto 43), del Ministerio de Protección Social describe las patologías que causan estrés según la tabla de enfermedades profesionales, haciendo énfasis a trabajos con sobrecarga, repetitivos, monótonos, trabajos por turnos, nocturnos, de bastante desgaste físico, horas extras, que pueden llegar a causar estados de ansiedad, depresión, infartos, emergencias cardiovasculares y otras.

De igual modo, la resolución 2646 de 2008 establece disposiciones y define responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional considerado como: un factor de riesgo psicosocial, por las condiciones extremas de trabajo, carga física, mental, psíquica o emocional, acoso laboral, y de lo cual puede derivar en una patología severa. Además, el capítulo II hace referencia a programas de capacitación y formación y otras competencias a tener en cuenta para la identificación y evaluación de estos factores psicosociales.

Conviene subrayar al plan decenal de salud pública – PDSD 2022-2031 el cual es una política de estado que busca orientar el que hacer en salud Pública del país en los próximos 10 años. Acoge las orientaciones de la ley estatutaria en salud en tanto propone avanzar en el derecho a la salud, además de otros referentes normativos, el direccionamiento estratégico del Ministerio de Salud y Protección social y recoge la experiencia y evidencia proporcionada a partir de la formulación e implementación del PDSP 2012-2021. En este contexto para su desarrollo se establecieron cuatro fases i) aprestamiento, ii) formulación, iii) implementación y iv) seguimiento, monitoreo y evaluación (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021), atendiendo a los principios de la planificación participativa, la cual busca garantizar la representación de los intereses de los ciudadanos/as y la coordinación en doble vía (desde abajo hacia arriba y desde arriba hacia abajo) de los actores interesados en la gestión de la salud pública del país (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

1.5.5 Marco ético y bioético

Para esta investigación se tuvo en cuenta la Resolución número 8430 de 1993, adoptando las normas científicas, técnicas y administrativas que permiten apoyar la investigación dentro de la normatividad vigente, sobre todo en lo referido en el capítulo 1, artículo 5 sobre los aspectos éticos: “los seres humanos pueden ser sujeto de estudio para lo cual deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y a la protección de sus derechos y su bienestar” y el Art. 11, donde se establece que el proceso de investigación será sin riesgo (Ministerio de educación, 2020).

Para la población sujeto de estudio específicamente en el literal A:

Son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta. (p. 3)

Igualmente para el marco ético de la investigación se incorpora el Art. 14, que refiere al consentimiento informado “entendiéndose como el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, su representante legal, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna”, entonces gracias a esta manifestación se puede adoptar una población para llevar a cabo el proceso investigativo.

Así mismo, se incluye la ley 1032 de 2006, que en su Artículo 271, reglamente la violación a los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos. Incurrirá en prisión de cuatro (4) a ocho (8) años y multa de veintiséis punto sesenta y seis (26.66) a mil (1.000) salarios mínimos legales mensuales vigentes quien, salvo las excepciones previstas en la ley, sin autorización previa y expresa del titular de los derechos correspondientes: Por cualquier medio o procedimiento, reproduzca una obra de carácter literario, científico, artístico o cinematográfico, fonograma, videograma, soporte lógico o programa de ordenador, o, quien transporte, almacene, conserve,

distribuya, importe, venda, ofrezca, adquiera para la venta o distribución, o suministre a cualquier título dichas reproducciones.

Por otra parte, se adiciona la ley 3 de diciembre 5 de 2018, llamada también ley Orgánica, que tiene como objeto: a) Adaptar el ordenamiento jurídico español al Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y el Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de sus datos personales y a la libre circulación de estos datos, y completar sus disposiciones. El derecho fundamental de las personas físicas a la protección de datos personales, amparado por el artículo 18.4 de la Constitución, se ejercerá con arreglo a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 y en esta ley orgánica. Y b) Garantizar los derechos digitales de la ciudadanía conforme al mandato establecido en el artículo 18.4 de la Constitución. (BOE, 2018)

Además, en este estudio se tuvieron presentes los siguientes principios: el respeto por la persona como profesional, el principio de confidencialidad, y principio de justicia. Como beneficios, el equipo de trabajo tuvo la oportunidad de capacitarse en su exigencia fundamental y ejercer su profesión con calidad y no tuvieron que hacer ningún aporte económico por la participación en esta investigación.

Es importante resaltar que, la identidad de cada uno de los profesionales de la asociación estuvo protegida, durante todo el estudio, por eso se utilizó un código numérico que lo diferenció de los otros participantes en la investigación. La información obtenida fue guardada hasta el tiempo del análisis e interpretación de la información, no se publicaron los datos de manera personalizada ni referida a la asociación o a su entidad pública.

Los datos individuales sólo fueron conocidos por la investigadora mientras duró el estudio, la cual, en todo caso, se comprometió a no divulgarlos. Los resultados que se publicaron corresponden a la información general de todos los participantes y su socialización se realizó al final de la propuesta.

Asimismo, se realizó el oficio en donde el representante legal de la asociación perenne brindó el aval para trabajar con los diez profesionales pertenecientes al equipo de trabajo, quienes también firmaron un consentimiento informado para participar voluntariamente en la investigación, los cuáles se lo puede encontrar en los anexos para su consulta y reconocimiento.

1.6 Metodología

El método que se aplicó para esta propuesta fue el de investigación – acción, el cual se consideró apropiado por ser una investigación en pequeña escala en el área de educación, en el cual se buscó emprender cambios y contribuir a la mejora del equipo de trabajo de la asociación.

En coherencia con el diseño que se adoptó, la definición de las variables y el muestreo, fue conveniente emplear algunas técnicas para la recolección de los datos. Así pues, dentro del diseño de la investigación se determinó el enfoque, alcance e instrumentos a utilizar, la población y muestra, y la estrategia: experimental o no experimental.

1.6.1 Paradigma cualitativo

Según (Alvarez, 1999). El paradigma cualitativo es un proceso activo, sistemático y riguroso de indagación dirigida, en el cual se toman decisiones sobre lo investigado, pues el investigador entra en el campo con una orientación teórica consciente que refleja un conocimiento sustantivo de la teoría de las ciencias sociales, manteniendo un estilo interactivo con el objeto de estudio mediante preguntas que orientan la investigación, donde surge una interacción entre el investigador y el objeto de investigación e influyen mutuamente de un modo natural y no intrusivo.

La presente investigación trabajó con este paradigma porque al utilizar palabras, textos, gráficos o dibujos, la investigadora pudo acercarse a la realidad social de los actores y de cómo la observaban en un sistema previamente definido, para así, reconstruir un conocimiento desde una perspectiva holística, donde la investigadora y los participantes establecieron una conexión,

interactuando de un modo natural y no intrusivo, buscando dar respuesta a las preguntas orientadoras y a los objetivos propuestos.

En este caso, el foco de atención radicó en la aplicación de los instrumentos de recolección de información que permitieron recopilar las descripciones detalladas de situaciones, incorporando la voz de los participantes, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones tal y como fueron expresadas por ellos mismos, con los cuáles reconocieron la importancia que tenían las emociones y cómo éstas influían en su quehacer pedagógico, así como también reflexionaron sobre el hecho de que se podía tener bienestar emocional mediante actividades artísticas que involucraran el autoconocimiento, la resolución de problemas y el cierre de ciclos.

1.6.2 Enfoque interpretativo

El enfoque interpretativo en investigación social supone un doble proceso de interpretación que, por un lado, implica a la manera en que los sujetos humanos interpretan la realidad que ellos construyen socialmente. Asimismo, refiere al modo en que los científicos sociales se intentan comprender cómo los sujetos humanos construyen socialmente esas realidades (Vain, 2012).

A esto se añade que, la investigación interpretativa es el conjunto de perspectivas teóricas mutuamente interrelacionadas, donde se analizan los fenómenos sociales dentro de su medio natural, en el propio mundo en el cual se presenta, por lo que las teorías emergen de estos datos observados; que comparten orientaciones metodológicas en la práctica de la investigación cualitativa la cual desarrolla una visión holística donde la realidad es una totalidad dinámica: el conocimiento va del todo a las partes y de éstas al todo (Mejía Navarrete, 2000).

Se escogió este enfoque para la investigación, porque se quería invitar al equipo de trabajo a describir de su realidad emocional dentro de su ámbito laboral, comprendiendo que sus emociones desempeñaban un papel fundamental en su quehacer pedagógico y que si aprendían a gestionarlas de manera lúdica podían obtener un equilibrio emocional frente a situaciones que les causaban malestar.

1.6.3 Tipo de investigación exploratorio descriptivo

Autores como (Fernández et, al., 1990). Proponen que el estudio exploratorio por lo general determina tendencia, identifica relaciones potenciales entre categorías y establecen el tono de investigaciones posteriores más rigurosas, y aunque implica un gran riesgo, la actitud serena, paciente y receptiva del investigador es la que permitirá obtener el resultado deseado, pues selecciona una serie de cuestiones y mide cada una de ellas independientemente, para describir lo que se investiga.

Por lo tanto, se buscó priorizar los argumentos y actitudes de los participantes frente al tema de estudio para ampliar la comprensión que tenían sobre la relevancia de la educación emocional en su vida, específicamente en su quehacer pedagógico y de cómo a través de la arteterapia se podía lograr ese tan anhelado bienestar emocional.

Por esta razón, se realizó un ejercicio exploratorio inicial con preguntas orientadoras, invitando a una muestra de participantes para manifestar su punto de vista sobre educación emocional, arteterapia y su experiencia a nivel laboral, dando paso a una visión más amplia y descriptiva de la realidad que estaban viviendo en ese momento.

1.6.4 Unidad de análisis y trabajo

Para la presente investigación, de los 25 trabajadores, pertenecientes al equipo de la asociación Perenne se trabajó con una muestra de diez profesionales, quienes voluntariamente decidieron participar en la misma, divididos así: siete docentes, dos auxiliares pedagógicas y una auxiliar de enfermería; con un promedio de edad de 30 a 40 años, con escolaridad técnica y universitaria, residentes de diferentes sectores del municipio de San Juan de Pasto, los cuales laboran alrededor del departamento de Nariño.

Cabe resaltar que, durante la aplicación de los instrumentos de recolección de información, los profesionales se caracterizaron por su puntualidad, compromiso y participación activa, permitiendo crear un ambiente más dinámico, afectuoso, detallado y notable.

1.6.5. Estrategias de recolección de información

1.6.5.1 Entrevista semiestructurada. Para esta investigación se utilizó una combinación de preguntas cerradas y abiertas, a menudo acompañadas de preguntas de seguimiento por qué o cómo para que los participantes pudieran describir cosas y dieran información sobre áreas de consulta que la investigadora podría no haber considerado, sin que se hayan vuelto demasiado extensas; pues algunas eran relativamente simples o incluían preguntas menos extensas, refiriéndose solamente a un elemento específico.

Afortunadamente, estas preguntas no eran difíciles de responder para los participantes; pues antes de entregarles el formato, las preguntas se realizaban de forma independiente, para que les guste la idea de que no hubiera una forma correcta o incorrecta de contestar las preguntas, pues se les dio la oportunidad de expresar su punto de vista en sus propios términos; además de que el tiempo de duración fue de una hora con el fin de minimizar la fatiga, tanto de la investigadora como del participante; esta fórmula permitió conversar y facilitar la comunicación bidireccional.

1.6.5.2 Talleres de arteterapia. El concepto de taller se basa en la participación activa y trabajo cooperativo de los participantes porque favorece habilidades creativas y mentales para la comprensión de procesos y la iniciativa a buscar soluciones a interrogantes, donde el investigador toma el papel de orientador y facilitador de información y recursos. (Maceratesi, 2007).

Ahora bien, para esta investigación se consideró que uno de los instrumentos de recolección de información fueran los talleres de arteterapia, los cuáles se presentaron como lugares de reflexión para el proceso de lo creativo como una forma de explorar y conocer su mundo interno, donde el participante identificó, comprendió, amó y gestionó sus emociones de manera creativa mediante el dibujo, collage, escritura creativa, pintura, teatro, escultura, música terapia, meditaciones y cine, permitiendo a su vez, que cada participante identificara sus problemas y conflictos internos o logran reducir su nivel de ansiedad o de estrés.

Paralelamente, lograron desplegar su potencial humano en la creación, la reflexión, la búsqueda de información y entendimiento; estimulando una actitud participativa, donde el grupo

actuaba como una red de contención que facilitó la puesta en palabras de miedos, temores, angustias y frustraciones de cada participante.

1.6.6 Procedimiento analítico

Este tipo de procedimiento analítico se orientó con una aproximación a la teoría fundamentada, desarrollada en 1967 por (Strauss & Corbin, 1998) como un procedimiento que permite al investigador explicar un fenómeno social en su contexto natural y el acceso a la comprensión humana cuando el objetivo de la investigación es contribuir al desarrollo de un marco teórico en un área específica y a partir de ahí, con los datos recogidos formar teorías sustantivas aplicables a un área determinada, dando una visión más fresca del objeto de estudio y ajustándose a las necesidades de la investigadora y la investigación.

Para esta investigación se tuvo en cuenta, la información recolectada en los dos instrumentos propuestos, primero se realizó el vaciado de información, lo cual permitió conocer el punto de vista de los participantes frente al objeto de estudio, luego se realizó la reducción del dato de aquellas percepciones más importantes y constantes de los participantes. Posteriormente, se codificó la información recolectada con la codificación abierta, la cual se realizó teniendo en cuenta cada categoría y sub categoría con el fin de proteger la información y organizarla; dando paso a la codificación axial, la categorización y el recurso de análisis permitiendo un completo ejercicio de toda la información obtenida.

Por lo tanto, la información recolectada se codificó con datos a partir de la entrevista semiestructurada y de los talleres de arteterapia, con los siguientes pasos:

1.6.6.1 Codificación en informaciones/testimonios, interpretación, hipótesis, conjeturas e inferencias. Las otorgaciones de los códigos se efectuaron con el uso de la estructura de las tablas de vaciado y homologación de la siguiente manera:

(Sub categoría, pregunta, sujeto), ejemplo:

Entrevista semiestructurada. Sub categoría: educación emocional (EDE) – Pregunta No. 1 (P1)- Sujeto No. 1 (S1):

Código: (EDE. P1. S1)

Talleres de intervención. Sub categoría: educación emocional (EDE)- Pregunta No. 1 (P1) – Equipo No. 1 (EQ1):

Código: (EDE. P1. EQ1)

1.6.6.2 Codificación categoría inductiva. Se utilizó la codificación axial durante el proceso de comparación constante con el fin de identificar las relaciones existentes entre códigos (subcategorías) y familias (categorías y por último, se llegó a la codificación selectiva que es en sí misma la teorización.

(Sub categoría, categoría, pregunta, sujetos/equipos), ejemplo:

Sub categoría: educación emocional (EDE) – Categoría: Competencias emocionales (COM)- Pregunta No. 1 (P1) – Sujetos/equipos: se asigna según el número afirmaciones de los participantes, se integran los dos instrumentos con la letra “S” (S10):

Código: (EDE. PL. P1. S10)

Si la categoría inductiva solo pertenece a la recolección de información por equipos, el ejemplo de código es: (EDE. COM. P1. S8)

Este tipo de procedimiento analítico se orientó con una aproximación a la teoría fundamentada que se ajustó a la sensibilidad de la investigadora y la investigación.

Según el autor (Flick, 2004). El enfoque de la teoría fundamentada da preferencia a los datos y al campo en estudio frente a los supuestos teóricos. Éstos no se deben aplicar al objeto que se

investiga, sino que se “descubren” y formulan al relacionarse con el campo y los datos empíricos que se encontrarían en él.

1.6.7 Matriz de categorías

Tabla 1

Categorías de análisis

Objetivo general						
Identificar la contribución de la arteterapia en la formación de competencias emocionales en el equipo de trabajo de la asociación Perenne, con el propósito de mejorar el desempeño individual y grupal						
Objetivos específicos	Categoría	Subcategoría	Pregunta orientadora	Fuente	Instrumentos de recolección de información	
Analizar las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional presentes en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.	Competencias emocionales	Educación emocional	¿Cuál es la relevancia de identificar las competencias emocionales con relación a la educación emocional, tipos e importancia de las emociones? ¿Cuál es la relación entre competencias emocionales y	Población Muestra	Entrevista semiestructurada	

					educación emocional, reciproca, no reciproca o no existe relación?		
Implementar talleres de Bienestar emocional para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.		Conciencia emocional Regulación emocional		¿Por qué es necesario describir las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional?	Población	Talleres de intervención: Arteterapia	de
				¿Por qué el aplicar talleres de arteterapia puede mejorar la relación consigo mismo y las personas del entorno?			
Diseñar una guía ilustrada "Amando mis	Estrategias de bienestar emocional	de	Estrategia pedagógica educativa	¿Qué impacto genera a futuro, el tener una mirada amorosa hacia	Resultados de la investigación	Guía ilustrada "Amando mis emociones".	

emociones", que integre las herramientas y estrategias aprendidas durante los talleres de arteterapia que esté orientada a fomentar la aplicación de competencias emocionales en el ámbito personal y laboral de los miembros del equipo.

las emociones?

¿Cuál es el aporte que genera la guía ilustrada en su aplicabilidad en el contexto de enseñanza/aprendizaje en la vida personal y laboral?

2. Presentación de Resultados

En este apartado se pueden observar los resultados obtenidos de esta investigación, cuyo objetivo general fue identificar la contribución de la arteterapia en la formación de competencias emocionales en el equipo de trabajo de la asociación Perenne, con el propósito de mejorar el desempeño individual y grupal.

Por ende, se plantearon las categorías, subcategorías y las categorías inductivas dentro de la propuesta, las cuáles surgieron del proceso de sistematización de resultados, teniendo en cuenta el punto de vista descrito por los participantes sobre las competencias emocionales y la educación emocional, asimismo su participación activa y comprometida en los talleres de arteterapia en los cuáles se buscó priorizar su bienestar emocional a través del conocimiento y la regulación de emociones.

De esta manera, se elaboró una guía ilustrada llamada "Amando mis emociones", que son una serie de estrategias que llevan a conseguir el bienestar emocional en concordancia a la formación de competencias emocionales a través de la arteterapia para fortalecer su aplicabilidad en el ámbito personal, familiar o social.

Esto se logró, gracias a lo aprendido y recolectado en los dos instrumentos propuestos: entrevista semiestructurada y talleres de intervención.

Esto condujo a abordar el análisis según los hallazgos encontrados, los cuáles se pueden apreciar en el anexo de recurso de análisis de manera codificada, entre comillas y plasmados en gráficas para una mejor comprensión. Es importante resaltar que se tuvo en cuenta la conceptualización teórica y el aporte de la investigadora, a partir del análisis de las categorías inductivas.

2.1 Análisis e interpretación de la información por variables o categorías de análisis

A continuación, se presentan los hallazgos encontrados y se muestra la interpretación de los resultados frente a la categoría, subcategorías y categorías inductivas:

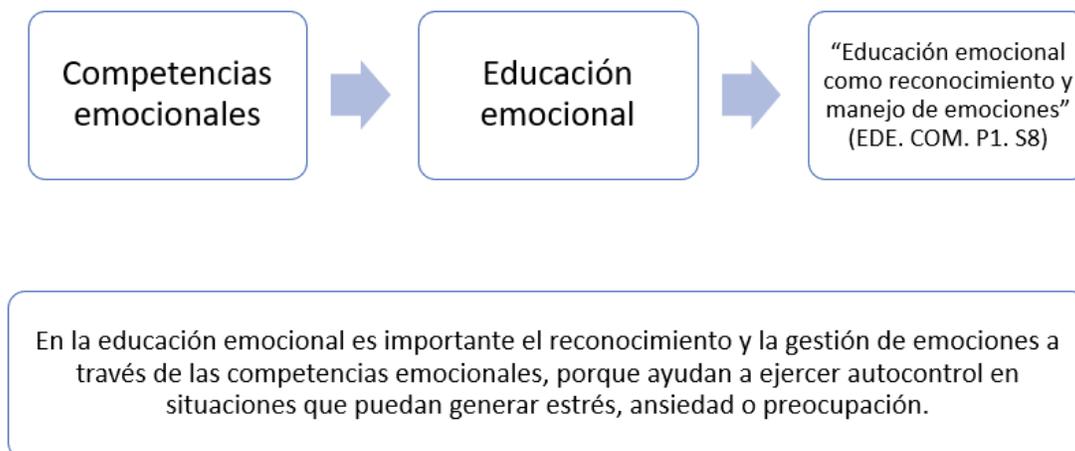
2.1.1 Competencias emocionales

Esta categoría se encuentra dentro del siguiente objetivo específico: Analizar las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional presentes en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.

2.1.1.1 Educación emocional. Es importante resaltar el aprendizaje que adquirió el equipo de trabajo sobre la educación emocional, ya que se pudo visibilizar su coincidencia en afirmar: “Educación emocional como reconocimiento y manejo de emociones” (EDE. COM. P1. S8) así como lo menciona (Bisquerra, 2003) la educación emocional se basa en el desarrollo de las competencias emocionales las cuáles son herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar sus propias emociones y las de las demás personas.

Figura 3

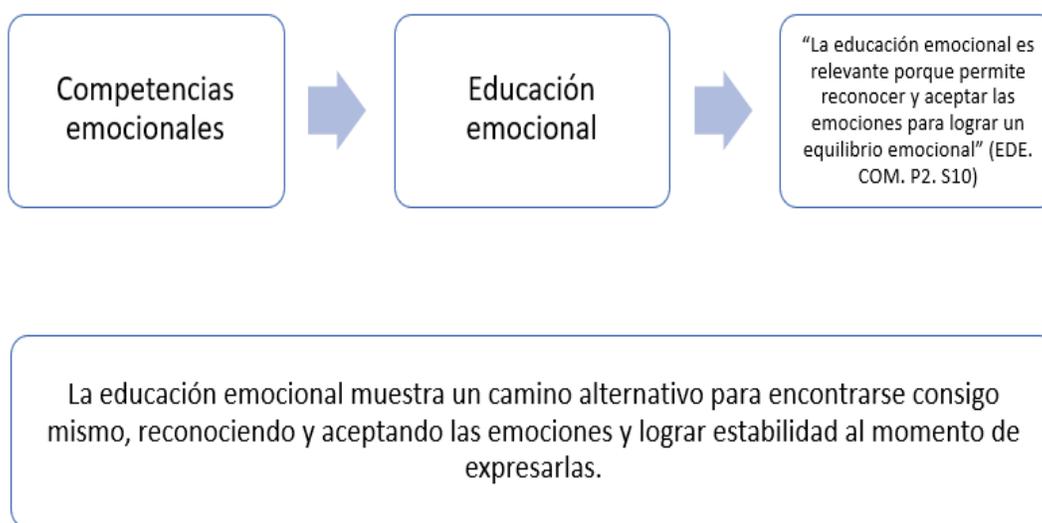
Competencias emocionales 1



Ahora bien, comprendido lo anterior, puede decirse que, si existe una relación recíproca entre competencias emocionales y educación emocional, porque según (Bisquerra, 2003), el objetivo de la educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales con el fin de lograr un equilibrio emocional, lo cual se torna relevante porque exige una formación constante de todos aquellos involucrados en el proceso

Figura 4

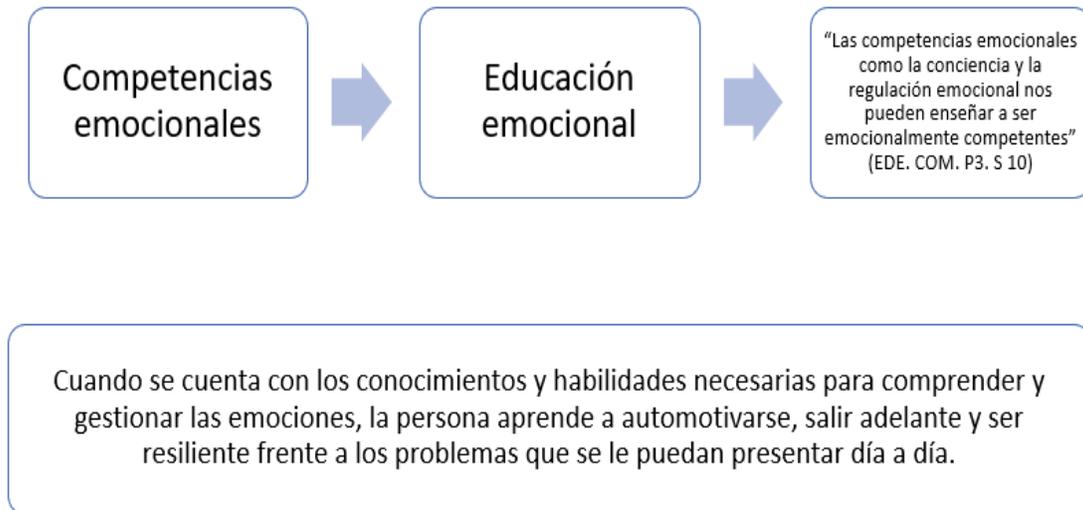
Competencias emocionales 2



De esta manera, se consideró formar sólo en las dos primeras competencias emocionales para que el equipo de trabajo tuviera el tiempo de amar su propio proceso mediante un autoconocimiento que le permitió identificar, amar y gestionar sus emociones de manera asertiva, y a su vez, comprender mejor el concepto de estas capacidades, así como lo mencionaron en el instrumento de recolección empleado: "Las competencias emocionales como la conciencia y la regulación emocional nos pueden enseñar a ser emocionalmente competentes" (EDE. COM. P3. S 10).

Figura 5

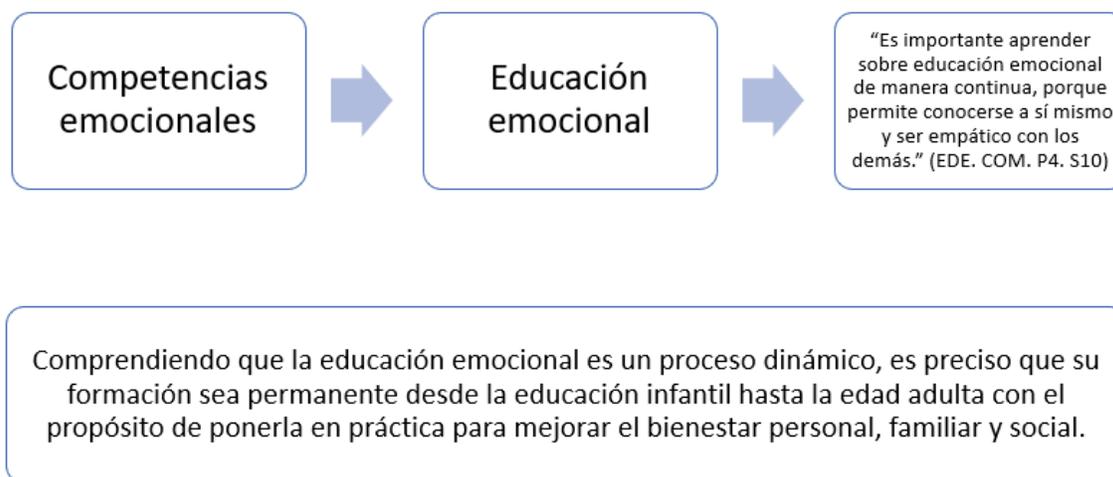
Competencias emocionales 3



En este sentido, el equipo de trabajo reflexionó sobre la posibilidad de seguirse formando en este tema, puesto que es una forma de ver a la educación de manera afectiva, donde priman las emociones teniendo en cuenta la empatía, pero sin dejar de lado al desarrollo cognitivo: "Es importante aprender sobre educación emocional de manera continua, porque permite conocerse a sí mismo y ser empático con los demás." (EDE. COM. P4. S10) siguiendo la línea de (Bisquerra, 2003) que afirma que la educación emocional debe ser un proceso educativo, continuo y permanente.

Figura 6

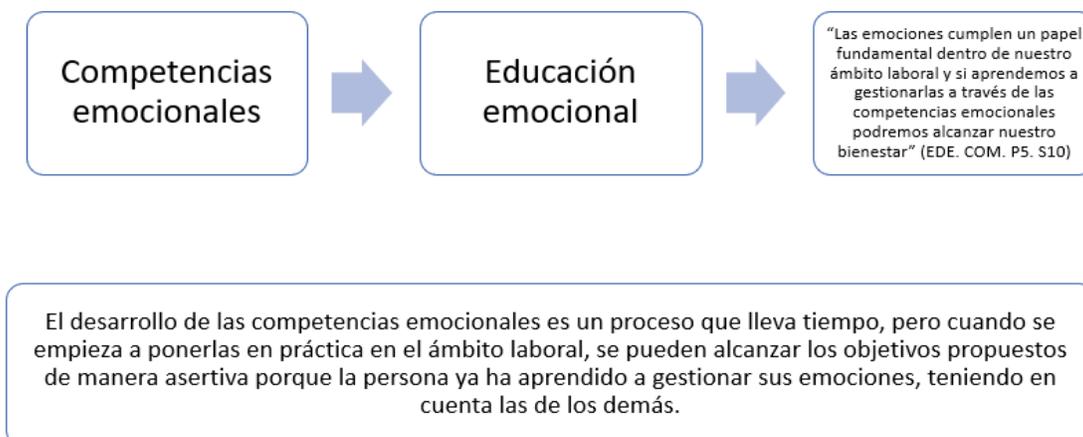
Competencias emocionales 4



Por otro lado, el desarrollar las competencias emocionales implicó que el equipo de trabajo, no sólo conociera sus emociones, sino que también los invitó a reflexionar sobre el papel que cumplen dentro de su ámbito personal y laboral, así como lo menciona (Ibarrola, 2004), las emociones son parte de la experiencia humana, porque antes que seres pensantes somos seres sensibles.

Figura 7

Competencias emocionales 5



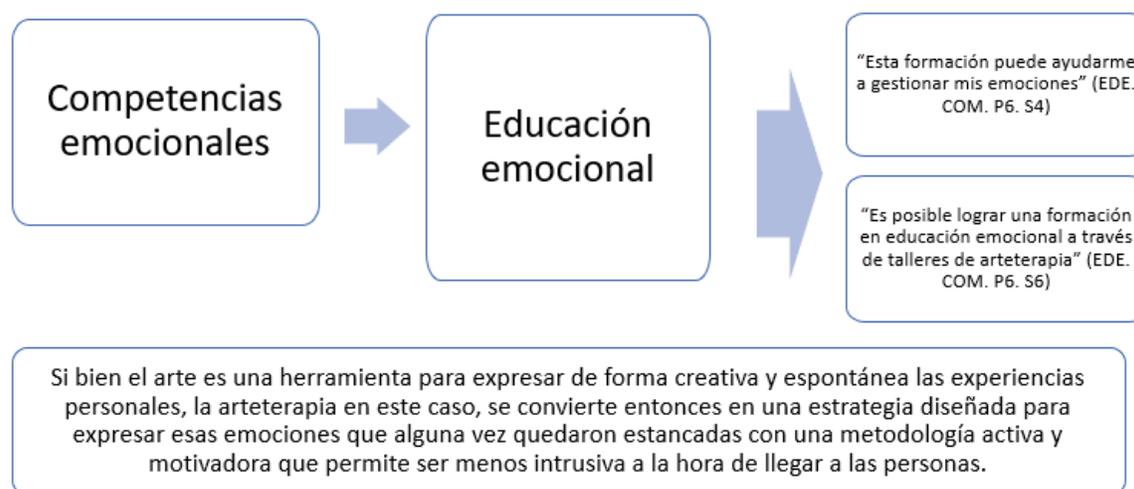
Cabe destacar que, durante esta formación, el concepto de educación emocional comenzó a adquirir relevancia porque los actores involucrados empezaron a disfrutar de las actividades propuestas y a comprender su propósito, lo cual llevó al equipo de trabajo a contemplar la posibilidad de aprender educación emocional mediante la arteterapia, porque al trabajar con primera infancia se dieron cuenta que las actividades que hicieron en los talleres eran parecidas al trabajo que realizaban con sus niños y niñas a cargo.

Puesto que en el marco de atención integral existen cuatro actividades rectoras fundamentales: el juego, la literatura, el arte y la exploración del medio que lejos de ser herramientas o estrategias pedagógicas, se usan como medio para lograr aprendizajes significativos (MEN Colombia, 2021).

Lo cual llevó a que el equipo de trabajo coincidiera en afirmar que “Es posible lograr una formación en educación emocional a través de los talleres de arteterapia” (EDE. COM. P6. S6).

Figura 8

Competencias emocionales 6



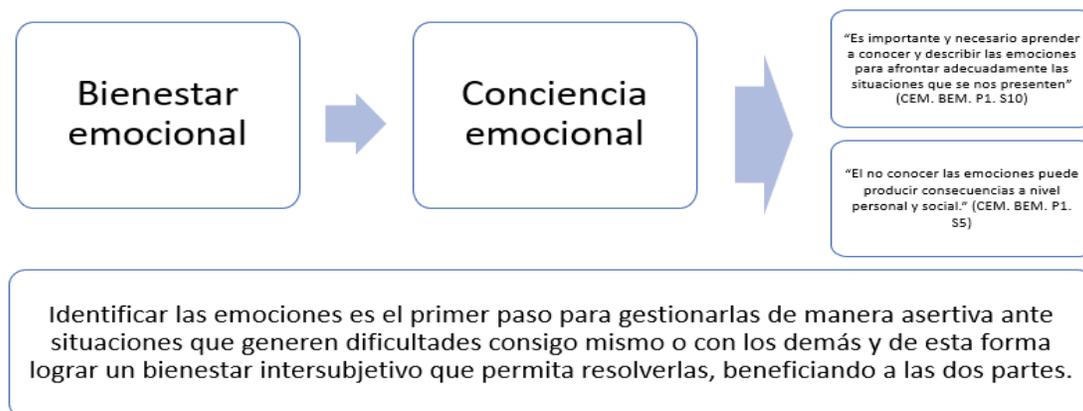
2.1.2 Bienestar emocional

Esta categoría se divide en dos subcategorías que son: conciencia emocional y regulación emocional y se encuentra dentro del siguiente objetivo específico: Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.

2.1.2.1 Conciencia emocional Cuando el equipo de trabajo empezó a desarrollar las competencias emocionales, aprendieron a identificar sus propias emociones y les resultó más sencillo tener en cuenta las de los demás, así como también reflexionaron sobre cómo se sentían antes cuando no les daban importancia o las bloqueaban, pues manifestaron sentir confusión, tristeza o rabia frente a alguna situación estresante que se les había presentado y en algunas ocasiones tenían lastimarse a sí mismo o a sus personas más cercanas, lo cual los llevó a reconocer que: “Es importante y necesario aprender a conocer y describir las emociones para afrontar adecuadamente las situaciones que se nos presenten” (CEM. BEM. P1. S10) y las secuelas que deja el no hacerlo: “El no conocer las emociones puede producir consecuencias a nivel personal y social” (CEM. BEM. P1. S5).

Figura 9

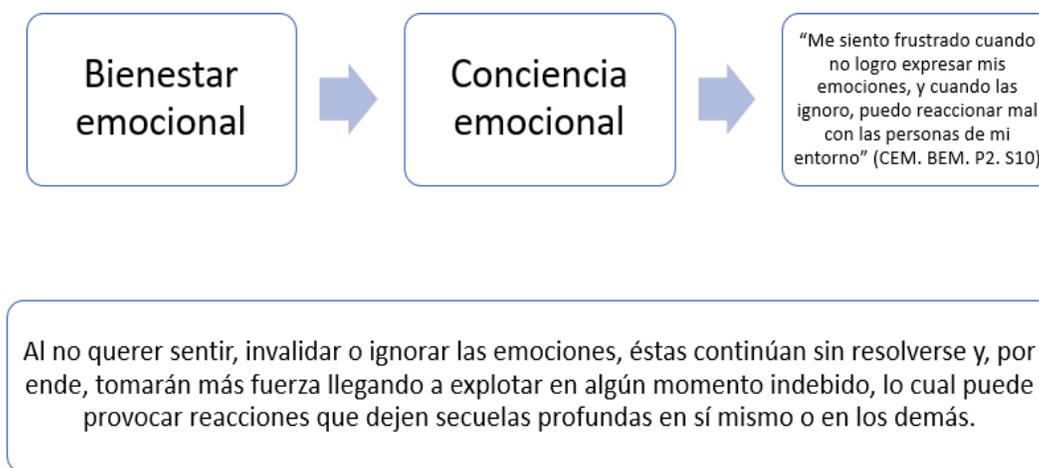
Conciencia emocional 1



Es necesario recalcar que, durante la realización de los talleres, se pudo visibilizar que el equipo de trabajo dentro de su ámbito laboral bloqueaba sus emociones como mecanismo regulador, sintiéndose frustrados y a veces les invadía el sentimiento de culpa por decir las cosas sin tener en cuenta a los demás, especialmente algún familiar, compañero o grupo a cargo, lo que puede derivarse del desconocimiento o la negación frente a las emociones

Figura 10

Conciencia emocional 2



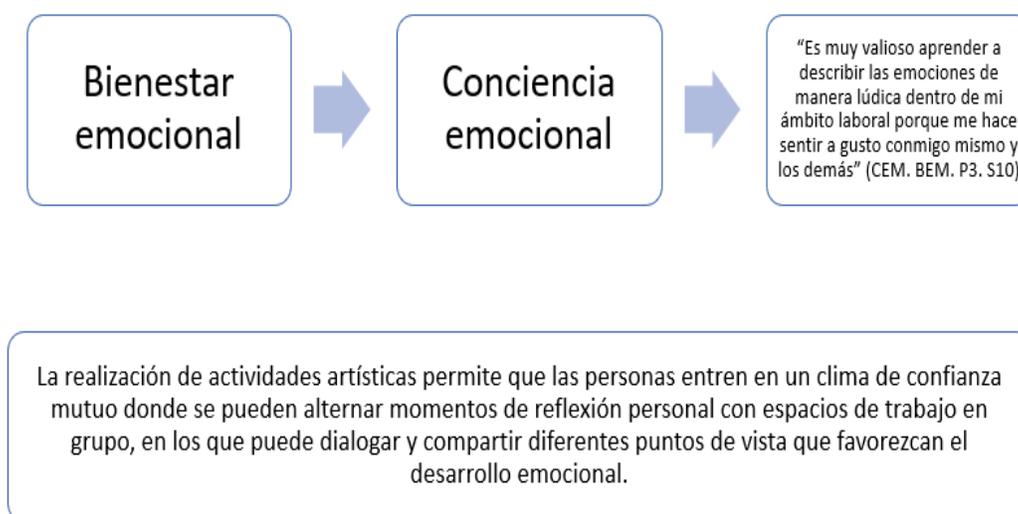
En este sentido, se puede retomar a (Dahlke, 2006), porque el ignorar o desconocer las emociones puede provocar que éstas se manifiesten a través del cuerpo en forma de dolor o incluso, enfermedad. Y fue a partir de este momento que se pudo argumentar la relación que existe entre el cuerpo y las emociones de manera que el equipo de trabajo pudiera comprenderla y considerarla relevante en su campo de acción.

Además, durante la plenaria de los talleres, se procuró enfatizar en que, si es posible lograr el bienestar emocional siempre y cuando pusieran también de su parte, lo que ocasionó que el equipo de trabajo se conectara más con su propio proceso y pudiera manifestar de manera asertiva esas emociones que aún tenían bloqueadas y no las habían podido expresar por miedo a las reacciones que habían tenido consigo mismos y los demás.

Por otra parte, la formación en competencias emocionales a través de actividades artísticas potenció el desarrollo humano (Duncan, 2007), del equipo de trabajo, en las cuáles se buscó defender la importancia de fortalecer su bienestar emocional y la empatía, porque cuando empezaron a aprender a gestionar sus emociones de manera asertiva, pudieron pensar antes de actuar, fortaleciendo así, la confianza en sí mismos y en los demás

Figura 11

Conciencia emocional 3

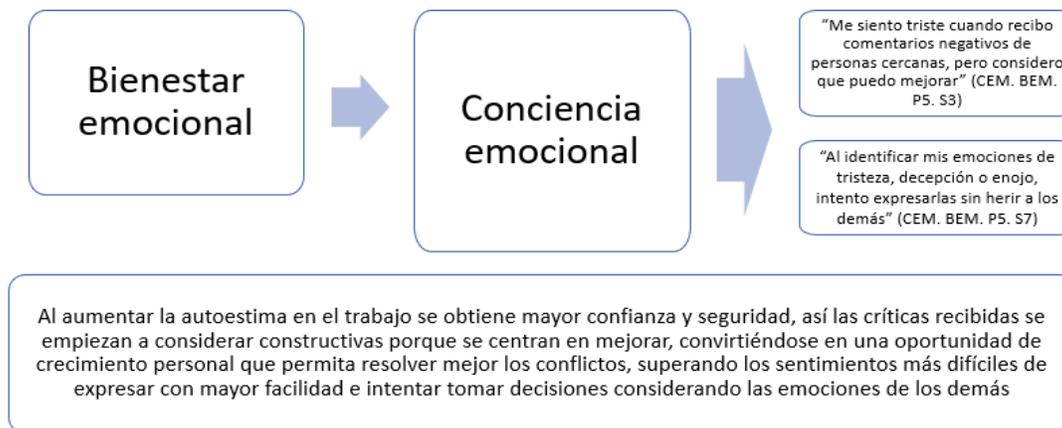


Para lograr que la arteterapia se convirtiera en una estrategia de formación en competencias emocionales se requirió que los participantes conocieran el concepto de arteterapia, lo cual permitió que las actividades artísticas presentadas se centraran en el factor emocional facilitando su desarrollo personal y social, ya que afortunadamente algunas de las dinámicas o actividades realizadas ya las habían practicado antes, lo que generó una confianza mutua entre ambas partes.

En este sentido, durante la recolección de información, el equipo de trabajo afirmó: “Los talleres de arteterapia me han ayudado a disminuir mi estrés laboral porque incluyen muchas de las actividades que he realizado antes para sentirme tranquilo” (CEM. BEM. P8. S10). en concordancia con (Duncan, 2007), que considera que el trabajo con las artes favorece el proceso de reflexión y su desarrollo, fortaleciendo la capacidad de gestionar situaciones cambiantes.

Figura 12

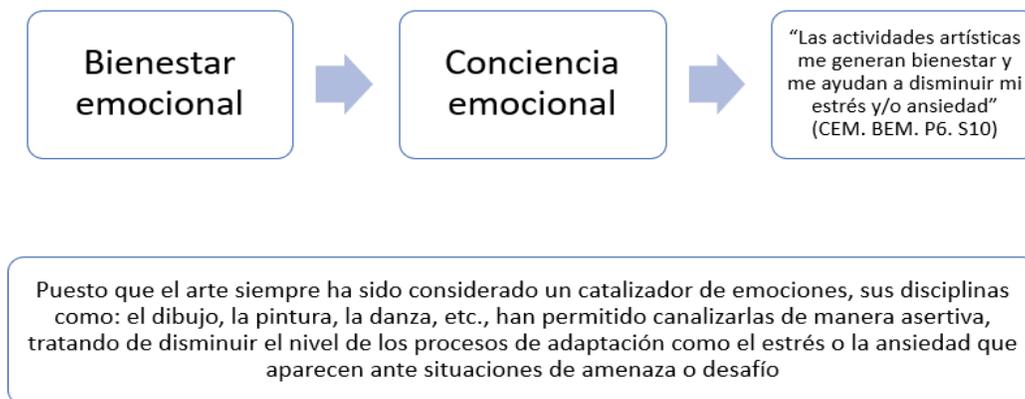
Conciencia emocional 4



Así como también, el haber tenido el conocimiento de las dos primeras competencias emocionales: conciencia y regulación emocional, permitió que el equipo de trabajo lograra disminuir su nivel de estrés: "Las actividades artísticas me generan bienestar y me ayudan a disminuir mi estrés y/o ansiedad" (CEM. BEM. P6. S10), ya que estas competencias emocionales son fundamentales en el planteamiento de la educación emocional, así como lo mencionan las investigaciones realizadas por el autor (Bisquerra, 2003).

Figura 13

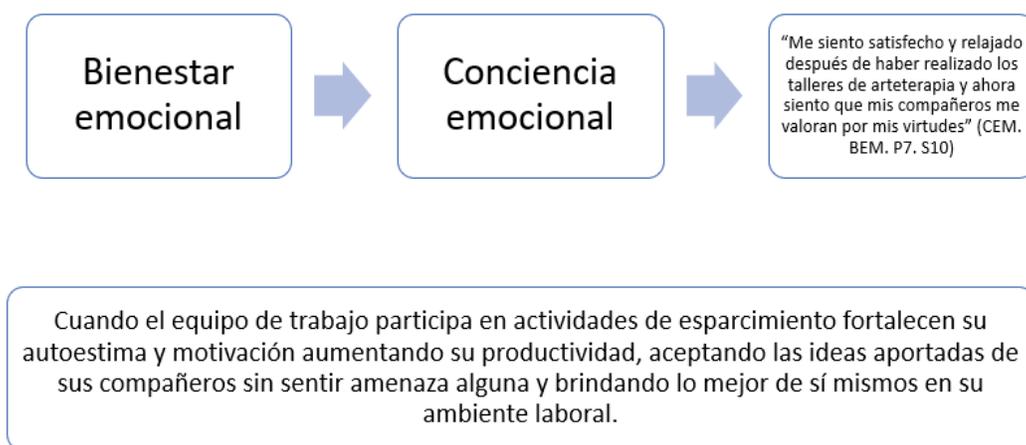
Conciencia emocional 5



De igual forma, la participación en los talleres de arteterapia se hizo más consciente, puesto que el equipo de trabajo empezó a comprender su valor como persona y le permitió reflexionar sobre la percepción de los demás, afirmando que: “Me siento satisfecho y relajado después de haber realizado los talleres de arteterapia y ahora siento que mis compañeros me valoran por mis virtudes” (CEM. BEM. P7. S10), esto evidenció que las actividades que se habían realizado fortalecieron también su desarrollo emocional, cognitivo, social y físico.

Figura 14

Conciencia emocional 6



Por otro lado, con los talleres de arteterapia se logró disminuir el nivel de estrés o ansiedad que estaban sintiendo en ese momento, tal como lo afirmó el equipo de trabajo: “Los talleres de arteterapia me han ayudado a disminuir mi estrés laboral porque incluyen muchas de las actividades que he realizado antes para sentirme tranquilo” (CEM. BEM. P8. S10), siguiendo las investigaciones realizadas por (Travers & Cooper, 1996), las cuales describen que, si el ambiente es propicio, las emociones pueden ser gestionadas asertivamente en beneficio de los demás.

Figura 15

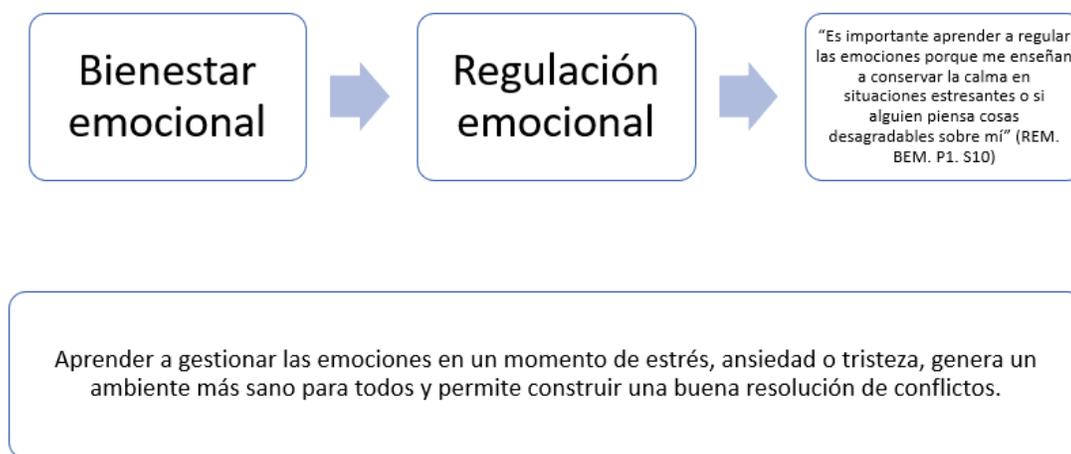
Conciencia emocional 7



2.1.2.2 Regulación emocional En la medida en que el equipo de trabajo aprendió a conocer sus emociones, empezó a comprender debía aprender a gestionarlas cuando la ocasión lo requiriera, lo cual le llevó a reflexionar que: “Es importante aprender a regular las emociones porque me enseñan a conservar la calma en situaciones estresantes o si alguien piensa cosas desagradables sobre mí” (REM. BEM. P1. S10) dando paso a una comprensión teórica más idónea sobre los beneficios de formarse también en esta segunda competencia emocional, puesto que, como lo menciona (Bisquerra, 2003) nadie nace con ellas, sino que se tienen que aprender.

Figura 16

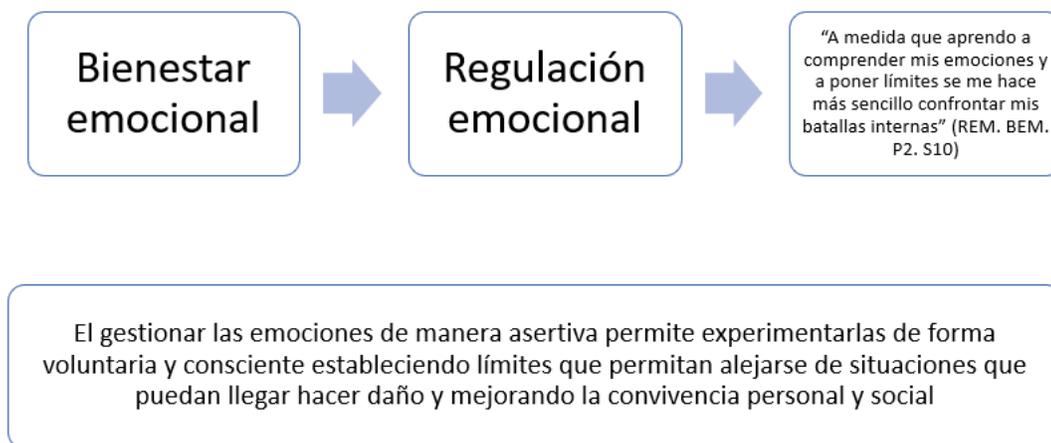
Regulación emocional I



Es así como adquirieron relevancia afirmaciones como: "A medida que aprendo a comprender mis emociones y a poner límites, se me hace más sencillo, confrontar mis batallas internas" (REM. BEM. P2. S10), ya que con el transcurso del tiempo y la manera en cómo se desarrollaban los talleres, el equipo de trabajo utilizó el dibujo y la pintura como un mecanismo de canalización para conocer e identificar sus propias emociones, darles un nombre a partir de un color o una forma para luego compartirlas con sus compañeros y cuando empezaron a dialogar, se dieron cuenta de que no eran los únicos que se sentían así, lo que dio espacio para resoluciones más profundas sobre las alternativas que habían para enfrentarse al mundo de manera personal o grupal, lo que generó múltiples efectos positivos frente a la arteterapia y a lograr el tan anhelado bienestar emocional.

Figura 17

Regulación emocional 2



De esta forma, se reafirmó que, cuando se involucró la regulación emocional en su ámbito laboral el equipo de trabajo pudo mostrarse vulnerable, pero sin sentirse culpable y a su vez, establecieron acuerdos y límites sanos consigo mismos y los demás.

Es así como, el equipo de trabajo aprendió a reconocer la importancia que tenía la autoestima en la formación de competencias emocionales, ya que a medida que transcurría el tiempo, empezaron a sentirse más seguros y motivados al momento de expresar sus emociones e ideas tanto de manera gráfica como verbal.

Coincidiendo en afirmaciones como: “La autoestima es importante en el desarrollo de la educación emocional porque nos motiva a gestionar nuestras emociones de manera asertiva” (REM.BEM. P3. S10), lo que recuerda a las investigaciones de (Goleman, 2018), donde describe que la autoestima es la capacidad que juega un papel fundamental en el razonamiento y la toma de decisiones.

Figura 18

Regulación emocional 3



Resulta importante resaltar que, el equipo de trabajo coincidió en afirmar que: “Es importante enseñar educación emocional en primera infancia porque las principales emociones se presentan muy frecuentemente en esta etapa” (REM. BEM. P4. S9), puesto que, durante los talleres se visibilizaron las ganas que tenía por replicar algunas de las actividades realizadas en los talleres y de cómo éstas podrían ayudarles en su quehacer pedagógico

Figura 19

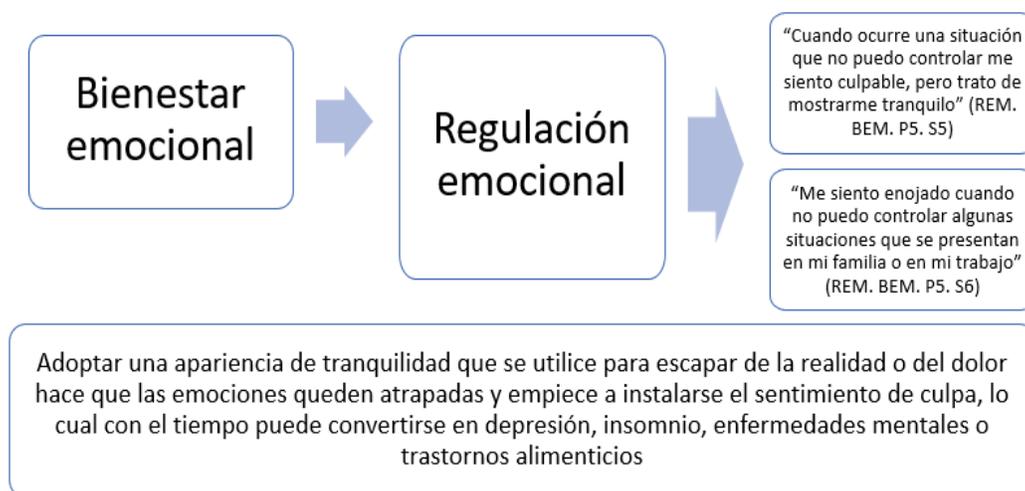
Regulación emocional 4



Por ello, y como lo afirma (Bisquerra, 2003) con la regulación emocional se logra manejar las emociones de forma apropiada, porque existe ya una conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento que permite tener buenas estrategias de afrontamiento y la capacidad para autogenerarse emociones positivas. Tal y como pudo observarse en las siguientes afirmaciones: “Cuando ocurre una situación que no puedo controlar me siento culpable, pero trato de mostrarme tranquilo” (REM. BEM. P5. S5) y “Me siento enojado cuando no puedo controlar algunas situaciones que se presentan en mi familia o en mi trabajo” (REM. BEM. P5. S6):

Figura 20

Regulación emocional 5



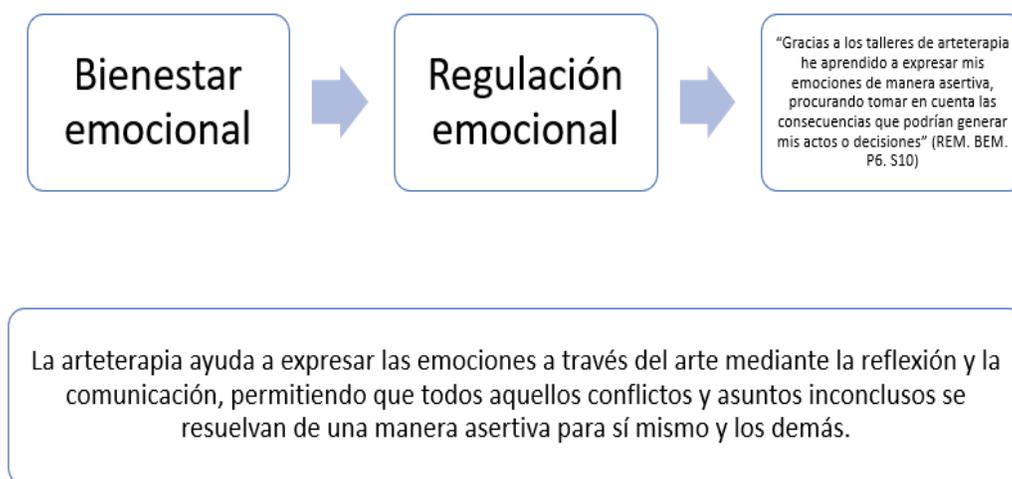
En este sentido, se pudo observar que el equipo de trabajo ya reconoció sus emociones porque ya les dio un nombre, sino que podía describir como se sentía respecto a la situación mediante un diálogo verbal o no verbal, lo que evidenció el aprendizaje de la primera competencia emocional.

Esa mirada que se dieron a sí mismos, ese autoconocimiento que experimentaron, permitió que reconocieran sus fortalezas bajo su personalidad resiliente que salía a flote cuando tenían que hablar de sus emociones frente a sus compañeros, además aprendieron a cuidarse, respetarse, valorarse y amar el proceso que estaban viviendo en ese momento.

Por ello, es importante resaltar que, a diferencia de otras terapias verbales, los talleres de arteterapia brindaron la posibilidad de abrirse a distintos espacios mediante la utilización de diversas disciplinas artísticas que permitieron reflejar el mundo interior del equipo de trabajo sin necesidad de palabras, tan sólo comunicándose a través de su obra artística donde se logró favorecer su desarrollo y crecimiento personal logrando su bienestar emocional y social, así como lo mencionó el equipo de trabajo: “Gracias a los talleres de arteterapia he aprendido a expresar mis emociones de manera asertiva, procurando tomar en cuenta las consecuencias que podrían generar mis actos o decisiones” (REM. BEM. P6. S10)

Figura 21

Regulación emocional 6



Es aquí, cuando el equipo de trabajo reafirmó que la arteterapia sí les sirvió como un medio de expresión para canalizar sus emociones teniendo en cuenta las consecuencias que podían generar sus actos o decisiones en un momento de inestabilidad, así se evidenció que al expresar las emociones con ayuda de la arteterapia se podía mitigar episodios de ansiedad, estrés o preocupación, pues eran este tipo de situaciones las que ponían a prueba al equipo de trabajo en su ámbito laboral.

Lo cual les permitió entrar en un proceso de cambio donde se brindó la posibilidad de aprender a salir de su zona de confort, y a su vez, pudieron poco a poco transformar sus

dificultades en un reto, logrando una mejor comunicación entre ellos y generando un clima favorable en su ámbito laboral y social y lo más importante, quisieron quedarse con eso para el futuro.

2.1.3 Estrategias de bienestar emocional

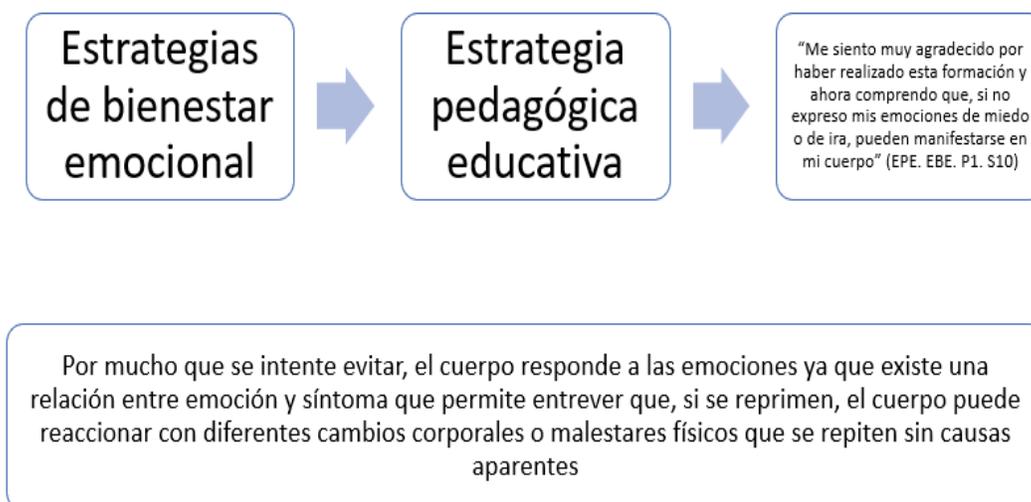
Esta categoría se encuentra dentro del siguiente objetivo específico: Diseñar una guía ilustrada llamada "Amando mis emociones", que integre las herramientas y estrategias aprendidas durante los talleres de arteterapia que esté orientada a fomentar la aplicación de competencias emocionales en el ámbito personal y laboral de los miembros del equipo.

2.1.3.1 Estrategia pedagógica educativa En virtud de lo anterior y teniendo en cuenta que todo el trabajo desarrollado estuvo conectado a la arteterapia como estrategia de formación en competencias emocionales, se pudo evidenciar que, si fue posible lograrla, porque a través de los talleres, el equipo de trabajo llegó a amar su propio proceso.

De esta manera, abrazaron sus miedos y su vulnerabilidad, lo que permitió que les dieran un lugar en su vida diaria, de tal manera que se sintieron honrados y agradecían por haber podido expresar sus emociones sin verbalizarlas: "Me siento muy agradecido por haber realizado esta formación..." (EPE. EBE. P1. S10) lo cual contribuyó de manera muy significativa con su propio equilibrio emocional.

Figura 22

Estrategias de bienestar emocional 1

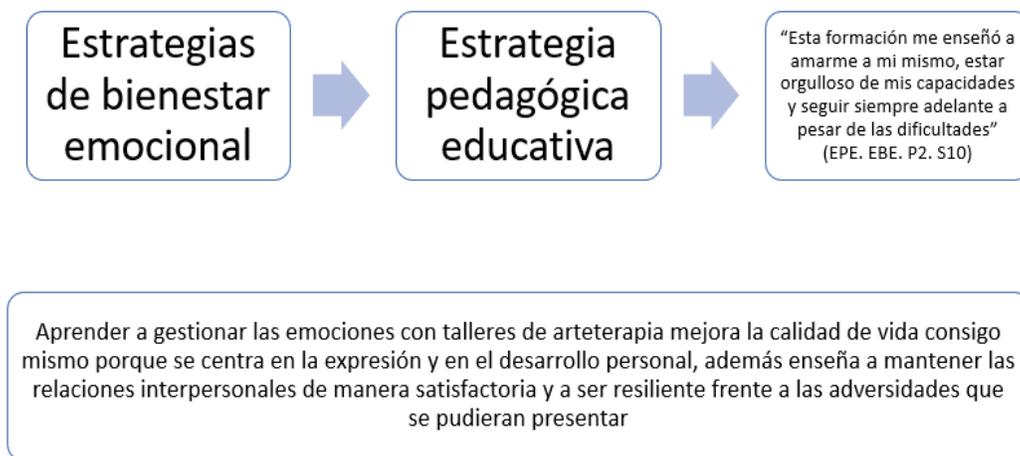


En este sentido, fue importante también resaltar la segunda parte de la afirmación: “(...) ahora comprendo que, si no expreso mis emociones de miedo o de ira, pueden manifestarse en mi cuerpo” (EPE. EBE. P1. S10), porque permitió vislumbrar de manera clara el aprendizaje que tuvo el equipo de trabajo sobre la relación entre el cuerpo y las emociones no expresadas, lo cual les ayudó a entregarse más en el proceso de formación y a enamorarse de él.

Cabe resaltar que, dentro de los aprendizajes más valiosos que se encontraron en este proceso, fue que el equipo de trabajo reconoció la importancia que tuvo este tipo de formación, por tanto, coincidieron en afirmar que: “Esta formación me enseñó a amarme a mí mismo, estar orgulloso de mis capacidades y seguir siempre adelante a pesar de las dificultades” (EPE. EBE. P2. S10), entonces si fue conveniente realizar los talleres de arteterapia con docentes de primera infancia, porque no sólo aprendieron a amarse a sí mismos, sino también a sus emociones:

Figura 23

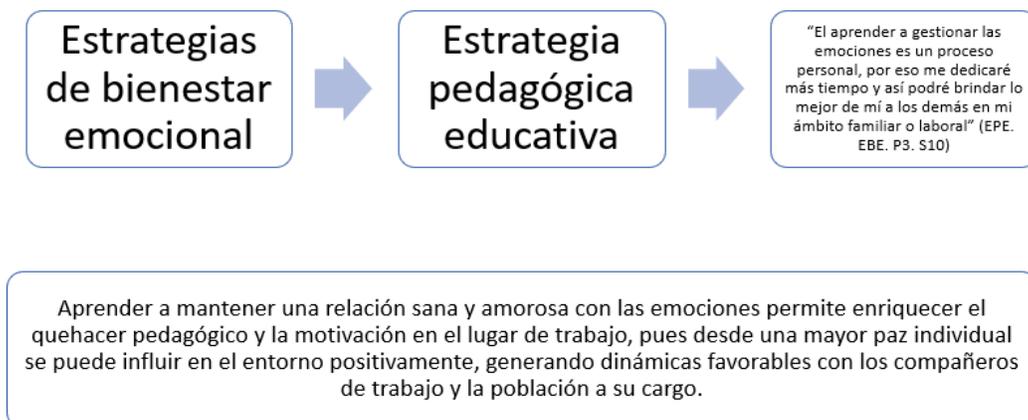
Estrategias de bienestar emocional 2



Dado lo anterior, se puede decir que el equipo de trabajo pudo comprender la importancia de la educación emocional en su desempeño laboral, ya que reconocieron que: “El aprender a gestionar las emociones es un proceso personal, por eso me dedicaré más tiempo y así podré brindar lo mejor de mí a los demás en mi ámbito familiar o laboral” (EPE. EBE. P3. S10); y fue muy gratificante ver cómo la arteterapia les ayudó a lograr esa reflexión.

Figura 24

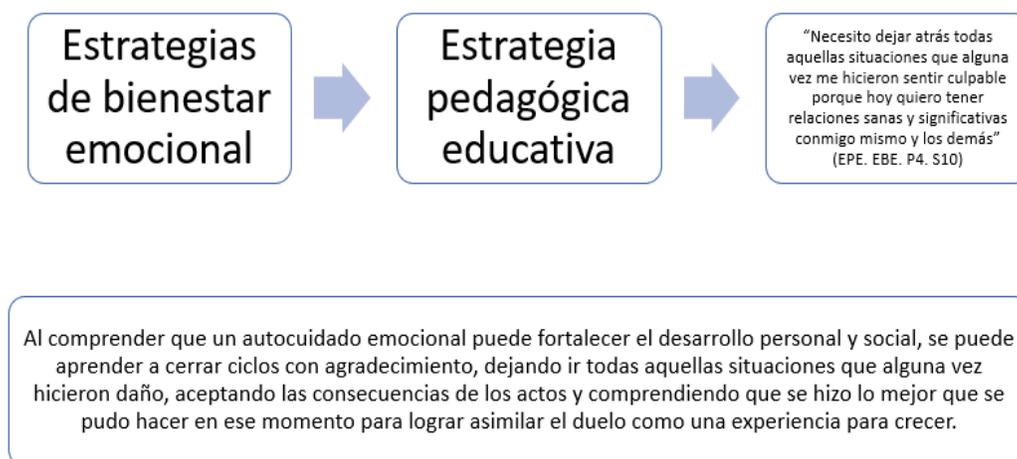
Estrategias de bienestar emocional 3



Es importante enfatizar que, según los resultados obtenidos y la necesidad que tuvo el equipo de trabajo al afirmar que: “Necesito dejar atrás todas aquellas situaciones que alguna vez me hicieron sentir culpable porque hoy quiero tener relaciones sanas y significativas conmigo mismo y los demás” se consideró que la guía ilustrada se condensaran las técnicas y herramientas vistas en los talleres de arteterapia, para que pudieran aplicarlas en la situación o ámbito que necesitaban.

Figura 25

Estrategias de bienestar emocional 4



2.2 Discusión

A lo largo de la investigación se pudo reconocer el aporte que brindó la arteterapia como estrategia de formación en competencias emocionales porque favoreció en los participantes el reconocimiento, la expresión y la comprensión de las emociones propias y las ajenas logrando un bienestar personal, social y afectivo entre los mismos y su entorno; pues, el objetivo general de esta investigación fue identificar la contribución de la arteterapia en la formación de competencias emocionales en el equipo de trabajo de la asociación Perenne, con el propósito de mejorar el desempeño individual y grupal. Al respecto Gómez-Pérez y Sanhueza-Valenzuela (2016), plantean que la arteterapia contribuye al desarrollo de la emocionalidad, involucrando un concepto amplio de cultura puesto que propone el interés de estimular las capacidades del

individuo y de su grupo social para fortalecer las potencialidades creadoras, organizar la propia experiencia y ubicarla en contacto con el entorno que los circunda.

Este objetivo empezó a visibilizarse en primera instancia con la aplicación del ejercicio exploratorio inicial, porque fue una herramienta clave para conocer intereses, necesidades, saberes previos e interacción con el objeto de estudio y de qué manera poder llegar al resto del equipo de trabajo, de igual forma, con los dos instrumentos de recolección de información (entrevista semiestructurada y talleres de arteterapia), por cuanto estos talleres como lo afirma (Hernández, 2018). Se fundamentan en una metodología semidirigida, lo que significa que una vez planteado el tema a desarrollar y después del debate inicial, al lanzar la propuesta normalmente se les permite a los participantes disfrutar de una completa libertad de creación, dentro de los límites de espacio y material que se tenga disponible. Con ello se logró percibir el punto de vista que cada participante tenía sobre la conceptualización de las emociones y la arteterapia, comprendiendo el alcance que pudo tener la arteterapia en su quehacer pedagógico por medio de las tres categorías propuestas en el estudio, las cuales fueron: competencias emocionales, bienestar emocional y estrategias de bienestar emocional.

Ahora bien, el primer objetivo específico fue analizar las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional presentes en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne, que según (Bisquerra, 2003). La conciencia emocional constituye un componente fundamental en el desarrollo de la inteligencia emocional. Este concepto se refiere a la capacidad intrapersonal e interpersonal de reconocer y comprender las emociones propias y ajenas. Esta habilidad va más allá de la mera identificación de las emociones; implica la capacidad de percibir el clima emocional de un entorno específico. Esencialmente, implica una conexión profunda con el mundo emocional, tanto personal como colectivo. Este autor señala que la conciencia emocional se desglosa en una serie de micro competencias que abarcan desde la identificación precisa de las propias emociones hasta la capacidad de interpretar las expresiones emocionales de los demás. Este enfoque detallado permite una comprensión más completa y refinada de cómo las personas interactúan emocionalmente en diversos contextos.

Con relación con la regulación emocional, (Bisquerra, 2003) y (Navarro, 2017). Coinciden en que esta habilidad es crucial para gestionar de manera efectiva las emociones. La regulación emocional implica no solo reconocer las propias emociones, sino también manejarlas de manera apropiada. Esto implica comprender la compleja interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Además, la regulación emocional incluye la implementación de estrategias de afrontamiento efectivas para hacer frente a situaciones emocionalmente desafiantes. La capacidad para autogenerar emociones positivas se destaca como un componente importante de esta habilidad, ya que implica la capacidad de cultivar y mantener un estado emocional constructivo.

En resumen, la conciencia emocional y la regulación emocional, según las perspectivas de (Bisquerra, 2003) y (Navarro, 2017). No solo representan la capacidad de comprender y gestionar las emociones, sino que también implican la aplicación de estrategias específicas para fomentar un bienestar emocional duradero. Estas competencias no solo son relevantes a nivel individual, sino que también juegan un papel crucial en la dinámica social y en la calidad de las interacciones humanas.

Este objetivo se estructuró teniendo en cuenta el ejercicio exploratorio inicial, lo que permitió caracterizar los procesos en los que se encontraban los participantes por medio de la subcategoría de educación emocional que abarcó la emoción, los tipos y su importancia.

Por otra parte, la aplicación de la entrevista semiestructurada evidenció que algunos participantes tenían dificultad para reconocer sus emociones, las ignoraban o las bloqueaban como mecanismo regulador de sus acciones, mostrando sus necesidades de control, contención, falta de confianza en sí mismos y la necesidad de que otras personas resaltaran los aspectos positivos de su personalidad, claro está que la adecuada regulación de las emociones está asociada al bienestar emocional, psicológico y físico del individuo (Faixa y Asuero, 2014).

Puntualizando la trascendencia de este instrumento de recolección de información y dada la gran variedad de investigaciones acerca de la educación emocional, se visibilizó la necesidad de generar una metodología innovadora y creativa que promoviera el desarrollo de las competencias

emocionales y a su vez, fortaleciera el autoconocimiento y el desarrollo personal, por lo tanto, se consideró a la arteterapia como una estrategia eficaz en la consecución de ambos propósitos.

Por otro lado, el segundo objetivo específico fue implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, en este orden de ideas, (Perera, 2017). Describe la conciencia emocional como la habilidad de reconocer tanto las emociones personales como las de los demás. Para esta misma autora la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas. De allí que el propósito de este objetivo fue fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes, en el cual se identificó que, aunque los participantes conocían sus emociones necesitaban de un proceso que les permitiera expresarlas sin lastimar a los demás.

Para mayor claridad se incorpora nuevamente el concepto de bienestar emocional, conforme a la definición proporcionada por la (Organización Mundial de la Salud, 2018). Va más allá de una mera ausencia de trastornos mentales. Este estado de ánimo positivo implica una conciencia profunda de las propias habilidades y una capacidad efectiva para hacer frente a las presiones comunes que la vida presenta. La perspectiva de la OMS destaca la resiliencia y la adaptabilidad como componentes fundamentales del bienestar emocional, subrayando la importancia de no solo enfrentar desafíos, sino también de superarlos de manera constructiva.

En este contexto, el bienestar emocional se convierte en un factor integral para el desempeño productivo en la vida cotidiana. La habilidad para trabajar de manera efectiva y contribuir positivamente a la comunidad refleja no solo la salud mental individual, sino también el impacto positivo que una población emocionalmente equilibrada puede tener en el entorno que la rodea. La OMS reconoce que el bienestar emocional no es un logro estático, sino un proceso dinámico que involucra constantes adaptaciones y aprendizajes a lo largo de la vida.

Además, la definición resalta la interconexión entre el bienestar emocional y la salud pública en general. Un individuo emocionalmente saludable no solo experimenta una calidad de vida

mejorada, sino que también contribuye a la construcción de comunidades más fuertes y resilientes. Esta perspectiva más amplia refleja la comprensión de que el bienestar emocional es un recurso valioso que va más allá del ámbito personal, afectando positivamente el tejido social en su conjunto.

En esencia, la definición de bienestar emocional proporcionada por la OMS destaca la importancia de una mentalidad positiva y adaptativa, no solo para la salud individual, sino también para la contribución significativa a la sociedad. Este enfoque holístico reconoce la relevancia de promover y mantener el bienestar emocional como un componente esencial de la salud y el desarrollo sostenible en todas las comunidades.

Por lo tanto, se estructuraron seis talleres de arteterapia que tuvo en cuenta los gustos e intereses de los participantes, donde aprendieron a expresar y comprender sus emociones mediante la relación de colores, melodías y movimientos, lo cual permitió que expusieran sus conflictos internos sin sentirse culpables y contribuyó de modo muy significativo para conectarse consigo mismos y sentirse a gusto con sus propias decisiones; de esta manera se logró crear un ambiente de confianza, motivación, diversión e interacción constante que actuó como una red de contención donde todos los participantes fueron los protagonistas de su proceso.

Respecto al diseño de los talleres, se escogió trabajar las seis emociones principales, cada una por taller, en las cuales se plantearon una serie de actividades que buscaban fortalecer el desarrollo de las competencias emocionales y a su vez, fortalecer el bienestar emocional.

En el primer taller, se trabajó con la emoción de la sorpresa, que según (Soler et al., 2016). La sorpresa puede manifestarse de manera positiva o negativa. Por lo tanto pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, entre otras, pero en el otro lado de la polaridad pueden estar anticipación y expectativa, que procuran prevenir sorpresas. Empezando por la dinámica de inicio que hizo que los participantes entraran en un clima de confianza mutuo y se sintieran más relajados a la hora de realizar el taller, en el cual se evidenció que a través del dibujo sí pudieron reconocer la emoción que estaban sintiendo en ese momento porque le dieron un color o una forma y los participantes que estaban dispersos por el lugar, se fueron integrando a

medida que transcurría el taller y reconocieron la importancia de establecer un ambiente seguro, afectivo y recíproco para este tipo de intervenciones.

Un respaldo teórico adicional para el párrafo proporcionado podría basarse en la teoría de la han contribuido significativamente a la comprensión de la diversidad de expresiones emocionales y cómo estas pueden variar en su manifestación, ya sea positiva o negativa. La sorpresa, según (Ekman, 1992), es una emoción básica que puede presentarse de varias formas, incluyendo reacciones positivas como el asombro y la anticipación, así como respuestas negativas como el sobresalto y la confusión.

La idea de anticipación y expectativa como aspectos positivos relacionados con la sorpresa se alinea con las teorías de (Lazarus, 1991). Quien sugiere que las emociones están estrechamente vinculadas a la evaluación cognitiva de las situaciones. En este contexto, la anticipación y la expectativa pueden considerarse estrategias cognitivas para gestionar las emociones y prevenir sorpresas no deseadas.

Además, la importancia de establecer un ambiente seguro y afectivo en el taller se puede respaldar con la teoría de Bowlby (1969), sobre el apego, que destaca la necesidad humana fundamental de conexión emocional y seguridad interpersonal. La dinámica de inicio que promovió la confianza mutua entre los participantes se alinea con los principios del apego, facilitando la participación activa y la apertura emocional durante el taller.

En el segundo taller se trabajó con la emoción de la alegría, definida por (Soler et al., 2016 p. 27). Como, “entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor”. Por lo tanto, se utilizó a la expresión corporal como herramienta, lo que permitió que los participantes entraran en un ambiente generador de experiencias significativas, ya que trabajaron con alguien de plena confianza para sí mismos y se observó que este tipo de actividad les ayudó a mostrar sus emociones sin miedo a los comentarios de los demás porque se le pidió a cada participante decirle algo positivo a su compañero, lo cual dio paso a la creación de su autorretrato en el cual expresaron la alegría que sentían al describirse a sí mismos en base a dibujos, collage o pinturas,

en este sentido, no sólo se transmitieron conocimientos acerca de las emociones, sino también se generó un bienestar intersubjetivo en las relaciones interpersonales, dando relevancia a la interacción que existe entre agente educativo y su grupo a cargo.

Para respaldar teóricamente el párrafo proporcionado, se puede recurrir a la teoría de las emociones de Damasio, (1994) y la teoría de la expresión emocional de Darwin, (1872). Ambas teorías contribuyen a entender la conexión entre las emociones y la expresión corporal.

La teoría de Damasio, (1994) sugiere que las emociones están intrínsecamente ligadas a respuestas físicas y que la expresión corporal es una manifestación clave de la experiencia emocional. Al utilizar la expresión corporal como herramienta en el taller, se respalda la idea de que la corporalidad no solo refleja, sino también potencia la vivencia emocional. La diversidad de términos utilizados por (Soler et al. 2016) para describir la alegría encuentra eco en la riqueza de la expresión corporal, desde el entusiasmo hasta la gratificación.

La teoría de la expresión emocional de Darwin, (1872), respalda la noción de que las expresiones faciales y corporales son universales y transmiten emociones de manera eficaz. Así, al solicitar a los participantes que se expresen positivamente entre ellos, se aprovecha la naturaleza intrínseca y universal de la expresión emocional para crear un ambiente seguro y fomentar la comunicación emocional.

Además, la referencia a la creación de autorretratos como una forma de expresar la alegría se puede respaldar con la teoría de la psicología del arte, que sugiere que el arte es una forma poderosa de expresión emocional y autoconocimiento (Arnheim, 1954). La creación de autorretratos no solo facilita la expresión individual, sino que también proporciona una herramienta para explorar y comprender las propias emociones.

En conclusión, la combinación de la teoría de Damasio, (1994) y Darwin, (1872) sobre la expresión emocional, junto con la psicología del arte, ofrece un sólido respaldo teórico para la utilización de la expresión corporal y la creación artística como herramientas efectivas en el taller de emociones.

En el tercer taller se trabajó con la emoción del asco, considera por (Soler et al., 2016, p.27) como: “aversión, repugnancia, rechazo, desprecio”. Pero se enfocó en situaciones que les generaban actitudes desagradables o que alguna vez les hayan producido ansiedad o estrés, por ello, después de la explicación se invitó a los participantes a jugar y buscar una estrategia para ganar en conjunto donde se puso en práctica las acciones y estrategias que permitieron establecer un clima favorable entre los actores y a su vez se evidenció su relación como equipo y cómo actuaban frente al reto propuesto, lo cual resultó interesante porque se pudo reflexionar sobre la relevancia y el aporte que tuvo la aplicación de este juego a los participantes de manera personal y fundamentalmente ver cómo actúan en su desempeño laboral. Posteriormente, se les pidió realizar una mándala con la cual empezaron a ver las cosas positivas del trabajo en equipo.

Para respaldar teóricamente el enfoque del tercer taller, que se centró en la emoción del asco, se puede recurrir a la teoría de la exposición gradual y la teoría de la terapia cognitivo-conductual. La teoría de la exposición gradual, desarrollada en gran parte por Lang, (1968), sugiere que exponerse gradualmente a situaciones o estímulos que generan ansiedad o miedo puede ayudar a reducir la respuesta emocional negativa asociada. En este contexto, al abordar situaciones que generan actitudes desagradables, el taller podría haber aplicado principios de la exposición gradual para que los participantes aprendieran a enfrentar y gestionar de manera más efectiva las emociones vinculadas al asco.

La teoría de la terapia cognitivo-conductual, promovida por Beck, (1976) y Ellis, (1962), sugiere que cambiar patrones de pensamiento y comportamiento puede tener un impacto positivo en la gestión de las emociones. Al invitar a los participantes a jugar y buscar estrategias para superar el reto propuesto, el taller puede haber aplicado principios de esta teoría, promoviendo el cambio cognitivo y conductual para abordar las situaciones desagradables.

Además, la referencia a la creación de una mándala como una forma de resaltar las cosas positivas del trabajo en equipo se puede respaldar con la teoría de la psicología positiva de (Seligman, 2002). La psicología positiva se centra en fortalecer aspectos positivos de la experiencia humana, como el optimismo, la gratitud y la colaboración. La creación de la mándala

podría haber sido una estrategia para realzar la apreciación de los aspectos positivos del trabajo en equipo, incluso en situaciones desafiantes.

En resumen, la combinación de la teoría de la exposición gradual, la terapia cognitivo-conductual y la psicología positiva ofrece un respaldo teórico robusto para el enfoque del tercer taller, destacando la importancia de abordar y reflexionar sobre las emociones desagradables y cómo estas afectan la dinámica grupal y el desempeño laboral.

En el cuarto taller se trabajó con la emoción de la ira, definida por (Soler et al., 2016 p. 27) como: “Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, etc.”. En el cual los participantes no sabían cómo gestionarla de manera asertiva, esto se evidenció cuando se hizo una meditación guiada donde se pedía perdonar a la persona que les causaba esta emoción, la mayoría de los participantes entraban y salían del lugar o simplemente no quisieron volver a entrar hasta que terminó el ejercicio, por lo tanto se reflexionó en grupo sobre la situación presentada, esta elección se relaciona directamente a la necesidad que tenían los participantes de formarse en competencias emocionales porque un agente educativo debe ser capaz de gestionar sus propias emociones para poder transmitir seguridad, afecto y confianza a su grupo a cargo.

Para respaldar teóricamente el enfoque del cuarto taller, centrado en la emoción de la ira, se puede recurrir a la teoría de la gestión emocional y la teoría de la comunicación emocional. La teoría de la gestión emocional, desarrollada por Goleman (2018), sostiene que la inteligencia emocional implica la habilidad para reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como las de los demás. En el contexto del taller, la incapacidad de los participantes para gestionar de manera asertiva la ira se alinea con la importancia de desarrollar competencias emocionales. La meditación guiada, que implicaba perdonar a la persona que causaba la ira, podría haber sido una estrategia para enseñar la gestión emocional, aunque su dificultad evidenció la necesidad de fortalecer estas habilidades.

La teoría de la comunicación emocional, basada en los trabajos de Ekman y Friesen, (1972) y otros, sugiere que las emociones se comunican no solo a través de palabras, sino también a través de expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal. La reacción de los participantes durante la meditación guiada puede interpretarse como una forma de comunicar su incapacidad para perdonar o gestionar la ira de manera efectiva. Esta reacción subraya la importancia de desarrollar habilidades de comunicación emocional para fomentar un ambiente de aprendizaje efectivo.

Además, la elección de trabajar específicamente con la ira en un entorno educativo se puede respaldar con la teoría de la educación emocional de Brackett y Salovey, (2006). Esta teoría destaca la importancia de integrar el aprendizaje emocional en el currículo educativo para promover el bienestar emocional y el rendimiento académico. La gestión de la ira se presenta como una habilidad clave para los agentes educativos, ya que les permite cultivar un ambiente seguro y afectuoso para sus estudiantes.

En resumen, la combinación de la teoría de la gestión emocional, la comunicación emocional y la educación emocional respalda teóricamente la elección del tema de la ira en el taller, subrayando la necesidad de desarrollar competencias emocionales para el adecuado desempeño de los agentes educativos

En el quinto taller se trabajó con la emoción de la tristeza, que según (Soler et al., 2016, p. 27). Tiene que ver con: “depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación”,. En la cual se evocó al niño interior y se invitó a cada participante para sanar sus heridas, lo que evidenció una comprensión más eficaz de la escucha, la empatía, la resolución de conflictos, el saber acoger las necesidades emocionales de su grupo a cargo y el aprender a gestionar las emociones de manera asertiva para mejorar sus relaciones a nivel personal y laboral.

Asimismo, se encontró esta actividad propicia porque mediante comunicación verbal, no verbal y socio afectiva, se evidenció que para los participantes era primordial aprender a

gestionar las emociones de manera asertiva para que pudieran lograr relaciones más sanas, lo cual les llevó a comprender que este tipo de actividades realizadas en los talleres tenían cierta relación con las actividades rectoras: el juego, la literatura, el arte y la exploración del medio que ellos realizan en su quehacer pedagógico con su grupo a cargo, sus familias y el contexto en el que se desarrollan.

Para respaldar teóricamente el enfoque del quinto taller, centrado en la emoción de la tristeza, se pueden considerar las teorías de la terapia del niño interior y la teoría de la inteligencia emocional aplicada a las relaciones interpersonales. La terapia del niño interior, desarrollada por autores como Bradshaw, (1996), propone que muchas de las heridas emocionales se originan en la infancia y que acceder al "niño interior" puede ser terapéutico para sanar esas heridas. La invitación a los participantes para evocar a su niño interior y sanar sus heridas se alinea con esta teoría, sugiriendo que el trabajo en el taller tiene como objetivo abordar y curar experiencias emocionales pasadas que puedan estar afectando las interacciones actuales.

La teoría de la inteligencia emocional aplicada a las relaciones interpersonales, en línea con (Goleman, 2018) y (Brackett y Salovey 2006), sostienen que la capacidad para comprender y gestionar las emociones es esencial para construir relaciones exitosas. La evidencia de una comprensión más eficaz de la escucha, la empatía y la resolución de conflictos sugiere que el taller está aplicando principios de inteligencia emocional para mejorar las habilidades relacionales de los participantes.

Además, la observación de que los participantes consideran primordial aprender a gestionar las emociones de manera asertiva para lograr relaciones más saludables se puede respaldar con la teoría de la comunicación emocional y la teoría de la asertividad. La comunicación emocional se refiere a la capacidad de expresar y comprender las emociones de manera efectiva, mientras que la asertividad implica expresar las propias necesidades y emociones de manera clara y respetuosa. Estas habilidades son esenciales para establecer relaciones saludables.

La conexión entre las actividades del taller y las actividades rectoras (juego, literatura, arte, exploración del medio) se puede respaldar con la teoría del constructivismo pedagógico, que

sugiere que el aprendizaje es más efectivo cuando está relacionado con experiencias significativas y contextuales (Piaget, 1977).

En síntesis, la combinación de la terapia del niño interior, la inteligencia emocional aplicada a las relaciones interpersonales, la comunicación emocional, la asertividad y el constructivismo pedagógico ofrece un sólido respaldo teórico para el enfoque del quinto taller, destacando la importancia de abordar la tristeza y mejorar las habilidades emocionales para fortalecer las relaciones personales y laborales.

Y en el sexto taller se trabajó con la emoción de miedo que de acuerdo (Soler et al., 2016, p. 27) lo definen como: “temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, etc.”. En el cual se hizo una breve explicación de las emociones y lo que generaban en el cuerpo cuando no se las expresaba. Aquí se pudo evidenciar que algunos participantes aún tenían emociones estancadas debido a situaciones del pasado que no supieron gestionar porque no tenían los conocimientos para hacerlo, sin embargo, a través de la meditación guiada pudieron dejar ir aquello que les hacía tanto daño en forma de llanto, lo que los llevó a reflexionar sobre la posibilidad de que las emociones no son buenas ni malas, sino necesarias y dependía de ellos mismos el gestionarlas de manera asertiva en pro de su bienestar personal.

Para respaldar teóricamente el enfoque del sexto taller, centrado en la emoción del miedo, se pueden considerar las teorías de la gestión emocional, la liberación emocional y la teoría de la aceptación y compromiso (ACT).

La teoría de la gestión emocional, como se desarrolló anteriormente con (Goleman, 2018), sostiene que el conocimiento y la habilidad para gestionar las emociones son componentes clave de la inteligencia emocional. Al proporcionar una breve explicación de las emociones y sus manifestaciones en el cuerpo, el taller podría haber estado aplicando principios de gestión emocional para aumentar la conciencia emocional y facilitar una mejor comprensión de cómo las emociones afecta el bienestar.

La teoría de la liberación emocional, relacionada con la psicología energética y la teoría de procesamiento emocional (Feinstein, 2008), sugiere que liberar las emociones atrapadas en el cuerpo es esencial para la salud mental y emocional. La meditación guiada, que permitió a los participantes dejar ir sus emociones a través del llanto, puede considerarse una estrategia de liberación emocional. Este enfoque apunta a desbloquear y procesar las emociones reprimidas, lo que es fundamental para el bienestar psicológico.

La teoría de la aceptación y compromiso (ACT), desarrollada por (Hayes et al. 1999), sostiene que la aceptación de las emociones, en lugar de la lucha contra ellas, es clave para la salud mental. El enfoque de dejar ir las emociones a través de la meditación guiada refleja la idea de aceptar las emociones en lugar de resistirse a ellas. La reflexión sobre la posibilidad de que las emociones no son ni buenas ni malas, sino necesarias, también se alinea con los principios de ACT, que aboga por la aceptación de las experiencias emocionales.

Es importante recalcar que, cada participante disfrutó de las actividades de manera diferente, pues a algunos les atraía más el dibujo que la pintura, a otros, más las meditaciones que la expresión corporal, por ello la atención, el interés o la motivación frente a los talleres variaron en función de sus gustos o preferencias, por cuanto como lo manifiestan (Cáceres y Santamaría, 2018, p. 69). “la arteterapia utiliza la creatividad del arte para proporcionar bienestar físico, mental y emocional en las personas”. Es decir, cuando exponían directamente sus emociones, algunos expresaban alegría o sorpresa o cuando alguna actividad no les había gustado mostraban desinterés. Sin embargo, al trabajar en grupos se consiguió una mejoría significativa en cuanto a la socialización, interacción, expresión de emociones y respeto por las opiniones de los demás.

Cabe subrayar que los participantes aprendieron a valorar tanto sus creaciones artísticas como sus potencialidades y preferencias, reflexionando sobre su quehacer pedagógico y cómo las emociones influían en su toma de decisiones o en el trato que le daban a los demás, es así como la arteterapia obtiene un significado primordial por medio de esta fase y cómo lo manifestaron los participantes al replicar algunas de actividades vistas en los talleres con su grupo de trabajo.

Es importante mencionar que, las actividades utilizadas en los talleres de arteterapia basan su práctica en las teorías del desarrollo personal como: el autoconocimiento de la teoría de Gestalt, la relación de la arteterapia y las emociones de Duncan, la afectividad de la psicología positiva, la inteligencia emocional de Goleman y la educación emocional de Bisquerra.

Si bien la educación posee amplias herramientas para mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje, es importante tener en cuenta que el modelo tradicional sólo se preocupa por la parte cognitiva quedando obsoleto frente a la educación emocional, la cual impulsa un mejor desarrollo integral en pro del bienestar de la persona, permitiendo una experiencia gratificante y positiva para todos los actores involucrados; como se ha podido observar en los programas o estudios mencionados en los antecedentes, sin embargo, todos ellos llegan a la conclusión de que son escasas las experiencias prácticas porque no han sido evaluadas o porque la muestra ha sido demasiado pequeña para abarcar la sociedad en general, por ello se hace indispensable seguir trabajando en este campo de investigación.

Bajo este orden de ideas, y teniendo en cuenta el tercer objetivo de la investigación que fue diseñar una guía ilustrada llamada "amando mis emociones", que integre las herramientas y estrategias aprendidas durante los talleres de arteterapia que esté orientada a fomentar la aplicación de competencias emocionales en el ámbito personal y laboral de los miembros del equipo, con cual se logró una retroalimentación asertiva al momento de implementar las estrategias por parte de los participantes, los cuáles se mostraron muy agradecidos al momento de recibirla.

Cabe destacar que, como investigadora, esta intervención reforzó los conocimientos que se tenían previamente sobre educación emocional y permitió analizar nuevamente el panorama respecto a este tema, en relación con el quehacer pedagógico del talento humano y la interacción con su grupo a cargo tanto a nivel regional como nacional. El análisis realizado permitió observar a profundidad la necesidad de seguir formando en competencias emocionales a través de estrategias que fomenten el desarrollo personal, creando un clima seguro y positivo en las modalidades que ofrece el instituto colombiano de bienestar familiar con el fin lograr la felicidad y el bienestar emocional del talento humano de primera infancia en su entorno laboral.

2.3 Propuesta

Teniendo en cuenta los hallazgos encontrados, el proceso investigativo y el deseo que manifestó el equipo de trabajo sobre tener a mano las estrategias y herramientas vistas en los talleres de arteterapia, se realizó una guía ilustrada llamada “Amando mis emociones”, orientada al bienestar emocional mediante la arteterapia, convirtiendo a la guía en una opción para fortalecer la aplicación de competencias emocionales en el ámbito personal y laboral.

A continuación, se visibiliza la propuesta

2.3.1. Guía ilustrada



Fuente: Fondo de Freepik.com – Diseño de portada: Nathalia Erazo Zamudio

Guía Ilustrada “Amando mis emociones”

Técnicas para lograr el bienestar emocional a través de la arteterapia



Contenido

Presentación.....	100
Justificación.....	101
Objetivos.....	102
Objetivo general.....	102
Objetivos específicos.....	102
Composición de la guía ilustrada.....	103
Un camino para sanar.....	103
Amando mis emociones.....	105
Amarme para sanar: Suplementos de regalo.....	132
Agradecimiento especial.....	135

Guía Ilustrada “Amando mis emociones”

Técnicas para lograr el bienestar emocional a través de la arteterapia

Presentación



Es muy gratificante la alegría que se siente al compartir esta guía ilustrada “Amando mis emociones” teniendo en cuenta las experiencias vividas y las necesidades e intereses encontrados durante el transcurso de la investigación titulada “La arteterapia como estrategia de formación en competencias emocionales”, acompañada de momentos de corridas, ensayos, bailes, exposiciones, objetivos cumplidos y sueños alcanzados que llenan de orgullo. Entre aires de arte y música, se intenta alentar, nutrir, acompañar y dedicar esta guía a sus principales protagonistas: el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.

Es por ello, que el diseño de esta guía ilustrada contiene una amplia gama de herramientas y estrategias de las competencias emocionales a través de la arteterapia y sus lenguajes artísticos (dibujo, collage, escritura creativa, pintura, expresión corporal, escultura, música terapia y cine), mediante actividades, juegos, ideas y regalos para cada uno de los integrantes del equipo de trabajo, con el fin de invitarlos a seguir fortaleciendo sus conocimientos, habilidades y actitudes sobre educación emocional que les permitan aplicar en su ámbito personal, familiar y laboral favoreciendo siempre su bienestar emocional.

Un fuerte abrazo a todos los que directa o indirectamente forman la gran familia de la Asociación Perenne, con quiénes permanentemente se crean nuevos vínculos que se entrelazan y fortalecen a través del respeto, la valoración y el afecto. Se espera que disfruten con alegría, color y mucha imaginación de esta guía al momento de realizar cada una de estas valiosas alternativas, para hacer de su vida un hermoso momento y ponerle su sello personal y profesional.

Fraternalmente, Nathalia Erazo Zamudio

Guía Ilustrada “Amando mis emociones”

Técnicas para lograr el bienestar emocional a través de la arteterapia



Justificación

Durante el desarrollo de la investigación: “La arteterapia como estrategia de formación en competencias emocionales”, surgió el interés de estructurar un objetivo específico relacionado con el interés que tenía la investigadora de que los participantes pudieran recordar las herramientas y estrategias realizadas en los talleres de arteterapia y aplicarlas tanto en su ámbito personal como social favoreciendo su equilibrio emocional y a su vez, mejorando su desempeño laboral.

Esta guía ilustrada pretende orientar y ayudar a que el equipo de trabajo se conozca mejor a sí mismo en los momentos de alegría, tristeza, enojo, miedo, asco o sorpresa, a través de la arteterapia tomando conciencia de sus propias emociones y permitiendo que encuentren su equilibrio interno tanto a nivel personal como social. Educar emocionalmente significa aprender a amar las emociones, sentir empatía hacia los demás, identificar y dar un nombre, color o forma a esa emoción que se siente en un determinado momento, potenciar una autoestima positiva, otorgando a cada persona una visión más real de sí misma.

Conocerse y saber en qué se destaca repercute directamente en el estado de ánimo, reduciendo la ansiedad o el estrés y a su vez, facilitando unas sanas relaciones interpersonales. Desde una mayor paz individual se es capaz de influir en el entorno positivamente, generando dinámicas con amigos, familia, o compañeros de clase o trabajo, más adecuadas y fructíferas, donde se mejore el clima general.

Guía Ilustrada “Amando mis emociones”

Técnicas para lograr el bienestar emocional a través de la arteterapia

Objetivo General

Objetivos

Proponer herramientas y estrategias que favorezcan el descubrimiento, reconocimiento y regulación asertiva de emociones para su aplicabilidad a nivel personal, familiar y laboral.

Objetivos específicos

1. Aportar ideas relacionadas con el desarrollo de competencias emocionales a través de la arteterapia y sus diversos lenguajes artísticos para mejorar la relación consigo mismo, los demás y su entorno.
2. Poner en práctica las herramientas y estrategias presentadas para generar comunicación, empatía e ilusiones compartidas basadas en el diálogo y en el respeto

Composición de la guía

La presente guía ilustrada, plantea la retroalimentación de los conceptos vistos y trabajados en los talleres, un diccionario de emociones y una serie de herramientas y estrategias frente a la gestión asertiva de emociones. Cada componente se denominó así:

- **Un camino para sanar:** Retroalimentación de conceptos
- **Amando mis emociones:** Conceptos y técnicas para lograr el bienestar emocional
- **Amarme para sanar:** Suplementos de regalo

Un camino para sanar

“Hoy abro la puerta a una nueva etapa y cierro con amor la del pasado, atrás dejo todos los pesares y heridas. La puerta se abre y sé que estoy a salvo porque la vida cuidará de mí”. (Louise Hay)

Retroalimentación de conceptos. Teniendo en cuenta que todos los temas que se abordaron dentro de la investigación son bastantes amplios, en esta etapa, se los resume de tal forma que sean comprensibles para el lector.

Educación emocional. Es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral; propiciando la creación de climas emocionales favorables para el aprendizaje, la convivencia y el bienestar social (Bisquerra, 2020)

Competencias emocionales. Es la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2007)

Aunque, dentro de la investigación sólo se desarrollaron las dos primeras competencias emocionales, cabe mencionar las demás también con su respectivo significado:

- a. **Conciencia emocional.** Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- b. **Regulación emocional.** Es la capacidad para gestionar las emociones de forma asertiva. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.

- c. **Autonomía emocional.** Son un conjunto de características relacionados con la autogestión personal, como: la autoestima, la actitud positiva ante la vida, responsabilidad, el análisis crítico de las normas sociales, así como la autoeficacia emocional.
- d. **Competencia social.** Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.
- e. **Las competencias para la vida y el bienestar.** Son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre.

En este sentido, es importante reconocer el otro concepto desarrollado en la investigación:

Arteterapia: Es una vía de trabajo específica que utiliza el proceso de creación a través del lenguaje artístico para acompañar y facilitar procesos psicoterapéuticos y promover el bienestar bio-psico-social, dentro de una relación terapéutica informada y asentida a aquellas personas y/o grupo de personas que así lo requieran. Se fundamenta en el potencial terapéutico de la creación artística (FEAPA, 2010).

Y trabaja con diversos lenguajes artísticos, como son: la música, la danza, las artes plásticas (dibujo, pintura, escultura) y las artes escénicas (expresión corporal, teatro).

La cual se escogió como formador en competencias emocionales con el fin de facilitar la expresión de emociones y mejorar la relación consigo mismo y los demás en situaciones de estrés o preocupación, permitiendo que el equipo de trabajo pudiera encontrar un equilibrio entre su crecimiento personal y su desempeño laboral.

continuación se presentan las emociones con sus respectivas estrategias y herramientas:

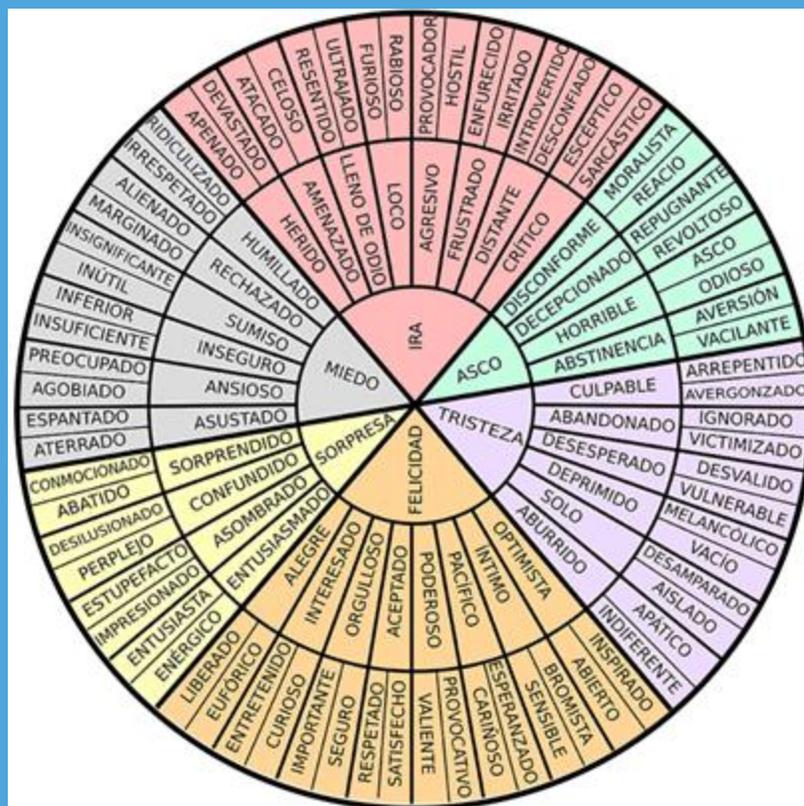
Amando mis emociones

"Hoy cuido amorosamente de mi cuerpo, de mi mente y de mis emociones" (Louise Hay)

La emoción. Es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada y se genera como respuesta a un acontecimiento externo o interno (Bisquerra, 2003).

Las emociones básicas son alegría, tristeza, enojo, miedo, asco, sorpresa y de ella se derivan las secundarias, así como se muestra a continuación:

Figura Rueda de emociones (Cuevas, 2018)



La sorpresa



*“Expreso gratitud por todo el bien de mi vida. Cada día me aporta maravillosas sorpresas nuevas”
(Louise Hay)*

Concepto: Es una emoción ambigua, que puede ser positiva o negativa según las circunstancias. Tiene la función de preparar a la persona para acontecimientos inesperados, pues ante una sorpresa, sobre todo si es negativa, hay que reaccionar rápidamente. Se la relaciona con aquellos sucesos de éxito y progreso personal (Izard, 1991).

Su expresión facial ocurre cuando se elevan las cejas y los párpados superiores, mientras se abre la boca y desciende la mandíbula. Puede llevar a que aparezcan estos síntomas en el cuerpo: reducción de la frecuencia cardíaca, alteración de la temperatura corporal, aumento de sudoración o dilatación de pupilas.

Sus beneficios son:

- a. Actúa como entrada a otra emoción
- b. Facilita la curiosidad y despierta el aprendizaje
- c. Está ligada a la atención, exploración y concentración
- d. Mejora el estado de ánimo cuando se está pasando por un mal momento
- e. Genera gran capacidad para dirigir la atención hacia eventos o pensamientos

¿Quiénes pueden presentar dificultades para regular esta emoción?

- a. Personas que padecen estrés, porque entran en un estado de ansiedad que los mantiene alerta y cuando aparece la sorpresa pueden paralizarse

- b. Personas que necesitan tener el control de la situación porque enfrentan constantemente las sorpresas
- c. Personas muy perfeccionistas o con tendencias de tipo obsesivo porque intentan anticipar todo acontecimiento para evitar algo que le produce miedo.

Al ser una emoción de corta duración, es decir que antecede a otra, se puede gestionar así:

1. Respirar profundo cuando no es una sorpresa esperada o la situación cause incomodidad
2. Analizar la situación que se está presentando, preferiblemente en calma
3. Reconocer que emoción se está sintiendo después de la sorpresa
4. Recordar de que manera se suele responder ante estas situaciones y sus consecuencias
5. Evaluar si ese tipo de respuesta es la acertada o buscar otras posibles soluciones

Estrategias y herramientas

Dinámica: Tingo, tingo, ¡tango!: Se realiza en grupo, preferiblemente en un espacio amplio. El grupo se reúne, ya sea sentados o de pie, se elige un participante que estará de espalda a los demás con los ojos tapados con sus propias manos y está diciendo en voz alta las palabras: tingo, tingo, tingo, tantas veces como crea necesario y entre tanto el grupo se pasa la cajita con la sorpresa de uno en uno; hasta que el elegido decida cambiar por la palabra ¡tango! En ese instante, el participante que queda con la cajita desenvuelve uno de los papeles y toma el lugar del anterior elegido, así sucesivamente hasta desenvolver completamente la cajita, quién lo haga es el ganador.

Actividades de arteterapia

Descubriendo la emoción que siento: Es una actividad que se puede realizar tanto individual como grupal. Se escoge un lugar que le agrade acompañado de una hoja y un lápiz o colores.

Procedimiento:

1. Cerrar los ojos y respirar lenta y profundamente
2. Pensar en cómo se siente, dejar que vengan a la mente sentimientos, situaciones o personas
3. Cuando se empiece a sentir algo, intentar darle un color
4. Cuando se escoja el color, intentar darle una forma, tal vez un círculo, un cuadrado, un corazón, una flor, lo que le evoque su pensamiento
5. Abrir los ojos y plasmar en el papel la creación de su mente
6. Escribirle un nombre

Técnica de respiración: Respiración abdominal

Procedimiento:

1. Sentarse o acostarse en una posición cómoda.
2. Colocar su mano dominante sobre el abdomen justo debajo de las costillas y la otra mano sobre el pecho.
3. Respirar profundo por la nariz y dejar que el abdomen le empuje la mano. El pecho no debe moverse.
4. Exhalar a través de los labios como si estuviese silbando. Sentir cómo se hunde la mano sobre su abdomen y utilizarla para expulsar todo el aire hacia afuera.

5. Realizar este ejercicio de respiración entre tres y diez veces. Tomarse un tiempo con cada respiración.
6. Observar cómo se siente al final del ejercicio.

Técnica de relajación: Se recomiendan hacer estas meditaciones en cualquier momento del día mientras haya disponibilidad, lo recomendable es realizarlas diariamente por 21 días para un mejor efecto.

- a. Deja de esperar por Sergio Melchor
- b. Deja que lo nuevo te encuentre por Susana Majul
- c. Soltando el control y abriéndome a las sorpresas de la vida por Psicoveritas

La Alegría



“Con amor permito que la alegría inunde mi mente, mi cuerpo y mis experiencias” (Louise Hay)

Concepto: Puede surgir por la disminución de un malestar o el logro de una meta, un objetivo, la observación de la felicidad de alguien a quien se aprecia o la contemplación de algo que parece hermoso. Su intensidad se modula en función del grado de deseabilidad del objetivo alcanzado (Izard, 1991).

Su expresión facial ocurre cuando el músculo que va del pómulo al labio superior y del orbicular que rodea al ojo se contrae y las mejillas se elevan, puede ser una simple sonrisa o pasar a una carcajada que se acompaña de sonidos y cambios de postura. Pueden aparecer estos síntomas en el cuerpo: subir el estado de ánimo, disminuir el ritmo cardíaco y reducir el estrés o la ansiedad.

Sus beneficios son:

- a. Anima a jugar y a ser creativo
- b. Fortalece el proceso de aprendizaje y a la socialización
- c. Libera la tensión del cuerpo favoreciendo el sistema inmune ante enfermedades
- d. Facilita el desarrollo de las habilidades sociales, física, psicológicas e intelectuales

Se puede gestionar así:

1. Conocerse a sí mismo
2. Aprender a pensar de manera positiva
3. Entrenar el autoconcepto
4. Ser empático con los demás
5. Fomentar la expresión de todas las emociones, sin sobrevalorar la alegría
6. Identificar si la alegría es muy intensa y reflexionar sobre las consecuencias que pueda tener

Estrategias y herramientas.

Dinámica: El espejo. Destinado para generar confianza en grupos, especialmente si se trata de aprender a expresar emociones y generar conciencia sobre cómo las están expresando.

Se puede orientar al grupo para que expresen las emociones primarias (alegría, tristeza, ira, miedo, asco, sorpresa) mediante situaciones cotidianas, por ejemplo: Nancy quiere ir con su mamá a la tienda de juguetes, pero no puede y hace una rabieta; Pablo sale de su casa para el colegio y cuando llega ve a su artista favorito, María va corriendo por el parque, pero por distraída se cae y llora, Juan está en su auto y entra en un atasco, pero se desespera porque se le hace tarde para llegar a su trabajo, Sara está de cumpleaños y se siente muy feliz, etc.

Procedimiento:

1. Hacer parejas donde cada persona tiene un rol: espejo y persona.
2. Ponerse uno al frente del otro
3. La persona elegida hace movimientos relacionados a la acción que se está proponiendo
4. Inmediatamente, la persona que hace de espejo los imita, cumpliendo su rol
5. Dar tres minutos por persona para interpretar cada rol.

La técnica del espejo: Es un ejercicio que preferiblemente se practica en las mañanas. Apenas se levante, intente decirse al espejo todas las cosas positivas que ve en usted, por ejemplo:

- a. Me acepto, me reconozco y me amo
- b. Soy merecedor de mi propio amor
- c. Acepto y uso mi propio poder
- d. Es seguro hablar por mí mismo

Soy una persona hermosa y todos me aman

Actividades de arteterapia

Autorretrato: Se puede realizar en cualquier momento del día para relajar la mente y favorecer el autoconocimiento y la autoestima. Es una invitación a ser valiente para expresar las cosas que no se ha podido decir antes, mostrar sin complejos aquello que le gusta, y lo más importante: disfrutar del proceso de conocerse a sí mismo.

Procedimiento:

1. Sentarse frente a un espejo y mantener la mirada por quince minutos
2. Respirar de forma pausada y profunda mientras se observa
3. Sentir las emociones que van surgiendo, recuerde: todas son bienvenidas
4. Tomar la hoja de papel o cartulina y un lápiz para plasmar su idea, recuerde que la parte estética no es relevante, lo importante es cómo se sienta.
5. Elegir los trazos, formas o colores de su preferencia, los que sienta que pueden contar su historia y si gusta también puede plasmar aquellos objetos que son importantes para usted (comida, juguetes, música, etc.) porque de alguna manera hablan de su interior.

Mi nombre: Esta actividad al igual que el autorretrato sirve para fortalecer la autoestima y el autoconocimiento. Se trata de crear una obra a partir del propio nombre de la persona, puede ser completo o con el que le guste más, también puede considerarse los apodos de cariño, por ejemplo: Para Sara, sería Sarita o Saris, algo con lo que se sientan más identificados. Se puede utilizar diferentes materiales de decoración (brillantina, confeti de figuras, plastilina, papel seda o de colores, recortes de revistas, etc.)

Inventario de gratitud: Retoma la terapia narrativa y se utiliza para agradecer por todo lo que se recibe a diario. Se puede utilizar un cuaderno, un diario, una aplicación o un documento electrónico. Se centra en hacer una lista de las cosas, como mínimo diez, por las cuales se está agradecido y leer cada una de las afirmaciones cuando se disponga del tiempo necesario para hacerlo, se recomienda antes de ir al trabajo o a una reunión importante.

Técnica de relajación: Se recomiendan hacer estas meditaciones en cualquier momento del día mientras haya disponibilidad, lo recomendable es realizarlas diariamente por 21 días para un mejor efecto.

- a. Aprendiendo a quererme por Susana Majul
- b. Comienza el día por Mindful Science

Técnica de respiración: Respiración 4 – 7 – 8.

Se recomienda hacerla una vez que se haya dominado la respiración abdominal, se puede realizar sentado o acostado.

Procedimiento:

5. Colocar su mano dominante sobre su abdomen y la otra sobre el pecho, al igual que en el ejercicio de respiración abdominal.
6. Respirar profunda y lentamente desde el abdomen y contar en silencio hasta cuatro a medida que inhala.
7. Contener la respiración y contar en silencio del uno al siete.
8. Exhalar por completo a medida que cuenta en silencio del uno al ocho. Intentar sacar todo el aire de los pulmones para cuando llegue a ocho

9. Repetir entre tres y siete veces o hasta que se sienta tranquilo.
10. Notar cómo se siente al final del ejercicio. Se recomienda no pararse hasta sentirse estable, puesto que, si es la primera vez que la realiza puede sentir mareos.

El Asco



*“Me siento a gusto con todas las personas que conozco. Todas mis relaciones son sanas y alentadoras”
(Louise Hay)*

Concepto: Reacción generada por una profunda aversión hacia algo que resulta especialmente desagradable o repugnante (Izard, 1991).

Su expresión facial ocurre cuando hay una contracción del músculo, se frunce la nariz y estrecha los ojos. El gesto de la nariz arrugada es simultáneo al de la elevación del labio superior, puede haber un cambio en la voz o generar una conducta de alejamiento. Pueden aparecer estos síntomas en el cuerpo: malestar gastrointestinal, en caso de aspectos gustativos u olfativos, tensión muscular, aumento en la respiración y una moderada elevación de la frecuencia cardíaca.

Sus beneficios son:

- a. Ayuda a modular las conductas sociales
- b. Potencia los hábitos saludables e higiénicos
- c. Ayuda a evitar situaciones que ponen en peligro el bienestar corporal
- d. Alienta a tener precaución ante ciertas alarmas visuales generando un método eficaz de protección y supervivencia

¿Quiénes pueden presentar dificultades para regular esta emoción?

1. Las personas con conductas racistas o tratos discriminatorios hacia otras personas, pues presentan asco interpersonal.
2. Personas con ansiedad
3. Personas con trastornos obsesivos compulsivos que presentan asco a la suciedad

Al ser una emoción que en un primer momento es adaptativa, se puede gestionar así:

1. Comprender que es y lo que representa esta emoción para el organismo
2. Aceptar la emoción
3. En caso de que genere ansiedad, la técnica de relajación pueden ayudar
4. Si no funciona, puede intentar con la técnica de respiración para generar calma
5. Exponerse gradualmente a lo que produce asco, pero se recomienda hacerlo primero con imágenes y luego una exposición real, sin embargo, si es muy profunda, se aconseja acudir a un profesional.

Estrategias y herramientas

Dinámica: El baile de las sillas. Aunque es un juego muy conocido en celebraciones o en educación infantil, este juego se presenta con cierta variación en las reglas, para observar la relación que existe entre el grupo y cómo gestionan su afecto o aversión por los demás mientras intentan alcanzar el objetivo.

Procedimiento:

1. Se explica que para ganar el juego hay que trabajar en grupo e idear una estrategia mientras se van quitando las sillas, el objetivo es que todos los participantes logren sentarse en una silla sin caerse.
2. Colocar las sillas formando un círculo, el número equivale a la cantidad de participantes.
3. Poner música agradable al oído, preferiblemente canciones que disfrute el grupo, mientras van bailando alrededor, quitar una de las sillas
4. Detener la música, mientras los participantes se van sentando en las sillas restantes
5. Se extrae en cada vuelta una silla, hasta que solamente quede una y todos los participantes puedan sentarse juntos en ella.

Actividades de arteterapia

Dibujando mi mándala interior: Esta actividad se puede realizar tanto en grupo o de manera individual, sin embargo, en este apartado se explica el procedimiento a nivel grupal, lo cual también es una actividad muy enriquecedora puesto que mejora el bienestar emocional, la memoria y el enfoque porque libera la mente y ayuda a entrar en un estado de calma y satisfacción.

Procedimiento:

1. Disponer en un espacio diferentes mándalas de su preferencia
2. Escoger la mándala que más le llame la atención
3. Calcar la mándala escogida mientras escucha música relajante
4. Escuchar la meditación: “Ama tu originalidad” de Susana Majul

5. Escoger una hoja en blanco y realizar su propia mándala, recuerde que puede utilizar diferentes formas para completarlo, como: círculos, cuadrados o formas más complejas como: estrellas, pétalos o corazones
6. Colorear la mándala según los colores que sus emociones le pidan

Se ofrece a continuación la lista con el significado de cada color, para que al momento de terminar puedan comprender las emociones que están presentes en la mándala y su vez, comprobar cuánto revela de sí mismo. No se preocupe por la palabra positivo o negativo, pues sirve para indicar el efecto que el color ha causado en su mándala (Holitzka, 2004).

Efecto positivo

Color	Significado
Amarillo	Luz, alegría, satisfacción, iluminación, liberación, sabiduría
Azul	Seguridad, equilibrio, paz, inmensidad, fidelidad, altruismo
Blanco	Pureza, inocencia, perfección, objetividad, sinceridad
Lila	Meditación, espiritualidad, misticismo, magia, cambio
Anaranjado	Optimismo, energía, ganas de vivir, ambición, valor
Negro o gris	Reintegración, renovación, dignidad, invencibilidad
Rojo	Amor, pasión, sensualidad, confianza en sí mismo
Rosado	Romanticismo, suavidad, feminidad, elegancia, autocontrol
Turquesa	Amistad, comunicación, fantasía, seguridad en sí mismo
Verde	Vida, naturaleza, fuerza de voluntad, equilibrio, integridad

Efecto negativo: Se refiere cuando un color está más presente que los demás en la mándala

Color	Significado
Amarillo	Claustrofobia, superficialidad, envidia, narcicismo
Azul	Vacío, aburrimiento, paralización, ingenuidad
Blanco	Frialdad, abstracción, perfeccionismo
	Sufrimiento, melancolía, resignación, desinterés
Anaranjado	Despreocupación, falta de confianza en sí mismo
Negro o gris	Muerte, luto, tristeza, miedo, ansiedad, abandono, fastidio
Rojo	Odio, impulsividad, rabia
Rosado	Timidez, necesidad de ser protegido, pérdida de la realidad
Turquesa	Capricho, egoísmo, anhelo por ser reconocido
Verde	Ambición, falsedad, ansias de poder

Para concluir, se propone realizar una dinámica de integración que fortalezca la empatía y las relaciones sanas en el grupo:

A espaldas de ti: Se pide a los participantes que formen un círculo, y que le pidan al compañero de al lado que le peguen la mándala en su espalda, posteriormente se les pide que escriban un mensaje o frase positiva a todos sus compañeros por turnos, la dinámica se termina cuando todos hayan escrito en la mándala de los demás.

Técnica de respiración: Respiración matutina. Es recomendable hacerla cuando se levante por la mañana o al hacer una pausa activa en sus labores diarias, sirve para aliviar la rigidez o tensión de los músculos y liberar las vías respiratorias obstruidas.

Procedimiento:

1. Pararse e inclinarse hacia delante desde la cintura con las rodillas levemente flexionadas, permitiendo que los brazos cuelguen cerca del suelo.
2. Inhalar lenta y profundamente para regresar a la posición de pie enderezándose lentamente y levantando, por último, la cabeza.
3. Contener la respiración solo por unos pocos segundos en esta posición de pie.
4. Exhalar lentamente a medida que se regrese a la posición original, flexionándose hacia adelante desde la cintura.
5. Revisar cómo se siente al final del ejercicio porque si es por primera vez, puede sentirse mareado o aturdido, para lo cual se recomienda desacelerar la respiración y levantarse poco a poco o sentarse lentamente.

Técnica de relajación: Se recomiendan hacer estas meditaciones en cualquier momento del día mientras haya disponibilidad, lo recomendable es realizarlas diariamente por 21 días para un mejor efecto.

- a. Yo estoy a salvo por Susana Majul
- b. Rescatando mi poder por Maya psicóloga espiritual
- c. Lo que ocurre a mi alrededor no me afecta por Verónica Malfeitos

La Ira



“Perdono a los demás, y ahora creo mi propia vida tal como quiero que sea” (Louise Hay)

Concepto: Enfado o rabia al no alcanzar un deseo, al sentirse amenazado o agredido. Sirve, cuando se muestra de forma adaptativa, para movilizarse y defenderse, evitar un daño y buscar la solución a un problema (Izard, 1991).

Su expresión facial ocurre cuando se juntan y bajan las cejas sobre la nariz, frunciendo el ceño, boca tensionada, dientes apretados, dilatación de las fosas nasales. Pueden aparecer estos síntomas en el cuerpo: tono de voz alto, aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial, dolor de cabeza, nivel alto de la adrenalina y cortisol, las hormonas del estrés.

Sus beneficios si se aprende a gestionarla de manera asertiva son:

- a. Sentir confianza y motivación para conseguirlo que se quiere
- b. Apoyar poderosamente una buena causa sobre buen trato, resolución de conflictos, la paz en diferentes regiones del mundo, a favor de los animales o las personas, etc.
- c. Mantener la firmeza en una postura y obtener concesiones en los negocios
- d. Actuar de forma rápida para protegerse o sobrevivir en situaciones de peligro

¿Quiénes pueden presentar dificultades para regular esta emoción?

- a. Personas con trastorno explosivo, pues tras el estallido de ira incontrolable sienten culpa y arrepentimiento por tener que lidiar con las consecuencias derivadas de sus actos.
- b. Personas con niveles altos de estrés constante por problemas familiares o laborales
- c. Personas que consumen sustancias psicoactivas frecuentemente
- d. Personas que les gusta causar daño y hacer sentir dolor a los animales o a las demás personas

Se puede gestionar así:

1. Parar la actividad que se está realizando
2. Cerrar los ojos y respirar lenta y profundamente para lograr serenarse
3. Tratar de identificar otras emociones asociada a la ira como: inseguridad, celos, miedo o sensación de injusticia
4. Retirarse de la escena o alejarse de la persona que desencadena esta emoción
5. Intentar focalizar la atención en otro objeto o persona que genere tranquilidad, por ejemplo: escuchar música, beber un vaso con agua, romper un papel en trozos, rayar una hoja, hablar con alguien de su confianza sobre lo que sucedió, o gritar en un lugar apartado donde pueda estar solo.
6. Contar hasta diez y si tiene que regresar donde estaba antes, recuerde respirar y visualizarse en algún lugar que le genere calma

Estrategias y herramientas.

Actividades de arteterapia.

Dinámica. Desdoblado la cobija: Es una actividad que fomenta el trabajo en equipo y las relaciones interpersonales, como también para observar lo que sucede con las emociones de los participantes cuando las cosas no salen como esperan.

Procedimiento:

1. Hacer un círculo con todos los participantes
2. Abrir sus brazos y abrazar a los compañeros que tienen a los lados

3. Sin soltarse, trasladarse hasta la cobija de colores
4. Ubicarse encima de la cobija que está ubicada en el suelo
5. Desdoblar la cobija sólo con los pies sin soltarse de los brazos
6. Dar 10 minutos aproximadamente para desdoblarla

Técnica de la hoja de papel: Se la puede realizar en cualquier momento, pues al ser de corta duración, es más sencilla para hacerla en un momento de pausa, ya sea en una reunión familiar o en el trabajo. Se trata de escribir sobre el papel una situación o persona que genere rabia, dolor o enfado, puede ser una situación actual o del pasado que no se haya logrado olvidar. Luego de escribirla, se rompe el papel en pedazos y entre más pequeños mejor. De esta manera, se logra gestionar brevemente la emoción de la ira relacionada a una persona o situación, mientras se buscan otro tipo de alternativas.

Emociones danzarinas: cuando ya se reconocen las emociones, esta actividad resulta muy útil, puesto que, enseña a convivir con ellas, comprender que son parte de sí mismos y disfrutar esa relación como si se tratara de un baile, las emociones llevan a la persona y a su vez, ella las lleva, como en una danza, donde dos personas interactúan y se apoyan la una en la otra.

Procedimiento:

4. Organizar al grupo en cuatro columnas por cuatro filas según el número de participantes
5. Repartir un accesorio (peluca, gafas, corbata, collar, sombrero, chalina, etc.) a cada participante y pedirle que se lo coloque
6. Invitar a los participantes que imiten el baile que aparece en los vídeos sin que se caigan los accesorios, de otra forma, volverá a empezar otro tema musical

7. Presentar los vídeos musicales donde los movimientos sean rápidos, lentos o controlados, preferiblemente basados en los intereses de los participantes y que duren menos de cinco minutos para no cansarlos tanto
8. Terminar la actividad cuando el grupo se encuentre cansado o empiecen a sentarse los participantes

Técnica de respiración: Respiración en cuatro tiempos. Ayuda a tranquilizar la tensión física y mental sobre todo en el ámbito laboral. Su práctica regular ayuda a calmar la mente y mejorar la concentración.

Procedimiento:

1. Cerrar los ojos e inhalar durante cuatro segundos
2. Mantener la respiración durante cuatro segundos
3. Exhalar durante cuatro segundos
4. Mantener la respiración durante cuatro segundos

Si se le dificulta puede inhalar contando tres o cuatro segundos por la nariz y exhalar por la boca de seis a ocho segundos.

Técnica de relajación: Se recomiendan hacer estas meditaciones en cualquier momento del día mientras haya disponibilidad, lo recomendable es realizarlas diariamente por 21 días para un mejor efecto.

- a. El perdón por Susana Majul

- b. Tratamiento de perdón por Louise Hay
- c. Se vale no estar bien por Sergio Melchor
- d. Sólo Respira por Julie Bayer Salzman & Josh Salzman

La Tristeza

*“Con gratitud mantengo a mi niño interior seguro en el centro de mi ser. Lo amo y lo cuido”
(Louise Hay)*

Concepto: es una reacción ante una pérdida o situación adversa por la que la persona se ve superada. O también puede aparecer tras grandes alegrías cuya dimensión resulta excesiva para la persona que la experimenta y gestionarla emocionalmente con eficacia. (Izard, 1991)

Su expresión facial ocurre cuando caen los párpados superiores y las cejas se contraen, se curva la boca hacia abajo y a veces aparecen lágrimas. Pueden aparecer estos síntomas en el cuerpo: se reduce el volumen de la voz, se encogen los hombros y la cabeza, pecho escondido, postura cerrada, respiración más frecuente, aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, sudoración.

Sus beneficios son:

- a. Despertar la solidaridad en el entorno
- b. Ayuda a tomar conciencia de sí mismo y autoevaluarse
- c. Ayuda a tomar decisiones para adaptarse a situaciones nuevas o cambiantes

¿Quiénes pueden presentar dificultades para regular esta emoción?

Las personas que tienen alto grado de depresión, ansiedad o índices de suicidio, porque suelen presentar pensamientos rígidos o estereotipados que propician el desinterés sobre cualquier cosa.

Al considerarse una emoción simple que surge espontáneamente y perdura pocos segundos, puede gestionarse así:

1. Respirar lenta y profundamente
2. Identificar las otras emociones que acompañan a la tristeza (rabia, frustración, dolor)
3. Aclarar el motivo de la tristeza mediante preguntas de reflexión
4. Reflexionar para no victimizarse ni pasar la culpa a otros
5. Hablar con alguien cercano o de confianza
6. Expresar la emoción a través del llanto para conseguir alivio
7. Encuentra un propósito diferente
8. Date tiempo para pensar en otras alternativas de solución y si ya nada resulta, se recomienda buscar ayuda profesional

Estrategias y herramientas.

Actividades de arteterapia.

Dinámica. ¡A esconderse! Aunque es un juego popular y muy conocido, se propone hacerlo con una pequeña variación para observar que sentimientos o emociones genera en los participantes y lograr fortalecer sus relaciones interpersonales.

Procedimiento:

1. Formar un círculo con todos los participantes
2. Elegir entre todos al participante que represente al buscador
3. Pedir al buscador que cuente hasta veinte mientras los demás participantes se esconden alrededor de todo el lugar escogido
4. En la medida en que el buscador encuentre a algún participante, éste le ayudará a buscar a los demás
5. Gana el participante que no pueda ser encontrado

Carta a mi niño interior: Es una práctica que se realiza retomando la terapia narrativa para sanar las heridas emocionales, organizar los pensamientos y eliminar las creencias que por tanto tiempo se ha almacenado en la memoria.

Procedimiento:

1. Presentar el vídeo: “Encuentro conmigo mismo”, un breve clip de la película “The Kid” con Bruce Willis, se les explica de que se trata el argumento.
2. Realizar una breve explicación de cómo las palabras dichas en un momento de enojo o de frustración pueden lastimar a quiénes más se quiere y se les invita a reflexionar sobre el mensaje que ofrece el vídeo.
3. Presentar la foto de cuando se era pequeño e invitar a los participantes para que coloquen su foto sobre la mesa
4. Repartir hojas de colores para que los participantes escriban la carta a su niño/a interior, diciéndole cosas que de pronto antes no habían podido por tiempo o por miedo.

También se puede realizar la guía llamada “¿Cómo me siento?” para que se conecten con la actividad y logren reconocer sus emociones y así puedan expresarlas en este tipo de situaciones. Revisar los regalos didácticos para encontrar la plantilla de la guía.

Técnica de respiración: Respiración alternada. Utilizada comúnmente en la práctica de yoga para reducir el nivel de tristeza, ansiedad y/o estrés que puede generar alguna situación inconclusa.

Procedimiento:

1. Sentarse en una silla cómoda apoyando la mano izquierda en su regazo
2. Doblar hacia abajo los tres dedos centrales de la mano derecha, dejando el pulgar y el meñique extendidos
3. Utilizar el pulgar derecho para cerrar la fosa nasal derecha
4. Inhalar lenta y profundamente por la fosa nasal izquierda
5. Cerrar la fosa nasal izquierda con el meñique, soltando el pulgar de la fosa nasal derecha
6. Exhalar por la fosa nasal derecha
7. Utilizar el meñique izquierdo para cerrar la fosa nasal derecha
8. Inhalar por la fosa nasal derecha
9. Utilizar el pulgar para cerrar la fosa nasal derecha
10. Exhalar por la fosa nasal izquierda

Estas instrucciones son para una ronda de dos respiraciones, se recomienda hacer de cinco a diez rondas para empezar y si siente comodidad, ir aumentando gradualmente.

Técnica de relajación: Se recomiendan hacer estas meditaciones en cualquier momento del día mientras haya disponibilidad, lo recomendable es realizarlas diariamente por 21 días para un mejor efecto.

- a. Sanar a tu niño interior por Louise Hay
- b. Meditación para sanar tu niño interior por Bioneuroemoción
- c. Toma la mano de tu niño interior por Susana Majul y Lucas Cervetti

El Miedo



“Expresar las emociones es curativo. Puedo ser vulnerable sin temor” (Louise Hay)

Concepto: Condiciona hasta límites insospechados, actúa sobre la parte emocional y menos controlada del cerebro cuando se está ante una situación de peligro, cumpliendo su papel fundamental: la supervivencia. (Izard, 1991)

Su expresión facial ocurre cuando los párpados superiores se elevan al máximo del rostro tensionando los inferiores, las cejas se levantan y se acercan, los labios se alargan hacia atrás. Pueden aparecer estos síntomas en el cuerpo: alto nivel en la frecuencia cardíaca y presión arterial, sudoración, dilatación de pupilas, baja temperatura corporal, tensión muscular; en caso de que sea intenso o prologando puede generar insomnio, mayor sensación de vulnerabilidad, máxima alerta ante situaciones peligrosas de ansiedad, preocupación o estrés.

Sus beneficios son:

- a. Ser cauteloso o audaz
- b. Salir de la zona de confort

- c. Conocer de manera intuitiva una situación
- d. Generar un estado de supervivencia al agudizar los sentidos
- e. Crear una respuesta oportuna para la situación que se enfrenta
- f. Enfocar la atención a los desafíos que se presentan en la vida o el trabajo
- g. Enfrentar o evaluar los riesgos al tomar grandes decisiones para lograr el éxito

¿Quiénes pueden presentar dificultades para regular esta emoción?

Las personas que tienen trastorno de ansiedad severa, trastorno de pánico o estrés post traumático debido a accidentes automovilísticos, haber sido víctima de trata o secuestro por un largo período de tiempo, han experimentado la muerte de cerca.

Se puede gestionar así:

1. Cerrar los ojos y respirar pausada y profundamente
2. Percibir la emoción
3. Identificar lo que está causando esta emoción mediante preguntas reflexivas
4. Sentir la emoción
5. Visualizar un escenario que proporcione calma
6. Enfocar la atención en las posibles soluciones para afrontarla
7. Hablar con alguien cercano o de confianza
8. Expresar la emoción

Estrategias y herramientas.

Actividades de arteterapia.

Dinámica. El cuerpo y las emociones: Al ser consciente de que existe una relación entre pensamiento y cuerpo, entre emoción y síntoma, se hace más sencillo aprender a convivir y gestionar asertivamente las emociones para tener una mejor defensa del sistema inmune y lograr el tan anhelado bienestar emocional.

Procedimiento:

1. Realizar una breve reflexión sobre cómo las emociones pueden influir en la salud
2. Hacer un círculo con todos los participantes
3. Invitar a los participantes a cerrar los ojos y que no los abran hasta que se dé la orden
4. Leer en voz alta las siguientes palabras: “Dentro de 2 minutos pediré a alguien de ustedes que se levante y hable de sí misma/o ante el grupo, dando detalles sobre alguna situación personal de la que nunca ha hablado antes, ni con este grupo ni con nadie, tal vez por pena o por miedo. Se les pidió que ensayen su mente lo que van a decir, y se les dijo que se estaría caminando entre ellos y la persona a quien se le ponga la mano sobre su hombro era la primera elegida para contar su secreto.”
5. Caminar muy cerca de los participantes con cuidado de no tocar a nadie
6. Repetir con voz pausada que debe ser algo que no le hayan contado a nadie
7. Invitar a los participantes a repasar lo que van a decir y que presten atención a las reacciones de su cuerpo, pero que sigan planeando lo que van a contar.
8. Dejar pasar de uno a dos minutos y repentinamente decir: “Se acabó el tiempo de esta actividad, mejor la dejamos para después. Ya pueden abrir los ojos”.

Meditación guiada. Es una herramienta que por lo general se utiliza para para soltar las emociones que generan dolor, estrés o preocupación, permitiendo conectar con el yo interior, mediante palabras y música relajante o sonidos de la naturaleza. En este caso, se realiza la meditación “Soy libre” de Susana Majul y Jorge de Oro para aprender a soltar cadenas invisibles, soltar el pasado, o algún obstáculo personal.

Procedimiento:

1. Proponer a los participantes a escoger un sitio donde se sienta cómodo
2. Repartir una hoja en blanco y un lápiz
3. Presentar la meditación guiada “Soy libre”
4. Invitar a los participantes a realizar la meditación teniendo en cuenta las palabras de la guía
5. Preparar un recipiente donde se pueda quemar papel y tener a mano una fosforera
6. Pasar el recipiente a cada uno de los participantes para que puedan quemar su papel ya escrito
7. Terminar la meditación con un ejercicio de respiración

Técnica de respiración. Respiración del abejorro: Propicia para aliviar los episodios de estrés y ansiedad, que generan tensión muscular y dolor de cabeza, los cuáles pueden producirse después de soltar aquello que más ha causado daño con el tiempo.

Procedimiento:

1. Escoger la posición de su preferencia
2. Relajar los hombros, pero con la espalda erguida sin tensarla

3. Cerrar levemente la garganta, de tal manera que se pueda escuchar el sonido del aire cuando se inhale
4. Tapar los oídos con los dedos pulgares y cerrar los ojos
5. Mantener los labios entrecerrados y los dientes separados
6. Relajar la mandíbula
7. Inhalar con suavidad, haciendo vibrar las cuerdas vocales

Realizar de cinco a diez repeticiones o hasta que se sienta tranquilidad.

Técnica de relajación: Se recomiendan hacer estas meditaciones en cualquier momento del día mientras haya disponibilidad, lo recomendable es realizarlas diariamente por 21 días para un mejor efecto.

- a. Sé libre ahora por Susana Majul
- b. Soltar es sanar por Sergio Melchor
- c. Nuevos comienzos por Mindful Science

Amarme para sanar

*“Soy una persona especial y maravillosa. Cuanto más me amo, más libre de tensiones me siento”
(Louise Hay)*

Suplementos de regalo

Pegatinas con mensajes positivos



Guía para reconocer las emociones

¿Cómo me siento?



Palabras que describen cómo me siento.

¿Cómo se ve mi rostro?



Estoy agradecid@ por.

He aprendido de ésta experiencia.

3 cosas que me emociona hacer cuando esto termine:

1 _____

2 _____

3 _____

Agradecimiento Especial



Para diseñar una guía ilustrada se necesita mucha destreza, tinta e imaginación, tiempo de calidad, conocimientos, sensibilidad, papel de colores, alegría, optimismo, entrega, compromiso y amor; para que contenga en sus páginas todo, aún aquellas cosas que parecen imposibles.

Esta guía condensa todas las actividades, juegos e ideas realizadas que se publican con esfuerzo, creatividad y sobre todo amor, sí, ese cariño y respeto que se siente por todos aquellos que buscan crecer creativamente en educación, pues ustedes como equipo de trabajo demostraron ser pilares fundamentales de la sabiduría y pureza de la infancia, musas inspiradoras, dibujantes, pintores, músicos, poetas, educadores creativos, fotógrafos y cada uno desde su lugar se convirtieron en base segura para proyectar un futuro mejor.

Paso a paso, se genera esta alternativa, con la experiencia del tiempo transcurrido y con la confianza puesta en seguir aprendiendo a gestionar sus emociones para brindar lo mejor de sí mismos a los demás. Participar, reflexionar y aplicar lo aprendido en pro del bienestar emocional, son los desafíos.

Gracias por participar de esta investigación llena de logros y crecimientos. Lo más gratificante es que se concretaron aquellos sueños que un día de Febrero se propusieron, superaron obstáculos, construyendo en cada caída, una nueva experiencia, aprendieron del error. Esta etapa ha finalizado y todos crecieron, una etapa de vivencias que no se reemplazarán. Hoy hay que despedirse, tal vez hasta el año que viene o hasta alguna otra oportunidad que nos encontremos y, sin palabras, recordemos esta experiencia.

Gracias por su elección, muchas felicidades y éxito en todo lo que se propongan.

3. Conclusiones

La educación emocional es uno de los recursos más prolijos que pueden adquirir los docentes de primera infancia a nivel personal y laboral, puesto que les permite gestionar sus propias emociones y tener en cuenta las de los demás, especialmente de su grupo de trabajo; lo cual les va a permitir poder afrontar las pequeñas batallas que se presentan en su día a día para poder respirar y mantener la calma ante ellas.

El equipo de trabajo coincidió en afirmar que la educación emocional no sólo es interesante sino necesaria por la metodología trabajada y el papel fundamental que tienen las emociones en la interacción profesor/a – niño o niña inmerso en el proceso de enseñanza y aprendizaje; y consideran que la formación sea de manera continua, pero como capacitaciones fuera del trabajo, ya que dentro de su quehacer pedagógico no hay recursos especializados disponibles y el tiempo que pueden dedicarse a sí mismos también es limitado.

Del análisis de los resultados de esta investigación se concluye que la formación en el desarrollo de las competencias emocionales al igual que en arteterapia, es relevante el proceso porque en la medida en que la persona aprenda a amar sus emociones, aprende a amar, respetar su proceso, lo que puede fortalecer sus competencias emocionales, para lograr gestionar sus emociones de manera asertiva y mantener su equilibrio emocional.

Aunque la intervención no desarrolló las cinco dimensiones que presentan las competencias emocionales, el equipo de trabajo al finalizar los tres primeros talleres de formación percibió una mejora en su capacidad para conocer y comprender sus emociones y tener en cuenta las emociones de los demás para así no tomarse las cosas de manera personal. De igual manera, la participación en los tres talleres restantes incidió positivamente en aquellas secciones relacionadas con la regulación emocional y la capacidad para lograr amar sus emociones y afrontar de manera resiliente los desafíos de su día a día.

Mediante esta investigación y teniendo en cuenta sus limitaciones, se ha querido aportar tanto a la comunidad científica como a los profesionales de la educación, una propuesta alternativa en

el desarrollo de competencias emocionales a través de la arteterapia que puede constituir un punto de partida para investigaciones más amplias y para la mejora del rol docente de primera infancia en su quehacer pedagógico y a nivel personal.

Los resultados permiten extraer conclusiones acerca del impacto que tiene la arteterapia en el desarrollo de las competencias emocionales, porque el arte tiene un elevado potencial para expresar emociones libremente, logrando aumentar la percepción de una emoción incluso cuando es contraria a la actividad artística que se está realizando y de esta manera lograr un bienestar emocional y empatía consigo mismo y los demás, pues este tipo de actividades refuerzan la capacidad para enfrentar desafíos, especialmente en tiempos difíciles y adaptarse a situaciones cambiantes.

A la luz de estos resultados cabe concluir que la forma en cómo se trata a los demás define el legado que cada persona desea dejar en el mundo, al optar por aprender sobre educación emocional se aprende a gestionar las emociones y comprender las de los demás de manera asertiva, construyendo así, relaciones interpersonales más significativas que generen un impacto profundo a nivel personal, familiar y/o laboral.

4. Recomendaciones

Frente a los resultados encontrados, se recomienda priorizar estrategias, proyectos, o programas que favorezcan el desarrollo personal del talento humano de primera infancia, antes, durante y después de su jornada laboral, teniendo en cuenta sus gustos e intereses con el fin de fortalecer su bienestar emocional y mejorar su desempeño dentro de la asociación.

Asimismo, frente a los hallazgos que se manifestaron por medio de las estrategias planteadas, se sugiere que los espacios de esparcimiento estén enfocados en el apoyo grupal y social por parte de los mismos compañeros y/o asociación para evitar que se sigan presentando síntomas de estrés, ansiedad o inestabilidad emocional frente a la gran demanda social y a las condiciones laborales a las que se ven enfrentados diariamente.

En virtud de lo anterior, se invita a la muestra escogida para que utilice las actividades propuestas por la investigadora frente al desarrollo de las competencias emocionales, y a su vez, se conviertan en el grupo ideal que replique los aprendizajes y conocimientos obtenidos a todo el equipo de trabajo para lograr juntos la construcción de un bienestar emocional a nivel personal y laboral.

De manera similar, se recomienda, implementar jornadas pedagógicas para la mejora y la cualificación en educación emocional, donde se potencialice la realización de las estrategias propuestas y conlleve a un mayor dominio de las competencias emocionales, dado que este tipo de procesos requieren actualización constante para obtener nuevos aprendizajes que favorezcan el bienestar emocional de sí mismos y de su grupo a cargo.

Dados los anteriores aportes, se sugiere emplear esta investigación como un documento guía en la gestión asertiva de emociones, ya que su realización no sólo se logró en base a las diversas fuentes teóricas, sino también, gracias a las descripciones y representaciones artísticas que compartieron los participantes sobre su vida personal y laboral. Seguir con este tipo de investigaciones, puede brindar una perspectiva innovadora a nivel pedagógico porque se invita a la población a explorar a profundidad la importancia que tiene el desarrollo de las competencias

emocionales en el ámbito educativo inicial, fortaleciendo su bienestar emocional junto con su aprendizaje cognitivo.

Referencias bibliográficas

- Aguirre Arriaga, I. (2015). Hacia una narrativa de la emancipación y la subjetivación desde una educación del arte basada en la experiencia. *Docencia* 57, 4-15.
- Alvarez Gayou, J. (1999). Investigación cualitativa. *Archivos Hispanoamericanos de sexología Volumen 5 Número 2*, 117-123.
- American Art Therapy Association. (1 de agosto de 2023). *The art therapy Profession*. Obtenido de <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Aranda Beltrán, C., Pando Moreno, M., & y Pérez Reyes, M. B. (2004). Apoyo social y síndrome de quemarse en el trabajo o burnout: una revisión. *Revista Psicología y Salud Vol 14 No. 001*, 79-87.
- Argemi-Tapias, M., & Ramírez-Martínez, L. (2018). *Programa de Arteterapia en Habilidades Sociales a hombres adolescentes y adultos jóvenes de la Fundación “Hogar Niño Jesús De Belén*. Bucaramanga: Universidad Autónoma de Bucaramanga.
- Arnheim, R. (1954). The psychologist who came to dinner *College Art Journal* 13 (2), 107-112. <https://doi.org/10.2307/773515>
- Asociación Colombiana de Arteterapia. (1 de agosto de 2023). *¿Qué es Arte Terapia?* Obtenido de <https://www.arteterapiacolombia.org/arteterapia>
- Asociación Perenne. (2 de 7 de 2020). *Asociación Perenne*. Obtenido de Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100066182456128>

- Babbie, E. (2000). Fundamentos de la investigación social. En E. Babbie, *Capítulo 4: Diseño de la investigación* (págs. 71-95). México D.F: International Thomson Editores S.A.
- Bach, E., & y Pere, D. (2002). *Sedúcete para seducir: Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Bausela Herreras, E. (2004). La docencia a través de la investigación - acción. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-9.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Universities Press.
- Bisquerra. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa Vol 21 No. 1*, 7-41.
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Gonzalez, J. C. (2015). *Inteligencia Emocional en Educación*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra Alzina, Rafael. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado N° 54*, 95-114.
- Blaxter, L. H. (2000). *¿Cómo se hace una investigación?* Barcelona: Gedisa.
- BOE. (5 de 12 de 2018). *Boletín oficial de estado*. Obtenido de Legislación española: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2018/BOE-A-2018-16673-consolidado.pdf>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Attachment*; John Bowlby. Basic books.
- Brackett, M., Rivers, SE., Shiffman, S., Lerner N. y Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91,780-795

Bradshaw On: The Family: A New Way of Creating Solid Self-Esteem John Bradshaw - 1996 - 329 p.

Busso et al., M. (2017). *Aprender mejor: Políticas públicas para el desarrollo de habilidades*. México: Inter-American Development Bank.

Cáceres-Gutiérrez JM, Santamaría-Osorio LP. *La arteterapia como camino de transformación espiritual*. Trab. soc. [Internet]. 2023 [acceso en 5 nov 2022]; 20(1): 133–61. Disponible en: <https://doi.org/10.15446/ts.v20n1.71568>.

Carbó, L. (2016). *Arteterapia e inteligencia emocional: Análisis de las cualidades emocionales a través del proceso creativo en Arteterapia*. Santiago de Chile: Universidad del Desarrollo.

Carmona Gordillo, H. N. (9 de 3 de 2020). *Sustentación de trabajo de grado*. Obtenido de Prezi: https://prezi.com/p/xw6oyzluok_a/psico-arte/

Chunga-Pajares, L. (2021). *Arteterapia como modelo didáctico para las competencias del curso desarrollo personal en estudiantes de Zegel IPAE*. Chiclayo, Perú: Universidad César Vallejo.

Colombia aprende. (4 de 12 de 2016). *Contenidos*. Obtenido de Colombia aprende: <https://contenidos.colombiaaprende.edu.co/aprende-en-casa/educacion-socioemocional-para-todos-los-niveles/emociones-para-la-vida>

Colombia aprende. (6 de 6 de 2019). *Edusitios*. Obtenido de Colombia aprende: <https://edusitios.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/edusitiospublic/2021-06/CartillaPillatelayaprende.pdf>

Dahlke, R. (2006). *La enfermedad como símbolo*. Munich: Robin Book.

Damasio, A. *Descartes Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Avon Books, 1994.

Darwin, C. (1888). *El Origen de las Especies*. Barcelona: Espasa.

Darwin, C. (1872), *la expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza Editorial

De Tavira, L. (2007). El arte como educación. *Revista Interamericana de Educación de Adulto*, 191-197.

Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Barcelona: Santillana.

Denzin, N. K. (1998). *Strategiess of qualitative inquiry*. Texas: Sage.

Diario la República. (6 de octubre de 2022). *Colombia, el cuarto país con más personas que sufren estrés laboral a nivel global*. Obtenido de <https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/colombia-el-cuarto-pais-con-mas-personas-que-sufren-estres-laboral-a-nivel-global-3462464>

Duncan, N. (2007). Trabajar con las emociones en arteterapia. *Revista Arteterapia*, 39-49.

Eisner, E. (1998). *Educación la visión artística*. Barcelona: Paidós.

Ekman, P.(1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.<https://doi.org/10.1080/02699939208411068>

Ekman, P., y Friesen, W. V. (1972). Hand movement. *Journal of Communication*

Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Lyle Stuart.

- Feinstein, D. (2008) Psicología energética en el alivio en los desastres. *Traumatology*, 14, 124-137.
- Fernández Collado, C., & y Dahnke, G. L. (1990). Capítulo 13: Investigación y comunicación. En C. Fernández Collado, & G. L. y Dahnke, *La comunicación humana: Ciencia social* (págs. 385—454). México D.F: McGrawHill.
- Fernández-Martínez, A. M.-G. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud Vol. 14 No. 1*, 53-66.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.
- Goleman, D. (2018). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Gómez Cardona, L., & Naranjo Sepulveda, S. C. (6 de 4 de 2019). *Colección de especialización en psicología educativa*. Obtenido de Biblioteca Digital Lasallista BIDILA: <http://hdl.handle.net/10567/2527>
- Gómez, V., Perilla, L., & y Hermosa, A. (2015). Moderación de la Relación Entre Tensión Laboral y Malestar de Profesores Universitarios: Papel del Conflicto y la Facilitación Entre el Trabajo y la Familia. *Revista Colombiana de Psicología*, 185-201.
- Gómez-Pérez, R., & Sanhueza-Valenzuela., R. (2016). *Arteterapia como estrategia didáctica en el desarrollo emocional de un grupo de alumnos pertenecientes al programa de integración escolar de un establecimiento vulnerable de la ciudad de Los Ángeles*. Los Ángeles, México: Universidad de Concepción Campus Los Ángeles Escuela de Educación.
- Guerra, N., Modecki, K., & Cunningham, W. (2014). Developing Social-Emotional Skills for the Labor Market The PRACTICE Model. *Policy Research Working Paper*, 1-55.

Haro, J. J. (20 de 01 de 2021). *La docencia en tiempos de crisis sanitaria*. Obtenido de Educación 3.0 Líder informativo en educación informativa: <https://www.educaciontrespuntocero.com/opinion/docencia-en-tiempos-de-crisis-juan-jose-de-haro/>

Hayes, S. C.; Strosahl, K. D., Y Wilson, K. D. (1999): *Acceptance and Commitment Therapy. An Experimental Approach to Behavior Change*. Nueva York: Guilford

Hernández Barraza, V. (2017). Las competencias emocionales del docente y su desempeño profesional. *Revista Alternativas en Psicología No. 17*, 79-92. Obtenido de Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología, A.C.

Hernández-Castro, P. (2018). Arteterapia y educación artística para la inclusión educativa en Ecuador. *Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva*. ISSN: 1889-4208.; e-ISSN 1989-4643. Volumen 11, Número 1, junio 2018

Hernández Sampieri, R. F. (2004). *Metodología de la investigación*. Naucalpan de Juárez: McGraw - Hill.

Holitzka, Klaus. (2003). *La fuerza de los mandalas*. Barcelona, España: Ediciones Obelisco S. L

Ibarrola, B. (2004). *Aprendizaje Emocionante: Neurociencia para el aula*. Madrid: Innovación educativa.

ICBF. (3 de 1 de 2020). *Documentos*. Obtenido de Instituto Colombiano de Bienestar Familiar: <https://www.icbf.gov.co/asociacion-perenne>

ICBF. (8 de 11 de 2021). *Modalidad Familiar para la Atención a la Primera Infancia*. Obtenido de ICBF: <https://www.icbf.gov.co/programas-y-estrategias/primer-infancia/modalidades-de-atencion/modalidad-familiar>

ICDP. (8 de 6 de 2003). *Fundación ICDP Colombia*. Obtenido de Nosotros:
<https://www.fundacionicdpcolombia.org/nosotros>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (16 de diciembre de 2019). *Resolución No. 06103*.
Obtenido de https://www.icbf.gov.co/system/files/614._pj_6103_16122019_asociacion_perenne.pdf

Izard, C. E. (1991). *The Psychology of Emotions (Emotions, Personality, and Psychotherapy)*.
New York: Plenum.

Lang, R J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. In J.M.
Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy (Vol. 3)*. Washington, DC: American Psychological
Association.

Lazarus, R. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press

López-Patiño, A. (2021). *Arteterapia: de la terapia clínica al arte como alternativa pedagógica
en la educación artística*. Medellín: Universidad de Antioquia.

Maceratesi, M. I. (18 de 06 de 2007). *¿Qué es un taller?* Obtenido de Redescubrir:
<http://redescubrir.blogspot.com/2007/06/qu-es-un-taller.html>

Martín-Piñol et al., C. (2017). Arte y educación emocional: una propuesta en la formación inicial
de maestros. *Revista de Ciències de l'Educació*, 6-20.

Marxen, E. (2011). *Del "Arte Psicótico" al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones*.
Barcelona: Gedisa.

Mateo, A. F., Faixa, T. R., & Martín-Asuero, A. (2014). Mindfulness y regulación emocional: Un
estudio piloto. *Revista de Psicoterapia*, 25(98), 123-132.

- Mayan, M. J. (10 de 01 de 2001). *Una introducción a los métodos cualitativos: Módulo de entrenamiento para estudiantes y profesionales*. Obtenido de Alberta University - International Institute for Qualitative Methodology: <http://www.ualberta.ca/~iiqm/pdfs/introduccion.pdf>
- Mayer, J., & Salovey, R. (1997). *¿What is Emotional Intelligence?* New York: Editorial BasicBooks.
- Mejía Navarrete, J. (2000). Investigaciones Sociales: El muestreo en la investigación cualitativa. *Revista del Instituto de Investigaciones Histórico-Sociales Número 5*, 165-180.
- Mella Valenzuela, O. (22 de 11 de 1998). *Naturaleza y orientaciones teórico - metodológicas de la investigación cualitativa*. Obtenido de Universidad Alberto Hurtado - UAH: <http://repositorio.uahurtado.cl/handle/11242/8356>
- MEN. (6 de 6 de 2019). *Media Aprender Digital*. Obtenido de Colombia Aprende: <https://edusitios.colombiaprende.edu.co/sites/default/files/edusitiospublic/2021-06/CartillaPillatelayaprende.pdf>
- MEN. (7 de 10 de 2020). *Publicaciones*. Obtenido de Ministerio de educación: <https://www.mineduccion.gov.co/portal/men/Publicaciones/Guias/385321:Estrategia-de-Formacion-de-Competencias-Socioemocionales-en-la-Educacion-Secundaria-y-Media>
- MEN Colombia. (20 de 1 de 2021). *Actividades rectoras de la primera infancia y de la educación inicial*. Obtenido de Ministerio de Educación: <https://www.mineduccion.gov.co/portal/Educacion-inicial/Sistema-de-Educacion-Inicial/178032:Actividades-rectoras-de-la-primera-infancia-y-de-la-educacion-inicial>
- Ministerio de educación. (4 de 1 de 2020). *Biblioteca digital*. Obtenido de Ministerio de educación:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Ministerio de Educación Nacional. (2019). *Orientaciones curriculares para la educación artística y cultural en educación básica y media*. Bogotá D.C: Ministerio de Educación Nacional y la Universidad Pedagógica Nacional.

Ministerio de Salud. (15 de 11 de 2018). *Política nacional de salud mental*. Obtenido de Ministerio de Salud: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (10 de octubre de 2017). *Salud mental, clave para el desarrollo de empresas y trabajadores*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/salud-mental-clave-para-el-desarrollo-de-empresas-y-trabajadores.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Plan Decenal de Salud Pública*. Bogotá D. C.: Ministerio de Salud y Protección Social.

Morán-Cuastumal, L. V., & Ortiz-Cerón, D. S. (2020). Relación entre Manejo de emociones - sentimientos y relaciones interpersonales en adolescentes escolarizados de una Institución Educativa del municipio de Pasto. *Revista Criterios Volumen 27 Número 2* , 45-69.

Navarro, E. G. (12 de 9 de 2017). *Diposit Digital de la Universitat de Barcelona*. Obtenido de Universitat de Barcelona: <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/117225>

Perera Medina, C. (2017). *Conciencia Emocional y Regulación Emocional*. Proyecto Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118533>

- Pérez Serrano, G. (1994). *Investigación Cualitativa: Retos e interrogantes*. Madrid: La Muralla S.A.
- Piaget, J. (1977). *Introducción a la epistemología genética*. Paidós Buenos Aires.
- Posada-Quintero et al., J. I. (2018). Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes: Factores asociados al estatuto de vinculación laboral en Colombia. *Revista Interamericana de Psicología*. Vol. 37 , 119-133.
- Prada, M. F., & Rucci, G. (2019). *Instrumentos para la medición de las habilidades de la fuerza de trabajo*. Washington, D.C.: Banco Interamericano de Desarrollo.
- Ré, R. (2006). *Salud y estrés*. Buenos Aires: Vida.
- Russell, B. H. (2006). Interviewing: Unstructured and Semistructured. En B. H. Russell, *Research methods in cultural anthropology* (págs. 210-299). Oxford: AltaMira.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press/Simon and Schuster
- Selltiz, C. (1969). Capítulo 3: Esquema de investigación. Estudios exploratorios y descriptivos. En C. Selltiz, *Métodos de investigación en las relaciones sociales* (págs. 67-99). Madrid: Rialp S.A.
- Selye, H. (1968). *The Stress of Life*. Montreal: McGraw Hill.
- Serrano-Morales, P. (2006). *El arte terapia como herramienta de prevención de Burnout en profesionales de la salud*. Santiago de Chile: Universidad de Chile.
- Soler, J. L. et al., (2016). *Inteligencia emocional y bienestar II*. Zargoza: Ediciones Universidad San Jorge.

- Sotero-Luna, V. (2019). *Relación entre educación emocional y arte en educación media superior*. Puebla, México: Benemérita Universidad de Puebla.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks: Sage.
- Suarez, C., & Zambrano, Á. (23 de 11 de 2016). *Trabajos de grado programa de psicología*. Obtenido de Universidad de Nariño: <http://sired.udenar.edu.co/1380/>
- Tomkins, S., & y Carroll, I. (1965). *Affect, Cognition, and Personality: Empirical Studies New York*. New York: Springer.
- Torrijos Fincias, P. (3 de 11 de 2016). *Repositorio documental Credos*. Obtenido de Universidad de Salamanca: <http://hdl.handle.net/10366/132818>
- Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1996). *Teachers under pressure. Stress in the teaching profession*. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.
- Trujillo Sáez, F. (2013). Entornos Personales de Aprendizaje: Claves para el ecosistema educativo en red. *Educación 21: Una experiencia en la Universidad*, 123-129.
- UNESCO. (12 de 05 de 2020). *Educación en crisis, desafíos del camino a seguir*. Obtenido de Unesco - Docentes: <https://es.unesco.org/news/educacion-crisis-desafios-del-camino-seguir>
- Universidad Mariana, (2021). *Normas APA, séptima edición*. San Juan de Pasto: Dirección de investigaciones Universidad Mariana.
- Vain, P. D. (2012). El enfoque interpretativo en investigación educativa: algunas consideraciones teórico-metodológicas. *Revista de Educación Año 3 Número 4*, 37-46.

Valverde, Ó., & Yanet, V. (5 de Mayo de 2016). *Anexo 25: Línea investigación Grupo Indagar*.
Obtenido de Universidad Mariana: <http://www.umariana.edu.co/pedagogia/5-Investigacion/Anexo/DocumentoLineaInvestigacionGrupoIndagar.pdf>

Vivas-Manrique, S., & Fonseca-Muñoz, M. (2019). Síndrome de Burnout de un fenómeno laboral a un diagnóstico médico. *Revista Colombiana de Salud ocupacional*, 1-8.

Anexos

Anexo A. Matriz de exploración inicial

Pregunta Orientadora	Codificación (Sujeto + Número)	Respuesta
1. ¿Alguna vez ha escuchado hablar o ha leído en alguna parte sobre la educación emocional?	S4	“Sí, tengo entendido que nos ayuda a controlar nuestras emociones”.
2. ¿Usted cree que relevante aprender educación emocional en su quehacer pedagógico? ¿Por qué?	S5	“Sí, porque es importante cómo nosotros nos sintamos, ya que eso se transmite a los niños y niñas y de otra manera debemos educarnos en emociones para poder analizar lo que expresa cada niño o niña”.
3. ¿Ha escuchado hablar o ha leído en alguna parte sobre el término arteterapia?	S2	“Sí, permite la relación y meditación a través de sonidos y voces”.
4. Por favor describa ¿Cómo se sintió al trabajar desde casa durante el caso expreso de la pandemia?	S1	“Con mucho estrés y presión al asumir muchas tareas, sumado a la preocupación de la salud personal y familiar”.
5. ¿Cómo se sintió cuando volvió a trabajar de manera presencial?	S3	“Me siento excelente y afortunada porque sé que la enseñanza es mejor y ver a los niños y sus familias me llena de esperanza”.

Anexo B. Matriz de antecedentes

Referencia	Objetivo	Fenómeno	Metodología	Resultados	Aporte
Moran-Cuastumal, Lisbeth Vanessa; Ortiz Cerón, Diana Sofía. (2020). Relación entre Manejo de emociones-sentimientos relaciones interpersonales adolescentes escolarizados de una Institución Educativa del municipio de Pasto. Revista Criterios, 27(2), 45-69. https://doi.org/10.31948/rev.criterios/27.2-	Identificar el grado de las relaciones interpersonales y establecer la relación entre el nivel del manejo de emociones-sentimientos y el grado de las relaciones interpersonales en adolescentes de una institución educativa del municipio de Pasto, con el fin de evaluar el nivel y grado de cada una de las variables.	Relación entre el manejo de emociones-sentimientos y relaciones interpersonales de una muestra de 57 adolescentes escolarizados.	Paradigma de cuantitativo enfoque empírico-analítico; tipo de estudio correlacional y diseño experimental-transversal.	Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones ‘Claridad emocional’ y ‘Reparación emocional’ y la variable ‘Relaciones interpersonales’, con una dirección positiva; es decir, a mayor nivel del manejo de emociones- grado en relaciones interpersonales se	El componente emocional y la habilidad para la vida relaciones interpersonales representan un papel importante en las amistades que se persigue durante la etapa de la adolescencia media.

art2						presenta en el objeto de estudio.
Carmona Gordillo, Heidi Natalia (2020) Exposición: “Psico Arte”	Sanar las heridas psicológicas generadas por la violencia intrafamiliar a través de la arteterapia.	La violencia desde un contexto auto referencial.	Investigación Histórica – hermenéutica (Historia de vida y relato)			Sanación interior de la autora de la exposición. La creación de la terapia alternativa de sanación y el desarrollo de una propuesta plástica y visual.
Suarez, Cristian y Zambrano, Ángela (2015). Efectos de un programa de educación emocional sobre los niveles de salud mental positiva en adolescentes escolarizados del municipio Samaniego, Nariño.	Determinar los efectos de un programa de educación emocional sobre los niveles de salud mental positiva en un grupo de estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta (IPSA)	los efectos de un programa de educación emocional sobre los niveles de salud mental positiva en un grupo de estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta (IPSA)	Intervención en educación emocional bajo la perspectiva de Bisquerra (2003 y 2012).	Investigación cuantitativa de tipo explicativo, con un diseño experimental de pretest, postest y grupo control.		Dan cuenta del mantenimiento en los niveles de Salud Mental Positiva en el grupo control y del incremento de los mismos en el grupo experimental, indicando la efectividad del programa de

	del municipio de Samaniego, Nariño.					educación emocional en la población escogida.		
Programa Internacional para el Desarrollo Infantil (ICDP) y UNICEF Colombia, con la estrategia llamada: “También soy Persona” (2003)	Establecer una relación comprensiva y amorosa en el cuidado de niños por parte de las personas adultas, para que ellos y ellas puedan desarrollarse como personas humanas y sensibles, quienes a su vez contribuirán al proceso de humanización de la sociedad.	una Relación e interacción entre los niños y niñas de primera infancia con sus padres y/o adultos cuidadores.	Investigación cualitativa con un enfoque etnográfico y de observación crítica. Basada en 8 criterios o pautas de interacción, donde en 12 reuniones, los cuidadores discuten y comparten experiencias personales y formas de aplicarlos con sus hijos e hijas.	Hubo referencias cruzadas consistentes por quienes informaron que los niños han utilizado el castigo físico que los participantes experimentaron como niños; para abrirse a nuevos enfoques que transformarán las relaciones entre adultos y niños a más armoniosas.	Reconocer la necesidad de romper con los patrones de cuidado negativos tradicionales de utilizar el castigo físico que los participantes experimentaron como niños; para abrirse a nuevos enfoques que transformarán las relaciones entre adultos y niños a más armoniosas.			

						los demás en la escuela, y muestran una mejor motivación para aprender.
López Patiño, Ana María (2021)	Indagar sobre la posibilidad de la alternativa arteterapia como herramienta pedagógica en la educación artística	La arteterapia y como alternativa pedagógica dentro de la educación artística en básica primaria	Investigación cualitativa con enfoque deductivo	El entorno escolar en esta disciplina todavía está en vías de alcanzar el valor profesional que sea digno de reconocimiento	La interrelación de la arteterapia y la educación de la básica primaria integrando éstas en las clases de educación artística	
Argemi, M. F. & Ramírez, L. M. (2018).	Fortalecer las habilidades sociales de las personas,	Habilidades Sociales hombres	Investigación a cuantitativa, tipo experimental	A partir de 11 sesiones de arteterapia	Mejora en la convivencia entre los integrantes	

<p>arteterapia en dada la gran adolescentes y habilidades sociales a importancia de ellas adultos jóvenes hombres adolescentes para el progreso en entre los 10 y 20 y adultos jóvenes de la vida cotidiana y años en estado de la Fundación Hogar el manejo de sus vulnerabilidad Niño Jesús de Belén.</p>	<p>relaciones interpersonales</p>	<p>enfocadas en hombres del Hogar habilidades sociales, evaluadas por medio de un pre test y post test donde se logró identificar su efectividad</p>	
<p>Programa Emociones para la vida Kudo, Inés; Mejía, José Fernando (2018) Bogotá (Colombia). Alcaldía Mayor. Banco Mundial</p>	<p>Fortalecer las competencias socioemocionales de los niños y niñas que cursan de primero a quinto de primaria.</p>	<p>La importancia del desarrollo de las competencias socioemocionales en los niños y niñas de primaria. Aplica el enfoque metodológico que se conoce como FASE: » Focalizado: destina tiempo a la enseñanza de estas actividades como parte del horario escolar. » Activo: prioriza la experiencia y la puesta en práctica de las competencias que se quieren fortalecer.</p>	<p>Crecimiento Mejoramiento de la permanente desde convivencia en el hogar y en la escuela, como también el desarrollo de habilidades esenciales para la vida: tener mejores relaciones personales, familiares y laborales</p>

				» Secuenciado: últimos años. desarrolla las habilidades socioemocionales paso a paso.		
				» Explícito: se propone la enseñanza explícita de cada una de las competencias, nombrándolas y enseñándoles cómo ponerlas en práctica.		

“Pílatela y aprende” Competencias socio emocionales para el fortalecimiento de la Educación media (2019).	Fortalecer las competencias socio-emocionales en la educación media, correspondiente al componente socio-ocupacional del Proyecto del Fondo de Fomento a la	Las competencias emocionales de la educación media.	Investigación cualitativa con enfoque descriptivo.	Motivación de parte de los estudiantes de educación media a la proyección de metas a corto, mediano y largo plazo frente a la trayectoria ocupacional.	Guiar a los estudiantes por un proceso reflexivo acerca de sí mismos y las competencias socioemocionales que deberán desarrollar para desenvolverse mejor con otros y
--	---	---	--	--	---

Educación Media - 2019						con su entorno.	
Naranjo Sayra (2019), emocionales de las agentes educativas del hogar infantil de Medellín	Sepúlveda, Carolina Competencias emocionales de las agentes educativas del Hogar Infantil el “El Ensueño” de la ciudad de Medellín.	Describir las competencias emocionales de las agentes educativas del Hogar Infantil el “El Ensueño” de la ciudad de Medellín.	La importancia de formar al agente educativo desde lo técnico y desde un proceso reflexivo en competencias emocionales.	Investigación cuantitativa con un alcance descriptivo que cuenta a su vez con un enfoque experimental y tipo de diseño transversal.	Debido a la variabilidad y homogeneidad de los resultados, se hace necesario implementar procesos de mejora cualificación individuales, que potencialicen y conlleven a mayores dominios de competencias emocionales.	Orientar un plan de capacitación en competencias emocionales para las agentes educativas del Hogar Infantil, de manera que ellas puedan entender la importancia de su labor en la formación de los niños atendidos.	
Estrategia de Formación Competencias Socioemocionales	de Diseñar una estrategia mejore en capacidades	una que las de	Conocer cuál es el estado real de la convivencia de la escolar.	Investigación descriptiva con enfoque cualitativo.	El pilotaje mostró que es fundamental que sean profesores	Brindar herramientas para que los docentes puedan	

<p>la Educación escuela para Secundaria y Media desarrollar (2017). competencias del transversales en la Adaptación del programa Paso a educación media en paso. Banco Mundial Colombia, Perú. Departamento específicamente Nacional de aquellas Planeación, denominadas socio- Ministerio de emocionales, Educación Nacional y conforme al Plan Banco Mundial. Nacional de Colombia. Educación para la Paz y el Plan de Posconflicto.</p>	<p>preferencia que promoverlas en el sean aquellos que aula que incluye: innovan en el aula cuatro (4) guías y se apartan de para docentes los métodos (grado octavo a tradicionales. once) y cuadernillos de trabajo para los estudiantes en los que están los materiales de apoyo de las actividades sugeridas para cada grado.</p>
<p>Chunga Pajares, Luis Alberto. Arteterapia como modelo didáctico para las competencias del curso desarrollo personal Proponer un modelo didáctico en arteterapia para desarrollar las competencias del curso desarrollo personal un didáctico para los cursos impartidos, del atentos creativos momento Estudiantes desmotivados por los cursos impartidos, y con propuesta al validación de Investigaciones tipo no estudiantes con presentan un nivel bueno en cuanto a las competencias; a comparación del 39.0% que se</p>	<p>Investigación tipo no estudiantes con presentan un nivel bueno en cuanto a las competencias; a comparación del 39.0% que se Propuesta de arteterapia, validada a criterio de jueces quienes dieron su conformidad tanto en su diseño como</p>

estudiantes de Zegel IPAE (2021)	estudiantes de Zegel IPAE	de plantear la temática y solo se enfocados en aprobar los exámenes	la		ubican en un nivel regular, evidenciando la problemática de la variable de estudio
García Esther Formación del profesorado en la educación emocional: Diseño, aplicación y evaluación.	Navarro, (2017). de implementación en la educación emocional: aplicación y evaluación. centros escolares de una institución educativa.	Evaluar el impacto de la implementación de emocional en el profesorado de 18 centros escolares de una institución educativa.	Si las competencias emocionales y el clima de centro mejoran después de la implementación y si se da alguna relación entre el desarrollo de competencias emocionales, la satisfacción con la vida y el engagement.	las Metodología cuantitativa con la aplicación de pruebas estandarizadas e instrumentos elaborados "ad doc", con un diseño cuasi-experimental.	Se examina y confirma que el clima del centro mejora después de la aplicación de los dos programas de educación emocional. Mejoras en la inteligencia emocional, en el bienestar mental y en las relaciones personales de los participantes.

Hernández Verónica (2017), Barraza, Atender una formación integral en el desempeño del educador, considerando que a partir de un buen desarrollo personal del docente se lograrán mejores resultados educativos Revista Alternativas en Psicología. Número 37. Febrero – Julio 2017	una más las competencias emocionales en el desempeño docente.	La importancia de las competencias emocionales en el desempeño docente.	Investigación cuantitativa de tipo descriptivo.	Se hace necesario dar mayor énfasis en la formación inicial y continua de los maestros al desarrollo de las competencias emocionales, ya que la práctica educativa depende únicamente de capacidades pedagógicas.	Conocer la importancia de un sano desarrollo personal del maestro, ya que entre mejor estén construidas sus competencias emocionales, tendrá un mejor desempeño profesional.
Fernández-Martínez, A. M. y Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil	Garantizar que los docentes de educación infantil afronten sus retos con mayor comprensión, creatividad y sentido de	La importancia de que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional en la vida de las personas, así como	Cualitativa de tipo descriptivo.	Muchos maestros no trabajan la I.E. porque ello implica un esfuerzo que, en la actualidad, se encuentra recogido	Proponer alternativas desde el ámbito profesional para que la inteligencia emocional pueda ser llevada a la práctica en

Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 14 (1), pp. 53-66.	responsabilidad de desarrollo de inteligencia emocional.	a través del desarrollo de la educación, especialmente en el segundo ciclo de Educación Infantil.	necesidad de potenciar su educación, especialmente en el segundo ciclo de Educación Infantil.	de su educación, especialmente en el segundo ciclo de Educación Infantil.	reconocido, formando parte del “currículum oculto”; por consiguiente, no sienten la necesidad, ni contemplan la recomendación de promoverla.	Educación Infantil.	
Torrijos Patricia (2016). Desarrollo y evaluación de competencias emocionales para profesores una intervención por programas	Fincias, (2016). Comprobar eficacia de programa de promoción de competencias emocionales para profesores como estrategia de formación permanente, favorezca el bienestar personal y	la un programa de promoción de competencias emocionales para que, el	El nivel de competencia emocional percibida manifestada por el docente.	de auto y naturaleza por procedimiento inductivo.	Investigación mixta: y de competencias empírica, un porque, no sólo son para mejorar su actividad docente sino como estrategia que favorece la promoción del bienestar personal	Necesidad de desarrollar las competencias emocionales, no sólo favorezcan la mejora educativa y por consiguiente, el desarrollo de una educación integral y de calidad.	El impulso de estrategias formativas para el docente que favorezcan la mejora educativa y, por consiguiente, el desarrollo de una educación integral y de calidad.

		social del docente							y social.
		y, por consiguiente,							
		el desarrollo de							
		habilidades y							
		estrategias para							
		hacer frente a los							
		desafíos de su							
		práctica docente y							
		contribuir, con							
		resultados							
		procedentes de							
		investigación							
		empírica aplicada, a							
		la mejora de la							
		calidad de la							
		enseñanza							
Carbó,	Liliana.	Analizar el	Análisis de las	Investigación	Es posible	Plantear este			
(2016)	Arteterapia e	funcionamiento	de cualidades	cualitativa desde una	observar las	dispositivo como			
inteligencia	un dispositivo	de emocionales	a perspectiva	paradigmática	cualidades	un método de			
emocional:	Análisis	Arteterapia	través del proceso	creativo en	emocionales	comprensión de la			
de las cualidades	construido	para	creativo en	para	relacionadas con	inteligencia			
emocionales a través	identificar	y arteterapia	para		el conocimiento y	emocional, para			

del proceso creativo en Arteterapia	comprender las dos profesoras capacidades de la mujeres inteligencia emocional.				manejo de las explorar esas propias habilidades y poder emociones y en distinguir donde menor medida, la existe mayor y capacidad el menor dominio de establecer éstas, y así buscar relaciones. formas de potenciar su desarrollo	
Gómez Rafaela Sanhueza Richard Arteterapia estrategia en el desarrollo emocional de un grupo de alumnos pertenecientes al programa de integración escolar de un establecimiento vulnerable de la	Pérez, Elena; Valenzuela, Andrés. como didáctica de un grupo de alumnos vulnerable a través de diversas sesiones artísticas con el uso de material reciclado	Estimular el desarrollo emocional de los alumnos pertenecientes al programa de integración escolar de una escuela vulnerable a través de diversas sesiones con el uso de material reciclado	el Dar respuesta a las necesidades educativas por medio de la arteterapia de un grupo de alumnos pertenecientes al programa de integración escolar de un establecimiento vulnerable de la	Investigación cualitativa de tipo exploratorio-descriptivo con un muestreo de carácter intencional	El uso de la arteterapia como medio para estimular el desarrollo emocional de los alumnos posible, ya que con ayuda de las sesiones brindando un espacio esparcimiento y entendimiento	Fortalecimiento del desarrollo emocional de los alumnos y a que estos pudieran mejorar su convivencia escolar dando a conocer sus sentimientos, sus afinidades y el cómo se relacionaban con los demás

ciudad de Los Ángeles (2016) Repositorio: http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/2300						mutuo se pudo lograr grandes cambios
Marín Piñol, Carolina Arte y educación emocional: propuesta en la formación inicial de maestros (2016)	Contemplar educación una emocional en la formación de los futuros docentes desde el área de expresión artística	la profesorado una sólida formación en inteligencia emocional que les permita gestionar las emociones creadas en el grupo-clase, así como las suyas propias mediante técnicas y recursos para desarrollarla	Dotar de una sólida formación en inteligencia emocional que les permita gestionar las emociones creadas en el grupo-clase, así como las suyas propias mediante técnicas y recursos para desarrollarla	al Paradigma cualitativo de enmarcado dentro de los condicionantes del Informe Belmont (1978) y el Código de Buenas Prácticas en Investigación de la UB	Que el alumnado participante incremente su conocimiento sobre sus propias emociones y reflexione sobre el papel de las mismas en la educación	A partir de las propuestas de adaptación planteadas por el alumnado, que las actividades realizadas les ha dotado de herramientas para implementar en sus futuras aulas

<p>Serrano Morales, P. (2006) El arte terapia como herramienta de prevención de Burnout en profesionales de la salud. Disponible en https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/101395</p>	<p>Dar a conocer el proceso de desarrollo de la práctica profesional en el Postítulo de Terapias de Arte en el Hospital Barros Luco Trudeau específicamente en el servicio de Oncología y Cuidados Paliativos</p>	<p>Dar a conocer la utilización de la arteterapia como medida de prevención del estrés laboral en equipos de Salud, específicamente en Burnout</p>	<p>Investigación mixta con enfoque descriptivo</p>	<p>La hipótesis y los objetivos de la práctica con la paciente se cumplieron</p> <p>El arte terapia como una medida de prevención a una futura licencia por estrés o depresión, ya que ayuda a canalizar los elementos negativos y positivos absorbidos por el paciente durante el día en el trabajo, sobre todo si se habla de un grupo expuesto a situaciones de alto riesgo (muertes, dolor, conflictos internos, etc.).</p>
---	---	--	--	---

Bisquerra Rafael de Barcelona) (2005). La formación emocional en la formación del profesorado	Alzina, (Universidad de Barcelona) (2005). La educación emocional en la formación del profesorado tanto de educación infantil y primaria como secundaria.	Proponer una asignatura de Educación emocional en la formación inicial del profesorado, encaminada al desarrollo de competencias emocionales.	La importancia de la formación permanente en la educación emocional en el profesorado, encaminada al desarrollo de competencias emocionales.	La clase es práctica a través de diversas dinámicas de grupo, lectura de documentos ad hoc, libros seleccionados, artículos, exposiciones magistrales, clases participativas: grupos de discusión, role playing, etc.	Para apoyar la labor del profesorado necesitan materiales curriculares; programas necesitan instrumentos de recogida de datos, etc.	La sensibilización del al profesorado, y a la sociedad en general, de la importancia de la educación emocional y de la necesidad de integrar sus propuestas en las orientaciones didácticas del currículo y en la praxis educativa.
--	--	---	--	---	---	---

Anexo C. Aprobación institucional



ASOCIACIÓN PERENNE

Nit: 900124612-5

FFOCDIM 184-2021-052

San Juan de Pasto, 14 de febrero 2021

Señores

UNIVERSIDAD MARIANA

Facultad de Educación Maestría en Pedagogía

La Ciudad

Asunto: Respuesta favorable proceso de investigación

Cordial y atento saludo de paz y bienestar.

Como representante legal de la asociación Perenne, yo **CAMILO REGALADO ROSERO**, identificado con cédula de ciudadanía número **1085274268**. Certifico que: autorizo el desarrollo de la investigación denominada: “La arteterapia como estrategia de formación en competencias emocionales en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne”, el cual dará inicio desde el mes de febrero de 2022, con el talento humano perteneciente a la asociación, proceso que se efectuará en el marco de la Maestría en Pedagogía, bajo la asesoría de la **Mg. CAMILA ANDREA LEÓN VÁSQUEZ**, identificada con cédula de ciudadanía número 1.085.306.178 de Pasto, a la estudiante de la Universidad Mariana, Facultad de Educación; **NATHALIA ERAZO ZAMUDIO**, identificada con cédula de ciudadanía número 37.085.347 de Pasto

En consecuencia, se brinda la autorización para ejecutar la presente investigación con el

talento humano de la asociación Perenne, cabe resaltar, que el informe final será de un gran aporte para fortalecer la práctica pedagógica. Al finalizar con la investigación, se comprometen a entregar el informe final de resultados a la asociación.

En constancia, se firma a los catorce (14) días del mes de febrero de 2022 Atentamente:



CAMILO REGALADO ROSERO

San Juan de Pasto, NARIÑO – COLOMBIA

Dirección: Carrera 5ª No. 18 bis 07/Barrio Madrigal

Correo: asociacionperenne@gmail.com Celular: 317 669 68 29

Anexo D. Consentimiento informado

Consentimiento informado

Yo, Genny Liliana Timarah Tóquerres, identificado con cédula de ciudadanía número 59829462 de Pasto, expedida en Pasto, actuando en nombre propio y con todas mis facultades mentales, autorizo a Nathalia Erazo Zamudio para que recoja la información y datos necesarios en el marco de la investigación "El arte terapia como estrategia de formación en competencias emocionales para el equipo de trabajo de la Asociación Perenne", la cual se lleva a cabo dentro de la línea de desarrollo y proyección profesional del educador de la Maestría en Pedagogía, dentro del grupo de investigación Indagar de la Universidad Mariana, y la cual tiene las siguientes características:

OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN: Reconocer la contribución del arte terapia en la formación de competencias emocionales en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.

PRUEBAS A APLICAR

1. Entrevista semi estructurada.
2. Talleres de Arte Terapia.

Los resultados de este cuestionario identificarán las competencias emocionales que posee el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.

La participación en esta investigación es voluntaria, y no genera ningún beneficio de tipo económico, sin embargo, lo concluido en esta, servirá para conocer cuáles son las competencias emocionales de las agentes educativas y describir las más representativas de manera general.

Esta investigación presenta riesgos mínimos de carácter psicológico ya que los instrumentos utilizados apuntan a la recolección de datos de la historia de vida y experiencias de los sujetos. Se garantiza que dicha información será manejada de manera anónima y confiable por personal capacitado. Por ningún motivo se aplicará ninguna prueba que comprometa la integridad física de los sujetos participantes.

Al firmar este documento reconozco que lo he leído o que me lo han leído y explicado y que comprendo su contenido. Se me ha dado la oportunidad de generar preguntas y que éstas han sido resueltas de forma satisfactoria.

Firmo en la ciudad de Pasto, el día _____ de _____ del año _____

Genny T. "D."
Participante

C.C. 59829462 Pasto

Correo: gennylili@hotmail.com

Celular: 3154183209

Anexo E. Juicio de expertos para los instrumentos de recolección de información

JUICIO DE EXPERTO¹

NOMBRE: Claudia Carolina Cabrera Gómez

CARGO: Docente

FORMACIÓN: Doctorado en Psicología

1. Valoración global del conjunto de preguntas del instrumento

Muy bien X Bien ___ Regular ___ Mal ___ Muy mal ___

2. Considera que están expresadas con claridad las variables del estudio: SI X NO ___

3. La longitud del instrumento es: Excesiva ___ Adecuada X Corta ___

4. Las preguntas están categorizadas: Bien X Regular ___ Mal ___

5. El número de ítems asignado a cada variable es el adecuado: SI X NO ___

6. Es necesario añadir nuevas preguntas: SI ___ NO ___

7. En caso de creer que es necesario añadir algún ítem diga cuáles:

En el formato de entrevista se realizan las sugerencias pertinentes

8. En caso de que crea que hay que suprimir ítems diga cuáles:

No suprimir, ajustar y revisar que no se repite por la redacción

9. El lenguaje empleado en el instrumento es claro SI X NO ___

10. Las preguntas están expresadas con precisión SI X NO ___

11. Indique descriptores básicos que encuentra en este instrumento:

Emociones, conciencia, bienestar, regulación, arte terapia

12. Haga por favor un comentario al instrumento.

En general el documento es adecuado y pertinente, requiere ajustes en temas como claridad, unidimensionalidad y redacción.

Revisado por:



Claudia Carolina Cabrera Gómez

¹ Formato adaptado de María Luisa Sevillano García, María Ángeles Pascual Sevillano y Donaciano Bartolomé Crespo. Investigar para innovar en enseñanza. Pearson Educación S. A. Madrid, 200.P.2015

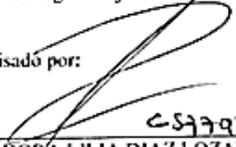
Juicio De Experto¹

JUICIO DE EXPERTO¹

NOMBRE: Dora Lilia Díaz Lozano
EMPRESA: SCHAAD S.A.
CARGO: Propietaria FORMACIÓN: Doctorado en Psicología y Magíster en Pedagogía.

1. Valoración global del conjunto de preguntas del instrumento
Muy bien Bien Regular Mal Muy mal
2. Considera que están expresadas con claridad las variables del estudio: SI NO
3. La longitud del instrumento es: Excesiva Adecuada Corta
4. Las preguntas están categorizadas: Bien Regular Mal
5. El número de ítems asignado a cada variable es el adecuado: SI NO
6. Es necesario añadir nuevas preguntas: SI NO
7. En caso de creer que es necesario añadir algún ítem diga cuáles:
8. En caso de que crea que hay que suprimir ítems diga cuáles:
No suprimir, revisar la redacción.
9. El lenguaje empleado en el instrumento es claro SI NO
10. Las preguntas están expresadas con precisión SI NO
11. Indique descriptores básicos que encuentra en este instrumento:
Emociones, conciencia, regulación, bienestar, arte terapia.
12. Haga por favor un comentario al instrumento.
En términos generales el instrumento es adecuado para la investigación que se desea realizar, sólo requiere algunos ajustes en la redacción.

Revisado por:


65779209.
Mg. DORA LILIA DIAZ LOZANO
CC. 65779209
Psicóloga Mag. Clínica.
Con Tarjeta N° 105572 Del Colegio Colombiano De Psicólogos.
Mg. En Pedagogía de la Universidad Mariana.

¹ Formato adaptado de María Luisa Sevillano García, María Ángeles Pascual Sevillano y Donaciano Bartolomé Crespo. Investigar para innovar en enseñanza. Pearson Educación S. A. Madrid, 200. P. 2015

¹ Formato adaptado de María Luisa Sevillano García, María Ángeles Pascual Sevillano y Donaciano Bartolomé Crespo. Investigar para innovar en enseñanza. Pearson Educación S. A. Madrid, 200. P. 2015



Anexo F. Instrumentos de recolección de información

Universidad Mariana
Facultad de Educación
Maestría en Pedagogía

Guion de Entrevista Semi estructurada

Título de la investigación	La arteterapia como estrategia de formación en competencias emocionales para el equipo de trabajo de la Asociación Perenne
Objetivo General	Identificar la contribución de la arteterapia en la formación de competencias emocionales en el equipo de trabajo de la asociación Perenne, con el propósito de mejorar el desempeño individual y grupal.
Fecha de Aplicación	18 de Febrero al 20 de Mayo de 2023
Lugar de aplicación	Centro de estudios Andino
Entrevistador	Nathalia Erazo Zamudio
Participantes	10 personas
Medio de registro de la entrevista	Escrito
Objetivo Específico	Analizar las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional presentes en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.
Categoría	Competencias emocionales
Sub categoría	Educación emocional
	1. ¿Qué significa para usted la educación emocional?
	2. ¿Por qué es relevante la educación emocional?
	3. ¿Qué significa ser emocionalmente competente?
	4. ¿Por qué cree que es importante una formación continua en educación emocional?
	5. ¿Qué papel cree que juegan las emociones dentro de su ámbito laboral?

6. ¿Por qué esta formación puede ayudarle a lograr lo que quiere?

Objetivo Específico	Describir las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional, mediante talleres de arteterapia que permitan mejorar la relación consigo mismos y las personas de su entorno.
----------------------------	---

Categoría	Bienestar emocional
------------------	---------------------

Sub categoría	Conciencia emocional
----------------------	----------------------

1. ¿Por qué es necesario aprender a describir las emociones?
 2. ¿Cómo se siente cuando intenta expresar sus emociones, pero no lo logra?
 3. ¿Cómo se siente al experimentar un taller de arteterapia?
 4. ¿Cómo se siente cuando pide o recibe ayuda a sus compañeros de trabajo?
 5. ¿Cómo se siente cuando recibe comentarios negativos de su jefe o alguna persona de su confianza?
 6. ¿Cree que al realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, bailar, moldear, etc.) pueda disminuir su estrés y/o ansiedad? ¿Por qué?
 7. ¿Cuál cree que es la principal virtud que sus colegas ven en usted?
 8. Por favor mencione 3 actividades que le generen bienestar
-

Objetivo Específico	Describir las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional, mediante talleres de arteterapia que permitan mejorar la relación consigo mismos y las personas de su entorno.
----------------------------	---

Categoría	Bienestar emocional
------------------	---------------------

Sub categoría	Regulación emocional
----------------------	----------------------

1. ¿Le preocupa lo que los demás piensen sobre usted?
 2. ¿Cuál es una de las batallas internas que debe confrontar día a día?
 3. ¿Cuál es la relevancia de la autoestima en la educación emocional?
 4. ¿Cree que las emociones se desarrollan en primera infancia?
 5. ¿Cómo gestiona una situación cuando está enojado?
 6. ¿Cuándo usted toma decisiones también toma en cuenta las consecuencias que podrían
-

generar sus actos?

Objetivo Específico	Diseñar una guía ilustrada llamada "Amando mis emociones", que integre las herramientas y estrategias aprendidas durante los talleres de arteterapia que esté orientada a fomentar la aplicación de competencias emocionales en el ámbito personal y laboral de los miembros del equipo.
----------------------------	--

Categoría	Estrategias de educación emocional
------------------	------------------------------------

Sub categoría	Estrategia pedagógica educativa
----------------------	---------------------------------

1. ¿Cómo se siente después de haber realizado la formación?
 2. ¿Qué promesa puede hacerse a sí mismo después de esta formación?
 3. ¿Qué hábitos de su rutina diaria cambiaría para mejorar la relación consigo mismo?
 4. ¿Por qué quiere tener relaciones sanas y significativas consigo mismo y los demás?
-



Anexo G Formato de los talleres de arteterapia

Universidad Mariana
Facultad de Educación
Maestría en Pedagogía

Teniendo en cuenta el aporte teórico y metodológico del autor Gutiérrez, Guillermo (2003), se asume la siguiente organización del taller:

- A. Encuadre / Re encuadre
- B. Fase de construcción inicial
- C. Fase de recolección de datos
- D. Plenaria
- E. Devolución y aportes
- F. Evaluación y Cierre

Esquema del taller “Emocionarte”

El presente taller llamado “Emocionarte” invita los participantes a reflexionar sobre la relevancia que tiene aprender educación emocional y dar la bienvenida a las emociones en un ambiente seguro. Este taller se dividió por momentos para lograr el objetivo propuesto, así:

1. Encuadre: De 5 a 10 minutos aprox.

- a) Saludo y bienvenida, presentación
- b) Establecimiento de acuerdos

Observación: En caso de que no esté disponible el salón, se buscará otro inmediatamente.

2. Fase de construcción inicial: 20 minutos aprox.

Actividad propuesta (Ver posteriormente) Espacio diagnóstico

3. 3Fase de Recolección de Datos o Desarrollo: 40 minutos aprox.

Actividades propuestas (Ver posteriormente) Espacio de desarrollo

4. Plenaria: 30 minutos aprox.

Espacio de reflexión, motivación hacia los participantes (Espacio de desarrollo)

5. Devolución y Aportes: 20 minutos aprox.

Después de la reflexión, se señalaron los aspectos más relevantes, propuestos por los participantes y aportes de la facilitadora. (Espacio de desarrollo).

6. Evaluación y Cierre: 10 minutos aprox.

Espacio para la evaluación del taller por parte de las participantes (Espacio evaluativo)

Objetivo General	Identificar la contribución de la arteterapia en la formación de competencias emocionales en el equipo de trabajo de la asociación Perenne, con el propósito de mejorar el desempeño individual y grupal.
Investigación	
Categoría	Competencias emocionales
Sub categoría	Educación emocional
Duración	2 horas
Participantes	10
Preguntas orientadoras del taller	¿Cuál es la relevancia de identificar las competencias emocionales en relación con la educación emocional, tipos e importancia de las emociones? ¿Cuál es la relación entre competencias emocionales y educación emocional, recíproca, no recíproca o no existe relación?

Recursos físicos y humanos Investigador, población, salón, memoria USB, computador portátil, televisor, refrigerios, fotocopias, televisor, memoria USB, caja de regalo, regalo sorpresa, lápices, colores, papel de colores.

Encuadre

Se posibilita un espacio para:

- a) Saludo y bienvenida, presentación
- b) Establecimiento de acuerdos

Fase de Construcción Inicial o Diagnóstica

Metodología

Para el desarrollo de este momento, se pidió a los participantes que se sentaran en círculo y a uno se le pidió que estuviera de espaldas a los demás con los ojos vendados. El elegido estuvo diciendo en voz alta las palabras: tingo, tingo, tingo, repetidas veces, entre tanto el grupo se pasó una caja grande decorada hasta que el participante de los ojos vendados, dijo la palabra tango. En ese momento, el participante que quedó con la cajita desarrolló una capa del regalo y así continuaron pasando la caja sucesivamente hasta descubrir la sorpresa en su interior.

La dinámica permitió realizar un diagnóstico de los saberes previos sobre la emoción de la sorpresa, permitiendo de esta manera el desarrollo del taller.

Fase de Recolección de Datos o Desarrollo

Metodología Fase No. 1 de Recolección de Datos o Desarrollo

Se pidió a todos los participantes que conformaran tres equipos de trabajo, distribuidos así:

- a. 2 equipos: conformados por tres participantes

- b. 1 equipo: conformados por cuatro participantes

Se les repartió hojas de colores a cada uno y se les pidió que piensen en cómo se sentían, se les pidió que empiecen a darle un color a esa emoción, seguidamente que le fueran dando una forma y en la medida en que se sintieran preparados, fueran plasmando esa emoción en el papel. Cuando ya terminaron, la facilitadora procedió a explicar los términos de educación emocional, arteterapia y todo lo que se iba a trabajar en los talleres, posteriormente se les preguntó:

- a. ¿Qué es para ustedes la educación emocional?
- b. ¿Cómo se puede lograr un equilibrio emocional?
- c. ¿Qué comprenden sobre competencias emocionales?
- d. ¿Por qué es importante aprender sobre educación emocional?
- e. ¿Creen que las competencias emocionales que vamos a ver le permitirán alcanzar su bienestar emocional?
- f. ¿Se puede aprender la educación emocional a través de talleres de arteterapia?

Cabe resaltar, que todos los participantes en equipo, contestan las preguntas según su experiencia laboral, teniendo en cuenta la explicación que dio la facilitadora. Se comentó sobre la posibilidad de realizar una guía con las técnicas aprendidas en los talleres, pero que sea en formato digital para poder leerla desde el celular.

Plenaria

Se pidió a los participantes que por favor escucharan la meditación: “Cómo crear mi día” de Susana Majul, en la cual se mostraron muy receptivos. Al terminar, se pidió a los participantes que por favor contaran cómo se sintieron realizando el taller.

Devolución y aportes

Después de la socialización, se señalaron los aspectos más relevantes propuestos por los participantes y aportes de la facilitadora.

Evaluación y cierre

Se entregó los refrigerios y los participantes agradecieron el tiempo y el taller brindado.

Esquema del taller “Mirada interior”

Este segundo taller ha sido llamado “Mirada interior” porque invitó los participantes a reflexionar sobre sí mismos, a amarse, a cuidarse por dentro y por fuera a través de la técnica del autorretrato. Se dividió por momentos para lograr el objetivo propuesto, así:

1. Encuadre: De 5 a 10 minutos aprox.

- c) Saludo y bienvenida, presentación
- d) Establecimiento de acuerdos

Observación: En caso de que no esté disponible el salón, se buscará otro inmediatamente.

2. Fase de construcción inicial: 20 minutos aprox.

Actividad propuesta (Ver posteriormente) Espacio diagnóstico

3. Fase de Recolección de Datos o Desarrollo: 40 minutos aprox.

Actividades propuestas (Ver posteriormente) Espacio de desarrollo

4. Plenaria: 30 minutos aprox.

Espacio de reflexión, motivación hacia los participantes (Espacio de desarrollo)

5. Devolución y Aportes: 20 minutos aprox.

Después de la reflexión, se señalaron los aspectos más relevantes, propuestos por los

participantes y aportes de la facilitadora. (Espacio de desarrollo).

6. Evaluación y Cierre: 10 minutos aprox.

Espacio para la evaluación del taller por parte de las participantes (Espacio evaluativo)

Objetivo Específico	Analizar las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional presentes en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.
Categoría	Bienestar emocional
Sub categoría	Conciencia emocional
Duración	2 horas
Participantes	10
Preguntas orientadoras del taller	¿Por qué es necesario describir las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional? ¿Por qué el aplicar talleres de arteterapia puede mejorar la relación consigo mismo y las personas del entorno?
Recursos físicos y humanos	Investigador, población, salón, memoria USB, computador portátil, televisor, refrigerios, fotocopias, lápices, vinilos de diferentes colores, esponjas, cepillos, material para decoración (escarcha, lana, fideos, semillas, chelines, lentejuelas, confeti de figuras, plastilina, retazos de tela, pegamento en barra) tapitas de plástico, palitos de paleta, platos desechables, pompones de colores, cartulina tamaño carta.

Encuadre

Se posibilita un espacio para:

- c) Saludo y bienvenida, presentación
- d) Establecimiento de acuerdos

Fase de Construcción Inicial o Diagnóstica

Metodología

Para el desarrollo de este momento, se pidió a los participantes que se pidió a los participantes que hicieran parejas, con quién más se sintieran a gusto, se les explicó que tendrían 2 roles: el espejo y la persona. Los roles se iban intercambiando a medida que se diera la orden. Una vez colocados frente a frente, uno de ellos realizaba los movimientos y el otro inmediatamente los imitaba, haciendo el rol de espejo.

Se les explicó que esta dinámica es para expresar emociones y ser conscientes de cómo las estaban expresando, se les pidió que expresen miedo, preocupación, alegría, tristeza, sorpresa, vergüenza, y se les pidió que las representen a través de situaciones cotidianas como:

- a. Nancy cenará esta noche su comida favorita, espaguetis
- b. Sara salió a comprar con su mamá a un almacén y se antojó de un juguete, pero su mamá le dijo que no podía comprárselo porque no había llevado más dinero. Sara se enoja mucho y hace una rabieta.
- c. Luisa después de llegar a casa, encuentra un regalo sobre su mesita de noche, ella no esperaba nada,
- d. Miguel Ángel salió con sus papás al mercado y por estaba distraído se perdió y se puso a llorar, nos vemos de paseo, pero estamos atrapados en el tráfico, estamos desesperados.

La dinámica permite realizar un diagnóstico de los saberes previos sobre cómo se sienten al trabajar con sus compañeros de equipo, permitiendo de esta manera el desarrollo del taller.

Fase de Recolección de Datos o Desarrollo

Metodología Fase No. 1 de Recolección de Datos o Desarrollo

Se les pidió a todos los participantes que conformaran 3 equipos de trabajo, distribuidos así:

- a. 2 equipos: conformados por tres participantes
- b. 1 equipo: conformados por cuatro participantes

Se les explicó el concepto de autorretrato con diferentes autores e imágenes. Se les presentó una mesa con diferentes materiales para trabajar y se les propuso realizar su propio autorretrato. Al cual, cada participante comenzó a levantarse de su silla y escogió sus propios materiales para trabajar, mientras los escogían se fue desglosando un poco más el concepto y se le mostraba unos autorretratos hechos por otras personas para que tengan una idea de cómo lo podían realizar.

Posteriormente se les preguntó:

- a. ¿Por qué es importante tener conciencia de las emociones?
- b. ¿Qué pasa cuando se ignoran las emociones?
- c. ¿Qué ventajas tiene el aprender a describir las emociones a través de la arteterapia en su ámbito laboral?
- d. ¿Cuál considera que es su mayor fortaleza como equipo de trabajo?

Es importante resaltar que estas preguntas se hicieron con el fin de saber el punto de vista de los participantes según su experiencia laboral, teniendo en cuenta la explicación que dio la facilitadora.

Se recordó sobre la posibilidad de realizar una guía con las técnicas aprendidas en los talleres, pero que sea en formato digital para poder leerla desde el celular.

Plenaria

Se les pidió a los participantes que por favor se pusieran en actitud de meditación y se puso el audio: “Recuerda lo especial que eres” de Susana Majul con música de Lucas Cervetti. Y al terminar, se socializaron los autorretratos pegándolos en la pared.

Devolución y aportes

Después de la socialización, se señalaron los aspectos más relevantes propuestos por los participantes y aportes de la facilitadora.

Evaluación y cierre

Se entregó los refrigerios y los participantes agradecieron el tiempo y el taller brindado.

Esquema del taller “Caminando al corazón”

Este tercer taller se llamó “Caminando al corazón” porque invitó a los participantes a reflexionar sobre cómo se sentían en relación a los demás, cuando los comparaban o les tocaba trabajar con personas que no eran de su agrado y de cómo la arteterapia permite trabajar la empatía. Se dividió por momentos para lograr el objetivo propuesto, así:

1. Encuadre: De 5 a 10 minutos aprox.

- e) Saludo y bienvenida, presentación
- f) Establecimiento de acuerdos

Observación: En caso de que no esté disponible el salón, se buscará otro inmediatamente.

2. Fase de construcción inicial: 20 minutos aprox.

Actividad propuesta (Ver posteriormente) Espacio diagnóstico

3. Fase de Recolección de Datos o Desarrollo: 40 minutos aprox.

Actividades propuestas (Ver posteriormente) Espacio de desarrollo

4. Plenaria: 30 minutos aprox.

Espacio de reflexión, motivación hacia los participantes (Espacio de desarrollo)

5. Devolución y Aportes: 20 minutos aprox.

Después de la reflexión, se señalaron los aspectos más relevantes, propuestos por los participantes y aportes de la facilitadora. (Espacio de desarrollo).

6. Evaluación y Cierre: 10 minutos aprox.

Espacio para la evaluación del taller por parte de las participantes (Espacio evaluativo)

Objetivo Específico	Analizar las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional presentes en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.
Categoría	Bienestar emocional
Sub categoría	Conciencia emocional
Duración	2 horas
Participantes	10
Preguntas orientadoras del taller	¿Por qué es necesario describir las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional? ¿Por qué el aplicar talleres de arteterapia puede mejorar la relación consigo mismo y las personas del entorno?
Recursos físicos y humanos	Investigador, población, salón, memoria USB, computador portátil, televisor, refrigerios, fotocopias de diferentes mandalas, lápices, colores, marcadores, hojas tamaño carta.

Encuadre

Se posibilita un espacio para:

- e) Saludo y bienvenida, presentación

- f) Establecimiento de acuerdos

Fase de Construcción Inicial o Diagnóstica

Metodología

Para el desarrollo de este momento, se pidió a los participantes que jugaran al baile de las sillas, pero con un pequeño cambio. En este juego, si se fueron quitando una a una las sillas, pero, se les pidió que trabajaran juntos en busca de una estrategia para que todos ganaran. Al final de la dinámica, quedó una sola silla y los 10 participantes tuvieron que sentarse todos juntos sobre una sola silla y ganar el juego.

La dinámica permite realizar un diagnóstico de los saberes previos sobre la empatía, permitiendo de esta manera el desarrollo del taller.

Fase de Recolección de Datos o Desarrollo

Metodología Fase No. 1 de Recolección de Datos o Desarrollo

Se pidió a todos los participantes que conformaran tres equipos de trabajo, distribuidos así:

- a. 2 equipos: conformados por tres participantes
- b. 1 equipo: conformados por cuatro participantes

Se mostró a los participantes el dibujo de una mándala, y se les explicó su significado, luego se les pidió que miraran alrededor del salón y escogieran la mándala que más les llamara la atención, cuando todos tuvieron una sobre la mesa, se les pidió que la calcaran y se les explicó lo que significaba el término “calcar” en arteterapia y se les invitó a reflexionar sobre la empatía, el arte de ponerse en los zapatos de los demás, posteriormente se les preguntó:

- a. ¿Que comprenden sobre bienestar emocional?
- b. ¿Qué actividades artísticas les generan bienestar?

- c. ¿Cómo se sienten después de haber realizado los talleres?
- d. ¿Creen que este tipo de talleres les han ayudado a disminuir su estrés laboral?

Cabe resaltar que estas preguntas se hicieron con el fin de saber el punto de vista de los participantes en su quehacer pedagógico, teniendo en cuenta la explicación que dio la facilitadora anteriormente.

Se recordó sobre la guía con las técnicas aprendidas en los talleres, pero que sea en formato digital para poder leerla desde el celular.

Plenaria

Se les pidió que por favor se pusieran en actitud de meditación y se puso el audio de “Ama tu originalidad” de Susana Majul y Jorge de Oro. Y se les explicó que a medida que se sintieran listos podían realizar otro mándala de manera libre que los identificara.

Devolución y aportes

Se pidió a los participantes que se coloquen su mándala en la espalda con la ayuda de su compañero/a de atrás; cuando ya todos lo tenían, se le pidió a cada uno que le escriba algo positivo, una palabra, mensaje o afirmación en su mándala o por detrás si ellos/as querían.

Evaluación y cierre

Se entregó los refrigerios y los participantes agradecieron el tiempo y el taller brindado.

Esquema del taller “Perdonar con el corazón”

Al cuarto taller se le otorgó el nombre de “Perdonar con el corazón” porque invitó los participantes a reflexionar sobre sí mismos, a conocerse, a amarse, a cuidarse por dentro y por fuera a través de la técnica del autorretrato. Se dividió por momentos para lograr el objetivo propuesto, así:

1. Encuadre: De 5 a 10 minutos aprox.

g) Saludo y bienvenida, presentación

h) Establecimiento de acuerdos

Observación: En caso de que no esté disponible el salón, se buscará otro inmediatamente.

2. Fase de construcción inicial: 20 minutos aprox.

Actividad propuesta (Ver posteriormente) Espacio diagnóstico

3. Fase de Recolección de Datos o Desarrollo: 40 minutos aprox.

Actividades propuestas (Ver posteriormente) Espacio de desarrollo

4. Plenaria: 30 minutos aprox.

Espacio de reflexión, motivación hacia los participantes (Espacio de desarrollo)

5. Devolución y Aportes: 20 minutos aprox.

Después de la reflexión, se señalaron los aspectos más relevantes, propuestos por los participantes y aportes de la facilitadora. (Espacio de desarrollo).

6. Evaluación y Cierre: 10 minutos aprox.

Espacio para la evaluación del taller por parte de las participantes (Espacio evaluativo)

Objetivo específico	Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar
----------------------------	--

	situaciones estresantes.
Categoría	Bienestar emocional
Sub categoría	Regulación emocional
Duración	2 horas
Participantes	10
Preguntas orientadoras del taller	¿Por qué es necesario describir las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional? ¿Por qué el aplicar talleres de arteterapia puede mejorar la relación consigo mismo y las personas del entorno?
Recursos físicos y humanos	Investigador, población, salón, refrigerios, fotocopias, normas de bioseguridad, detalles sorpresa según el gusto de cada participante, memoria USB, cables, televisor grande, hojas de colores, lápices y/o lapiceros.

Encuadre

Se posibilita un espacio para:

- g) Saludo y bienvenida, presentación
- h) Establecimiento de acuerdos

Fase de Construcción Inicial o Diagnóstica

Metodología

Para el desarrollo de este momento, se hizo una breve reflexión sobre las emociones, que al igual que los sentimientos no son buenos ni malos y que se pueden describir. Se pidió a los participantes que se ubicaran en círculo, se cogieran de las manos, luego de los brazos y por último que se abrazaran todos en ronda. Se les pidió que de esa manera y sin soltarse, empiecen a desenvolver una cobija que se había dejado doblada en medio de ellos. Se les pidió que sólo lo

hicieran con sus pies; al principio hubo resistencia porque no se podían coordinar muy bien, sin embargo, a medida que avanzaron los minutos, se pudieron poner de acuerdo y desdoblarse sin problema.

La dinámica permitió un diagnóstico de los saberes previos sobre cómo se sintieron realizándola, permitiendo de esta manera el desarrollo del taller.

Fase de Recolección de Datos o Desarrollo

Metodología Fase No. 1 de Recolección de Datos o Desarrollo

Posteriormente, se les pidió a todos los participantes que conformaran 3 equipos de trabajo, distribuidos así:

- a. 2 equipos: conformados por tres participantes
- b. 1 equipo: conformados por cuatro participantes

Se les pidió a los participantes que por favor se sentaran, y se les puso un vídeo llamado “Respira” y luego se les preguntó:

- a. ¿Qué comprenden sobre regulación emocional?
- b. ¿Por qué es importante poner límites y comenzar a comprender las emociones?
- c. ¿Cuál creen que es la importancia de la autoestima en la educación emocional?

Posteriormente, se pidió a los participantes que escribieran en un papel una situación o el nombre de una persona que les causara enojo o frustración, sin escribir el nombre. Enseguida se le pidió a cada participante que por favor doble el papel por la mitad y lo rompa, pensando en dejar ir la situación o la persona.

Se recordó sobre la guía con las técnicas aprendidas en los talleres, pero que sea en formato digital para poder leerla desde el celular.

Plenaria

Se les pidió escuchar la meditación guiada de “El perdón, yo perdono” de Susana Majul y Jorge de Oro.

Cabe destacar, que durante esta meditación algunos de los participantes se sintieron incómodos y se retiraron del salón.

Devolución y aportes

Se hizo una breve socialización, sobre la situación ocurrida durante la plenaria, en la cual el equipo de trabajo visibilizó su necesidad de no repetir esas actitudes o comportamientos indeseados frente a su grupo cargo. Por ello, se invitó a seguir las técnicas vistas durante el taller y recordar el vídeo que miraron o el audio que escucharon, sin embargo, quedó a libre disposición de cada participante el hacerlo o no.

Evaluación y cierre

Se entregó los refrigerios y los participantes agradecieron el tiempo y el taller brindado.

Esquema del taller “Reconciliación con mi niño/a interior”

Este quinto ha sido llamado “Reconciliación con mi niño/a interior” porque invitó a los participantes a reflexionar sobre sus heridas de infancia y como éstas han logrado afectar sus emociones a nivel personal o laboral. Se dividió por momentos para lograr el objetivo propuesto, así:

1. **Encuadre:** De 5 a 10 minutos aprox.
 - a. Saludo y bienvenida, presentación
 - b. Establecimiento de acuerdos
-

Observación: En caso de que no esté disponible el salón, se buscará otro inmediatamente.

2. Fase de construcción inicial: 20 minutos aprox.

Actividad propuesta (Ver posteriormente) Espacio diagnóstico

3. Fase de Recolección de Datos o Desarrollo: 40 minutos aprox.

Actividades propuestas (Ver posteriormente) Espacio de desarrollo

4. Plenaria: 30 minutos aprox.

Espacio de reflexión, motivación hacia los participantes (Espacio de desarrollo)

5. Devolución y Aportes: 20 minutos aprox.

Después de la reflexión, se señalaron los aspectos más relevantes, propuestos por los participantes y aportes de la facilitadora. (Espacio de desarrollo).

6. Evaluación y Cierre: 10 minutos aprox.

Espacio para la evaluación del taller por parte de las participantes (Espacio evaluativo)

Objetivo específico	Describir las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional, mediante talleres de arteterapia que permitan mejorar la relación consigo mismos y las personas de su entorno.
Categoría	Bienestar emocional
Sub categoría	Regulación emocional
Duración	2 horas
Participantes	10
Preguntas orientadoras	¿Por qué es necesario describir las competencias emocionales de

del taller	conciencia y regulación emocional? ¿Por qué el aplicar talleres de arteterapia puede mejorar la relación consigo mismo y las personas del entorno?
Recursos físicos y humanos	Investigador, población, salón, memoria USB, computador portátil, televisor, refrigerios, fotografía de cada participante cuando era pequeño, colores, marcadores, fotocopias de la guía “¿Cómo me siento?”, regalos sorpresa para la dinámica.

Encuadre

Se posibilita un espacio para:

- i) Saludo y bienvenida, presentación
- j) Establecimiento de acuerdos

Fase de Construcción Inicial o Diagnóstica

Metodología

Para el desarrollo de este momento, se les recordó a los participantes el significado de arteterapia y de cómo pueden a través de ella, mejorar su relación y las personas de su entorno. Se pidió a los participantes que formaran un círculo y escogieran a un participante para que fuera un buscador mientras los otros se escondían, se explica las reglas y los límites del juego.

La buscadora se puso de cara a la pared, sin mirar, y contó en voz alta hasta veinte, los demás corrieron a esconderse. Cuando terminó de contar, la buscadora dijo: “ya salgo a buscar” y los demás se quedaron calladitos para que no los encuentren tan rápido. Sin embargo, como todos no llegaron al mismo tiempo al taller, se dejaron pillar por sorpresa y debieron ayudar obligados a la buscadora, después de rebuscar por todo el lugar, hubo tres personas que no aparecieron, quienes resultaron ser las ganadoras del premio mayor y se lo repartieron entre ellas.

La dinámica permite realizar un diagnóstico de los saberes previos sobre la emoción de la sorpresa, permitiendo de esta manera el desarrollo del taller.

Fase de Recolección de Datos o Desarrollo

Metodología Fase No. 1 de Recolección de Datos o Desarrollo

Se mostró a los participantes el vídeo: Encuentro conmigo mismo, un breve clip de la película mi encuentro conmigo, se les explica de que se trata el argumento y se les invita a mirar el vídeo. Hubo muchas reacciones en los participantes y en algunos, las emociones se desbordaron, cuando el protagonista siendo niño recibe palabras fuertes de parte de su padre que le hacen cuestionar las decisiones que ha tomado hasta el momento. Se hace una breve explicación de cómo las palabras dichas en un momento de enojo o de frustración pueden lastimar a quiénes más se quiere y se les invita a reflexionar sobre el mensaje que ofrece el vídeo.

Posteriormente, se les pidió a los participantes que por favor sacaran la fotografía de cuando ellos/as eran pequeños y la miraran mientras le escribían una carta a su niño o niña interior, diciéndole cosas que no habían podido, pero que la conservaran para sí mismos, que no era para la investigación.

A terminar la actividad, se les pidió que hicieran tres equipos de trabajo, distribuidos así:

- a. 2 equipos: conformados por tres participantes
- b. 1 equipo: conformados por cuatro participantes

Y se les preguntó:

- a. ¿Por qué es importante enseñar la educación emocional desde pequeños?
- b. ¿Qué les sucede cuando pasan por una situación que no pueden controlar?
- c. ¿Cree que los talleres de arteterapia le han servido para expresar sus emociones de manera asertiva?

Además, se les pidió que realizaran la actividad escrita “¿Cómo me siento?” para saber las emociones y los resultados que se generaron con esta experiencia. Se recordó sobre la guía con las técnicas aprendidas en los talleres, pero que sea en formato digital para poder leerla desde el celular.

Plenaria

Se invitó a los participantes que cerraran sus ojos para escuchar el audio “Toma la mano de tu niño interior” de Susana Majul con música de Lucas Cervetti.

Devolución y aportes

Después de la socialización, se señalaron los aspectos más relevantes propuestos por los participantes y aportes de la facilitadora.

Evaluación y cierre

Se entregó los refrigerios y los participantes agradecieron el tiempo y el taller brindado.

Esquema del taller “Soy libre”

Este segundo taller ha sido llamado “Mirada interior” porque invita los participantes a reflexionar sobre sí mismos, a conocerse, a amarse, a cuidarse por dentro y por fuera a través de la técnica del autorretrato. Se encuentra dividido por momentos para lograr el objetivo propuesto, así:

7. **Encuadre:** De 5 a 10 minutos aprox.

- i) Saludo y bienvenida, presentación
- j) Establecimiento de acuerdos

Observación: En caso de que no esté disponible el salón, se buscará otro inmediatamente.

8. Fase de construcción inicial: 20 minutos aprox.

Actividad propuesta (Ver posteriormente) Espacio diagnóstico

9. Fase de Recolección de Datos o Desarrollo: 40 minutos aprox.

Actividades propuestas (Ver posteriormente) Espacio de desarrollo

10. Plenaria: 30 minutos aprox.

Espacio de reflexión, motivación hacia los participantes (Espacio de desarrollo)

11. Devolución y Aportes: 20 minutos aprox.

Después de la reflexión, se señalaron los aspectos más relevantes, propuestos por los participantes y aportes de la facilitadora. (Espacio de desarrollo).

12. Evaluación y Cierre: 10 minutos aprox.

Espacio para la evaluación del taller por parte de las participantes (Espacio evaluativo)

Objetivo específico	Diseñar una guía ilustrada llamada "Amando mis emociones", que integre las herramientas y estrategias aprendidas durante los talleres de arteterapia que esté orientada a fomentar la aplicación de competencias emocionales en el ámbito personal y laboral de los miembros del equipo.
Categoría	Estrategias de educación emocional
Sub categoría	Estrategia pedagógica educativa
Duración	2 horas
Participantes	10
Pregunta orientadora del taller	¿Qué impacto genera a futuro, el tener una mirada amorosa hacia las emociones?

¿Cuál es el aporte que genera la guía ilustrada en su aplicabilidad en el contexto de enseñanza/aprendizaje en la vida personal y laboral?

Recursos físicos y humanos Investigador, población, salón, memoria USB, computador portátil, televisor, refrigerios, fotocopias, detalles sorpresa según el gusto de cada participante, hojas de colores, lápices y/o lapiceros, lata donde se pueda quemar papel, fosforera.

Encuadre

Se posibilita un espacio para:

- k) Saludo y bienvenida, presentación
- l) Establecimiento de acuerdos

Fase de Construcción Inicial o Diagnóstica

Metodología

Para el desarrollo de este momento, se hizo una breve reflexión sobre cómo las emociones influyen en la salud y seguidamente se invitó a los participantes a que se sentaran en círculo, se les pidió que cierren los ojos y que no los abran hasta que se les diga.

Posteriormente, se les dijo: Dentro de 2 minutos pediré a alguien de ustedes que se levante y hable de sí misma/o ante el grupo, dando detalles sobre alguna situación personal de la que nunca han hablado antes, ni con este grupo ni con nadie, tal vez por pena o por miedo. Se les pidió que ensayen en su mente lo que iban a decir, y se les dijo que se estaría caminando entre ellos continuamente y a la persona a quien se le ponga la mano sobre su hombro era la elegida para contar su secreto.

Se caminó muy cerca de los participantes con cuidado de no tocar a nadie y se repitió con voz pausada que debe ser algo que no le hayan contado a nadie, y que mientras repasan lo que van a

decir, presten atención a las reacciones de su cuerpo, pero que sigan pensando en lo que van a contar. Se dejó pasar de 1 a 2 minutos y repentinamente se dijo: Se acabó el tiempo de esta actividad, mejor la dejamos para después. Ya pueden abrir los ojos.

La dinámica permitió realizar un diagnóstico de los saberes previos sobre las emociones y cómo éstas afectan o favorecen al cuerpo, permitiendo de esta manera el desarrollo del taller.

Fase de Recolección de Datos o Desarrollo

Metodología Fase No. 1 de Recolección de Datos o Desarrollo

Se les pidió a todos los participantes que conformaran tres equipos de trabajo, distribuidos así:

- a. 2 equipos: conformados por tres participantes
- b. 1 equipo: conformados por cuatro participantes

Seguidamente, se realizaron algunas preguntas:

- a. ¿Qué le sucede al cuerpo cuando las emociones como el miedo o la ira no son expresadas?
- b. ¿Cómo pueden empezar a cultivar una mirada compasiva hacia ustedes mismos?
- c. ¿Qué aprendizaje les deja esta formación para su vida personal o laboral?
- d. ¿Qué necesitan dejar atrás para relacionarse más amorosamente consigo mismos?

Se recordó sobre la guía con las técnicas aprendidas en los talleres, pero que sea en formato digital para poder leerla desde el celular.

Plenaria

Se les pidió a los participantes que se sentaran en algún lugar del salón, donde se sintieran más cómodos, y se les repartió una hoja en blanco y un lapicero, enseguida se los invitó a escuchar la meditación guiada de “Soy libre” de Susana Majul y Jorge de Oro. Mientras tanto, la facilitadora

preparó una lata y una fosforera, en la cual los participantes fueron dejando uno a uno sus papelititos ya escritos. Se devolvieron a su puesto y esperaron a que los demás también lo hagan.

Devolución y aportes

Después de la socialización, se señalan los aspectos más relevantes propuestos por los participantes y aportes de la facilitadora.

Evaluación y cierre

Se agradeció el tiempo brindado y el haber participado en los talleres, se entregó los refrigerios y los participantes agradecieron el espacio, el tiempo y los talleres brindados y pidieron que por favor cuando se pudiera se los volviera hacer.

Es importante mencionar que, al culminar todos los talleres de arteterapia, a cada participante se le entregó su certificado de participación:

Figura 26 Certificado de participación



Anexo H. Vaciado de información y reducción del dato

Vaciado de información y reducción del dato. Guion de entrevista semi estructurada

Título de la investigación	La arteterapia como estrategia de formación en competencias emocionales para el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.
Objetivo General	Identificar la contribución de la arteterapia en la formación de competencias emocionales en el equipo de trabajo de la asociación Perenne, con el propósito de mejorar el desempeño individual y grupal.
Fecha de Aplicación	18 de Febrero al 20 de Mayo de 2023
Lugar de aplicación	Centro de estudios Andino
Entrevistador	Nathalia Erazo Zamudio
Participantes	10
Medio de registro de la entrevista	Escrito
Objetivo Específico	Analizar las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional presentes en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.
Categoría	Competencias emocionales
Sub categoría	Educación emocional

1. ¿Qué significa para usted la educación emocional?

S1. Reconocimiento de uno mismo.

S2. Tener control y reconocer nuestras emociones.

S3. Permite identificar y manejar las emociones.

S4. Es una forma pedagógica de trabajar el bienestar emocional e integral de la persona.

S5. No he escuchado nada de educación emocional.

S6. Según las capacitaciones de la Doctora Nathalia una característica sería explorar las emociones para trabajarlas a nuestro favor.

S7. Aprender a manejar y expresar nuestras emociones de una manera adecuada.

S8. Ayuda a controlar las emociones ante situaciones.

S9. Control de emociones.

S10. No he escuchado nada al respecto.

2. ¿Por qué es relevante la educación emocional?

S1. Es bastante importante porque de esto depende de que se logren los objetivos.

S2. Para conocernos a sí mismos y mejorar la relación con los demás.

S3. Porque la educación emocional permite que la persona sea más libre, espontánea y empática.

S4. Porque somos seres integrales.

S5. Porque es un proceso continuo y permite potenciar el desarrollo emocional.

S6. Porque nos permite conocer más a fondo las emociones y poder manejarlas de la mejor manera.

S7. Educación emocional: Enseñar que no es malo sentir todas las emociones, pero es importante expresarlas.

S8. Porque a través de ello se canalizan cosas y situaciones que nos ayudan a sobrellevar el estrés del trabajo

S9. Educación emocional permite conocerse, identificar al otro y manifestar sus sentimientos: proporcionar seguridad.

S10. Porque ayuda a mejorar la crianza

3. ¿Qué significa ser emocionalmente competente?

S1. Todo lo que encierra a dejar todo lo negativo atrás.

S2. Valorar las emociones como parte de nuestra vida.

S3. Aprender a expresar de manera favorable las emociones sin que afecte la interacción.

S4. Es sentirse fuerte ante adversidades.

S5. Permite comprender que es una persona que sabe auto escucharse y comprender la emoción y superarla.

S6. No lo tengo muy claro, pero diría que es una persona muy centrada.

S7. Es manejar las emociones y no dejar que esas emociones te manejen a ti.

S8. Que me conozco y puedo ayudar a los demás

S9. Capaz de reaccionar de manera asertiva.

S10. Que puedo regular mis emociones frente a diferentes situaciones.

4. ¿Por qué cree que es importante una formación continua en educación emocional?

S1. Sí, es importante ya que contribuye con la paz y tranquilidad que debemos tener.

S2. Sí, para que las personas reconozcan sus emociones.

S3. Porque hoy según la neurociencia las emociones son líquidos del proceso cognitivo de los niños y niñas.

S4. Sí, porque debemos formarnos integral y armoniosamente.

S5. Es importante porque el manejo de las emociones permite ser mejores personas y logremos identificar cuál es el verdadero valor de la vida.

S6. Sí, porque nos permite sobrellevar las cosas de la mejor manera.

S7. Porque en cada etapa de la vida es necesaria.

S8. Sí, es importante una educación continua porque esto nos permite estar actualizados y saber lo que hacer ante una situación, una verdad que se nos presente.

S9. Sentimientos, el reconocer en uno y reconocer en otro es fundamental en el interactuar.

S10. Si es importante para poder entender el bienestar de uno mismo y de los demás.

5. ¿Qué papel cree que juegan las emociones dentro de su ámbito laboral?

S1. 80% parte emocional y 20% parte racional.

S2. Mucho, porque es valorarnos integralmente.

S3. Un papel importante para crecer el equipo de trabajo.

S4. Un papel importante.

S5. Un papel fundamental, pues son vitales en mi vida.

S6. Un papel importante, pero las intento manejar para no afectar a nadie.

S7. Incide mucho, cada persona es diferente y en muchas ocasiones no responden de la misma manera.

S8. Un papel importante para gestionar y actuar correctamente.

S9. Un papel fundamental pues son vitales en mi vida.

S10. Mejoran las relaciones y el trabajo en equipo.

6. *¿Por qué esta formación puede ayudarle a lograr lo que quiere?*

S1. Porque la arteterapia ofrece espacios de esparcimiento que de una u otra forma ayudan a lograr lo que se quiere.

S2. Para aprendo a ser más consciente de mis emociones.

S3. Porque el arte se han realizado variedad de actividades que nos llevan a reflexionar sobre todo lo que pasa.

S4. Para lograr armonizar mis emociones con el arte.

S5. Porque controlo mis emociones.

S6. Porque me permite conocerme mejor y actuar mejor.

S7. Porque puedo fortalecer en el manejo de las emociones con el arte

S8. Porque puedo aplicar lo aprendido en clase de arte.

S9. Porque la arteterapia me enseña a conocerme y darme tiempo.

S10. Porque la arteterapia es una estrategia a seguir.

Objetivo Específico	Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.
Categoría	Bienestar emocional
Sub categoría	Conciencia emocional

1. ¿Por qué es necesario aprender a describir las emociones?

- S1. Sí, es importante reflexionar y aprender a escuchar.
- S2. Es necesario para conocernos a nosotros mismos y saber nuestra reacción ante amenazas o situaciones.
- S3. Porque así, puedo expresar lo que siento y soy una persona más empática.
- S4. Sí, porque nos logramos entender cómo persona.
- S5. Sí, porque se aprende a actuar bien o mal ante una situación.
- S6. Porque al no escuchar o guardarlas muy adentro llegan al momento de explotar.
- S7. Reconocimiento personal.
- S8. ¿Describir las emociones? Las emociones se sienten.
- S9. Porque al identificarlas puedo trabajarlas y modularlas.
- S10. Porque hace parte de la salud mental, el estar bien emocionalmente garantiza gozar de la salud y el tener a alguien que lo escuche o escuchar es un factor o recursos para hacerlo.

2. ¿Cómo se siente cuando intenta expresar sus emociones, pero no lo logra?

- S1. Me siento frustrada, pero insisto y vuelvo a intentarlo hasta lograrlo.
- S2. Frustrada, enojada.
- S3. Frustración.
- S4. Frustración.
- S5. Triste, frustrada.
- S6. Frustrada, pero lo vuelvo a intentar.
- S7. Frustrado, pero reflexiono en qué pasó, qué sucedió.
- S8. Frustrada.
- S9. Frustrada.
- S10. Frustración.

3. ¿Cómo se siente al experimentar un taller de arteterapia?

- S1. Me siento satisfecha.
-

S2. Sorprendida.

S3. Con la expectativa, agradecida.

S4. Bien.

S5. Estable, equilibrada.

S6. A gusto conmigo misma

S7. Con nuevos aprendizajes.

S8. Me siento tranquilo.

S9. Relajada, a la expectativa.

S10. Excelente.

4. *¿Cómo se siente cuando pide o recibe ayuda de sus compañeros de trabajo?*

S1. Me siento agradecida.

S2. Bien, siento colaboración, nivelación de cargas, y es bueno trabajar en equipo.

S3. Con un comportamiento agradecido con la vida.

S4. Muy bien, pues siento que le importo a los demás y que la gente está dispuesta para mí.

S5. Me siento feliz porque sé que esas personas me aprecian o valoran lo que soy y por eso me ayudan.

S6. Cuando pido ayuda, mal; cuando la recibo, alegre.

S7. Me siento muy bien y siento agradecimiento.

S8. Me siento agradecida.

S9. Siento agradecida por ser puente de solución y tener personas importantes en mi vida.

S10. Agradecida.

5. *¿Cómo se siente cuándo recibe comentarios negativos de su jefe o alguna persona de su confianza?*

S1. Me siento triste, pero respiro y sigo haciendo mi trabajo.

S2. Triste, pero los analizo para saber si eso está pasando.

S3. Decepcionada, una cosa es recibir críticas constructivas y otra hablar negativamente.

S4. Desilusionada.

S5. Triste, pero intento dar lo mejor de mí.

S6. Me da enojo, pero no lo demuestro.

S7. Con ánimo de hacer las cosas mejor.

S8. Que estoy haciendo mal las cosas y que hay que mejorar.

S9. De la coordinadora sé que lo hace por bien, de algunos los recibo con amor y de otros con respeto.

S10. Enojada.

6. ¿Cree que al realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, bailar, moldear, etc.) pueda disminuir su estrés y/o ansiedad? ¿Por qué?

S1. Claro que sí, es bueno el ejercicio, ayuda a disminuir el estrés.

S2. Sí, yo pinto y me siento tranquila.

S3. Sí, porque por medio del arte expreso el sentir.

S4. Por supuesto, de hecho, lo he hecho y lo pongo en práctica.

S5. Sí, porque la mente se ocupa en otras cosas.

S6. Sí, porque ocupo mi mente en algo diferente.

S7. Sí, porque a través de estas actividades expresamos, aprendemos, nos distraemos, tranquilidad.

S8. Sí, porque lo canalizo y me relajo a través de ello.

S9. Sí, porque libera las emociones.

S10. Sí, al pintar siento que plasmo todo lo que siento.

7. ¿Cuál cree que es la principal virtud que sus colegas ven en usted?

S1. Humildad, sincera, respetuosa, comprometida

S2. Virtud: Líder, creativa

S3. Mi carácter

S4. El liderazgo

S5. Virtud – amorosa

S6. Virtud que soy muy tranquila

S7. Tolerancia y prudencia

S8. Humildad

S9. Líder en el proceso

S10. Amigable

8. Por favor mencione 3 actividades que le generen bienestar

S1. Colorear, dibujar, jugar.

S2. Pasear, pintar, charlar.

S3. Deporte, lectura, música.

S4. Deporte, trabajo y amor.

S5. Cantar, bailar, charlar.

S6. Escuchar música, dormir y pasear.

S7. Compartir con mis hijos, trabajar, escuchar música.

S8. Jugar, leer, compartir en familia.

S9. Escuchar música, compartir, pasear.

S10. Estar con mi familia, compartir con amigos, hacer ejercicio.

Objetivo Específico	Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.
----------------------------	---

Categoría	Bienestar emocional
------------------	---------------------

Sub categoría	Regulación emocional
----------------------	----------------------

1. ¿Le preocupa lo que los demás piensen sobre usted?

S1. A veces afecta, pero no se debe dejar llevar, por eso mejor no hacer caso.

S2. No, trato de estar bien con todos y respetar.

S3. No, me considero muy independiente.

S4. En ocasiones.

S5. Sí, sobre todo cuando existen chismes.

S6. Dependiendo de qué importancia tenga la persona en mi vida, aunque siempre procuro dar lo mejor de mí a todos.

S7. No me preocupa.

S8. Claro, es importante saber que concepto positivo o negativo.

S9. No, soy capaz, estoy bien y eso reflejo.

S10. No me preocupa, antes si era relevante en mi vida.

2. ¿Cuál es una de las batallas internas que debe confrontar día a día?

S1. La batalla interna día a día es pelear con el conformismo para salir de la monotonía

S2. Falta de riesgo

S3. Mi temperamento

S4. Una batalla que tengo desde pequeña es mi sobrepeso

S5. Relación con mi pareja

S6. La impotencia y la decepción

S7. Compresión, tolerancia ante comentarios con una persona muy cercana a mí

S8. A veces los detalles que los compañeros tienen con uno, tal vez al formar grupos en clase me hacen a un lado.

S9. Luchar contra el estrés

S10. Considero que no tengo batallas, pero siempre lucho por ser mejor madre, hija, amiga, etc.

3. ¿Cuál es la relevancia de la autoestima en la educación emocional?

S1. Es importante ya que tiene bastante relación para que sea un éxito lo propuesto.

S2. Mucha, ya que implica valorar las capacidades propias.

S3. La autoestima permite todo, permite el manejo adecuado de las emociones sin sufrir alteraciones

S4. Mucha, el o la autoestima es un pilar de la persona que para el desarrollo

S5. La importancia de valorarse como uno es fortalece el amor propio.

S6. Gran importancia porque es la base de todo.

S7. La autoestima es importante porque la persona que se conoce a sí misma, se quiere y se valora y ante cualquier situación saldrá adelante.

S8. Es importante saber lo que pienso, siento y demuestro para que así mi entorno tenga un referente y poder sentirme bien con lo que quiero transmitir.

S9. Un niño que se quiere, se cuida y proyecta eso a los demás.

S10. De cómo nos sintamos, nos valdremos, nos queramos depende nuestro estar bien emocional.

4. ¿Cree que las emociones se desarrollan en primera infancia?

S1. Sí, porque desde que nacemos podemos expresar las emociones.

S2. Sí, porque son parte esencial del desarrollo integral

S3. Sí, porque son innatas en el ser humano

S4. Sí, las emociones inician desde la niñez y su identificación es de suma importancia.

S5. No, se desarrollan desde el vientre materno fortaleciendo vínculos afectivos entre la familia.

S6. Sí, porque los niños y niñas son muy receptivos

S7. Sí, pero se deben enseñar a canalizar y a expresarlas de una forma adecuada.

S8. Claro, porque los niños y niñas tienen un referente de su entorno y de allí aprenden.

S9. Sí, en esta etapa es crucial el desarrollo de todas las áreas del niño y más aún los sentimientos y expresión de sus emociones.

S10. Sí y en esta edad son primordiales.

5. ¿Cómo gestiona una situación cuándo está enojado?

S1. No recuerdo, pero primero estar tranquila antes de actuar.

S2. Cuando algo no sale cómo quiero, grito y luego me calmo.

S3. No sé, tal vez, realizo proceso de meditación.

S4. No gestiono porque al perder alguien que amaba con todo el corazón, sentí rabia, enojo y estuve así durante bastante tiempo.

S5. Hace cuatro días, mi esposo me engañó, aún no lo gestiono, he tomado la decisión de

ceder.

S6. Me enojan las decisiones de mi hijo, tomo aire y mejor me duermo.

S7. La situación fue la desorganización, no la gestiono.

S8. Simplemente me salgo y no hablo.

S9. Cuando me enojo respiro y trato de corregir la actividad.

S10. La última vez que me sentí enojada fue por la incomprensión, porque no reconocen la humanidad y la fragilidad de la persona. Me cuesta gestionar ese tipo de actitudes.

6. *¿Cuándo usted toma decisiones también toma en cuenta las consecuencias que podrían generar sus actos?*

S1. Sí, porque muchas veces no puede ser que todo se dé a favor.

S2. Sí, para no afectarme a mí misma y a los demás.

S3. Sí, porque de eso depende mi proyección.

S4. Sí, pues no estoy sólo en este mundo.

S5. Sí, todo lo que hago en algún momento tiene un resultado.

S6. Sí, porque no me gusta enfrentarme a problemas causados por mí misma, evito al máximo esas situaciones.

S7. Sí, porque creo que una decisión fortalece como persona.

S8. Sí, porque cada acción trae consecuencias y debo asumirlas.

S9. Claro, busco opciones acertadas y de beneficio para mí.

S10. Sí, siempre pienso en las consecuencias.

Objetivo Específico	Diseñar una guía ilustrada llamada "Amando mis emociones", que integre las herramientas y estrategias aprendidas durante los talleres de arteterapia que esté orientada a fomentar la aplicación de competencias emocionales en el ámbito personal y laboral de los miembros del equipo.
Categoría	Estrategias de bienestar emocional
Sub categoría	Estrategia pedagógica educativa

1. *¿Cómo se siente después de haber realizado la formación?*

S1. Bien, ya que son espacios que le ayudan a olvidarse de todo.

S2. Muy bien, con más aprendizajes.

S3. Satisfecha.

S4. Muy bien.

S5. Muy bien, con conocimientos nuevos.

S6. Relajada, liviana.

S7. Muy bien y agradecida.

S8. Excelente, con muchos aprendizajes.

S9. Tranquila y feliz.

S10. Diferente.

2. *¿Qué promesa puede hacerse a sí mismo después de esta formación?*

S1. Cumplir mis sueños.

S2. Aprender cada día más.

S3. Estudiar y salir adelante siempre.

S4. Lograr cumplir mis metas.

S5. Tener amor propio.

S6. Ser fuerte.

S7. Salir adelante, tomar cada reto con tranquilidad, aprovechar cada instante de mi vida.

S8. Estar siempre contenta.

S9. Superarme día a día y ser mejor.

S10. No dejarme afectar por lo que digan o piensen los demás.

3. *¿Qué hábitos de su rutina diaria cambiaría para mejorar la relación consigo mismo?*

S1. Paz interior.

S2. Dedicar más tiempo para mí.

S3. Mi permanencia 100% en el trabajo.

- S4. Mejorar los tiempos de descanso.
- S5. Sedentarismo.
- S6. Menos trabajo, más compartir en la sociedad.
- S7. Pensamientos negativos.
- S8. La sobrecarga laboral.
- S9. Trabajar menos.
- S10. No enojarme.

4. *¿Por qué quiere tener relaciones sanas y significativas consigo mismo y los demás?*

- S1. Claro que sí, porque de esto depende el éxito.
 - S2. Sí, porque no soy tan expresiva con lo que siento y puedo estar mejor.
 - S3. Sí, porque soy muy enojona.
 - S4. Sí, porque es una mejor forma de empatizar.
 - S5. Sí, porque quiero que todos se sientan bien a mi lado.
 - S6. Sí, porque eso me generaría tranquilidad que es lo que busco.
 - S7. No soy muy expresiva.
 - S8. Sí, porque no soy empática.
 - S9. No soy flexible conmigo misma.
 - S10. Sí, para ser mejor persona.
-

Vaciado de información y reducción del dato de los talleres de arteterapia

Taller 1: “Emocionarte”

Encuadre

Se posibilita un espacio para:

- a. Saludo y bienvenida, presentación.
- b. Establecimiento de acuerdos: Los acuerdos establecidos en grupo son:

- ✚ Puntualidad
- ✚ Orar antes de realizar los talleres
- ✚ Disposición y participación activa para efectuar los talleres

Fase de recolección de datos o desarrollo

Metodología Fase No. 1 de Recolección de datos o desarrollo

Objetivo	General	Identificar la contribución de la arteterapia en la formación de competencias emocionales en el equipo de trabajo de la asociación Perenne, con el propósito de mejorar el desempeño individual y grupal.
Investigación		
Categorías		Competencias emocionales
Sub categoría:		Educación emocional
Duración		2 horas
Participantes		10
Orientadora del Taller		Nathalia Erazo Zamudio
Recursos físicos y humanos		Investigador, población, salón, memoria USB, computador portátil, televisor, refrigerios, fotocopias, televisor, memoria USB, caja de regalo, regalo sorpresa, lápices, colores, papel de colores.

Preguntas orientadoras:

1. ¿Qué es para ustedes la educación emocional?

Equipo 1: Mmm, nosotros creemos que, mmm, la educación emocional es el poder controlar las emociones en determinadas situaciones de preocupación o enojo.

Equipo 2: Para nosotros, el concepto de educación emocional es algo nuevo, pero entendimos que sirve para comprender mejor nuestras emociones.

Equipo 3: La educación emocional, mmm, es aprender a conocer, mmm, y gestionar nuestras emociones, eh, de manera adecuada.

2. ¿Cómo se puede lograr un equilibrio emocional?

Equipo 1: Para nosotros, mmm, el equilibrio emocional se puede lograr si se sabe reaccionar de manera adecuada frente a situaciones de estrés o de enojo.

Equipo 2: Mmm, puede ser, reconociendo y aceptando nuestras emociones y sentirnos cómodos por sí de pronto, alguna vez, cuando se manifiesten desagradables.

Equipo 3: Mmm, de poder, se puede, pero hay que esforzarse por reconocer que las emociones no son buenas o malas, sino que por algo están ahí y debemos aprender a manejarlas a nuestro favor.

3. ¿Qué comprenden sobre competencias emocionales?

Equipo 1: Nosotros comprendimos que son habilidades que nos enseñan a afrontar los retos que la vida nos presenta día a día y permiten potenciar el desarrollo emocional.

Equipo 2: Según el escritor que usted nos dijo profe, son cinco eh, competencias o capacidades, tal vez, que son necesarias para expresar nuestras propias emociones con libertad.

Equipo 3: Son principios básicos que tenemos para poder gestionar las emociones y, mmm, además, lograr buena potenciar nuestro bienestar emocional.

4. ¿Por qué es importante aprender sobre educación emocional?

Equipo 1: Porque cuando se aprende algo diferente, mmm, que es para el bienestar de uno mismo, se puede llegar a ser más afectivo y empático con los demás.

Equipo 2: Porque mediante la educación emocional, podemos pensar antes de cometer algún error y aprenderemos a decir cómo nos sentimos y por qué nos sentimos así sin lastimar al otro.

Equipo 3: Porque así, reconocemos nuestras emociones, las cuales complementan el aprendizaje de nuestro quehacer pedagógico, mmm, y así podemos dar lo mejor de

nosotros mismos a los demás.

5. ¿Creen que las competencias emocionales que vamos a ver le permitirán alcanzar su bienestar emocional?

Equipo 1: Sí, pero en caso contrario, la llamaremos de nuevo para continuar con el aprendizaje cuando nuestra coordinadora lo considere pertinente.

Equipo 2: Para nosotros sí, porque la conciencia y la regulación emocional nos permiten reconocer y controlar nuestras emociones.

Equipo 3: Por supuesto, porque este proyecto se ve divertido y muy prometedor.

6. ¿Se puede aprender sobre educación emocional a través de talleres de arteterapia?

Equipo 1: Sí, ya que la arteterapia nos permite expresar nuestras emociones más internas, manejar sentimientos encontrados y a perdonarnos por situaciones pasadas y presentes.

Equipo 2: Claro, porque al conocernos a nosotros mismos con nuestras debilidades y fortalezas podemos conocer las emociones de los demás y saber cómo se sienten en un determinado momento y no ofenderlos con preguntas incómodas o algún gesto sin intención.

Equipo 3: Por supuesto, porque la arteterapia permite manejar las emociones de buena manera, nos enseña a valorarnos cada día más e identificar que debemos ser nuestra prioridad para brindar lo mejor a los demás, especialmente a nuestras familias.



Erazo, N (2023).
Dinámica



Erazo, N (2023).
Dibujando emociones



Erazo, N (2023).
Meditación

Taller 2: “Mirada interior”

Encuadre

Se posibilita un espacio para:

- a. Saludo y bienvenida, presentación.
- b. Establecimiento de acuerdos: Los acuerdos establecidos en grupo son:

- ✚ Puntualidad
- ✚ Orar antes de realizar los talleres
- ✚ Disposición y participación activa para efectuar los talleres

Fase de recolección de datos o desarrollo

Metodología Fase No. 1 de Recolección de datos o desarrollo

Objetivo	General	Identificar la contribución de la arteterapia en la formación de competencias emocionales en el equipo de trabajo de la asociación Perenne, con el propósito de mejorar el desempeño individual y grupal.
Investigación		
Categorías		Competencias emocionales
Sub categoría:		Conciencia emocional
Duración		2 horas
Participantes		10
Orientadora del Taller		Nathalia Erazo Zamudio
Recursos físicos y humanos		Investigador, población, salón, memoria USB, computador portátil, televisor, refrigerios, fotocopias, lápices, vinilos de diferentes colores, esponjas, cepillos, material para decoración (escarcha, lana, fideos, semillas, chelines, lentejuelas, confeti de figuras, plastilina, retazos de tela, pegamento en barra) tapitas de plástico, palitos de paleta, platos desechables, pompones de colores, cartulina tamaño carta.
Preguntas realizadas por	1.	<i>¿Por qué es importante tener conciencia de las</i>

equipos:

emociones?

Equipo 1: Porque si no se identifican o no se comprenden, se puede deteriorar la salud mental o tener relaciones tóxicas o peor, caer en problemas psiquiátricos.

Equipo 2: Porque el reconocer las emociones permite darles un nombre y, eh, saber cómo nos sentimos, nos deja saber también cómo se sienten los demás.

Equipo 3: Es importante, mmm, porque nos podemos conocer a nosotros mismos y lograr tener empatía con los demás.

2. ¿Qué pasa cuando se ignoran las emociones?

Equipo 1: Por lo que hemos podido ver en talleres anteriores, cuando no se expresan las emociones, nos sentimos tristes, bajos de nota o a veces agresivos.

Equipo 2: Sólo con ignorar algo no quiere decir que desaparezca, si nos sentimos tristes, debemos hablar, al menos con alguien de confianza porque si lo reprimimos podemos reaccionar de manera injusta y desproporcionada en cada situación.

Equipo 3: Mmm, pueden haber malentendidos con personas cercanas o familiares, sentirnos solos o tristes.

3. ¿Qué ventajas tiene el aprender a describir las emociones a través de la arteterapia en su ámbito laboral?

Equipo 1: Tiene muchas ventajas porque, sin duda alguna, eh nos vamos con nuevas estrategias y herramientas para trabajar la arteterapia a través de los espacios pedagógicos para nuestros niños y familias.

Equipo 2: Bastantes, porque nos pareció muy importante que podamos expresar nuestras emociones, verbalizarlas y finalmente escribirlas en un papel, que no le tengamos miedo a la hoja en blanco, y que de verdad seamos capaces de enfrentarnos a lo que nunca nos hemos dicho.

Equipo 3: Muchas, porque nos dimos cuenta de las fortalezas que teníamos en nuestro ser, que hay cosas que, si podemos hacer a pesar de, y aunque no todos sabemos pintar o dibujar estéticamente bien, pero al final vimos que lo relevante era participar en el proceso.

4. ¿Cuál considera que es su mayor fortaleza en su trabajo?

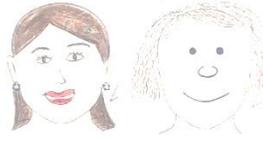
Equipo 1: Nuestra mayor fortaleza como equipo de trabajo es el compromiso, es muy gratificante trabajar con los niños y sus familias.

Equipo 2: Para nosotros, nuestra mayor fortaleza es poder comprometernos con nuestro trabajo y realizar las actividades de manera pertinente y en los tiempos acordados.

Equipo 3: Eh, para nosotros, también es el compromiso, y siempre estamos dispuestos a hacer un esfuerzo extra para lograr la excelencia en lo que hacemos.



Erazo, N (2023).
Autorretrato



Erazo, N (2023).
Exposición



Erazo, N (2023).
Meditación

Taller 3: “Caminando al corazón”

Encuadre

Se posibilita un espacio para:

- c. Saludo y bienvenida, presentación.
- d. Establecimiento de acuerdos: Los acuerdos establecidos en grupo son:
 - ✚ Puntualidad
 - ✚ Orar antes de realizar los talleres
 - ✚ Disposición y participación activa para efectuar los talleres

Fase de recolección de datos o desarrollo

Metodología Fase No. 1 de Recolección de datos o desarrollo

Objetivo	General	Identificar la contribución de la arteterapia en la formación de competencias emocionales en el equipo de trabajo de la asociación Perenne, con el propósito de mejorar el desempeño individual y grupal.
Investigación		
Categorías		Bienestar emocional
Sub categoría:		Conciencia emocional
Duración		2 horas
Participantes		10
Orientadora del Taller		Nathalia Erazo Zamudio
Recursos físicos y humanos		Investigador, población, salón, memoria USB, computador portátil, televisor, refrigerios, fotocopias de diferentes mandalas, lápices, colores, marcadores, hojas tamaño carta.
Preguntas realizadas por equipos:		1. ¿Que comprenden sobre bienestar emocional? Equipo 1: El bienestar emocional es poder lograr un equilibrio entre las emociones, saber cómo nos sentimos en un momento determinado y expresarlo sin herir a alguien más.

Equipo 2: Pues, para nosotros, el bienestar emocional es sentirnos cómodos por dentro, sentirnos a gusto con nosotros mismos, mmm, teniendo buenas relaciones con los demás.

Equipo 3: Mmm, es, sentirnos tranquilos con las situaciones de estrés, sea laboral o personal, que se nos pudieran presentar en el día a día.

2. ¿Qué actividades artísticas les generan bienestar?

Equipo 1: Eh, para nosotros, las actividades que más nos gustan, son varias, pero podemos destacar, el dibujo, la pintura y hacer figuritas con plastilina.

Equipo 2: Las actividades artísticas que más nos gustan son bailar, hacer obras de teatro para los niños y puede ser, mmm, también, el ejercicio.

Equipo 3: A nosotros nos gusta el dibujo, recortar y pegar figuras, ¿cómo es que se llama?, ah, sí, el collage y la pintura.

3. ¿Cómo se sienten después de haber realizado todos los talleres?

Equipo 1: Al principio era cómo raro porque no habíamos hecho esto hace mucho tiempo, mmm, pero después ya nos empezamos a soltar un poco y nos sentimos satisfechos.

Equipo 2: Como nosotros no somos buenos para dibujar, pues nos sentíamos como incómodos al principio, eh, porque siempre los profesores de artística buscan que los dibujos sean perfectos, pero cuando usted dijo que no importaba el producto final, sino el

proceso, mmm, ya nos sentimos más relajados y pudimos poner a flote cómo nos sentíamos en ese momento.

Equipo 3: Pues, a nosotros nos gusta mucho dibujar, entonces no estuvo tan difícil, pero cuando nos pidió que sea nuestra mándala nos dimos cuenta de que es complicado eh, decir con palabras las cosas, porque los dibujos también son buenas herramientas para decir lo que se piensa. Pues eso, profe, nos sentimos satisfechos, superó nuestras expectativas.

4. ¿Creen que este tipo de talleres les han ayudado a disminuir su estrés laboral?

Equipo 1: Sí, aunque al principio nos pareció algo cursi lo que estábamos realizando, pero luego ya empezó a gustarnos y de alguna forma nos dio libertad, ¿no?, esto, porque las actividades no eran tan rectangulares, tan cuadradas, sino que nos permitía desplazarnos, ¿no? eso nos pareció muy positivo y realmente se hace con mayor dedicación para recordarlo, entonces eso fue como muy, muy significativo.

Equipo 2: Sí, porque dentro de las pocas cosas que admiramos, el taller fue como maravilloso e interesante echarse un ojo a uno mismo y comprender que, vean tienen emociones y no todo es tan malo, o sea, no todo lo que pasa es una respuesta al futuro, sino que el amor, el cariño, las cosas bonitas que pasan también están, no se han ido, solamente hay que saber descubrirlas contigo mismo y pues permitirles a algunos que también las puedan sentir contigo.

Equipo 3: Por supuesto, el taller nos pareció, eh, muy interesante, puesto que hace mucho tiempo no nos regalábamos un espacio

para reflexionar y poder disminuir la ansiedad o el estrés que teníamos estancados y que nuestra mente por alguna extraña razón evadía.



Erazo, N (2023). Juego de las sillas



Erazo, N (2023).
Mándala propio



Erazo, N (2023). Habla bien de mí a mis

Taller 4: “Perdonar con el corazón”

Encuadre

Se posibilita un espacio para:

- c. Saludo y bienvenida, presentación.
- d. Establecimiento de acuerdos: Los acuerdos establecidos en grupo son:

- ✚ Puntualidad
- ✚ Orar antes de realizar los talleres
- ✚ Disposición y participación activa para efectuar los talleres

Fase de recolección de datos o desarrollo

Metodología Fase No. 1 de Recolección de datos o desarrollo

Objetivo Investigación	General Identificar la contribución de la arteterapia en la formación de competencias emocionales en el equipo de trabajo de la asociación Perenne, con el propósito de mejorar el desempeño individual y grupal.
Categorías	Bienestar emocional
Sub Categoría:	Regulación emocional
Duración	2 horas
Participantes	10
Orientadora del Taller	Nathalia Erazo Zamudio
Recursos físicos y humanos	Investigador, población, salón, refrigerios, fotocopias, normas de bioseguridad, televisor, memoria USB, caja de regalo, lápices, colores, papel de colores.
Preguntas realizadas por equipos:	1. ¿Qué comprenden sobre regulación emocional?
	Equipo 1: Para nosotros, la regulación emocional es la

clave de la educación emocional, porque nos enseña a controlar nuestras emociones ante las situaciones que se presenten y conservar la calma si de pronto son incómodas.

Equipo 2: La regulación emocional es el poder canalizar las emociones en situaciones de preocupación o estrés.

Equipo 3: Eh, como grupo, hemos concluido que la regulación emocional es, eh, el control de impulsos, de cómo reaccionamos ante las adversidades.

2. ¿Por qué es importante poner límites y comenzar a comprender las emociones?

Equipo 1: Para nosotros, el aprender a poner límites nos conlleva a colocar reglas, manejar el tiempo y saber organizarnos.

Equipo 2: Es importante porque de ello depende el equilibrio emocional, porque así, estamos conscientes de nuestro propio bienestar y el de los demás.

Equipo 3: Porque al comprender las emociones podemos mejorar la calidad de vida y conocer hasta donde llegan nuestras capacidades.

3. ¿Cuál creen que es la importancia de la autoestima en la educación emocional?

Equipo 1: Eh, podría ser que, si nos sentimos a gusto con nosotros mismos podemos expresar mejor nuestras

emociones, vuelta que sí, nos sentimos tristes, no podemos hacerlo de buena manera, de pronto lastimemos a alguien sin querer.

Equipo 2: La autoestima produce la motivación para lograr lo que queremos, y así, podemos controlar mejor nuestras emociones.

Equipo 3: La autoestima condiciona nuestra manera de actuar ante los problemas, permitiendo gestionar bien nuestras emociones de manera asertiva.



Erazo, N (2023).
Dinámica



Erazo, N (2023).
Meditación



Erazo, N (2023).
Socialización

Taller 5: “Reconciliación con mi niño/niña interior”

Encuadre

Se posibilita un espacio para:

- e. Saludo y bienvenida, presentación.
- f. Establecimiento de acuerdos: Los acuerdos establecidos en grupo son:

- ✚ Puntualidad
- ✚ Orar antes de realizar los talleres
- ✚ Disposición y participación activa para efectuar los talleres

Fase de recolección de datos o desarrollo

Metodología Fase No. 1 de Recolección de datos o desarrollo

Objetivo	General	Identificar la contribución de la arteterapia en la formación de competencias emocionales en el equipo de trabajo de la asociación Perenne, con el propósito de mejorar el desempeño individual y grupal.
Investigación		
Categoría		Bienestar emocional
Sub Categorías		Regulación emocional
Participantes		10
Orientadora del Taller		Nathalia Erazo Zamudio
Recursos físicos y humanos		Investigador, población, salón, memoria USB, computador portátil, televisor, refrigerios, fotografía de cada participante cuando era pequeño, colores, marcadores, fotocopias de la guía “¿Cómo me siento?”, regalos sorpresa para la dinámica.
Preguntas realizadas por equipos:		1. <i>¿Por qué es importante enseñar la educación emocional desde pequeños?</i>
		Equipo 1: Según los talleres que hemos experimentado, es

porque si los niños aprenden a reconocer y aceptar sus emociones, pueden ser menos impulsivos a la hora de tomar decisiones.

Equipo 2: Mmm, puede ser, eh, porque si los niños aprenden a expresar como se sienten es más fácil que se relacionen consigo mismos y con los demás.

Equipo 3: Pensamos que no sólo debe ser para los más pequeños, sino para todos, porque en cada etapa de la vida es necesaria.

2. ¿Cómo se sienten cuando pasan por una situación que no pueden controlar?

Equipo 1: Es complicado, porque nos sentimos culpables, como si nos fuéramos por un precipicio, como si estuviéramos perdidos.

Equipo 2: Nos sentimos culpables, a la expectativa de lo que pudiera suceder, no es fácil dejar que las cosas fluyan, sobre todo en nuestro ámbito laboral.

Equipo 3: Nos sentimos con culpables y enojados por la equivocación que de pronto pudimos cometer al realizar alguna actividad o acción.

3. ¿Cree que los talleres de arteterapia le han servido para expresar sus emociones de manera asertiva?

Equipo 1: Sí, han servido, sobre todo si se trabaja con las familias, puesto que hemos aprendido que la arteterapia sirve para conocernos a nosotros mismos a través de la pintura, dibujo o danza.

Equipo 2: Sí, porque el manejo emocional es importante en el ámbito de trabajo y que mejor que hacerlo de una manera entretenida y con algo que nos gusta porque todo lo que se hace con el corazón y por vocación sale de la mejor manera.

Equipo 3: Claro que sí, porque puede ayudarnos en nuestro quehacer pedagógico, porque hay veces que uno necesita distraerse de la carga laboral y así como nosotros nos sentimos transmitimos eso a los niños y niñas.



Erazo, N (2023). Carta al niño o niña interior



Erazo, N (2023). Meditación



Erazo, N (2023). Socialización

Taller 6: “Soy libre”

Encuadre

Se posibilita un espacio para:

- a. Saludo y bienvenida, presentación.
- b. Establecimiento de acuerdos: Los acuerdos establecidos en grupo son:
 - ✚ Puntualidad
 - ✚ Orar antes de realizar los talleres
 - ✚ Disposición y participación activa para efectuar los talleres

Fase de recolección de datos o desarrollo

Metodología Fase No. 1 de Recolección de datos o desarrollo

Objetivo	General	Identificar la contribución de la arteterapia en la formación de competencias emocionales en el equipo de trabajo de la asociación Perenne, con el propósito de mejorar el desempeño individual y grupal.
Investigación		
Categorías		Estrategias de bienestar emocional
Sub categoría		Estrategia pedagógica educativa
Duración		2 horas
Participantes		10
Orientadora del Taller		Nathalia Erazo Zamudio
Recursos físicos y humanos		Investigador, población, salón, memoria USB, computador portátil, televisor, refrigerios, fotocopias, detalles sorpresa según el gusto de cada participante, hojas de colores, lápices y/o lapiceros, lata donde se pueda quemar papel, fosforera.
Preguntas realizadas por equipos:		<i>1. ¿Qué le sucede al cuerpo cuando las emociones como el miedo o la ira no son expresadas?</i>

Equipo 1: Pues, mmm, se presenta el nerviosismo, el sudor en las manos, la vergüenza, mmm, que más puede ser, tal vez, que las emociones se desbordan.

Equipo 2: Se siente mucha presión, aumenta la presión, eh, la respiración se vuelve más rápida, mmm, de pronto, los músculos también se tensan.

Equipo 3: Cuando nos asustamos, es, como, mmm, una descarga de adrenalina, dan ganas de salir corriendo, eh, aparece la ansiedad y el pulso se acelera.

2. ¿Cómo pueden empezar a cultivar una mirada compasiva hacia ustedes mismos?

Equipo 1: Mmm, nosotros pensamos que tal vez pudiéramos empezar, dedicándonos más tiempo a nosotros mismos, y dejando ir lo que no es para nosotros.

Equipo 2: Mmm, de pronto, cuidándonos desde adentro hacia afuera con amor propio.

Equipo 3: Eh, puede ser, estando orgullosos de nosotros mismos, y del trabajo que realizamos con nuestros niños y familias.

3. ¿Qué aprendizaje les deja esta formación para su vida personal o laboral?

Equipo 1: Nosotros aprendimos que el manejo de las emociones es muy importante en nuestro ámbito laboral porque dan relevancia a nuestro sentir como personas y qué de eso depende nuestro éxito

profesional.

Equipo 2: Nuestro aprendizaje fue que primero debemos preocuparnos por nosotros mismos y por nuestro bienestar, porque, así como nos sentimos, eso es lo que reflejaremos a los demás.

Equipo 3: Para nosotros, estos talleres fueron muy chéveres porque nos enseñaron que debe haber un buen manejo en las emociones para no actuar de manera impulsiva ni herir a los demás.

4. ¿Qué necesitan dejar atrás para relacionarse más amorosamente consigo mismos?

Equipo 1: Mmm, para nosotros el dejar ir es complicado porque requiere tiempo, pero una de las cosas que aprendimos en los talleres es que debemos dejar atrás el pasado.

Equipo 2: Pues para nosotros, mmm, lo más importante es, mmm, dejar atrás las situaciones que no se pueden cambiar, situaciones pasadas porque ya no nos aportan algo bueno en estos momentos.

Equipo 3: Creemos que necesitamos dejar atrás las emociones que no pudimos expresar, que de pronto, quedaron estancadas.



Erazo, N (2023).
Desdoblado la cobija



Erazo, N (2023).
Dejando ir



Erazo, N (2023).
Despedida

Se entrega el certificado de participación al correo de cada participante por motivos de tiempo y disponibilidad del equipo de trabajo.

Anexo I. Matriz Codificación abierta

Categoría		Competencias emocionales (COM)		
Sub Categoría		Entrevista Semiestructurada	Talleres de Arte Terapia	Código Homologable o Categoría Inductiva
Educación (EDE)	emocional	<p>Informaciones/Testimonios</p> <p>Interpretación, hipótesis, conjeturas e inferencias</p> <p><i>P1. ¿Qué significa para usted la educación emocional?</i></p> <p>S1. “Reconocimiento de uno mismo.” (EDE. P1. S1)</p> <p>S2. “Tener control y reconocer nuestras emociones.” (EDE. P1. S2)</p> <p>S3. “Identificar y manejar las emociones.” (EDE. P1. S3)</p> <p>S4. “Trabajar el bienestar emocional e integral de la persona.” (EDE. P1. S4)</p> <p>S5. “No he escuchado nada” (EDE. P1. S5)</p>	<p>Informaciones/Testimonios</p> <p>Interpretación, hipótesis, conjeturas e inferencias por equipos (EQ)</p> <p><i>P1. ¿Qué es para ustedes la educación emocional?</i></p> <p>Equipo 1: “Controlar las emociones en situaciones de preocupación o enojo”. (EDE. P1. EQ1)</p> <p>Equipo 2: “Sirve para comprender mejor nuestras emociones” (EDE. P1. EQ2)</p> <p>Equipo 3: “Aprender a conocer y gestionar nuestras emociones de manera adecuada” (EDE. P1.</p>	<p>“Educación emocional como reconocimiento y manejo de emociones” (EDE. COM. P1. S8)</p>

S6. “Explorar las emociones para EQ3)

trabajarlas a nuestro favor.” (EDE.

P1. S6)

S7. “Manejar nuestras emociones de

una manera adecuada.” (EDE. P1.

S7)

S8. “Controlar las emociones ante

situaciones.” (EDE. P1. S8)

S9. “Control de emociones.” (EDE.

P1. S9)

S10. “No he escuchado nada” (EDE.

P1. S10)

P2. ¿Por qué es relevante la educación emocional?

S1. “De esto depende de que se

logren los objetivos.” (EDE. P2. S1)

S2. “Para conocernos a sí mismos y

mejorar la relación con los demás.”

(EDE. P2. S2)

S3. “Porque permite que la persona

P2. ¿Cómo se puede lograr un

equilibrio emocional?

Equipo 1: “Si se sabe reaccionar

frente a situaciones de estrés o

de enojo.” (EDE. P4. EQ1)

Equipo 2: “Reconociendo

“La educación emocional es relevante porque permite reconocer y aceptar las emociones para lograr un equilibrio emocional” (EDE. COM. P2. S10)

-
- sea más empática.” (EDE. P2. S3) nuestras emociones y sentirnos cómodos cuando se manifiesten desagradables” (EDE. P4. EQ2)
- S4.** “Porque somos seres integrales.” (EDE. P2. S4)
- S5.** “Porque es un proceso continuo.” (EDE. P2. S5) **Equipo 3:** “Reconocer que las emociones no son buenas o malas y aprender a manejarlas a nuestro favor” (EDE. P4. EQ3)
- S6.** “Porque permite conocer las emociones y manejarlas” (EDE. P2. S6)
- S7.** “Es importante expresarlas.” (EDE. P2. S7)
- S8.** “Porque se canalizan cosas que nos ayudan a sobrellevar el estrés del trabajo” (EDE. P2. S8)
- S9.** “Permite conocerse, identificar al otro y manifestar sentimientos” (EDE. P2. S9)
- S10.** “Ayuda a mejorar la crianza” (EDE. P2. S10)

“Las competencias emocionales como la conciencia y la regulación emocional nos pueden enseñar a ser emocionalmente competentes” (EDE. COM. P3. S 10)

P3. ¿Qué comprenden sobre competencias emocionales?

P3. ¿Qué significa ser emocionalmente competente?

Equipo 1: “Son habilidades que

-
- S1.** “Dejar todo lo negativo atrás.” nos enseñan a afrontar retos y
(EDE. P3. S1) permiten potenciar el desarrollo
- S2.** “Valorar las emociones” (EDE. emocional” (EDE. P2. EQ1)
P3. S3) **Equipo 2:** “Son capacidades que
- S3.** “Expresar de manera favorable son necesarias para expresar
las emociones sin que afecte la nuestras emociones con libertad”
interacción.” (EDE. P3. S3) (EDE. P2. EQ2)
- S4.** “Sentirse fuerte ante **Equipo 3:** “Son principios
adversidades.” (EDE. P3. S4) básicos para gestionar las
- S5.** “Auto escucharse y comprender emociones y potenciar nuestro
la emoción” (EDE. P3. S5) bienestar emocional” (EDE. P2.
- S6.** “Es una persona muy centrada” EQ3)
(EDE. P3. S6)
- S7.** “Controlar las emociones”
- (EDE. P3. S7)
- S8.** “Poder reaccionar bien frente a
una situación desagradable” (EDE.
P3. S8)
- S9.** “Reaccionar de manera
asertiva.” (EDE. P3. S9)
- S10.** “Regular mis emociones”
(EDE. P3. S10)

“Es importante aprender sobre educación emocional de manera continua, porque permite conocerse a sí mismo y ser empático con los demás.”
(EDE. COM. P4. S10)

P4. ¿Por qué cree que es importante una formación continua en educación emocional?

S1. “Contribuye con la paz y tranquilidad que debemos tener.”

(EDE. P4. S1)

S2. “Para que las personas reconozcan sus emociones.” (EDE. P4. S2)

S3. “Las emociones son líquidos del proceso cognitivo de los niños y niñas.” (EDE. P4. S3)

S4. “Debemos formarnos integral y armoniosamente” (EDE. P4. S4)

S5. “Ser mejores personas” (EDE. P4. S5)

S6. “Nos permite sobrellevar las cosas” (EDE. P4. S6)

S7. “Porque en cada etapa de la vida es necesaria.” (EDE. P4. S7)

S8. “Permite estar actualizados y

P4. ¿Por qué es importante aprender sobre educación emocional?

Equipo 1: “Porque cuando es para el bienestar de uno, se puede llegar a ser más afectivo y empático con los demás” (EDE. P3. EQ1)

Equipo 2: “Porque podemos pensar antes de cometer algún error y decir cómo nos sentimos sin lastimar al otro” (EDE. P3. EQ2)

Equipo 3: “Porque reconocemos nuestras emociones, las cuales complementan el aprendizaje de nuestro quehacer pedagógico” (EDE. P3. EQ3)

“Las emociones cumplen un papel fundamental dentro de nuestro ámbito laboral y si aprendemos a gestionarlas a través de las competencias emocionales podremos alcanzar

saber qué hacer ante una situación”
(EDE. P4. S8)

S9. “Reconocer en uno y reconocer en otro es fundamental en el interactuar.” (EDE. P4. S9)

S10. “Entender el bienestar de uno mismo y de los demás.” (EDE. P4. S10)

P5. ¿Qué papel cree que juegan las emociones dentro de su ámbito laboral?

S1. “80% parte emocional y 20% parte racional.” (EDE. P5. S1)

S2. “Mucho” (EDE. P5. S2)

S3. “Importante” (EDE. P5. S3)

S4. “Importante”. (EDE. P5. S4)

S5. “Fundamental” (EDE. P5. S5)

S6. “Importante” (EDE. P5. S6)

S7. “Incide mucho” (EDE. P5. S7)

S8. “Importante” (EDE. P5. S8)

S9. “Fundamental” (EDE. P5. S9)

nuestro bienestar” (EDE. COM. P5. S10)

P5. ¿Creen que las competencias emocionales que vamos a ver le permitirán alcanzar su bienestar emocional?

Equipo 1: “Sí” (EDE. P5. EQ1)

Equipo 2: “Sí” (EDE. P5. EQ2)

Equipo 3: “Por supuesto” (EDE. P5. EQ3)

“Es posible lograr una formación en educación emocional a través de talleres de arteterapia” (EDE. COM. P6. S6)

“Esta formación puede ayudarme a gestionar mis emociones” (EDE. COM. P6. S4)

S10. “Mejoran las relaciones y el trabajo en equipo.” (EDE. P5. S10)

P6. *¿Por qué esta formación puede ayudarle a lograr lo que quiere?*

S1. “Porque la arteterapia ofrece espacios de esparcimiento” (EDE. P6. S1)

S2. “Porque aprendo a ser consciente de mis emociones” (EDE. P6. S2)

S3. “Porque el arte nos lleva a reflexionar sobre todo lo que pasa” (EDE. P6. S3)

S4. “Para armonizar mis emociones con el arte” (EDE. P6. S4)

S5. “Porque controlo mis emociones” (EDE. P6. S5)

S6. “Porque permite conocerme y actuar mejor” (EDE. P6. S6)

S7. “Porque puedo fortalecer el

P6. *¿Se puede aprender la educación emocional a través de talleres de arteterapia?*

Equipo 1: “Sí” (EDE. P6. EQ1)

Equipo 2: “Claro” (EDE. P6.

EQ2)

	<p>manejo de las emociones con el arte” (EDE. P6. S7)</p> <p>S8. “Porque puedo aplicar lo aprendido en clase de arte” (EDE. P6. S8)</p> <p>S9. “Porque la arteterapia me enseña a conocerme” (EDE. P6. S9)</p> <p>S10. “Porque la arteterapia es una estrategia a seguir” (EDE. P6. S10)</p>	<p>Equipo 3: “Por supuesto” (EDE. P6. EQ3)</p>
Categoría	Bienestar emocional (BEM)	
Sub Categoría		
Conciencia emocional (CEM)	<p>P1. ¿Por qué es necesario aprender a describir las emociones?</p> <p>S1. “Es importante reflexionar” (CEM. P1. S1)</p> <p>S2. “Para conocernos a nosotros mismos y saber nuestra reacción ante amenazas” (CEM. P1. S2)</p> <p>S3. “Porque soy más empática.” (CEM. P1. S2)</p>	<p>P1. ¿Por qué es importante tener conciencia de las emociones?</p> <p>Equipo 1: “Porque si no se comprenden, se puede deteriorar la salud mental o tener relaciones tóxicas” (CEM. P1. EQ1)</p> <p>Equipo 2: “Porque reconocer las</p>
	<p>“Es importante y necesario aprender a conocer y describir las emociones para afrontar adecuadamente las situaciones que se nos presenten” (CEM. BEM. P1. S10)</p> <p>“El no conocer las emociones puede producir consecuencias a nivel personal y social.” (CEM.</p>	

-
- S4.** “Porque nos logramos entender” emociones permite darles un BEM. P1. S5)
(CEM. P1. S4) nombre y saber también cómo se
- S5.** “Porque se aprende a actuar ante sienten los demás” (CEM. P1.
una situación.” (CEM. P1. S4) EQ2)
- S6.** “Porque al guardarlas muy **Equipo 3:** “Porque nos podemos
adentro llegan a explotar.” (CEM. conocer a nosotros mismos y “Me siento frustrado cuando no
P1. S6) tener empatía con los demás” logro expresar mis emociones,
y cuando las ignoro, puedo
reaccionar mal con las personas
de mi entorno” (CEM. BEM.
P2. S10)
- S7.** “Reconocimiento personal” (CEM. P1. EQ3)
- (CEM. P1. S7)
- S8.** “Las emociones se sienten.”
(CEM. P1. S8)
- S9.** “Porque puedo modularlas.”
(CEM. P1. S9)
- S10.** “Porque hace parte de la salud
mental” (CEM. P1. S10)

***P2. ¿Cómo se siente cuando intenta
expresar sus emociones, pero no lo
logra?***

- S1.** “Frustrada” (CEM. P2. S1)
S2. “Frustrada” (CEM. P2. S2)
-

S3. “Frustración.” (CEM. P2. S3)		
S4. “Frustración.” (CEM. P2. S4)		
S5. “Frustrada.” (CEM. P2. S5)		
S6. “Frustrada” (CEM. P2. S6)		
S7. “Frustrado” (CEM. P2. S7)		
S8. “Frustrada” (CEM. P2. S8)		
S9. “Frustrada.” (CEM. P2. S9)		
S10. “Frustración.” (CEM. P2. S10)	P2. ¿Qué pasa cuando se ignoran las emociones?	“Es muy valioso aprender a describir las emociones de manera lúdica dentro de mi ámbito laboral porque me siento a gusto conmigo mismo y con los demás” (CEM. BEM. P3. S10)
P3. ¿Cómo se siente al experimentar un taller de arteterapia?	Equipo 1: “Nos sentimos tristes, bajos de nota o a veces agresivos” (CEM. P2. EQ1)	
S1. “Satisfecha” (CEM. P3. S1)	Equipo 2: “Podemos reaccionar de manera injusta en cada situación” (CEM. P2. EQ2)	
S2. “Sorprendida” (CEM. P3. S2)		
S3. “Agradecida” (CEM. P3. S3)	Equipo 3: “Pueden haber malentendidos con personas cercanas” (CEM. P2. EQ3)	
S4. “Bien” (CEM. P3. S4)		
S5. “Equilibrada” (CEM. P3. S5)		
S6. “A gusto” (CEM. P3. S6)		
S7. “Con nuevos aprendizajes” (CEM. P3. S7)		“Me siento agradecido cuando pido o recibo ayuda de mis compañeros y considero que mi mayor fortaleza es el
S8. “Tranquilo” (CEM. P3. S8)		

S9. “Relajada” (CEM. P3. S9) compromiso con mi trabajo”
S10. “Excelente” (CEM. P3. S10) (CEM. BEM. P4. S10)

P4. ¿Cómo se siente cuando pide o recibe ayuda a sus compañeros de trabajo?

- S1. “Agradecida.” (CEM. P4. S1)
- S2. “Bien” (CEM. P4. S2)
- S3. “Agradecido” (CEM. P4. S3)
- S4. “Muy bien” (CEM. P4. S4)
- S5. “Feliz” (CEM. P4. S5)
- S6. “Alegre.” (CEM. P4. S6)
- S7. “Agradecimiento” (CEM. P4. S7)
- S8. “Agradecida” (CEM. P4. S8)
- S9. “Agradecida” (CEM. P4. S9)
- S10. “Agradecida” (CEM. P4. S10)

P5. ¿Cómo se siente cuándo recibe comentarios negativos de su jefe o

P3. ¿Qué ventajas tiene el aprender a describir las emociones a través de la arteterapia en su ámbito laboral?

Equipo 1: “Muchas, porque nos vamos con nuevas estrategias para trabajar la arteterapia a través de los espacios pedagógicos para nuestros niños y familias” (CEM. P3. EQ1)

Equipo 2: “Bastantes, porque nos pareció muy importante que podamos expresar nuestras emociones, y que seamos capaces de enfrentarnos a lo que

“Me siento triste cuando recibo comentarios negativos de personas cercanas, pero considero que puedo mejorar” (CEM. BEM. P5. S3)

“Al identificar mis emociones de tristeza, decepción o enojo, intento

<i>alguna persona de su confianza?</i>	nunca nos hemos dicho” (CEM. P3. EQ2)	expresarlas sin herir a los demás” (CEM. BEM. P5. S7)
S1. “Triste” (CEM. P5. S1)	Equipo 3: “Muchas, porque nos	
S2. “Triste” (CEM. P5. S2)	dimos cuenta de las fortalezas	
S3. “Decepcionada” (CEM. P5. S3)	que teníamos y aunque no todos	
S4. “Desilusionada” (CEM. P5. S4)	sabemos dibujar vimos que lo	“Las actividades artísticas
S5. “Triste” (CEM. P5. S5)	relevante era el proceso” (CEM. P3. EQ3)	me generan bienestar y me
S6. “Me enojo” (CEM. P5. S6)		ayudan a disminuir mi estrés
S7. “Hacer las cosas mejor” (CEM. P5. S7)		y/o ansiedad” (CEM. BEM. P6. S10)
S8. “Hay que mejorar” (CEM. P5. S8)	P4. ¿Cuál considera que es su mayor fortaleza en su trabajo?	
S9. “Los recibo con amor y respeto” (CEM. P5. S9)	Equipo 1: “El compromiso” (CEM. P4. EQ1)	
S10. “Enojada” (CEM. P5. S10)	Equipo 2: “Comprometernos con nuestro trabajo” (CEM. P4. EQ2)	
P6. ¿Cree que al realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, bailar, moldear, etc.) pueda disminuir su estrés y/o ansiedad? ¿Por qué?	Equipo 3: “El compromiso” (CEM. P4. EQ3)	

S1. “Sí, ayuda a disminuir el estrés”

(CEM. P6. S1)

S2. “Sí, me siento tranquila” (CEM.

P6. S2)

S3. “Sí” (CEM. P6. S3)

S4. “Lo pongo en práctica” (CEM.

P6. S4)

S5. “Sí” (CEM. P6. S5)

S6. “Sí” (CEM. P6. S6)

S7. “Sí” (CEM. P6. S7)

S8. “Sí, me relajo” (CEM. P6. S8)

S9. “Sí, libera las emociones”

(CEM. P6. S9)

S10. “Al pintar plasmo lo que

siento” (CEM. P6. S10)

P7. *¿Cuál cree que es la principal virtud que sus colegas ven en usted?* **P5.** *¿Que comprenden sobre bienestar emocional?*

S1. “Humildad” (CEM. P7. S1)

S2. “Líder” (CEM. P7. S2)

Equipo 1: “Saber cómo nos sentimos en un momento determinado y expresarlo sin estrés laboral porque incluyen” “Los talleres de arteterapia me han ayudado a disminuir mi estrés laboral porque incluyen

“Me siento satisfecho y relajado después de haber realizado los talleres de arteterapia y ahora siento que mis compañeros me valoran por mis virtudes” (CEM. BEM. P7. S10)

-
- S3.** “Mi carácter” (CEM. P7. S3) herir a alguien más” (CEM. P5. muchas de las actividades que
S4. “Liderazgo” (CEM. P7. S4) EQ1) he realizado antes para sentirme
S5. “Amorosa” (CEM. P7. S5) **Equipo 2:** “Sentirnos cómodos tranquilo” (CEM. BEM. P8.
S6. “Tranquila” (CEM. P7. S6) por dentro, teniendo buenas S10)
S7. “Tolerancia” (CEM. P7. S7) relaciones con los demás”
S8. “Humildad” (CEM. P7. S8) (CEM. P5. EQ2)
S9. “Líder” (CEM. P7. S9) **Equipo 3:** “Sentirnos tranquilos
S10. “Amigable” (CEM. P7. S10) con las situaciones de estrés”
(CEM. P5. EQ3)

P8. Por favor mencione 3 actividades que le generen bienestar

- S1.** “Colorear, dibujar, jugar” (CEM. P8. S1)
S2. “Pasear, pintar, charlar” (CEM. P8. S2)
S3. “Deporte, lectura, música” (CEM. P8. S3)
S4. “Deporte, trabajo y amor” (CEM. P8. S4)
S5. “Cantar, bailar, charlar” (CEM.
-

P8. S5)

S6. “Escuchar música, dormir y pasear” (CEM. P8. S6)

S7. “Compartir con mis hijos, trabajar, escuchar música” (CEM.

P8. S7)

S8. “Jugar, leer, compartir en familia” (CEM. P8. S8)

S9. “Escuchar música, compartir, pasear” (CEM. P8. S9)

S10. “Estar con mi familia, compartir con amigos, hacer ejercicio” (CEM. P8. S10)

P6. ¿Qué actividades artísticas

les generan bienestar?

Equipo 1: “El dibujo, la pintura y hacer figuritas con plastilina” (CEM. P6. EQ1)

Equipo 2: “Bailar, hacer obras de teatro y el ejercicio” (CEM. P6. EQ2)

Equipo 3: “El dibujo, el collage y la pintura” (CEM. P6. EQ3)

P7. ¿Cómo se sienten después de haber realizado los talleres?

Equipo 1: “Satisfechos” (CEM. P7. EQ1)

Equipo 2: “Relajados” (CEM. P7. EQ2)

Equipo 3: “Satisfechos” (CEM.

P7. EQ3)

P8. ¿Creen que este tipo de talleres les han ayudado a disminuir su estrés laboral?

Equipo 1: “Sí” (CEM. P8. EQ1)

Equipo 2: “Sí” (CEM. P8. EQ2)

Equipo 3: “Por supuesto”
(CEM. P8. EQ3)

Regulación emocional (REM)	P1. ¿Le preocupa lo que los demás piensen sobre usted?	P1. ¿Qué comprenden sobre regulación emocional?	“Es importante aprender a regular las emociones porque me enseñan a conservar la calma en situaciones estresantes o si alguien piensa cosas desagradables sobre mí”
	S1. “A veces” (REM. P1. S1)	Equipo 1: “Controlar nuestras emociones ante las situaciones que se presenten y conservar la calma si son incómodas” (REM. P1. EQ1)	
	S2. “Trato de estar bien con todos” (REM. P1. S2)		
	S3. “Me considero independiente” (REM. P1. S3)		(REM. BEM. P1. S10)
	S4. “En ocasiones” (REM. P1. S4)	Equipo 2: “Canalizar las emociones en situaciones de preocupación o estrés” (REM. P1. EQ2)	
	S5. “Sí” (REM. P1. S5)		
	S6. “Dependiendo de la persona” (REM. P1. S6)		

S7. “No” (REM. P1. S7)

S8. “Es importante saber” (REM. P1. S8)

S9. “Estoy bien” (REM. P1. S9)

S10. “No” (REM. P1. S10)

Equipo 3: “Control de impulsos, cómo reaccionamos ante las adversidades” (REM. P1. EQ3)

P2. ¿Cuál es una de las batallas internas que debe confrontar día a día?

S1 “El conformismo” (REM. P2. S1)

S2. “Falta de riesgo” (REM. P2. S2)

S3. “Mi temperamento” (REM. P2. S3)

S4. “Mi sobrepeso” (REM. P2. S4)

S5. “Relación con mi pareja” (REM. P2. S5)

S6. “La impotencia” (REM. P2. S6)

S7. “Tolerancia ante comentarios” (REM. P2. S7)

P2. ¿Por qué es importante poner límites y comenzar a comprender las emociones?

Equipo 1: “Poner límites conlleva a colocar reglas,

“A medida que aprendo a comprender mis emociones y a poner límites se me hace más sencillo confrontar mis batallas internas” (REM. BEM. P2. S9)

-
- S8.** “Al formar grupos me hacen a un lado” (REM. P2. S8) manejar el tiempo y saber organizarnos” (REM. P2. EQ1)
- S9.** “El estrés” (REM. P2. S9) **Equipo 2:** “De ello depende nuestro propio bienestar y el de los demás” (REM. P2. EQ2) “La autoestima es importante en el desarrollo de la educación emocional porque
- S10.** “No tengo batallas” (REM. P2. S10) **Equipo 3:** “Al comprender las emociones podemos conocer hasta dónde llegan nuestras capacidades” (REM. P2. EQ3) nos motiva a gestionar nuestras emociones de manera asertiva para mi bien y el de los demás” (REM. BEM. P3. S10)
- P3. ¿Cuál es la relevancia de la autoestima en la educación emocional?**
- S1.** “Un éxito lo propuesto” (REM. P3. S1)
- S2.** “Valorar las capacidades propias” (REM. P3. S2)
- S3.** “El manejo adecuado de las emociones sin sufrir alteraciones” (REM. P3. S3)
- S4.** “Es un pilar para el desarrollo” (REM. P3. S4)
- S5.** “Amor propio.” (REM. P3. S5)
- S6.** “Es la base de todo” (REM. P3. S6)
-

S7. “Ante cualquier situación saldrá adelante” (REM. P3. S7)

S8. “Un referente con lo que quiero transmitir” (REM. P3. S8)

S9. “Un niño que se quiere, proyecta eso a los demás” (REM. P3. S9)

S10. “De cómo nos sentimos, depende nuestro bien emocional” (REM. P3. S10)

P4. ¿Cree que las emociones se desarrollan en primera infancia?

S1. “Sí” (REM. P4. S1)

S2. “Sí” (REM. P4. S2)

S3. “Sí” (REM. P4. S3)

S4. “Sí” (REM. P4. S4)

S5. “No” (REM. P4. S5)

S6. “Sí” (REM. P4. S6)

S7. “Sí” (REM. P4. S7)

P3. ¿Cuál creen que es la importancia de la autoestima en la educación emocional?

Equipo 1: “Si nos sentimos a gusto con nosotros mismos podemos expresar mejor nuestras emociones” (REM. P3. EQ1)

Equipo 2: “La autoestima produce la motivación para lograr lo que queremos y así controlar nuestras emociones” (REM. P3. EQ2)

Equipo 3: “La autoestima condiciona nuestra manera de actuar ante los problemas permitiendo gestionar nuestras emociones de manera asertiva” (REM. P3. EQ3)

“Es importante enseñar educación emocional en primera infancia porque las principales emociones aparecen muy frecuentemente en esta etapa” (REM. BEM. P4. S9)

“Cuando ocurre una situación que no puedo controlar me siento culpable, pero trato de mostrarme tranquilo” (REM. BEM. P5. S5)

“Me siento enojado cuando no

S8. “Claro” (REM. P4. S8)

S9. “Sí” (REM. P4. S9)

S10. “Sí” (REM. P4. S10)

puedo controlar algunas situaciones que se presentan en mi familia o en mi trabajo” (REM. BEM. P5. S6)

P5. ¿Cómo gestiona una situación cuando está enojado?

S1. “Estar tranquila antes de actuar” (REM. P5. S1)

S2. “Grito y luego me calmo” (REM. P5. S2)

S3. “Realizo proceso de meditación” (REM. P5. S3)

S4. “No gestiono” (REM. P5. S4)

S5. “Aún no lo gestiono” (REM. P5. S5)

S6. “Tomo aire y me duermo” (REM. P5. S6)

S7. “No la gestiono” (REM. P5. S7)

S8. “Salgo y no hablo” (REM. P5. S8)

S9. “Respiro y trato de corregir”

P4. ¿Por qué es importante enseñar la educación emocional desde pequeños?

“Gracias a los talleres de arteterapia he aprendido a expresar mis emociones de manera asertiva, procurando tomar en cuenta las consecuencias que podrían generar mis actos o decisiones” (REM. BEM. P6. S10)

(REM. P5. S9)

S10. “Me cuesta gestionar” (REM. P5. S10)

P6. *¿Cuándo usted toma decisiones también toma en cuenta las consecuencias que podrían generar sus actos?*

S1. “Muchas veces” (REM. P6. S1)

S2. “Sí” (REM. P6. S2)

S3. “Sí” (REM. P6. S3)

S4. “Sí” (REM. P6. S4)

S5. “Sí” (REM. P6. S5)

S6. “Sí” (REM. P6. S6)

S7. “Sí” (REM. P6. S7)

S8. “Sí” (REM. P6. S8)

S9. “Claro” (REM. P6. S9)

S10. “Siempre” (REM. P6. S10)

Equipo 1: “Porque si aprenden a reconocer sus emociones, pueden ser menos impulsivos a la hora de tomar decisiones” (REM. P4. EQ1)

Equipo 2: “Porque si aprenden a expresar como se sienten es más fácil que se relacionen consigo mismos y los demás” (REM. P4. EQ2)

Equipo 3: “Porque en cada etapa de la vida es necesaria” (REM. P4. EQ3)

P5. *¿Cómo se sienten cuando pasan por una situación que no pueden controlar?*

Equipo 1: “Culpables” (REM. P5. EQ1)

Equipo 2: “Culpables, sobre

todo en nuestro ámbito laboral”

(REM. P5. EQ2)

Equipo 3: “Culpables y enojados” (REM. P5. EQ3)

P6. ¿Cree que los talleres de arteterapia le han servido para expresar sus emociones de manera asertiva?

Equipo 1: “Sí” (REM. P6. EQ2)

Equipo 2: “Sí” (REM. P6. EQ2)

Equipo 3: “Sí” (REM. P6. EQ3)

Categoría	Estrategias de bienestar emocional (EBE)		
Sub Categoría			
Estrategia pedagógica educativa (EPE)	<p><i>P1. ¿Cómo se siente después de haber realizado la formación?</i></p> <p>S1. “Bien” (EPE. P1. S1)</p> <p>S2. “Muy bien” (EPE. P1. S2)</p> <p>S3. “Satisfecha” (EPE. P1. S3)</p>	<p><i>P1. ¿Qué le sucede al cuerpo cuando las emociones como el miedo o la ira no son expresadas?</i></p>	<p>“Me siento muy agradecido por haber realizado esta formación y ahora comprendo que, si no expreso mis emociones de miedo o de ira, pueden manifestarse en mi cuerpo”</p>

<p>S4. “Muy bien” (EPE. P1. S4)</p> <p>S5. “Muy bien” (EPE. P1. S5)</p> <p>S6. “Relajada” (EPE. P1. S6)</p> <p>S7. “Agradecida” (EPE. P1. S7)</p> <p>S8. “Excelente” (EPE. P1. S8)</p> <p>S9. “Tranquila” (EPE. P1. S9)</p> <p>S10. “Diferente” (EPE. P1. S10)</p>	<p>nerviosismo, el sudor en las (EPE. EBE. P1. S10)</p> <p>manos, la vergüenza, las</p> <p>emociones se desbordan” (EPE.</p> <p>P1. EQ1)</p> <p>Equipo 2: “Aumenta la presión, la respiración se vuelve más rápida, los músculos también se tensan” (EPE. P1. EQ2)</p> <p>Equipo 3: “Aparece la ansiedad y el pulso se acelera” (EPE. P1. EQ1)</p>	<p>“Esta formación me enseñó a amarme a mí mismo, estar orgulloso de mis capacidades y seguir siempre adelante a pesar de las dificultades” (EPE. EBE. P2. S10)</p>
<p>P2. <i>¿Qué promesa puede hacerse a sí mismo después de esta formación?</i></p>	<p>P2. <i>¿Cómo pueden empezar a cultivar una mirada compasiva hacia ustedes mismos?</i></p>	
<p>S1. “Cumplir mis sueños” (EPE. P2. S1)</p> <p>S2. “Aprender cada día más” (EPE. P2. S2)</p> <p>S3. “Estudiar y salir adelante” (EPE. P2. S3)</p> <p>S4. “Lograr cumplir mis metas” (EPE. P2. S4)</p>	<p>Equipo 1: “Dedicándonos más tiempo y dejando ir lo que no es para nosotros” (EPE. P2. EQ1)</p> <p>Equipo 2: “Cuidándonos desde</p>	

S5. “Tener amor propio” (EPE. P2. S5) adentro hacia afuera con amor propio” (EPE. P2. EQ2)

S6. “Ser fuerte” (EPE. P2. S6) **Equipo 3:** “Estando orgullosos

S7. “Tomar cada reto con tranquilidad” (EPE. P2. S7) de nosotros mismos y del trabajo que realizamos” (EPE. P2. EQ3)

S8. “Estar siempre contenta” (EPE. P2. S8)

S9. “Superarme día a día” (EPE. P2. S9)

S10. “No dejarme afectar por lo que digan los demás” (EPE. P2. S10)

P3. *¿Qué hábitos de su rutina diaria cambiaría para mejorar la relación consigo mismo?*

S1. “Paz” (EPE. P3. S1)

S2. “Tiempo” (EPE. P3. S2)

S3. “Mi permanencia 100% en el trabajo” (EPE. P3. S3)

S4. “Mejorar los tiempos de descanso” (EPE. P3. S4)

“El aprender a gestionar las emociones es un proceso personal, por eso me dedicaré más tiempo y así podré brindar lo mejor de mí a los demás en mi ámbito familiar o laboral” (EPE. EBE. P3. S10)

S5. “Sedentarismo” (EPE. P3. S5)

S6. “Menos trabajo” (EPE. P3. S6)

S7. “Pensamientos negativos” (EPE. P3. S7)

S8. “La sobrecarga laboral” (EPE. P3. S8)

S9. “Trabajar menos” (EPE. P3. S9)

S10. “No enojarme” (EPE. P3. S10)

P4. *¿Por qué quiere tener relaciones sanas y significativas consigo mismo y los demás?*

S1. “De esto depende el éxito” (EPE. P4. S1)

S2. “No soy tan expresiva” (EPE. P4. S2)

S3. “Soy muy enojona” (EPE. P4. S3)

S4. “Porque es una forma de empatizar” (EPE. P4. S4)

P3. *¿Qué aprendizaje les deja esta formación para su vida personal o laboral?*

Equipo 1: “El manejo de las emociones dan relevancia a nuestro sentir como personas y de eso depende nuestro éxito profesional” (EPE. P3. EQ1)

Equipo 2: “Primero debemos preocuparnos por nosotros mismos y por nuestro bienestar” (EPE. P3. EQ2)

Equipo 3: “Un buen manejo en las emociones para no actuar de manera impulsiva ni herir a los demás” (EPE. P3. EQ3)

“Necesito dejar atrás todas aquellas situaciones que alguna vez me hicieron sentir culpable porque hoy quiero tener

relaciones sanas y significativas conmigo mismo y los demás” (EPE. EBE. P4. S10)

S5. “Porque quiero que todos se sientan bien a mi lado” (EPE. P4. S5)

S6. “Eso me generaría tranquilidad” (EPE. P4. S6)

S7. “No soy expresiva” (EPE. P4. S7)

S8. “No soy empática” (EPE. P4. S8)

S9. “No soy flexible” (EPE. P4. S9)

S10. “Para ser mejor persona” (EPE. P4. S10)

P4. *¿Qué necesitan dejar atrás para relacionarse más amorosamente consigo mismos?*

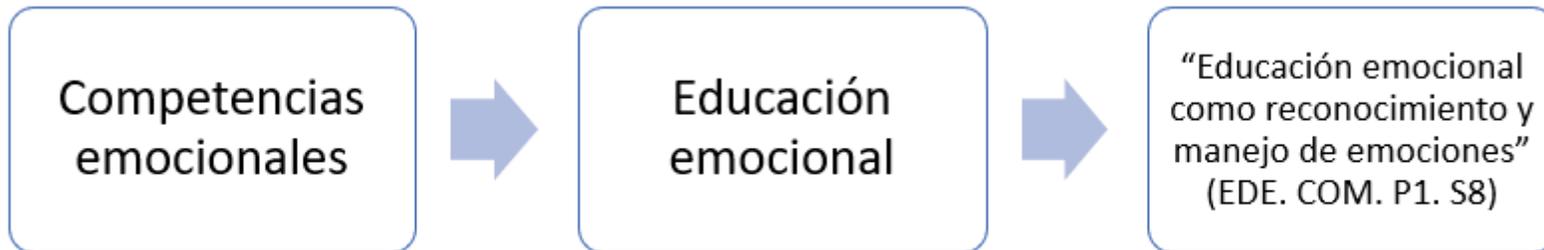
Equipo 1: “El pasado” (EPE. P4. EQ1)

Equipo 2: “Situaciones pasadas” (EPE. P4. EQ2)

Equipo 3: “Emociones estancadas” (EPE. P4. EQ3)

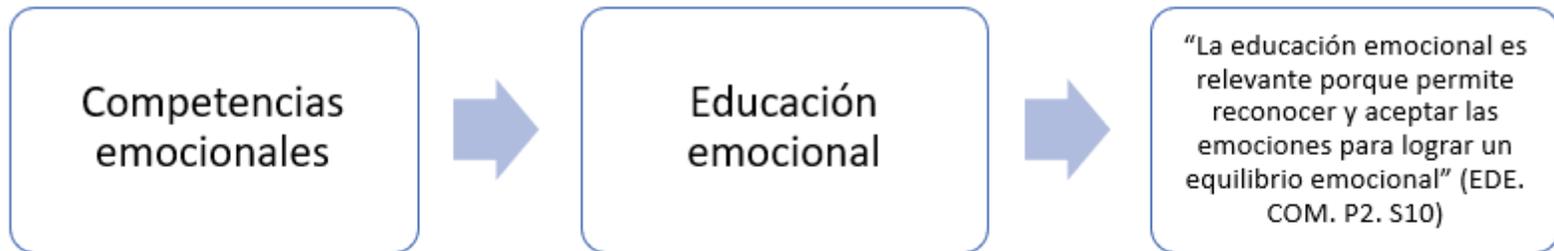
Anexo J. Codificación axial. Recurso de análisis

Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Competencias emocionales	¿Qué significa para usted la educación emocional? ¿Qué es para ustedes la educación emocional?	Analizar las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional presentes en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.



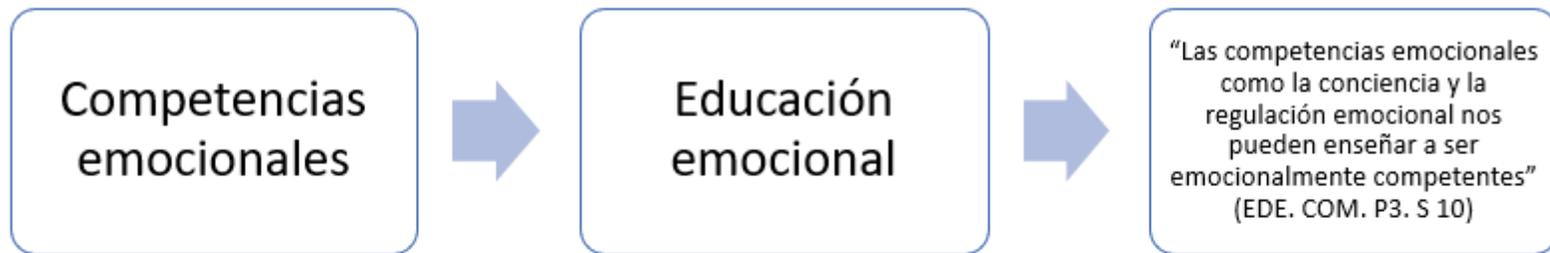
En la educación emocional es importante el reconocimiento y la gestión de emociones a través de las competencias emocionales, porque ayudan a ejercer autocontrol en situaciones que puedan generar estrés, ansiedad o preocupación.

Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Competencias emocionales	¿Por qué es relevante la educación emocional? ¿Cómo se puede lograr un equilibrio emocional?	Analizar las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional presentes en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.



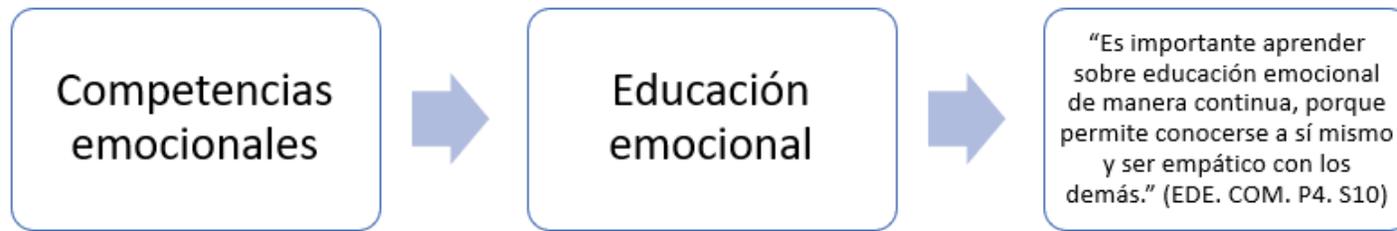
La educación emocional muestra un camino alternativo para encontrarse consigo mismo, reconociendo y aceptando las emociones y lograr estabilidad al momento de expresarlas.

Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Competencias emocionales	¿Qué significa ser emocionalmente competente? ¿Qué comprenden sobre competencias emocionales?	Analizar las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional presentes en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.



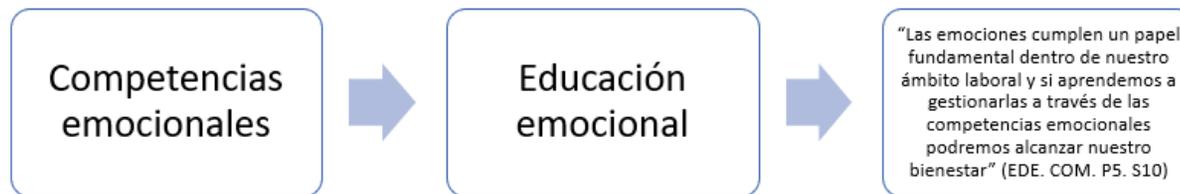
Cuando se cuenta con los conocimientos y habilidades necesarias para comprender y gestionar las emociones, la persona aprende a automotivarse, salir adelante y ser resiliente frente a los problemas que se le puedan presentar día a día.

Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Competencias emocionales	<p>¿Por qué cree que es importante una formación continua en educación emocional?</p> <p>¿Por qué es importante aprender sobre educación emocional?</p>	<p>Analizar las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional presentes en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.</p>



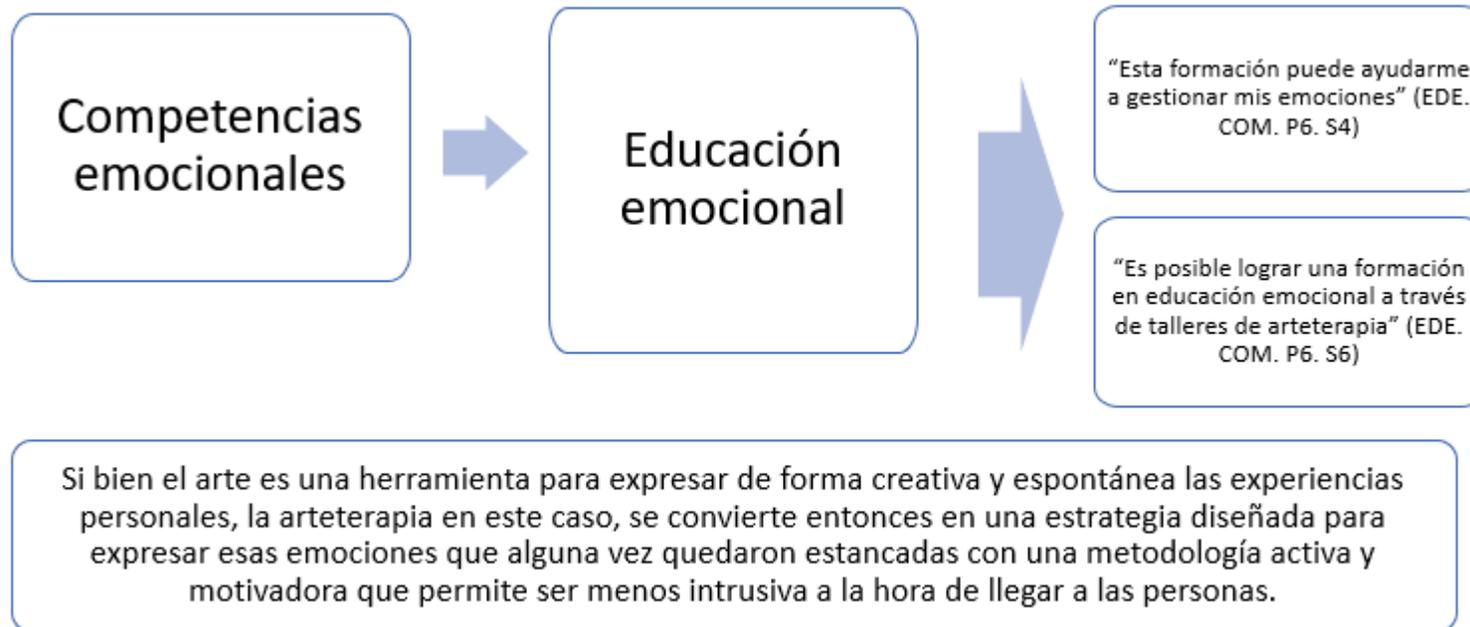
Comprendiendo que la educación emocional es un proceso dinámico, es preciso que su formación sea permanente desde la educación infantil hasta la edad adulta con el propósito de ponerla en práctica para mejorar el bienestar personal, familiar y social.

Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Competencias emocionales	<p>¿Qué papel cree que juegan las emociones dentro de su ámbito laboral?</p> <p>¿Creen que las competencias emocionales que vamos a ver le permitirán alcanzar su bienestar emocional?</p>	<p>Analizar las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional presentes en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.</p>

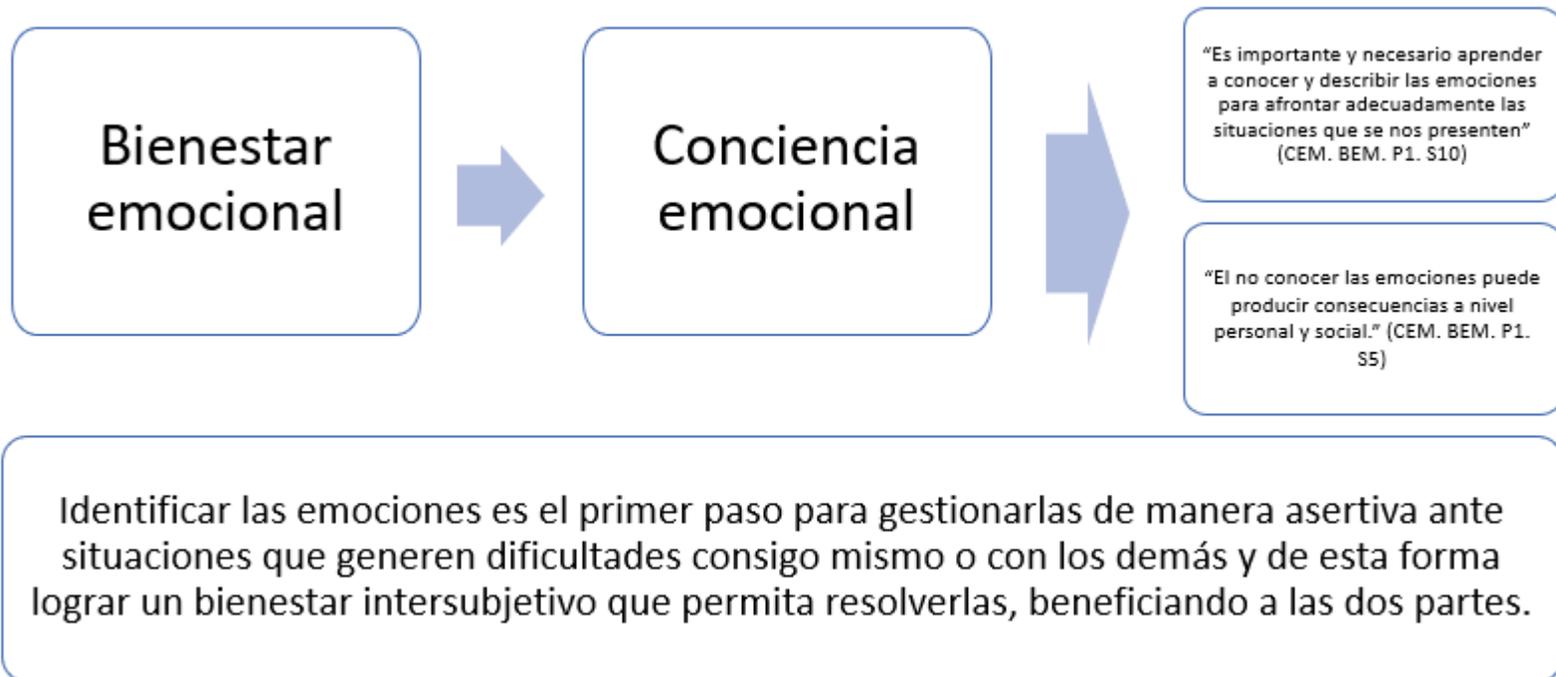


El desarrollo de las competencias emocionales es un proceso que lleva tiempo, pero cuando se empieza a ponerlas en práctica en el ámbito laboral, se pueden alcanzar los objetivos propuestos de manera asertiva porque la persona ya ha aprendido a gestionar sus emociones, teniendo en cuenta las de los demás.

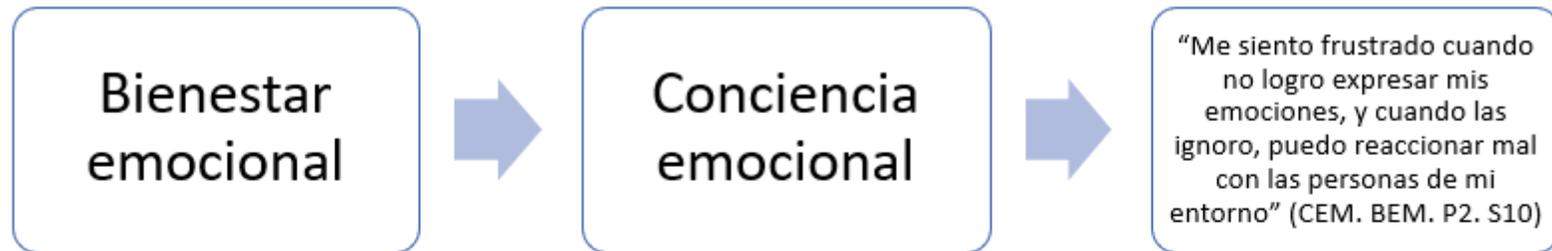
Categoría	Pregunta	Objetivo específico
Competencias emocionales	¿Por qué esta formación puede ayudarle a lograr lo que quiere? ¿Se puede aprender la educación emocional a través de talleres de arteterapia?	Analizar las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional presentes en el equipo de trabajo de la Asociación Perenne.



Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Bienestar emocional	<p>¿Por qué es necesario aprender a describir las emociones?</p> <p>¿Por qué es importante tener conciencia de las emociones?</p>	<p>Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.</p>

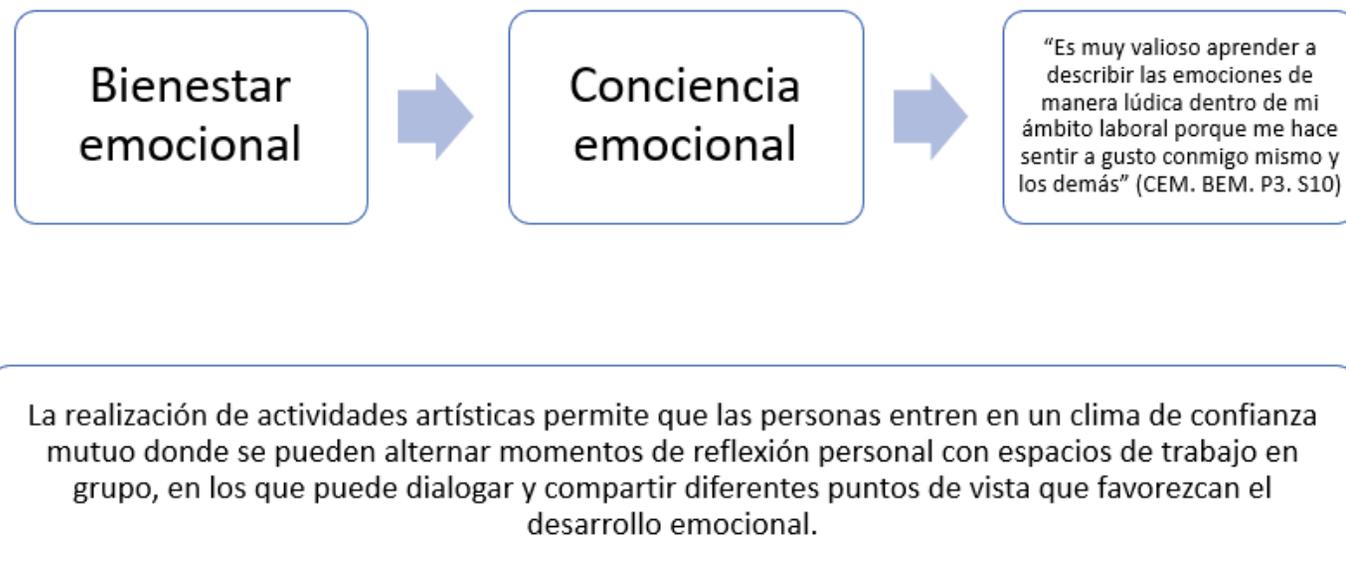


Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Bienestar emocional	¿Cómo se siente cuando intenta expresar sus emociones, pero no lo logra? ¿Qué pasa cuando se ignoran las emociones?	Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.

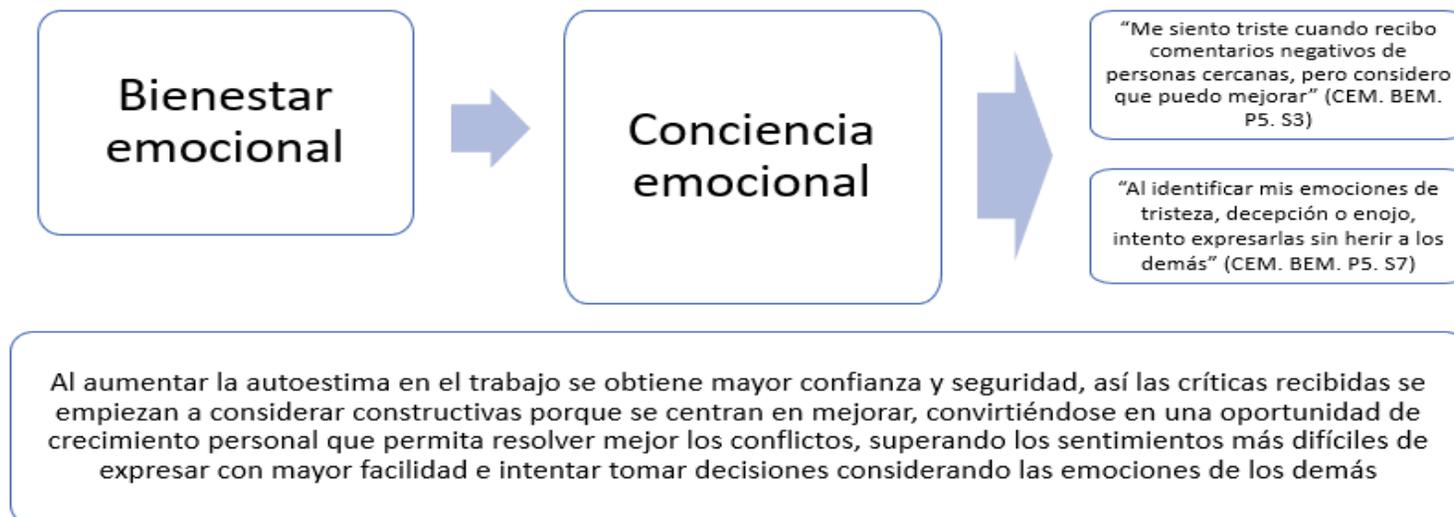


Al no querer sentir, invalidar o ignorar las emociones, éstas continúan sin resolverse y, por ende, tomarán más fuerza llegando a explotar en algún momento indebido, lo cual puede provocar reacciones que dejen secuelas profundas en sí mismo o en los demás.

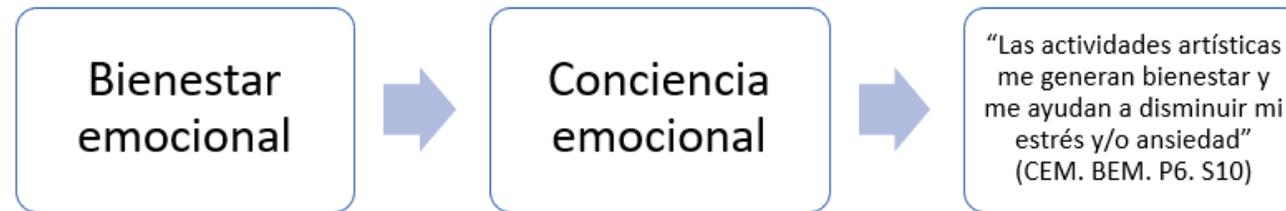
Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Bienestar emocional	<p>¿Cómo se siente al experimentar un taller de arteterapia?</p> <p>¿Qué ventajas tiene el aprender a describir las emociones a través de la arteterapia en su ámbito laboral?</p>	<p>Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.</p>



Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Bienestar emocional	<p>¿Cómo se siente cuándo recibe comentarios negativos de su jefe o alguna persona de su confianza?</p> <p>¿Que comprenden sobre bienestar emocional?</p>	<p>Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.</p>

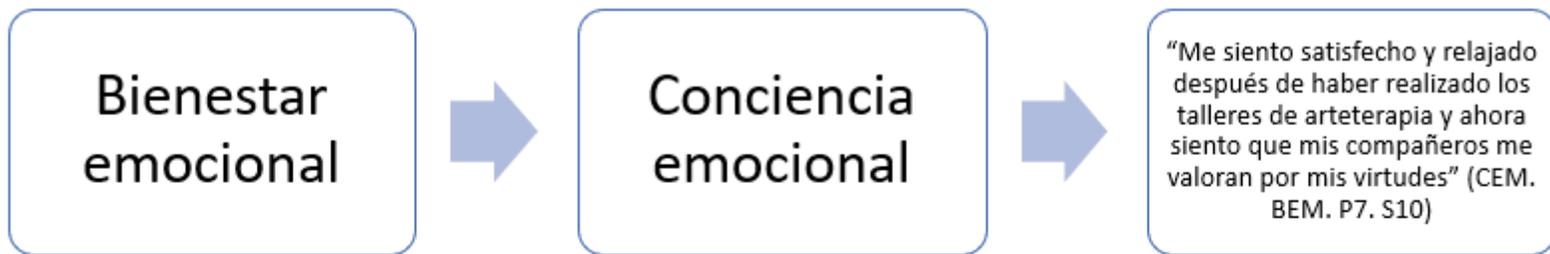


Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Bienestar emocional	<p>¿Cree que al realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, bailar, moldear, etc.) pueda disminuir su estrés y/o ansiedad? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué actividades artísticas les generan bienestar?</p>	<p>Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.</p>



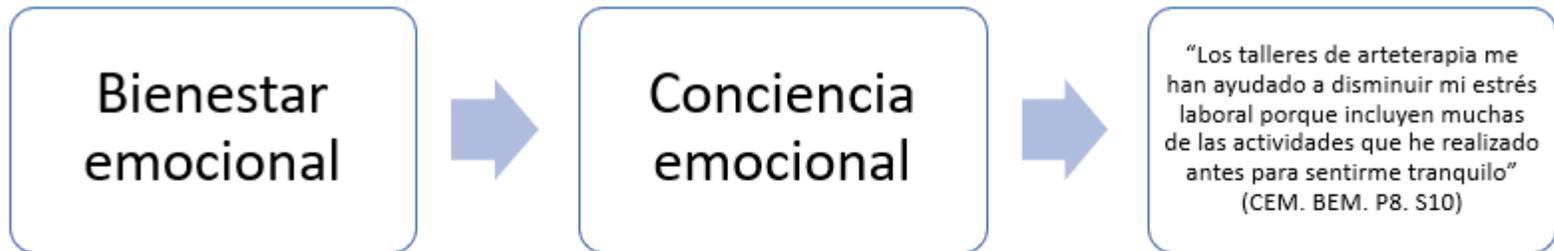
Puesto que el arte siempre ha sido considerado un catalizador de emociones, sus disciplinas como: el dibujo, la pintura, la danza, etc., han permitido canalizarlas de manera asertiva, tratando de disminuir el nivel de los procesos de adaptación como el estrés o la ansiedad que aparecen ante situaciones de amenaza o desafío

Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Bienestar emocional	<p>¿Cuál cree que es la principal virtud que sus colegas ven en usted?</p> <p>¿Cómo se sienten después de haber realizado los talleres?</p>	Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.



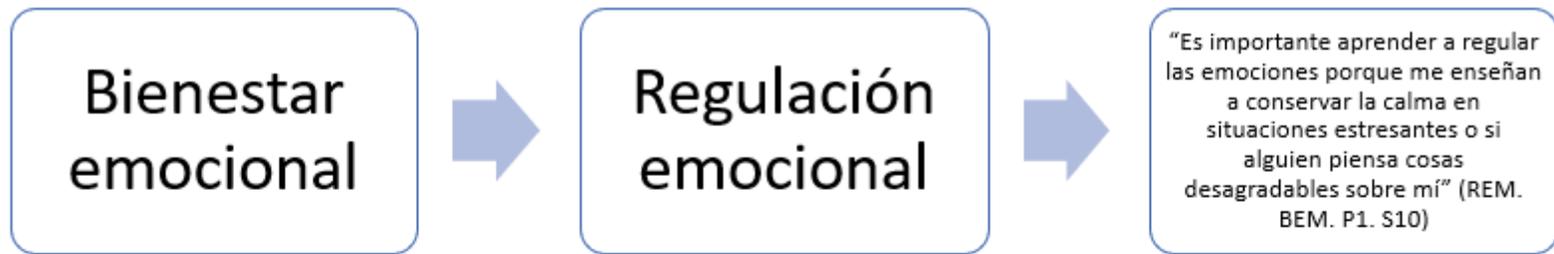
Quando el equipo de trabajo participa en actividades de esparcimiento fortalecen su autoestima y motivación aumentando su productividad, aceptando las ideas aportadas de sus compañeros sin sentir amenaza alguna y brindando lo mejor de sí mismos en su ambiente laboral.

Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Bienestar emocional	Por favor mencione tres actividades que le generen bienestar. ¿Creen que este tipo de talleres les han ayudado a disminuir su estrés laboral?	Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.



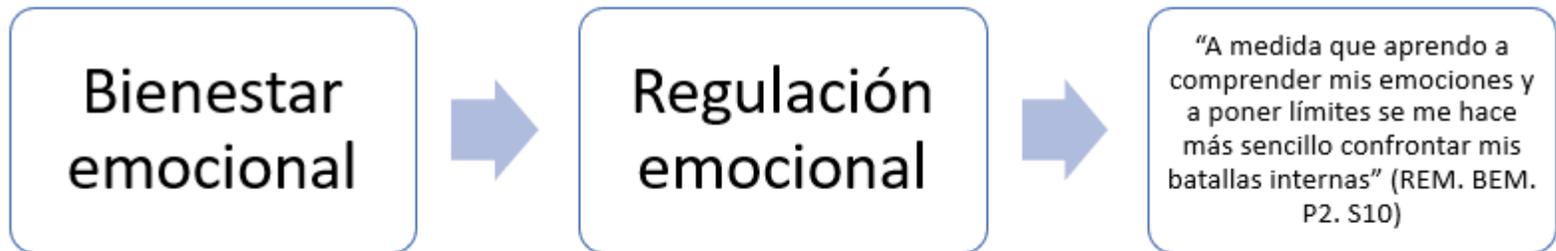
Al poner en práctica lo aprendido en los talleres de arteterapia es posible saber lo qué se destaca o repercute directamente en el estado de ánimo, aumentando la autoestima y a su vez, reduciendo el estrés, facilitando las relaciones a nivel personal o laboral.

Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Bienestar emocional	<p>¿Le preocupa lo que los demás piensen sobre usted?</p> <p>¿Qué comprenden sobre regulación emocional?</p>	Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.



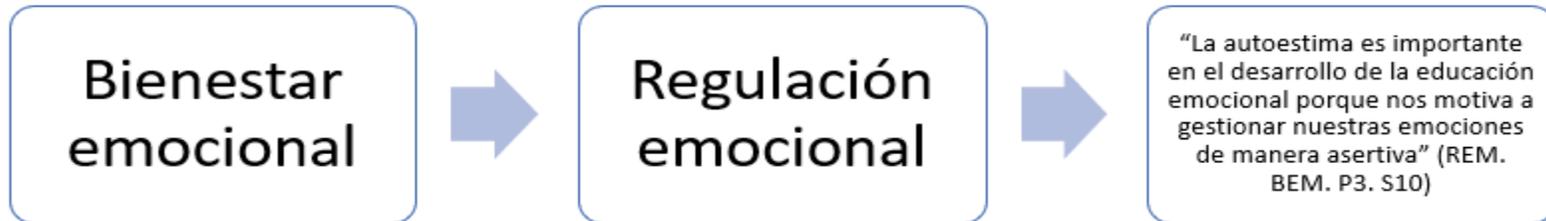
Aprender a gestionar las emociones en un momento de estrés, ansiedad o tristeza, genera un ambiente más sano para todos y permite construir una buena resolución de conflictos.

Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Bienestar emocional	<p>¿Cuál es una de las batallas internas que debe confrontar día a día?</p> <p>¿Por qué es importante poner límites y comenzar a comprender las emociones?</p>	<p>Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.</p>



El gestionar las emociones de manera asertiva permite experimentarlas de forma voluntaria y consciente estableciendo límites que permitan alejarse de situaciones que puedan llegar hacer daño y mejorando la convivencia personal y social

Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Bienestar emocional	<p>¿Cuál es la relevancia de la autoestima en la educación emocional?</p> <p>¿Cuál creen que es la importancia de la autoestima en la educación emocional?</p>	<p>Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.</p>



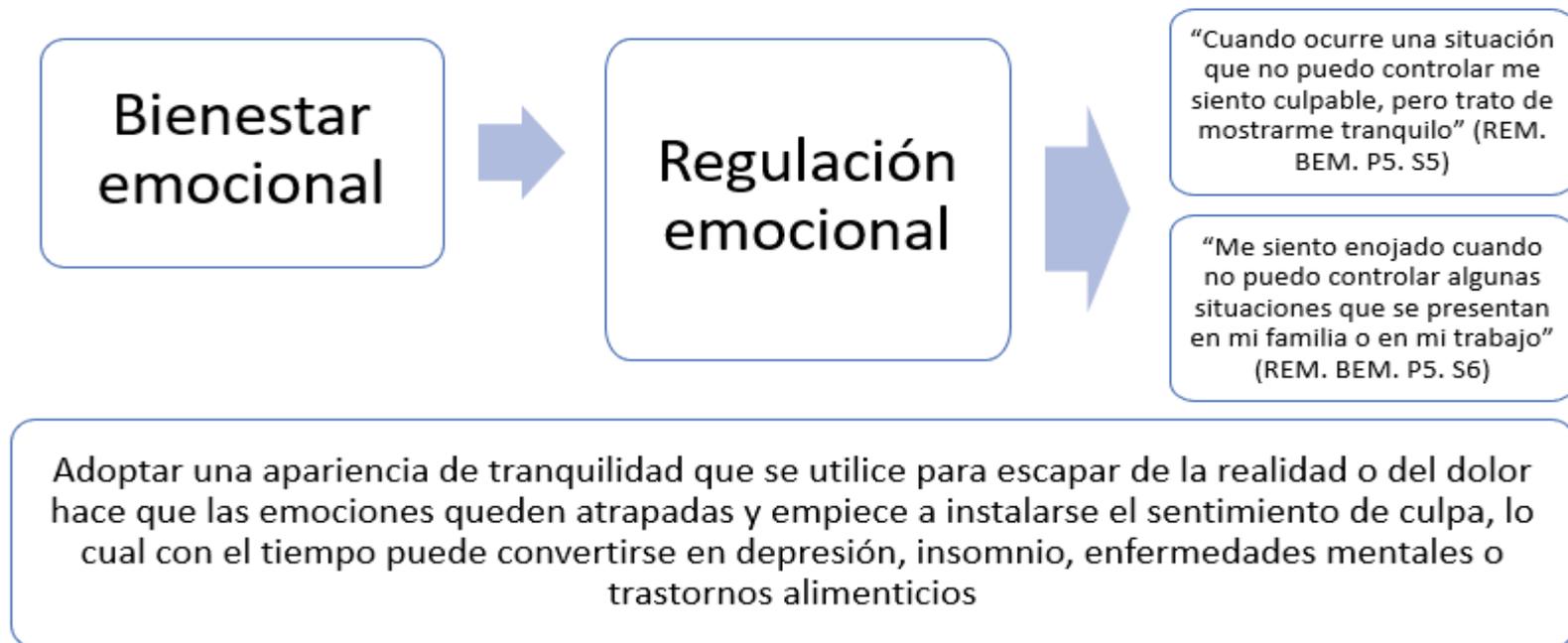
En el contexto de la educación emocional puede decirse que la motivación está considerada como uno de los pilares para lograr el éxito en cualquier actividad, pero necesita de la autoestima para impulsarse hacia el objetivo propuesto, en este caso para aprender a gestionar las emociones de manera asertiva.

Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Bienestar emocional	<p>¿Cree que las emociones se desarrollan en primera infancia?</p> <p>¿Por qué es importante enseñar la educación emocional desde pequeños?</p>	Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.



En la primera infancia tiende a presentarse el aprendizaje social, en el cual los pequeños aprenden lo que ven, el ejemplo de sus padres o pares es característico en esta etapa e inciden en su comportamiento, por lo tanto, es importante que la escuela ofrezca una educación emocional a través de actividades lúdicas que les permitan comprender, expresar y gestionar sus emociones de manera asertiva, para que logren tener una buena adaptación personal, familiar, social y académica.

Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Bienestar emocional	<p>¿Cómo gestiona una situación cuando está enojado?</p> <p>¿Qué les sucede cuando pasan por una situación que no pueden controlar?</p>	Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.

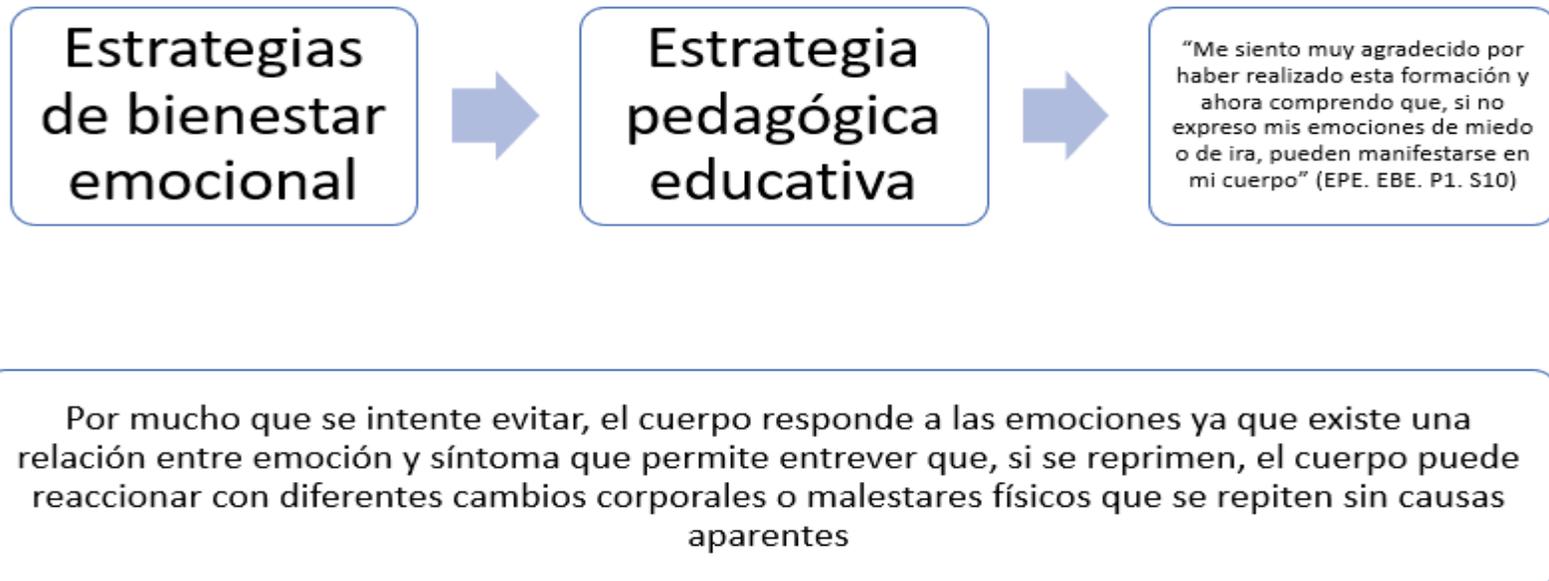


Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Bienestar emocional	<p>¿Cuándo usted toma decisiones también toma en cuenta las consecuencias que podrían generar sus actos?</p> <p>¿Cree que los talleres de arteterapia le han servido para expresar sus emociones de manera asertiva?</p>	Implementar talleres de arteterapia para mejorar la conciencia y regulación emocional de los miembros del equipo, con el objetivo de fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para manejar situaciones estresantes.

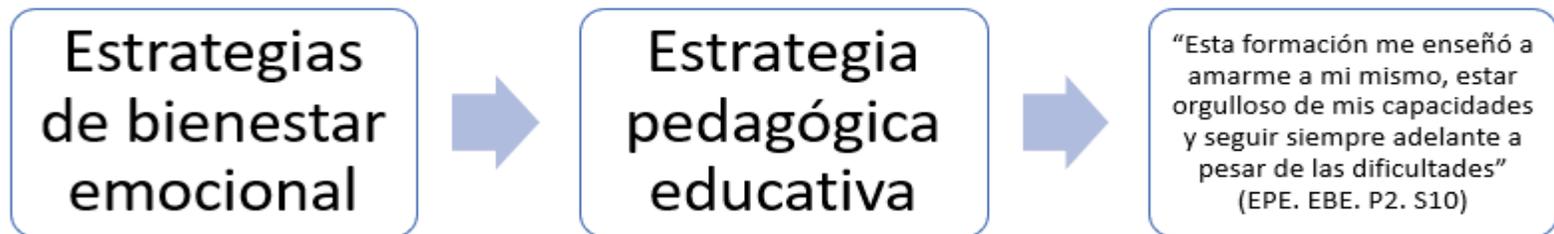


La arteterapia ayuda a expresar las emociones a través del arte mediante la reflexión y la comunicación, permitiendo que todos aquellos conflictos y asuntos inconclusos se resuelvan de una manera asertiva para sí mismo y los demás.

Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Estrategias de bienestar emocional	<p>¿Cómo se siente después de haber realizado la formación?</p> <p>¿Qué le sucede al cuerpo cuando las emociones como el miedo o la ira no son expresadas?</p>	Diseñar una guía ilustrada llamada "Amando mis emociones", que integre las herramientas y estrategias aprendidas durante los talleres de arteterapia que esté orientada a fomentar la aplicación de competencias emocionales en el ámbito personal y laboral de los miembros del equipo.

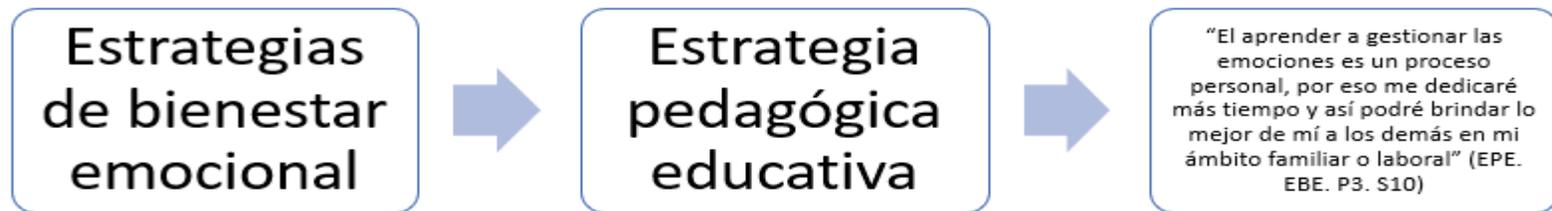


Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Estrategias de bienestar emocional	<p>¿Qué promesa puede hacerse a sí mismo después de esta formación?</p> <p>¿Cómo pueden empezar a cultivar una mirada compasiva hacia ustedes mismos?</p>	<p>Diseñar una guía ilustrada llamada "Amando mis emociones", que integre las herramientas y estrategias aprendidas durante los talleres de arteterapia que esté orientada a fomentar la aplicación de competencias emocionales en el ámbito personal y laboral de los miembros del equipo.</p>



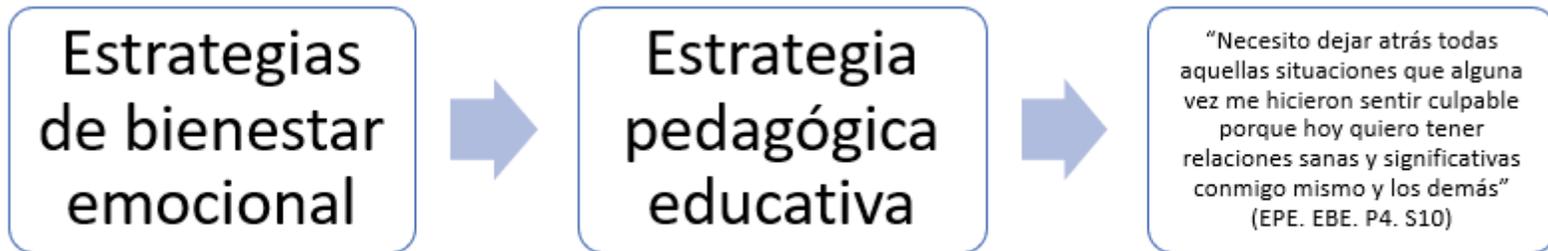
Aprender a gestionar las emociones con talleres de arteterapia mejora la calidad de vida consigo mismo porque se centra en la expresión y en el desarrollo personal, además enseña a mantener las relaciones interpersonales de manera satisfactoria y a ser resiliente frente a las adversidades que se pudieran presentar

Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Estrategias de bienestar emocional	<p>¿Qué hábitos de su rutina diaria cambiaría para mejorar la relación consigo mismo?</p> <p>¿Qué aprendizaje les deja esta formación para su vida personal o laboral?</p>	<p>Diseñar una guía ilustrada llamada "Amando mis emociones", que integre las herramientas y estrategias aprendidas durante los talleres de arteterapia que esté orientada a fomentar la aplicación de competencias emocionales en el ámbito personal y laboral de los miembros del equipo.</p>



Aprender a mantener una relación sana y amorosa con las emociones permite enriquecer el quehacer pedagógico y la motivación en el lugar de trabajo, pues desde una mayor paz individual se puede influir en el entorno positivamente, generando dinámicas favorables con los compañeros de trabajo y la población a su cargo.

Categoría	Preguntas	Objetivo específico
Estrategias de bienestar emocional	<p>¿Por qué quiere tener relaciones sanas y significativas consigo mismo y los demás?</p> <p>¿Qué necesitan dejar atrás para relacionarse más amorosamente consigo mismos?</p>	<p>Diseñar una guía ilustrada llamada "Amando mis emociones", que integre las herramientas y estrategias aprendidas durante los talleres de arteterapia que esté orientada a fomentar la aplicación de competencias emocionales en el ámbito personal y laboral de los miembros del equipo.</p>



Al comprender que un autocuidado emocional puede fortalecer el desarrollo personal y social, se puede aprender a cerrar ciclos con agradecimiento, dejando ir todas aquellas situaciones que alguna vez hicieron daño, aceptando las consecuencias de los actos y comprendiendo que se hizo lo mejor que se pudo hacer en ese momento para lograr asimilar el duelo como una experiencia para crecer.

Anexo K. Codificación Selectiva

